

К. МАХКАМЖАНОВ, Ф. ХОЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ

*4-класс окуучулары үчүн
окуу колдонмо*

Жетинчи басылышы

*Өзбекстан Республикасынын Элге билим берүү
министрлиги басмага сунуш кылган*



«О‘QITUVCHI» БАСМА-ПОЛИГРАФИЯЛЫК
ЧЫГАРМАЧЫЛЫК ҮЙҮ
ТАШКЕНТ — 2017

УЎК: 37.037.1(075.2)
КБК 74.200.55
М 31

Рецензенттер:

- Р. С. САЛАМОВ** — педагогика илимдеринин доктору,
профессор.
- М. ГУЛАМОВ** — педагогика илимдеринин кандидаты,
профессор.
- Н. КЕРИМОВ** — педагогика илимдеринин кандидаты,
доцент.

Махкамжанов К.

74.200.55
М31

Дене тарбия : 4-класс окуучулары үчүн окуу
колдонмо / К. Махкамжанов, Ф. Хожаев. —
7-басылышы. — Ташкент. : „O‘qituvchi“, 2017.
— 176 б.

ISBN 978-9943-22-081-2

УЎК: 37.037.1(075.2)
КБК 74.200.55

Республикалык максаттуу китеп фонду
каражаттары эсебинен басылды.

ISBN 978-9943-22-081-2

© К. Махкамжанов, Ф. Хожаев
© «O‘qituvchi» БПЧУ, 2005, 2017



Балдар, силер дүйнө бойлоп таанылып, Ўзбекстандын туусун жогору көтөрүп жаткан көптөгөн спортчулардын аттарын уккан же алар жөнүндө фильмдерди көргөнсүңөр.

Эгемендүүлүктүн шарапаты менен спортчуларыбыз Дүйнөлүк чемпионаттарда, Олимпияда, Азия оюндары, Азия биринчиликти жана көрүнүктүү эл аралык мелдешүүлөрдө өзүнчө жамаа болуп катышып, алтын, күмүш, коло медалдарды колго киритип, Ўзбекстанды дүйнөгө таанытышты.

Ўзбекстандын Биринчи Президенти Ислам Каримовдун 2002-жыл 24-октябрдагы «Ўзбекстан балдар спортун өнүктүрүү фондун түзүү жөнүндө»гү буйругу спортко этибарды андан да күчөттү. Буйрук жарыялангандан соң, балдар спорту дагы да кең жайылып, жаштардын арасынан көптөгөн таланттуу спортчулар жетишип чыга баштады.

Спортто ийгиликтерге жетишүү өз-өзүнөн болбостугу табигый көрүнүш. Ал үчүн темирдей бекем эрк жана катуу тартип, тынымсыз эмгек зарыл болот. Ал эми муну жаштыктан тарбиялап баруу керек.

Китеп үч бөлүктөн турат. Силер «Дене тарбия жана спортко таандык теориялык

билимдердин негиздери» темасында организмди чыныктыруу, дене тарбиясы жараянында түрдүү кырсыктар болгондо биринчи жардам көрсөтүү, тулку бойду түзөө жана көнүгүүлөрдү аткарууда туура дем алуу жөнүндөгү теориялык билимдин негиздери менен таанышасыңар. Бул теориялык билимдерди ээлөө үчүн оболу өз күн тартибиңерди түзүп, ага сөзсүз баш ийүүңөр, өз алдынча көнүгүүлөрдү аткаруу жараянында гигиеналык талаптарга амал кылуу көнүккөндүгүн ээлөөңөр зарыл. «Дене тарбия жараянында практикалык кыймыл көнүккөндүк жана тажрыйбаларын пайда кылуу» бөлүмүндө силер программа боюнча гимнастика, жеңил атлетика, спорт түрлөрүнөн: баскетбол, футбол, кол тобу, волейбол, о.э. кросско даярдык, кыймылдуу оюндар, сүзүү усулдарына таандык билимдер жана кыймыл ыктарын ээлешиңер мүмкүн. «Спорттун түрлөрү жана спорт жөнүндө маалыматтар» аттуу үчүнчү бөлүмдө силер сабактан жана класстан тышкары өткөрүлө турган гимнастика жана спорттун түрлөрүнүн маанилери жөнүндөгү билимдерди ээлейсиңер. Булардан тышкары, өзүн-өзү көзөмөлдөп баруу үчүн дене тарбиялык даярдыктын нормативдик талаптарын билип аласыңар.

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАНА СПОРТКО ТААНДЫК ТЕОРИЯЛЫК БИЛИМДЕРДИН НЕГИЗДЕРИ

Окуучулардын күн тартиби



Күн тартиби дене тарбиянын курамдык негизи болуп, сенин жакшы өсүүң жана де-ниң соо болуп өнүгүшүң үчүн зарыл.

Саламаттыкты сактоо, аны чыңдоо жана ар тараптан дени сак болуп өсүүдө актив-дүү аракет жасоо күн тартибинин негизи болуп эсептелет. Түрдүү кыймылдар, оболу, дене тарбиялык көнүгүүлөр нервди тынч-тандырууда, жүрөк-кан тамыр, дем алуу системасынын, дене-булчуңдардын өнүгү-шүндө пайдасы чоң. Адам дене тарбиялык көнүгүүлөрдөн туура пайдаланганда анын булчуңдары күчтүү, өзү шамдагай, ара-кеттери так, бардык мүчөлөрү сырткы чөй-рөнүн түрдүү таасирлерине каршы тура алуучу жана жакшы ылайыкташа алуучу бо-лот. Күн тартиби сенин узун өмүр көрүүң жана натыйжалуу иш жүргүзүүң үчүн зарыл жана ыңгайлуу жол болуп эсептелет.

Мектеп окуучусунун кыймылдуу күн тар-тиби жалпы күн тартибинин ажырагыс бө-лүгү болуп саналат. Ошондуктан, ардактуу балдар, силерге төмөндөгү болжолдуу окуу күн тартибин сунуш кылабыз:

7.00 – уйкудан туруу;

7.00 – 7.25 – төшөк-орундарды жыйноо,

эртең мененки гигиеналык дене тарбия,
суу менен чыныгуу;

7.25 – 7.40 – эртең мененки тамак;

7.40 – 8.00 – мектепке баруу;

8.00 – 12.30 – сабакта болуу. Сабактардын арасында куунак минуталарды өткөрүү, чоң танаписте окуучулардын сыртка чыгып, топ болуп, түрдүү кыймылдуу оюндарды уюштуруусу;

12.30 – 13.00 – үйгө кайтуу;

13.00 – 13.30 – түшкү тамак;

13.30 – 16.00 – эс алуу, ачык абада ойноо, спорттук секция жана ийримдерге катышуу, үй иштеринде ата-энеге жардам берүү;

16.00 – 17.30 – сабак даярдоо;

17.30 – 19.00 – сейилдөө, оюндар ойноо, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу;

19.00 – 19.30 – кечки тамактануу;

19.30 – 21.00 – эс алуу;

21.00 – 21.30 – уйкуга даярдык;

21.30 – 07.00 – уйку.

Эми сага эртең мененки дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн комплексине жана сабактарга даярдануу учурундагы дене тарбиялык паузалар үчүн көнүгүүлөр, атайын медициналык группадагы окуучулар үчүн көнүгүүлөр, мугалим жана врачтын кеңеши жана дене тарбиясы мугалими тарабынан сунуш кылынат.

Күн тартибиндеги эртең мененки гимнастика, өздүк гигиена, тамактануу, уктоого ажыратылган убакыт дайыма туруктуу бо-

лушун жана өзгөртүлбөстүгүн баса белгилөө керек. Окуучу жалкоолуктан же өзүн колго ала билбей күн тартибине амал кылбаса, күтүлгөн натыйжага жетише албайт. Күн тартибине амал кылуу бир калыпта кетсе окуучу туруктуу уюшулган жашоо мүнөзүнө тез көнүгөт жана бул күн тартиби ага кубаныч алып келет, саламаттыгын чыңдайт. Жакшы жана дени соо болуп өсүү үчүн дене тарбия жана спорт менен күнүгө 2 – 2,5 саат машыгуу керек. Мындай машыгуулар оюндардан, дене тарбиялык көнүгүүлөрдөн, эртең мененки сабак алдынан өткөрүлө турган физкультуралык паузалар (сабак даярдоо учурунда)дан турушу керек. Эгерде окуучу спорт менен үйдөн сыртта, б.а. спорт секциясында машыкса, ошол күнү үйдө азыраак машыгышы мүмкүн.

Көрүнүп тургандай эле, күн тартиби – бул машыгуу жана эс алууну тартипке салуунун жана убакыттан өнүмдүү пайдалануунун ыңгайлуу жолу болуп саналат.



Темага байланыштуу суроолор

1. Күн тартиби дегенде эмнени түшүнөсүң?
2. Күн тартибинде эмнелер болот, пикириңди айт.
3. Күн тартибине дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн киритилиши шартпы, сен эмне деп ойлойсуң?
4. Эмне үчүн күн тартибине дайыма амал кылуу керек?



Ар бир адамдын бүткүл жашоосу учурунда өз денесине, чачына, терисине, тырмактарына, ооз көңдөйүнө дайыма жана үзгүлтүксүз көңүл буруусу зарыл.

Тери организмди тышкы чөйрөнүн ар кандай терс таасирлеринен, түрдүү зыяндуу микробдордон сактайт жана денеде үзгүлтүксүз түрдө бирдей температуранын сакталып туруусуна жардам берет. Демек, биринчи кезекте денени таза сактоого көңүл буруу зарыл экен. Андыктан дайыма жуунуп туруу керек, антпесе дененин түрдүү зыяндуу микробдорго каршы күрөшүү жана өзүн коргоо жөндөмү начарлап, денеде ар түрдүү жаралар пайда болушу мүмкүн.

Айрыкча, дененин ачык жайларына, тырмак жана анын астына өзгөчө көңүл буруу, колду дайыма самындап жууп туруу керек.

Ден соолук – түмөн байлык!

Денени таза тутуудагы негизги каражат – бул самын жана суу болот. Жуунуу үчүн самын жана жылуу суудан пайдалануу керек. Дененин териси кургак же майлуу болушу мүмкүн. Терини сактоодо анын ушул өзгөчөлүктөрүнө көңүл буруу зарыл. Ар күнү душка түшүү пайдалуу болуп, суунун температурасы $+37^{\circ}\text{C}$ – $+38^{\circ}\text{C}$ тан ашпастыгы керек. Эгерде үйдө душ болбо-

со, дененин ачык жерлерин ысык сууда самындап жууш керек. Мончого жумасына бир жолу барсаң, мында денени мочалка менен самындап жуушуң керек. Төшөккө жатуудан мурда бутту ар күнү самындап жууш зарыл. Ооз көңдөйүн таза сактоо бир гана тиштердин соо болуусу үчүн эмес, ички органдардын ооруларынын алдын алууда да чоң роль ойнойт. Ал үчүн тишти, оозду күндө эртең менен жана тамактангандан соң жууп жатууга адаттан. Суу процедураларын кабыл алуу, кээ бир эрежелерге амал кылганда гана пайда келтириши мүмкүн.

Биринчиден, суу процедураларын ар күнү, эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрүнөн кийин жасаганың оң.

Экинчиден, суунун температурасын акырындык менен төмөндөтүп баруу керек.

Үчүнчүдөн, суу процедураларынан соң денени сүлгү менен кургап кызарганча аарчыш керек.

Суу процедуралары менен чыныгууну баштоодо, адатта, биринчи күндөрдө белге чейин жылуу сүлгү менен аарчылат, кийинки күндөрдө болсо дене толук аарчылат. Мында суунун температурасы $+33^{\circ}\text{C}$ тан $+34^{\circ}\text{C}$ ка чейин болуусу жана аны ар 3—4 күндө бир градуска төмөндөтүп баруу зарыл. Ошондо бир айдан кийин суунун температурасы $+18^{\circ}\text{C}$ – $+20^{\circ}\text{C}$ ка чейин төмөндөйт.

Чыныгуунун 6 – 8-айларына барып, эми аарчынуунун ордуна душ кабыл кыла баштаса болот. Мында суунун температурасы +30°C тан 35°C ка чейин болуп, процедура 20 – 30 секундага созулушу керек.

Булардан сырткары, урматтуу окуучу, спорт кийимдеринин тазалыгына да өзгөчө көңүл буруу керек. Спорттук бут кийимдерди күнү бою кийип жүрүү мүмкүн эмес.



Темага байланыштуу суроолор

1. Терини эмне үчүн сактоо керек?
2. Тирмакты эмне үчүн алып туруу зарыл?
3. Суу процедураларын кабыл алуу эрежелери кандай, айтып бер.

Чыныгуу факторлору



Чыныгуу дегенде организмдин сырткы чөйрөнүн таасирине болгон чыдамдуулугун ашыруу түшүнүлөт. Чыныгууда күн нуру, аба жана суу, башкача айтканда жаратылыштын табигый негиздери маанилүү жана орчундуу орунга ээ (1-сүрөт). Алардан орундуу жана туура пайдалануу ден соолукту чыңдайт жана организминди чыныктырууда күтүлгөн натыйжага жеткирет.

Чыныккан балдар чыныкпагандарга караганда сабырканааттуу болушат, ички өзгөрүүлөргө ашыкча күч сарптабастан жана өз саламаттыгын, ошондой эле иш



1-сүрөт.

жөндөмдүүлүгүн жоготпогон түрдө кеңири ишмердүүлүгүн жүргүзө алат.

Ачык абада чыныгуу



Ачык абада чыныгуу, башкача айтканда аба ваннасын кабыл алуу бул эң пайдалуу жана коопсуз чыныгуу усулу болуп саналат (2-сүрөт). Үзгүлтүксүз чыныгуунун ар кандай түрүнө киришүүдөн мурда, ишти аба ваннасын алуудан баштаган оң. Андыктан, абанын чыныктыруучу таасири анын температурасына жараша болот. Дененин ысыкты сезүү өзгөчөлүгүнө карай аба ваннасы түрдүү градустарда болгондо кабыл алынат. Ысык аба ваннасы абанын температурасы $+20^{\circ}\text{C}$ тан $+30^{\circ}\text{C}$ ка чейин болгондо, салкын аба ваннасы $+14^{\circ}\text{C}$ тан $+20^{\circ}\text{C}$ ка чейин болгондо жана муздак аба ваннасы $+14^{\circ}\text{C}$ жана андан төмөн болгондо кабыл алынат. Бул көпчүлүк үчүн ыңгайлуу норма болуп эсептелет.



2-сүрөт.

Аба ваннасын кабыл алуу өлчөмү эки жол менен: бул – биринчиден, абанын температурасын акырындык менен төмөндөтүү жана экинчиден, бир түрдөгү иш-аракет өткөрүлө турган убакытты узартуу жолу менен белгиленет жана ишке ашырылат.

Алгачкы аба ванналары дени соо балдар үчүн 10 минутка созулат. Мында абанын температурасы $+15^{\circ}\text{C}$ – $+20^{\circ}\text{C}$ ка чейин болуусу зарыл. Андан соң процедураны өткөрүү убактысына ар күнү 3 – 5 минуттан кошуп барылат жана ушул тартипте ал 30 – 50 минутка жеткирилет.

Аба ваннасын алып чыныгуу учурунда окуучу өзүн өзү кыйнап, үшүп калганга чейин барбастыгы керек. Үшүп калуунун баштапкы белгилери пайда болоору менен

бир аз чуркоо жана бир нече гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасоо зарыл.

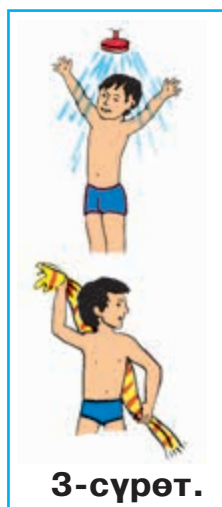
Атайын аба ванналарын алып чыныгуудан сырткары, ар кандай климат шартында ачык абада сейилдеп жүрүү, жыл бою терезени ачып уктоого адаттануу да организм үчүн өтө пайдалуу. Бул иш-чаралардын экөөсү тең жогорку дем алуу жолдорунун суукка чыдамдуулугун арттырат. Дайыма жеңил кийинип жүрүү да кандайдыр бир деңгээлде чыныктыруучу касиетке ээ болот.

Суу менен чыныгуу



Суу процедурасы – чыныгуунун эң натыйжалуу жолдорунун бири болуп, буга адамдын ысыкты сезүүсү себеп болот. Адам суунун температурасын абанын температурасына караганда 28 эсе күчтүү сезет экен.

Ошондуктан, суу чыныгуунун негизги каражаттарынан болуп эсептелет. Мындан сырткары, өзүнө суу себүү, үстүнөн суу куюу, душка түшүү жана чөмүлүү сыяктуу процедуралар адамга түздөн-түз механикалык түрдө таасир көрсөтөт (3-сүрөт). Суудагы минералдык туздар, газ жана башка суюктуктардын эрүүсүнүн эсеби-



3-сүрөт.

нен суу организмге абага караганда бир кыйла көбүрөөк таасир көрсөтөт. Суу процедураларын үзгүлтүксүз өткөрүп, дене ни чыныктыруу, бул кокусунан сууп кетүүнүн натыйжасында дуушар боло турган түрдүү таасирлерге каршы ишенимдүү профилактикалык көнүгүү болуп саналат.

Суу менен чыныгуу учурунда ным сүлгү менен сүртүнүү, үстүнөн суу куюу, душка түшүү процедураларын адат кылуу керек.

Суу менен чыныгуунун баскычтары

Аарчынуу – бул сууда чыныгуунун алгачкы баскычы болуп, дене бир нече күн ным сүлгү менен же колду сууга нымдап туруп сүртүп аарчылат. Алгач дененин бел бөлүгүнө чейин, кийин бүткүл дененин жогорусунан ылдыйга карай аарчынууга өтүлөт. Моюн, көкүрөк, кол жана белди жакшылап нымдап ышкалагандан кийин, сүлгү менен кургаганча сүртүү керек. Аарчыганда да дене кызарганга чейин аарчуу керек. Мында кыймылдын багыты кан жүрөккө бара турган жакка карай болуусу керек. Аягында, дененин белден төмөн бөлүгү да сүргүлөнөт. Ным сүлгү менен аарчынуу 30 секунддан баштап, 2 – 3 минутка чейин улантылат.

Үстүнөн суу куюу – бул суу менен чыныгуунун кезектеги баскычы болуп эсептелет. Үстүнөн суу куюу айрым мүчөлөргө,

колдорго, моюнга, белге, көкүрөккө, буттун өзүнө тийиштүү болуусу жана жалпы болушу да мүмкүн. Жалпы суу куюу идиштер (лейка, чайнек, чака, көзө) ден, башкача айтканда денеден 5 – 8 см жогору көтөрүп туруп баш жана ийиндерден куюлат. Мында суунун температурасы $+34^{\circ}\text{C}$ – $+35^{\circ}\text{C}$ тан башталып, ар 3 – 4 күндө температура 1°C ка төмөндөтүлүп барылат. Аягында суунун температурасы $+18^{\circ}\text{C}$ тан $+15^{\circ}\text{C}$ ка чейин түшүрүлөт. Үстүнөн суу куюлгандан кийин, дене кызарганча сүлгү менен тез аарчылат. Бүткүл жараян үчүн сарпталган убакыт 3 – 4 минуттан ашпастыгы керек.

Душ – суу процедуралары арасында душ аркылуу чыныгуу чыныгуунун дагы да пайдалуу көрүнүшү болуп эсептелет. Мында чыныгуу үчүн суу орточо күч менен, бир өлчөмдө же жамгырга окшоп чачыратып берилет. Мында суу менен душтун механикалык таасири бирге кошулуп, организмге жагымдуу жана чыныктыруучу аракет катары жакшы таасир көрсөтөт. Алгач суунун температурасы $+30^{\circ}\text{C}$ – $+35^{\circ}\text{C}$ болуусу жана бүткүл процедурага кете турган убакыт 1 минутаны түзүшү керек. Бара-бара суунун температурасы акырындык менен төмөндөтүлүп барылат, душтун астында турулуучу убакыт болсо 2 минуттан ашпайт. Бул процедура да албетте, денени сүлгүдө тез кыймыл жасап, кызартып аарчуу менен аякталат.

Ачык суу көлмөлөрүндө чөмүлүү – бул чыныгуунун ар бир балага туура келе турган усулу болуп саналат. Мында организмге биротоло аба, суу жана күн нурунун таасири жакшы сезилет. Чөмүлүүнү суунун температурасы $+18^{\circ}\text{C} - +20^{\circ}\text{C}$ болгондо баштоо зарыл. Ардактуу окуучу, эгерде, абанын температурасы $+14^{\circ}\text{C} - +15^{\circ}\text{C}$ ка, суунун температурасы $+11^{\circ}\text{C} - +13^{\circ}\text{C}$ ка түшүп кетсе чөмүлүүнү таптакыр токтотуу керек. Көбүрөөк эртең менен жана кечки салкында чоңдордун көзөмөлүндө чөмүлүү максатка ылайык. Баштап бир маал, кийин 2 – 3 маал чөмүлүү мүмкүн. Ар бир чөмүлүү убактысынын арасы 3 – 4 саат болушу керектигине көңүл бур. Жалпы чыныгуу процедураларынан сырткары, жеке чыныгуу процедуралары да өткөрүлөт. Булардын арасында көп таралганы бутту жууш жана тамакты суу менен (гаргара кылып) чайкоо эсептелет. Бул иш-аракеттер организмдин түрдүү ооруларга чыдамдуулугун арттырат. Ушундай кылганда организмдин суук тийүүгө жөндөмдүү болгон назик мүчөлөрү чыныктырылган болот.

Күн нурунда чыныгуу



Күн нуру организм үчүн күчтүү таасир көрсөтүүчү фактор болуп эсептелет. Ал кызыл, сары, жашыл, көгүлтүр, көк, кызгылт-көк түстөгү жана инфракызыл, ультракызыл-көк нурлардан турат.



4-сүрөт.

Күн нуру белгилүү бир өлчөмдө кабыл алынганда гана организмге оң таасир көрсөтөт. Күн нурунан туура пайдаланылбаса, ал кишини түзөлбөс ооруга чаалыктырышы, нерв системасына, жүрөк-кан тамырларына жана организмдин башка мүчөлөрүнө терс таасирин тийгизиши мүмкүн.

Күн нурунда чыныгуу – бул күн ванна-сын кабыл алуу, организмге күн менен абанын бирге таасир көрсөтүүсү болуп эсептелет (4-сүрөт). Күн нурларында чыныгууда теринин терең катмарларында пигмент пайда болот жана ал терини күн радиациясынын абдан күчтүү таасир көрсөтүүсүнөн коргойт.

Эгерде күн ысык күндөрдө сейилге чыксаң, жеңил кийинип, жеңил баш кийими кийип алышың керек. Күндө жатканда башка сүлгү жаап же ак жоолук таштап жатууну, ар 2 – 2,5 минутта курсактан жамбашка, соң аркага, кийин дагы жамбашка оодарылып турууну унутпа. Күн ваннасынан соң, көлөкөдө 15 – 20 минут эс ал, үстүңдөн

суу куй, ачык суу көлмөсүндө 10 – 5 минут чөмүл.

Күн ваннасын эртең менен саат 8 ден 11 ге чейин жана күндүзү 16 дан 18 ге чейин кабыл алуу пайдалуу. Мындай учурда күндүн ультракызгылт-көк нурлары көп болот жана бул нур итий (рахит) оорусунун алдын алат.

Күн ваннасын күн тике түшпөй турган, ошондой эле күчтүү жел сокпой турган ар кандай жерде кабыл алса болот. Чыныгууну көбүрөөк шаардан сыртта, суу бассейндеринин жээктеринде алган оң, себеби бул жерлерде абанын температурасы бир аз төмөн жана абанын аракети да сезилерлүү болот, а бул болсо денеден жылуулуктун бөлүнүп чыгуусун жакшылайт, суу процедураларын өткөрүү үчүн да ыңгайлуу болот.



Темага байланыштуу суроолор

1. Чыныгуу деген эмне, айтып бер.
2. Ачык абада норма менен чыныгуу кандай ишке ашырылат?
3. Сууда чыныгууну баштоодон мурда эмнелер жасалат?
4. Күн нурунда чыныгуунун сууда чыныгуудан айырмасы эмнеде, сүйлөп бер.

Жаракаттануунун алдын алуу жана биринчи жардам көрсөтүү



Окуучулар арасында айрыкча, дене тарбия сабагында жаракаттануунун алдын алуу жана этият чараларын көрүп коюу зарыл.

Биринчи жардам көрсөтүү. Урматтуу окуучу! Сен сабакта жаракаттанган балага төмөнкүчө жардам көрсөтүүң мүмкүн. Жаракат алган жерге тынчтандыруу максатында муздак суу куй же болбосо муздак сууга нымдалган сүлгү бас, ал ооруну басаңдатат. Мисалы, баланын мурду жаракат алып, канап жаткан болсо, анда баш бир аз артка эңкейтирилет. Башка кол менен мурундун четинен 3 – 5 минутка чейин кысып кармап турулат. Натыйжада кан кетүү токтойт.



Темага байланыштуу суроолор

1. Жаракаттанган жерге кандай жардам көрсөтүлөт?
2. Мурун жаракаттанганда биринчи жардам кандай көрсөтүлөт?

Тулку бойду калыптандыруу жөнүндө



Тулку бойду туура тутуу дегенде, дененин адаттагыдай көрүнүштөгү абалы түшүнүлөт. Аны кемчиликсиз, туура калыптандыруу үчүн көкүрөк, курсак булчуңу жана ийин бөлүгүнүн булчуңдарынын күчүнө, ошондой эле, омуртка тутумунун кыймылдуулугуна көбүрөөк көңүл бурган абалда дененин бардык булчуңдарын бир түрдө өрчүтүү зарыл. Тулку боюңду туура калыптандыруу үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдөн пайдаланууң мүмкүн:

Түздөнүп туруу көнүгүүсү өз ара жардамдашып аткарылат. Мында биринчи оку-

учу туура тулку бой абалын алып турат, экинчиси бул абалдын канчалык туура аткарылганына жакшылап байкоо жүргүзөт.

Алгачкы абал (А. а.) – каракуш сөөгү, далы жана бут кетменинин артын дубалга тийгизген абалда тур, бул абалды эстеп кал. Андан соң дубалдан алыстоодо ошол абалды көбүрөөк сактап калууга аракет жаса.

А. а. – ушунун өзү, тулку бой абалын эстеп калуу. Бир кадам алдыга жүрүп бурулуу жана баш менен айланма кыймылдарды жасоо. Кайра башты туура тутуп туруу жана бир кадам артка жүрүп дубал жанында токтоп, тулку бойдун абалын текшерүү.

А. а. – ушунун өзү. Дубалдын алдында туруп, баш жана жамбашты туура тутуп, белди бүгүү жана алгачкы абалга кайтуу.

А. а. – ушунун өзү. Баш, арка жана жамбашты дубалга тиер-тийбес кылып отуруп-туруу, буттарды көтөрүү жана бүгүү, кайра алгачкы абалга кайтуу.

А. а. – ушунун өзү. Алгачкы абалды эстеп калып, дубалдан алысташуу жана баш, дене, буттар менен бир канча кыймылдарды жасоо жана денени туура тутуп, анын кандайлыгын дубал алдында туруп текшерүү.

А. а. – ушунун өзү. Алгачкы абалды эстеп калуу. Дубалдан алыстап, тулку бойдун туура абалын сактаган түрдө 5 – 6 секунда айланып жүрүү, соң дубал алдына барып абалды текшерүү.

А. а. – күзгү алдында түз тулку бой аба-лында туруу. Баш, дене, буттар менен бир нече кыймылдарды жасоо. Алгачкы абалга кайтуу, аны күзгү алдында текшерип көрүү.

А. а. – бири-бирине арка менен жөлөнүп туруп, туура тулку бой абалын ээлөө жана аркага толук бир жолу айланып, андан соң бири-биринин абалын текшерүү.

А. а. – түз туруп гимнастикалык таякчаны аркада – омуртка тутуму бойлоп тик кармоо жана таякка каракуш сөөгүн жана омуртка тутумун тийгизүү.

Сен жогоруда берилген көнүгүүлөрдөн көздөлгөн максат жана милдеттердин эмнелерден турарын жакшы түшүнүүң керек. Демек, аткарылып жаткан жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрүң, айрым булчуң бөлүктөрүнө өзүнчө таасир көрсөткөндө гана өнүгүүдө артта калып жаткан булчуңдарды өстүрүү жана тулку бойдогу кемчиликтерди жоготуу мүмкүнчүлүгү пайда болот. Тулку бойдогу кемчиликтерди жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн жардамында андан да ийгиликтүү түрдө жоюуга болот. Мисалы, тулку бой бүкчөйүп калган болсо, көбүрөөк омуртка тутумун түздөөгө, ийин бөлүгүнүн булчуңдарынын чыңдалышы жана алардын күчүн арттырууга көңүл бурулат жана омуртка тутумунун жогорку бөлүгүнүн кыймылдуулугун арттырууга жардамдаша турган көнүгүүлөр көбүрөөк аткарылат.

Лорда (керилген) тулку бойду түздөөдө алдыга ийилген көнүгүүлөр жана курсак

булчуңу көнүгүүлөрү, омуртка-бел булчуңдарын чыңдоо үчүн болсо дене жамбашсан муунунан бүгүлө турган, ошондой эле дененин арткы бөлүгүндөгү булчуңдарды созуу (бул омуртканын бел бөлүгүндөгү бүгүлүүнү азайтат) көнүгүүлөрү аткарылат.



Темага байланыштуу суроолор

1. Тулку бойду туура тутуу дегенде эмнени түшүнөсүң?
2. Туура тулку бойго тиешелүү абалды ээлөөнү үйрөнүүдө кандай көнүгүүлөрдөн пайдаланылат?

Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарууда туура дем алууну үйрөнүү



Адамдын ички мүчөлөрү анын кыймылдары менен өз ара байланышта болот. Кыймылдоо учурунда адамдын жүрөк согуусу, дем алуусу тездешет, бул тамак сиңирүү жана кан айлануусуна өз таасирин көрсөтөт. Туура дем ала билүү кан айлануусу жана дем алуу мүчөлөрүнүн өнүгүү жараянынын жакшыланышына жардам берет жана тынч абалда булчуңдардын турмуштук ишмердүүлүгүн бирдей кармап турууну камсыз кылат. Туура дем алууну үйрөнүү үчүн дем алуунун түрлөрүн жана дем алуу эрежесин билүү керек.

Дем алуу түрдүүчө болот, булар: көкүрөк же кабырга менен, курсак же диафрагма менен жана аралаш дем алуу.

Көкүрөк менен дем алууда дем алуу көкүрөк көңдөйүнүн кеңейиши эсебинен, дем чыгаруу болсо кабыргалардын ордуна келүүсү жана көкүрөк клеткасынын көлөмүнүн тараюусунун эсебинен болуп өтөт.

Курсак менен дем алууда дем алуу диафрагманын кыскаруусу жана түшүүсү, буга ылайык көкүрөк көңдөйү көлөмүнүн жогорудан ылдыйга кеңейиши, ал эми дем чыгарууда көкүрөк көңдөйү көлөмүнүн тараюусу жана диафрагманын көтөрүлүүсүнүн эсебинен жүрөт. Белгилүү болгондой, диафрагманын көлөмү канча чоңойсо, көкүрөк көңдөйүнүн көлөмү да чоңоёт.

Аралаш дем алууда дем алуу жана чыгаруу көкүрөк көңдөйүнүн бардык багыттар боюнча кеңейүүсүнүн жана тараюусунун эсебинен жүрөт. Бул терең дем алууга мүмкүндүк бере турган дем алуунун эң максатка ылайык түрү болуп эсептелет.

Дем алуу эрежеси. Дем алуу жана чыгаруу мурун аркылуу үнсүз, бир калыпта, артыкча күчөнүүсүз аткарылышы керек.

Дем чыгаруу дем алууга караганда бир аз узакка созулат, мында дем алуу 2 жолу болгондо дем чыгаруу 3 жолу; дем алуу 3 жолу болгондо дем чыгаруу 4 жолу; дем алуу 4 жолу болгондо дем чыгаруу 5 жолуга жетиши мүмкүн. Булчуңдар иштеп жатканда кыймылга ылайык дем алуу керек; дем алуу—булчуңдар аз күчөнгөндө жана көкүрөк көңдөйү кеңейгенде, дем чы-

гаруу болсо булчуңдар күчөнгөндө жана көкүрөк көңдөйү кысылуу кыймылын жасаганда аткарылышы керек. Кыймыл жасоо учурунда тигил же бул булчуң топторунун күчөнүүсүнүн натыйжасында дем алуунун тигил же бул түрү көбүрөөк аткарылышы мүмкүн. Бир гана оңой шартта эле эмес, ошондой эле татаал шарттарда да терең дем алуу керек, ал үчүн атайын көнүгүүлөр аткарылат.

1. *Алгачкы абал (А. а.).* – негизги тик туруу. Көкүрөк көңдөйүн түшүрүп, жай (3 жолу) дем чыгаруу. Көкүрөк көңдөйүн көтөрүп же кеңейтип, 2 жолу дем алуу. Көнүгүүнү бөлүп-бөлүп 4 жолу кайталоо жана ар бир көнүгүү арасында 30 секунда тыныгуу зарыл. Ушул көнүгүүнү отуруп жана чалкалап жатып аткаруу.

2. *А. а.* – негизги тик туруу. Биринчи көнүгүүнүн өзү. 5 – 6 жолу дем чыгаруу жана 4 эсепте дем алуу аткарылат.

3. *А. а.* – чалкалап жатып колдор баштын артында же капталда, көкүрөк көңдөйүн ичке тартып, узак мөөнөт 4 – 6 жолу терең, жай дем чыгаруу. Көкүрөк көңдөйүн көтөрүп, 3 – 4 жолу дем алуу. Ушунун өзүн отурган жана тик турган абалдарда аткаруу.

4. *А. а.* – чалкалап жатып, алакандарды курсакка коюу, курсак булчуңдарын түйүлтүп ичке тартуу жана 6 – 8 жолу узак дем чыгаруу. Курсакты шишитип, 3 – 4 жолу

дем алуу. Бармактар менен курсакты жеңил басып, анын тартылуу жана шишип чыгуусун күзөтүү. Ушунун өзү, алакан менен курсакты басып дем чыгаруу. Ушунун өзүн отурган жана тик турган абалда да аткаруу.

Түрдүү гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарганда дем алуу ритмин күзөтүүгө, кайсы учурда дем алуу же башка түрдөгү дем алуудан пайдалануу керектигин аныктоого үйрөнүлөт. Орточо күчөнүү менен жумуш аткарганда жана буга бардык булчуңдар катышкан учурда аралаш дем алуудан пайдаланылат.

Эгерде оор жумуш же бурч пайда кылып асылуу жана таянуу аткарылса, курсак булчуңдары чыңалат, мында көкүрөк менен дем алынат. Ийин алкагынын булчуңдары орточо чыңалганда, башкача айтканда горизонталь абалда асылуу, таянуу, колдордо тик туруу абалдарында болсо курсак менен дем алуу максатка ылайык болот.

ЖАЛПЫ ӨНҮКТҮРҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР



Сен тулку боюңду сулуу өнүктүрүү, ошондой эле туура жана терең дем алууну үйрөнүүндө жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн ордун башка эч кандай көнүгүү баса албайт. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр организмге, мындан сырткары, белгилүү бир булчуң топтору жана муундарга өзүнчө жана багытталган таасирин тийгизет. Алар

көкүрөк көңдөйү, омуртка тутуму, буттарда пайда боло турган кемчиликтерди жоюуда өзгөчө негизги ролду ойнойт. Ошондуктан жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү ар бир сабакка киритүү зарыл. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплексин түзүүдө кол, ийин алкагы, бут жана моюн булчуңдарын өнүктүрүүгө багытталган көнүгүүлөр алынышы керек.

Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү түрдүү катарларда, бир, эки кишилик катарда, кеңири, жакын катарда, турган ордунда жана жүрүүдө, түрдүү буюмдар: желекчелер, секиргич жип, гимнастикалык таякча, айлана, топ жана башкалар менен аткаруу мүмкүн. Бирок булар сенин даярдыгыңа карай белгиленет.

Көнүгүүлөрдүн биринчи комплекси



1. *Алгачкы абал (А. а.).* Колдор ылдыйда, буттар ийин кеңдигинде коюлган. 1 – 4 дегенде колдорду алдыга шакек сыяктуу айландыруу. Ушунун өзүн артка аткаруу.

2. *А. а.* Колдор ийинде, буттар ийин кеңдигинде коюлган. 1 – 2 дегенде колдорду жогоруга узатуу; 3 – 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

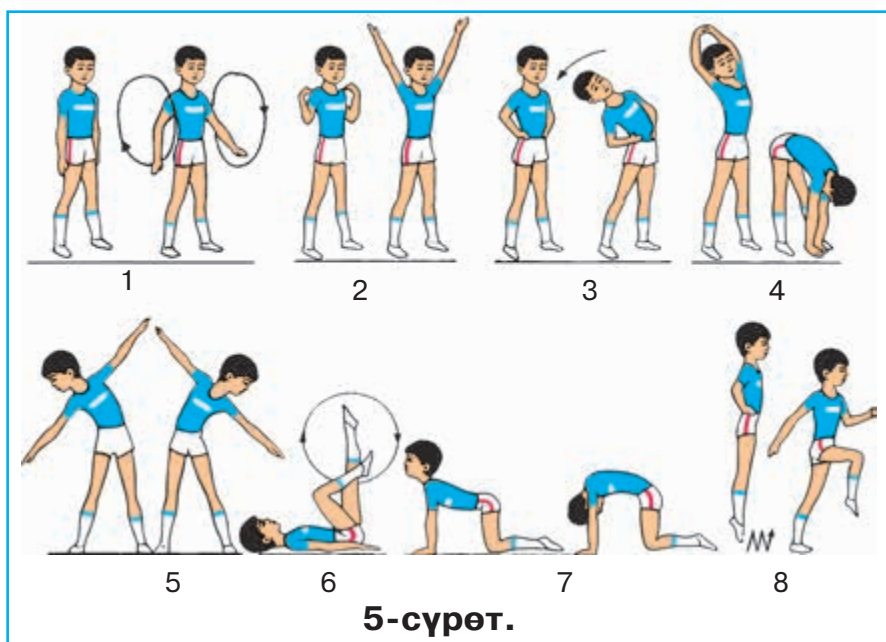
3. *А. а.* Колдор белде, буттар ийин кеңдигинде коюлган. 1 дегенде оң жакка ийилүү 2 дегенде алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн кайра сол жакка аткаруу.

4. **A. a.** Кол бармактары чиркештире кармалган, буттар ийин кеңдигинде. 1 – 3 дегенде алдыга ийилип, алакандарды полго тийгизүү. 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

5. **A. a.** Колдор эки жакка узатылып, буттар ийин кеңдигинде. 1 дегенде тулку бойду сол жакка ийүү; 2 дегенде алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн оң жакка аткаруу.

6. **A. a.** Чалкалап жаткан абалда, колдор капталда. 1 – 2 дегенде буттарды бүгүү жана жазуу (велосипед айдоо аракетин буттарда аткаруу).

7. **A. a.** Тизеде туруп колго таянуу жана башты алдыга каратуу. 1 – 2 дегенде баш-



ты ылдыйга каратуу жана белди жогору жаа сымал абалга келтирүү; 3 – 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

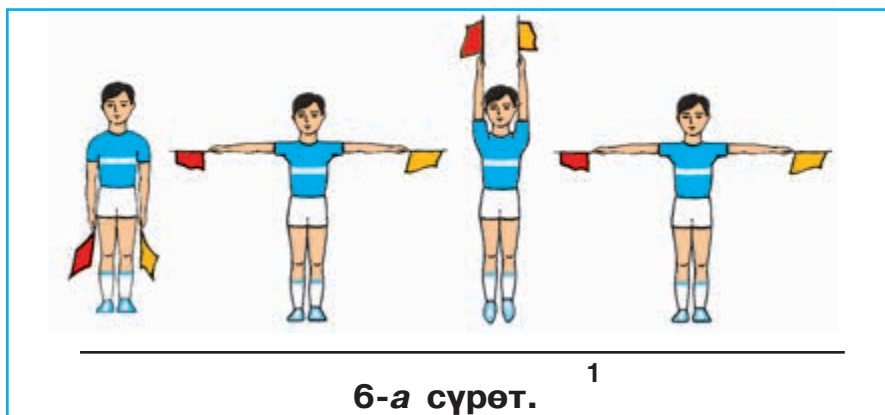
8. **А. а.** Колдор белде, буттар ийин кеңдигинде коюлган. Эки бутта секирүү, андан жүрүүгө өтүү (5-сүрөт).

Желекчелер менен аткарыла турган көнүгүүлөр



1. **Алгачкы абал (А. а.).** Негизги тик туруу: 1 дегенде колдор капталга узатылат; 2 дегенде бут учтарына көтөрүлүп, колдор жогоруга созулат; 3 дегенде бут бүтүндөй таманга коюлат, колдор капталга созулат; 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу (6-а сүрөт).

2. **А. а.** Негизги тик туруу: 1 дегенде оң бутту ийин кеңдигинде капталга коюп, колдор жогоруга көтөрүлөт; 2 – 3 дегенде оң тарапка ийилүү жана колдорду капталга түшүрүп туура кармап туруу; 4 дегенде



6-а сүрөт.

алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн сол жакка аткаруу.

3. **A. a.** Негизги тик туруу: 1 дегенде оң бутту артка узатуу жана керилип, колдорду жогоруга көтөрүү; 2 дегенде алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн сол бутта да аткаруу.

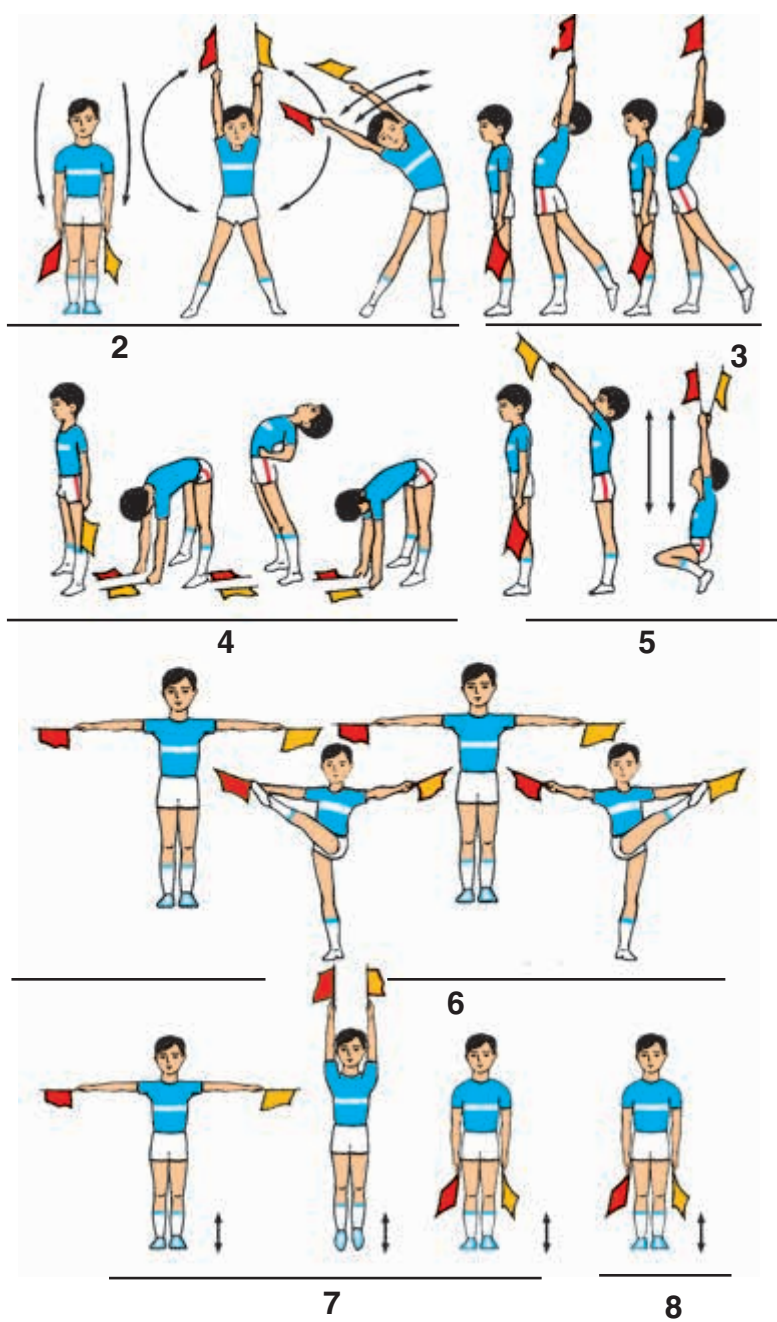
4. **A. a.** Бутту ийин кеңдигинде коюу. 1 – тизелерди бүкпөй алга эңкейип желекчелерди бут алдына коюу; 2 – колдорду белге коюп артка керилүү; 3 – тизелерди бүкпөй, алга эңкейип желекчелерди алуу; 4 – алгачкы абалга кайтуу.

5. **A. a.** Негизги тик туруу: 1 дегенде колдорду алга жогоруга көтөрүү; 2 дегенде колдорду айкаштырып, желекчелерди баш үстүндө кармоо, пружина сыяктуу отуруптуруу; 3 дегенде колдорду капталга – ылдыйга түшүрүү жана түздөнүү.

6. **A. a.** Буттарды жупташтырып, колдорду алдыга-капталга созуу. 1 дегенде сол бутту шилтеп, буттун учун оң колдогу желекке тийгизүү; 2 дегенде алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн оң бутта аткаруу.

7. **A. a.** Негизги тик туруу абалында колдорду аракеттендирип жогоруга созулуу жана капталга түшүрүү.

8. **A. a.** Желекчелерди ылдыйга түшүрүү жана ордунда туруп жүрүү (6-б сүрөт).



6-б сүрөт.



1. **Алгачкы абал (А. а.).** Таякчаны ылдый тутуп буттарды ийин кеңдигинде коюу. 1 – 2 дегенде бут учуна көтөрүлүп, таякчаны жогоруда кармоо; 3 – 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

2. **А. а.** Буттарды ийин кеңдигинде коюу жана таякчаны аркада кармап туруу. 1 – 2 дегенде таякчаны балтыр жана сандын арасына кысып, колдорду алга узатуу, чөгөлөп отуруу; 3 – 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

3. **А. а.** Буттарды ийин кеңдигинде коюп, таякчаны ылдыйда кармоо. 1 – 2 дегенде кезек менен баштап оң, кийин сол бутту таякчанын үстүнөн өткөрүү жана денени түздөп туруу; 3 – 4 дегенде таякчаны аркада ылдыйда кармап туруу. Ушунун өзүн сол буттан баштап кайталоо.

4. **А. а.** Таякчаны ылдыйда кармоо, буттарды ийин кеңдигинде; 1 – 2 дегенде таякчаны жогорудан аркага өткөрүп туруу; 3 – 4 дегенде алгачкы абалга кайтуу.

5. **А. а.** 1 – 2 дегенде таякчаны оң колдо кармап, колдорду капталга узатуу; буттарды ийин кеңдигинде коюп, оңго бурулуу; таякты оң колдон сол колго алуу жана солго бурулуу. Алгачкы абалга кайтуу.

6. **А. а.** Гимнастикалык таякчаны алдыда, ылдыйда тутуп туруу; 1 – 2 дегенде сол



1



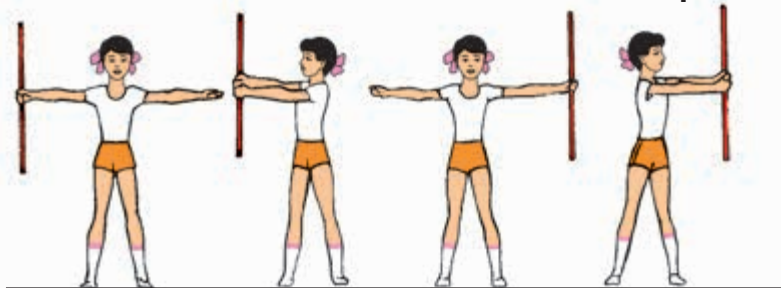
2



3



4



5



6



7

7-сүрөт.

бутту артка узатып, учуна коюу жана колдорду жогоруга көтөрүп керилүү; алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн оң бутта аткаруу.

7. **А. а.** 1 – 2 дегенде колду белге коюп, жерде жаткан таякчанын үстүнөн алдыга-артка секирүү (7-сүрөт).

Секиргич жипте аткарыла турган көнүгүүлөр

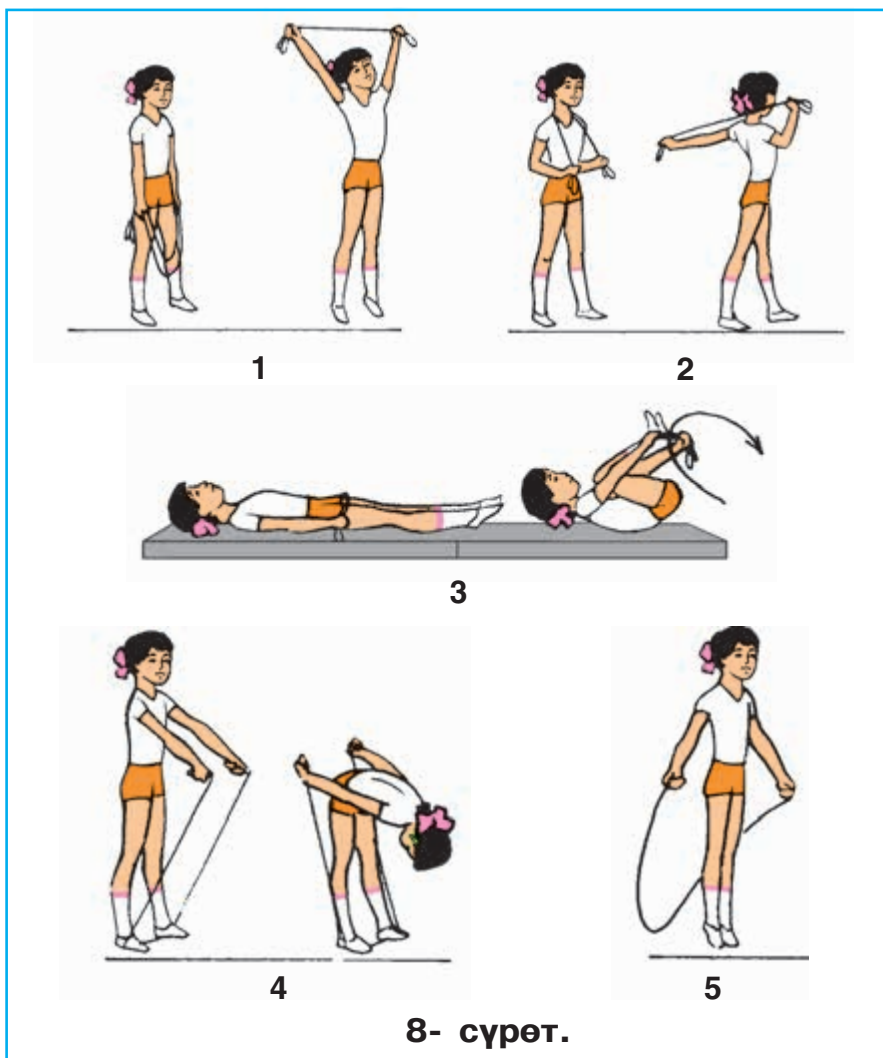


1. **Алгачкы абал (А. а.).** Секиргич жипти колдо ылдыйда кармап туруу. 1 – 2 дегенде буттарды ийин кеңдигинде коюу жана бут учуна көтөрүлүү жана колдорду жогоруга узатып, керилүү. Алгачкы абалга кайтуу.

2. **А. а.** 1 – 2 дегенде секиргич жипти моюндан түшүрүп, учтарынан кармап туруу жана буттарды ийин кеңдигинде коюу. 3 – 4 дегенде солго бурулуп, сол колду түздөп кармоо жана секиргич жипти ийинге параллель абалда тутуп туруу; алгачкы абалга кайтуу. Ушунун өзүн оң жакка да аткаруу.

3. **А. а.** 1 – 2 дегенде чалкалап жаткан абалда секиргич жипти түздөлгөн колдо сан үстүнөн түшүрүп кармоо; 3 – 4 дегенде буттарды көкүрөккө тартып, секиргич жипти таман астында кармоо; алгачкы абалга кайтуу.

4. **А. а.** 1 – 2 дегенде буттарды кең коюп, секиргич жипти тебелеп туруу жана жип-



тин эки учунан кармап катуу тартуу; 3 – 4 дегенде алдыга ийилип, колдорду артка узатуу; алгачкы абалга кайтуу.

5. **А. а.** 1 – 2 дегенде кол менен секиргич жипти артта кармоо; 3 – 4 дегенде секиргич жип менен секирүү. Алгачкы абалга кайтуу (8-сүрөт).

ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАРАЯНЫНДА ПРАКТИКАЛЫК КЫЙМЫЛ КӨНÜККӨНДÜК ЖАНА ТАЖРЫЙ- БАЛАРЫН ПАЙДА КЫЛУУ

Гимнастика жөнүндө



Гимнастика сабагы атайын жабдылган спорт залында же ачык гимнастикалык аянтчада өткөрүлөт. Аянтчада спорттук жабдыктарды сабак учурунда машыгып жаткан топтор бири-бирине тоскоол болбой тургандай кылып жайгаштыруу керек.

Мында окуучулардын жалпы катарга туруусуна, жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр, көркөм гимнастика көнүгүүлөрү, оюн жана эстафеталарды өткөрүүчү жайлардын тандалышына көңүл буруу зарыл.

Сабак учурунда топ, секиргич жип, чоң алкак, гантель, гимнастикалык таякчалардан өнүмдүү пайдаланууга аракет кылынат. Ал үчүн топторго бөлүнүп, кезек менен спорттук аспаптарды пайдаланылат.

Ардактуу окуучу, сен дене тарбия сабагында спорттук кийимдерде болууң максатка ылайык болот.

Сабакта гимнастика жөнүндө жалпы маалымат алуу менен бирге саламаттыгыңды чыңдоого, дене тарбиялык жактан ар тараптуу шайкеш өнүгүүсүнө көмөк көрсөтүүчү, организмдин турмуштук зарыл кыймыл-аракет тажрыйбаларын өнүктүрүүчү

көнүгүүлөр жана спорт гимнастикасынын түрлөрү (спорт жана көркөм гимнастиканын элементтери, акробатика) менен таанышууга жетишесиң.

Мындан сырткары, эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комплексин өз алдынча түзүү жана аларды туура аткарууну үйрөнөсүң.

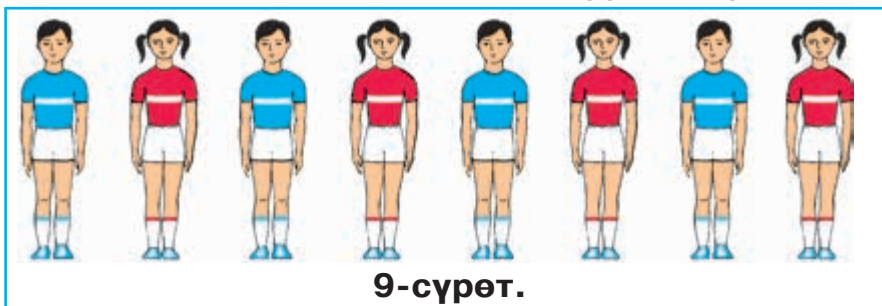
Гимнастикалык көнүгүүлөрдүн кантипкиши организмнин системасына жана кыймыл аппараттарына түздөн-түз таасир көрсөтүүсүн түшүнүп аласың.

Машыгуу учурунда аспап-жабдыктарды көздөн кечирбей туруп машыгууга киришпе. Спорттук жабдуулардан секирип түшүүдө таянып секирүүнү унутпа.

ТИЗИЛҮҮ ЖАНА КАЙРА ТИЗИЛҮҮ

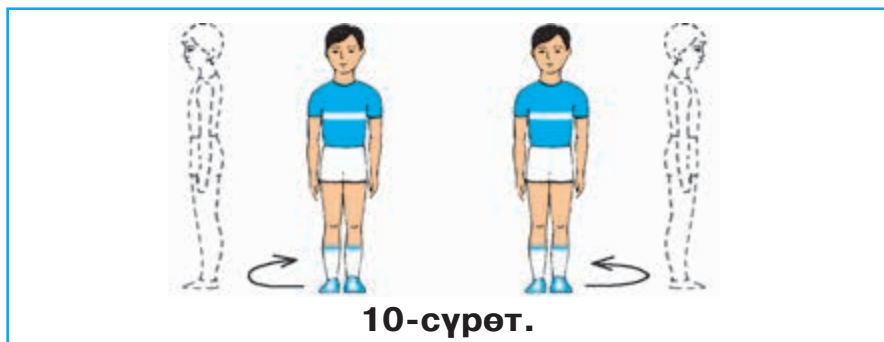
Сен 3-класста катарга туруу көнүгүүлөрүн аткарууну үйрөнүп алгансың, 4-класста болсо сапка тизилүү усулдарын, тизилүү жана кайра тизилүүнү, бир жерден экинчи жерге которулуу усулдарын, аралыкты алыстатуу жана жакындаштырууларды үйрөнүп алууну зарыл.

Бир катар болуп тизилүү (9-сүрөт).

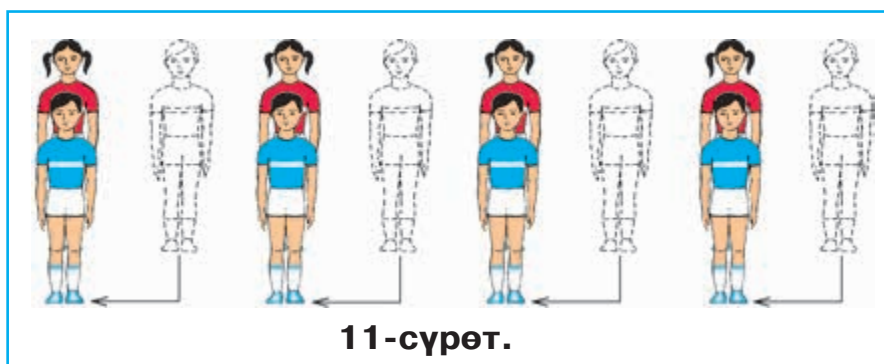


9-сүрөт.

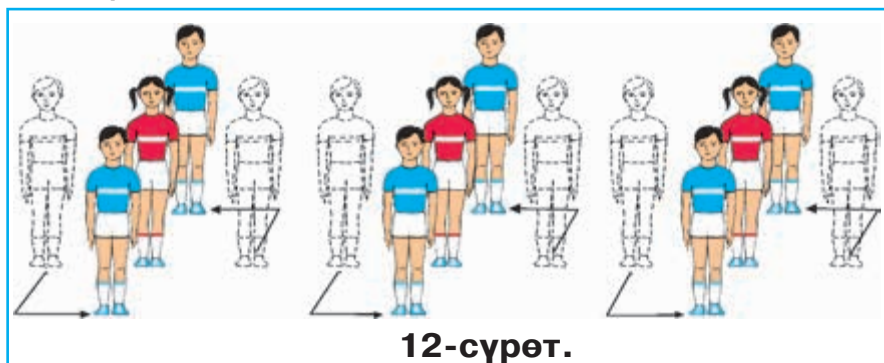
Турган жерде оңго же солго бурулуу (10-сүрөт).

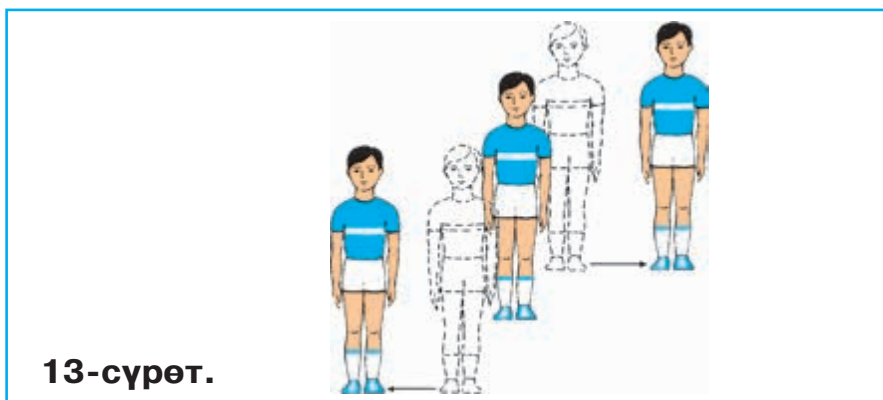


Бир катардан экинчи катарга тизилүү (11-сүрөт).



Бир катардан үч катарга тизилүү (12-сүрөт).



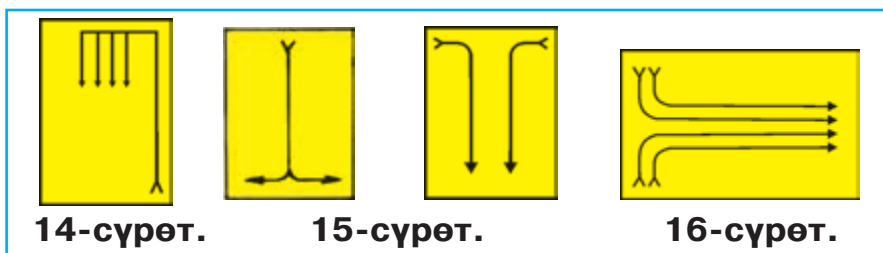


Үч катарга кыры менен тизилүү (13-сүрөт).

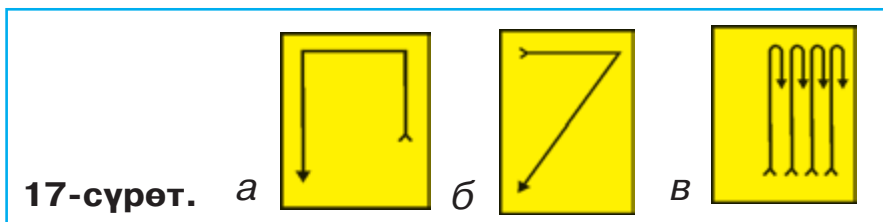
Кыймыл учурунда бир катардан үч, төрт, беш катарга тизилүү (14-сүрөт).

Бөлүнүү жана эки катарга биригүү (15-сүрөт).

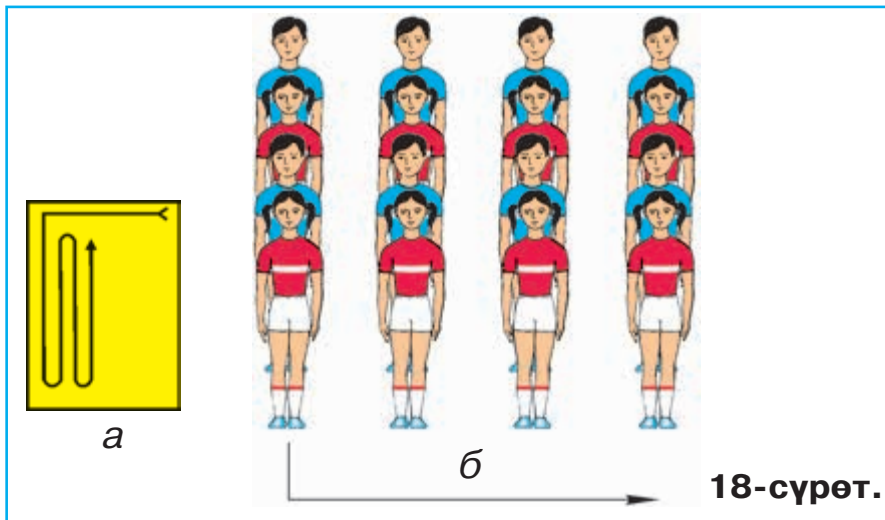
Эки катардан биригүү аркылуу төрт катарга тизилүү (16-сүрөт).



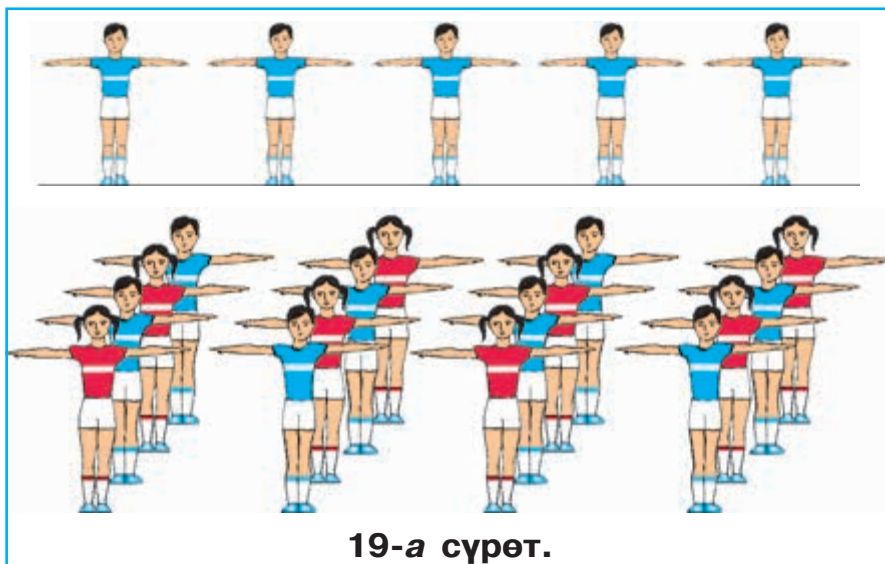
17-сүрөттө: а) айланып жүрүү; б) диагональ бойлоп жүрүү; в) тескери багыт боюнча жүрүү көрсөтүлгөн.



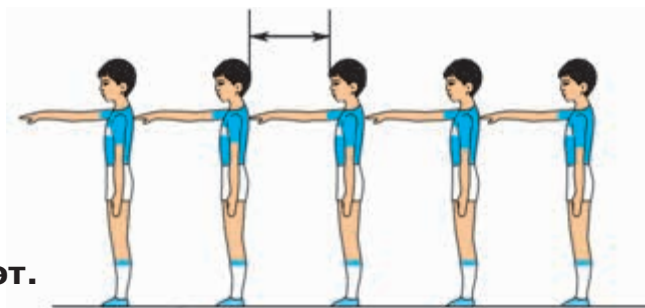
Төрт катардан бир катарга тизилүү жана жылан изи болуп жүрүү (18- а, б сүрөттөр).



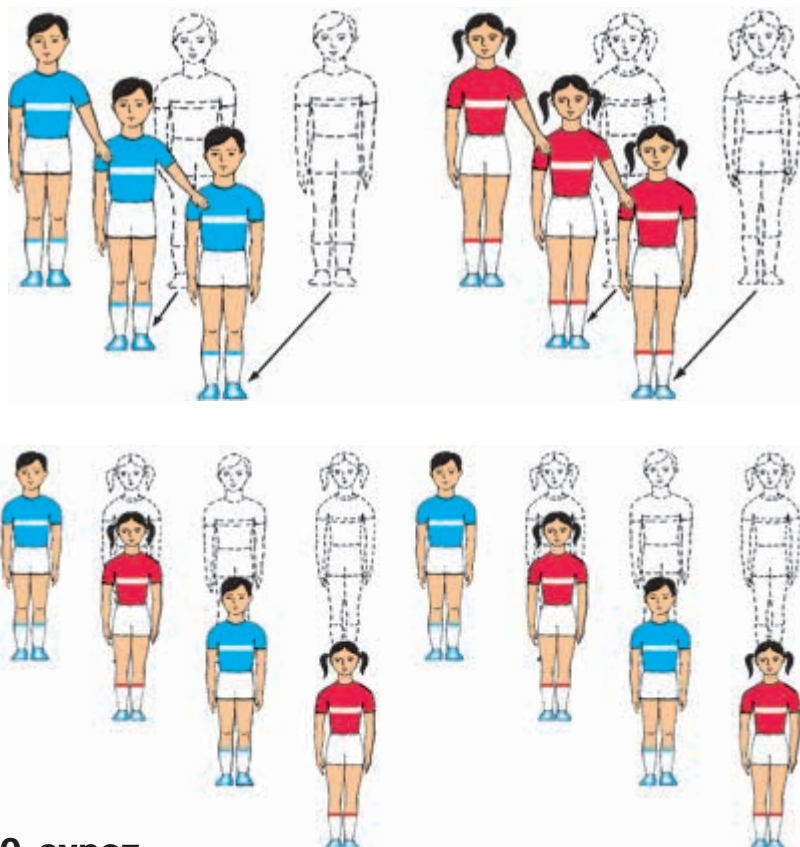
Капталга узатылган колдордун кеңдигинде жайылуу. Үч, төрт кишилик катарда жүрүп жайылуу (19-а, б сүрөттөр).



19-б сүрөт.



Алдыга сунулган колдордун узундугунда жайылуу. Бир-төрт эсебинде кыры менен жайылуу (20-сүрөт).

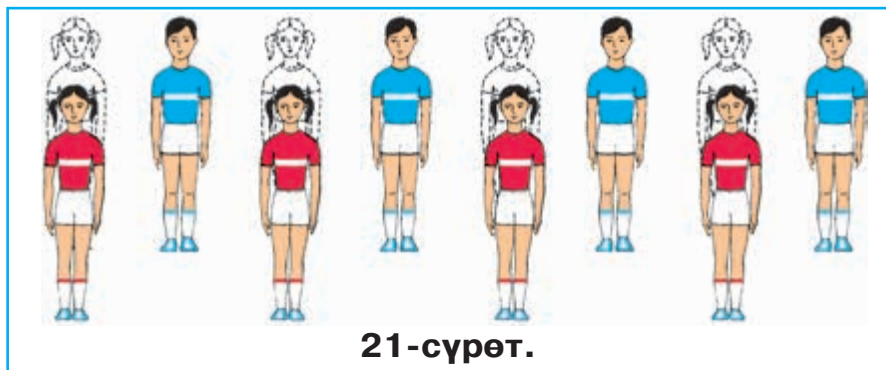


20-сүрөт.

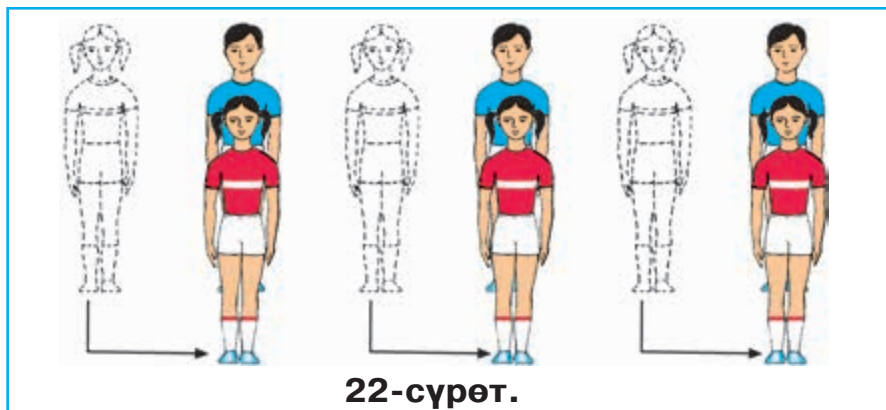
Бул жерде ондогу баштоочу, үчүнчү, бешинчи, жетинчи окуучу ордунда калып, алдыга кадам таштап жайылат жана артка бурулуп, жайына келип турат.

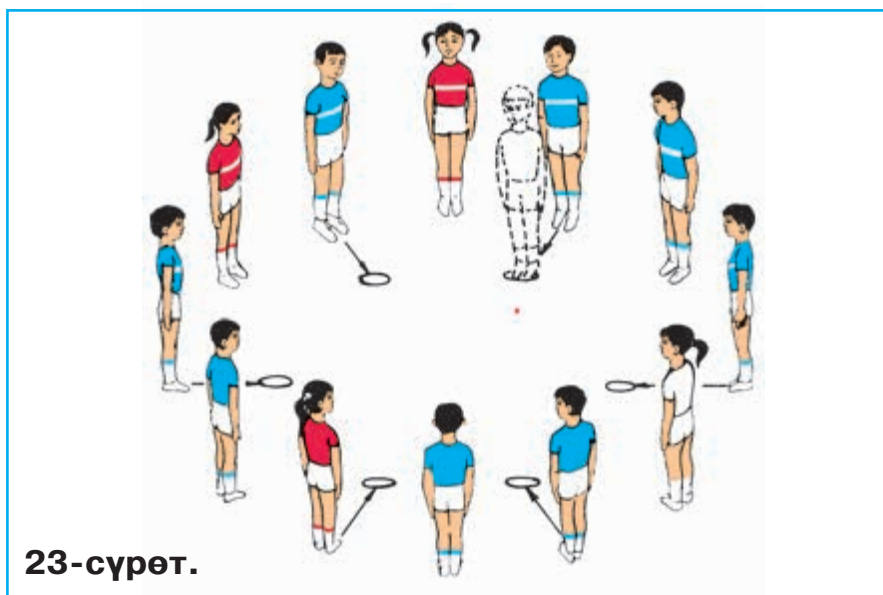
Бир катарлуу саптан эки катарлуу сапка өтүү. Мындай эки катарлуу сапка өтүүнү эки усулда аткаруу мүмкүн.

Биринчи усул: бир-эки деп саналат жана биринчи номерлүүлөр алдыга бир же эки кадам коюп артка чыгат (21-сүрөт).



Экинчи усулда биринчи номерлүүлөр оң бут менен алдыга-солго кадам коёт жана экинчи окуучунун алдына өтүп турат (22-сүрөт).

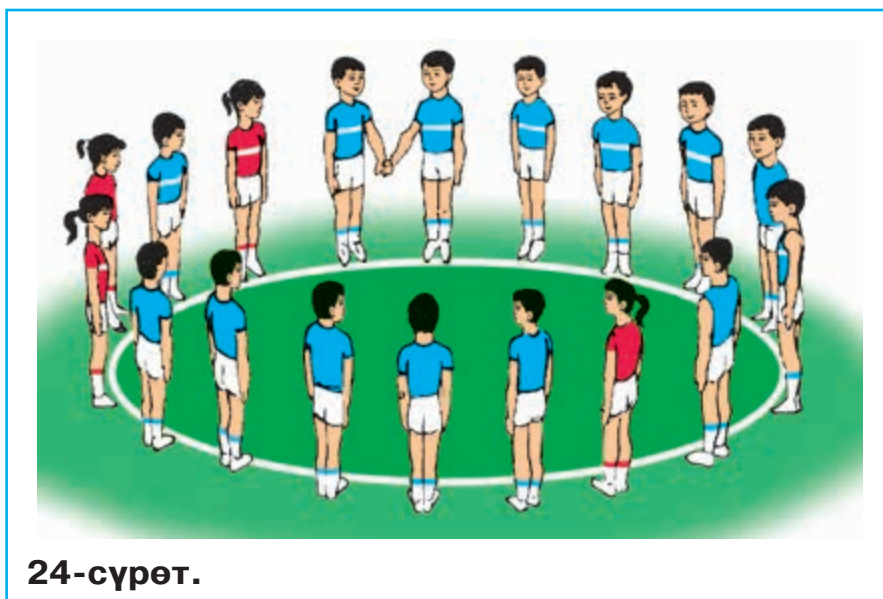




23-сүрөт.

Бир айланадан экинчи айланага кайра тизилүү эки усулда аткарылат.

Биринчи усул: бир-эки деп саноо жолу менен (23-сүрөт).



24-сүрөт.

Экинчи усул: катар номерин саноо жолу менен. Мында алгач эки четки (1–36) жана эки ортоңку номерлүү (18 жана 19) балдар аныкталат. Кийин 1 – 18 номерлүү балдар бир айлананы, 19 – 36 номерлүү балдар экинчи айлананы пайда кылышат (24-сүрөт).

Арканга жармашып чыгуу



Урматтуу окуучу, сен жармашып чыгуунун үч түрдүү усулда аткарылуусун билип алгансың. Баштапкы абал, түздөнгөн колдорго асылып турасың. 1-усулду аткарганда, баштап асылып турган буттар тизеден бүгүлүп, көкүрөккө тартылат. Мында арканды тизелердин алды жана оң буттун учу, сол буттун таманы менен кысып алынат, кол да бир аз бүгүлөт. 2-усулду аткарганда буттарды түздөп, колдорду бүгүп, жогоруга тартыласың (кол удаалаш коюлуусу керек). 3-усулду аткарганыңда арканды буттар менен катуу кысып, колдорду кезеги менен жогорураактан кармап тартыласың.

Үйрөнүүнүн удаалаштыгы. 1. Баарынан мурда арканды колдор менен кандай кармоону үйрөн. Кийин арканда тартынуу көнүгүүлөрүн аткар.

2. Жардамчы көнүгүлөрдөн пайдаланган түрдө арканды бут менен ар түрдүү усулдарда кармоого машык.

3. Арканда буттарды түйүнгө тиреп асылып тур.

4. Термелип турган арканда асылып тур (термелүү бурчу 25°).

5. Арканда асылып туруп, буттарды жылдыр.

6. Арканда асылып туруп, колдорду жылдыр.

7. Асылып туруп, тизени көкүрөккө тарт.

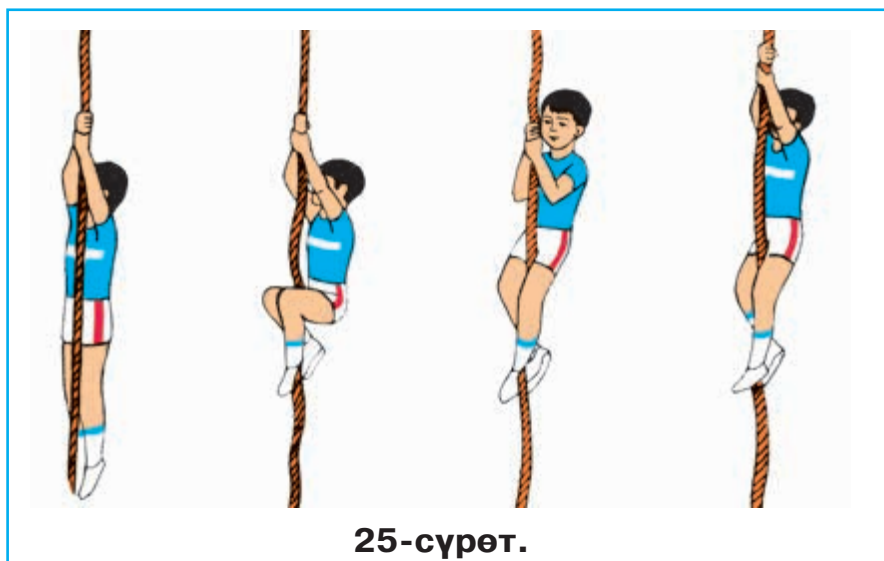
8. Түйүндүү арканга жармашып чык.

9. Арканды бут алаканы менен алмаштырып кысып кармап турууну ишке ашыр.

Арканга жармашып чыгууга үйрөтүүнүн үч усулу 25-сүрөттө келтирилген.

Арканды бут менен кысып кармоону баштап столдо, козёлдо, кондо, скамейкада отурган абалда үйрөн. Ал үчүн төмөнкү даярдоочу көнүгүүлөрдү аткаруунун мүмкүн:

1. Полдо (төшөктө, матта) отуруп, колдор менен арканга асылуу жана колдорду жылдырып, жатып асылуу абалына өтүү.



25-сүрөт.

2. Ушул абалдан туруп асылуу абалына өтүү.

3. Жатып асылган абалда, полдо буттар менен оңго (солго) кадам таштоо.

4. Жатып асылган абалда, кезеги менен бир колду коюп жиберип асылып туруу.

Оор нерсени көтөрүү жана алып барып коюу



Оор нерсени көтөрүп алып барып коюу көнүгүүсүн сен күчтү, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты өнүктүрүү, ошондой эле жамаа болуп аракеттенүү тажрыйбаларын пайда кылуу максатында аткарасың. Мында жүктүн оордугу 10 – 12 кг дан ашпастыгы керек. Алып барып коё турган буюмдун миздүү, кырдуу болбостугу, кармап алуу үчүн абдан ыңгайлуу болушу керек. Буюмдарды бир жерден экинчи жерге алып өтүү убактысы 10 – 15 секунддан ашып кетпесин.

Оор буюмду алып барууну үйрөнүп жатканыңда этият болушуң, булчуңдарың ашыкча күчөнбөстүгү керек жана бул учурда алдыга бир аз ийилген абалда жүрүү пайдалуу. Мындай абалда белге күч келүүсүнө жол койбостукту унутпа.



Темага байланыштуу суроолор

1. Жылан изи болуп жүрүү кандай болоорун көрсөтүп бере аласыңбы?
2. Бир катардан эки катарга тизилүү кандай аткарылат?

3. Диагональ бойлоп аракеттенүүнү көрсөт.
4. Төрт катардан бир катарга туруу кандай ишке ашырылат?
5. Катардан кыры менен тизилүүнү көрсөтүп бергиле.
6. Арканга жармашып чыгуу көнүгүүлөрүн көрсөтүп бер.

Аралаш жана жөнөкөй асылуулар



Спорттук жабдууга асылуу деп, мында сенин ийиниң кармоо чекитинен төмөн жайгашкан абалда болот. Спорттук жабдууга тулку бойдун бир бөлүгү менен, мисалы, колдор менен асылсаң — жөнөкөй асылуу деп эсептелет. Тулку бойдун башка бир бөлүгү менен спорттук жабдууга же полго таянган абалда асылсаң, анда — аралаш асылган болосуң. Бул көнүгүүлөр сага кол жана ийин алкагы булчуңдарыңдын өнүгүшүнө, ошондой эле, арка, курсак, көкүрөк жана бут булчуңдарына көп, ал эми бут булчуңдарына салыштырмалуу таасири аз, бирок жалпы булчуңдарыңдын чыныгуусуна пайдасы чоң.

Асылуулардан туура пайдалансаң тулку боюңдун туура калыптануусуна жакшы таасир көрсөтөт. Асылуу көнүгүүлөрү көбүрөөк спорттук жабдууларда аткарылат, ошондуктан сен көнүгүү аткарганыңда, алардын бийиктигин, кеңдигин жана башка өзгөчөлүктөрүн эсепке алууң керек. Бул сага өзгө-

рүлмө шарттарда машыкканда өзүңдү башкара алуу тажрыйбасы жана көнүк-мөлөрүнүн пайда болуусуна жардам берет.

Асылуу көнүгүүлөрү да гимнастикага мүнөздүү болгон тактыкта аткарылуусу менен башка кыймыл түрлөрүнөн айырмаланат, көнүгүүлөрдү аткарганыңда буга өзгөчө көңүл бур. Сага кыйын болгон, башкача айтканда булчуңдарга, тарамыштарга, дем алуу мүчөлөрүңө терс таасирин көрсөтө турган көнүгүүлөрдү аткарганыңда этият бол.

Асылуу көнүгүүлөрүн аткарганыңда колдорундун кармоо абалы өзгөчө мааниге ээ. Анткени бул көнүгүүлөр дем алуу үчүн тааал, ыңгайсыз жагдайды түзүп, дем алууну оордотот. Ошондуктан сен көнүгүү аткарып жатканыңда дем алууну токтотпостукка, тегиз жана терең дем алууга үйрөнүшүң керек.

Асылуу көнүгүүлөрүн жеке абалда да, топ болуп да аткарууң мүмкүн. Ар эки абалда да спорттук жабдуудан туура пайдаланышың, көнүгүүнү туура баштап, туура аяктоого, көнүгүүнү аткарып болгондон соң туура секирип түшүүгө, ыңгайсыз абалда өзүңдү оңдоп алууга жана спорттук жабдуулардан үйрөтүлгөндөй алыстоого адаттанышың керек.

Асылуу көнүгүүлөрү төмөнкү спорттук жабдыктарда: горизонталдык устунда, брус-

тарда, гимнастикалык шатыда, скамейкада, турникте, арканда, алкактарда аткарылат. Көпчүлүк көнүгүүлөрдү аткарганда гимнастикалык төшөктөр (маттар) керек болот.

Жөнөкөй жана аралаш асылуу усулдары:

- тик турган абалда асылуу (26-сүрөт);
- чөгөлөгөн абалда асылуу (27-сүрөт);
- турникте жатып асылуу (28-сүрөт);
- буттарды артка узатып асылуу (29-сүрөт);



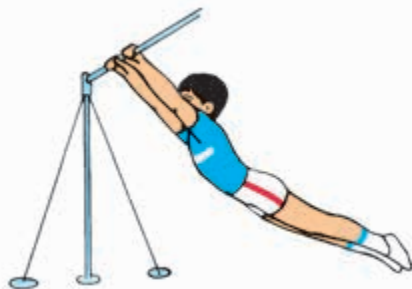
26-сүрөт.



27-сүрөт.



28-сүрөт.



29-сүрөт.

– кол менен арка жактагы таянычты кармап туруп асылуу (30-сүрөт);

– жатып асылган абалда колдорду бүгүү (31-сүрөт);



30-сүрөт.



31-сүрөт.



32-сүрөт.



33-сүрөт.

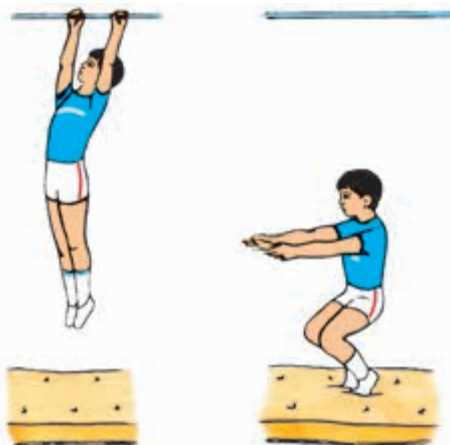
– горизонталдык устунга эки бут - жана эки колдо асылуу (32-сүрөт);

– горизонталдык устунга бир бут жана эки колдо асылуу (33-сүрөт);

– бийик турникке асылуу жана секирип түшүү (34-сүрөт);

– турникке бутту тизеден бүгүп жатып асылуу (35-сүрөт);

– гимнастикалык шатыда бурч пайда кылып асылуу (36-сүрөт); кол менен кармоо усулдары; а – жогорудан кармоо; б – ылдыйдан кармоо; в – аралаш



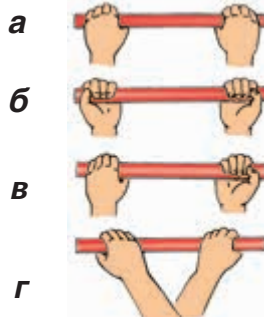
34-сүрөт.



35-сүрөт.



36-сүрөт.



37-сүрөт.

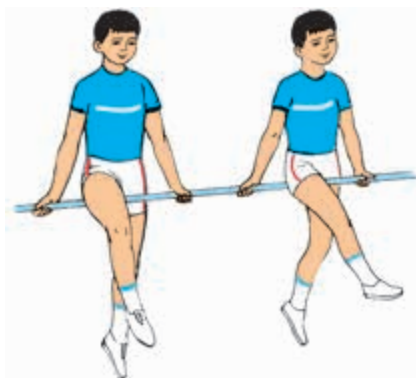
кармоо; г – колдорду кайчылаштырып кармоо (37- а, б, в, г сүрөттөр).

Аралаш жана жөнөкөй таянуулар:

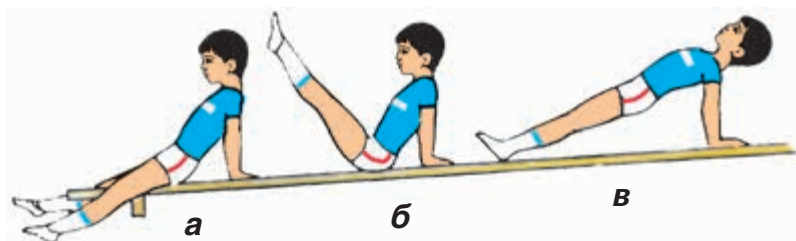
- билектерге таянуу (38-сүрөт);
- оң бутту жогорудан өткөрүп таянуу (39-сүрөт);
- колдорду артка коюп таянуу усулдары (40-а, б, в сүрөттөр);



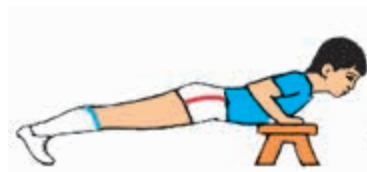
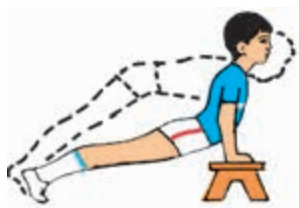
38-сүрөт.



39-сүрөт.



40-сүрөт.



41-сүрөт.

– скамейкага түрдүү усулдарда таянуулар (41-сүрөт).



Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү бул – кеңейтилген таяныч аянтчасында тулку бойду кыймылсыз жана кыймыл учурунда керектүү абалда кармап туруу болуп саналат. Алар сендеги кыймылдын шайкештигин, кунт коюучулукту, өзүн тута билүүнү, чыдамкайлыкты, чечкиндүүлүктү тарбиялоого, мейкиндикте болжол алууга жардамдашат.

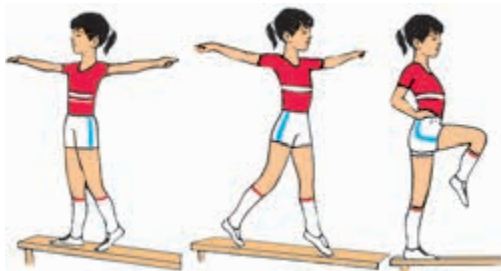
Мындан сырткары, сенде келишкен бойкелбетти калыптандырууда, бир калыпта дем алуу жана кыймылдарды так аткарууда бул көнүгүүлөрдүн ролу чоң.

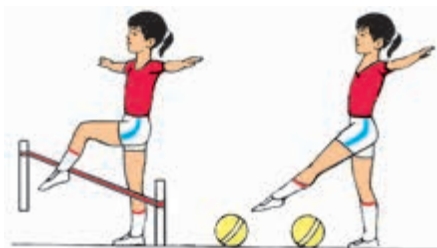
Кааласаң тең салмактуулукту сактоонун жөнөкөй көнүгүүлөрүн спорттук жабдууларсыз деле аткарышың мүмкүн: белгиленген

42-сүрөт.



43-сүрөт.





44-сүрөт.

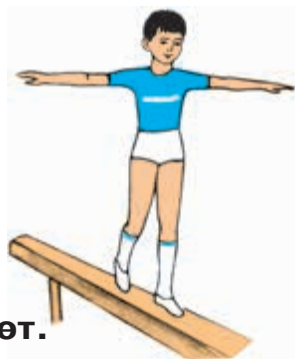


45-сүрөт.

сызык боюнча жүрүү, колдордун абалын өзгөртүп, буттун учунда жүрүү (42-сүрөт); жантайтып коюлган скамейканын үстүндө буттун учу менен жүрүү (43-сүрөт).

Топтун үстүнөн аттап өтүп, тең салмактуулукту сактап басуу (44-сүрөт). Бир бутту артка көтөрүп сунуп, алга ийилген абалда экинчи бутта тең салмактуулукту сактап туруу. Бул көнүгүүнү баштап полдо, кийин горизонталдык устундун үстүндө жана эки бүктөлгөн секиргич жиптин үстүнөн секирип өтүү менен аткаарсаң да болот (45-сүрөт).

Бут учтарында горизонталдык устундун үстүндө капталына кадам таштап жүрүү (46 – 47-сүрөттөр).



46-сүрөт.



47-сүрөт.

Оңго, солго кайчылаш кадамдап жүрүү. Бул үчүн сен буттун учунда турганда оң бутундун алдына сол бутуңду кайчылаш түрдө коюшуң жана таяныч бутуңдун учун оңго бурууң керек. Ушунун өзүн башка бутта аткар. Кайчылаш кадамдарды баштап тегиз жерде, кийин гимнастикалык скамейкада үйрөнсөң максатка ылайык болот.

60–80 см бийиктикте тартылган жиптин астынан өтүү. Бул үчүн буттарды керген абалда алдыга ийилип жиптин астынан өт жана түздөнүп туруп кыймыл багыты жакка башыңды бур. Эми ушул кыймыл аракеттерди тосмонун алдында токтобой аткар.

Бир бутта жарым чөгөлөп отуруу. Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн горизонталдык устундун ортосуна түз турган абалда келип бир бутта чөгөлөп отур. Андан соң көнүгүүнү кезеги менен оң жана сол бутта аткар.

Ордунда туруп бир жана эки бутта секирүү



Бир же эки бутта секирип жатканыңда буттарды түздөп, буттун учун созуп, тулку бойду түз карма. Колдорду жогоруга кыймылдатып түртүлүүнү жеңилдештир.

Үйрөнүүнүн удаалаштыгы. 1. Бул үчүн сен буттарды кайчылаштырган абалда эки

буттап секир; ушунун өзүн буттарды аба-да алмаштырып аткар.

2. Бир бутту ар түрдүү абалдарда кармап экинчи бутта секир.

3. Колдоруңдун абалын өзгөртүп, кезеги менен оң жана сол бутта секир.

4. Бир бутуңда туруп, экинчисин алдыга сунуп тең салмактуулукту сакта.

Урматтуу окуучу, тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн өзүнчө үйрөнүүдө татаал болбогон аралаш көнүгүүлөрдү да аткар. Ал үчүн сен жүрүү, бурулуулар, бут учунда, тизелерде туруу, кол, буттун кыймылдары жана башкалардан пайдалансаң болот.

Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн иш жүзүндө аткаруу үчүн колдун алгачкы абалын, тулку бойдун, буттардын кыймылын өзгөртүүң; кошумча буюмдар (топ, таякча, секиргич жип, чоң алкак) дан пайдаланууң; кыймыл түрлөрүн (таманда, буттун учунда, майда жана ар түрдүү кадамдар менен) өзгөртүүң; кошумча тапшырмалар (аттоо, тоскоолдуктун астынан өтүү, нерселерди илип алуу)дан пайдаланууң; таянуучу жериңдин аянтын кичирейтүү аркылуу татаалдаштырууң мүмкүн.

Акробаттык көнүгүүлөр



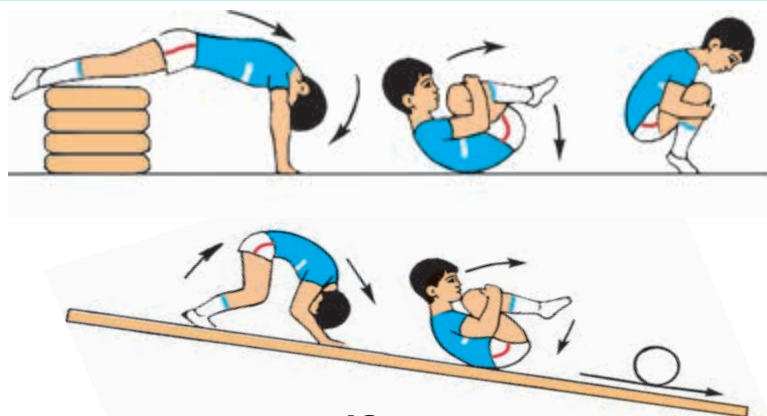
Акробаттык көнүгүүлөр сага күчтү, шамдагайлыкты, ылдамдуулукту, ийилгичтикти, эр жүрөктүктү жана чечкиндүүлүктү өнүктүрүүгө жардам берет жана мейкиндикте

туура болжол алууга үйрөтөт. Булардан сырткары, акробаттык көнүгүүлөрдүн спорттун көп түрлөрү, айрыкча, спорт гимнастикасы, сууга секирүү, жеңил атлетика жана спорт оюндарын ошондой эле кышкы спорттун түрлөрү боюнча тажрыйбаларды тезирээк өздөштүрүүндө пайдасы чоң. Сен бул көнүгүүлөрдү аткарууда санитария-гигиена эрежелерине да амал кылууну керек. Гимнастикалык төшөктөрдүн жана килемдердин ар дайым таза болушуна, алардын үзгүлтүксүз аарчылып, жуулуп турулуусуна көңүл бурууну зарыл. Жылдын ысык күндөрүндө жөнөкөй акробаттык көнүгүүлөрдү чөптүү, кең аянттарда өткөрсө да болот.

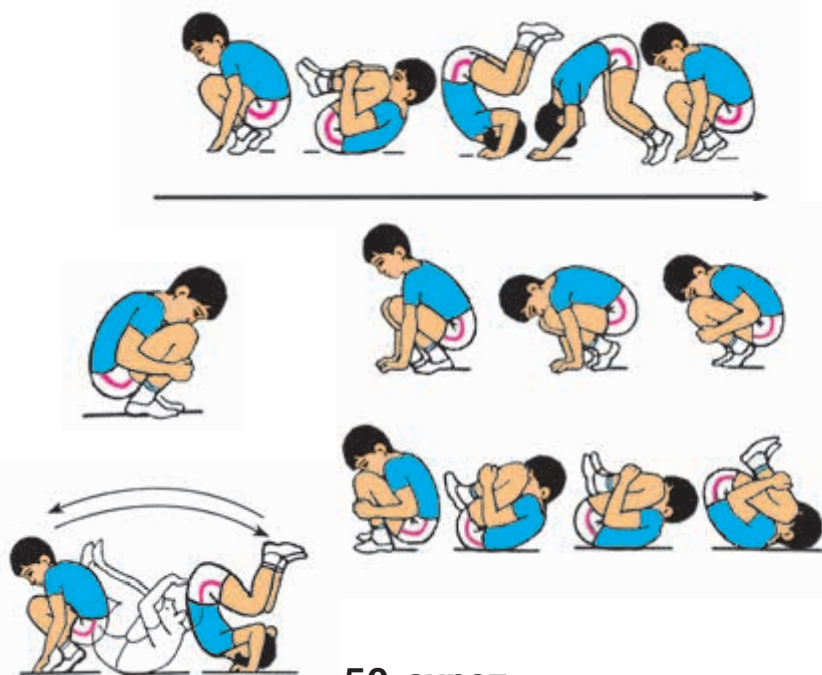
Акробаттык көнүгүүлөрдү шарттуу түрдө эки түргө бөлүшөт. Биринчисине өнүктүрүүчү (динамикалык), экинчисине бир калыпта аткарылуучу көнүгүүлөр кирет. Программага өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн түрүнө төмөнкүлөр киргизилген. Алсак, отурганда жыйрылуу, чалкалаган жана чөгөлөгөн абалда оңкочук атуу (артка, капталга); алдыга тоголонуу (48-сүрөт).

Төшөктөрдүн тобунан куралган бийиктиктен колду алдыга коюп тоголонуу жана жан-





49-сүрөт.



50-сүрөт.

тайтып коюлган гимнастикалык скамейканын үстүндө алдыга карай тоголонуу. Шеригинин үстүнөн өтүп же артка оңкочук атуу (49 — 50-сүрөттөр).



51-сүрөт.

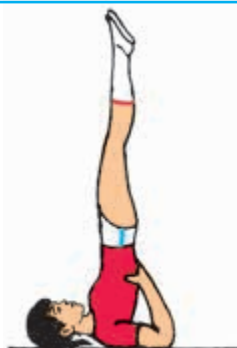
Чөгөлөп отурган абалдан артка тоголо-
нуу (51-сүрөт).

Далыларда тик турууну арка менен жатып аткаарсаң болот. Ал үчүн буттарыңды көтөрүп, баш артына жана далыңа таяна-сың, колдорду чыканактан бүгүп полго тирейсиң жана колдордун алакаңдарын белге коюп, буттарды жогоруга көтөрөсүң (бут учтары созулат). Бул көнүгүүнү бүрүшүп, жыйрылып жаткан абалдан, отурган жана чөгөлөп отурган абалдардан артка тоголоп да аткарууң мүмкүн (52 – 53-сүрөттөр).

Бул көнүгүүлөрдү досторуң менен үйрөнүп жатканыңарда бири-бириңерди буттардан кармап өз ара жардамдашкыла.



52-сүрөт.

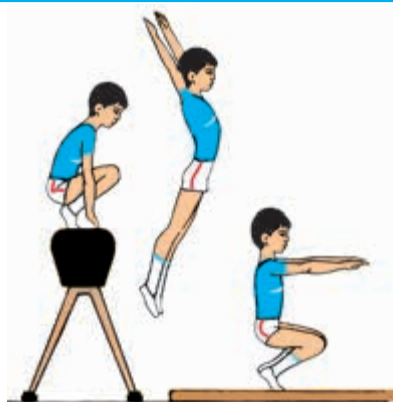


53-сүрөт.

Таянып секирүүлөр (бийиктик 90 — 100 см). Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн баштап тизелеп таянып отур жана секирип түш (козёлду туурасынан коюу) (54-сүрөт). Тизелерге таянып секирүүнү үйрөнүп алгандан соң, чуркап келип түртүлүп козёлдон буттарды керип, секирип түш (55-сүрөт).

Үйрөнүүнүн удаалаштыгы. Бул үчүн сен полдо бутка отурган абалдан колдорду жогоруга шилтеп көтөр жана кайра тездик менен чөгөлөп отуруу абалына өт; ушунун өзү, бирок тизелер менен түртүлүп, чөгөлөп отуруу абалына өт; тизелерде тик туруп, таянуу абалынан буттарды түздөп тур, керип кайра таянуу абалына өт; ушунун өзү, бирок колдорду жогоруга көтөрүп буттарды керип тик туруу абалына өт.

Этияттануу. Мында жардамдашуучу секирип түшүү жайына жакын турат. Зарыл болгондо ал машыгуучунун көкүрөк асты-



54-сүрөт.



55-сүрөт.

нан же белинен кармап көмөк көрсөтөт. Козёлго колдорду тиреп, андан түртүлүп ашып өтүү сага таянып секирүүгө мисал боло алат.

Отурган орундан таянуу абалына секирип чыгып, керишип секирип түшүү. Мында сен буттарың менен түртүлгөндөн кийин, жамбаш-сандарыңды жогору көтөрүп колдор менен козёлго таянасың жана буттарды эки жакка кересиң. Андан соң дароо түздөнүп, омуртка тутумуң жана белиңди бир аз керип, ошол эле учурда колдорду да жогоруга-капталга көтөрөсүң. Бул абалды жерге келип түшкөнүңдө да сакта.

Үйрөнүүнүн удаалаштыгы. Бул үчүн баштап 4 – 5 кадам чуркап келип, көпүрөгө секиресиң жана андан эки бутта түртүлүп, буттарыңды кересиң жана жерге жеңил түшөсүң. Мындан сырткары сен гимнастика скамейкасында, горизонталдык устунда түз туруп жерге секирүү жана козголбой туруп калууну; козёл же полдо түз туруп, бор менен сызып коюлган айланага секирип түшүүнү; таянуу абалына секирип чыгуу жана керишип секирип түшүүнү; 4 – 5 кадам чуркап келип, эки бутта түртүлүп тизеге таянып чөгөлөө жана тулку бойду түздөп, жумшак секирип түшүүнү аткарасың.

Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр (гимнастикада)



Күч жана чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн топторго бөлүнөсүңөр. Мында сен экиден көп көнүгүү аткарбастыгың максатка ылайык. Ар бир көнүгүүнү 2 – 3 жолу кайталап аткар. Алардын арасында 1 – 1,5 минуттан эс алууну пландаштыр.

Кол жана ийин алкагы үчүн көнүгүүлөр

1. Бул үчүн сен скамейкага таянып жаткан абалда колдорду бүгүп-жаз (56-сүрөт).
2. Ушунун өзүн жерге таянып жаткан абалда аткар.
3. Ушунун өзүн колдорду бир аз кең койгон абалда аткар.
4. Ушунун өзүн бутту скамейка же кандайдыр бир бийигирээк жерге койгон абалда аткар.
5. Кичине турникте асылып жаткан абалда колдорду бүгүп-жаз (57-сүрөт).



56-сүрөт.



57-сүрөт.

6. Эми сен колду бүгүп же түз туткан абалда кыймылдатуу менен байланышкан көнүгүүлөрдү; ар түрдүү созулуу менен, колдорду айландырып аракеттендирүү менен байланышкан көнүгүүлөрдү аткар.

7. Бетме-бет туруп, көкүрөк тушунда алаканды алаканга чиркеп, колдорду каршылык көрсөтүү менен бүгүп-жазгыла.

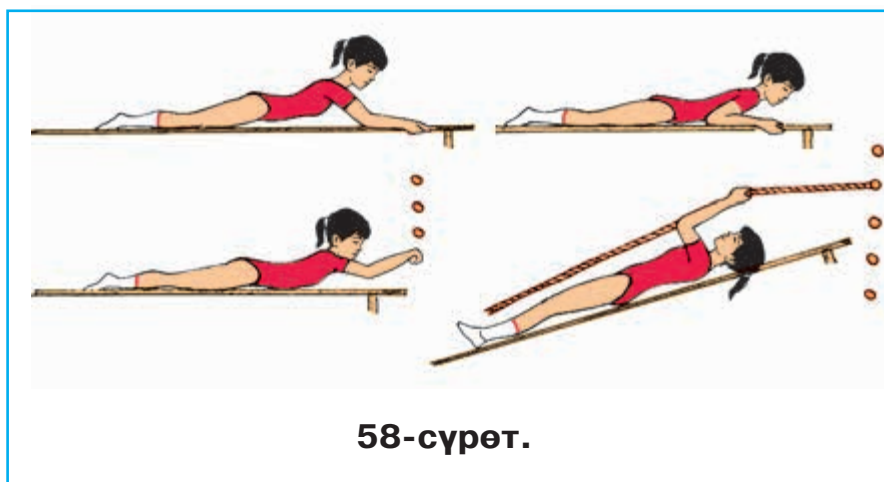
8. Гимнастикалык таякчаны тең кармап, өзүңөргө тарткыла.

*Спорттук жабдык-каражаттар менен
аткарыла турган көнүгүүлөр*

9. Бул көнүгүүлөрдү сен жантайтып коюлган скамейкага жармашып чыгып аткарасың (58-сүрөт).

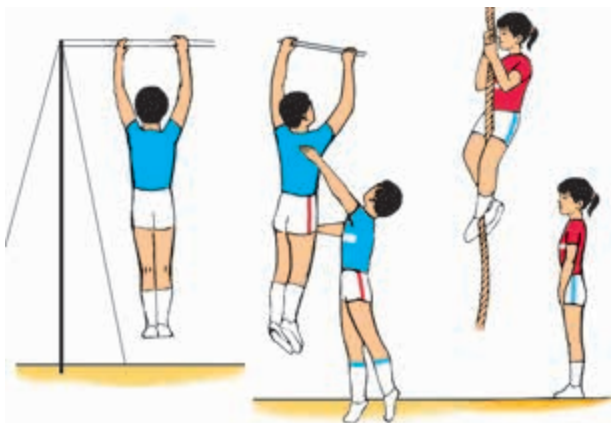
10. Скамейкада жаткан абалда жылуу.

11. Скамейкага таянып турган абалда жылуу.





59-сүрөт.



60-сүрөт.

12. Гимнастикалык скамейкага таянып турган абалда колдорду бүгүп-жазуу (59-сүрөт).

13. Арканга буттун жардамында жармашып чыгуу.

14. Бийик (чоң) турникте тартын (бир адамдын жардамында) (60-сүрөт).

*Тулку бой жана моюн булчуңдары
үчүн көнүгүүлөр*

15. Бул көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн: башты ий, бурулуп, айлана формасындагы кыймылдарды жаса.

16. Башты колдор менен кармап туруп атаандаштын каршылыгын жеңип өтүп жыл.

17. Таянып турган абалдан буттарды керип, маңдайыңды төшөккө коюп тур. Дене-ни алдыга-артка, солго-оңго акырындык менен кыймылдат.

18. Ушунун өзүн колдорду белге койгон абалда аткар.

19. Колдорду жогоруга узат, полдо жаткан абалда керишүүнү аткар (бирден кол жана буттарды полдон көтөр).

Бут булчуңдары үчүн көнүгүүлөр

20. Гимнастикалык шатынын рейкасынан кармап эки бутта отуруп-тур (61-сүрөт).

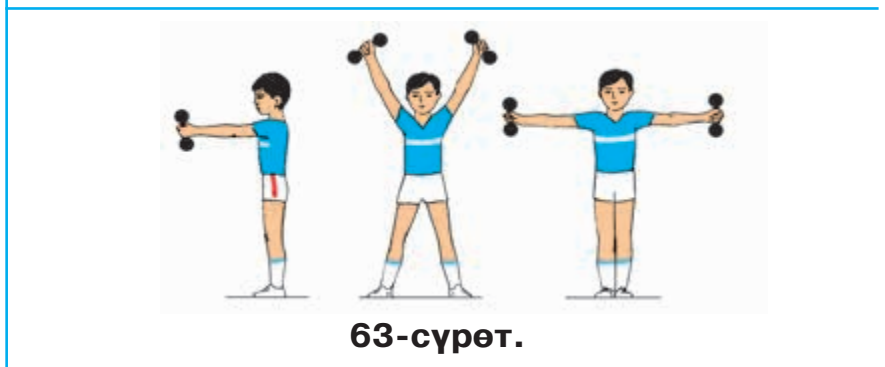
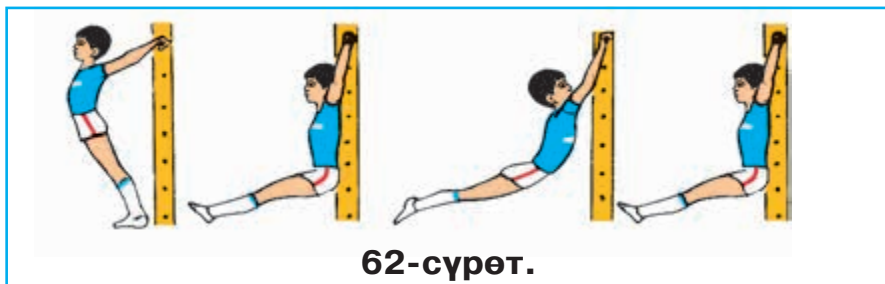
21. Ушунун өзүн бир бутта аткар.

22. Ушунун өзүн рейканы кармабай аткар.

23. Колдорду жогору созуп гимнастикалык шатыны карма жана түрдүү кыймылдарды аткар (62-сүрөт).

24. Гантелдер менен түрдүү кыймылдарды аткар (63-сүрөт).





*Муундардын кыймылдуулугун
өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр*

25. Бул үчүн сен колдорду түз кармаган абалда эң жогору ылдамдыкта ар түрдүү кыймылдарды аткар.

26. Алдыга, капталга, артка ийилүүлөрдү аткар (колдор жогоруда, буттар бириктирилген же бир аз арасы ачылган болот).

27. Колдорду капталга узатып, тулку бойду оң (сол) жакка бур.

28. Ушунун өзүн колдордо 0,5 – 1,0 кг дуу гантелдер менен аткар.

29. Жерде отурган абалда, алдыга эңкейип көкүрөктү тизеге тийгиз.

30. Ушунун өзүн шерик жардамында аткар.

31. Чалкалап жаткан абалдан «көпүрө» пайда кыл.

32. Гимнастикалык шатыны кармап буттарды алдыга, капталдарга, артка шилте.

33. Буттарды кеңирээк керип коюп, таян.

34. Тик турган абалда гимнастикалык таякчаны ылдыйда кармап, кезеги менен анын үстүнөн аттап өт.

*Ылдамдык жана шамдагайлык сапаттарын
өнүктүрүүгө байланышкан
көнүгүүлөр*

35. Бул максатта сен бир жана эки бутта мүмкүн болушунча бийикке секирүүнү;

36. Алдыга теминип, бир, эки буттап секирүүнү;

37. 40 – 60 см бийиктиктен ылдыйга секирүүнү;

38. Чуркап келип, эки бутта түртүлүп, 60 см бийиктиктеги козёлго чөгөлөп, таянып отуруп алууну;

39. Ар түрдүү абалдардан 1 – 2 кг дуу толтурма топту бир жана эки колдо ыргытууну билүүң зарыл.

*Тең салмактуулукту сактоону өнүктүрүүгө
байланышкан көнүгүүлөр*

40. Мында сен гимнастикалык скамейка же горизонталдык устундун үстүндө кадамдап жылып жүрүүнү;

41. Ушунун өзүн 180° ка айлануу менен аткарууну;

42. Гимнастикалык скамейканын үстүнөн шеригиң менен бетме-бет келип, өз ара жардам берүү аркылуу орун алмаштырууну;

43. Башты, тулку бойду ар түрдүү ыкмалар менен айландырып жылып жүрүүнү;

44. Алдыга тоголонуу, кийинчерээк машыгуу убактысын жана ылдамдыгын акырын арттырып барууну;

45. Эки буттап секирүү, ошондой эле 180° жана 360° ка бурулууну;

46. Ушунун өзүн көздөрдү байлап коюп аткарууну;

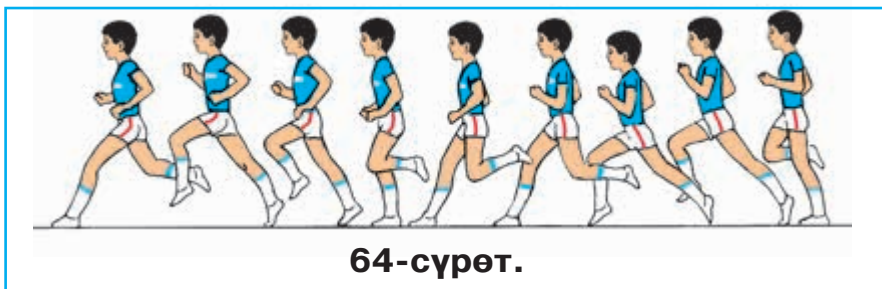
47. Жантайтып коюлган скамейканы бойлоп жогоруга жана ылдыйга жылууну үйрөнүшүң керек.

Жеңил атлетика жана анын түрлөрү жөнүндө



Урматтуу окуучу, сен түз багытта чуркоо, чуркап келип «бутту бүгүп» узундукка секирүү, чуркап келип бийиктиктен «аттап өтүү» усулу менен секирүү, теннис тобун кулач керип ийин үстүнөн ашырып, кайчылаш кадамдап алыска ыргытуу, төмөнкү жана жогорку старттан чуркоо техникасын үйрөнүп алганың.

Эми чуркоо техникасын терең өздөштүрүүнү улантасың. Бул үчүн чуркаган учурда тулку боюңду алдыга бир аз ийип, колдорду чыканактан бүгүп буттун кадамына тең абалда кой жана тиешелүү кадамдар ритминде кыймылды улант. Чуркоо көбү-



рөөк колдун кандай иштеши жана кадам таштоо аралыгы менен байланышта болуусун, колду, бутту тез аракеттендирүү ылдамдыкты ашырууга жардам берээрин билесиң, андыктан жеңил чуркоо жана эркин аракеттенүүнү дайыма бир калыпта аткарууга умтул (64-сүрөт).

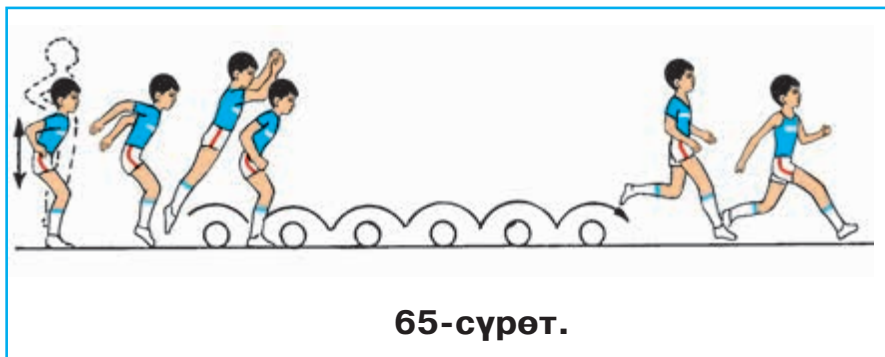
Эми чуркоо техникасы боюнча билгендериңе кошумча төмөндөгү даярдоочу көнүгүүлөрдү да аткаруу керек:

1. Бут алаканынын алдыңкы бөлүгүндө тегиз, бир калыпта чуркоо, бут алаканын толук койбой, учун гана коюу.

2. Топтордун үстүнөн кыска кадам кеңдигинде аттап өтүү жана топту көрсөтүлгөн жерде алып жүрүү же топтун үстүнөн аттап тегиз жана тез-тез чуркоо, топтордун арасындагы аралыкты акырын чоңойтуп бир калыпта чуркоо (65-сүрөт).

3. Тегиз, жай жана токтоосуз (4 минутка чейин) чуркоо учурунда тулку бой жана баштын абалын, кол жана буттун кыймылынын тууралыгын көзөмөлдөө.

4. Түз сызыктын үстүнөн бут алаканын толук коюп жай чуркоо.



65-сүрөт.

5. Түз сызык бойлоп кыймыл ылдамдыгын арттыруу, күүлөнүү менен чуркоого өтө турган дөңсөөдөн чуркоо.

6. Окуучу ылдамдыкты арттыруу менен чуркоодо өзүнүн жолчосу менен гана чуркашы керек. Антпесе башка чуркоочулар менен сүзүшүп кетиши мүмкүн.

7. Акырын, ченем менен узак убакыт бою чуркоодо шериктерин кууп өтпөө, алар менен сүйлөшпөө керек. Өйдө-ылдый жайлардан чуркоодо кокустан тоскоолдуктар (таштар, кулаган дарактар, бурулуш жайлар) чыгып калса, шашпастан өтүү керек.

Майда кадамдап чуркоо. Бул көнүгүүнү үйрөнүү үчүн сен баштап ордунда, бир нерсеге таянып же таянбай, кийин акырын алга аракеттенүүнү жасашың керек, анткени мында сен бут алканы учунан баштап коюлуусунан тизе мууну толук жазылуусуна чейинки бүт жараянды билип аласың.

Секирүүгө байланышкан же секирүү менен чуркоо. Бул көнүгүү сага кең кадам

таштоо жана түртүлгөндөн кийин мейкиндикте учуу кезинде тулку бойдун абалын туура кармоо көнүкмөсүн пайда кылууга жардам берет. Көнүгүүнү башта гимнастикалык төшөктө, бир бутта түртүлүп, экинчи бутта түшүү менен үйрөнөсүң. Буга кошумча учуунун узактыгына, түртүлгөн буттун балтырын санга карай тартуу техникасын жакшылап үйрөнүүгө көңүл бур.

Көнүгүүнү аткарганда тулку бойду туура эмес тутууга; түртүлүүчү буттун аягына чейин түздөлбөй калуусуна; жерден түртүлгөндөн соң буттун жетиштүү деңгээлде бүгүлбөй калуусуна; колду капталга кыймылдатууга жана бут учунун кескин бурулуп кетүүсүнө жол бербей.

Жогорку старт. Жогорку стартты туура аткаруу үчүн сен эң күчтүү бутуңду старт сызыгына жакын коюп, аны бир аз тизеден бүгөсүң жана боюңду бир аз алдыга созосуң, мында жалпы оордук борбору күчтүү буттун учуна түшөт. Экинчи бутту 10 – 15



66-сүрөт.

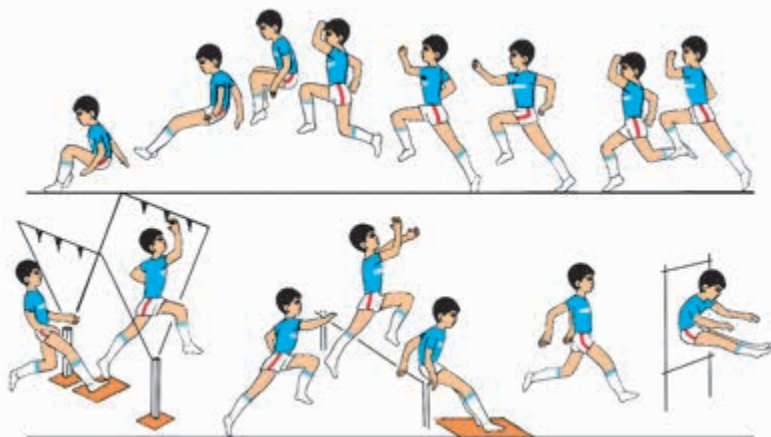
см артка, бир аз капталга керип жана тизеден бүгүлгөн абалда учу менен жерге коёсуң. Алдыда турган бутуңа кайчылаш жайгашкан колду чыканактан бүгүп алдыга чыгарып, экинчи колду артка тартасың. Аралык канча аз болсо, бутту ошончо көбүрөөк бүк, тулку бойду

алдыга ошончо көп ийүүнү эсиңден чыгарба (66-сүрөт).

Андан соң эки бутту бир аз бүгүп, оордук борборун алдыңкы бутка өткөр жана «Чурка» буйругунан соң чурка. Чуркап жатканда бутту туура коюуга, колдордун туура эмес жайгашып калбастыгына, бутту өтө кең таштабоого аракет кыл. Жогорку старт техникасын толук өздөштүрүп алганыңдан соң, аны акырын өнүктүрүүгө өт.

Чуркап келип «буттарды бүгүү» усулу менен узундукка секирүү

Бул үчүн сен жумшак түшүүнү жана мейкиндикте кадамдап учууну үйрөн (67-сүрөт). Бул максатта сага төмөнкү жардамчы көнүгүүлөрдү аткаруу жакшы жардам берет.



67-сүрөт.

1. 2 – 4 кадамдап чуркап келип узундукка секирүү.

2. Кыска аралыктан чуркап келип, бой бийиктигиндеги желекчеге секирүү менен колду тийгизүү.

3. Тосмолордон өтүп кабаттап коюлган төшөмөлөрдүн үстүнө секирүү.

4. 30-50 см бийиктикте тартылган резина, аркан тосмолордон кадамдап секирип өтүү.

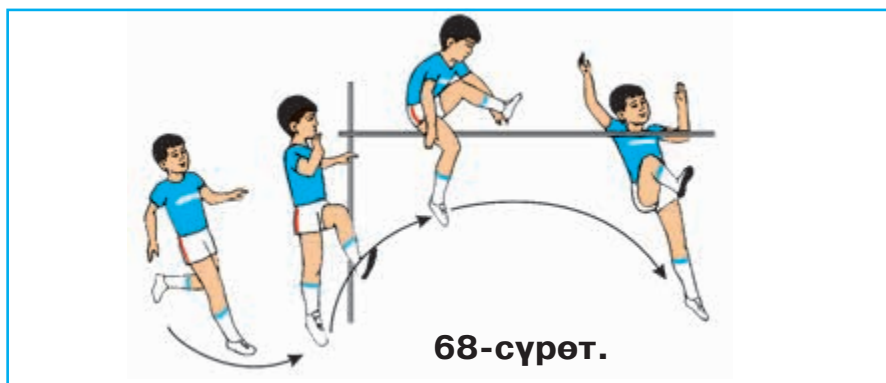
Балдар, түрдүү көнүгүүлөрдү аткарып жатканда төмөнкүлөрдү: абада учууда түртүлүүчү бутту тизеден көбүрөөк бүгүүнү, денени көздөй тартууну, түшүүдө буттарды мүмкүн болушунча алга узатып созууну билүүңөр зарыл.

Чуркап келип бийиктикке секирүүнүн «аттап өтүү» усулун үйрөнүү. Мында секирүү техникасын эсте. Ушул максатта тартылган аркан же резинанын үстүнөн көп жолу секирүүнү кайтала.

Мында сен секирүүнүн айрым элементтерине: жерге түшө баштаганда тең салмактуулукту сактап калууга жана жыгыла баштаганда дене оордугунун коопсуздугун камсыздоого өзгөчө көңүл бур. Секирүүнү жакшы үйрөнүү үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү аткарууну өздөштүрүп ал:

1. Түртүлүүчү бутта жеңил көтөрүлүү (гимнастикалык дубал жамбаштан кармалат) жана бут менен теминүү;

2. 1 – 3 кадамдап чуркап келип – шил-



төөчү бутту жогору көтөрүп 40 – 60 см бийиктиктеги тосмодон секирүү;

3. Жүгүрүүдө буттун таманын толук коюу жана чуркоо ритмине сөзсүз амал кылган түрдө, үч кадамдап секирүү;

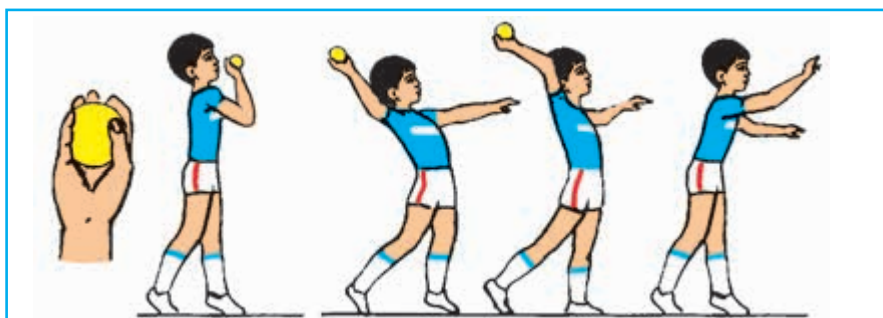
4. 35° – 45° бурч боюнча чуркап келип секирүү;

5. Планкадан өтүү усулу, башкача айтканда буттун учу жана тизесин планканы көздөй бир аз буруу. Бул иш-аракет тизени планкадан тез алып качууга жардам берүүсүн билип ал (68-сүрөт).

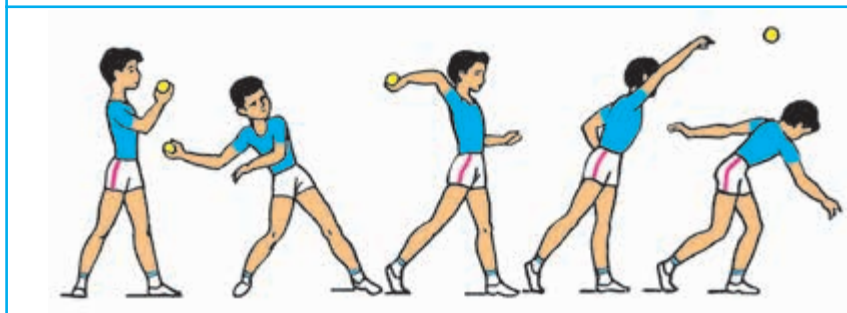
Теннис тобун турган жайдан жогорудан ийинден ашырып алыска ыргытуу.

Мында сен топту туура кармап колду эркин шилтөөгө, колду эң жогорку чекитке чейин көтөрүүгө, бут жана жамбаш сөөгүн жетиштүү даражада аракеттендирүүгө жана ыргытууну аткаргандан кийин сызыктан өтпөй токтоп калууга үйрөн (69-, 70-, 71-, 72-сүрөттөр).

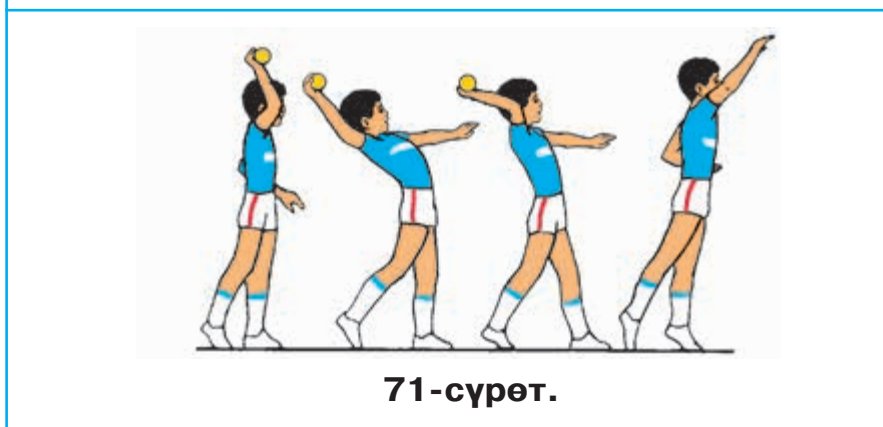
Теннис тобун ыргытууну үйрөнүүдө төмөнкү көнүгүүлөрдөн пайдалан:



69-сүрөт.



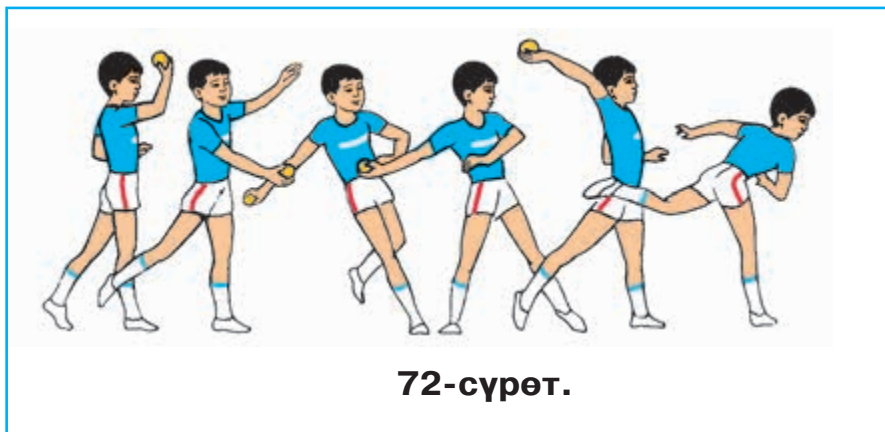
70-сүрөт.



71-сүрөт.

1. Топту ыргытуу багытына карап турган абалда ыргыт.

2. Оңго жарым бурулуп турган абалда ыргыт.



72-сүрөт.

3. Топту ыргытуу багытына каптал менен турган абалда ыргыт.

Көнүгүүлөрдү аткаруу учурунда артка мүмкүн болушунча керил, колду бош жана кең шилте. Көнүгүүнү аткарганда колдун кыймыл багытындагы чектегичтен пайдалан. Мисалы, эки мамычалар арасына аркан тартып коюлат. Топту тартылган аркандын үстүнөн туштагы бутага ыргытуу көнүгүүсү бардыгынан көбүрөөк натыйжа берет. Бул көнүгүүнү спорт залында, баскетбол шитине ыргытып аткарса болот.

Ыргытуу учурунда төмөнкүдөй: баштапкы абалда туура эмес туруу, ыргыта турган колду көп бүгүп жиберүү, аны капталдан ийин тушунан ылдыйрак алып атуу, дене оордугун алдыда турган бутка өткөрбөй калуу, чыканакты капталга туура эмес узатуу сыяктуу каталарга жол бербей.



Темага байланыштуу суроолор

1. Сен түз багытта чуркоону кайсы жол менен үйрөнөсүң?
2. Жогорку старта үйрөнүү усулу кандай?
3. Чуркап келип «буттарды бүгүп» узундукка секирүүнү кандай үйрөнсө болот?
4. Чуркап келип бийиктикке секирүүнүн «аттап өтүү» усулу кандай аткарылат?
5. Турган жерден топту ыргытууга кандай үйрөнөсүң?

Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр (жеңил атлетикада)



Жеңил атлетика менен машыгуу орточо оордуктагы ашыкча жүккө болгон чыдамдуулукту, күчтүн тездигин, шамдагайлыкты өнүктүрөт. Бул сапаттар адам турмушунда чоң мааниге ээ. Чыдамдуулукту өнүктүрүүдөгү эң натыйжалуу, пайдалуу каражат, бул – жүгүрүү. Мында 500, 1000 м ге кросс жүгүрүү, кыска аралыкка кайра-кайра жүгүрүү (50 – 100 м ге) жана алыс аралыкка убакытты өзгөртүп жүгүрүүлөр ушулар катарына кирет. Орточо жүгүрүү убактын акырындык менен – 1 минутадан 5 – 6 минутка чейин ашырып баруу мүмкүн. Чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө секиргич жипте 1 минутта 135 – 145 жолу секирүү да жардам берет. Секиргич жипте секирүүнү бир минуттан баштап 2 – 2,5 минут жана андан да көбүрөөк убакытка со-

зууга болот (мында ар эки сабактан кийин 20 – 25 секунд убакыт кошулат).

Кыймыл ылдамдыгын өнүктүрүүдө 30 – 40 м ге кайра-кайра жүгүрүүдөн (сабакта 3 – 6 жолуга чейин, арада 40 секунд эс алынат); 60 м ге кайра-кайра жүгүрүүдөн (ар сабакта 2 жолудан, арасында 1,5 – 2,5 минут эс алынат); 20 – 30 м ге ар түрдүү ылдамдыктарда түрдүү абалдардан старт алып чуркоодон пайдалануу мүмкүн. Булардын баары сендеги кыймыл сапаттарына таандык программа талаптарын аткарууга даярдоого жардам берет. Чыдамкайлык жана шамдагайлыкты өнүктүрүүдө сен кыймылдуу оюндарда жүгүрүү, секирүү элементтеринен пайдалансаң, ар түрдүү эстафеталарды өткөрсөң жакшы натыйжаларга жетишесиң. Мисалы, «желекчелерди кууп», «жүгүрүү менен карама-каршы эстафета», «топту кошууга бербе» жана башка кыймылдуу оюндар.

Сен күчтүн тездиги сапаттарын ар түрдүү секирүү көнүгүүлөрүнүн жардамында, ошондой эле 3 – 4 кадамдан кийин секирүү менен жүгүрүүдө, турган жерден бир жана эки бутта теминип секирип жүгүрүүдө, бир, үч, беш аттап секирүүлөрдө, чөгөлөп отурган абалдан жогоруга секирүүлөрдө, чуркап келип аралыкка жана бийиктикке натыйжа үчүн секирүүдө; ар түрдүү секирүүлөрдө: 20 – 30 м ге бир бутта секирүүдө, колдорду ар түрдүү абалда кармап эки бутта секирүүлөрдө өнүктүрөсүң.

«Шамдагайлар жана анык бутага атуу», «Төрт устун», «Ким алыска атат?», «Ким шамдагай?», «Атышуу», «Секирип жана жөрмөлөп өтүү эстафетасы», «Жол бойлоп секирүү», «Ким бир бутта тез чуркайт?» жана башка кыймылдуу оюндардан пайдалансаң максатка жетишесиң. Кыймыл сапаттарын өнүктүрүү үчүн кезеги менен, үзгүлтүксүз, жуп болуп, тегеректеп туруп көнүгүүлөрдү аткаруу менен машыгуунун түрлөрүнөн пайдалан. Кайталоо санын акырындык менен сабактан сабакка көбөйтүп бар.



Темага байланыштуу суроолор

1. Чуркоо техникасын үйрөнүүдө кандай жардамчы жана даярдоочу көнүгүүлөрдөн пайдаланасың?
2. Жогорку стартта кандай турулат, көрсөтүп бер.
3. Төмөнкү стартта кандай турулат?
4. Чуркап келип «буттарды бүгүү» усулу менен аралыкка секирүүдө кандай жардамчы көнүгүүлөр натыйжалуу болот?
5. Чуркап келип «аттап өтүү» усулу менен бийиктикке секирүүдө сага кандай жардамчы көнүгүүлөр натыйжалуу болот?
6. Теннис тобун чуркап келип ийин аркылуу баштан ашырып атууну кандай аткарасың?

СПОРТ ОЮНДАРЫ

Баскетбол. Бул оюн 1891-жылы АКШнын Массачусетс штатындагы Спрингфилд коллежинин дене тарбия окутуучусу Жеймс Нейсмит тарабынан ойлоп табылган.

Топ себетке ташталгандыгы үчүн бул оюн «баскетбол» (баскет — себет, бол — топ) деп атала баштады. 1891-жылдын декабрь айында Нейсмит баскетбол оюнунун биринчи эрежелерин жаратты жана биринчи мелдешүүнү өткөрдү. Жеймс Нейсмит жаңы оюн эрежесин иштеп чыгууда беш негизги талапка амал кылган эле:

1. Оюн тоголок топто жана колдо гана ойнолушу керек.

2. Оюнчунун топ менен чуркоосу мүмкүн эмес.

3. Ар кандай оюнчу аянтта каалаган учурда каалагандай абалда туруусу мүмкүн.

4. Оюнчулардын бир жерге чогулуп сүйлөшүп туруулары мүмкүн эмес.

5. Себет аянттын тегиздигине салыштырмалуу горизонталь абалда жайгаштырылышы керек.

Бир аз мезгил өткөн соң, топту колдо кармап алуу, узатуу жана себетке таштоо үчүн эң ыңгайлуусу футбол тобу экендигин тажрыйбалар көрсөттү. Ошондуктан оюн үчүн футбол тобу тандап алынган эле. Топту бутага ыргытып жатканда кополдукту жоюу жана бутаны так мээлөө максатында Нейсмит оюнчулардын бою жетпей турган бийиктикке бута орнотот: балконго тартылган тосмолорго мөмө салына турган себеттерден экөөнү асып коёт. Оюнчулар топту ушул себеттерге таштоолору керек эле. Балкон полдон 3 м 5 см бийиктикте болгон. Ушул бийиктик азыркы баскет-

болдук себет алкагынын жогорку бөлүгүнө чейинки аралыкка туура келет.

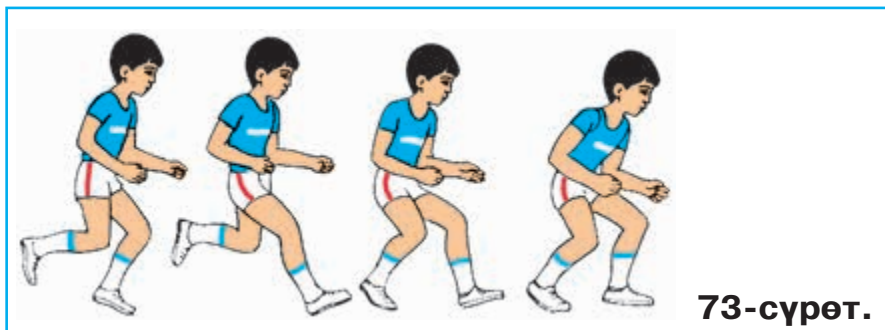
Өзбекстан жергесине баскетбол 1913 – 1914-жылдарда кирип келген. Кийинчерээк Ташкент жана Фергана шаарларында биринчи баскетбол жамаасы түзүлдү жана баскетбол кадыресе өнүктүрүлө баштады. Кийин «Университет», «Мехнат» жамаасы, андан соң аялдардын «Скиф» жамаасы түзүлгөн.

Баскетболчу Равиля Салимова 4 жолу дүйнө жана 6 жолу Европа чемпиону деген наамга татыктуу болгон. Өзбекстандык баскетболчу аялдардан Елена Тарникиду 1992-жылы Барселона шаарында өткөрүлгөн Олимпияда оюндарынын чемпиону деген сыйлыкка ээ болду. Алижан Жармухамедов эркектердин арасынан ушул сыйлыкка жетишкен эле.

Азыркы мезгилде «MASK» жамаасы эл аралык мелдешүүлөрдө республиканын намысын ийгиликтүү коргоп жатат.

Баскетбол топтору менен аткарыла турган көнүгүүлөрдү үйрөнүп жатканыңда, алгачкы күндөрдөн баштап эле топту туура кармоого үйрөн. Мында топту эки кол менен кармап, чыканакты жеңил бүгөсүң, бармактарды кең ачып аны алдыга багыттайсың. Мындан сырткары, сен тез чуркоону, топсуз жана топту алып жүрүүнү, узатуу, илип алуу, эки кадамда токтотууну үйрөнөсүң.

Жүрүү. Бул усул оюн учурунда башка усулдарга караганда аз колдонулат. Аны

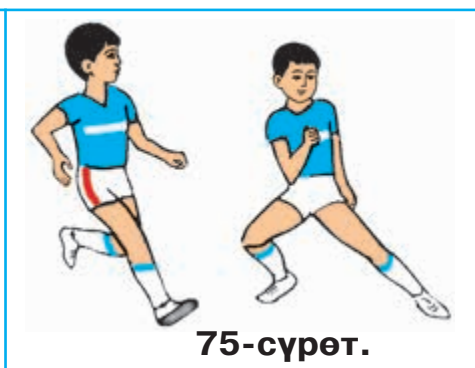


негизинен, бир жерден экинчи жерге өтүүдө колдонушат. Баскетболчу аянтта тизелери бир аз бүгүлгөн абалда кыймылдайт.

Чуркоо – мындан сен аянтта кыймылдоонун негизги усулу катары пайдалансаң болот. Бул усулду сен дене оордугун буттун толук алаканына түшүрүүдө же аны буттун учуна өткөрүүдө, буттарды бир аз ийип, жеңил кадамдар менен кыймылдоодо колдойсуң. Тездөө жана катуу чуркоо үчүн кыска кадамдар менен буттун учунда жүрүп келип токтойсун (73-сүрөт).

Топсуз кыска аралыкка чуркоо. Баскетбол оюну оюнчулардан аянт бойлоп тез аракеттенүүнү талап кылат. Чуркап өтүү – анча алыс болбогон аралыкка ылдамдыкты жана багытты өзгөртүү аркылуу жүгүрүү менен ишке ашырылат. Мында сен ылдамдануунун баштапкы темпи чоң болуусун унутпа.

Токтоолор. Кыймыл учурундагы токтоолорду эки усулда, кадамда жана секирип токтоп, бир бутта тирелип эки бутту жерге коюу менен аткаруу керек. Акыркы усулда



бир бутуң алдыда болуп, экинчиси бир аз артта калат жана дене оордугу бир тегиз бөлүштүрүлүп, бир аз алдыга ийилесиң, колдорду бош абалда ылдыйга түшүрөсүң, буттун учтарын сыртка каратасың. Кадамдап токтоодо акыркы эки кадамды коё баштап дене оордугун алдыңкы бутка өткөрөсүң жана бир аз керилип токойсуң (74 – 75-сүрөттөр).

Топту алып жүрүү. Топту бир кол менен удаалаш түрдө жерге уруп жүрүү топту жерге чекитип алып жүрүү деп аталат. Бул усул бир жерде турганда, жүргөндө жана негизинен чуркаганда аткарылат. Бул колунда тобу болгон баскетболчунун кыймыл учурунда колдоно турган негизги усулу. Сен топту жерге уруп ар түрдүү: бийик жана төмөн чекитип жүрүшүң мүмкүн. Мында колду бүгүп, топту бир аз жогоруда тутуп соң аны кайра жерге белгилүү бир бурч боюнча түрт. Бул учурда буттарың бүгүлгөн, денең бир аз ийилген, башың түз тутулган болсун.

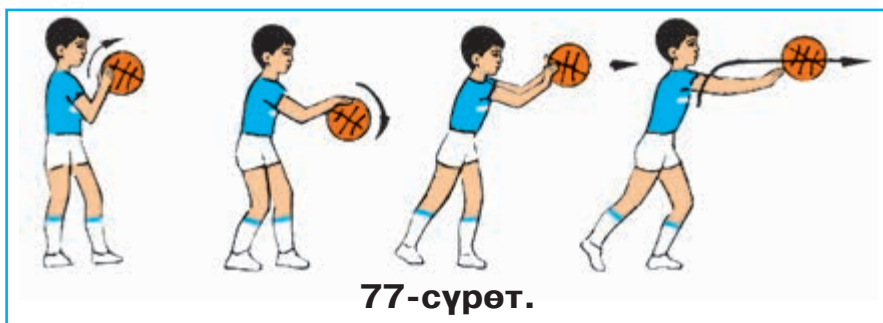


Топту ылдыйда жерге чекитип жүргөнүңдө буттарды көбүрөөк бүгөсүң (76-сүрөт). Топту тизеден ылдыйда манжа менен тез-тез жерге чекитип жүргөндө бут жана колдорду ар түрдүү абалда иштет, кыймылды жогорку ылдамдыкта ишке ашыр.

Топту узатуу. Оюнчу бул усулду чабуулду улантып топту шеригине берүү максатында аткарат.

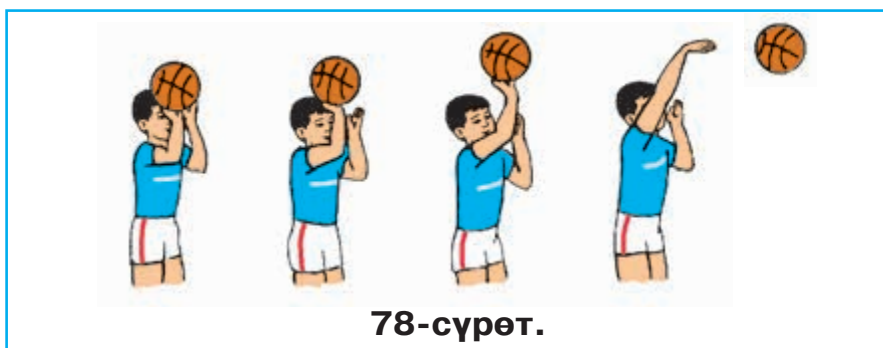
Топту көкүрөк туштан эки колдо узатуу. Бул усулду баскетболчулар жакын жана орто аралыктарда өз ара кыймылдоо учурунда колдонушат. Аны аткаруу үчүн баскетболчу турган абалында топту көкүрөк тушунда кармап турат. Колдор бүгүлгөн, чыканактар ылдыйга түшүрүлгөн болот. Топту кармоодо бармактар топко кең керилип, баш бармактар бири-бирине, калгандары жогоруга-алдыга каратылган болот.

Топту узатуу колдорду көкүрөк тушунан ылдыйга жана жогоруга карап айлана бойлоп кыймылдатуу менен башталат. Ушундан соң, колдор тез алдыга созуп түздөлөт. Узатуу манжалардын кескин аракет-



тери менен аякталат. Топтун багыттуу ылдамдыгын арттыруу үчүн баскетболчу буттарын түздөшү же алдыга кадам коюшу керек (77-сүрөт).

Бир орунда туруп, топту бир кол менен ыргытуу. Мында баскетболчунун буттары бир аз бүгүлгөн алгачкы абалда турат. Топту оң кол менен ыргытууда оң бут алдыда, сол бутка тең турат. Оң ийинди алдыга буруп, топту эки кол менен кармалат. Мында колдор бүгүлүп, чыканак ылдыйга түшүрүлгөн, билектер жогору-алдыга каратылган болот. Ушундан соң баскетболчу кол жана буттарын түздөй баштайт жана топту ыргыта турган колуна өткөрүп, башынан жогору-алдыга көтөрөт. Сол кол-



ду ылдыйга түшүрө баштаганда, топ кармаган оң колун жогору-алдыга түздөөнү улантат. Кийин манжаларын тез аракетке келтирип, топту ыргытат (78-сүрөт).

Топту илип алуу. Топту илип алуу усулунун жардамында оюнчу узатылган топту ээлеп алып, соң кийинки чабуул аракетине киришет.

Топту эки колдоп илип алуу. Топту илип алуу бир же эки кол менен аткарылат. Бул усул көкүрөк жана ийин тушунан, жогорудан (баштан жогору) жана ылдыйдан (тизеден төмөн) ошондой эле тоголоп жана жерге чекип келе жаткан топту илүү кыймылдарына бөлүнөт. Топ илип алуунун бардык усулдары жерде турганда, кыймылда, секиргенде аткарылат.

Орточо бийиктикте учуп келе жаткан топту эки кол менен илип алуу эң негизги усулдардын бири деп эсептелет. Мында баскетболчу бир аз бош кармалган колдорун келе жаткан топко тууралайт. Манжалар жарым ай сыяктуу ачылган, баш бармактар бири-бирине каратылган, калган бармактар алдыга-жогору каратып кең жайылган болот. Топ бармактардын учуна



79-сүрөт.

тиери менен баскетболчу топтун учуу ылдамдыгын азайтып аны бекем кармап алат. Кийинки кыймылдарды улантуу үчүн алыңгайлуу абалды тандайт жана колдорун бүгүп, топту өзүнө жакын тартат (79-сүрөт).

Бурулуулар. Чабуулчу коргоочудан кутулуу үчүн ошондой эле топту колунан уруп чыгарууларынын алдын алуу максатында чалгытуучу кыймылдарды колдонуп, себетке чабуул жасоодо бурулуулардан пайдаланат. Бурулуунун алдыга жана артка бурулуу усулу бар.

Алдыга бурулууда баскетболчу бети менен кай жакка караган болсо, ошол жакка кадам таштоо жолу менен аткарылат (80-сүрөт).

Артка бурулууда ал арты менен кайсы жакка карап турган болсо, ошол жакка кадам таштоо жолу менен аткарылат (81-сүрөт).

Бир колдо ийин туштан топ таштоо. Бир кол менен жогорудан топту ыргытуу башка усулдарга караганда көбүрөөк кыймыл учурунда, ошондой эле жакын аралыктан жана шит астынан себетке чабуул жасоодо пайдаланылат.





Топ кармаган кол оң бут көтөрүлгөндө көтөрүлөт. Топ кармап турган тараптагы кадам чоңураак коюлат. Кийинки кадам кыскараак коюлушу керек. Түртүлгөн учурда топ ийинден жогоруга көтөрүлөт жана ал оң колдун бурулган манжасы менен шилтенет.

Секирүүнүн эң жогорку чекитине көтөрүлгөндө, топ алкакка мүмкүн болушунча жакын барышы үчүн кол түздөнөт, топ бармактардын жеңил кыймылы менен шилтеп жиберилет, ошондо гана топ себетке айланып барат (82-сүрөт).



Темага байланыштуу суроолор

1. Баскетбол оюну качан каерде, ким тарабынан ойлоп табылган?
2. Жүрүү жана жүгүрүүгө мүнөздөмө бер.
3. Баскетболдо токтоонун канча усулу бар?
4. Топту эки колдо илип алуу кандай аткарылат?

ФУТБОЛДУН ПАЙДА БОЛУШУ

Футбол илгертеден эле пайда болгон. Гректер байыртадан топ оюнун абдан баалашкан. Аны гимнасттар атайын мектептердин дене тарбиялык көнүгүүлөр программасына киргизишкен. Топту бут менен ойноо алгач англис коллеждеринде ошондой эле университеттеринде пайда болгон.

Футбол англисче сөз болуп, «Бут тобу» деген маанини билдирет. Мындай атоо Испания, Россия, Франция жана Өзбекстанда да сакталып калган. Немецтерде ал «фусбал», венгерлерде «лабдурагаш», Америкада «соккер» деп аталат.

Өзбекстанда футбол командасы биринчи жолу 1912-жылы Кокон шаарында уюшулган. Команда оюнчулары, негизинен жергиликтүү улут өкүлдөрүнөн түзүлгөн. Бул команданын футболчулары 1921-жылдан баштап түрдүү мелдешүүлөргө катыша башташкан. Кийинчерээк 1934-жылда өткөрүлгөн Орто Азия жана Казакстан спартакиадасында «Мусулмандар» командасы биринчи орунду ээлеген.

Бул болсо өлкөбүздө футбол тез өнүгүп жаткандыгынан кабар берет. 1956-жылга келип «Пахтакор» командасы түзүлдү. Бүгүнкү күнгө келип «Пахтакор» командасы менен бирге «Нефтчи», «Бунёдкор», «Насаф», «Навбахар», «Локомотив» командалары эл аралык мелдешүүлөрдө катышып, Мекенибиздин намысын коргоп келе жатышат.

Футболдо бут менен аткарылуучу кыймылдар



Буттун (бети) орто бөлүгү менен топ тебүү

Бул топту дарбазага алыс аралыктан күч менен катуу тебүү болуп саналат. Мында сен бутага жана топко салыштырмалуу чуркоону бир түз сызык багытында, буттун термелүүсү жана сокку буттун алды жана арткы бөлүгү менен аткар. Таянууну тамандан баштайсың. Буттун топко тие турган бөлүгүнүн чоң болушу соккуну өтө так жана күчтүү аткаруу мүмкүнчүлүгүн берет. Соккуну буттун учун артка мүмкүн болушунча узаткан абалда аткарууң керек (83-сүрөт).

Буттун учу менен топ тебүү

Бул усул кыска убакыттын ичинде колдонулат. Бул сага узак жана орто аралыктарда, айрыкча, топту дарбазага тебүүдө



83-сүрөт.

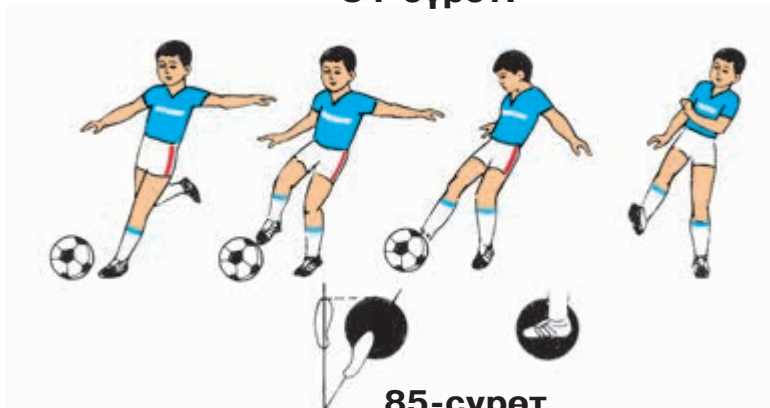
пайда берет. Топту тебүү үчүн мээлөөнү жана чуркап келүүнү бир сызыкта аткарасың. Бутту тизе муунунан бир аз бүгөсүң жана бут булчуңдарын чыңалтып кыймылды аткарасың. Тебүү учурунда буттун учтарын бир аз көтөрөсүң (84-сүрөт).

Бут алаканынын ички бөлүгү менен топ тебүү

Бут алаканынын ички бөлүгү менен топ тебүүнү сен «жакын» жана «орточо» аралыктарга топ узатууларда, аралыктан бутага тебүү учурунда колдойсуң (85-сүрөт).



84-сүрөт.



85-сүрөт.

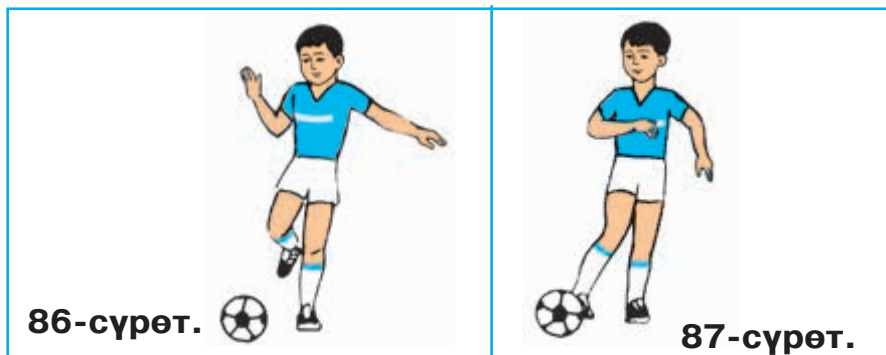
Кыймылсыз турган топту тебүү

Мындай топ тебүүгө башталгыч, штраф-тык, эркин жана бурчтан тебиле турган, ошондой эле, дарбазадан узатылган топтор мисал болот (86-сүрөт).

Тоголоп келе жаткан топту тебүү

Тоголоп келе жаткан топту тебүүдө сокку берүүнүн бардык усулдары колдонулат. Оюнчу жакын жерде тоголоп келаткан топту таяныч бутту топтон бир аз өткөрүп туруп тебет. Каршысынан тоголоп келаткан топко сокку аны токтотпой туруп таяныч бут менен тебилет. Эгер топ оң же сол жактан тоголоп келе жаткан болсо, аны топко жакын бут менен тепкениң оң (87-сүрөт).

Бардык учурларда таяныч бутту топтон канча аралыкта коюу топтун ылдамдыгына байланыштуу болот. Муну сокку берүү учурунда топ таяныч бут менен теңдеше тургандай кылып мээлөө керек. Мына ушул абал сага сокку берүү үчүн эң ыңгайлуу болуп эсептелет.



Топту буттун учтарынын сырткы жагы менен алып жүрүү

Бул техникалык усулду, башкача айтканда буттун учтарынын сырткы жагы менен топту удаалаш тебүүнү футбол аянтында чуркап же жай кыймылдап жүргөндө ишке ашырасың. Топту алып жүрүүнүн бул усулу универсалдуу усул болуп, муну сен түз сызык жана кыймыл багытын оңой өзгөртүү жолу менен аткарышың мүмкүн (88-сүрөт).

Топту буттун бети менен тээп алып жүрүү

Бул усул футбол аянты бойлоп топту бут менен удаалаш тээп алып жүрүү менен ишке ашырылат. Топту мындай алып жүрүү усулу спортчулар тарабынан туура аткарылганда гана жакшы натыйжалар алынат (89-сүрөт).



88-сүрөт.



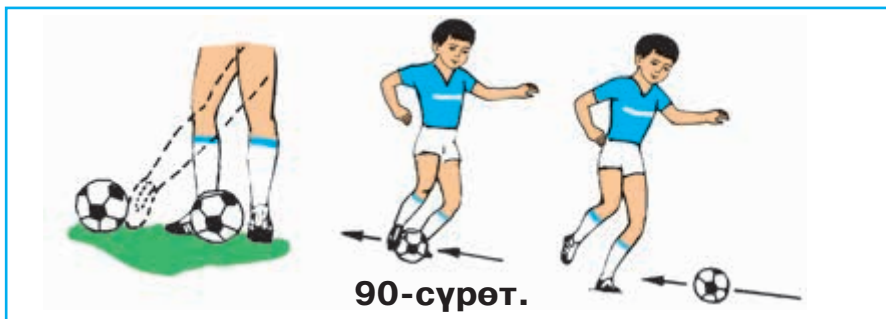
89-сүрөт.

Топту бут алаканынын ички жагы менен токтотуу

Бул усул учуп түшүп келе жаткан жана тоголонуп келе жаткан топторду кабыл алууда кол келет. Бул усул менен топту токтотууда бут алаканынын көп бөлүгү кагышат.

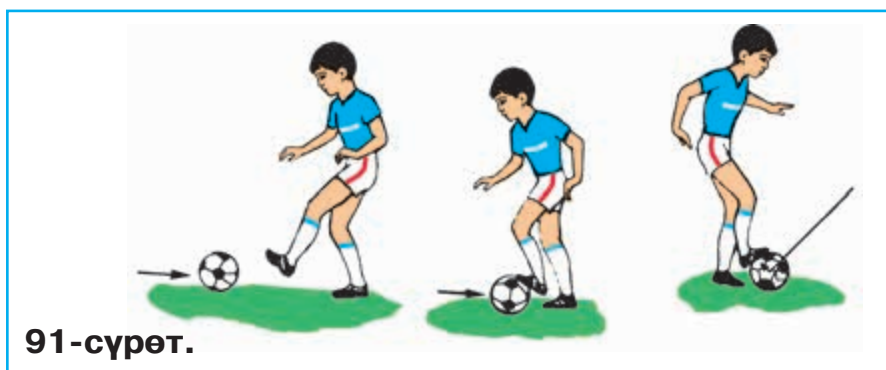
Машыгуучу, баштап топко караган абалда турат. Бут тизеден бир аз бүгүлөт жана дене оордугу таяныч бутка түшүрүлөт. Топту токтотуп жаткан бут алдыга чыгарылат, бут алаканы сыртка бурулат жана буттун учу бир аз көтөрүлөт.

Бутка топ тийген учурда оюнчу бутту топ менен бирге артка буттун алдына алат. Мында буттун манжаларынын ички ортосу топту токтотуучу болуп эсептелет. Жерден чекиген топту токтотуучу бут жеңил аракеттенип бут учунун капталы менен топту тосот (90-сүрөт).



Тоголоп келе жаткан же учуп келе жаткан топту буттун таманы менен токтотуу

Мында сен топко салыштырмалуу баштапкы абалда турасың. Тулку бойдун оор-



91-сүрөт.

дугу бир аз бүгүлгөн бутка түшөт. Токто-туучу бутту алды жакка (топтун тушуна) сунасың. Таманды сыртка каратып, бут учун бир аз көтөрөсүң (91-сүрөт).

Топко баш менен сокку берүү

Бул футбол оюнундагы маанилүү техни-калык усул болуп эсептелет. Топту сүзүүнү сен оюн учурунда, жыйынтыктоочу соккуну берүү жана топту шеригиңе узатууда кол-доносун (92-сүрөт).

Топту көкүрөк менен токтотуу

Бул усулду аткаруудан мурда оюнчу топ тарапка карап алгачкы абалды ээлейт. Бут-



92-сүрөт.



93-сүрөт.

тар кыска кадам кеңдигинде (60 – 70 см) коюлат, көкүрөк алдыга чыгарылат, колдор чыканактан бүгүлгөн абалда ылдыйга түшүрүлөт. Топ көкүрөккө тиер-тийбес ал арт-ка-ичкериге тартылат, ийин аралаш колдор алдыга алынат. Топ токтотуунун аягында дененин оордук борбору топтун багытына карай өткөрүлөт (93-сүрөт).

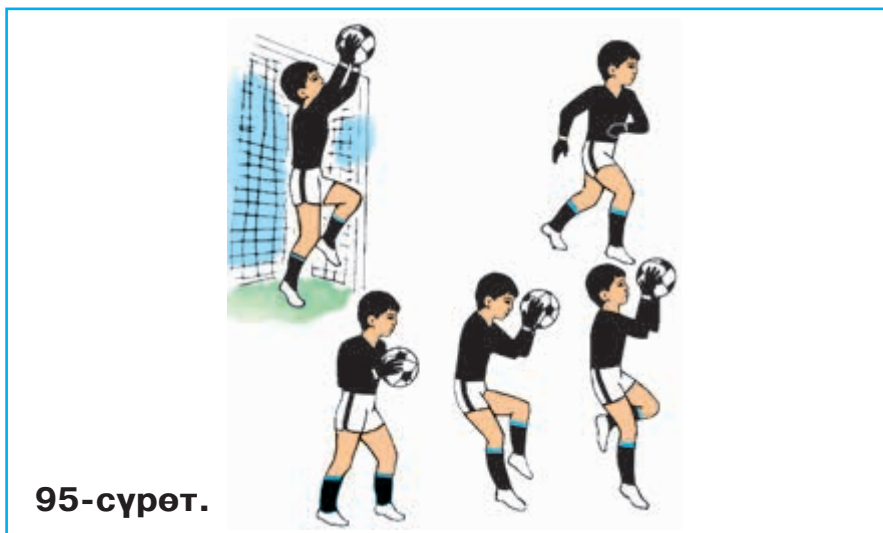
Тоголоп келаткан топту ылдыйдан илип алуу

Дарбазачы алдыга ийилип, колдорун ылдыйга түшүрөт. Колдору чыканактан бир аз бүгүлөт, алаканы ачылып топко каратылат жана жерге тиер-тийбес абалда болот. Топ колго жетип келгенде дарбазачы аны астынан көтөрүп алат. Андан соң дарбазачы боюн түздөп көтөрүлөт (94-сүрөт).



Топту секирип жогорудан кармап алуу

Дарбазачы топтун учуу багытына карай бир же эки бут менен жогору секирет (алды же капталы менен). Кыймыл учурунда секирүү бир бутта, бир жерде турганда эки бутта аткарылат. Колдор чыканактардан бир аз бүгүлгөн түрдө алдыдан учуп келаткан топко карай узатылат. Алакандар жана бармактар кең ачылып, бири-бирине жакындаштырылат. Дарбазачы колдорун мүмкүн болушунча бүгүп, көкүрөгүн көздөй



тартат. Дарбазачы топту кармагандан соң бир аз бүгүлгөн буттары менен жерге түшөт (95-сүрөт).



Темага байланыштуу суроолор

1. Футболдун Мекени кайсыл жер?
2. Өзбекстанда футбол командасы качан жана каерде уюштурулган?
3. Бут алаканынын ички жагы менен сокку берүү кандай аткарылат?
4. Бут алаканынын ички жагы менен топ кандай токтотулат, аткарып көрсөткүлө.
5. Буттун орто бөлүгү менен сокку берүү кандай аткарылат?

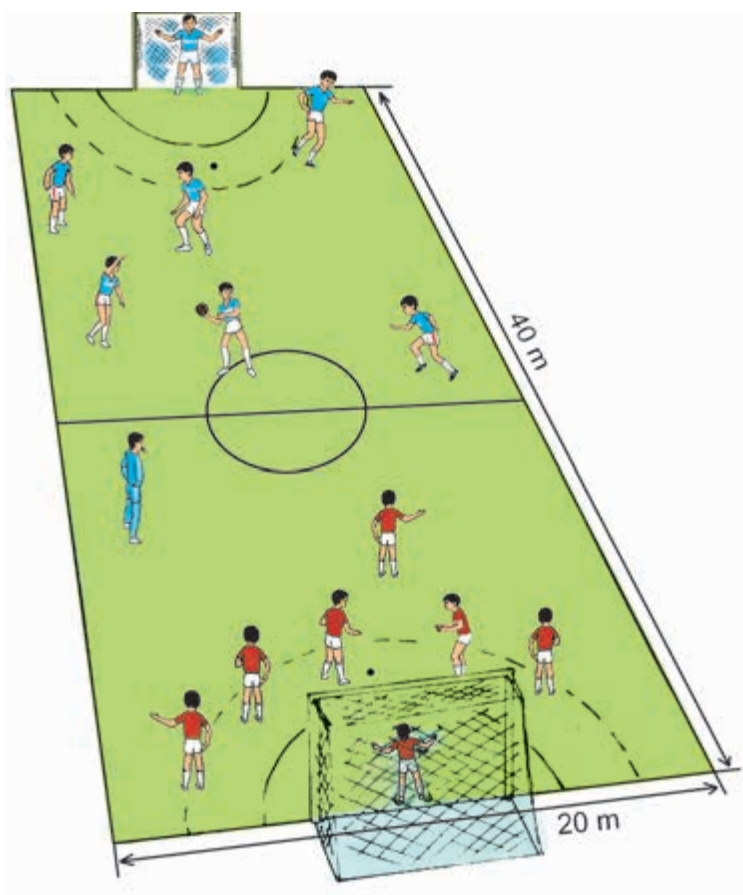
ГАНДБОЛ (Кол тобу)

Кол тобу оюну 1898-жылы Даниядагы гимназиялардын биринде дене тарбия мугалими Некто Нилсен тарабынан «ачылган». Некто Нилсен тапкан оюнда топ бут менен эмес, кол менен узатылган болчу. Мына ошентип, гандбол (кол тобу) оюну пайда болду. «Ханд» – «кол», «бол» – «топ» дегенди билдирет.

Өзбекстан Республикасынын борбору – Ташкент шаарында 1923-жылда биринчи жолу кол тобу командасы уюштурулду.

Кол тобу оюну аянтынын узундугу 40 м, эни 20 м ге, дарбазасынын эни 3 м, бийиктиги 2 м ге барабар болот.

Кол тобу оюнунда ар бир команда жети кишиден турат, эки команда болуп ойнолот.



96-сүрөт.

Кол тобу аянтында эки команданын оюну сүрөттөлгөн (96-сүрөт).

Оюнчунун туруу абалы. Кол тобу оюнунда туруу абалы эң ыңгайлуу абал болуп эсептелет жана мында оюнчу эң аз убакыт сарптап ар кандай оюн усулун жана кыймылдар (бир жерден экинчи жерге өтүп

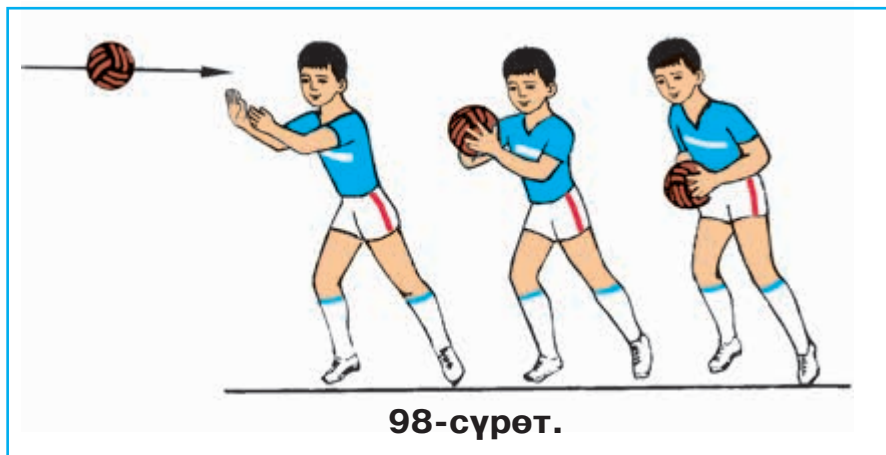
жүрүү, топту узатуу жана илип алуу)ды аткарат. Оюнчунун туруу абалында бут ийин кеңдигинде коюлат, тизе жарым бүгүлгөн, дененин оордугу алдыда турган бутка өткөрүлгөн болот (97-сүрөт). Колдордун абалы кийинки жасалуучу кыймыл аракеттерге жараша болот. Эгерде оюнчу коргонууга даярдык көрүп жаткан болсо, анда колдор чыканактан бир аз бүгүлөт жана эки жакка узатылат. Эгерде чабуулда аракеттенүүсү керек болсо, анда колдор алдыга узатылат жана топту илип алууга даяр болуп, баш бир аз көтөрүлөт (98-сүрөт).



97-сүрөт.

Алдыга, артка, солго, оңго которулуу

Алдыга, артка, солго, оңго которулуулар оюн тапшырмаларында жана атайын кыймылдуу оюндарда жакшы өздөштүрүлөт.



98-сүрөт.

Мисалы, «Курч көздөр» ушундай кыймылдуу оюндардын бири. Мында машыгуучулар кыймылдоо усулдарын: токтоо, коргоочу же чабуулчунун туруу абалын ээлеп турууну, топту узатуу жана илип алуу абалын тууроону өздөштүрүшөт. Оюнчулар туруу абалын жана кыймылдоону үйрөнүү үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү:

1. Турган жерде оюнчунун туруу абалын, жарым отуруу жана устунга секирип чыгып бутту кайчылаштырып турууну;

2. Белги боюнча оюнчулардын туруу абалын ээлөө жана бир калыпта чуркоосун;

3. Алдын ала кеңешип алынган кандайдыр бир кыймылдарды аткарууну жана оюнчулардын туруу абалын ээлөөнү, топту узатуу жана илип алууга тиешелүү тууроочу кыймылдарды аткарууну;

4. Оюнчунун туруу абалын ээлеген абалда жуп кадамдап солго, оңго, алдыга жана артка которулуп кыймылдоону;

5. Оюнчунун туруу абалында токтоону, андан соң багытты өзгөрткөн түрдө бир калыпта чуркоону;

6. Айлана бойлоп жана багытты өзгөртүп белги боюнча чуркоону өздөштүрүшөт.

Кыймыл сапатын дагы да арттыруу максатында «Күн жана түн», «Жашынмак», «Ким мурда» жана башка кыймылдуу оюндарды ойносо болот. Оюнчу туруу абалы жана кыймылдоодо төмөнкү каталарга жол коюулары мүмкүн: өзүн эркин тутпай бут

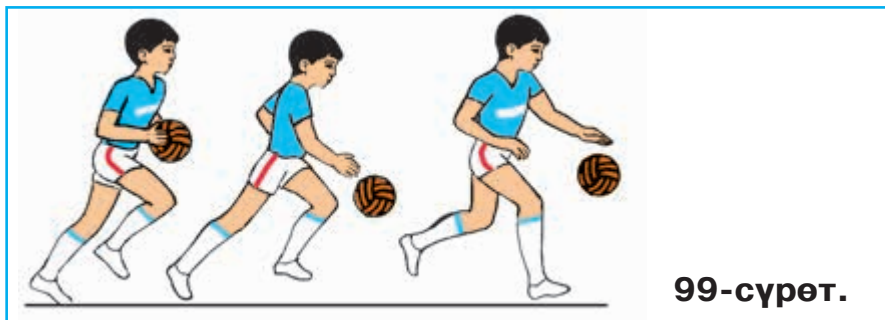
алаканын тар коюшу, тулку бою алдыга кескин бүгүлүп кетиши жана туруу абалы ишенимдүү, туруктуу болбостугу мүмкүн. Ушул кыймылдын элементтерин туура, толук өздөштүрсөң келечекте чоң ийгиликтерге жетишесиң.

Кадамдап токтоо

Кадамдап токтоону төмөнкүчө аткарасың: дене оордугун эки бутка тең бөлүштүрөсүң. Баштап акырын кыймылдоону, кийин топту токтотуу техникасын үйрөнөсүң. Өздөштүрүлгөн тажрыйба түрдүү кыймылдуу көнүгүүлөр менен бышыкталат. Ар кандай ылдамдыкта кадамдап кыймылдоодон кийин топту токтотууга үйрөнүүң керек. Андан соң топ менен көнүгүү аткарууга өтөсүң.

Топту алып жүрүү

Топту алып жүрүүнү бүткүл оюн аянтчасы бойлоп, манжалардын жеңил кыймылдары менен аткарасың. Ал негизги техникалык усул болуп эсептелет. Бул үчүн, кол тобу оюнчусу топ алып жүрүү көнүкмөсүн мыкты ээлеши керек (99-сүрөт).



Топту кыймыл учурунда алып жүрүүгө үйрөнгөндө көңүлдү көбүрөөк топ жерге тийип кайткандан кийин ага колдун тийүүдөгү абалына жана кыймылдын тактыгына бур. Топту алып жүрүү тажрыйбасын пайда кылуу үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү аткар.

1. Туруу абалынан жерге чекиген топту көтөрүлүү бийиктигин өзгөртүп алып жүр. Кол манжаларын бир калыпта, кескин кыймылдатпай тизелер жана денени бир аз алдыга бүк.

2. Ушунун өзү, бирок белгиге жараша чекитүү санын өзгөртүп топту алып жүр. Алдыга кадамдап чуркоо менен кыймылда.

3. Багытты өзгөртүргөн түрдө: топту солго, оңго, алдыга жана артка алып жүр.

4. Топту жолдогу буюмдар: мамыча, толтурма топторду айланып өтүп алып жүр.

5. Окуучулар оюн аянтынын каптал сызыгында бири-бирине бетме-бет туруп, жайылган абалда тизилишет. Буйрук боюнча катардагылардын бири каршысындагы катарга топту оң колдо чекитип алып барат жана атаандашты айланып өтүп, топту сол колдо алып жүрүп кайтат. Өз сызыгына келгенден соң ал келишилген усулда топту кезектеги оюнчуга узатат.

Топту алып жүрүүдө машыгуучу төмөнкү катарга: манжалардын абалы туура эмес, топту бармактар менен бир калыпта эмес,

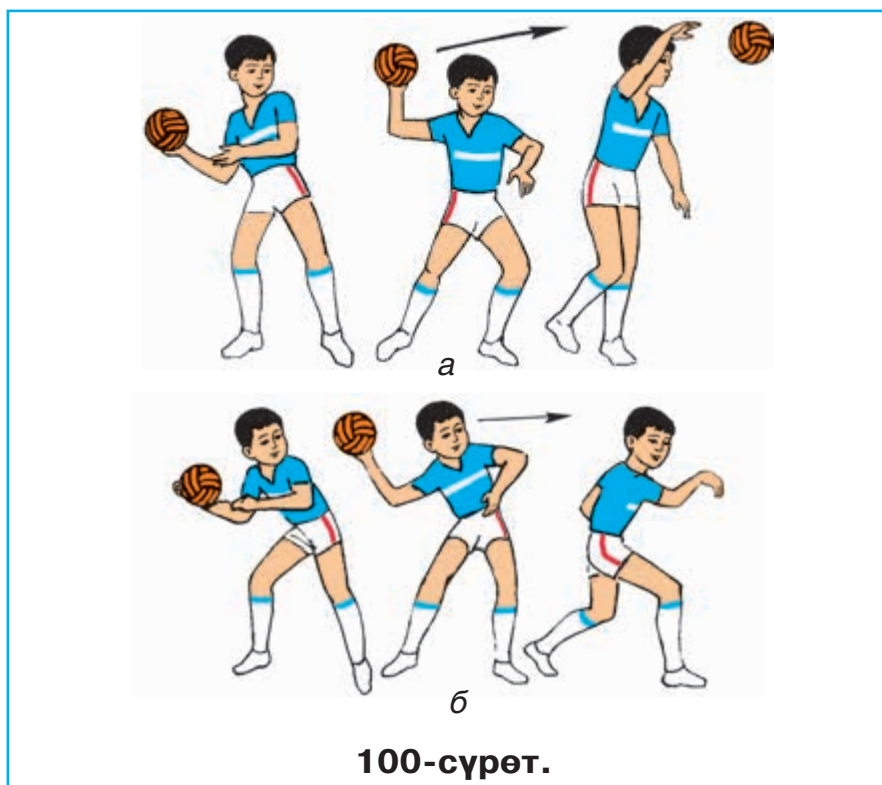
кыска-кыска жана кескин түртүүгө жол койбостугу керек. Топ алып жүрүүнүн башталгыч техникасын өздөштүрүүнү жеңилдештирүү максатында мини-баскетбол тобунан пайдаланылат.

Топту эки колдоп илип алуу

Оюнчу турган абалда бутту тизеден бүгүп жана тулку бойду алдыга ийип, колду топ учуп келе жаткан жакка узатат. Манжаларды ачып, алаканын топко каратат. Манжанын мындай абалы бир калыпта туруп топту кармоодо чоң ыңгайлыкты камсыздайт. Топ манжага тиери менен, колдор чыканактан бүгүлүп көкүрөккө тартылат жана тулку бойдун оордугу артка өткөрүлөт. Бул иш аракеттер бир эле көкүрөк бийиктигинде эмес, ошондой эле андан да жогорудан учуп келе жаткан топту кармап алууга да жардам берет. Ушул учурда оюнчу кармап алган топту узатууга мүмкүнчүлүк жаралат.

Топту бир колдоп капталдан узатуу

Оюнчу бир жерде туруп түрдүү абалдарда топту бир колдоп узатат. Мында ал топту ийин аркылуу жогорудан же капталдан колду бүккөн жана бүкпөгөн абалда узатат. Бул усулду аткаруу оңой жана жөнөкөй болгондуктан аны оюнчулар тез эле өздөштүрүшөт (100-а, б сүрөттөр).



Оюнчу топту ийинден ашырып узатууну аткаруу үчүн чабуулчунун туруу абалын ээлейт. Топту оң колдо узатууда дененин сол капталы топту узатуу жагына карай чыгып турат, бут бир аз алдыга коюлат. Топ оң колдо, чыканактар бүгүлгөн абалда болот. Топ узатылып жатканда артта турган бутта теминип жана тулку бойду алдыга ийип, сол жакка кескин бурулуу жасалат. Алгач алдыга ыргытуучу колдун чыканагы, кийин билек узатылат. Мында манжалар менен топ кескин шилтенип ыргытылат. Тулку бойдун оордугу алдыда турган бутка өткөрүлөт.

Топту эки колдоп көкүрөк туштан узатуу

Топту эки кол менен көкүрөк туштан узатууну үйрөнүүдө «Баскетбол» оюнунун элементтерин колдонсо болот. Анткени топту узатуу жана илип алуу кол тобу оюнунун негизин түзөт. Ошондуктан кыймыл техникасын өнүктүрүүгө мүмкүнчүлүк берүүчү төмөнкү көнүгүүлөрдөн пайдаланыла.

Араңарда 3 – 4 м аралык калтырып, бетме-бет турган абалда жайылып, эки катарга тизилгиле. Эми тушуңарда турган шеригиңерге топту ийинден бир колдоп узаткыла. Ушунун өзү, бирок топту аралатып, жылан изи усулунда узаткыла. Топту акыркы оюнчу алгандан кийин, өз катарын айланып өтүп, мугалимге топту тапшырат.

Үч окуучу үч бурчтук пайда кылып турат жана топту саатын жүрүү багытында узатат.

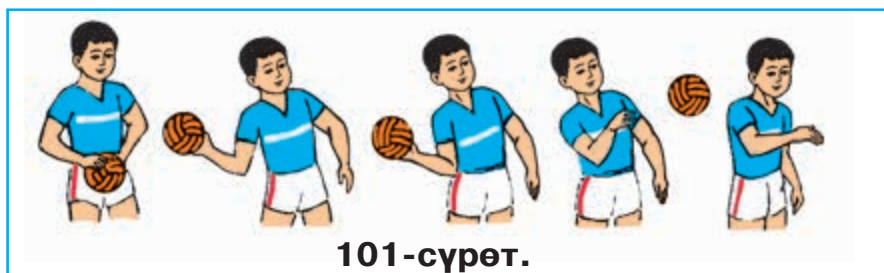
Класс төрт кишилик топторго бөлүнөт. Ар бир топ төрт бурчтук формасын пайда кылып турат, кийин топ оңго жана солго узатылат. Топту түз, аралатып жылан изи кылып, диагональ бойлоп узатуулар жакшы өздөштүрүлгөндөн кийин эми көнүгүүлөрдү бир аз татаалдаштырып, аралыкты, узатуу ылдамдыгын арттырып, топтордун саны көбөйтүлөт. Үйрөнүлгөн усулдарды дагы да бышыктоо үчүн төмөндөгү кыймылдуу оюндардан: «Топ ортого», «Жетектөөчүгө топ барбы?», «Топ үчүн күрөш», «Карама-каршы эстафета», «Топту алып жүрүү» жана башкалардан пайдаланылат.

Топту оң жана сол кол менен бутага атуу

Топту бутага оң жана сол колдо атуу топту дарбазага атуу техникасынын негизи болуп эсептелет. Ал үчүн сен топту атууну таяныч абалында турганда аткарасың. Мында топту кең ачылган манжаларга коюп, колду шилтөөчү жакка узат жана колду чыканактан бүгүп, ийин үстүнө алып бар. Бул жумуш тулку бойду буруунун эсебинен аткарылат. Топту атуунун күчтүү болушу тулку бойдун активдүү жана тез кыймылдоосу эсебинен аткарылат. Манжалардын жыйынтыктоочу аракети топтун учуу багытына тактык киритет.

Ушул максатта төмөнкү көнүгүүлөрдү аткарышың керек:

1. Топту 5–6 м аралыктан туруп бир колдо шеригиңе атуу жана кайткан топту кармап алууну;
2. Топту 8–9 м аралыктан дарбазага атууну;
3. Топту 9–10 м аралыктан туруп жуп-жуп болуп атууну;
4. Топту 10–12 м аралыкка чекитип алып



жүрүү жана аянтта токтоп оюнчунун туруу абалын ээлеп, топту шерикке узатууну;

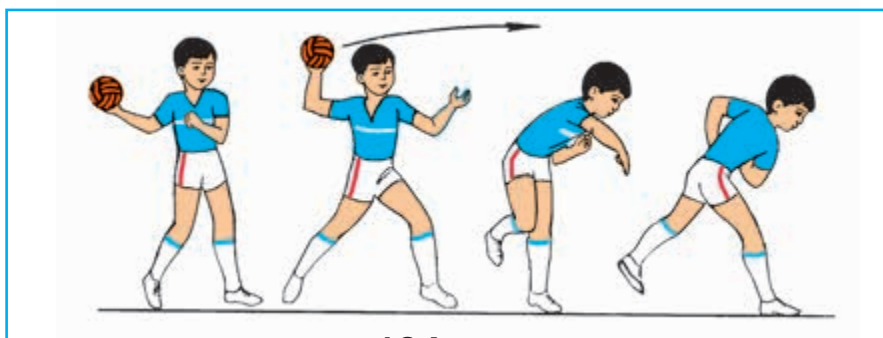
5. Колду бүккөн абалда жети метрлүү штраф тобун жогорудан (дарбазага бардык бурчтардан) атууну;

6. Топту оң колдо атуу көнүкмөсү пайда кылынгандан кийин ушунун өзүн сол колдо аткарууну. Топту колду бүгүп ийин бийиктигинде капталдан атууну (101-сүрөт).

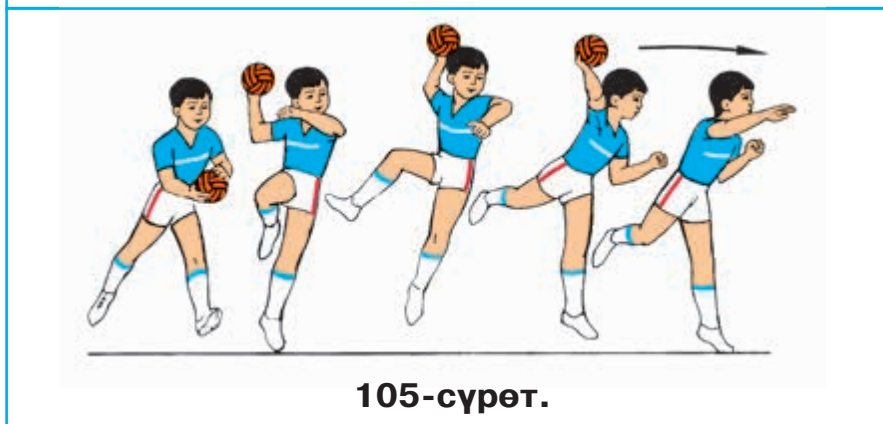
Топту колду бүккөн абалда секирип жогорудан узатуу

Бул эң көп таркалган усул болуп, ал ар түрдүү туруу абалында аткарылат (102-сүрөт). Кийинчерээк топту кыймыл учурунда денени бүккөн абалда атуу аткарылат (103-сүрөт).





104-сүрөт.



105-сүрөт.

Топ менен бара жатып, денени бир аз артка буруп, колдорду бүккөн абалда топту дарбазага багыттоо 104-сүрөттөгүдөй аткарылат. Бул дарбазага топ уруудагы негизги усул болот.

Колду бүккөн абалда секирип туруп топту жогорудан атуу усулунан көбүрөөк узун бойлуу оюнчулар пайдаланышат. Топ атуу секирүү эң жогору чекитке жеткен учурда аткарылат. Оюнчу тез бурулат да бутту аркага аракеттендирүү менен топту бутага атат (105-сүрөт).

Дарбазачынын туруу абалдары

Топтун келишине карап дарбазачы ар түрдүү туруу абалдарын ээлейт. Дарбазачыга көбүрөөк ортодо туруп аракеттенүү ыңгайлуу: мында ал тулку боюн бир аз алдыга ийип, буттарын бүгүп ийин кеңдигинде коёт. Дене оордугу эки бутка тең бөлүнөт. Колдор жарым бүгүлөт жана эки жакка сунулат, алакаңдар топко каратылат (106-сүрөт).

Топ дарбаза бурчуна келе жатканда дарбазачы негизги туруу абалында болот жана колдорун көтөрүп тулку бою менен бурчту тосуп турат (107-сүрөт).



106-сүрөт.



107-сүрөт.



108-сүрөт.

Топту бир кол менен токтотуп калуу, бул эң тез коргоо усулдарынан бири. Топ алакан же билек менен токтотулат. Эгерде топ дарбазачынын капталына учуп келе жаткан болсо, анда ал бир аз алдыга чыгып, капталга кадам таштайт. Топту ага жакын турган колу менен токтотот. Мында тулку бой ошол тарапка ийилтирилет жана оордук да ушул тараптагы бутка түшүрүлөт (108-сүрөт).

Топту эки колдо кармап алуу жана кайра оюнга киритүү дарбазачынын туруу абалында аткаруучу эң ыңгайлуу усулу болуп саналат (109-а, б сүрөттөр). Дарбазачынын



109-сүрөт.



110-сүрөт.

туруу абалдарынан дагы бири, дарбазачы жарым турган абалда кол алакандарын бири-бирине каратып топту кармоого даяр болуп турат (110-сүрөт).



Темага байланыштуу суроолор

1. Кол тобу оюну качан, каерде жана ким тарабынан сунуш кылынган?
2. Оюнчулар жылып жүрүү аракеттерин үйрөнүүдө кандай көнүгүүлөрдөн пайдаланышат?
3. Кадамдап токтоо кандай аткарылат?
4. Топту бир колдо узатуу кандай аткарылат?
5. Дарбазачынын туруу абалдарын көрсөтүп бергиле.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол оюну 1895-жылда АКШнын Массачусетс штатынын Холиок шаарындагы коллеждин дене тарбия мугалими Вильям Морган тарабынан орто жана чоң жаштагылар үчүн жаратылган эле. Ал 197 см бийиктикке илип коюлган теннис тору үстүнөн баскетбол тобун ашырып ойнолгон болчу. Бул оюн көпчүлүктүн көңүлүн өзүнө тарткан. Профессор Альфред Халстеди 1896-жылы Спрингфилд шаарында өткөрүлгөн жаштардын уюмдарынын конференциясында бул оюнду «Волейбол» деп атады. Бул англисче сөз болуп «Учуучу топ» деген маанини билдирет. Волейбол оюну Өзбекстанга 1925–1926-жылдарда кирип келген.

1927-жылы I Бүткүл Өзбек спартакиада-сы өткөрүлдү. Анын планына волейбол оюну да киритилген эле. Ошондон соң Өзбекстанда волейбол оюну кеңири өнүктүрүлө баштады.

Волейбол аянтынын узундугу 18 м ге, эни 9 м ге барабар. Волейбол тобунун айланасы 65 – 66 см, салмагы 270–280 г болот. Ар бир жамаа 6 кишиден турат.

Республикабызда волейбол түрдүү жаштагылардын сүйүктүү оюну болуп эсептелет. Ошондуктан дайыма Республика биринчилиги мелдешүүлөрү өткөрүлүп турат. Волейбол «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» жана «Универсиада» оюндарынын планына киритилген. Республикабызда волейбол боюнча эки жолку Олимпияда оюндары чемпиондору В. Л. Дуюнова жана Л. Павловалар жетишип чыккан. Алар азыр жаш волейболчуларыбызды даярдоого өз салымдарын кошуп келишүүдө.

Волейбол оюну эрежесине өзгөртүүлөр киритилген болуп, азыр ал 25:23 эсеби, башкача айтканда 2 упай айырмасы менен аяктайт.

Волейболчунун туруу абалы

Волейболчулардын бардык аракеттери алардын туруу абалынан башталат, ошондуктан сен волейбол техникасынын бардык элементтерин мыкты билүүң керек.

Негизги туруу абалында буттарың бир аз ачылган, сол бутуң бир аз алдыга чык-



кан жана тизеден бир аз бүгүлгөн болот. Колдоруң да чыканактан бүгүлгөн жана орточо туруу абалында болот, мында топту ылдыйдан жана жогорудан узатууну ийгиликтүү аткара алууң мүмкүн (111-сүрөт). Калган бардык абалдар негизги туруу абалынан келип чыгат жана аларды сен кийинчерээк оюн жараянында билип аласың. Топ жогорку, орто жана төмөнкү абалдардан узатылат. Негизгиси бул орточо туруу абалы болот.

Волейболдо жылып жүрүүнү аткаруу

Волейболдо жылып жүрүүнү кадамдап, секирип же чуркап ишке ашырасың. Булардын ичинде эң оңою кадамдап жылуу болот. Мында сен туруу абалында калууну улантып, жуптап кадамдап жылышууну аткарасың жана ал ар дайым алдыда турган буттан башталат. Эгерде жылуу аралыгын узартуу зарыл болсо, анда сен эки кадам таштайсың. Мындай абалдагы ара-

кетти жылуу багытына салыштырмалуу артта турган буттан баштайсың (алдыга оң, артка сол бут менен аткарылат).

Секирүү – бул аягында кескин эки кадам коюп секирүү менен аткарылат. Секирүүдө сен алдыга тез жылуу мүмкүнчүлүгүн жаратасың жана керектүү оюн аракетин жасоо үчүн өзүңө ылайыктуу абалды ээлейсиң.

Жүгүрүү – бул кыймылды тик турган абалда аткарасың. Бирок ал аракетти бир аз ыңгайсыз кылып коёт, ошондой болсо да, ал бекем туруу абалын ээлөө мүмкүндүгүн берет.

Алгачкы абал менен таанышуу оюнчунун туруу абалы жана жылып жүрүүсүн үйрөнүүдөн башталат. Мында негизинен жылып жүрүү же башка оюн усулдарын аткаруу үчүн болгон даярдыкка өзгөчө көңүл бурулат.

Туруу абалын ээлөөнү үйрөнүүдө төмөнкү оюн көнүгүүлөрүнөн пайдаланасың. Мындай оюн көнүгүүлөргө «Чымчыктар жана каргалар», «Сакрабадам чымчыктар», «Коён бакчада» жана башкалар кирет. Алардагы бардык кыймылдар сага күтүү жана которулууга даяр абалды ээлөөгө мүмкүндүк берет. Бул абал волейболчунун туруу абалына дал келет. Волейболчунун туруу абалын мыкты өздөштүрүүдө төмөнкү көнүгүүлөрдөн пайдаланасың:

1. Мугалимдин буйругу менен волейбол-

чунун туруу абалын ээлеп, солго, оңго, алдыга, артка кадам ташта.

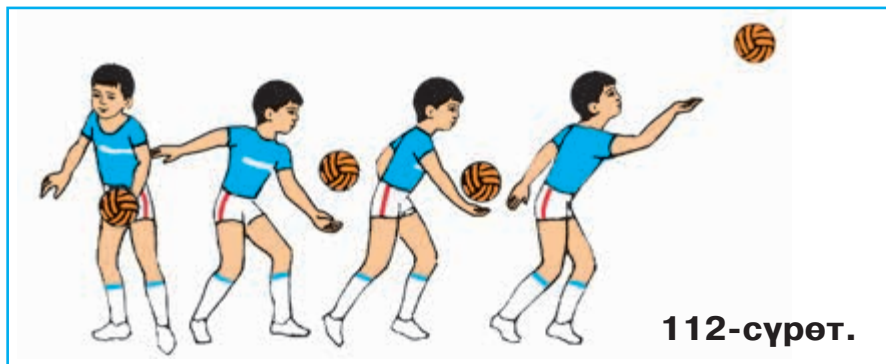
2. Волейболчунун туруу абалынан оңго же солго бурулууну аткар жана топту жогорудан узатууну кайтала.

3. Ушундан соң ар түрдүү багытта секирүү жана чуркоону, токтоо менен волейболчунун туруу абалын ээлөөнү бирге кошуп үйрөн. Оюнда туруу абалы жана которулууну бирге кошуп үйрөнүүдө оюн тапшырмалары же «Курч көздөр», «Түшүп келе жаткан топ», «Жыгыла турган таяк» жана башка кыймылдуу оюндардын сага пайдасы чоң.

Топту ылдыйдан, туурадан узатуу

Топту узатууда оюнчу торго карап турат жана топко ылдыйдан сокку берет. Ал аянтчада сол бутун алдыга коюп, бир аз бүгүп, топту сол колу менен таштап берет.

Ыргытылган топ кайтып түшө баштаганда, оюнчу оң кол менен топко торду көздөй сокку берет (112-сүрөт).



Топту жогорудан узатуу

Топту жогорудан узатуу усулун туруу абалын жакшы үйрөнүп алганыңдан кийин аткарасың. Мында колдорун чыканактан бүгүлгөн, жазылган алакандар бир аз артка кайрылган болуп, беттин тушунда турат. Бармактарың топту кабыл алуу үчүн көтөрүлөт (баш бармак мурунду көздөй багытталган болот). Кыймыл дене жана колдун, ошондой эле манжалардын жазылуусу менен аяктайт. Топту жогорудан узатууну аткарганыңда кол манжалары жана ошондой эле тулку бой топтун артынан кыймылын уланткандай болот (113-сүрөт).

Топту жогорудан узатуу техникасын жакшы өздөштүрүүдө талап кылынуучу шарттардан бири болуп, топтун астына чыгуу жана ага колду туура абалда коюу эсептелет. Ошондуктан бул усулга үйрөнгөнүңдө көңүлүңдү топту жогорудан узатуу үчүн колду туура коюуга бур. Жардамчы көнүгүүлөр да кол жана бармактарды топ-



113-сүрөт.

ко туура коюуга (жайгаштырууга) жардам бериши керек. Булар топту узатканда колдун абалы жөнүндө түшүнүк пайда кылууда сага кол келет. Ошондуктан жардамчы жана атайын көнүгүүлөргө убактыңды аябастыгың зарыл, анткени булар негизги оюн усулдарын үйрөнүү көнүкмөсүн бышыктоодо сага жардам берет, айрыкча, баш бармактын жаракаттануусунун алдын алат.

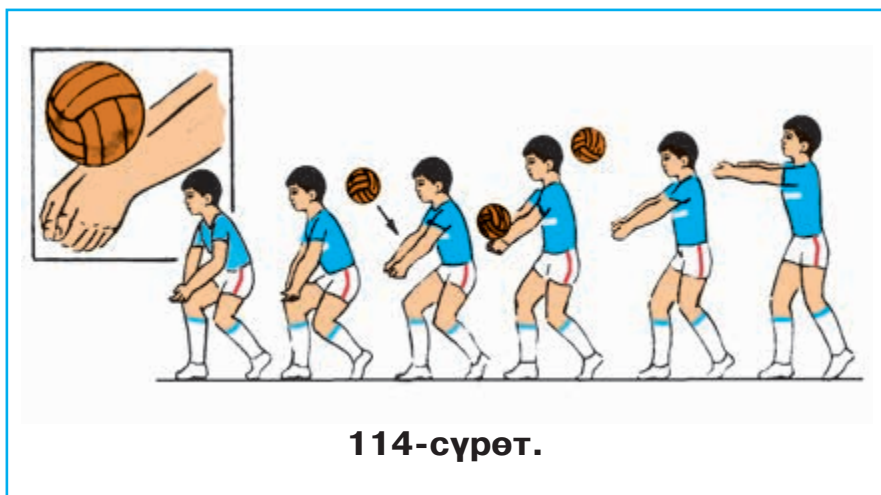
Топту жогорудан узатууну үйрөнүүдө төмөндөгү көнүгүүлөрдү аткаруу максатка жетүүң үчүн зарыл болуп эсептелет.

1. Топту жогоруга ыргытып, колду жогорудан узатуу усулундагыдай аракеттендирип топ жогорудан ылдыйга түшкөнчө аны күзөтүп, илип аласың. Мында көңүлүңдү колду жана бармактарды топко туура коюуга, буттардын туруу абалы жана аракеттин туура аткарылуусуна бур.

2. Ушунун өзү, топту шеригиңе узатууну кайталоого үйрөн. Бирок ыргытуу убактында кол жана чыканак муундарын толук жазба жана бармактарыңды бошоштурба. Топту илип алууну, бармактарды туура коюу жана ашырууну мыкты үйрөнүп алганыңдан кийин топту узатууга өтөсүң.

Топту эки колдо ылдыйдан кабыл алуу

Топту тосуп алуучу жерге жеткенде акыркы кадамды бекем коёсуң. Колду алдыга бармактарыңды бириктирип, муш кы-



лып түйгөн абалда созосуң. Мында бир бутту (оң) алдыга коюп, экинчисин тизеден бүгүп, денеңди бир аз алдыга иесиң. Колдорунду учуп келаткан топко тик коёсуң. Топко жакындашканда түздөнөсүң. Буттарды топту узатуу багытына карай созосуң (114-сүрөт).

Сокку. Сокку берүү менен атаандаш командасына чабуул уюштурулат. Оюнчу топко атаандаш аянтына жетип бара тургандай сокку бериши керек.

Сокку берүү – бул чабуул усулу болуп эсептелет. Топ тордун жогорку четинен бийикте болгондо аны бир колдо уруп, атаандаш тарабына өткөрүү чабуулда сокку берүү дейилет. Мындай сокку турган жерде жана секирүү менен бир колдо берилет. Аны атаандаш оюнчусу кабыл ала албай, оюнду уланта албасын.



Темага байланыштуу суроолор

1. Волейбол качан, каерде, ким тарабынан ойлоп табылган?
2. Волейбол тобунун айланасы, оордугу канчага тең?
3. Волейболчулардын туруу абалын көрсөт.
4. Топту ылдыйдан түз узатуу кандай ишке ашырылат?
5. Топту жогорудан узатуу кайсы учурда аткарылат?

КЫЙМЫЛ САПАТТАРЫН ӨНҮКТҮРҮҮГӨ БАЙЛАНЫШКАН КӨНҮГҮҮЛӨР



(спорт оюндарында)

Кыймыл сапаттарын өнүктүрүү маселеси спорт оюндары техникасынын элементтерин үйрөнүү жараянында чечилет.

Чыдамкайлык жана шамдагайлык спорт оюндары убагында жылышуулар жана токтоолорду өздөштүрүүгө тиешелүү атайын көнүгүүлөрдү аткарууда, кыймылдуу оюндарда, топ менен оюндар ойноодо жана оюн техникасы усулдарын аткарууда өнүктүрүлөт.

Күчтүк сапаттар асылуу, таянуу, жармашып чыгуу көнүгүүлөрүн ошондой эле толтурма топ жана милдеттүү көнүгүүлөрдү ишке ашыруу аркылуу өнүктүрүлөт, мисалы:

1. *Алгачкы абал (А. а.)* – бутту керип тур. Топ кармаган колду акырын алдыга узат. Сол бутту артка коюп, топту алдыдан жогоруга көтөрүп кериш. Ушунун өзүн оң бутту артка узатып аткар.

2. *А. а.* – биринчи көнүгүүдөгүдөй эле. Тулку бойду оңго, солго, артка ийип, алдыга айлана боюнча айландыр.

3. *А. а.* – биринчи көнүгүүдөгүдөй эле. Бут учтарына көтөрүлүп, топту жогоруга сунуп кериш. Топту ылдый түшүрүп, алдыга ийил.

4. *А. а.* – бутту узатып отур, топ көкүрөк алдыда. Топту эки колдоп кармап жогоруга көтөр жана баштапкы абалга кайт.

5. *А. а.* – тизелерде турган абалда, топ кармаган колду төмөн түшүр. Топту баш үстүнөн пружина сыяктуу артка алып бар.

6. *А. а.* – топту жогоруга ыргытып, илип ал.

7. *А. а.* – бут керилген, топ кармаган колдор ылдыйда. Оң бутту алдыга көтөрүп бүк, топ кармаган оң колду оң буттун астынан өткөрүп топту жогоруга ыргытып, илип ал. Ушунун өзүн сол бутта аткар.

Күч тездиги сапатын өнүктүрүү үчүн төмөнкү гимнастикага байланышкан жалпы өнүктүрүүчү (таянуу, асылуу, жармашып чыгуу, ашып өтүү) о. э., буюм (топ) менен аткарылчу көнүгүүлөрдү жаса:

1. Топту баш артынан жогоруга ыргытуу жана аркага айланып аны илип алуу.

2. Топту эки колдоп аркадан жогоруга ыргытуу жана аны жерге түшүп, чекигенден кийин илип алуу.

3. Эки топту кезеги менен ыргытып жонглёрдун аракетин аткаруу.

4. Топту жогоруга ыргытып, чөгөлөп отуруу жана ордунан туруп аны илип алуу.

5. Топту бир колдо баш үстүнөн алыска ыргытууну үйрөнөсүң.

Шамдагайлыкты өнүктүрүү үчүн төмөнкү: алдыга жана артка тоголонуу, чуркап келип тоголонуу, таянып секирүү, секиргич жипте аткарыла турган көнүгүүлөрдү жаса.

Секирүүнүн сапатын өнүктүрүү үчүн турган жерде жана аракетте секиргич жип менен бир, эки бутта түртүлүп секирүүнү, түрдүү бийиктиктеги нерселерге секирип чыгуу, түшүү, асып коюлган буюмдарга секирип кол же башты тийгизүүнү аткаруу керек. Буюм үстүнөн секирип өтүү, топту илип алуу, узатуу, ыргытуу, топко сокку берүү ж. б. да секирүүнү өнүктүрүүгө жардам берет. Мындан сырткары, чуңкурга секирүүнү үй тапшырмасы катары аткарасың.



Кросстук аралыкты бойлоп жүрүү жана жүгүрүүнүн техникасы

Сен машыкканыңда тегиз жерден, өйдө-төмөн жайлардан жүрүүнү үйрөнүшүң керек. Жүрүүдө денени дээрлик түз абалда кармоого умтул. Шилтенүүчү бут тосмодон өткөрүү алдыдан бир аз бүгүлөт. Ал жерге коюлганда таман да толук коюлат. Колдор кең жазылган абалда чыканактан бүгүп аракеттендирилет жана колду артка алып барганда ийин бөлүгү мүмкүн болгончо жогору көтөрүлөт. Кросстук жүгүрүүдө негизинен түртүлүүгө өзгөчө көңүл бурулат. Түртүлүү толук болушу үчүн бут муундан мүмкүн болушунча жазылат. Жүгүрүү канчалык тез болсо, түртүлүү бурчу да ошончолук кичине ($45^{\circ} - 55^{\circ}$) болот. Түртүлүү бүтөрү менен булчуңдар бошошот. Кол жана буттар тез шилтенүү кыймылы менен алдыга чыгарылат. Негизгиси, силкинүүчү буттун тизеси таяныч буттун тизесинен алдыга чыгарылат. Аракеттин аягында, силкинүүчү бут активдүү түрдө ылдыйга түшүрүлөт. Бул болсо аракет убактысын кыскартат. Буттар жерге тиери менен ийин алдыга чыгарылат.

Жүгүрүү эми башталганда буттар анчалык чарчабаган болот, бул учурда бут ала-

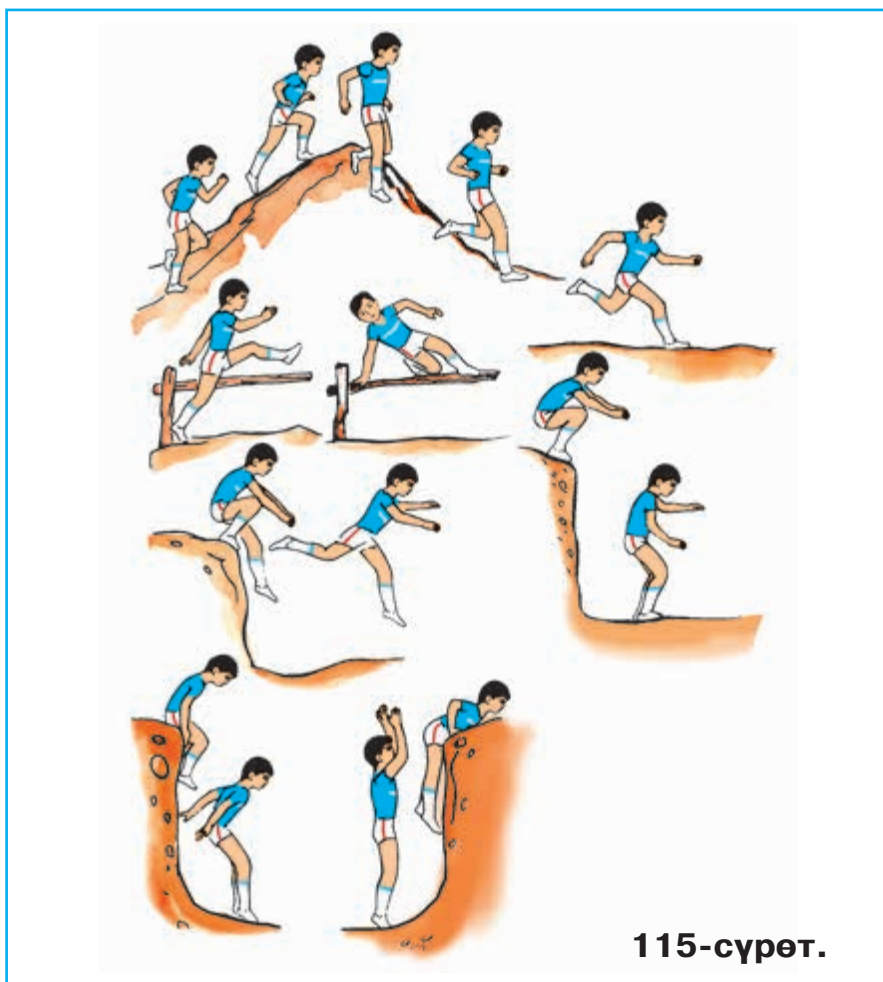
канынын алдыңкы бөлүгүн кой, кийин бут алаканын толук коёсуң. Бирок даярдык көрүп жатканда дайыма бут учунда жүгүрүлөт. Бут жерге тийүүсү алдынан же жерге тийген учурда ал дээрлик түздөлөт же бир аз тизеден бүгүлөт.

Колдор чыканактан бир аз бүгүлгөн болушу шарт, бирок аны көкүрөккө басып жүрүү мүмкүн эмес. Колду алдыга аракеттендирүүдө манжалар дененин орто сызыгына жакындашат, артка шилтенгенде болсо чыканак бир аз сыртка карай кыймылдатылат. Мында колдор эркин түшүп, баш артка шилтенгенде ал түз абалга келет.

Дөңсөөгө чуркап чыгуу жана ылдыйга чуркап түшүү

Дөңсөөгө бут учунда чуркап чыгууда тулку бой алдыга ийилет. Колдор чуркоого активдүү жардам көрсөтөт жана кескин алдыга шилтенет. Кээде тик жана кескин бурулчу жерлерде жүгүрүүдөн жүрүүгө өтүлөт.

Жогорудан ылдыйга түшүүдө ылдамдык артып кетет, ошондуктан тулку бойду артка таштап, ылдамдыкты азайтуу керек, тез жүргүнгөндө жыгылып түшүш мүмкүн. Дөңсөөгө кескин тез бурулуучу жерлерден майда кадамдар менен тез-тез түшкөн оң. Дөңсөөдөн тегиз жерге түшүүнүн алдынан тездикти ашырып, алынган тездиктен пайдаланылат. Эгер дөңсөөдөн түшүп, туштагы



115-сүрөт.

тигирээк жерге чыгууга туура келсе, анда чуркап чыгып жатканда, мүдүрүлүп кетпеш үчүн тулку бойду бир аз артка тарткан абалда чыгыш керек (115-сүрөт).

Кросстук жүгүрүү жана жүрүү техникасын өнүктүрүү көнүгүүлөрү

Кросстук жүгүрүү жана жүрүү техникасын жакшы билгендиктин белгиси, бул же-

ңил жана эркин аракеттенүү болуп эсептелет. Буга жетишүү үчүн машыгуучулар күчтү үнөмдөөгө, кыймылга катыша элек булчуңдарды бошоштурууга үйрөнүшөт. Жүгүрүүдө кыймыл координациясынын дал келүүсүн өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр:

1. *Санды бийик көтөрүп жүгүрүү.* Мында сан горизонталь абалга же андан да жогору көтөрүлөт, жүгүрүү учурунда ийиндер бошоштурулган, колдор чыканактан бүгүлгөн болот. Көнүгүүлөр орточо жана тез, бир калыпта жана өзгөрмөлүү ритмде жүгүрүүдөн адаттагы жүрүүгө өтүү менен аткарылат.

2. *Майда кадамда жүгүрүү.* Мында кадамдар кыска болуп, бут учуна коюлат, таман жерге бош эле тийгизилет, таяныч бут толук коюлуп, түздөлөт.

3. Бир жерде туруп жүгүргөндөй эле колду шилтөө аракети аткарылат.

4. Дубалга, даракка колдор менен таянып туруп, турган жерде мүмкүн болушунча тез жүгүрүлөт. Мында сан горизонталь абалдан жогоруга көтөрүлөт жана бут жерге коюлганда толук түздөлөт.

5. Далыда тик турган абалда колдорго таянып, жүгүрүү аракети аткарылат.

6. Удаалаш секирүү менен жүгүрүү. Көнүгүү басып өтүлүүчү аралыкка же кадамдар санына карап аткарылат.

7. Балтырды артка шилтеп-шилтеп жүгүрүү. Ушунун өзү секиргич жипте аткарылат.

8. Жанбоордон жүгүрүлөт.

9. Катар турган гимнастикалык шатыдан шатыга секирип жүгүрүлөт.

Ушул көнүгүүлөрдү аткарып жатканда кадамды туура коюуга же буттун бардык муундарын толук жазууга айрыкча көңүл бурулат.

Жүрүүдө кыймыл координациясынын дал келүүсүнө жетишүү үчүн төмөндөгү көнүгүүлөрдөн пайдаланасың:

1. Тик турганда дене оордугун бир буттан экинчи бутка өткөрүү, жамбаш сан сөөгү туташкан жердеги муун булчуңдарын бошоштуруу.

2. Ушунун өзүн колдор менен даракка, дубалга таянып турган абалда аткаруу.

3. Таманда туруп буттун учун көтөрүү, буттун учунда турганда таманды көтөрүү.

4. Жүгүрүүдө түртүлүүчү буттун балтырын мүмкүн болушунча толук жазуу.

5. Колду түз шилтеп, алга чоң кадамдоо.

6. Чоңдугу 6 – 7 м болгон айлана бойлоп «жылан изи» болуп жүрүү, мында 5 – 6 кадам солго, кийин ошончо оңго жүрүлөт.



Темага байланыштуу суроолор

1. Кросстук жүгүрүү кандай сапаттарды өнүктүрүүгө жардам берет?
2. Дөңсөөгө жана дөңсөөдөн ылдыйга жүгүрүү кандай аткарылса туура деп эсептелет?

3. Кросстук жүгүрүү жана жүрүү техника-сын өнүктүрүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү аткаруу көбүрөөк пайдалуу?

КЫЙМЫЛДУУ ОЮНДАР

Оюндар мектеп программасынан кеңири орун алган. Алар ар тараптуу дене тарбиялык чыныгуунун негизи болуп саналат. Кыймылдуу оюндарда аракеттин бардык түрлөрү көзгө даана байкалат. Булар жүрүү, жүгүрүү, секирүү, ыргытуу, тосмолордон ашып өтүү, каршылык көрсөтүү жана башкалар. Туура уюштурулган оюндар тартипти, сезгичтикти, шамдагайлыкты, күчтүн тездигин, чыдамкайлыкты өнүктүрүүгө, оюндарды жамаа болуп ойноо достук жана жолдоштукту тарбиялоого жардам берет. Оюн ойноло турган жер сабак алдынан окуучулар менен чогуу даярдалат.

Мында оюн аянтына убактылуу жана туруктуу белгилер коюлат. Залда атайын боёк менен, аянтта акиташ же бор эритмеси менен туруктуу белгилер коюп чыгылат. Чоң кичине желекчелер, мамычалар, сызыктар убактылуу белги милдетин аткарышат.

Оюндардын ийгиликтүү өткөрүлүүсү көбүнчө кандай даярдык көрүлгөнүнө байланыштуу болот. Оюн жана анын түрдүү варианттарын уюштуруу, анын өткөрүлүшү майда-чүйдөсүнө чейин мурдатан ойлоп коюлат.

Оюн ийгиликтүү өтүшү үчүн оюнчулар оюн шартын, эреже-мыйзамын так түшүнүп алуусу керек. Мугалим оюнда активдүү катышып, аны башкарып, күзөтүп барат.

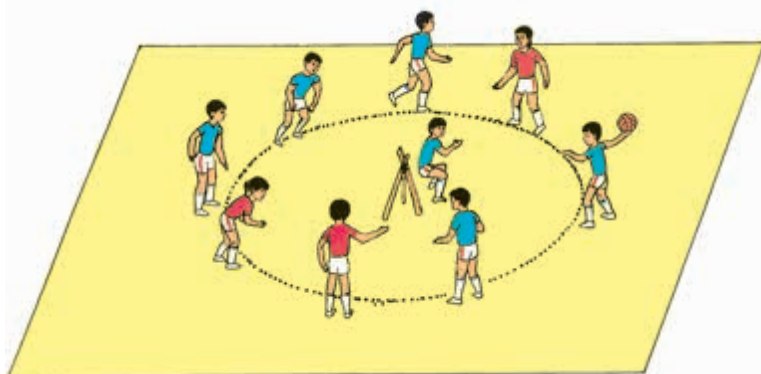
Мугалим оюнду токтоолук жана адеп менен, адилеттүү, өз ара жолдоштук мамилесин сактаган абалда башкарат. Ал оюнду эптей албаган балдарга да жакшы мамилесин өзгөртпөйт, оюнчуга эскертүү берүүнүн ордуна ал бир аз аракет кылса оюнду өз алдынча кеңири аткара алышы мүмкүн экендигине ишендирет.

«Чепти коргоо» оюну

Оюнчулар 3 – 4 төн топко бөлүнүп айланага тизилишет. Ар бир окуучунун арасындагы аралык 1 м. Алардын буттары сызыкка жакын турат. Айлананын борборунан чеп – гимнастикалык таякчалар тике кылып орнотулат. Оюнчулардын бири чепти коргоо максатында анын айланасында айланып жүрөт. Оюнда волейбол же баскетбол тобунан пайдаланылат.

Оюн мугалимдин белги берүүсү менен башталат. Оюнчулар топту бири-бирине узатып, ыңгайлуу учурду күтүп, аны чепке тийгизүүгө аракет кылышат. Коргоочу колдору, буттары жана денеси менен топту тосуп, чепти коргойт. Топту чепке тийгизген оюнчу коргоочу менен орун алмашат.

Коргоочуга чепти кол менен кармоо укугу берилбейт. Эгерде топ чепке тийсе, би-



116-сүрөт.

рок жыгылбаса, анда коргоочу аны коргоону улантат. Оюн чеп жыгылганга чейин ойнолот. Оюн бүткөндөн соң, активдүү оюнчулар сыйланат (116-сүрөт).

«Ордун өзгөртүү» оюну

Балдар эки топко бөлүнөт. Ар бир топ өзүнүн старт сызыгынын артында колдорун эки жакка ачкан абалда катар болуп турушат. Старт сызыктары аянттын карама-каршы тарабында бири-биринен 15—20 м алыста сызылган болот.

«Стартка!» – «Көңүл бур!» – «Марш!» буйругу берилиши менен эки жамаа балдары бир убакта ордуларын алмаштыруу үчүн чуркашат.

Каршы тараптагы старт сызыгы аркасына кайсы жамаа биринчи болуп турса, ошолор оюндун жеңүүчүсү болуп эсептелет.

«Таш көтөрүү» оюну

Оюнчулар 3 – 4 топко бөлүнүшөт. Жамаалар старт сызыгынын артында бир катар тизилип турушат. Ар бир жамаанын тушуна 8 – 10 м алыста ичине майда таштар салынган 1,5 – 2 кг келе турган баштыкчалар коюлат.

Мугалимдин белги берүүсүнөн кийин, биринчи болуп турган оюнчулар баштыкчаларды карай чуркап барып, аны жогоруга көтөрүп, акырындык менен жерге түшүрөт. Андан кийин аны белгилүү бир убакыттын ичинде ким көп көтөрүүгө мелдешишет. Соң биринчилер артка кайтып келип, экинчи оюнчунун колуна кол тийгизишет. Оюн ушундай түрдө улантылат.

Кайсы жамаанын оюнчулары баштыкчаларды көбүрөөк көтөргөн болсо, ошол жамаанын оюнчулары жеңген эсептелет.

«Жылан изи болуп жүрүү» оюну

Оюнчулар эки жамаага бөлүнүп, старт сызыгынын артында бир катар болуп тизилип турушат. Ар бир жамаанын каршысында бири-биринен 0,5 м аралыкта 6-8 толтурма топ турат. Жамаада биринчи болуп турган оюнчу көздөрү байланган абалда толтурма топтун алдында турат.

Белги берилгенден кийин, көзү байланган окуучу топтордун арасынан оң, сол тарапка жылан изи болуп жүрөт. Акыркы топко жеткенден соң, көздөрүн ачып, кезекти

экинчи оюнчуга, андан соң үчүнчү оюнчуга берет. Толтурма топко тийбей өткөн оюнчуга 2 очко берилет. Оюнда көп очко топтогон жамаа жеңүүчү болуп эсептелет.

«Капкан» оюну

Оюнчулар эки жамаага бөлүнүшөт. Биринчи жамаа оюнчулары кол кармашып айлана – «капкан» пайда кылышат. Экинчи жамаа оюнчулары – «чычкандар» айлананын сыртында турушат.

«Капкан» милдетин аткарып жаткан балдар кол кармашып, айлананы бойлой жүрүп, «чычкандар»га карата төмөнкү ырды айтышат:

Эй кургурлар, бул чычкандар
Тажатты го, кырылгырлар.
Эмне көрсө ошону жейт,
Тойгондугун дагы билбейт.
Шашпагыла, көрөөрсүңөр,
Колго төшөп өлөөрсүңөр.

Балдар токтоп чиркелген колдорун жогоруга көтөрүп, ыр айтууну улантышат.

Уяңарга койдук капкан,
Баарыңарды бат кармайбыз.

«Чычкандар» айлананын ичине кирип-чыгып жүрө беришет. Ошондо мугалимдин «капкан жабылат», деген үнү угулат. Балдар колдорун ылдыйга түшүрөт. «Капкан»-дан чыгууга үлгүрбөгөн «чычкандар» колго

түшкөн эсептелет. Алар эми «капкан» жамаасындагыларга кошулуп алышат. Оюн эки-үч «чычкан» калганга чейин улантылат.

«Ким мерген?» оюну

Оюнчулар бир катарга тизилип «бир», «эки» деп санашат.

Оюнчулар экиге бөлүнүп, эки катарга тизилишет. Алардын буттарынын алдынан сызык өткөрүлөт. Топ сызыктын алдынан туруп ыргытылат. Жамаадагы ар бир оюнчуга бирден топ берилет. Катардын тушуна сызылган 6 м алыста ар түрдүү түстөгү 10 кегля (жоон кыска таяк) коюлат. Ар бир кеглянын арасында 1 – 2 кадам, жамаалардын арасында болсо 3 – 4 кадам жай калтырылат. Ар бир жамаадагыларга кеглялардан бир түстүүсү берилет.

Оюн башчынын белгисинен кийин башталат. Оюнчулар топту кезек менен кегляларга ыргытышат. Кегляны кайсы жамаанын оюнчусу жыгытса, аны бир кадам алыска сүрөт. Оюн учурунда өзүнүн бутасын алыска сүрө алган жамаа (сүрүлгөн буталар кадамдап өлчөнөт) жеңүүчү болот.

«Ак терек, көк терек» оюну

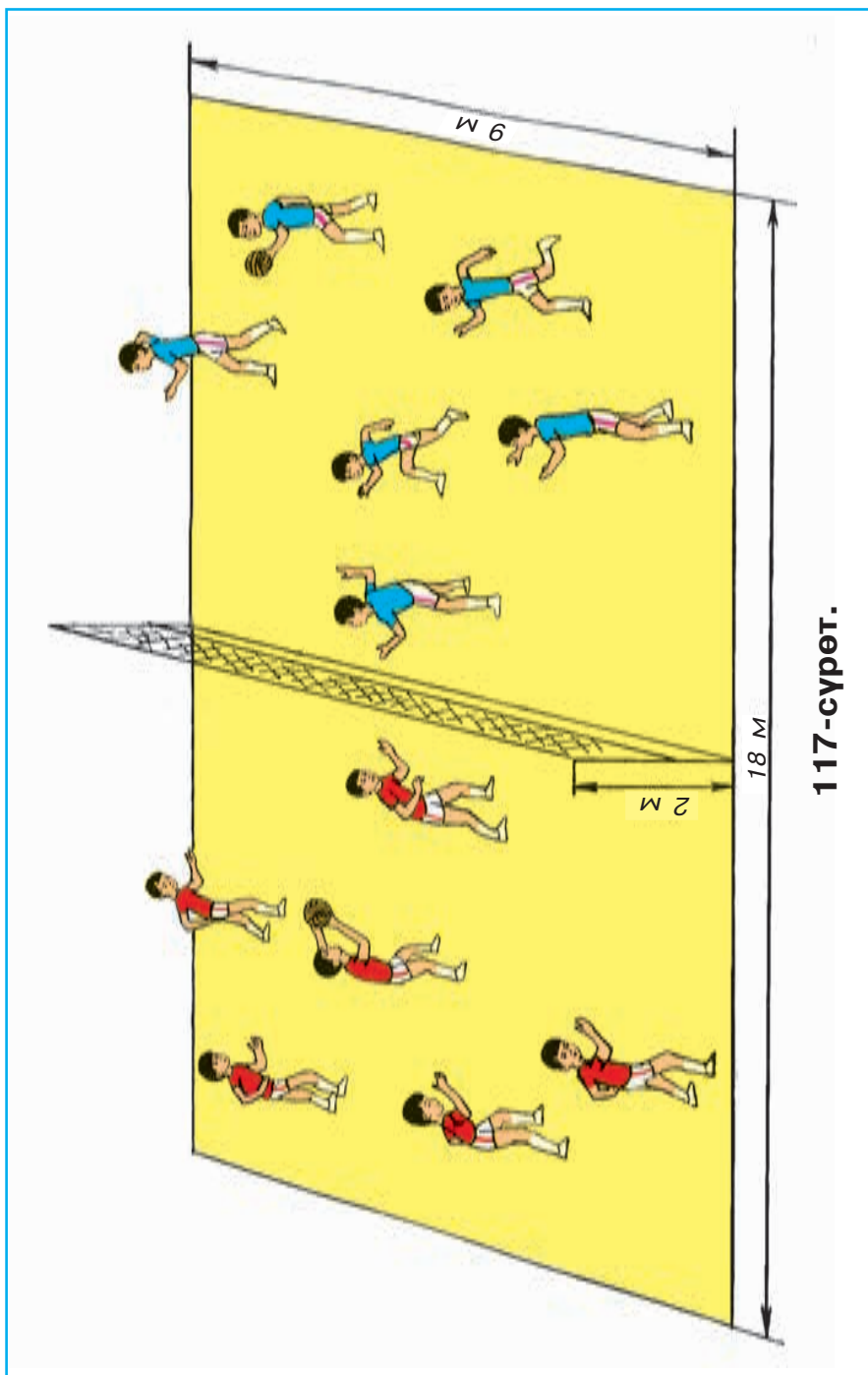
Оюнчулар эки топко бөлүнүп, аянтчанын эки жагында бир катарга тизилип, кол кармашып турушат.

Мугалимдин белгиси менен жамаалардын бири экинчисине карап: «Ак терек, көк

терек, бизден сизге ким керек?», – деп кайрылат. Экинчи жамаадагылар: «Сизден бизге (каршысында турган жамаадагы оюнчулардан биринин атын айтат) Бектемир керек», – дешет. Аты айтылган оюнчу чуркап келип, аны чакырган жамаанын оюнчулары пайда кылып турган чынжырды үзүүгө аракет кылат. Эгерде чынжырды үзө алса, ошол жамаадагы оюнчулардан бирин алып өз жамаасына кайтат. Чынжырды үзө албаса, ал жерде кала берет жана оюнду ошол жамаада улантат. Жамаанын биринин оюнчулары экинчисинен 5 – 6 кишиге ашып кетсе, оюн аяктайт.

«Топ таштоо» оюну

Оюнчулар эки жамаага бөлүнүп, волейбол аянтынын эки жагында турушат. Алардын ортосунан бийтиктиги 2 м болгон волейбол тору же аркан тартылат. Ар бир жамаада бирден волейбол тобу болот. Мында оюнчулардын милдети топту атаандаш тарабына өткөрүү болуп саналат. Ар бир жамаа өзүндөгү топту атаандашынын аянтына бир мезгилде узатууга аракет кылат. Топ менен бүткүл аянтты бойлоп чуркоого уруксат берилет. Топту уруп кайтарса да, бир-бирине узатса да болот. Топ жерге түшүшү да мүмкүн. Эгерде, узатылган топ атаандаштар жактан аянттан сыртка чыгып кетсе же тордун астынан өтүп кетсе, ошол жамаа жеңилген деп эсептелет. Жеңип чыккан жамаага бир упай берилет. Оюн бир



117-сүрөт.

жамаа 15 упай чогултканга чейин улантылат (117-сүрөт).

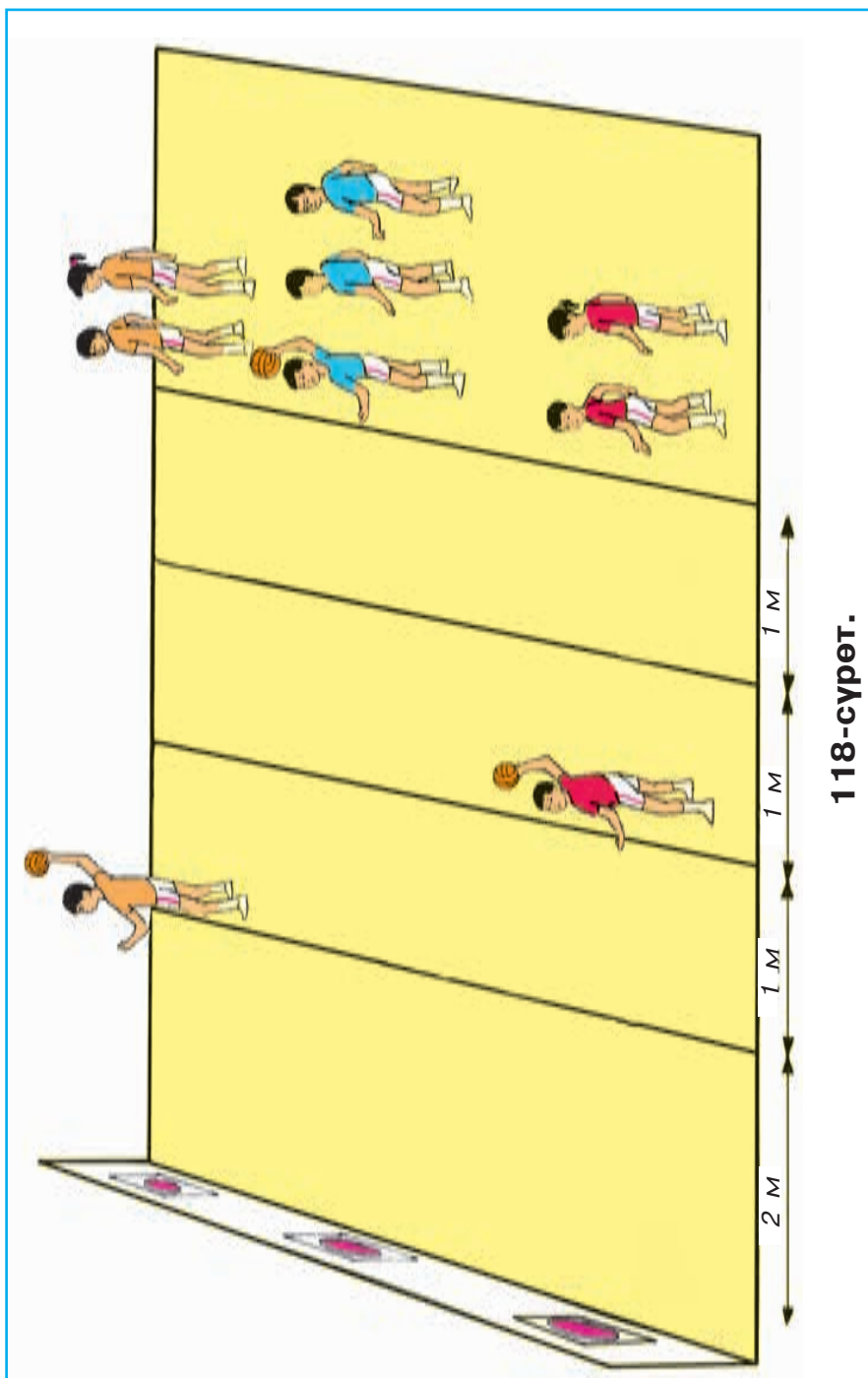
«Бутага таамай ур» оюну

Дубалга жерден 1,5 м бийиктикте аралыгы 2 м ден кылып, чоңдугу 40 см лүү үч бута илип коюлат. Дубалдан 2 м алыстыкка сызык сызылат. Андан кийин ар 1 м ге дагы 3 – 4 түз сызык сызылат. Биринчи сызыктын четине 2 м, калган бөлүктөрдүн арасына 1 м деп жазып коюлат.

Оюнчулар акыркы сызыктын артына 3 катар болуп өз буталарынын тушунда турушат. Катарда биринчи болуп турган оюнчуларга үчтөн топ берилет. Алар дубалдан 2 м алыстыкта сызылган биринчи сызык артында турушат. Белги берилгенден кийин оюнчулар топту бутага мээлеп атышат. Эгерде биринчи топ бутага туура тийсе, ал оюнчу бутаны экинчи сызыктын артынан туруп мээлейт, мында да топ бутага тийсе, оюнчу кийинки сызыктын артына өтөт.

Мына ошентип, кайсы оюнчу үч топту бутага таамай тийгизе алса, оюндун экинчи түрүндө ага төрт топ берилет. Эгерде оюнчу биринчи топту бутага тийгизе албаса, кийинки топторду ал биринчи сызыктан туруп атат. Топторду атып болгондон кийин, алар жыйып алынып кийинки оюнчуга берилет.

Бул оюнда бутага таамай тийген топ эсепке алынат, убакыт эсепке кирбейт.



Ошондуктан бутаны шашылбай так мээлөө керек (118-сүрөт).

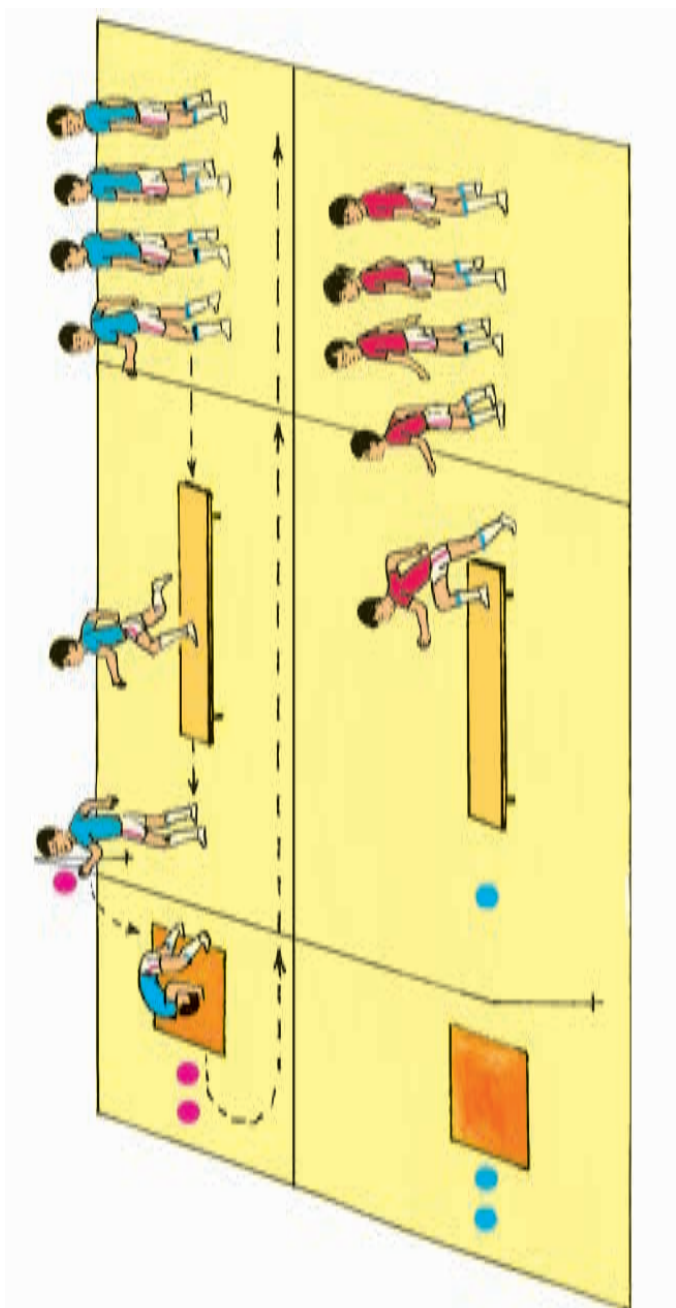
*«Тосмолордон ашып өтүү эстафетасы»
оюну*

Оюнчулар эки катарга турушат. Катарда биринчи болуп турган оюнчулардын буттарынын алдынан түз сызык өткөрүлөт. Ар бир жамаанын алдына 20 – 25 м аралык арасында түрдүү буюмдар: гимнастикалык скамейка, 3 м бийиктикке тартылган жип, гимнастикалык төшөктөр жана топтор коюлат.

Мугалимдин белги берүүсүнө карай катарларда биринчи болуп турган оюнчулар чуркашат. Алар гимнастикалык скамейканын үстүнөн жүрүп өтүшөт, топту жип үстүнөн ашырып ыргытып кайра илип алып, өз ордуна коёт. Андан соң чуркап барып, гимнастикалык төшөктүн үстүнөн тоголонуп өтүшөт жана артка чуркап кайтып келип, катарда өздөрүнөн кийин турган оюнчунун алаканына алакандарын кагышат. Алакан тийген оюнчулар чуркап кетишет, алаканды тийгизген оюнчулар катардын аягына барып турушат. Катардагы эң акыркы оюнчулар көнүгүүнү аткарып кайтып келгенден кийин, кол чаап оюн токтотулат. Эстафетаны биринчи болуп аяктаган катардын оюнчулары жеңип чыгышат (119-сүрөт).

«Топ ортодогу оюнчуга» оюну

Оюнчулар бир нече айлана болуп турушат. Ар биринин ортосунда бир оюнчу

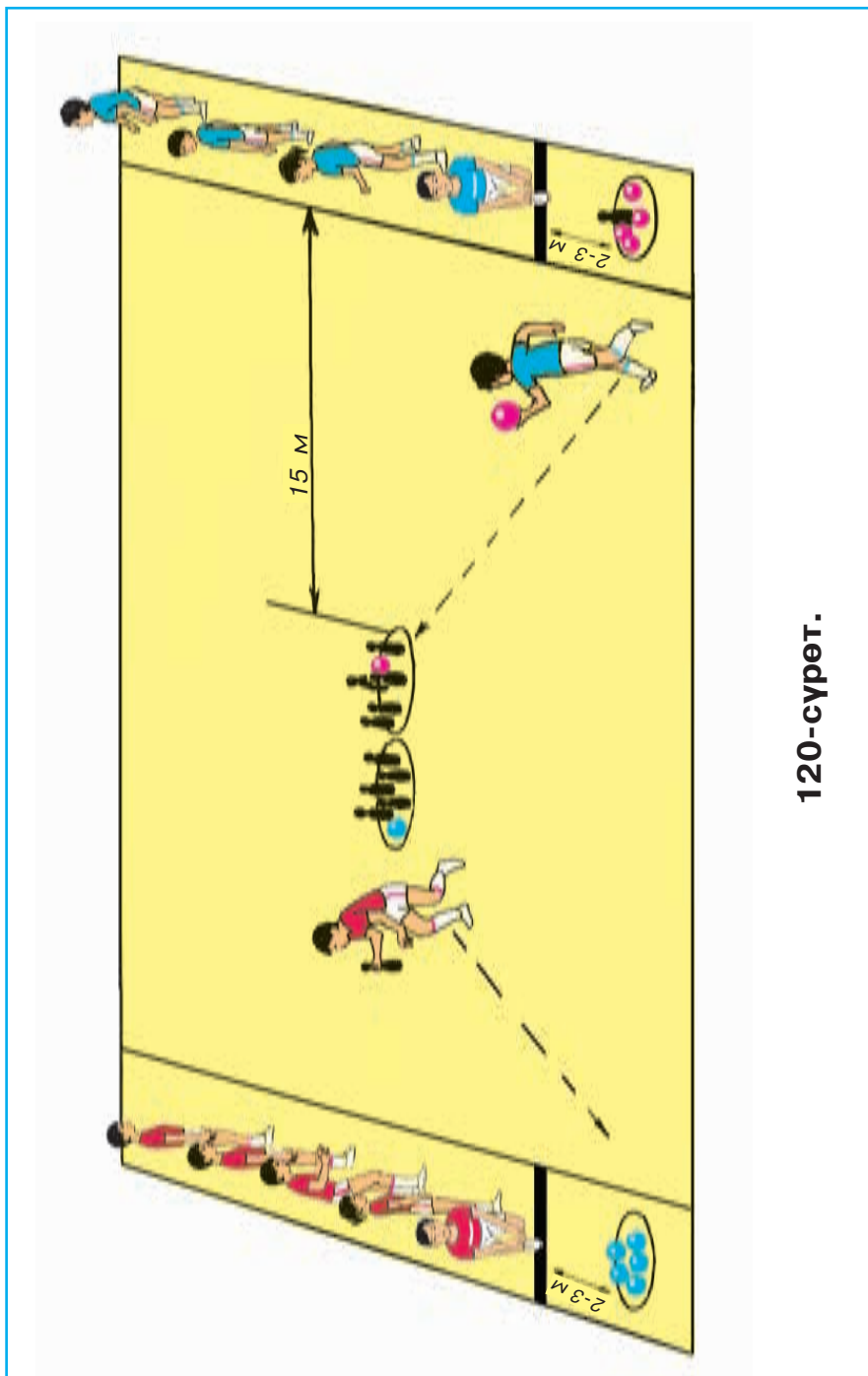


119-сүрөт.

топ кармап турат. Ал топту кезеги менен жамаасындагы досторуна ыргытат, алар топту ага кайтарат. Топту акыркы оюнчу кабыл кылып алгандан соң, ортодогу оюнчу топту жогорууга көтөрөт. Топ ыргытууну биринчи болуп аяктаган жамаа оюнда жеңип чыгат.

*«Буюм көтөрүп жүгүрүү эстафетасы»
оюну*

Эки жамаа аянттын эки жагында бетмебет болуп турат. Ар бир жамаанын жанында бурчта айлана же төрт бурчтук сызылган болуп, ага толтурма топтор коюлат. Жамаалардын ортосуна 10 – 15 м алыста дагы айлана сызылган болуп, аларга кеглялар же кум толтурган бакалашкалар коюлат. Катардын аягындагы айланадан 2 – 3 м алыстыкта старт сызыгы сызылган болуп, анда ар бир жамаадан бирден оюнчу турат. Мугалимдин белги берүүсү менен оюнчу топту бир айланадан башкасына алып барат. Ал жерден кегляны алып, артка кайтат жана аны биринчи айланага алып келип коюп, өз жайына барып турат. Биринчи оюнчу топту алып кетээри менен экинчи оюнчу старт сызыгын ээлейт. Биринчи оюнчу жүгүрүүнү аяктагандан кийин экинчи оюнчу жүгүрүүнү баштайт, бирок ал кегляларды алып барып, топторду алып келет. Ар бир жамаанын оюнчулары толук чуркап болбогонго чейин оюн улантыла бe-



120-сүрөт.

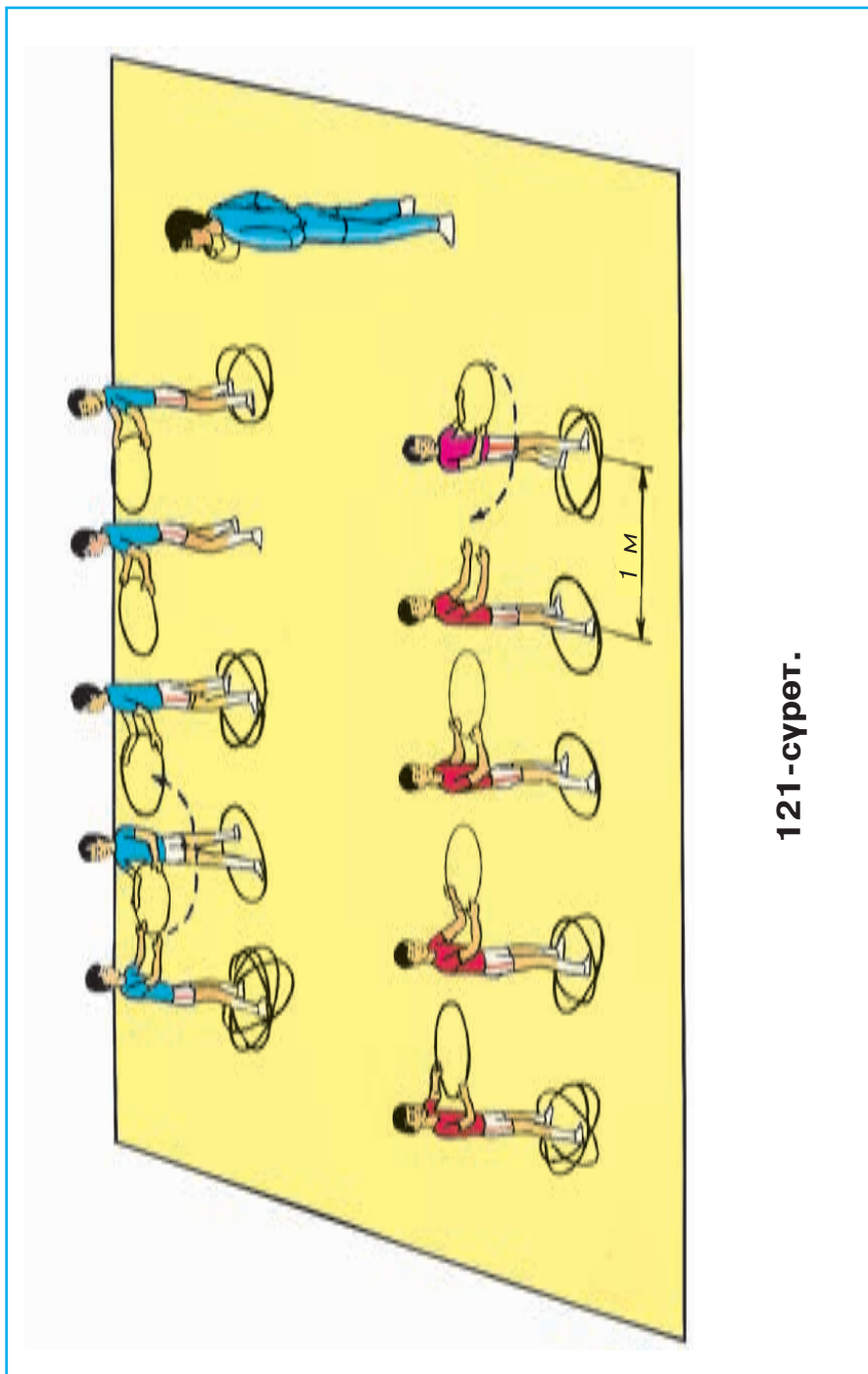
рет. Жүгүрүүнү биринчи болуп аяктаган жамаа жеңген деп эсептелет (120-сүрөт).

«Ынтымактуу үчтүк» оюну

Оюнчулардын баардыгы үчтөн 4-5 топко бөлүнүп, старт сызыгында турушат. Ар бир үчтүктөн 8-10 м алыска айлана сызылат. Мугалимдин белгиси менен биринчи үчтүк чоң алкакты бир колдоп кармап, айлананы карай чуркайт жана анын тегерегинде айланып, артка кайтып келет. Башка үчтүктөр да ушул аракетти кайталайт. Үчтүктөр баардык оюнчулар менен жыгылып түшпөй, калып кетпей баштапкы абалга кайтып келгенде жамаага 2 очко берилет. Оюн ушундай түрдө улантылат. Оюнду кайсы жамаа биринчи болуп аяктаса, ошол жеңген эсептелет.

«Чоң алкакты карма» оюну

Оюнчулар бир-бирлерине бетме-бет туруп эки катарга тизилишет. Катардагы окуучулардын арасында 1 м аралык болот. Катардагы биринчи турган оюнчунун алдында 5 чоң алкак болот. Мугалимдин белги берүүсүнөн кийин биринчи оюнчулар чоң алкакты баштарына кийип, буттарынан өткөрүп экинчи оюнчуга беришет. Экинчи оюнчу да ушундайча аракеттер менен алкактарды үчүнчүсүнө узатат жана башка. Ушундай тартипте оюнчулар бир-бирден чоң алкактарды баштан кийип, буттан чыгарып артындагы шеригине узатышат.



121-сүрөт.

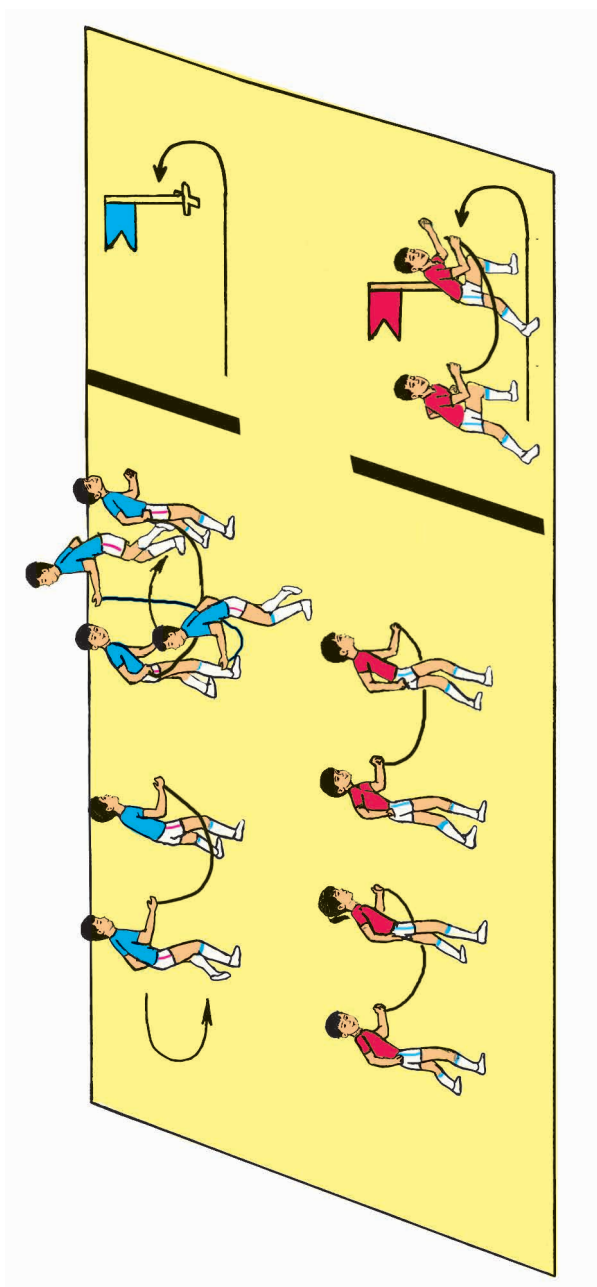
Акыркы оюнчулар бардык узатылган алкактарды кабыл кылып алганда оюн аяктайт. Оюнду тез жана так аткарып, биринчи аяктаган топ жеңип чыгат (121-сүрөт).

«Туннель» оюну

Оюнчулар эки жамаага бөлүнүп, бири-бирине бетме-бет турушат. Дагы бир нече оюнчу колундагы чоң алкакты эки тараптан кармап, туннель пайда кылып турат. Мугалимдин белги берүүсүнөн кийин катардын алдында турган биринчи оюнчулар колдоорунда топ менен алдыга чуркап барып, чоң алкактардын ортосунан эңкейип өтөт. Чоң алкактан өтүп болгон оюнчу оң тараптан айланып келип, топту өз катарында турган кезектеги оюнчуга берет. Кийинкилер биринчи оюнчу аткарган кыймылды кайталайт ж. б. Оюнду катасыз, түртүлбөй, урунбай, тез аткарган оюнчулар сыйланат.

«Секиргич жипти бут астынан алып өт» оюну

Оюнчулар эки топко бөлүнүп, бир катардан тизилишет. Алардан 2 м алыста старт сызыгы сызылат. Сызыктын жанында секиргич жипти кармап, биринчи номерлүү окуучулар турушат. Мугалимдин белгиси менен биринчи номерлүү оюнчулар секиргич жип менен алдыга жүгүрүшөт, алар старт сызыгынан 15–20 м алыста турган желекчелүү таякты айланып өтүп, артка кайтышат. Эми аларды старт сызыгынын жа-



122-сурет.

нында экинчи номерлүү оюнчулар күтүп турган болот. Биринчи номерлүү оюнчулар секиргич жиптин бир учун экинчи номерлүү оюнчуларга берет, алар катардын эки жагынан жүрүп секиргич жипти оюнчулардын буту астынан өткөрүшөт. Оюнчулар болсо андан секиришет. Кийин биринчи номерлүү оюнчулар катардын аягына барып турушат. Экинчи номерлүү оюнчулар болсо секиргич жип менен желекчени карай жүгүрүшөт. Аны айланып келген оюнчулар секиргич жиптин бир учун кезектеги үчүнчү оюнчуларга беришет. Эми алар секиргич жипти катарда тургандардын буту астынан өткөрүшөт жана башка. Оюнду катасыз, тез жана так аткарган оюнчулар жеңүүчү болушат (122-сүрөт).

«Жолдордон секирип өтүү» оюну

Оюнчулар тең төрт жамаага бөлүнүп, жанаша төрт бир катарлуу колоннага тизилишет. Катарлар алдынан старт сызыгы өткөрүлөт. Старт сызыгынан 4 – 6 м алыста 50 см кеңдикте 7 – 8 жол сызылат. Биринчи сызык менен экинчи сызыктын арасы 40 см, экинчи менен үчүнчүнүн аралыгы 60 см ж. б.

Мугалимдин белгисинен соң жамаалардын биринчи сандуу оюнчулары чуркап барып, сызыктарды баспай жолдордун үстүнөн секирип өтүшөт. Тапшырманы так, катасыз аткарган оюнчуга 1 очко берилет. Көп очко топтогон жамаа оюнда жеңип чыгат.

«Ким күчтүү?» оюну

Оюнчулар эки жамаага бөлүнүшөт. Алар бири-биринен 2-3 м алыста бир катарга тизилип, дубалга карап турушат. Мугалимдин белги берүүсү боюнча ар бир жамаанын биринчи сандуу оюнчусу колунда баскетбол тобу менен старт сызыгына чыгат жана топту башынан ашырып күч менен дубалга ыргытат, ошондо кимдин тобу дубалдан чекип кайткандан соң, алыска түшсө, ошол оюнчуга бир очко берилет. Кийин ушул тапшырманы экинчи, үчүнчү оюнчулар аткарышат ж.б. Кайсы жамаа көбүрөөк очко топтосо, ошол жеңет.

СҮЗҮҮ

Сүзүүнү билүү өткөн доорлордон бери адамзат турмушунда маанилүү орунду ээлеп келген. Алгачкы общиналык коом доорунда жашоочу уруулар балык уулоодо, душман чабуулунан сактанууда жана башка максаттарда суудан пайдаланышкан, бул демек, алар сүзүүнү билген дегенге негиз болушу мүмкүн. Айрыкча, сууга жакын жерлерде жашоочу уруулар үчүн сүзүү турмуштук зарылдык болгон.

Орто Азия окумуштуулары жана илимпоздору, мисалы, улуу Ал-Харезмий, өз заманынын улуу окумуштуусу Абу Райхан Беруний, медицинада даңк тараткан Абу Али ибн Сина, Чыгыш адабиятынын атагы чыккан билимдүүлөрүнөн Низамий Ганжа-

вий, Насыр Хисрав сыяктуу окумуштуулары башка илимдер катарында дене тарбия, чыныгуу, сууда чөмүлүү, сүзүү да турмуштук зарылдык экендигине чоң маани беришкен.

Башка көнүгүүлөр катары сүзүүнү билүү да ар бир Орто Азиялык жоокер үчүн милдеттүү болгон. Амир Темура дарыяны кечип өтүү жана сүзүү көнүгүүсүнө чоң маани берген. Улуу аскер башчынын өзү да тез агуучу дарыядан кечип өтүү, сууда сүзүү сырларын мыкты билген. Дарыя жээктеринен түртүп чыккан таштарга аркан таштап туруп, күчтүү чабуул жасоого чебер болгон.

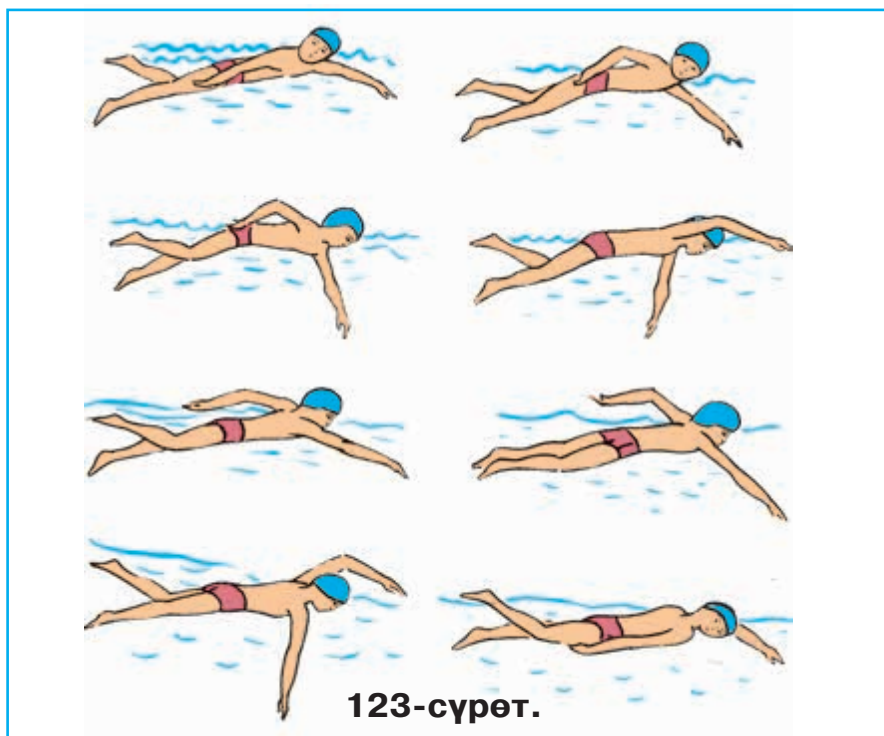
Өзбекстанда сүзүү спортунун өнүктүрүлүшүнүн башталгыч доору 1924 – 1925-жылдарга туура келет.

1960-жылдарга келип Ташкентте бир канча чоң бассейн (көлмө) дер курулду. Азыркы учурда бардык облустарыбыздын борборлорунда бассейндер куруп ишке түшүрүлгөн. Буга ылайык, сууда машыгуучулардын саны да күн сайын ашып барууда.

Республикабызда жыл сайын тажрыйбалуу сүзүү усталары жетишип чыгууда. 1964-жылы Токиодо өткөрүлгөн Олимпиада оюндарында С.Бабанина жана Н.Устиновалар коло медалына ээ болушкан. С.П. Конов, Заболотов, С. Искандаровалар Европа, Дүйнө, Азия чемпиондору болушту. Келечекте да көптөгөн күчтүү, таланттуу жаштарыбыз жетишип чыгышат.

Көкүрөктө крол усулунда сүзүү

Сүзүүнүн мындай усулу эң тез сүзүүдө колдонула турган усул болуп ал 50 м ге, 100, 200, 400, 800 м ге, 1500 м ге эстафеталуу сүзүүлөрдө (4x100 м, 4x200 м ге комплекстүү сүзүүлөрдө) колдонулат. Балдар сүзүүнү үйрөнүү жараянында алар толук сүзүү техникасы менен тааныш болушпаса да сууга түшүп сүзүп жатканга окшогон аракеттерди аткарышат (айрыкча, уул балдар). Булар сүзүүгө үйрөнүүнү жеңилдештирет, анткени анын негизинде чалкалап сүзүү жана дельфин усулунда сүзүү техникасы жатат (123-сүрөт).



Дене жана баштын абалы. Сүзүү учурунда дене суунун бетинде горизонталь абалга жакын турат, жамбаш жана сан бөлүгү, ийин бөлүгү андан бир аз жогоруда, бет бөлүгү сууга батып, суу болсо маңдайга тең турат. Сүзүп жаткан адам бул учурда бир аз ылдыйга караган абалда болот. Сүзүү жараянында эки жакка ооп кетпестикке, дененин жамбаш бөлүгү термелип кетпестигине жана денени суу бетинде тегиз кармап турууга аракет кылынат.

Колдордун аракети. Сүзүүчүнүн колдору кезекме-кезек жирөө аракеттерин аткарат. Мында кол баштап абага көтөрүлөт, кийин алдыга созулат, соң бармактарды жаа сыяктуу жазып сууга киритилет, ошондон кийин алакан жана ийин алкагы сууга кирет. Сууну жирөө учурунда алакаңдар менен суу өзүнө тартылат, бул учурда чыканак бир аз бүгүлөт жана кайра жазылат. Жирөө учурунда суу бетине биринчи чыканак, андан, соң алакан чыгат. Суу бетинде кол чыканактан бүгүлүп, бошошкон абалда алдыга аракеттенет. Кол аракеттерин туура аткаруу сүзүүнү үйрөнүүдө чоң роль ойнойт. Ошондуктан буга өзгөчө көңүл бурулат. Биринчи колдо жирөө башталып жатканда экинчи кол абада болот, ал жирөөнү аяктап жатканда экинчиси сууга батат. Ушундай тез-тез удаалаш аракет кылынаса дене сууда алдыга жылат.

Колдорду аракеттендирүүнү билүү менен бирге, кандай дем алууну да билүү керек.

Антпесе адам тез чарчап, бат эле талыгып калат.

Дем алуу. Сууда сүзүп жаткан адамдын бети сууга баткан абалда болуп, бир гана дем алуу убагында баш каптал жакка бурулуп дем тартылат. Бул көбүрөөк колдордун аракетине байланыштуу болот. Мисалы, оң кол жирөөнү аткарып болуп, абага көтөрүлүп жатканда (эгер сага оң жак ыңгайлуу болсо), баш капталга бурулуп, терең дем алууга үлгүрөт, кол жогорудан алдыга сууга батып жатканда болсо демди сууга акырын чыгарып барылат. Экинчи кол аракетин баштап, чыканактан бүгүлүп, кол суудан көтөрүлгөндө демдин калганы (калдык аба) үйлөп сыртка чыгарылат. Эгерде ооздо азыраак суу калган болсо, ушул суу аба менен сыртка чыгып кетет (муну менен тамакка суу кетип калбастыктын алды алынат), андан соң дагы терең дем алынат. Мына ошентип, колдун эки аракетине бир дем алуу туура келет.

Буттардын аракети. Сүзүүчүнүн буттары сууда жогорудан ылдыйга жана ылдыйдан жогоруга мезгилдүү кыймылдарды жасайт. Алар тизе муунунан бир аз бүгүлүп, учтары созулат да бир аз ичкери тарапка бүгүлгөн буттар кайчы сыяктуу кыймылдарды жасайт. Албетте, мында буттардын сан бөлүгү да катышат.

Эми буттардын тизеден бүгүлүшү 30° - 40° бурч астында болушу керек. Буттар туура кыймылдап жаткан болсо, аркадан карал-

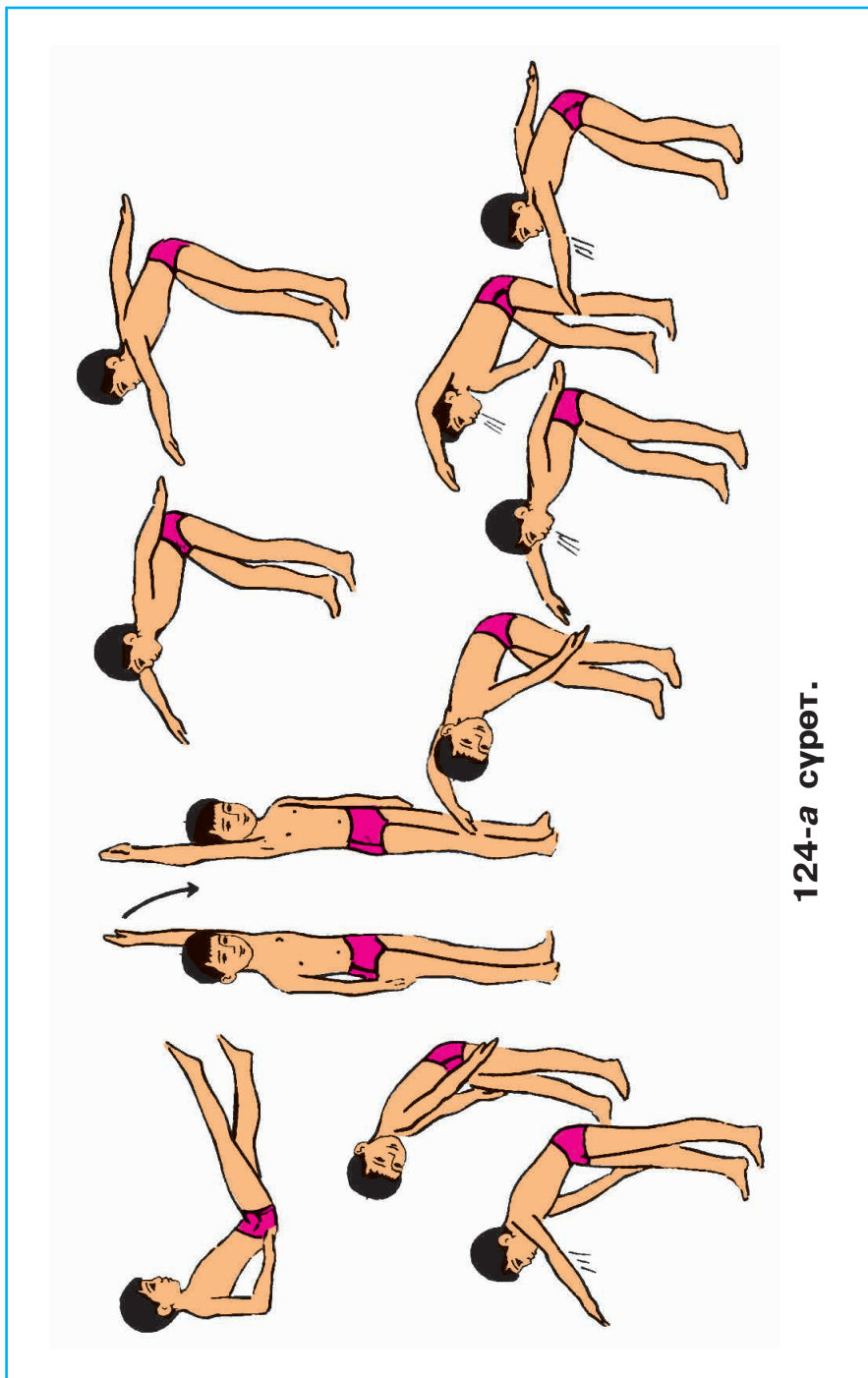
ганда, тамандар менен суунун кайнап чыгуусу көрүнөт. Ушул аракеттердин бардыгы өз ара төп келген абалда болсо, адам эркин, чарчабай сүзө алат.

Чалкалап сүзүү усулу

Чалкалап сүзүү усулу да көкүрөктө крол усулунда сүзүүгө окшоп кетет. Мында да кол жана буттар кезекме-кезек аракеттенет. Бул сүзүү усулунун башкаларынан айырмасы төмөнкүдө: мында сүзүүчү адам сууда чалкалап (аркасы менен) жатат жана демди алуу-чыгаруу сууда эмес, сыртта аткарылат. Тездиги боюнча ал көкүрөктө крол усулунда сүзүү жана дельфин усулунда сүзүүдөн кийин үчүнчү орунда турат. Бул усул, адатта, мелдештерде 50 м, 100 м жана 200 м ге комплекстүү сүзүүдө, 200 м, 400 м ге (экинчи «отрезкада» 50 же 100 м ге) сүзүүлөрдө, ошондой эле комбинациялуу эстафеталарда 4x100 м ге (1-баскычта) сүзүүдө колдонулат. Ошондуктан сүзүүнүн бул усулун көкүрөктө крол усулунда сүзүү менен бир мезгилде үйрөнүп барган оң. Эми ушул усулда сүзүүдө аткарыла турган аракеттер менен таанышасың.

Тулку бой жана баштын абалы. Тулку бой суунун бетинде горизонталь абалга жакын жатып, ээк бир аз өзүнө тартылган болот.

Колдордун аракети. Бул усулда сүзгөндө да сүзүү көкүрөктө крол усулундагыдай эле кезек-кезеги менен аткарылат. Бирок



124-а сурет.

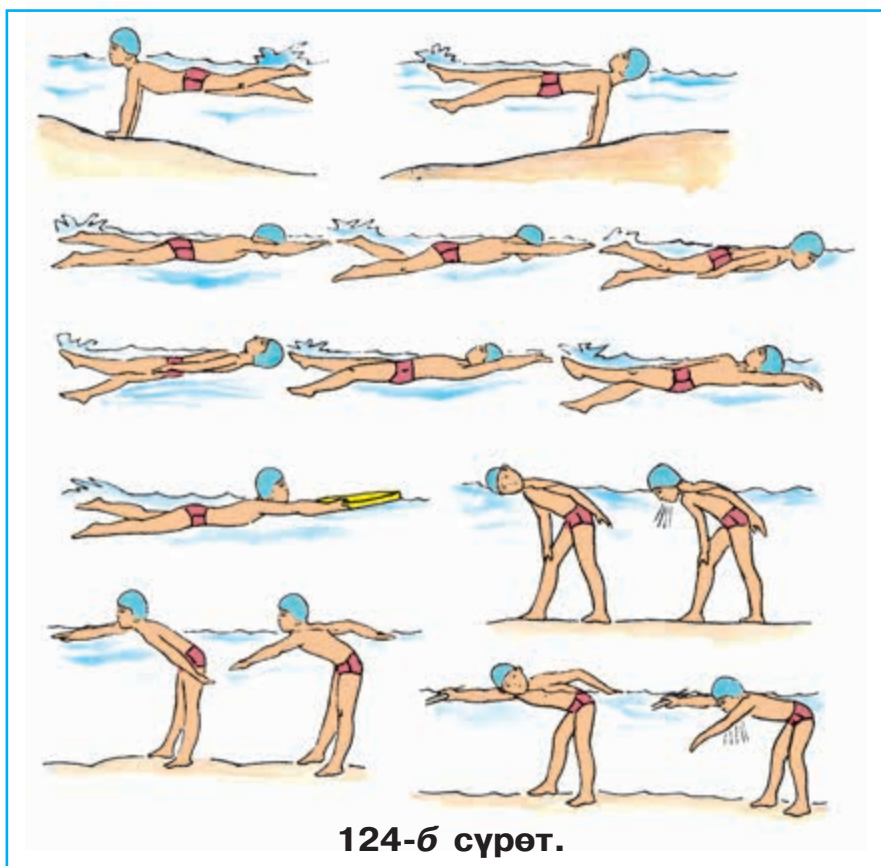
мында колдор эки абалда аракеттендирилет: биринчи абалда жирөө жараянында кол чыканактан бүгүлбөй, суу алдыга туура шилтенет; экинчи абалда суу кол алдыга чыканактан бир аз бүгүлгөн абалда шилтенет. Биринчи абал сүзүүнү жаңы үйрөнүп жаткан балдар үчүн өтө ыңгайлуу болот. Анткени, мында кол сууга ийин кеңдигинде же андан да кеңирээк түшүрүлүп, суу алдыга жан тараптан шилтенет.

Дем алуу. Бул усулда дем алуу татаал эмес. Мында ээкти бир аз өзүнө тарткан абалда ооз жана мурун аркылуу дем алып, дем чыгарып сүзүлөт.

Эгерде оозго суу кирип кетсе аны «фонтан» кылып чыгарууга болот. Албетте, мында да дем алуу крол усулундагыдай кол аракеттери менен байланышкан абалда аткарылат. Жирөө кайсы колдон башталса дем алуу ушул кол абага көтөрүлүп жатканда аткарылат. Ушул кол өз кыймылын аяктап кыймылды кайра баштаганда кайрадан дем алынат.

Буттардын аракети. Бул усулда сүзүп жатканда буттар суудан жогоруга кезекме-кезек чыгып түшөт. Бирок ал тизеден бир аз бүгүлөт. Сууда сүзүп бара жаткан адамдын артынан күзөтүлсө, суу кайнагандай аракетке келет.

Бул кыймылдардын бардыгын жалпылаштыра турган болсок, бир жолу дем алуу эки кол аракетине жана алты бут аракетине туура келет.



124-б сүрөт.

Сүзүүгө үйрөнүүдө аткарыла турган жалпы өнүктүрүүчү жана атайын көнүгүүлөр комплекси 124-а, б сүрөттөр көрсөтүлгөн.

Дени соо муунду тарбиялоодо өкмөтүбүз көрсөтүп жаткан камкордук

Биздин эгемендүү мамлекетибиз балдардын дени соо, бакубат, күчтүү жана билимдүү болуп өсүүсү үчүн бардык ыңгайлуу шарттарды жаратууга аракет кылууда.

Алар Ата Мекенди сүйүү, ал үчүн эмгектенүү, керек болсо ар бир ишке даяр туруу духунда тарбияланууда.

Азыркы күндө мамлекетибизде өсүп келе жаткан жаш муунга камкордук кылууга өзгөчө көңүл бурулган. Буга ылайык, бул максатта «Дене тарбия жана спорт жөнүндө» мыйзам кабыл алынды, «Sog'lom avlod uchun» ордени жана фонду түзүлдү.

«Өзбекстанда балдар спортун өнүктүрүү фондун түзүү жөнүндө»гү буйрук дене тарбия жана дени соо жаш муунду эрезеге жеткизүү, жаштар ортосунда дени соо турмушту жана спортко умтулууну күчөтүп жиберди. Негизгиси, анда балдардын массалык спортун өнүктүрүү көздө тутулат.

«Sog'lom avlod uchun» журналы өз алдына маданий деңгээли жогору жана жеткилең муунду тарбиялоону, бул жолдо өкмөттүк маанидеги тапшырма боюнча үгүт жүргүзүп, аны жүзөгө ашырууну, кең калк массасын бул ишке тартуу маселесин койдү. Мындан сырткары журнал улуттук жана жалпы инсандык баалуулуктарды, өткөн мурасыбыздын эң жакшы каада-салттарын, ошондой эле, эми өнүгүп келе жаткан жаңы муундарды калктын бардык катмарына жеткирүүнү өз алдына максат кылып койдү.

Руханий деңгээли жогору адамдын ыйман-ишеними да бекем болот. Демек, маданий деңгээли жогору адам дене тарбия жана спортко аң-сезимдүү түрдө ки-

ришсе, кездөгөн максатына жетет. Бүгүнкү күндө мамлекетибизде балдардын абдан көп кызыктуу спорттук мелдешүүлөрү өткөрүлүүдө.

Атап айтсак, «Sogʻlomjon–polvonjon», «Umid nihollari», «Barkamol avlod», «Universiada», «Yuguruvchilar kuni», «Ochiq ring», «Sakrovchilar kuni» сыяктуу балдар жана өспүрүмдөрдүн спорт мектептеринин Республикалык биринчилиги, окуучу-жаштар спартакиадалары үзгүлтүксүз түрдө өткөрүлүп турулат.



Темага байланыштуу суроолор

1. Өкмөтүбүз дене тарбия жана спортту өнүктүрүү боюнча кандай камкордук кылууда?
2. Балдар ортосунда кандай мелдештер өткөрүлүүдө?

ӨЗБЕКСТАНДЫ ДҮЙНӨ ТААНУУДА

Чындыгында да Өзбекстанды бүткүл дүйнө таанууда. Мунун себеби спортко кең жол ачылуусунда. Өзбекстан Республикасынын Биринчи Президенти И.А.Каримов айткандай эле *«Эч бир нерсе мамлекетти спорт сыяктуу тез дүйнөгө таанымал кыла албайт»!*¹

Ушул сөздөрдүн далили катары биринчи президентибиздин эл арасында дене тарбияны өнүктүрүүгө кылган аталарча кам-

¹ «Sport» газетасы, 1995-жыл 11-май.

кордугу көңүл бурууга татыктуу. Өзбекс-
тандын Көз карандысыз Мамлекеттердин
Шериктештигиндеги мамлекеттердин ара-
сында биринчи болуп «Дене тарбия жана
спорт жөнүндө» мыйзам кабыл алуусу да
буга далил. Ошондуктан, улуу келечекке
умтулуп жаткан ушул көз каранды эмес
мамлекетте дене тарбия бардыгынын за-
рылдыгына айлануусу жана ал ушул журт-
та жашап, эмгектенип жаткан ар бир адам-
дын саламаттыгын чыңдоого жардам бе-
рүүсү зарыл.

Кишилердин саламаттыгы – бул ар бир
мамлекеттин негизги байлыгы деп эсепте-
лет. Буга, «Sogʻlom avlod uchun» медалы,
«Өзбекстан Республикасында футболду
өнүктүрүүнүн иш-чаралары жөнүндө»гү, «Өз-
бекстанда дене тарбия жана спортту өнүк-
түрүү иш-чаралары жөнүндө»гү мыйзам-
дар пикирибиздин далили болот.

Дене тарбия менен машыгуучулардын
саны азыркы күнгө келип 10 миллион
адамдан ашып кетти. Алардын көпчүлүгү
ашырылган нормативдерди да ийгиликтүү
аткарууга жетишүүдө. Миллиондон ашуун
адамдар саламаттыгын чыңдоо максатында
спорт секцияларында үзгүлтүксүз машыгып
жатышат. Күрөш спорту, чабандестик оюну
жана мелдешүүлөрү жаңы баскычка көтө-
рүлдү. Ташкент шаарында 1998-жылы 6-
сентябрда «Эл аралык күрөш Ассоциаци-
сы» түзүлдү. Таланттуу жаштарды табуу,

алар тандаган спорт түрлөрү боюнча чеберчилигин ашыруу, жаңы спорт борборлоруна алып чыгуу тарбиячылардын ардактуу милдети болот. Бизде үлгү аларлык спортчулар көп.

Эгемендүү республикабыз спортунун келечеги кең деп айта алабыз. Анткени дене тарбия жана спорт тармагында жүргүзүлүп жаткан биринчи өкмөт саясаты көптөгөн маселелерди ийгиликтүү чечүү мүмкүнчүлүгүн берип жатат.



Темага байланыштуу суроолор

1. Эгемендүүлүккө жетишкенибизден соң, дене тарбия жана спортко кандай көңүл бурулду? Бул жөнүндө сүйлөп бер.
2. Өзбекстандык дүйнө чемпиондорунан кимдерди билесиң? Санап бер.
3. Олимпиада оюндары чемпиону жана сыйлыгына ээ болгон спортчулардын атын атап бере аласыңбы? Алар кимдер?

Олимпиада оюндарынын кайра калыптанышы



Биринчи Олимпиада оюндары биздин заманга чейинки 772-жылда Грецияда Зевс (гректер кудайы) урматына атап өткөрүлгөн.

Азыркы Олимпиада оюндарын калыптандыруу француз педагог окумуштуусу Пьер де Кубертендин демилгелүү аракеттери

жана патриоттугу себептүү ишке ашырылган. Ал биринчи заманбап азыркы Олимпиада оюндарын 1900-жылда Париж шаарында өткөрүү жөнүндө сунуш киргизет. Грециялык белгилүү акын жана котормочу Деметриос Викелос жыйналыш катышуучуларын биринчи Олимпиада оюндарын Олимпиада оюндарынын мекени болгон Грецияда өткөрүүгө, ошондой эле 1900-жылда боло турган Олимпиада оюндарын Париж шаарында өткөрүүгө чакырды.

Мурдагы Союздун жамаасы мурдагы Олимпиада оюндарында 1952-жылдан, башкача айтканда XV Олимпиада оюндарынан катыша баштады (1984-жылда АКШ нын Лос-Анжелес шаарында болуп өткөн 23-Олимпиада оюндарында катышпаган). Өзбекстандык спортчулар да курама жамаа курамында катышып, татыктуу сыйлыктуу орундарды ээлөөгө жетишкен. Ошондон кийин 1992-жыл 21-январда Өзбекстан Республикасынын улуттук Олимпиада Комитети түзүлдү, ушул жылы 3-марттан тартып Эл аралык Олимпиада Комитети курамына киритилди жана анын чыныгы мүчөсү деп эсептелди. Бул Өзбекстан спортчуларынын Олимпиада, Азия жана Дүйнө биринчилигтеринде эгемендүү курама жамаа катарында катышуусу үчүн мүмкүнчүлүк жаратты.

СПОРТТУН ТҮРЛӨРҮ ЖАНА СПОРТ ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТТАР

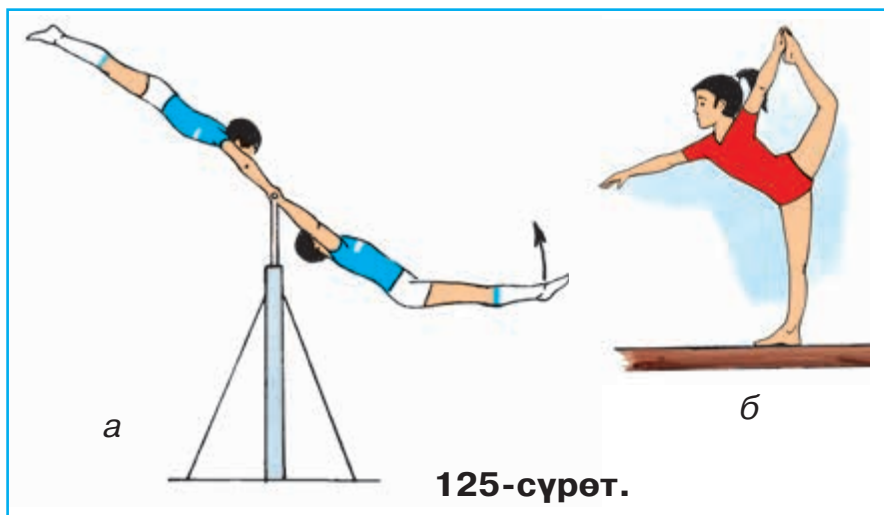
ГИМНАСТИКА

«Гимнастика» сөзүнүн маанисин билесиңби? Бул сөз грекче «гимназо» сөзүнөн келип чыккан болуп, көнүгүү жасатамын, көнүгүү жасаймын деген маанилерди билдирет.

Байыркы замандарда жүгүргөндөр, күрөшкө түшө тургандар, бийиктикке жана аралыкка секире тургандар, жадагалса кол күрөшү менен машыккандар да гимнастикачылар деп аталган.

Бүгүнкү күнгө келип, гимнастика өзүнчө спорт түрүнө айланды жана ал эки түргө бөлүнөт. Булар спорт гимнастикасы жана көркөм гимнастика.

Спорт гимнастикасы менен уул балдар



да, кыз балдар да машыгышат (125- а, б сүрөттөр), көркөм гимнастика менен жалаң гана кыздар машыгышат. Спорт гимнастикасында уул балдар алты түр боюнча, кыздар төрт түр боюнча мелдешишет.

Мелдешүүлөр учурунда аткарылган көнүгүүлөр балл менен бааланат. Эң жогорку баа 10 балл. Көркөм гимнастика көнүгүүлөрү кыйла жөнөкөй жана көркөм болот. Спортчу аянтта баштап эркин, кийин топ, шакек (чоң алкак), тасма, секиргич жип жана булавалар менен аткарыла турган көнүгүүлөргө өтөт.

Ошону менен бирге бийик турникте спортчуларыбыздан бири чебердик менен эркин көнүгүү аткарууда. Спортчуларыбыз спорт гимнастикасы боюнча да жакшы натыйжаларды колго киритишүүдө.

САМБО

Самбо кандай маанини билдирет?

«Самбо» — бул орусча сөз болуп, ал «Куралсыз өзүн-өзү коргоо» деген маанини билдирет.

Самбого XX кылымдын 30-жылдарында негиз салынды. Орус самбосунун атасы Спиридонов жана Харлампиевдер түрдүү улуттун күрөштөрүн терең үйрөнүүнүн негизинде самбо спорт түрүн жаратышты. Бул спортто Туран элдеринин улуттук күрөшүнүн усулдары да бар.

1934-жылы Өзбекстанда биринчи болуп Ташкенттеги «Динамо» коомунда самбо

кружогу түзүлдү. 1937-жылдан баштап самбо боюнча классификациялык мелдештер өткөрүлө башталды.

Ошондон кийин Өзбекстанда самбо спорт түрү өнүктүрүлө баштады жана үзгүлтүксүз түрдө чоңдор жана өспүрүмдөрдүн ортосунда мелдешүүлөр өткөрүлүп келинүүдө. Республикабызда 1964-жыл 24-январда «Самбо» Федерациясы түзүлдү, ошондон бери самбочуларыбыз көп эле белгилүү эл аралык мелдешүүлөрдүн жеңүүчүлөрү болушту.

Самбо бир гана жигиттердин арасында эмес, ошондой эле кыздардын арасында да кеңири таркаган. Алар эл аралык турнирлерде гана эмес, ошондой эле дүйнөлүк чемпионаттарда да татыктуу орундарды ээлешкен.

ГРЕК-РИМ КҮРӨШҮ

Күрөш – адамдарга белгилүү эң байыркы спорт түрлөрүнөн болуп саналат. Байыркы Египет эстеликтеринин дубалдарында балбандардын алышууларынын жүздөгөн көрүнүштөрү сүрөттөлгөн. Аларда биздин күрөшүбүзгө окшогон дээрлик бардык кармоо усулдары жана туруулар сүрөттөлгөн. Демек, күрөш мындан болжол менен 2500 жыл мурда да белгилүү жана кең таралган спорттун түрү болгон экен.

Бир катар изилдөөчүлөр грек-рим күрөшүнө айтылуу грек балбаны Тезей негиз салганы жөнүндө маалымат беришет.

Байыркы грек спорт түрлөрүнүн системасында күрөш маанилүү орунга ээ болгон. Гректердин эң зор күрөшчүсү Кротонли Милон мамлекет чемпионаттарында 32 жолу жеңип чыккан жана Олимпиадаларда 6 жолу биринчиликти колго кириткен.

Биздин өлкөбүздө грек-рим күрөшү 1905-жылдан акырындык менен өнүгө баштаган. 1921-жылда II Орто Азия Олимпиадасы өткөрүлгөн. Бул олимпиаданын планына грек-рим күрөшү киритилген. Ташкентте 1924-жылы облустар боюнча олимпиада өткөрүлдү. Мында грек-рим күрөшчүлөрүнөн П. Таранов, Туканов Тим өз чеберчиликтерин көрсөтүп беришкен. 1934-жылда мурдагы Союздун биринчилигинде Өзбекстан күрөшчүсү Эгемберди Ризаев өз салмак категориясы боюнча 1-орунду ээлеген.

Азыркы учурда грек-рим күрөшү боюнча Д. Арипов дүйнөлүк чемпион болду. Күрөшчүлөрүбүз өздөрүнүн спорттук чеберчилигин ашыруу менен биргеликте белгилүү Азия, Дүйнөлүк Олимпиада оюндарында журтубуз намысын коргоп, мамлекетибиздин атагын бүткүл дүйнөгө таанытып келишүүдө. Грек-рим күрөшү башка күрөш түрлөрүнөн өзүнүн кармоо усулдары менен айырмаланат. Бул күрөштө бел



126-сүрөт.

жана белден жогорудан гана кармоого уруксат берилет. Азыркы күндө көптөгөн жаштар ушул күрөш түрү боюнча өз чеберчиликтирин ашырышууда (126-сүрөт).

ТУРАН ЖЕКЕ КҮРӨШҮ

Ар бир элдин өз тили, өзүнө мүнөздүү жоокердик өнөрү да болгон. Ушулар катарында, Туран калктарынын да. Бирок кээ бир себептерге көрө бул спорт түрү өнүкпөй калып кеткен эле.

Дүйнөдө эң көп сандуу спорт түрү — бул жеке күрөш болуп эсептелет. Анын эки жүздөн ашык түрү бар. Бүгүнкү күнгө келип, алардын көпчүлүк түрлөрү боюнча чоң-чоң эл аралык спорт мелдешүүлөрү өткөрүлгөн. Көптөгөн улуттук спорттун түрлөрү өзүнүн азыркы жеткилең көрүнүшүнө ээ болгуча машакаттуу жолдорду басып өттү.

Азыркы күндө төмөндөгү жеке күрөш түрлөрү дүйнөлүк спорт аренасында татыктуу орун ээлеген, атап айтсак: бокс (Англия), дзюдо, каратэ (Япония), грек-рим күрөшү (Греция-Италия), таэквандо (Корея), самбо (Россия), ушу (Кытай), кикбоксинг (Германия), муай-тай (Таиланд) ушулар катарынан орун алган.

Эгемендүүлүк себеп салттарыбыз кайра калыптанууда. Азырга чейин балдар Кытай ушусуна, Япония каратесине, Корея таэквандосуна таңыркап карашууда. Ушул жоо-

кердик өнөрдүн түрлөрү жаштардын жүрөгүнөн түнөк тапкан. Мейли, ар ким өзү каалаган спорттун түрү менен машыксын, өз чеберчилигин ашырсын. Бирок, бабаларыбыздан бизге мурас болуп келе жаткан Туран жеке күрөшүн да эстен чыгарбастыгыбыз керек. Анткени, ал Чыгыш жеке күрөш системасында өз алдынча спорт түрү болуп эсептелет. Аны менен биринчи жолу Ташкенттеги Х. Калонов атындагы өнөр-кесиптик билим журтунун спорттук борборунда (Б. Саидов жетекчилигинде) машыгышкан. 1991-жылга келип, ал кайра калыптанып, эрежелери иштеп чыгылды. Буга жараша Туран жеке күрөшүн жаратууда элибиздин үрп-адаттары, дүйнөдө таанылган жоокердик күрөш эрежелери абдан мыкты үйрөнүлүп, сунуш кылынды.

Бул күрөш азыр «Туран жеке күрөшү» деп атала турган болду. Таймашуу соккуларсыз алып барылат. Катышуучулар эркин көнүгүүлөр аркылуу жуптук жана көргөзмөлүү чыгууларда мелдешишет. Кийимдер Туран элдери кийген ятак, кең кылып тигилген шалвардан турат. Мындан сырткары бешенебоо да байланат. Таяк жана аркан курал катарында колдонулат (127-сүрөт).

«Туран жеке күрөшү» боюнча Ташкент биринчилиги үчүн мелдешүү 1994-жылдан башталды. Ушул жылдан баштап уул жана



127-сүрөт.

кыз балдар ортосунда Өзбекстан чемпио-
наты дайыма өткөрүлүп келинет. 1996-жыл-
дан эл аралык турнир өткөрүлө башталды.
Эркин Акрамов, Жамалиддин Дадакозиев
жана башкалар республика чемпионатында,
ошондой эле эл аралык турнирлерде жана
мелдешүүлөрдө республикабыздын таламын
коргоп келишүүдө.

ТЕННИС

Теннис оюнунун тарыхы да алыс өтмүшкө
барып токойт. Бул оюн мурда гректерде,
соң Римде пайда болгон, кийинчерээк
француздардыкына айланат.

«Теннис» сөзү французча сөз болуп «те-
нез» башкача айтканда «ойно» маанисин
билдирет. Бул оюн XIII, XIV жана XV кы-
лымдарда бүткүл Франция бойлоп кеңири



128-сүрөт.

таркалган жана ал падышалар оюну деп да аталган эле. 1529-жылга келип, падыша Генри VIII (азырга чейин пайдаланып келинип жаткан) теннис кортун курдурат.

Он алтынчы кылымда жыгачтан жасалган ракеткалар пайда болду. Теннис оюнундагы геймдердин эсеби ошол мезгилдегидей: 15, 30, 40 эсебинде алып барылат (эгерде эсеп 40:40 болсо көп-аз системасы колдонулат).

Түркстанга теннис XX кылымдын биринчи он жылдыгында кирип келди. Ташкентте биринчи теннис аянты 1903-жылда курулду, кийинчерээк Фергана, Кокон, Самарканд жана башка жерлерде да курулду.

1991-жылдан республикада дене тарбия жана спортту өнүктүрүүгө мындан да көп көңүл бурула баштады. Айрыкча, 1998-жыл 11-сентябрдагы «Өзбекстан Республикасында теннисти мындан да өнүктүрүү ишча-

ралары жөнүндө»гү 392-сандуу токтомунун кабыл алынуусу чоң мааниге ээ болду.

Ташкентте теннис боюнча жыл сайын «Президент кубогу»нун өткөрүлүүсү, «Челенжер», «Ташкент опен» жана Андижан, Фергана, Наманган, Самарканд, Каршыдагы «Сетеллит» турнирлери өткөрүлүүсүнүн тарбиялык мааниси чоң болууда. Бул иш-аракеттер таланттуу жаш теннисчилердин жетишип чыгуусуна өз олуттуу салымын кошууда (128-сүрөт).

БОКС

Бокс да байыркы спорт түрлөрүнөн болуп эсептелет. Бокс биринчи болуп Англияда пайда болду.

«Бокс» — англисче сөз болуп «муш уруу» деген маанини билдирет. Бокс мындан 5 миң жыл мурда Египет жана Вавилондо адат болгон жекеме-жеке мушташуудан келип чыккан. Мушташуу Грецияда өткөрүп келинген Олимпиада оюндарынын планына киргизилген эле.

Колкапсыз мушташуу эрежелери XVIII кылымдын баштарында биринчи жолу Англияда иштеп чыгылды. 1867-жылга келип колкап кийип мушташуунун биринчи эрежеси күчкө кирди.

Өзбекстанда бокс менен С. Л. Жаксондун жетекчилигинде 1923-жылдан баштап машыга башташкан. Кийинчерээк республикабызда бокс андан да өнүктү.

Дүйнөлүк кубок үчүн мелдешүүлөр ар эки жылда өткөрүлөт. Анын деңгээлин дүйнөлүк чемпионатка барабар деп айтууга болот. Бокс эки түргө бөлүнөт. Бул – кызыгуучулар жана профессионалдардын боксу. Кызыгуучу боксчулар кандайдыр бир ишканада иштейт же окуйт. Профессионал боксчулар бокс менен гана машыгышат.

ДЗЮДО

«Дзюдо» япончо сөз болуп, «Жумшак жол» деген маанини билдирет. Бул спорт түрүнө Контонон мектебинин устаты Дзигаро Кано 1882-жылы негиз салды. Ал джиуджицу усулун өнүктүрдү. Ал күрөштүн бул усулунун адам саламаттыгына зыян жеткирбей турган жактарын алып, чыныгы дене тарбия катары калыптандырды.

Дзюдо – бул күрөштүн бир түрү болуп, анда чабуул кылуу менен бирге оорутуу жана муунтуу усулдарына да уруксат берилген. Кыска кемсел (кимоно) жана шым кийген спортчулар жылаңаяк болуп, атайын татаманын (килем маанисинде) үстүндө күрөшүшөт. Тик туруп күрөшкөн учурда буттан чалып, ыргытуу усулдарынан пайдаланып, күрөшчүлөр бири-бирин татаманын үстүнө ыргытууга умтулушат. Жатып күрөшүүдө кармап алуу жана оодаруу усулдарын колдоп атаандашынын ийинин татамага 30 секундга чейин басып туруу же бир гана оорутуу жана бууп алуу менен атаан-

дашын жеңилгенин мойнуна алууга мажбур кылынат.

Өзбекстанга дзюдо 1972-жылдан кирип келе баштады. 1973-жылда дзюдо федерациясы түзүлдү. Дзюдо боюнча мелдешүүлөр эркектердин жана аялдардын ортосунда ар дайым өткөрүлүп турат. Эгемендүүлүктүн шарапаты менен өзбекстандык спортчулар ири мелдешүүлөрдө, турнирлерде катыша башташты жана бир катар жеңиштерди колго киритти.

Америка, Япония дзюдосу өз мектебине ээ. Бири экинчисинен айырмаланат. Өзбекстан дзюдосу да ушул мамлекеттердин күрөшүнөн өзүнө мүнөздүү түрдө айырмаланып турат. Өзбек дзюдосу күрөштүн эң жакшы усулдарын өзүндө камтыган болуп, бул анын башкалардын үйрөнүшүнө арзырлык тарабы болуп эсептелет. Азыркы учурда биз да башкалардан үйрөнүп, өз дзюдо мектебибизди өнүктүрүп барабыз.

КҮРӨШ

Дүйнөдөгү ар бир улуттун өзүнө мүнөздүү күрөш түрү болгондой, бизде күрөш жана белбоолуу күрөшүү түрлөрү бар. Бул күрөш түрлөрү муундан-муунга өтүп, бүгүнкү күнүбүзгө чейин жетип келди. Түркийлердин узак тарыхына ээ болгон, улуттук спорт түрлөрүнөн — күрөш кылымдар бою өнүгүп, адамдарга шаттык улап, баатыр жигиттердин чебердигин, эрдигин

көрсөтүп келди. Ошол мезгилдерде балбандардын түрдүү максаттарда өткөрүлгөн элдик жалпы майрамдардагы чыгуулары жана анда көрсөтө турган кыймыл-аракеттери көпчүлүктү таң калтырган. Ошондуктан балбандардын аты эл ичинде баркталган.

Балбандар Иран, Түркия, Греция, Индия жана башка мамлекеттерге барып, өз элинин ар-намысын коргоп келишкен.

Күрөш темурийлер заманында да, андан кийин да калктын сүйүктүү спорт оюндарынан болуп келди. Өзүнө мүнөздүү болгон күрөшүү чебердиги менен дүйнөгө таанылган өзбек балбандары тарых барактарында өчпөс из калтырды. Булар балбан Махмуд, балбан Мухаммад, Ахмад балбан, Тажи балбан жана башкалар. Азыр да дене тарбияга, айрыкча, күрөшкө өзгөчө көңүл бурулууда.

Күрөш – бул март, баатыр, эпчил эки жигиттин ортосунда өткөрүлө турган алышуу, күч сынашуу болот. Жылдар өтүшү менен күрөштүн усулдары калыптанып, байып, анын калк турмушундагы орду, мазмуну, маңызы кеңейип бара берет (134-сүрөт).

Күрөш боюнча биринчи дүйнөлүк чемпионат 1999-жылы 1 – 2-майда Ташкентте, экинчи дүйнөлүк чемпионат 2000-жылда Түркиянын Анталия шаарында, үчүнчү дүйнөлүк чемпионаты 2001-жылда Венгрия-

да жана төртүнчү дүйнөлүк чемпионат Арменстандын Ереван шаарында өткөрүлүүсү күрөшүбүздүн күн сайын дүйнөгө кең жайылгандыгынын далили болот.

Дүйнө өзбек балбандары Таштемир Мухаммадиев, Камол Мурадов, Акобир Курбанов, Махтумкули Махмудов, эки жолку дүйнө чемпиону Бахрам Авазов, Шухрат жана Баатыр Хожаев, Темир Мерганов, Абдурахман Абдуллаев, Умид Эсанов, Бехзод Дас-танкуловдордун чебердигине таң калууда.

Англия «Күрөш федерациясы»нын президентинин демилгеси менен Англиянын Бедфорд шаарында ар жылы Ислам Каримов турнири ийгиликтүү өткөрүлүп келінүүдө. Мында королдуктун бардык аймактарынан катышкан балбандардын ичинде өкүлдөрүбүз 4 алтын, 1 күмүш, 1 коло медалды колго киритишкен (2000-жыл). Айрыкча, кыздар ортосунда болгон мелдешүүдө Феруза Хайитметованын көрсөткөн натыйжасы кубанычтуу. Ал өзбек кыздарынын арасында али да ата-бабалары Тумарис, Барчинай сыяктуулар бар экендигин далилдеп, жеңишти колго киритти. Күрөшүбүз Азия оюндары планына киритилди. Урматтуу окуучу, эгерде сен күрөш менен жашыңдан машыксаң, сени келечекте Олимпияда оюндары жана дүйнө чемпионаттары күтөт.

МАЗМУНУ

Киришүү.....	3
--------------	---

Дене тарбия жана спортко таандык теориялык билимдердин негиздери	5
---	----------

Окуучулардын күн тартиби.....	5
Окуучуларга коюлган гигиеналык талаптар...	8
Чыныгуу факторлору.....	10
Ачык абада чыныгуу	11
Суу менен чыныгуу..	13
Күн нурунда чыныгуу	16
Жаракаттануунун алдын алуу жана биринчи жардам көрсөтүү	18
Тулку бойду калыптандыруу жөнүндө	19
Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарууда туура дем алууну үйрөнүү.....	22
Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр	25
Көнүгүүлөрдүн биринчи комплекси	26
Желекчелер менен аткарыла турган көнүгүүлөр	28
Гимнастикалык таякча менен аткарыла турган көнүгүүлөр	31
Секиргич жипте аткарыла турган көнүгүүлөр	33

Дене тарбия жараянында практикалык кыймыл көнүккөндүк жана тажрыйбаларын пайда кылуу	35
---	-----------

Гимнастика жөнүндө	35
Тизилүү жана кайра тизилүү	36
Аркага жармашып чыгуу.....	43
Оор нерсени көтөрүү жана алып барып коюу	45
Аралаш жана жөнөкөй асылуулар	46
Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү	52

Ордунда туруп бир жана эки бутта секирүү	54
Акробаттык көнүгүүлөр	55
Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр (гимнастикада) ...	61
Жеңил атлетика жана анын түрлөрү жөнүндө	67
Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр (жеңил атлетикада)	76
Спорт оюндары	78
Футболдун пайда болушу	88
Футболдо бут менен аткарылуучу кыймылдар	89
Гандбол (Кол тобу)	97
Волейбол	111
Кыймыл сапаттарын өнүктүрүүгө байланышкан көнүгүүлөр (спорт оюндарында)	119
Кросско даярдык	122
Кыймылдуу оюндар	127
Сүзүү	146
Дени соо муунду тарбиялоодо өкмөтүбүз көрсөтүп жаткан камкордук	154
Өзбекстанды дүйнө таанууда	156
Олимпиада оюндарынын кайра калыптанышы	158

Спорттун түрлөрү жана спорт жөнүндө маалыматтар

Гимнастика	160
Самбо	161
Грек-рим күрөшү	162
Туран жеке күрөшү	164
Теннис	166
Бокс	168
Дзюдо	169
Күрөш	170

KARIM MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

(Qirg‘iz tilida)

Yettinchi nashri

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017

Которгон А. *Зулпихарова*
Редактор А. *Зулпихарова*
Көрк. редактору *Ш. Хужаев*
Тех. редактору *С. Набиева*
Компьютерде даярдагандар: А. *Зулпихарова*,
Ш. Юлдашева

Басма ўйдун лицензиясы AI № 291. 14.08.2016. Оригинал-макеттен басууга уруксат этилди 29.05.2017. Форматы 60x90^{1/16}. Кегл 14 шпондуу. Гарн. Pragmatica Kazakh. Офсеттик басма усулунда басылды. Офсеттик кагаз. Басма табагы 11,0. Эсептик басма т. 6,22. 722 нускада басылды. Буюртма №

Ўзбекистан Басма сөз жана кабар агенттигинин «O‘qituvchi» басма-полиграфиялык чыгармачылык үйү. Ташкент — 206, Юнусабад массиви, Янгишахар көчөсү, 1-үй.
Келишим № 26-17.

**Ижарага берилген окуу китебинин абалын
көрсөтүүчү жадыбал**

№	Окуучунун аты, фамилиясы	Окуу жылы	Окуу китебинин алынгандагы абалы	Класс жетекчисинин колу	Окуу китебинин тапшырылгандагы абалы	Класс жетекчисинин 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 берилгендеги абалы.
Жакшы	Мукабасы бүтүн, окуу китебинин негизги бөлүгүнөн ажырабаган. Бардык барактары бар, жыртылбаган, беттеринде жазуу-чийүүлөрү жок.
Канааттандырарлуу	Мукабасы эзилген, четтери жыртылган, окуу китебинин негизги бөлүгүнөн ажыраган абалы бар, пайдалануучу тарабынан канааттандырарлуу ремонттолгон. Ажыраган барактары кайра калыбына келтирилген, айрым беттерге чийилген.
Канааттандырарлык эмес	Мукабага чийилген, жыртылган, негизги бөлүгүнөн ажыраган же таптакыр жок. Беттери жыртылган, барактары жетишпейт, сызып, боёп ташталган. Окуу китебин калыбына келтирүүгө болбойт.