Т.С. УСМАНХОЖАЕВ, С.Г. АРЗУМАНОВ,
С.Т. УСМАНХОЖАЕВ

ДЕНЕ ТАРБИЯ

7 — 8-класстын окуучулары үчүн окуу колдонмо

Кайра ишгелген жана толукталган үчүнчү басылышы

Өзбекстан Республикасынын Элге билим берүү министрлиги басууга сунуш кылган

«O'QITUVCHI» БАСМА-ПОЛИГРАФИЯЛЫК
ЧЫГАРМАЧЫЛЫК ҮЙҮ
ТАШКЕНТ — 2017

УЎК: 37.037.1(075.3)
КВК 75.1я72
У 74

Рецензенттер:

Т. Хайдаров – Өзбекстан Республикасында эмгек сиңирген мугалим;

Р. Д.Халмухамедов – ӨзМДТИ илмий иштер боюнча проректору, педагогика илимдеринин доктору, профессор.

Республикалык максаттуу китеп фонду каражаттары эсебинен басылды.

© Т.С.Усманхожаев жана б.
© «O'qituvchi» БПЧҮ, 2004.
© Т.С.Усманхожаев жана б., Кайра иштелген жана толтурулган, 2017.

ISBN 978-9943-22-114-7

КИРИШҮҮ

«Мекенибиздин келечеги, элибиздин эртеңки күнү, мамлекетибиздин дүйнөлүк коомчулуктун арасындагы аброю, оболу, перзенттерибиздин өнүп-өсүп, эрезеге жетип, турмуш жолуна кандай инсан болуп кирип баруусуна байланышкан. Биз мындай курч чындыкты эч качан унутпастыгыбыз керек».

И. А. Каримов

Ардактуу окуучу, Сен дене тарбия боюнча белгилүү бир теориялык билимдердин негиздерин өздөштүрдүң. Ар түркүн спорттун түрлөрү боюнча баштапкы практикалык көнүкмөлөргө жана адаттарга үйрөндүң. Эми, сен жашың жана жеке мүмкүнчүлүгүңдү эсепке алган түрдө мектептин алдындагы спорттук секцияларга, балдар жана өспүрүмдөрдүн спорт мектептерине каттасаң боло тургандыгын айтып өтүү орундуу. Эгерде тандаган спорт түрүндө жаштыктан астейдил, үзгүлтүксүз машыксаң мекендештериң — теннисчилер Денис Истомин, Ирада Төлөгөнова жана Акгул Аманмурадова боксчулар Фазлиддин Гайыпназаров, Шахрам Гиясов, Хасанбай Досматов, Шахабиддин Заиров жана Бектемир Меликозиев, самбо боюнча дүйнө чемпиону Шухрат Хожаев, күрөшчү Бахрам Авазов, футболчу Миржалал Касымов, дзюдочу Абдулла Таңриев, Ришад Сабиров, сүзүүчү Саида Искандарова, шахматчы Рустам Касымжанов, жеңил атлетикачы Анвар Күчмурадовдор сыяктуу дүйнөгө белгилүү кишилерден болуп жетишесиң.

Ар бириңер өзүңөр каалаган спорттун түрү менен машыгууда жеке өзгөчөлүктөр, дене мүчөлөрүнүн өөрчүү даражасы, дене тарбиялык сапаттары (күч, ылдамдык, чыдамкайлык, шамдагайлык ж.б.)нын абалы, машыгып жаткан спорт түрүнүн кайсы деңгээлде

экендигин, күн тартибине туруктуу амал кылынгандыгы, тамактануу, уйку жана ушул сыяктуулар менен байланышкан болуп, ал 1—3 жылга созулат. Буга ылайык, бул окуу китебинде сен каалаган спорт түрү, анын организм үчүн мааниси жөнүндө, күчтү, шамдагайлыкты, реакцияны, көз менен чамалоо, кыймылдын координациясын өнүктүрүү боюнча кызыктуу маалыматтар берилет.

Сен азыр түрдүү өз алдынча дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткара ала турган өспүрүм жаштасың. Сенде күч жана чыдамкайлык активдүү өөрчүп жаткандыктан, жеңил атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, күрөш, велоспорт, калак тартуу жана башкалар менен үзгүлтүксүз машыга аласың. Бирок сен белгилүү бир эрежелерге туруктуу түрдө амал кылып барышың керек болот.

«Ден соолугуң жөнүндө сүйлөшөбүз» деп аталган биринчи бөлүмдө өзүңдү кандай сезип жатканыңды, пульсуңа карап ден соолукту туура көзөмөлдөөнү, туура тамактанууну, канча саат уктоо керектигин, көздү кантип сактоону, өсүп жаткан организмиң үчүн өзүңө өзүң кандай жардам беришиң мүмкүндүгүн үйрөнөсүң, өзүн өзү укалоо (массаж кылуу) эрежелери менен таанышасың.

«Өзүңө өзүң жардам бер» деп аталган экинчи бөлүмдө сен окуу программасындагы негизги спорт түрлөрү: жеңил атлетика, баскетбол, волейбол, кол тобу, футбол, гимнастика, күрөш жана сүзүүнүн эрежелери менен кененирээк таанышасың. Программада берилген спорттун ар бир түрү боюнча дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүчү атайын көнүгүүлөрдү аткарасың.

«Ден соолугум чың болсун десең» деп аталган үчүнчү бөлүмдө күчтү, ылдамдыкты, шамдагайлыкты, ийкемдүүлүктү, чыдамкайлыкты өнүктүрүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керектигин билип аласың.

Демек, сен алдыңа койгон максатка жетишүү үчүн көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз аткарып турушуң керек. Күндөлүк көнүгүүлөр сенин организминди чыңдайт, эркинди күчөтөт, кыйынчылыктарды жеңе алуу жөндөмүңдү өөрчүтөт.

I бөлүм

ДЕН СООЛУГУҢ ЖӨНҮНДӨ СҮЙЛӨШӨБҮЗ

Өзүн сезүү, табит, уйку. Ар бир адам жашынан көз карандысыз түрдө, ден соолугу чың болушун каалайт. Ошондуктан, өзүңдүн дене тарбиялык абалыңды жана ден соолугуңду чыңдоону канчалык эрте баштасаң, келечекте жашооңдун ишенимдүү, мазмундуу жана бейкапар, көп кырдуу болушун камсыздайсың. Андай болсо ишти «Эмнеден баштоо керек? Кантип талыгуунун алдын алууга жана машыгууларды туура уюштурууга болот?» деген суроо пайда болот. Ал үчүн организмдин эң негизги системалары — жүрөк-кан тамыр ишмердүүлүгүн жана дем алууну өөрчүтүүгө жардам берүүчү көнүгүүнүн түрлөрүнөн баштоо керек. Күндөлүк көнүгүүлөр организмиңди чыңдайт, эркиңди бекемдеп, кыйынчылыктарды жеңе алуу жөндөмүңдү өнүктүрөт. Демек, тынымсыз түрдө жүрүү, чуркоо, сүзүү, туризм, гимнастикалык көнүгүүлөр менен машыгууну жолго коюу керек. Алар кишинин бой-келбетин, дене түзүлүшүн сулуу калыптандырат, басуусун жеңил, кыймылын шамдагай, эпчил кылат.

Булар организмге зыян тийгизбей, тескерисинче жардам бериши үчүн нагрузкалар сага ылайык келип же келбей жатканын билүүң максатка ылайык болот.

Эгерде сен дене тарбиялык көнүгүүлөрдү жан дилиң менен жасап жаткан болсоң, демек, бардыгы жайында, нагрузкалар сага ылайык келет жана тынчсызданууңун кереги жок. Эгерде сен көңүлсүз абалда болсоң же маанайың түшкүн болсо, өз машыгууларыңдын программасын кайрадан көрүп чыгышың керек. Ашыкча нагрузка алган болушуң мүмкүн. Андыктан чыңдоочу көнүгүүлөрдүн көлөмүн кыскартуу керек, бирок машыгууну толугу менен токтотуп койбо.

Кишинин өзүн кандай сезүүсү организмдин жалпы жана нерв системасынын абалына байланыштуу. Эгерде машыгуулар туура уюштурулса жана

үзгүлтүксүз өткөрүлсө, адатта, өзүңдү жакшы сезесиң. Өзүңдү сезүүнүн начарлоосу, көбүнчө дене тарбиялык нагрузканын көп-аздыгына, ошондой эле организмдин жалпы абалындагы өзгөрүүлөргө байланыштуу болот. Буга ылайык, өзүн сезүү жакшы, канааттандырарлык же начар деп бааланат: Жакшы абалда — тетиктик, маанайда көтөрүңкүлүк; канааттандырарлык абалда — бир аз бошондук, көңүлдүн түшүүсү, эмгектенүүгө болгон шыктын төмөндөшү, кысылуу абалдары байкалат.

Табит — бул бүткүл организмдеги тиричиликтин ишмердүүлүгүнүн кандай жүрүп жаткандыгынын көрсөткүчү болуп саналат. Табиттин буулушу же кээде жоголушу ооруп калууга, дененин же нервдик жактан талыгуулары жана уйкуга тойбостукта байкалат.

Дене тарбиясы менен машыга баштагандан кийин, адамдын салмагы азайышы мүмкүн. Бул, албетте, энергия сарптоонун артканы, чогулуп калган майлардын эрүүсү, тердөө аркылуу суюктуктун бөлүнүп чыгып кетүүсү менен байланышкан. Бул нерсе табиттин ачылышы менен бирге жүрсө, анда бул адаттагы көрүнүш.

Машыгуулар учурунда тердөөсү — зат алмашуусунун кескин күчөшүнүн натыйжасында болуп өтөт жана бул нормалдуу нерсе. Эмгектенип жатканда тердесе да, дененин температурасы өзгөрбөйт. Бул нерсе көбүрөөк организмдин өзгөчөлүктөрүнө, нагрузкага, дене тарбиялык даярдыктын даражасына жана башка себептерге байланышкан. Ысык күндөрү машыгууларды жасоодо тердөө сезилерлик даражада артат.

Натыйжада, тер менен бирге организм үчүн зарыл болгон туздар, керектүү заттар чыгып кетет. Бул учурда организмдин нормалдуу суу-туз балансын сактоо керек. Ал үчүн көбүрөөк суюктук ичүү максатка ылайык болот. Машыгнуу учурунда көп тердөө ден соолугуң үчүн зыяндуу экенин эстен чыгарба.

Уйку. Канып уктоо, бул — саламаттыктын белгиси жана жасалып жаткан дене тарбиялык нагрузкаларга чыдамдуулуктун айрым бир көрсөткүчү болуп эсептелет. Эгер сен дароо, катуу уктап калып эртең менен өзүңдү тетик, күчкө толгондой сезип ойгонсоң, демек, уйкуң өз чегинде (нормасында) экен. Уйкунун бузу-

луусу бул — уйкуга кетүүнүн кыйындашышы, тынчсыз жана тез-тез ойгонуп уктоо, коркунучтуу (жаман) түш көрүү, аз уктоо, баш оорусу, эмгектенүүгө болгон шыктын төмөндөшү жана уйкудан кийин өзүн оор сезүү дегени.

Уйку организмдин эң маанилүү керектөөсү болуп саналат. Адамдын ийгиликтүү ишмердүүлүгү көп жагынан уйкуга байланышкан. Анткени, уйку учурунда дене-бой эс алат. Өзгөчө, баш мээ катмарынын клеткалары үчүн уйку маанилүү каражат. Уйкуга кетүүдөн мурда аткарылуучу көнүгүүлөр сага күч келбесин. Бул сенин уйкуңдун бузулуусуна себеп болот. Демек, уйку гигиенасын туруктуу түрдө сактоо сен үчүн маанилүү шарт болуп эсептелет.

Кечки тамакты уйкудан эки саат мурда же. Кечки тамак жеңил болушу керек. Ачуу чай же кофе ичүү туура эмес. Желдетилген бөлмөдө, б.а., жайда терезени, кышта форточканы ачып укташ керек. Көңүлгө тийүүчү өчүрүлбөй калган жарык, чуу жана башкаларды жоготуп, токтотуп уктаса, андан да жакшы болот. Оң жакка жамбаштап, башты көп бийик кылбай уктаган оң.

Уйкуга болгон талап ар кимде ар түрдүү болот. Бирок уйкуга ар күнү бирдей убакытта жатуу жана бирдей маалда туруу пайдалуу. Уйкудан туруунун эң жакшы учуру бул сенин тетик жана жакшы маанай менен турган убактың болот.

Күндүн биринчи жарымында окусаң сабак даярдоону түшкү тамактануудан кийин, оболу таза абада сейилде, дене тарбиялык көнүгүүлөр менен машык, андан соң сабак даярдоого отур. Эгерде күндүн экинчи жарымында окусаң үй тапшырмаларын эрте туруп даярда. Сабак даярдоону орточо татаалдыктагы тапшырмалардан баштаганың оң. 45 минуттук машыгуудан соң 10 минуталык тыныгуу жаса. Бул убакыттын ичинде бир нече гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасап ал: ийил, отуруп тур, бойду айланма кыймылга келтир.

Көзүңдү абайла

Кээ бир балдарда жакындан көрүү оорусу кездешет. Мунун алдын алууга болобу? Албетте, болот. Ал

1-сүрөт.

үчүн сен жөнөкөй санитария-гигиена эрежелерин сактооң керек. Мисалы, көздүн жакшы көрүшүндөгү биринчи шарт, өз чегинде жарыктандыруу. Ошондуктан машыгып жатканда столду терезеге жакыныраак жана жарык оң жактан түшө турган кылып коюш керек. Мектепте муну врач көзөмөлдөйт. Үйдө да ушундай шартта иштөөгө амал кыл (1-сүрөт).

Көздү абайлоо үчүн партада, жумушчу столдо туура отуруу ошондой эле китеп окуу, жазуу учурунда дептер көздөн жок дегенде 30 см алыстыкта турушу керек. Жатып окуган зыян. Жакындан көрүүчүлөр көз айнек тагынып алгандары оң, анткени ал көздүн чарчоосунун жана көрүүнүн начарлашынын алдын алат.

Көздү ар түрдүү сырткы жаман таасирлерден сактоо керек. Кээде бир көздүн жабыркашы экинчи көзгө да орчундуу таасир этип, анын көрбөй калуусуна себеп болот. Балдар арасында көздүн жабыркашына көбүнчө алардын шоктуктары, б.а. бири-бирине түрдүү буюмдарды атып ойношу себеп болот. Булар түзөтүп болбос көңүлсүз окуяларга алып келиши мүмкүн.

Устаканаларда иштегенде коопсуздук техникасынын эрежелерине туруктуу түрдө амал кылып, коргоочу көз айнекти тагынып ал, коргоочу экрандардан пайдалан, тарынды жана топондорду эч качан бирибириңе үйлөбө. Мына ошондо сен көзүңдү да, өзүңдү да сактаган болосуң.

Туура тулку бой жөнүндө

Туура тулку бой деген эмне? Бул адам денесинин жөнөкөй тик абалы болуп, ал туура жана туура эмес өсүшү мүмкүн. Тулку бойдун туура өөрчүгөн болушу омуртка тутумунун жана бут манжаларынын турушунан байкалат, жүргөндө бут жеңил жана оңой көтөрүлөт, чуркоо, секирүү, басууда бардык ички органдарды: көкүрөк клеткасын, ичеги-карын бөлүгүн, денени туура абалда кармагандыктан, ал ар кандай кыймылды жасоону канааттандырат. Башты ийип, желкени кыйшайтып, ичти алдыга чыгарып, буттарды кандайдыр бир туура эмес таштап жүрүүчү адамдагы бул абал, тулку бойдун туура эмес өнүккөндүгүнөн болот. Эмнегедир кээ бирөөлөр тулку бойдун ушундай көрүнүшүн сымбаттуу, көркөм деп эсептешет. Чындыгында, бул көркөм тургай, чындыгында зыян да болуп саналат. Анткени ал ички органдардын иштөөсүн оордотот жана омуртка тутумунун кыйшаюусуна алып келет. Тулку бойдун бузулуусу эмнеден келип чыгат жана кантип анын алдын алса болот? Тулку бойдун бузулуусу жана омуртка тутумунун кыйшайышы көбүнчө мектеп жашында болот. Бул балдарда жана өспүрүмдөрдө сөөк-булчуң системасынын өөрчүшү али уланып жаткандыгы, сөөктөр ийилчек жана өзгөрүүгө жөндөмдүү болгондугу, о.э. партада туура эмес отуруу, туура эмес туруу ж.б. себептердин натыйжасында келип чыгат. Оор нерселерди кайра-кайра бир колдо көтөрө берүү, созулчак зымдан токулган тор орунга (кровать) жатуу, бойго ылайык келбеген мебелдерден пайдалануу зыян. Мектептеги гана эмес, үйдөгү мебелдер да бойго ылайык болушу керек. Мында стулдун бийиктиги тамандар жерге толук тийип, сан жана балтырлар тик бурчту түзгөндөй болушу керек. Эгерде стул бийигирээк болсо, буттун астына кандайдыр бир нерсе коюлат. Эгер кичине болсо, анда анын бутун керектүү узундукка созуш керек. Стол стулга ылайык келсе, көздөн китепке чейинки болгон аралык 30—35 см болот жана кол о.э. алакандар столго тегиз коюлат, туура отурууга мүмкүн болот. Окуу, жазуу учурунда стул столдун астына 3—5 см ге чейин кирип турушу керек. Көкүрөк менен

столдун четине жөлөнбөйт. Денеден столдун четине чейин алакан кендигинде жай калышы керек.

Туура эмес тулку бой көбүнчө көп ооруган балдарда да учурайт. Алар жумуш учурунда тез чарчап калышат, натыйжада, туура эмес абалда туруп иштешет. Кийинчерээк ушундай абалда иштөөгө үйрөнүп калышат. Бул болсо туура эмес тулку бойдун калыптануусуна жана омуртка тутумунун кыйшаюусуна алып келет. Сабак даярдоочу бөлмөнүн жетиштүү жарытылбаганынын натыйжасында да тулку бой бузулат, анткени окуу-жазуу учурунда китеп-дептерге үңүлүп жакын барууга мажбур болот.

Дене тарбиясы менен үзгүлтүксүз машыгуу туура тулку бойдун калыптануусуна жардам берет. Ошондуктан гимнастикалык көнүгүүлөрдүн комлпексине түздөөчү (корректировкалоочу) көнүгүүлөр киргизилет. Туура тулку бойду калыптандырууда сүзүү, калак тартуу, гимнастика, волейбол, баскетбол сыяктуу спорттун түрлөрү пайдалуу болуп эсептелет. Тулку бойдун туура эмес калыптанышы эми башталган болсо, ал эртең мененки дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жардамында жоюлат.

Күн тартибинин бузулушу

Күн тартибинин бузулушу – өз убагында тамактанбоо, уйкуга жатпоо жана башка себептерден улам болушу мүмкүн. Буларды убактылуу жана дайыма жасалуучу зыяндуу (жаман) адаттарга бөлүү мүмкүн. Убактылуу деп эсептелген жаман адаттарга көп тамак жеш, ачуу чай ичүү жана кофени ашыкча ичүү кирет. Дайыма жасалуучу зыяндуу адаттарга: чегүүнү, баңгиликти жана алкоголь ичимдигине үйрөнүп калууну мисал кылса болот. Натыйжада чегүүчү өспүрүмдөр дене тарбиялык нагрузкаларды көтөрө алышпайт, тез чарчашат, көп оорушат. Никотиндин таасири жүрөк жана өпкө ооруларына алып келет.

Алар бир даана тамекинин түтүнүндө жыйырмага жакын уулуу заттар бар экенин билишпесе керек. Сен тамеки чегүүнү баштоодон мурда эмне кылып жатканыңды жана жакын келечекте ал сага кандай зыяндуу кесепеттерди алып келээрин терең ойлоп көр.

Тамактануу тартибинин бузулушу. Ашыкча тамактануу бир гана тамак сиңирүү системасын иштен чыгарбастан, семиздикке да алып келет. Мындай абал болбостугу үчүн тамактанууну күн боюнча туура бөлүштүрүүгө аракет жаса. Тамактануу учурунда чалгыба, бул тамактын сиңишине терс таасирин тийгизет. Ашыкча «ташы» болгондор дасторкондон өзүн бир аз тойбогондой сезген абалда туруп кетишсин, бул сезим бир аздан соң өтүп кетет.

Ардактуу окуучу, өз күн тартибиңе бир күндө төрт жолу тамактанууну киргизсең пайдалуу болот: биринчи тамактануу — суткалык тамактын 25 %ын, экинчи тамактануу — 15 %ын, түшкү тамак — 40 %ын, кечки тамак — 20 %ын түзгөн болсун. Булардын арасында түшкү тамак эң тоюмдуу болсун. Кечки тамакты уйкудан жок дегенде 2 саат мурда же. Мүмкүн болушунча, дайыма бирдей маалда тамактан. Ушундай жол тутулса, адамда шарттуу рефлекс пайда болот жана ал тамактануудан мурда табитти ачат. Табит менен желген тамак жакшы сиңет. Илимий маалыматтарга караганда, адам 70 жылдык өмүрүндө 8 тонна кант, 11 тонна картошка, 6—7 тонна эт жана балык азыктарын, о.э, 10 миң даана жумуртка жана 10 миң литр сүт ичээри белгилүү болгон. Тамактанууга адам өмүрүнүн 6 жылы сарпталат экен.

Сергек бол! Бул сөз дарыгерлердин байыркы эрежелеринен болуп саналат. Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыкмакчы болгон өспүрүм машыгуудан соң же машыгуу учурунда кандайдыр бир мүчөсүндө оору сезсе, муну ашыкча күчөнүү деп түшүнүү керек. Көбүнчө дене тарбиялык машыгуулар учурунда булчуңдарда, башта, оң бөйрөктө жана жүрөктүн айланасында оору сезилет. Мындай учурда эч качан ооруну жеңип кетем деп ойлобо же машыгуу программанды аткарууга умтулба. Өзгөчө, жүрөктүн айланасында пайда болгон көңүлсүз ооруларга токтоолук менен көңүл бур, сергек бол, машыгууну дароо токтотуп, врач менен кеңеш.

Булчуңдардагы оору. Бул оору биринчи дене тарбиялык машыгуулардан кийин же узак тыныгуудан кийин көнүгүүлөр кайра жасалганда пайда болот. Ал мурдагы көнүгүүлөрдө катышпаган булчундардын кү-

чөнүшүнүн натыйжасында, о. э., дене тарбиялык нагрузкалардын сезилерлүү даражада артып кеткенинен да келип чыгат. Мындай абал болбостугу үчүн булчундардын күчөнүүсүн эсепке алуу керек. Оорулар бир нече күнгө созулушу мүмкүн, бирок ал коркунучтуу эмес. Булчундардын оорусун азайтуу үчүн өзүңө өзүң массаж жаса, бассейн же суууда чөмүл, жылуу ванна кабыл ал.

Оң бөйрөктөгү оору. Оору түрдүү себептерге көрө пайда болот. Бирок алар нагрузкалардын натыйжасында же тоюп тамактануудан келип чыккандыгынан ал анчалык коркунучтуу эмес. Оорулар дагы боор, өт сезгенишинин эсебинен жана карын-ичеги жолдоруна суук тийишинин натыйжасында да пайда болушу мүмкүн. Аны үчүн жөнөкөй талаптарга: дене тарбиялык нагрузкалардан 2—3 саат мурда тамактанууга, ошондой эле денени кыздыруучу көнүгүүлөрдү жосоого көңүл буруу жетиштүү болот.

Пульс

Пульс (тамырдын согушу) бул ден соолугундун күзгүсү, анткени ал жүрөк-кан тамыр системасынын ишмердүүлүгүн так чагылдырып берет. Адатта, пульс сол колдун билек артериясына оң кодун 2-, 3-бармактарын коюу менен табылат (2-сүрөт).

Пульсту 15, 30 жана 60 секундада канча сокконуна карап эсептешет. Дене тарбиялык нагрузкалардан соң пульсту эң жакшысы бирдей абалда турганда өлчөгөн оң (жатып, отуруп же туруп). Эртең менен уйкудан ойгонгондон кийин да өлчөп койсо болот. Кыздарда балдарга караганда пульс 7—10 жолу көбүрөөк согот. Балдарда жана өспүрүмдөрдө пульс чоңдорго салыштырмалуу сезилерлүү көбүрөөк согот. Дене-тарбиялык нагрузкаларды аткаруу учурунда пульс минутасына 100—130 жолу соксо, кыймылдуулукту аз деп эсептесе болот. Пульс 120—130 жолу согуп жаткан болсо — аны орточо деп, эгерде пульс 150—170 жолу согуп жатса анда кыймылдуулук чоң деп

2-сүрөт.

эсептелет. Пульс минутасына 200 жолуга чейин жетсе анда муну чек аралык нагрузка деп атаса болот.

Дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыгуу (айрыкча, чуркоо, сүзүү, велосипедде жүрүү ж.б.) нун натыйжасында организмдин системасынын иши үнөмдүү болуп барат. Керек болгон чыдамкайлыкты эсепке алып машыккан адамдын жүрөгү кан айлануу системасынын иштөөсүнө азыраак күч сарптайт.

Дем алуунун тездиги. Бул жараяндын жүрүшү ар бир адамдын өзүнө байланыштуу. Башкача айтканда, жашына, ден соолугуна, даярдык даражасына, дене тарбиялык нагрузка учурунда болсо анын кыймылдуулугуна жараша болот. Дем тартуу жана дем чыгарууну саноо үчүн алаканды көкүрөктүн ылдыйкы, ичтин жогорку бөлүгүнө коюу керек. Мында төмөнкү эрежелерге амал кылуу керек: 1. Демди 2—3 секундадан ашык токтотпо. 2. Мүмкүн болушунча терең дем ал, бул үчүн болсо демди толук чыгар. 3. Кыймылдардын жасалуу удаалаштыгын мүмкүн болушунча дем алуунун ритми (ыргагы)не ылайыкта. 4. Демди көкүрөк кеңейгендей кылып, мурун аркылуу, мисалы, дененин түздөнүшү учурунда тарт. Демди көкүрөк клеткасы жана ич булчуңдары кыскара тургандай кылып, мурун жана ооз аркылуу, мисалы, бойду алдыга ийүү учурунда чыгар.

Дене тарбиялык өөрчүү көрсөткүчтөрүн билип ал

3-сүрөт.

Бой (дененин узундугу) — дене тарбиялык өөрчүүнүн эң негизги көрсөткүчтөрүнөн бири. Бойдун өсүшү кыздарда 17—19 жашка чейин, балдарда 19—22 жашка чейин уланаары бизге белгилүү. Үй шартында бойду эшиктин жан жыгачына сызып өлчөп алууга болот (3-сүрөт).

Мында эшиктин бетине арка менен бурулуп түз абалда, бел, тамандар, көчүк жана далыны дубалга тийгизип туруш керек. Баш түз кармалат. Андан соң башка сызгыч коюлат. Боюнду жылына жок дегенде эки жолу өлчө. Өсүүдөн артта калуу эмнелер менен байланышкан экендигин билүүгө аракеттен (оору, жаракат алуу, керектүү өлчөмдө тамак-танбоо жана башка шарттардын натыйжасын-

да). Врач менен кеңеш, ал сага жогоруда саналган тоскоолдуктарды жоюуга жардам берет. Күн бою табигый түрдө бойдо бир аз созулуп-кыскаруулар болушу мүмкүн. Эрте менен бойдун узарышы, кечке барып бой 1—2 см ге кыскарышы мүмкүн. Азыркы учурга келип акселерация абалы эрте башталып, дене тарбиялык жактан тез өөрчүү жана жыныстык тез жетилүү болуп жатат. Адистер тарабынан акыркы 10 жылдын ичинде бой орточо 10 см ге өскөндүгү аныкталган.

Бойдун өсүүсүнө бир нече факторлор терс таасир көрсөтөт. Атап айтсак, тукум куучулук, тамактануу, жугуштуу оорулар, жүрөк оорулары, узакка созулган (хронические) оорулар (сөөктөрдүн, бөйрөк, боор, ичеги-карын жана ички секреция бездери, калкансымал без, бөйрөк үстү бездеринин оорусу), географиялык чөйрө, климаттык шарт жана башка. Дене тарбия жана спорт менен дайыма машыгуу организмдин жакшы өөрчүүсүнө оң таасир көрсөтөт, анын өсүшүнө ыңгайлуу шарт түзөт.

Өсүү үчүн өзгөчө созулуу көнүгүүлөрү (асылуу, тартылуу), секирүү көнүгүүлөрү (бийиктикке, аралыкка), алдыга жана аркага, каптал жактарга ийилүү, жеңилдетүүчү көнүгүүлөр, массаж (укалоо), суу процедуралары жана күнгө күйүүнү колдонуу өтө пайдалуу болот. Баскетбол, волейбол, сүзүү менен машыгуу да өсүүгө жакшы жардам берет. Мына ошентип, 18—20 жаштарда өсүү үчүн атайын таасир көрсөтүү сезилерлүү жардам берет.

Боюн өстүрүүнү каалагандар төмөнкүлөрдү аткарсын:

1. Туура тамактан. Гречкалуу, сүттүү ботколорду, бал менен быштакты, боор менен жумуртканы, түрдүү жер жемиштер менен мөмөлөрдү, зайтун майына бышырылган тамактарды, сабиз жана башкаларды жеп туруш керек.

2. Сергек жашоо мүнөзүнө амал кыл: күн тартибин түзүп, ага туруктуу түрдө амал кыл, зыяндуу адаттарды ташта, дене тарбия менен сөзсүз үзгүлтүксүз машыгып, көбүрөөк өсүүчү дене мүчөлөрүнө таасир көрсөтүүчү көнүгүүлөрдү жаса, ошондой эле, баскетбол, волейбол сыяктуу спорт түрлөрүнө катыш.

3. Атайын көнүгүүлөрдү жаса, б. а., жумасына 2—3 жолу бассейнде (дарыя, көлдө) сүз, саунага түш, массаж жана чыңдоочу көнүгүүлөрдү жаса.

Бой өсүүсү үчүн жардам бере турган атайын көнүгүүлөрдүн үлгүсү менен тааныштырабыз. Бирок, баштап, ишти жөнөкөй кыздыруучу жалпы өөрчүтүүчү көнүгүүлөрдөн башта. Ал үчүн жүр, андан соң кол, бут, омуртка тутумдарынын муундары үчүн айланма кыймылдарды жаса, алдыга, жамбашка, артка ийил, кайрылуу, силкинүү көнүгүүлөрүнөн пайдалан. Андан соң (3—5 минута) жеңил чуркап, аягында атайын көнүгүүлөрдү жасоого кириш:

1. *Жогоруга тартылуу*. Дубалдын алдына туруп буттун учу менен сызыктан үзүлбөстөн мүмкүн болушунча түздөнүп тартыл.

2. *Турникте тартылуу*. Баштап тартыл, кийин түздөнүп, мүмкүн болушунча бошош жана бир нече секундага асылып тур.

3. Асылып туруп буттарды оңго-солго сааттын маятниги сыяктуу термелт (булчуңдар мүмкүн болушунча бош коюлган болушу керек).

4. Бошошкон абалда асылып туруп, денени оңго-солго бур.

5. *Бийиктикке секирүү*. Кезеги менен оң, сол кийин эки бут менен теминип секир. Секирип, бийикте жайгашкан же асып коюлган нерсеге колуңду тийгизүүгө аракет жаса.

6. *Баштапкы абал*. Чалкалап жатып, буттарды түз сун, колдорду эки жакка жаз. Кезек-кезеги менен бир оң бутту, кийин сол бутту тик бурч кылып көтөр. Буттарды бириктирип, түздө жана алдыга ийип көтөрүп баштан «ашырууга» аракеттен.

Ар бир көнүгүүнү 8—12 жолудан кайтала.

Массаж жасоо (укалоо)ну үйрөн

Ардактуу окуучу! Сен, денедеги урунган жерди же жыгылгандагы ооруган жайды сыйпалаганын көп көргөнсүң. Албетте, сен булардын массаждын баштапкы усулдары экендигин билбессиң. Бирок, массаждын мааниси ушуну менен гана чектелип калбайт.

Дене тарбиялык талыгууну кантип жоюуга болот? Кээ бирөөлөр мунун жолу диванга жатып алуу же

ыңгайлуу креслодо отуруу деп эсептешет. Бирок, 3—5 минуталык массаж чарчоону жоготуп, тетиктештириши мүмкүн. Массаждын өзгөчө жакшы жагы, анын жөнөкөйлүгү, ыңгайлуулугу жана түрдүү абалдарда каалагандай түрдө жасалышы мүмкүндүгүндө. Массаж өз денесине жардамчы каражат катары, дене тарбия сабагынын алдынан булчундар о. э. муундарды дене тарбиялык көнүгүүлөргө даярдоо максатында кыздыруучу көнүгүүлөр катары, сабактан кийин болсо, чарчоону жоюу үчүн колдонулат. Бир сөз менен айтканда, сен ден соолугу чың жана сулуу, тетик, күчтүү жана шамдагай болууну каалайсыңбы? Сенден бардык сабактардан кийин да эч качан жакшы маанай кетпестигин каалайсыңбы? Демек, бул максатта сага массаж жардам берет.

Көпчүлүк массажды ким ойлоп тапкан жана аны каерде биринчи болуп колдонулгандыгын айтып бере албаса керек. Белгилүү болгондой, эрабыздан жыйырма беш кылым мурда да массаж усулдары (Индияда, Кытайда, Байыркы Египетте) пайдаланылган. Байыркы Грецияда жасалган көптөгөн вазаларда массаж жасоого байланышкан сүрөттөр сакталып калган. Гиппократ, Демокрит массажга өзгөчө көңүл буруп, аны спорттун, мектептин жана армиянын турмушунда колдонушкан. Ошону менен эле бирге Абу Али Ибн Сина өзүнүн «Тиб канондору» китебинде массаж (укалоо)ды биринчилерден болуп классификациялап (бөлүштүрүп) берген: тынчтандыруучу, бошондотуучу, тетиктештирүүчү ж. б. Окумуштуу массаждын адам денесин чың жана тетик кылуудагы маанисин негиздүү түрдө жазып калтырган. Спорт оюндарынын катышуучулары мелдешүлөрдөн мурда чөмүлүшкөн, денеге массаж жасашкан. Мелдешүүлөрдөн соң күчтү кайра калыбына келтирүү, толуктоо максатында суу куюудан пайдаланышкан. Ар түрдүү жаракаттануулар-да да массаж колдонулган. Римдиктерде массажды колдонуу абдан кеңири жайылган. Аны ошол учурда императордон баштап кулга чейин пайдаланышкан. Император Марк Аврелийдин сарай дарыгери массажды жеңил сыйпалоодон баштоону, кийин аны акырындык менен күчөтүүнү жана дагы жеңил усулдарды колдонуу менен аяктоону сунуш кылган. Азыр-

кы күндө да массаж жана өзүн-өзү массаж кылуу ар бир адамдын турмуштук талабына айланышы, эмгек, окуу жана эс алууда, ооруну жоготууда жардамчы каражат болуп калышы керек.

Массажды туура колдонуу үчүн анатомия жана физиология боюнча элементардык билимдерден кабардар болуш керек. Киши организми миллиарддаган клеткалардан түзүлгөн. Клеткалардын топтору организмдин ткандарын пайда кылат. Мисалы, булчуң клеткалары — булчуң ткандарын, нерв клеткалары — нерв ткандарын, эпителий клеткалары — тери ткандарын пайда кылат. Биздин бардык мүчөлөрүбүз ткандардан түзүлгөн жана өз ордунда системаларга группаланат: баш мээ жана жүлүндөн чыгуучу нервдер — нерв системасын, булчуңдар — булчуң системасын түзөт.

Массаж булчуңдарга өтө жакшы оң таасир көрсөтөт. Кишинин денесинде 400 дөн ашык булчуңдар бар жана алар дене салмагынын 35—40 % ын түзөт. Булчуңдар канчалык жакшы өөрчүгөн болсо, адам ошончолук күчтүү болот.

Массаждын таасиринде булчуң ткандары кычкылтек жана азык заттар менен жакшыраак камсыз болот, а бул болсо бүткүл организмдин ишмердүүлүгүн арттырат.

Массаж да музыка сыяктуу көтөрүңкү маанай жаратууга, ооруну басандатууга, тетиктик жана жеңилдик сезимин пайда кылууга жардам берет.

Массаж, өзгөчө, 16 жашка чейин болгон балдар үчүн керектүү каражат. Дене-тарбиясы жана массаждан бир убакыттын өзүндө аң сезимдүү түрдө туура пайдалануу тарамыштар менен муундарды чыңдоо мүмкүнчүлүгүн берет.

Массаж жасоо жолдорун жакшы өздөштүрүп ал. Ал үчүн төмөнкүлөргө амал кыл:

1. Массаж жасаганда терини шылып жибербестиги үчүн кол териси жылма жана кол жумшак болушу керек.

2. Өзүнө өзү массаж жасоодо көбүрөөк кургак массажды колдоо керек, б.а., сүртүүчү каражаттардан пайдаланба.

3. Эгерде массаж алакандарда, муундарга, булчуңдарга жасалып жаткан болсо, анда атайын кремдерден пайдалан.

4. Массаж жасоочу кыймылдарды лимфа бездерине тийгизбей жасаш керек. Мисалы, колду массаждоодо бармак учтарынан баштап, билек муунуна чейин билек муунунан колтук астына чейин улантат, анткени ал жерде лимфа бездери бар. Мындай бездер тизе астында жана дененин башка жайларында бар экенин унутпа.

5. Массаж учурунда бүткүл дене мүчөлөрү бош коюлушу керек, анткени бул нерсе процедуранын (массаждын) пайдасын арттырат.

6. Массаждан мурда колду самындап жууну же одеколон менен сүртүүнү унутпа.

7. Массажды мүмкүн болушунча жылаңач денеге жаса, күн суук болсо ички кийимдин үстүнөн да жасасаң болот.

8. Массаждан кийин оору болбостугу керек экенин эсинден чыгарба.

9. Массажды оң колдо да, сол колдо да жосоону үйрөнүүгө аракеттен. Шашылба.

10. Жаракаттын үстүнөн массаж жасоо мүмкүн эмес. Лимфа бездери шишигенде массажды токтот жана врачка кайрыл. Массаж жалпы жана айрым бөлүктөргө жасалуучу массаж болуп бөлүнөт.

11. Жалпы өзүн-өзү массаждоодо, баштан аяк бүткүл дененин мүчөлөрү массаж кылынат, ал 20—25 минутага созулат.

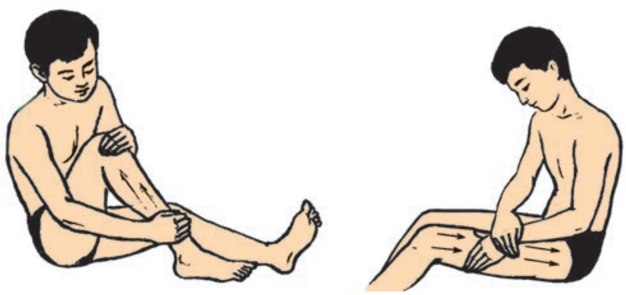
12. Айрым мүчөлөргө массаж жасалганда, мисалы кол, бут же далыга ж.б. массаж кылынат, ал 5—10 минутага созулушу мүмкүн.

Жалпы өзүн-өзү массаж кылуу. Бул массаждын өтө көп усулдары бар. Сен билип алышың керек болгондору менен тааныш: сыйпалоо; кысуу; силкитүү; укалоо; тез, жай жана каршы кыймыл менен уруу усулдары.

4-сүрөт.

20 минуталык массажга сыйпалоо, силкитүү, уруу усулдары жана жай кыймыл менен ишке ашырылуучу массаждар кирет. Жай кыймыл усулу 2 минута, кысуу жана укалоо — 8 минута, эзүү усулу 10 минутага созулат.

Сыйпалоо. Бул усул алакан менен жасалат. Мында баш бармак өзүнчө,



а *б*

5-сүрөт.

калган төрт бармак бирге кыймылга келтирилет. Массаждалып жаткан жайга алаканды коюп жеңил басылат. Бул иш бир же эки колдо кезеги менен аткарылат. Сыйпалоодо бир алакан түз, экинчиси жылан изи түрүндө кыймылга келтирилсе натыйжа күтүлгөндөй болот (4-сүрөт).

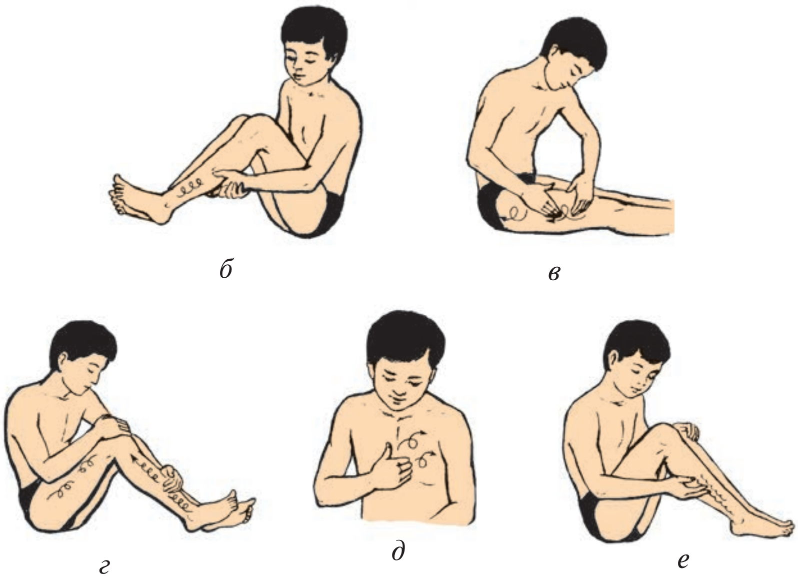
Кысуу. Бул усулда баш бармак сөөмөй менен бириктирилет, манжалар алакан менен ылдыйга бурулат, ал массаж кылынып жаткан жайга капталынан коюлат жана ушул жер баш бармак менен кысылат. Кысуу алакандын капталы менен да жасалышы мүмкүн, мында бармактар жеңил бүгүлгөн болот. Манжалар да булчуңдарга салыштырмалуу каптал боюнча жайгашканынча калат. Кысууну дагы да натыйжалуу кылуу үчүн усулду жасап жаткан колдун үстүнө экинчиси коюлат (5-*а*, *б* сүрөттөр).

Эзүү. Бул — булчуңдарга массаж жасоодогу негизги усул болуп саналат.

Ординардык эзүү. Бул усул жоон санга, желкеге, колго, көкүрөккө, жамбашка, курсакка, балтыр булчуңуна жасалат. Булчуңду бармактар менен капталдан катуу жана түз кармап, кийин бармактар жыйрылып, булчуң акырын тартылат жана төрт бармак жакка карай айланма кыймылы жасалат. Андан соң булчуңду жеңил коё берип, алакан менен сөөккө кысылат. Ушул тартипте акырындык менен жогору көздөй кыймыл жасалат (6-*а* сүрөт).

а

6-*а* сүрөт.



6-*б*, *в*, *г*, *д*, *е* сүрөттөр.

Кош гриф. Бул усул чоң жана жакшы өөрчүгөн булчуңдар — балтыр, жоон санга колдонулат. Аны жасоодо бир кол экинчи колдун үстүндө болот (6-*б* сүрөт).

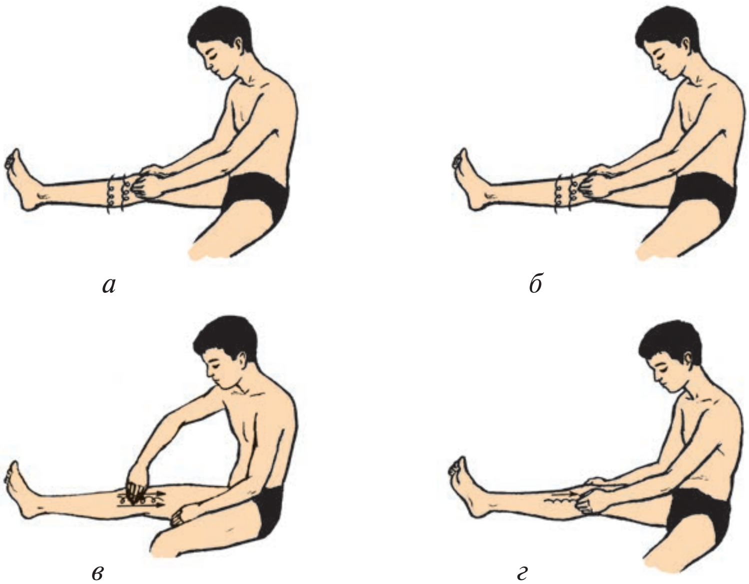
Кош айланма эзүү. Бул усулда булчуңдар эки колдун бармактары менен эзилет жана кол акырындык менен төрт бармакты көздөй жылат (6-*в* сүрөт).

Бармактын жастыкчалары (муунчалары) менен эзүү. Бул усул бир, эки же бардык бармактар менен аткарылат (6-*г* сүрөт).

Муш кылып жеңил түйүлгөн бармак (кол) менен эзүү. Бул усулду жасоо үчүн төрт бармак жеңил гана бир аз бүгүлүп муш кылынат. Андан соң булчуңду сөөктү көздөй эзип, чыканакты көздөй кол жылдырылат, баш бармак болсо алдыга жасалуучу кыймылды жеңилдетүү жана эзүү күчүнүн бирдей болуусун камсыздоо максатында массаждалып жаткан жерге тиреп коюлат (6-*д* сүрөт).

Силкитүү. Бул усул бошошкон ири балтыр, жоон сан, желке, куйрук булчуңдарын бармактын учу менен силкитип аткарылат (6-*е* сүрөт).

Укалоо. Бул — бир, эки же бардык бармактардын



7-сүрөт.

жумшак жайы менен түз сызыктуу түрдө жана айланма тартипте укалоо (7-*а* сүрөт).

Алакан менен түз сызыктуу (узунуна) укалоо (7-*б* сүрөт).

Чымчып, түз сызык бойлоп укалоо (7-*в* сүрөт).

Муш кылып түйүлгөн бармактар менен таажысымал укалоо (7-*г* сүрөт).

Тез, жай жана каршылык көрсөткөндөй кыймылдар. Бул усул баш, кол, бутта ишке ашырылат (8-сүрөт).

Уруу усулдары (муштоо, шапылдатып уруу жана «кесүү»):

1. Муштоо — бармактар муш кылынып, алакандын капталы менен аткарылат.

2. Шалыпдатып урууда алакандын бармактары төмөнгө каратылат жана бармактар алаканга кысылат. Сокку бармактар менен берилет.

«Кесүү» усулунда алакандар жайылып, бармактар кең керилет жана бош коюлат. Уруу усулдары бир калыпта

8-сүрөт.

9-сүрөт.

жана 1 секундада үчкө чейин аткарылат (9-сүрөт).

Шилтөө. Бул амал массаж бүткөндөн соң, отурган, жаткан же турган абалда аткарылат. Шилтөөдө булчундар мүмкүн болушунча бош коюлат.

Бөлүм боюнча суроолор

1. Сен ден соолугунду чыңдоо үчүн кайсы дене-тарбиялык көнүгүүлөрдөн пайдаланган болоор элең?
2. Дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн табит үчүн кандай таасири бар?
3. Каныып уктоо, жеңил гимнастикалык көнүгүүлөр жана ачык абада сейилдөөнүн кандай мааниси бар, айтып бер?
4. Күн тартибинин бузулушу адам организмине кандай таасир этет?
5. Сен өз күн тартибинде тамактануу нормаларын кандай уюштургансың?
6. Түрдүү көнүгүүлөрдү жасагандан кийин булчуңдар жана башка дене мүчөлөрүндө оору сезилсе, эмне кылуу керек?
7. Пульс деген эмне, аны кантип өлчөөнү, кимде канча болуусун билесиңби?
8. Сен туура дем алууну билесиңби? Аны кыймылдарга ылайыктап аткаруунун пайдасы эмнеде?
9. Дене тарбиялык өөрчүү көрсөткүчтөрү кайсылар? Боюндун жана денендин өсүшүнө дене тарбиясы жана спорттун таасири кандай?
10. Эртең менен өзүн-өзү массаждоо, сыйпалоо жана башка процедуралардан машыгууларга чейин жана кийин пайдалануунун организмге таасири кандай?

II бөлүм

ӨЗҮҢӨ ӨЗҮҢ ЖАРДАМ БЕР

Мектепте окутуунун негизги түрү бул сабак. Ошондуктан, окуучулар мындан ары дене тарбия сабактарында көнүгүүлөрдүн жаңы түрлөрүн, спорт илиминин негиздери, мелдешүүнүн эрежелери менен таанышышат. Сабак аркылуу ар бир окуучунун дене тарбиялык мүмкүнчүлүктөрү жана жөндөмдөрү аныкталат. «Алпамыш» жана «Барчынай» тест нормативдерин тапшырып, классташтары арасында өзүнүн ар тараптуу ордун тактап алышат. Мисалы, чуркоодо, секирүүдө, алыска предмет атууда жана спорттун башка түрлөрүнөн нормативдерин (белгиленген чекте) тапшырышканда классташтар өз орундарын ким биринчи, ким экинчи деп дароо эле аныктап алышат, анткени бардык окуучулар бир шартта мелдешке катышышат. Класстык курама команданы түзүү үчүн сабак учурунда бир нече окуу оюндарын өткөрүү жетиштүү болот. Окуучулар дене тарбиясы боюнча өткөрүлгөн сабактарда булардан сырткары, спорттун түрлөрүнүн тарыхына байланыштуу маалыматтар, машыгуу учурундагы коопсуздуктун эрежелери, нагрузкалардын чегин (нормасын) аныктоого байланышкан билимдерге ээ болушат, ошондой эле денедеги айрым булчуңдар үчүн үйгө тапшырма алышат. Балдар программада көздө тутулган тапшырмаларды эсепке алган түрдө, туруктуу удаалаштыкта спорт түрлөрүнүн техникасын аткаруу жөнүндө, мелдешүүнүн эрежелери, татаал кыймылдарды бат өздөштүрүү жана дене тарбиялык сапаттарды өрчүтүүгө байланышкан үй тапшырмаларын алышат. Буларды өздөштүрүп алгандан кийин, алар өздөрүнө өздөрү жардам беришет жана белгилүү бир спорттун тармагы боюнча астейдил машыгуу үчүн өздөрүнө өздөрү жол ачышат.

ГИМНАСТИКА

Спорттун бул түрү тулку бойдун бардык булчуңдарынын өрчүүсү жана чыныгуусуна жардам, бой-келбетке көрк, кыймыл-аракетте жеңилдик берет жана

сулуулуктун болуусун камсыздайт. Гимнастикалык көнүгүүлөрдү жасабай туруп, спортчулар дене тарбиялык даярдыктарынын бекем пайдубалын курууга мүмкүнчүлүк ала алышпайт. Башкача айтканда, булчуңдардын системасын жана сөөк-муун аппаратын гимнастика (ийилчектик, ийкемдүүлүк боюнча көнүгүүлөр) жана акробатика (баштан ашып тоголонуу, «көпүрө» пайда кылуу) гана бекемдейт. Дене тарбиялык көнүгүүлөр үзгүлтүксүз аткарылып турганда жана машыгуу сабактары туура уюштурулганда гана гимнастика ден соолукту чыңдоого, кыймыл аппаратын өөрчүтүүгө, ар тараптуу дене тарбиялык өнүгүүгө жана ар түркүн кыймылдоо көнүкмөлөрүн өздөштүрүүгө жардам берет. Гимнастика менен машыгуу гана ылдамдык, күч, чыдамкайлык, ийилчектик сапаттарын ээлөө үчүн жана муундардын кыймылдуулугу, кыймылдын координациясы, булчуңдарды бошоштура алууну камсыздоо жана көнүкмөлөрдү пайда кылуу мүмкүнчүлүгүн түзөт.

Гимнастиканын түрлөрү

Адамда түрдүү кыймылдарды аткаруу жөндөмү бар. Ошондуктан да гимнастикалык көнүгүүлөр ар түркүн жана бул көнүгүүлөр түрлөргө бөлүнгөн.

Негизги гимнастика — гимнастиканын салыштырмалуу көз карандысыз түрү болуп, түрдүү жаштагы адамдардын жалпы дене тарбиялык өнүгүүлөрү жана саламаттыктарын чыңдоосу учүн дене тарбияда колдонулат.

Машыгууларды катарга тизилүү, жалпы өнүктүрүүчү жана практикалык көнүгүүлөр, түрдүү секирүүлөр, гимнастика шаймандары менен көнүгүүлөр жасоо, көркөм гимнастиканын жөнөкөй элементтери жана акробатика көнүгүүлөрү аткарылат. Организмдин иш жөндөмүн арттыруу, туура тулку-бойду калыптандырууда негизги гимнастика чоң мааниге ээ. Машыгуулар так ирettүүлүк, туруктуу тартип жана музыканын коштоосунда алып барылат.

Аялдар гимнастикасы негизги гимнастика түрлөрүнөн бири болуп, анда аялдардын организминин өзгөчөлүктөрү эсепке алынат.

Анда ийилгичтикти, тартылгычтыкты өнүктүрүү, кыймылды эстетикалык жактан мүнөздөө, ритм жана темпти туюу тажрыйбалары ээленет, тулку-бой, жүрүү жакшырат, өркүндөйт. Машыгуулар, адатта, музыканын коштоосунда өтөт. Аларды жумасына 2—3 жолу өткөргөн оң.

Атлетикалык гимнастика күчтү өнүктүрүүгө арналган дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн системасы болуп, эркектердин сырткы көрүнүшүн жана ар тараптуу дене тарбиялык даярдыгын калыптандырууга багытталган.

Кесиптик-практикалык гимнастика дене тарбиясынын курамдык бөлүгү болуп, машыгуучуларды жалпы дене тарбиялык өнүктүрүүгө, алардын кыймыл жөндөмүн өркүндөтүүгө, тандаган кесиптерин ийгиликтүү ээлөөсүнө багытталган.

Жалпы орто билим берүүчү мектептерде дене тарбиясы боюнча окуу иштери жараянында балдарды ар тараптуу дене тарбиялык жактан даярдоо үчүн **аскердик-практикалык гимнастикадан** пайдаланылат.

Спорттук-практикалык гимнастика ар бир спорт түрүнүн жалпы жана атайын дене тарбиялык даярдануу бөлүгү саналып, спорттук натыйжаларынын өсүүсүн тездетүү мүмкүнчүлүгүн берет. Демек, гимнастиканын бул түрү татаал кыймылдар менен байланышкан спорт түрлөрүндө (сууга секирүү, күрөш жана башка), акробатика көнүгүүлөрүндө кеңири колдонулат.

Гигиеналык гимнастика адамдарды дене тарбиялык жактан тарбиялоо жана ден соолугун чыңдоонун кең таралган каражаты эсептелип, алар менен түрдүү топтордо, мектептерде сабактардын башталышы алдынан машыгуу мүмкүн. Машыгууну эртең менен, же күндүзү (тамактанып болгондон 1,5—2 саат өтүп) жана кечинде уйкудан 1—2 саат мурда өткөрүүгө болот. Мектеп күн тартибинде гигеналык гимнастикадан окуучулардын окуу-иш жөндөмдөрүн арттыруу, талыгуусун жоюу, түрдүү оорулардын алдын алууда пайдаланылат.

Жалпы спорттук гимнастиканын түрлөрүнө, мисалга, спорт гимнастикасы, көркөм гимнастика жана спорт акробатикасы кирет. Алар спорттун өз алдынча түрлөрү катары калыптанган жана өнүгүп жатат. Бул түрлөрдүн өзүнчө башталгыч элементтери жалпы би-

лим берүүчү мектептердин дене тарбия программасына киргизилген. Алардын жардамында «Алпамыш жана Барчынай» атайын тесттеринин айрым жеке милдеттери чечилет. Спортчуларды даярдоо жана спорт мелдештерин өткөрүү практикасында көнүгүүлөрдүн эки классификациялык программасы колдонулат. «Б» классификациясы боюнча спортчулар жалпы мелдештерге даярдык көрүшөт. Бул программа «А» классификациясына салыштырмалуу жеңилдештирилген жана бир топ татаал көнүгүүлөргө даярданган спортчулар үчүн, мамлекетте жана эл аралык аренада ири масштабдагы мелдештерди өткөрүү үчүн киргизилген.

Спорт гимнастикасы эркек жана аялдардын көнүгүүлөрү, көпкүрөштүн түрлөрүнөн турат. Эркектердин көпкүрөшүнүн курамына эркин көнүгүүлөр, кен көнүгүүлөрү, алкак, брус жана турниктеги көнүгүүлөр кирет. Ал эми аялдардын көпкүрөшүнө болсо эркин көнүгүүлөр, таянып секирүүлөр, жалгыз устунда жана ар түрдүү бийиктиктеги брус көнүгүүлөрү кирет.

Көркөм гимнастика ар түрдүү спорт шаймандары менен же аларсыз аткарыла турган чоң сандагы түркүн көнүгүүлөрдү өз ичине алат.

Спорт акробатикасы ар түркүн көнүгүүлөргө бай: акробатикалык секирүү, жуптук көнүгүүлөрү, «үчтүктөгү» (аялдар) жана «төрттүктөгү» (эркектер) көнүгүүлөр, о.э., аралаш жуптуктар үчүн көнүгүүлөрдөн турат.

Таңкы гигиеналык гимнастика жалпы өнүктүрүүчү кыймылдар менен чогуу аткарыла турган гигиеналык гимнастикалык топту түзөт. Аларды ден соолукту чыңдоо максаты, жалпы шарт жана көнүгүүлөрдү өткөрүү эрежелери бириктирип турат. Демек, бардык көнүгүүлөр машыгуучунун жашы жана даярдыгына төп келиши зарыл. Көнүгүүлөр организмге ар тараптуу таасир көрсөтүшү, дене муундары жана булчундарын кыймылга келтириши керек. Кыймылдар түрдүү багыттарда аткарылышы керек: өзгөрмөлүү ылдамдык жана ар түрдүү мүнөздөгү күчөнүү менен (тез, жай, күчөнүп жана бошошуп ж.б.). Ошону менен бирге, ар түрдүү дем алууларды (көкүрөктө, диафрагмалуу, аралаш) өздөштүрүүгө көңүл буруу жана демди узак убакыт тутуп турууну үйрөнүү керек.

Адам уктап жатканда булчуңдары гана эмес, о.э., эң оболу, нерв ткандары да эс алат. Аларда азык заттарына жана кычкылтекке болгон талап азаят. Жүрөктүн иши жана анын кубаттуулугу төмөндөп, дем алуу азаят, булчуңдардын тонусу нормалдуу болот, ткандар аралык суюктук алмашуусу акырындайт. Адам ойгонуп, акырындап тетиктеше баштайт жана иш жөндөмүнө кайтат. Атайын уюштурулган дене тарбиялык машыгуулар — таңкы гигиеналык физзарядка иш жөндөмүнүн салыштырмалуу тез калыбына келүүсүнө таасир этет, организмге зарыл болгон дене тарбиялык нагрузканы берет. Кантип таңкы гигиеналык физзарядканы үзгүлтүксүз машыгууларга айландыруу мүмкүн? Эң оболу, аны жетерлүү узак мезгилге пландаштыруу керек, мисалы, бир жылга. Ар айда көнүгүүлөр комплексин алмаштырып туруу жана ар бир көнүгүүнүн санын 1—2 даанага көбөйтүп баруу зарыл. Көнүгүүлөрдү аткаруу маалында дем алуунун ылдамдыгы эсепке алынат.

Таңкы гигиеналык дене тарбиянын кээ бир көнүгүүлөрү спортчуларга бир аз жеңил көрүнөт, илгери мындай дене тарбиясы менен машыкпагандарга болсо татаал туюлат. Ошондуктан ар бир спортчу машыгууларга өзү ондоолор киргизиши, жадагалса толук комплексти өзү кайра түзүшү мүмкүн. Мында гигиеналык жактан өзүн актаган көнүгүүлөрдүн төмөнкү удаалаштыгынан пайдаланылат:

1. Таңкы гигиеналык дене тарбияны организмдин тетиктик абалына тез өтүүгө таасир көрсөтө турган көнүгүүлөр менен башташ керек (терең дем тартуу, жүрүү, тартылуу, эркин чуркоо).

2. Кийин кол булчуңдары үчүн көнүгүүлөрдөн пайдаланылат (колдорду жазып-бүгүү, түрдүү багыттарда кескин аракеттерди, бүгүлгөн же түз колдор менен айланаларды жасоо). Бул көнүгүүлөр муундарда кыймылдуулуктун артуусуна таасир этет.

3. Андан соң болсо буттар үчүн көнүгүүлөрдү аткаруу сунуш кылынат (тизени бүгүп-жазуу, шилтөөлөр, жарым отуруу, отуруулар, ар түрдүү шилтенип теминүүлөр).

4. Кийинки орунда дене жана бел булчундары үчүн көнүгүүлөр аткарылат (алдыга-артка, каптал жактарга ийилүүлөр, бурулуулар, баш жана дене менен оң жана солго айланма кыймылдар). Бул көнүгүүлөрдүн тобу окуучулар үчүн өтө маанилүү, анткени сабак учурунда көп убакыт партада отурууга туура келет. Бул болсо булчундардын алсыроосуна, белде оору пайда болушуна алып келиши мүмкүн...

Гимнастика сабактарында сен көңүлүңдү, ободу, акробатика көнүгүүлөрүн аткарып, шамдагайлык, ийкемдүүлүк, кыймылдар координациясын, күч, бардык муундарда кыймылдуулукту өнүктүрүүң, арканга чыгууну машыгып, күчтү, чыдамкайлыкты, шамдагайлыкты өстүрүүң, гимнастикалык, «Козёл»дордон таянып секирип өтүп, жалгыз устун жана брустарда асылып, таянып (ийилчектик, чыдамкайлык), залда же мектептин саламаттык шаарчасында тосмолорду жеңип өтүп, шамдагайлыкты, эпчилдикти өркүндөтүүң керек. Кыздар жалгыз устундун үстүндө алкакта, топ, секиргич жип, кеглилер менен көнүгүүлөр аткарып, ийкемдүүлүктү өнүктүрүшөт. Санап өтүлгөн көнүгүү түрлөрү өткөн класстарда да үйрөнүлгөнү себеп, алар жөнүндө толук токтолуп өтүү шарт эмес. Бирок сабактарда гимнастика боюнча дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткарган маалында, аспап-шаймандардан пайдаланууда өзүн тутуунун негизги эрежелерин билип ал:

1. Бузулган курулмалардан пайдаланба.
2. Кызытуучу көнүгүүлөрдү аткарбай туруп негизги көнүгүүлөрдү баштаба.
3. Шеригиң же чоңдордун жардамы зарыл болгон татаал көнүгүүлөрдү өз алдынча аткарба.

Таңкы дене тарбия көнүгүүлөрү

Эркин машыгуулардын баштапкы эң оңой жана жөнөкөй формасы — бул таңкы гигиеналык гимнастика болуп саналат. Гимнастика уйкуну бат ачып, тетиктештирет, организмдин ишин активдештирет, борбордук нерв системасын тынчтандырат, бир сөз менен айтканда, бүткүл организмге чыңдоочу таасир көрсөтүп, көңүлдөгүдөй маанайды жаратат. Ошондуктан ар күнүңдү таңкы гимнастика менен башта.

Гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарууга киришкенде ушул эрежеге амал кыл: машыгууну жөнөкөй көнүгүүлөрдөн башта, соң татаалыраак көнүгүүлөргө өт. Нагрузка бардык булчуң топтору — колдор, буттар, денеге белгилүү даражада таасир көрсөтсүн. Дем алууңду күзөтүп бар — ал терең, бир калыпта, кыймыл ылдамдыгына ылайык болсун. Татаал кыймылдарды аткаргандан соң 30—35 секунд эс ал жана булчуңдарды бошоштур. Машыгуунун аягына барып нагрузканы акырындык менен азайт.

Көнүгүүлөр комплексин жашың жана дене тарбиялык өнүгүүңө ылайыктуусун танда. Алар күчтү да, ийилчээктикти да, шамдагайлыкты да өнүктүрсүн. Арада булчуңдардын бир тобуна нагрузка берип, башкасына дем берүүнү да көздө тутсун.

Таңкы гимнастиканы жакшысы ачык абада терезе же форточканы ачып коюп аткар.

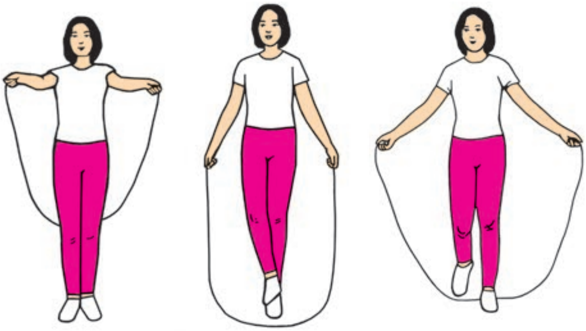
Жалпы нагрузка көнүгүүлөрдүн көлөмү жана алардын мазмунуна гана эмес, о.э. кайталоолордун саны жана аткаруу ылдамдыгына да байланыштуу экендигин унутпа. Бул орунда баштап өзүңдү кандай сезип жатканыңа, чарчооңо көңүл бур. Булчуңдардагы оорудан коркпо, алар акырындап өтүп кетет. Бирок алсыз болуп, өзүңдү жаман сезгениңде машыгууну убактылуу токтот.

Эми сен төмөнкү көнүгүүлөр комплексин (кыймылдарды 8—10 жолудан) аткарууга өтсөң болот:

Секирүүчү жип менен аткарылуучу көнүгүүлөр

Секирүүчү жипте көнүгүү жасоону эң биринчи бир орунда туруп секирип, колдор менен жипти айландырып жаткандай кыймылдарды жасоодон башта.

Эгерде сен да секирүүчү жипте машыгууну каалasaң, анда төмөнкү көнүгүүлөрдү жаса. Секирүүчү жипте көнүгүү жасоодо жеңил, пружина сыяктуу кыймылдап, бойду түз кармап, дене жана башты туура тутуп, желкелерди кең жайып, булчуңдарды ашыкча күчөнтпө. Жипте секиргенде тизелерди мүмкүн болушунча бүкпөстөн секир. Топтой жеңил секирип, жерден көтөрүлүүдө жиптей катуу тартылууну үйрөнүү үчүн се-



10-сүрөт.

кирүүнү жипсиз да көп жасашың керек. Секирүү учурунда адашсаң, чалышсаң уялба, секирүүнү улант. Шашпастан секир, бирок бошошуп да кетпе. Сабырдуулук менен көнүгүүлөрдү жаса (10-сүрөт).

Эгерде бир орунда бирдей эле секире берүүдөн тажасаң, биринчи оң бутта, кийин сол бутта алдыга, артка жылып секирүүнү үйрөнүүгө аракет жаса.

Эгерде айтылган бул көнүгүүлөрдү өздөштүргөн болсоң, анда секирүүчү жипти алып алдыга секирип чурка, солго-оңго бурулуп, айланып, ар секиргенден мурда жипти эки жолу айландырып көнүгүү жасоону үйрөн. Секирүүчү жиптин узундугун төмөнкүчө аныктап аласың: аны үчүн таманың менен жиптин ортосунан басып, аны колуңда түз тарт, эгерде ал желкеңе бир аз жетпесе, анда бул секирүүчү жип сага туура келет. Ал өтө жеңил да, узун да, өтө оор да болбостугу керек, мындай жипте адамдын колу тез талып өзү бат эле чарчап калышы мүмкүн.

Тегеренип туруп аткарылуучу көнүгүүлөр

Спорттук практикада тегеренип туруп алып жасалуучу көнүгүүлөрдүн да түрү бар, анын негизги мазмуну көнүгүүлөрдүн түрү боюнча да, мазмуну боюнча да тандалышында. Мында, дене тарбиялык сапаттарды өрчүтүү үчүн алдын ала буга ылайык келе турган көнүгүүлөр тандалат, анда бул көнүгүүлөр белгиленген бир так тартипте, удаалаштыкта аткарылат.

Тегеренип туруп аткарылуучу көнүгүүлөр азыркы учурда жогорку деңгээлдеги спортчуларды даярдоонун

эң натыйжалуу, учур талабына жооп бере турган түрлөрүнүн бири болуп саналат.

Күчтү өстүрүү үчүн жасалуучу көнүгүүлөрдүн комплекси

1. Отуруп, колдорду артка кылып таянуу. Буттарды тар бурч пайда болгондой кылып көтөрүү, кайра баштапкы абалга кайтуу.

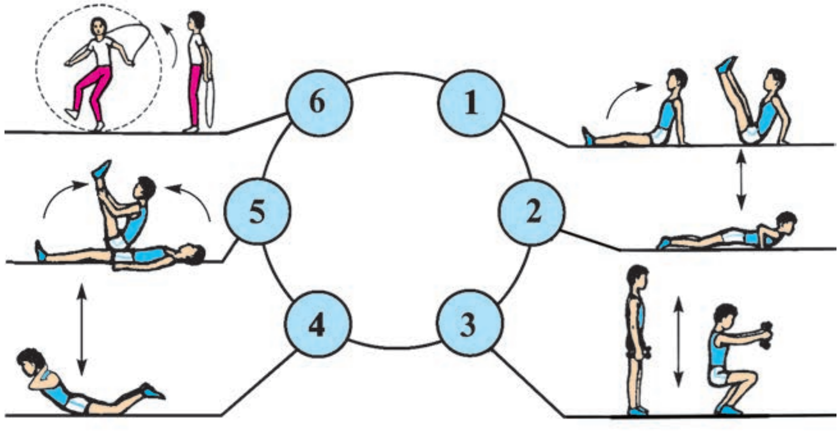
2. Алды менен жатып колдорду бүгүп-жазып денени көтөрүп түшүрүү.

3. Негизги, тик турган абалдан гантель кармаган колдорду алдыга түз сунуп, жарым отуруп туруу.

4. Көмкөрөсүнөн жатуу, колдорду баштын аркасына коюу, белди ийип, денени көтөрүү жана түшүрүү.

5. Баштап чалкалап жатуу, кийин бурч түзүлгөндөй кылып отуруу, колдор менен балтырдан кармап бут жана денени тик көтөрүү.

6. Жипти алдыга айлантып секирүү (11-сүрөт).



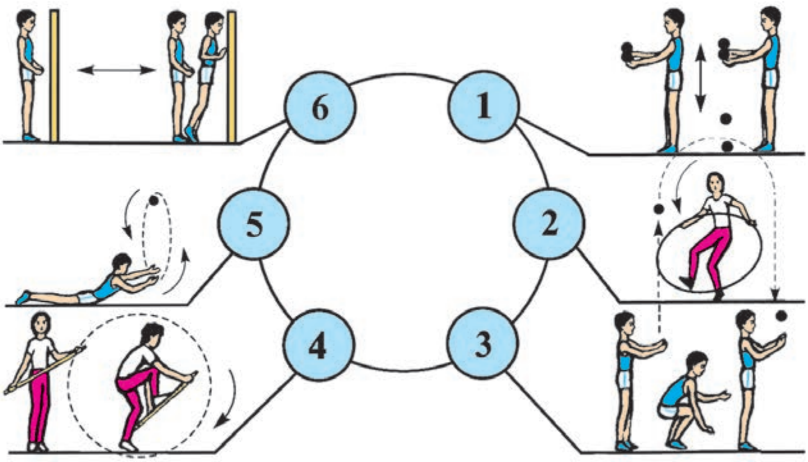
11-сүрөт.

Шамдагайлыкты өөрчүтүү үчүн жасалуучу көнүгүүлөрдүн комплекси

1. Эки теннис тобун бир эле учурда жерге чекитип, кайра илип алуу.

2. Алкакты кол менен айлантып секирүү.

3. Топту жогору ыргытуу жана ал түшкөнгө чейин колду жерге тийгизүү.



12-сүрөт.

4. Гимнастикалык таякчадан кезеги менен алдыга жана артка аттап өтүү.

5. Көмкөрөсүнөн жатып, 1, 2 теннис тобун жогоруга атуу жана илип алуу (жонглёрдун кыймылын жасоо).

6. Дубалдан бир аз алыстыкта тик туруп (аралыкты ар ким өзү тандайт), кол менен ага таянуу жана түртүлүп баштапкы абалга кайтуу (12-сүрөт).

Ийилчектикти өөрчүтүү үчүн жасалуучу көнүгүүлөрдүн комплекси

1. Буттарды кең коюп, акырындык менен жатуу жана колдор менен таянуу.

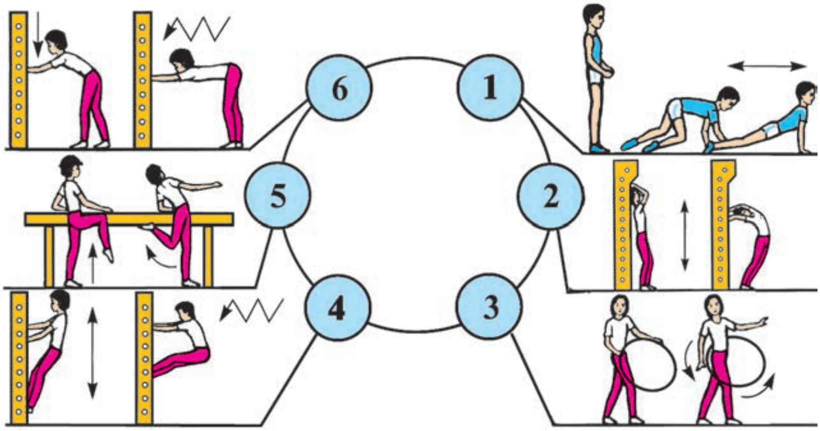
2. Гимнастикалык дубалга арка менен таянып, анын кармагычтарынан кол менен кармап, «көпүрө» пайда кылуу.

3. Буттарды кең жазып, алкакты белде айлантуу.

4. Гимнастикалык дубалда бир аз көтөрүлүп, буттарды кең коюу. Акырындык менен колдорду гимнастикалык дубалдын кармагычтарынан кармап түшүп, ийилип, асылган абалга өтүү.

5. Таянычка каптал менен туруп, бир бутту шилтөө.

6. Буттарды кең коюп, колдор менен гимнастикалык дубалдын кармагычтарынан кармоо жана денени пружина сымал кыймылга келтирүү (13-сүрөт).



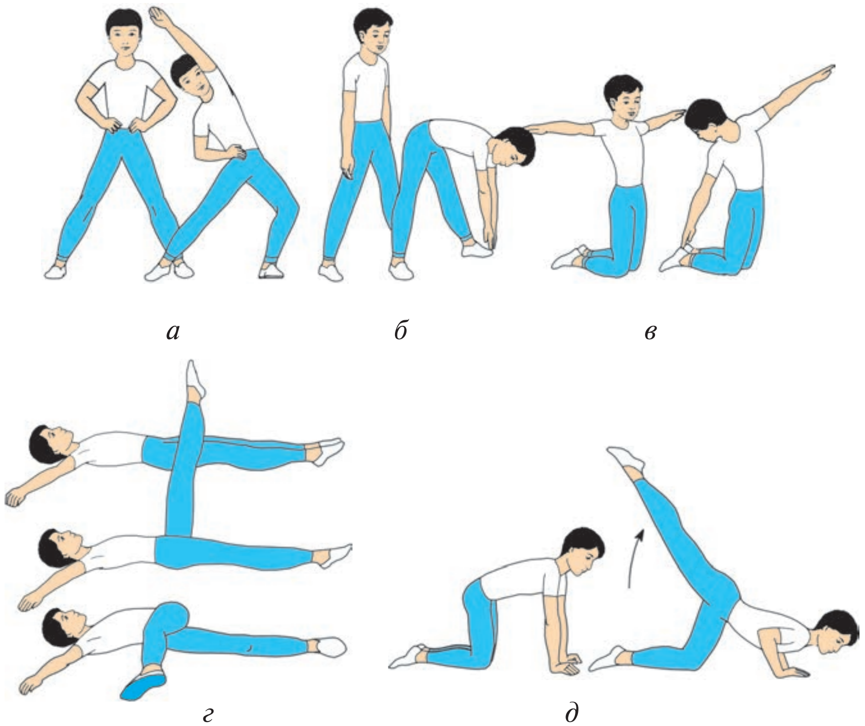
13-сүрөт.

Буюмсуз аткарыла турган көнүгүүлөрдүн 1-комплекси

1-көнүгүү. Б.а. — Буттарды кең коюп, колдорду бөйрөкө така (*14-а сүрөт*). *1—3* — сол бутту сол жакка тизеден бүгүп, сол колду оң жакка баштан ашырып түз сун жана пружина сымал ийилип дем чыгар; *4* — баштапкы абалга кайтып, дем ал. Ушунун өзүн сол жакка да кайталап жаса. Ар эки учурда тең кыймылдарды бир калыпта жаса.

2-көнүгүү. Б.а. — буттарды кең коюп, колдорду капталга түшүрүп тур (*14-б сүрөт*). *1—3* — манжалардын учун жерге тийгизип, үч жолу пружинасымал эңкейип-тур. Кезек-кезеги менен сол бутка, жерге жана оң бутка ийилип дем чыгар; *4* — баштапкы абалга кайтып, түздөнүп дем ал. Ушунун өзүн оң бутка ийилүү менен башта. Ийилгенде буттарды тизеден бүкпөстөн аткар.

3-көнүгүү. Б.а. — тизелеп туруп, колдорду капталга соз (*14-в сүрөт*). *1* — тулку бойду оңго буруп, ийилип оң колдун манжаларынын учун таманга тийгиз жана дем чыгар; *2* —баштапкы абалга кайт (дем тарт); *3—4* — ушунун өзүн экинчи жакка да аткар. Бурулуу учурунда отуруп калба, тизелеринди да ордунан козгобо. Башты бурулуу жагына ий.



14-сүрөт.

4-көнүгүү. Б.а. — чалкалап жатып, колдорду эки жакка түз кылып сун жана алакандарды жерге карат (*14-г сүрөт*). *1* — сол бутту жогору көтөр; *2* — аны оңго түшүр жана буттун учун жерге тийгиз; *3* — бутту кайра жогору көтөр. Кыймылдарды бутту түз туткан абалда аткар. Тазды буруудa кол жана желкени жерден үзбө. Демди каалагандай, токтотпостон чыгар жана тарт. Көнүгүүлөрдү сол жана оң буттарда кезек-кезеги менен аткар.

5-көнүгүү. Тизелерде туруп колуңа таян (*14-д сүрөт*). *1—2* — сол бутту бүгүп, оң бутту артка түз кылып көтөрүп сун, колдорду бүгүп, көкүрөктү жерге жакындаштырып дем тарт; *3—4* — колдор менен түртүлүп баштапкы абалга кайтып демди чыгар. Ушунун өзүн сол бут менен жаса. Таянган буттун тизесин жайынан козгобо, экинчи бутту түз кармап алдыга сун. Таянганда колдорду желке кеңдигинде коюш керек.

Буюмсуз аткарыла турган көнүгүүлөрдүн 2-комплекси

1-көнүгүү. Б.а. — түз туруп, сол бутту алдыраак кой (*15- а сүрөт*). *1* —колдорду желкеге кой; *2* — оңго бурулуп, буттун учуна көтөрүл, колдорду жогору сунуп дем ал; *3* — солго бурулуп буттун таманын жерге толук түшүр; *4* — колдорду ылдый түшүрүп дем чыгар. Ушунун өзүн сол жакка да кайтала.

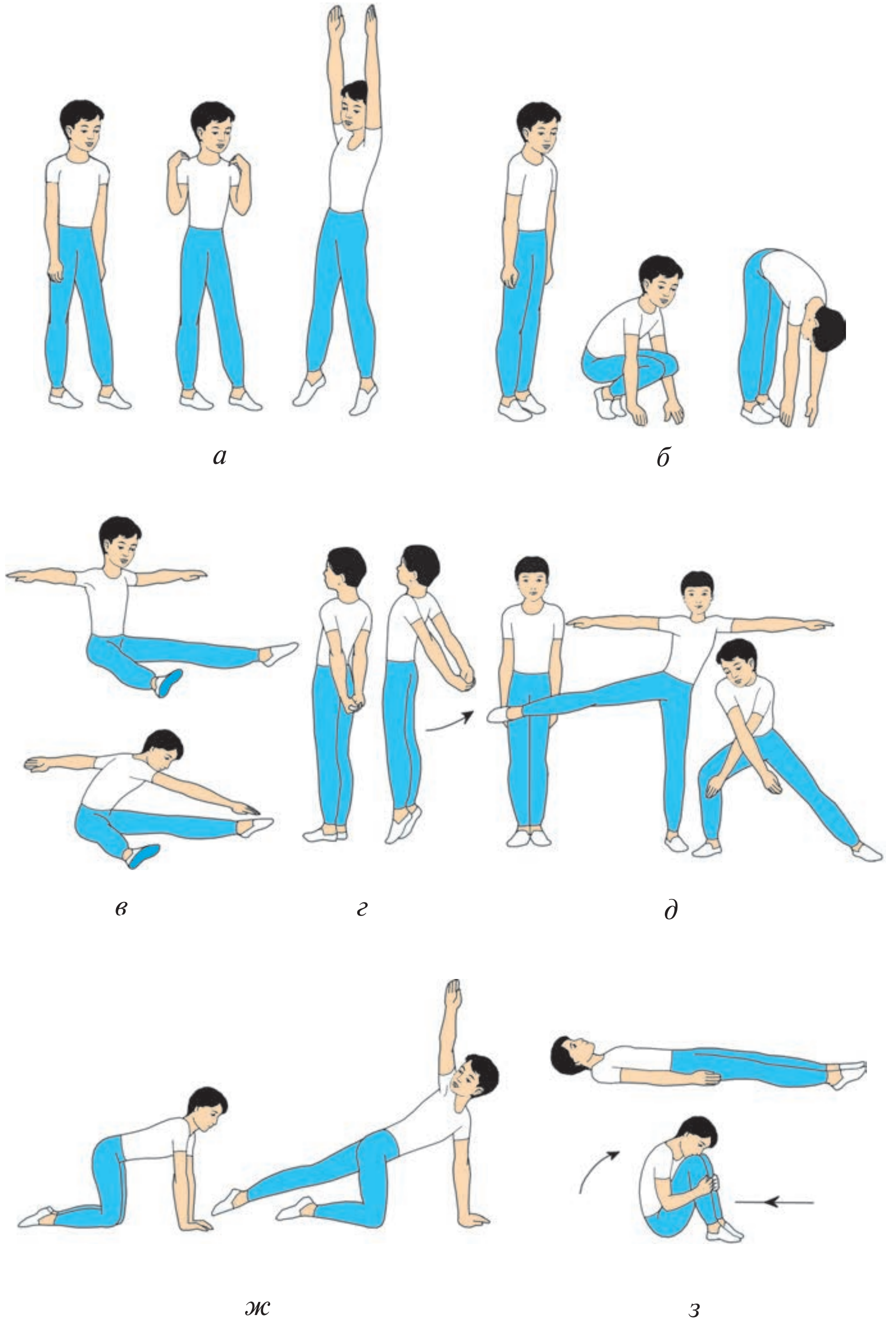
2-көнүгүү. Б.а. — негизги түз туруу абалы (*15-б сүрөт*). *1* — отуруп, колдоруңа таян; *2* — колуңду жерден үзбөй тизеңди түздөп көтөрүл эңкейген абалда дем чыгар; *3* — буттарды кайра бүгүп колго таянып отур; *4* — негизги түз туруу абалын ээлеп дем ал.

3-көнүгүү. Б.а. — отуруп, кол жана буттарды эки жакка сун (*15-в сүрөт*). *1* — оң бутка эңкейип сол кол менен оң буттун учун карма, оң колду артка сунуп дем чыгар; *2* — баштапкы абалга кайтып дем ал; *3—4* — ушунун өзүн сол бутка кайтала. Баштапкы абалга кайтып башты жана желкелерди түз карма.

4-көнүгүү. Б.а. — түз, буттарды бириктирип туруп, манжаларды аркадан бири-бирине чиркелиштир (*15-г сүрөт*). *1* —колдорду артка сунуп, буттардын учуна көтөрүл; *2* — баштапкы абалга кайт жана кыймылдарды кол менен тез, бирок жеңил, бир аз эңкейип туруп аткар. Бир калыпта дем ал.

5- көнүгүү. Б.а. — түз туруп, буттардын учун бир аз ач (*15-д сүрөт*). *1* — оң бутту жана эки колду каптал бойлоп көтөр, бутту шилте, дем ал; *2* — оң бутту өз жайына коюп, колдорду көкүрөк тушунда кайчылаштырган абалда сун, жарым эңкейип дем чыгар; *3* — баштапкы абалга кайтып, ушунун өзүн экинчи жакка жаса. Колдорду эки жакка сунганда желкелерди кең карма.

6-көнүгүү. Б.а. — тизелерге таянып, алдыга ийилип колдорго таян (*15-е сүрөт*). *1—2* — сол бутту артка сунуп учу менен жерге кой, оң колду артка жогоруга түз сун (баш кошо бурулат), дем ал; *3—4* — баштапкы абалга кайтып демди чыгар. Ушунун өзүн экинчи кол жана бутта аткар. Андан соң бул көнүгүүнү тезирээк аткарууга аракеттен.



15-сүрөт.

7-көнүгүү. Б.а. — чалкалап жат (*15-ж сүрөт*). *1* — алдыга тез эңкейип, буттарды тез бүгүп отур жана тизени кучактап дем чыгар; *2*—ушул абалда бир аз тур; *3—4* — баштапкы абалга кайт. Жыйрылган учурда башты тизелердин арасына катууга аракеттен, кол менен көкүрөккө карай буттарды кыс. Кайра чалкалап жатып, өзүңдү бош кой.

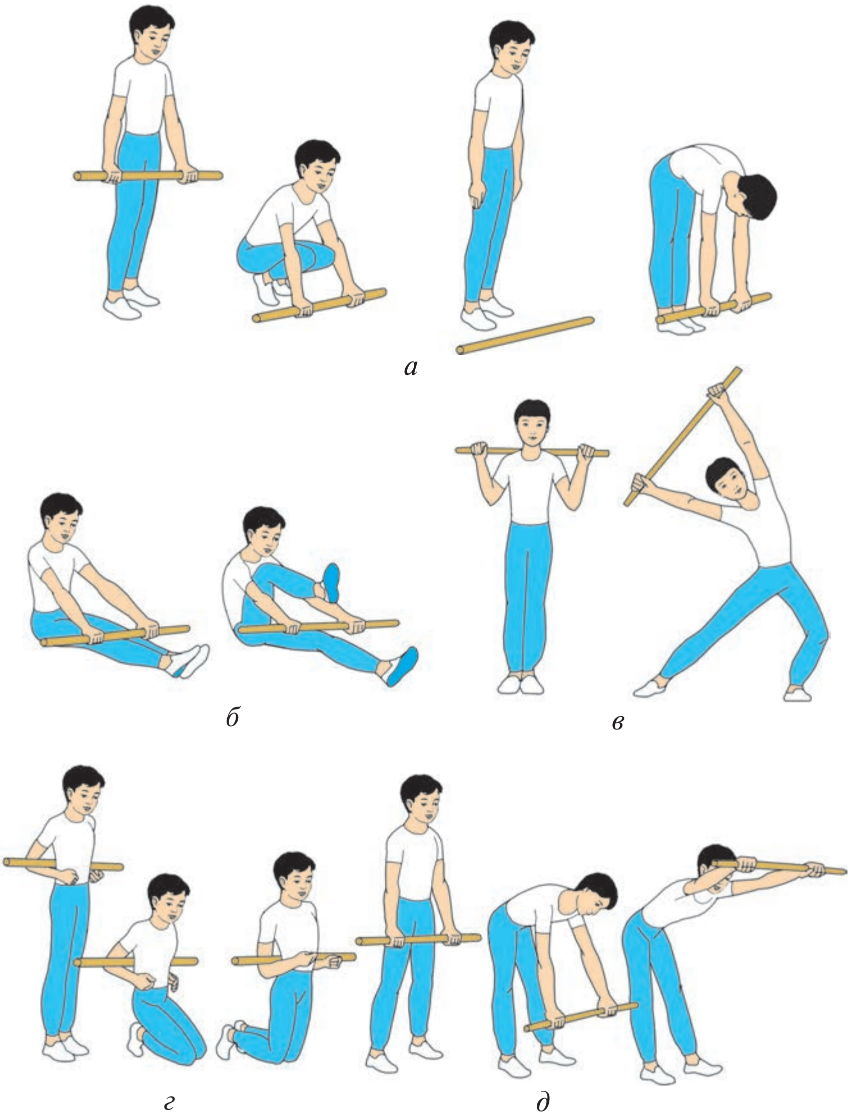
Гимнастикалык таяк менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн 1-комплекси

1-көнүгүү. Б.а. — түз, буттарды желке кеңдигинде коюп тур, таякты ылдый түшүрүлгөн колдор менен желкеден кеңирээк карма (*16-а сүрөт*). *1* — отуруп, таякты жерге коюп дем чыгар; *2* — негизги түз туруу абалында дем ал; *3* — алдыга эңкейип таякты ал жана дем чыгар; *4* — баштапкы абалга кайтып дем ал. Бутту тизеден бүкпөй, ийилүүнү тез аткар. Туруп тулку бойду, желкелерди толук түздө.

2-көнүгүү. Б.а. — жерге отуруп буттарды бириктирип алдыга түз сун жана таякты буттун үстүндө желке кеңдигинде карма (*16-б сүрөт*). *1—2* — бир бутуңду бүгүп таяктын үстүнөн өткөр; *3—4* — баштапкы абалга кайтып буттарды жерге кой. Ушунун өзүн кийинки бут менен кайтала. Артка азыраак ийил. Бир калыпта дем ал.

3-көнүгүү. Б.а. — түз буттарды бириктирип туруп, таякты баштын артына кой (*16-в сүрөт*). *1* — оңго ийилип, солго бир кадам таштап бутту тизеден бир аз бүк жана таякты жогоруга сунуп дем ал; *2* — баштапкы абалга кайт; *3—4* — ушул эле көнүгүүлөрдү экинчи жакка да аткар. Бардык кыймылдарды бир калыпта, кыйшаюусуз ишке ашыр.

4-көнүгүү. Б.а. — буттардын учун бирдей коюп түз тур жана чыканактын ичи менен таякты белге кыс (*16-г сүрөт*). *1—2* — тизе жана буттун учунда отуруп, колду бүк жана таякты белге кысып дем чыгар; *3—4* — буттун учу менен артка кайра туруп, баштапкы абалга кайт жана дем ал. Көнүгүүнү эки-үч жолу кайтала.



16-сүрөт.

5-көнүгүү. Б.а. — буттарды бир аз жазып, түз тур жана таякты ылдыйда желкеден кеңирээк карма (*16-д сүрөт*). *1 — 2* — жарым эңкейип, колду түз алдыга сунуп дем чыгар; *3* — таякты кайра ылдыйга түшүр; *4* — баштапкы абалга кайтып дем ал.

Гимнастикалык таяк менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн 1-комплекси

1-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип, түз тур жана колдорду таяктын эки учунан кармагандай кылып артка узат (мында таяк жерге перпендикуляр абалда болот) (*17-а сүрөт*). *1—2* —отуруп дем чыгар; *3—4* — туруп дем ал. Тулку бойду түз кармап таякты колдор менен башыңа жана жонуңа басып тур. Көнүгүүнү бир нече жолу кайтала.

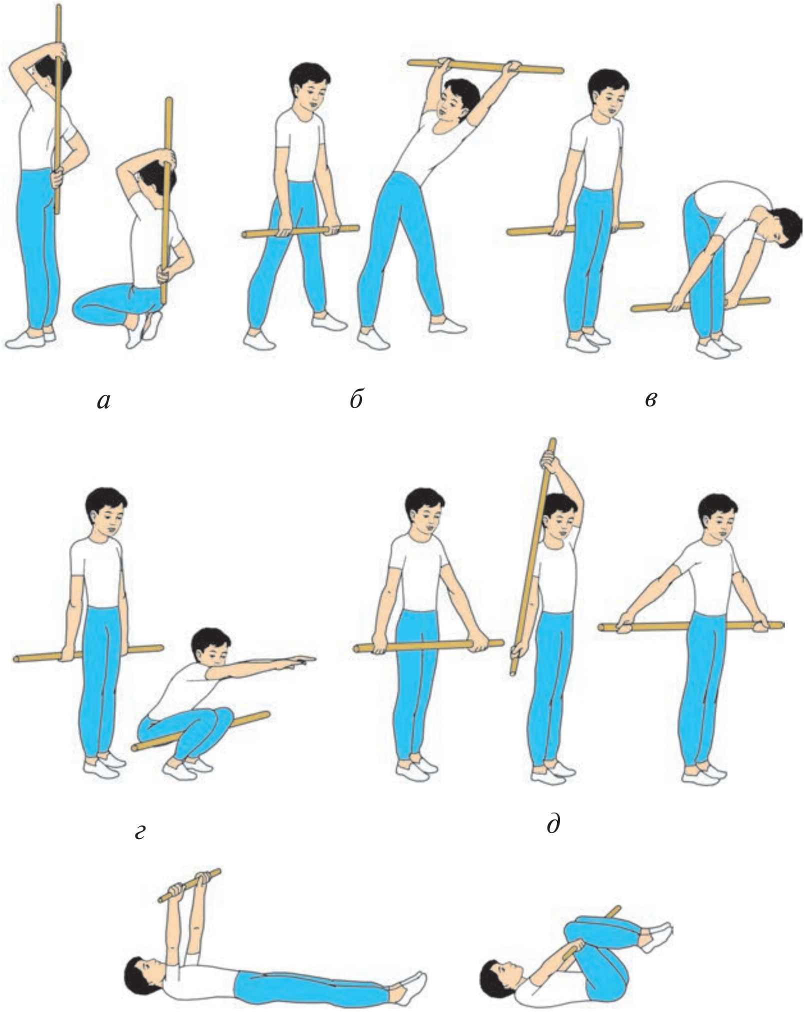
2-көнүгүү. Б.а. — буттарды кең ачып түз тур, таякты ылдыйда-алдыда карма (*17-б сүрөт*). *1—2* — таякты жогору көтөрүп, тулку бойду оңго буруп дем ал; *3—4* — баштапкы абалга кайтып дем чыгар. Ушунун өзүн сол жакка кайтала. Колдорду жогору көтөргөн абалда оңго солго бурулуп туруп көнүгүүнү аякта.

3-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип түз тур жана таякты ылдыйда-артта карма (*17-в сүрөт*). *1—2* — таякты балтырга түшүрүп, алдыга пружинасымал эңкей жана дем чыгар; *3—4* —түздөн жана дем ал. Эңкейгенде буттарды бүкпө.

4-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип түз тур, таякты ылдыйда-артта карма (*17-г сүрөт*). *1* — отуруп жатып таякты жоон сан менен балтырдын арасына алып кыс; *2* — колдорду алдыга сун; *3—4* — колдорду түшүрүп, баштапкы абалга кайт жана бир калыпта дем ал.

5-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип түз тур, таякты ылдыйда-алдыда карма (*17-д сүрөт*). *1* — сол колду баштын үстүнө бүгүп көтөрүп таякты оң капталга түз алып кел; *2* — таякты артка-ылдыйга түшүрүп белге така. Эми оң колду көтөрүп таякты сол капталга түз абалда алып кел. Баштапкы абалга кайт. Таяк айлана бойлоп кыймылдагандай болсун. Бир калыпта дем ал.

6-көнүгүү. Б.а. — чалкалап жат, түз сунулган колуң менен таякты көкүрөк тушунда желкеден кеңирээк карма (*17-е сүрөт*). *1—2* —тизелерди алдыга көтөрүп, таякты тизенин астына кысып, дем чыгар; *3* — таякты кайра тизенин астынан чыгарып, баштапкы абалга



17-сүрөт.

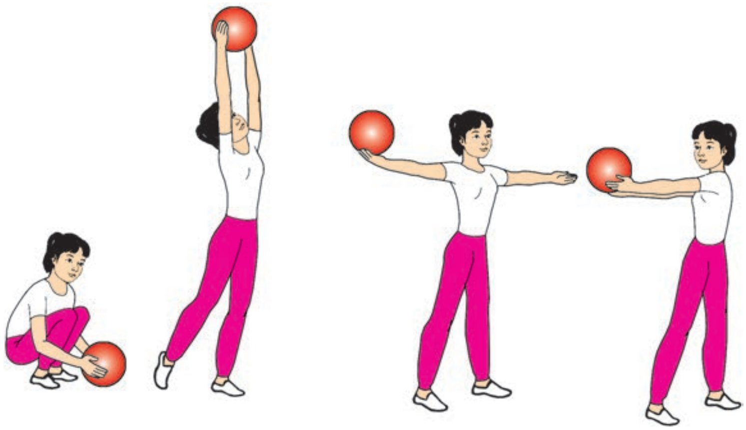
кайт. Мында оңой болсун үчүн бир аз алдыга үңкүйгөн оң.

Чоң топ менен аткарыла турган көнүгүүлөрдүн комплекси

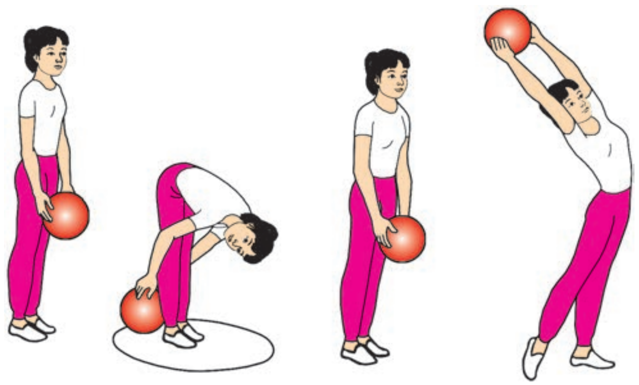
1-көнүгүү. Б.а. — толук отуруп, жерде турган топту карма (*18-а сүрөт*). *1—2* — туруп топту эки колдо жогоруга көтөрүп оң бутту артка учу менен коюп

керил жана дем ал; *3—4* — баштапкы абалга кайтып, ушунун өзүн сол бут менен кайтала. Башты жогору көтөрүп топту кара.

2-көнүгүү. Б.а. — буттарды желке кеңдигинде коюп, колдорду эки жакка сунуп, топту алаканда карма (*18-б сүрөт*). *1* — тулку бойду оңго буруп топту эки колду түз сунуп карма жана дем чыгар; *2* — баштапкы абалга кайтып, дем ал; *3—4* — ушунун өзүн экинчи жакка аткарып баштапкы абалга кайт, колдор-



а *б*



в *г*

18-сүрөт.

ду бир калыпта кыймылдат. Бурулууларда буттарды жайынан жылдырба.

3-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип, түз туруп, топту ылдыйда карма (*18-в сүрөт*). *1—3* — алдыга эңкейип топту буттардын айланасында айландырып дем чыгар; *4* — баштапкы абалга кайтып, дем чыгар. Көнүгүүнү бутту бүкпөй аткарууга аракеттен. Топту кезеги менен оң багытта жана сол багытта айландыр.

4-көнүгүү. Б.а. — буттарды бириктирип, түз тур, топту ылдыйда-алдыда карма (*18-г сүрөт*). *1* — топту эки колдо кармап жогоруга көтөр жана тулку-бойду оңго ийип, оң бутту артка учу менен кой жана дем чыгар; *2* — баштапкы абалга кайтып дем ал; *3—4* — ушунун өзүн сол жакка кайталап аткар. Көнүгүүнү аткаруу учурунда кол жана бутту бүкпө. Бир калыпта дем ал.

ЖАЛПЫ ӨНҮКТҮРҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨРДҮН КОМПЛЕКСИ

Акыркы учурларда массалык маалымат каражаттары саламатчылык үчүн үй шартында гимнастика менен машыгууну жайылтууга өзгөчө көңүл бурууда. Бул организмди чыңдоо, өөрчүтүү үчүн эң натыйжалуу жол болуп саналат. Сен телевидение аркылуу берилип жаткан ритмикалык гимнастикага карап 30—40 минут машыксаң жетиштүү. Ал үчүн атайын жерлерге баруунун да кереги жок. Көпчүлүктө бул боюнча видео дисктердин тобу бар жана аларды тез-тез алмаштырып турушат, себеби алардагы көнүгүүлөрдүн ар бир тобу өзүнчө багытка, максатка ээ жана анык бир булчуңдар системасын өрчүтүүгө жардам берет. Эгерде силер, кыздар ден соолугубуз чың болуп гана калбастан, буга кошумча, сулуу болууга, көркөм кыймылдоого үйрөнүүнү кааласаңар, анда бул көнүгүүлөрдүн аткарылуу сапатына да өзгөчө көңүл буруунар керек. Бүкчөйбөй, башты түз кармоо керек, желкелерди жайып, арка жана ич булчуңдарын «тартып», тизелерди, эгерде көнүгүүдө айтылбаган болсо бүкпөө керек.

Көнүгүүлөрдүн ар бир түрүн жасоонун так, белгиленген эрежелери болот. Мисалы, моюн үчүн бардык

көнүгүүлөрдү жеңил, жай, кескин бурбастан, кыймылдарды мүмкүн болушунча кененирээк айлантуу, керүү менен жасаш керек. Колдорду алдыга, артка, эки капталга кыймылдатып, сунганда аларды бүгүп-жаз. Булчуң күчтөрүн ишке салып, колдорду сунуп, белгиленген абалды бир аз сактап туруунга аракет жаса. *Алдыга* ийилип жатканда, белди түз тутууга аракеттен, башты өтө ийип жибербе, ээкти көтөр. *Артка* ийилгенде, башты алдыга ий жана далыларды бириктир. *Жамбашка ийилгенде,* бүкчөйбө жана бойду алдыга ийбе. Тулку бойду тик туруп буруу да омуртка тутумун так тике абалда тутуп ийилбе, бүгүлбө, башты бийик көтөр.

Бут үчүн жасалуучу көнүгүүлөр өз ичине түрдүү баштапкы абалдарды түрдүүчө отуруп-турууларды, жамбашка таштоолорду, силкитүүлөрдү, жарым отурууларды, буттун учу жана таманда жүрүү ошондой эле бий кадамдары менен жүрүүлөрдү камтыйт. Буттун учунда көтөрүлүүдө балтыр булчундарын мүмкүн болушунча тартып, бутту түздө. Шилтөөлөрдү жасоодо таяныч бутуңа жеңил отур, бирок белиңди түз тут.

Ичтин пресси үчүн көнүгүүлөрдү жасаганда ич булчундарын түйүлгөн абалда карма жана кыймылдарды мүмкүн болушунча так кайталоого умтул.

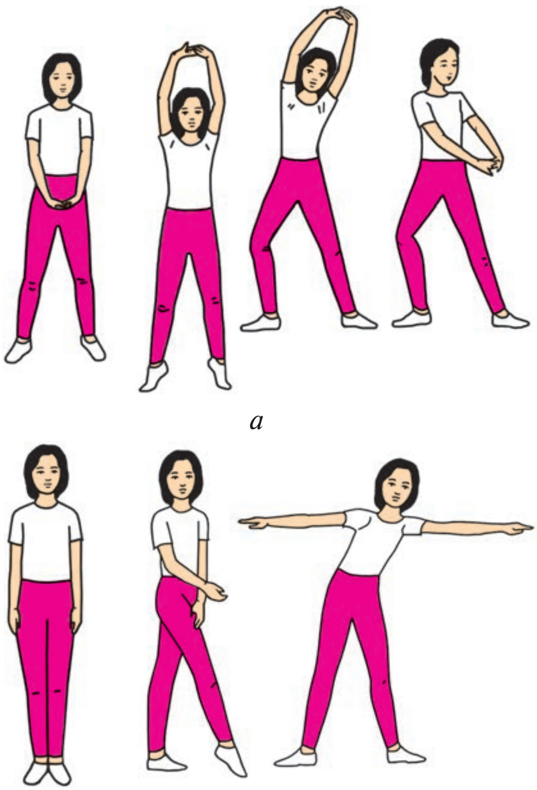
Таз булчундары үчүн көнүгүүлөрдү жасоо учурунда тазды көтөргөндө көчүктү түйүлтүп, тазды кайра түшүргөндө бошоштур, ич булчундарына күч келтирген түрдө аткар.

Чуркоо жана секирүү учурунда негизгиси — кыймылдын ылдамдыгын сакта жана өзүңдү кандай сезип жатканыңды көзөмөлдөп бар. Чуркоону аткарганда, буттарды бийигирээк көтөр. Демди ичиңде кармап калба. Бардык нарузканы биринчи машыгууда эле аткарууга умтулба. Нагрузканы машыгуудан-машыгууга карай акырындык менен арттырып бар. Чуркагандан кийин бир-эки жеңилдетүүчү көнүгүүлөрдү жаса. Ушул айтылгандарды өтө туруктуулук менен аткарсаң, алар сага ритмикалык гимнастика менен өз алдыңча машыгууда пайда болуучу кыйынчылыктарды жеңүүгө жардам берет. Эгерде сен чындап эле өз ден соолугуң

жана сырткы көрүнүшүңдү жакшыртуу үчүн астейдил кам көрмөкчү болсоң, анда чыдамкайлык жана туруктуулук менен белгиленген комплекстерди өздөштүрүүгө кириш.

Кыздыруучу көнүгүүлөрдүн 1-комплекси

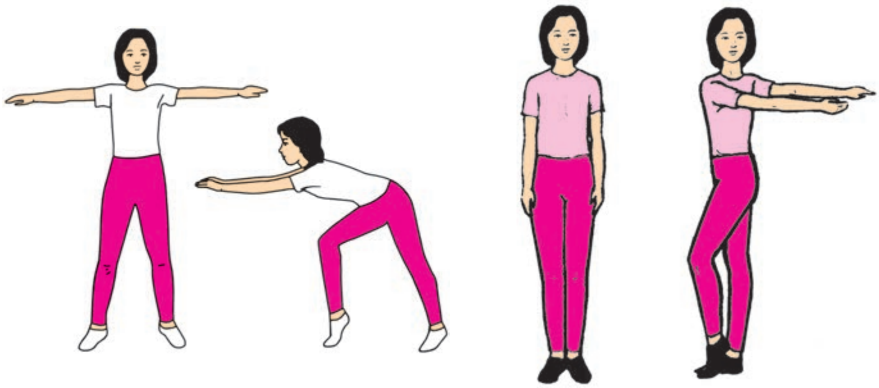
1-көнүгүү. Баштапкы абал (Б.а.). Буттар кенен жазылган, колдор ылдый түшүрүлүп, өз ара бириктирилген (19-*а* сүрөт). *1* — буттун учунда туруп, колду алакандарын жогоруга каратып көтөрүү. *2* — жамбашка ийи-лип, дене салмагын оң бутка түшүрүп, солго бир аз ийилүү. *3* — солго бурулуп, колдорду эки жакка сунуу. *4* — баштакы абалга кайтуу. Ушунун өзүн экинчи жакка кайталап жасоо.



а

б

19- *а*, *б* сүрөттөр.



в *г*

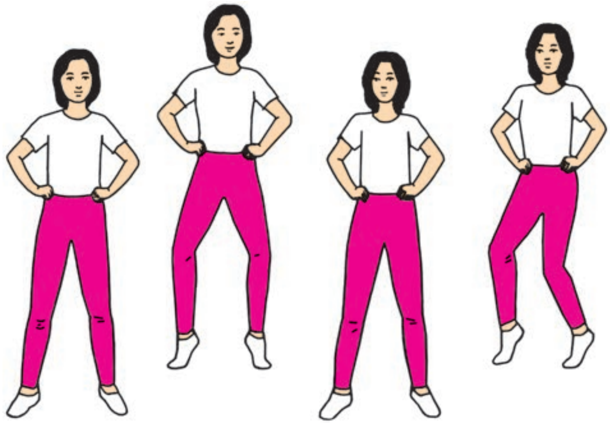
19- *в*, *г* сүрөттөр.

2-көнүгүү. Б.а. — колдорду капталга түшүрүп, түз туруу (19-*б* сүрөт). *1* — оң бутту алдыга чыгарып, учу менен жерге коюу. *2* — оң колду сол буттун үстүнө чалыштырып коюу. *3* — буттарды керип, колдорду эки жакка сунуу жана бир аз созулуу. Ушунун өзүн экинчи жакка да кайталап жасоо.

3-көнүгүү. Б.а. — түз туруу, буттарды бир аз жазып, колдорду эки жакка сунуу (19-*в* сүрөт). *1* — оңго бурулуп, оң бутту бүгүү жана буттун учунда туруп, бутту көздөй жарым ийилүү, колдорду алдыга сунуу. *2* — жарым отуруп, оңго ийилүү. Сол колду билектен бүгүп, башты көздөй көтөрүп, оң колду билектен бүгүп, бөйрөккө коюу. *3* — баштапкы абалга кайтып, ушунун өзүн экинчи жакка да кайталап жасоо.

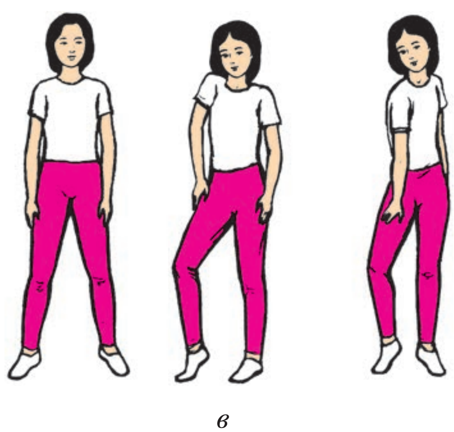
4-көнүгүү. Б.а. — колдорду капталга түшүрүп, буттун учунда түз туруу (19-*г* сүрөт). *1* — сол бутту бүгүп, оң буттун жанына коюу. Тулку бойду бир аз буруп, колдорду сол жакка созуу. *2* — баштапкы абалга кайтуу жана ушунун өзүн экинчи жакка да кайталап жасоо.

5-көнүгүү. Б.а. — түз туруу, буттарды керүү жана колдорду бөйрөкө такоо (20-*а* сүрөт). *1* — буттардын учуна көтөрүлүп, тизелерди бир аз бүгүү. *2* — буттун бармактарынын алаканы менен туруп, тамандарды ичкериге карай буруу жана тизелерди түздөө. *3* — тизелерди бир аз бүгүп, буттун учтарына көтөрүлүү жана



а

б



в

20-сүрөт.

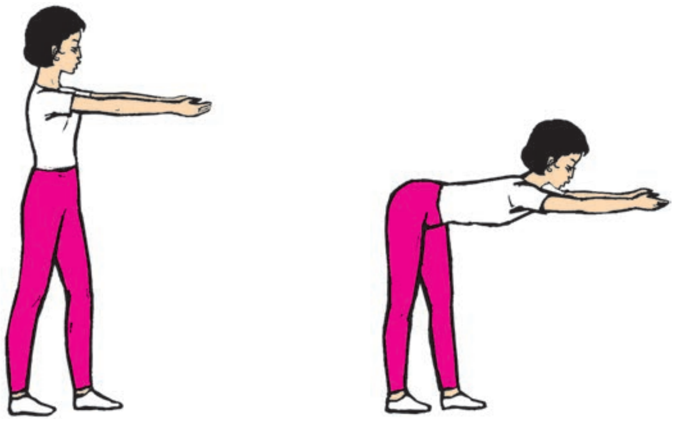
колдорду бөйрөккө такоо. Ушунун өзүн экинчи жакка да кайталап жасоо.

6-көнүгүү. (*моюн булчуңдары үчүн*). Б.а. — Буттарды бир аз кең коюп, түз туруу, колдор белде (20-*б* сүрөт). *1* — оң бутту алдыга кадамдап, оңго бурулуу жана башты артка ийип, колду чыканактан бүгүп, белге коюу. *2* — баштапкы абалга кайтууда башты алдыга ийип жана колду чыканактан бүгүп, белден ылдыйга каратып коюп, алдыга чыгаруу. Ушунун өзүн экинчи жакка да кайталап жасоо.

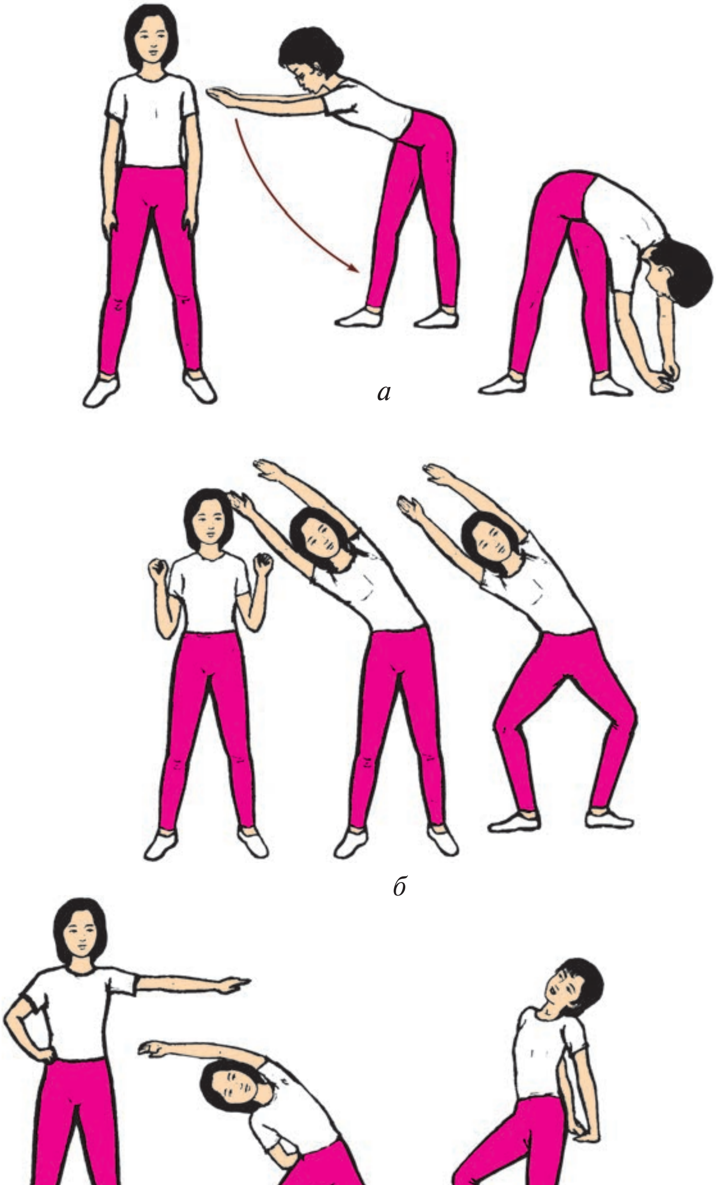
7-көнүгүү (*ийин алкагы үчүн*). Б.а. — түз туруу, бутту бир аз керип коюу (20-*в* сүрөт). *1* — оң бутту бир аз бүгүп, учуна көтөрүү жана оң колду ага коюу. Оң ийинди жогору көтөрүп, аны кулакка чейин жеткирүү. *2* — баштапкы абалга кайтуу. *3* — оң бутту бир аз бүгүп, учуна көтөрүү жана оң ийинди алдыга чыгаруу. Ушуларды экинчи бутта да жасоо.

8-көнүгүү (*ийин алкагы жана колдор үчүн*). Б.а. — түз туруу, буттарды бир аз керүү, колдорду алдыга сунуу жана алакандарды бириктирүү (21-сүрөт). *1* — Алдыга ийилип, колдорду түз кылып сунуу. *2* — баштапкы абалга кайтуу.

9-көнүгүү (*тулку бой үчүн*). Б.а. — түз туруу жана буттарды бир аз керүү (22-*а* сүрөт). *1* — оңго бурулуп,



21-сүрөт.



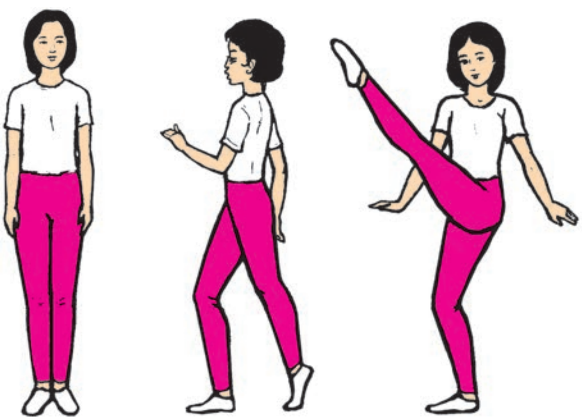
22-сүрөт.

алдыга төмөн карай ийилүү жана баштапкы абалга кайтуу. *2*— бармактар жерге тийгенге чейин алдыга ийилүү, кайра баштапкы абалга кайтуу. *3*—ушуларды башка жакка да кайра кайталоо.

10-көнүгүү (*тулку бой үчүн*). Б.а. — түз туруп, буттарды бир аз керип, колдорду муш кылып түйүп желкеге коюу (22-*б* сүрөт). *1*— оңго ийилип, колдорду түз кылып сунуу. *2*— баштапкы абалга кайтуу. *3*— буттарды тизеден эки жакка бүгүү. *4*— көнүгүүнү жарым отурган абалда кайталоо. *5*— баштапкы абалга кайтуу жана ушулардын бардыгын экинчи жакка да кайра кайталоо.

11-көнүгүү (*тулку бой үчүн*). Б.а. — түз туруп, буттарды бир аз керип, сол колду капталга сунуу, оң колду белге коюу (22-*в* сүрөт). *1*— оңго ийилип, оң бутту жамбашка түздөп сунуу, сол колду баштан ашырып, түз тутуп, оң колду белге коюу. *2*— оң бут алдыда, сол бут артта, бир аз бүгүлгөн, оңго бурулуп, түз сунулган колдорду аркада бириктирүү. *3*— баштапкы абалга кайтуу.

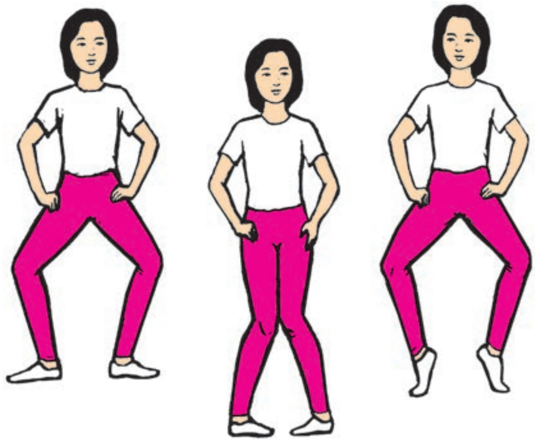
12-көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — буттардын учун бир аз ачып, түз туруу (23-*а* сүрөт). *1*— оң бут алдыда, сол бут артта учу менен коюлган. *2*— сол бутту алдыга шилтеп көтөрүү жана оң бутка жарым отуруу. *3*— баштапкы абалга кайтуу.



а

23-*а* сүрөт.

б



в

г

23-*б*, *в*, *г* сүрөттөр.

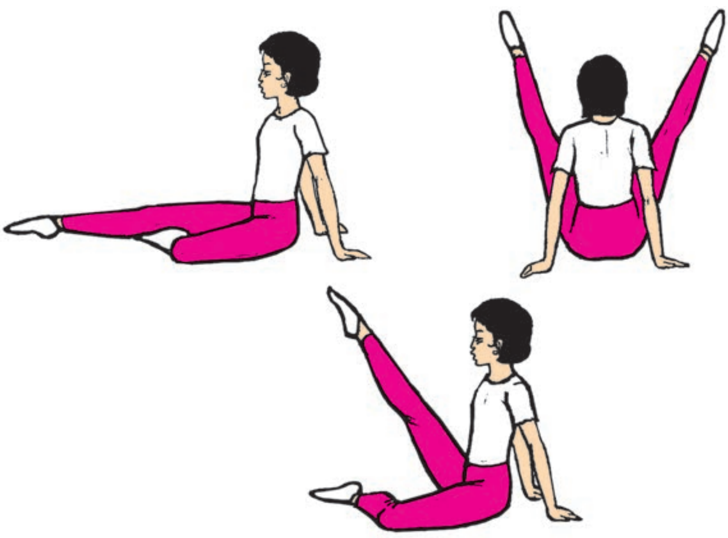
13-көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — жарым отурган абалда тизелерди эки жакка буруп, колдорду сандардын үстүнө коюу (23-*б* сүрөт). *1* — оң бутту учу менен коюп, оң колду сандын үстүнө коюу. *2* — оң тизени

белден жогору көтөрүп оң колду тизени көздөй жылдыруу. Баштапкы абалга кайтуу.

14-көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — жарым отурган абалда буттарды тизеден эки жакка керүү жана колдорду сандын үстүнө коюу. *1* — буттарды ичкериге карай буруп, тизелерди бириктирүү. *2* — баштапкы абалга кайтуу. *3* — буттарды түздөбөстөн учуна көтөрүлүү. *4* — баштапкы абалга кайтуу.

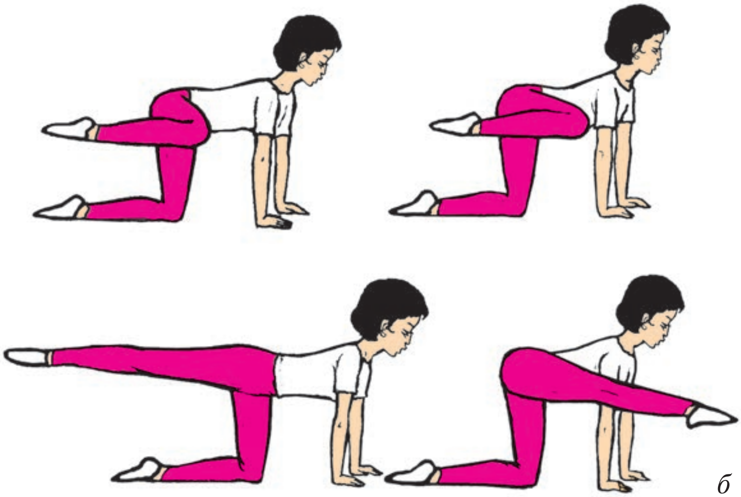
15-көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — оң жак менен чыканакка жөлөнүп жатып, сол бутту бүгүп, түз турган оң буттун тизесинин алдына коюу (23-*г* сүрөт). *1* — оң бутту көтөрүп-түшүрүү. Ушунун өзүн сол жак менен жатып кайталоо.

16-көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — колдорго таянып отуруп, сол бутту тизеден бүгүп, оң бутту алдыга сунуу жана бүгүлгөн буттун үстүнө коюу (24-*а* сүрөт). *1—2* — оң бутту жогору көтөрүп түшүрүү. *3* — баштапкы абалга кайтуу. *4* — эки бутту тең түз кылып алдыга сунуп, оң бутту оңго айлана боюнча кыймылдатуу. *5* —колдорго таянып, көнүгүүнү экинчи бут менен жасоо, кийин баштапкы абалга кайтуу.



а

24-*а* сүрөт.



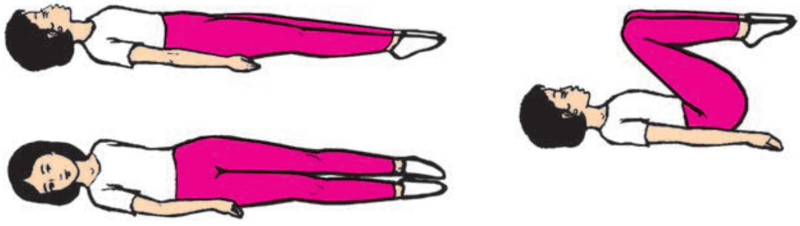
24-*б* сүрөт.

17- көнүгүү (*буттар үчүн*). Б.а. — тизелеп, колдорго таянган абалда оң бутту бүгүп, жан жакка көтөр (24-*б* сүрөт). *1* — бүгүлгөн оң буттун тизесин желкеге жакындат. *2* — бутту артка түз кылып сунуп, шилте. *3—4*— *1—2*— көнүгүүлөрүн кайтала. *5* — бутту түз абалында алдыга сун жана шилте. Ушунун өзүн экинчи жакка да кайтала.

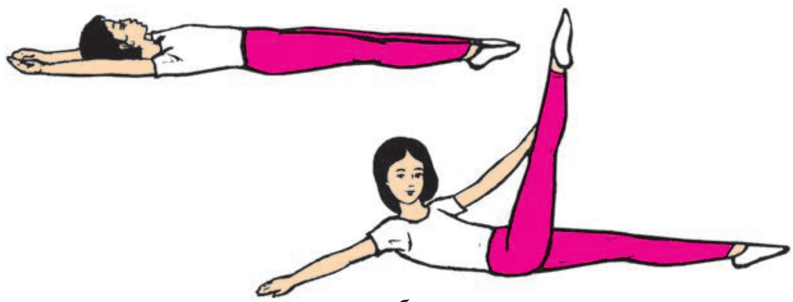
18-көнүгүү (*ич жана буттун булчуңдары үчүн*). Б.а. — чалкалап жатуу (25-*а* сүрөт). *1—2* — буттарды бүгүп, тизелерди көкүрөккө жакындатуу. *3—4* — тизелерди оңго буруп, бутту түздөө, мында мүмкүн болушунча желкелерди кыймылдатпоо керек. *5—6* — баштапкы абалга кайтуу. *7—8* — көнүгүүнү экинчи жак менен жатып алып жасоо.

19-көнүгүү *(ич булчуңдары үчүн)*. Б.а. — чалкалап жатып колдорду башты көздөй сунуу (25-*б* сүрөт). 1—2— бир убакыттын өзүндө баш жана желкени көтөрүп сол колду көтөрүлгөн оң бутка тийгизүү. 3—4— баштапкы абалга кайтуу. 5—8— ушунун өзүн экитнчи бутка кайталоо жана баштапкы абалга кайтуу.

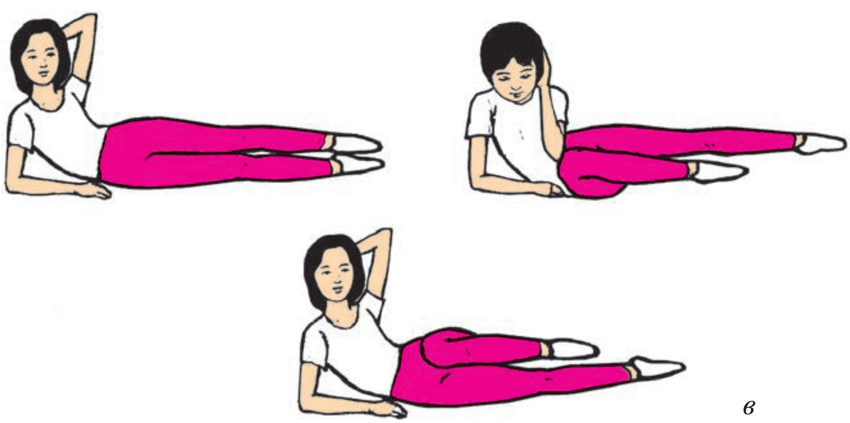
20-көнүгүү (*ич булчуңдары үчүн*). Б.а. — оңго жамбаштап жатып, чыканакка таянып, сол колду баштын



а



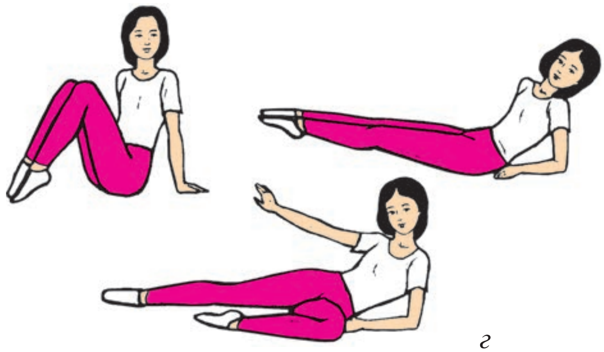
б



в

25-*а*, *б*, *в* сүрөттөр.

артына коюу (25-*в* сүрөт). *1* — оң бутту бүгүп, сол чыканакты оң тизеге тирөө. *2* — сол чыканакты баштын аркасына коюп, сол бутту оң бутка параллель кылып бүгүү. Тамандарды жерге тийгизбөө керек. Ушунун өзүн сол жак менен кайра кайталоо.


г

25-*г* сүрөт.

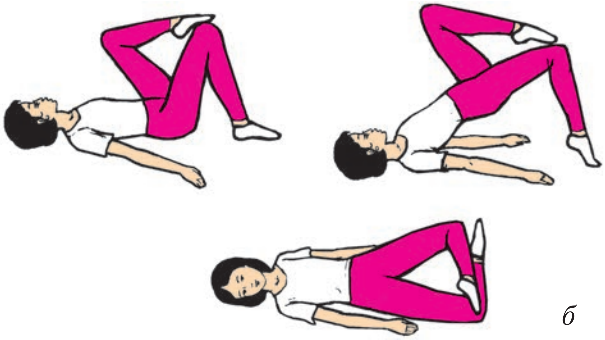
21-көнүгүү (*ич булчуңдары үчүн*). Б.а. — буттарды тизеден бүгүп, колдорго таянып отур (25-*г* сүрөт). *1* — тамандарды жерге тийгизбей буттарды алдыга сун жана денени ийип колго таянуу. *2* — баштапкы абалга кайт. *3* — солго бурулуп, сол бутту бүгүп алдыга кой, кийин баштапкы абалга кайт.

22-көнүгүү (*жалпы таасир берүүчү көнүгүүлөр)*. Б.а. — буттарды тизеден бүгүп, колдорго таянып отур (26-*а* сүрөт). *1* —2— тизелерди түздөп, колдорго таянып тур. *3* — баштапкы абалга кайт. *4* — оң бутту артка түз узатып, шилте. *5*— баштапкы абалга кайт.

23-көнүгүү (*жалпы таасир берүүчү көнүгүүлөр*). Б.а. — чалкалап жат жана сол бутту бүгүп оң буттун тизесине кой (26-*б* сүрөт). *1* — белди бир аз көтөрүп түздөн жана оң буттун учунда туруп, сол бутту оң буттун тизесине кой. *2* — баштапкы абалга кайт. *3* — 1-көнүгүүнү кайталоо. *4* — буттарды тизеден бүгүп,

а

26- *а* сүрөт.



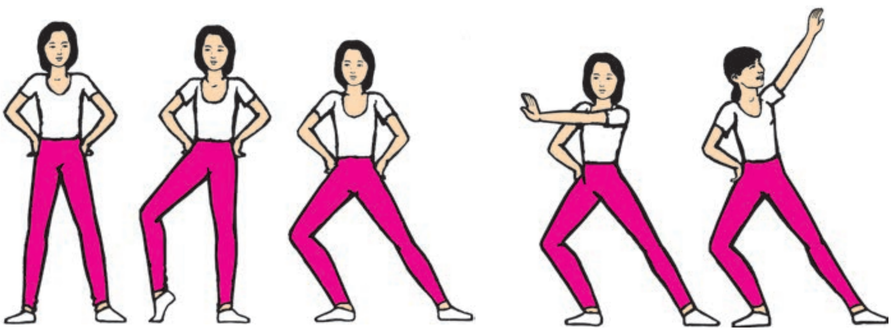
б

26-*б* сүрөт.

аларды бири-бирине тире жана жамбаштап жат. *5* — баштапкы абалга кайт.

Кыздыруучу көнүгүүлөрдүн 2-комплекси

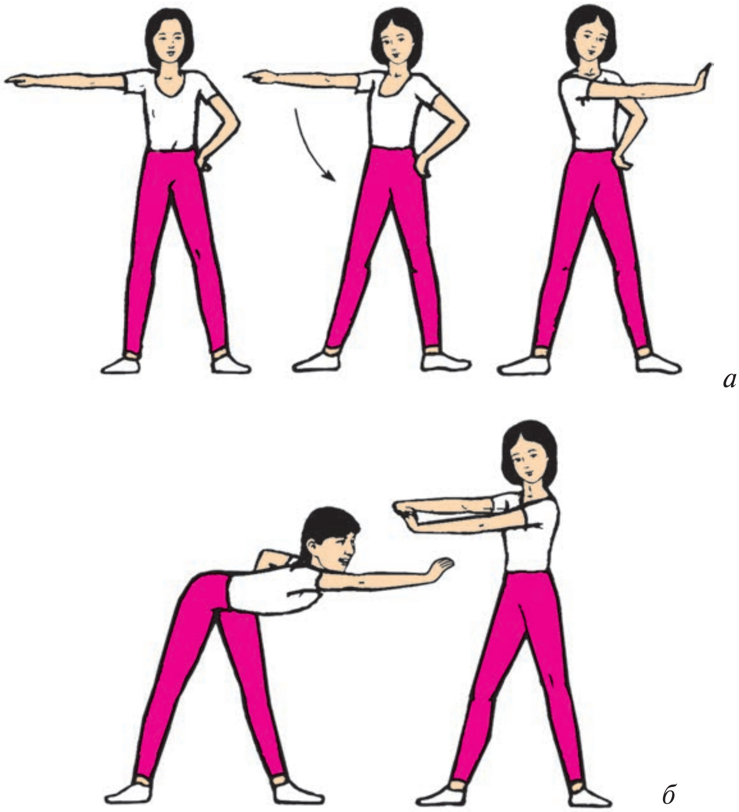
1-көнүгүү. Б.а. — Буттарды кененирээк жазып түз тур. Колдорду бөйрөккө така (27-*а, б* сүрөттөр). *1* — оң бутту бүгүп, буттун учунда тур. *2* — оң буттун таманын жерге толук тийгизип, дене оордугун ушул бутка



а **27-сүрөт.** *б*

көчүр. *3* — сол бутту бүгүп, учунда тур. Көнүгүүлөрдү далынын артка айланма кыймылы менен кайтала. *4* — колдорду кезеги менен алдыга сун. *5* — колдорду кезеги менен капталга, жогоруга сун.

2-көнүгүү. Б.а. — буттарды кең жазып түз тур, сол колду бөйрөккө такап оң колду жан жакка сун (28-*а, б* сүрөттөр). *1* — оң колду айлана боюнча айландыр.



28-сүрөт.

2 — сол кол кыймылдабайт, оң колду алдыга сун. *3* — буттарды кененирээк коюп, оң колду түз алдыга сунуп, алдыга пружинасымал ийил. *4* — эки колду алакандардан чиркелиштирип, алакандарды сыртка каратып алдыга түз сун жана эки жолу оңго бурул. Ушунун өзүн сол жакка да жаса.

3-көнүгүү. Б.а. — буттардын учун эки жакка каратып түз тур, колдорду белге така (29-*а, б* сүрөттөр). *1* — оң бутту тизеден бир аз бүгүп, сол бутту жамбашка сун жана учу менен кой, желкелерди жогору көтөрүп, чыканактарды алдыга чыгар. *2* — сол бутту жарым отурган абалга чейин бүгүп, оң бутту түз сунуп учу менен кой, колдорду эки жакка узат. Көнүгүүнү эки-үч жолу кайтала. *3* — оң бутту капталга

а

б

29-сүрөт.

буруп тизеден жарым отурган абалга чейин бүк жана сол бутту артка түз сун, колдорду түз ылдыйга түшүр. *4* — сол бутту капталга буруп, жарым отур, оң бутту артка түз сун, колдорду жогоруга көтөр жана пружина сымал отуруп-тур. Ушунун өзүн эки жакка тең үч жолудан кайтала.

4-көнүгүү. Б.а. — буттарды кененирээк коюп түз тур (30-сүрөт). *1* — тулку бойду оңго ийип колдорду канат каккандай кыймылга келтир. *2* — оң бутту тизеден бүгүп жогору көтөр жана аны колдор менен кучактап тарт. *3* — оң бутка жарым отуруп, оң колду оң жакка сун. Тулку бойдун оордугун бүгүлгөн оң бутка түшүр. Сол бут менен сол колду артка түз сун. Ушуларды экинчи жакка да аткар. Көнүгүүнү эки жолу кайтала.

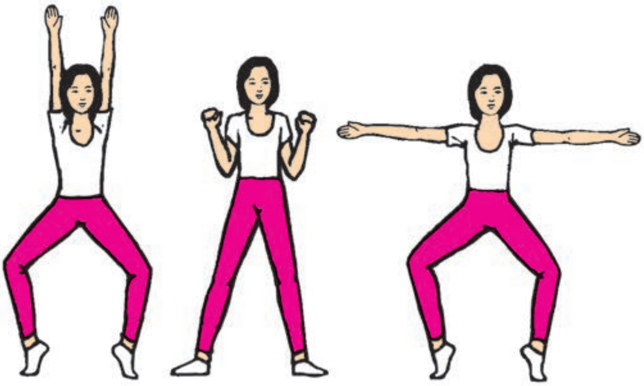
30-сүрөт.

5-көнүгүү. Б.а. — буттарды кененирээк коюп, түз тур (31-*а, б, в* сүрөттөр). *1* — оң бутту бүгүп, бут учунда тур, оң колду жогору көтөр. *2* — баштапкы абалга кайтып, оң колду бүгүп желкеге тийгизип карма. Ушунун өзүн сол жакка да жаса. *3* —оң бутту бүгүп учу менен кой, сол колду ылдыйга түшүрүп, оң колду капталга түз сун. *4* — эки бутту тең бүгүп жарым отур жана буттардын учуна тур, эки колду жогоруга көтөр. *5* — оң бутту түздөп оң колду түшүр, сол колду жогору көтөрүп, сол бутту бүгүп учунда тур. *6* — баштапкы абалга кайт.

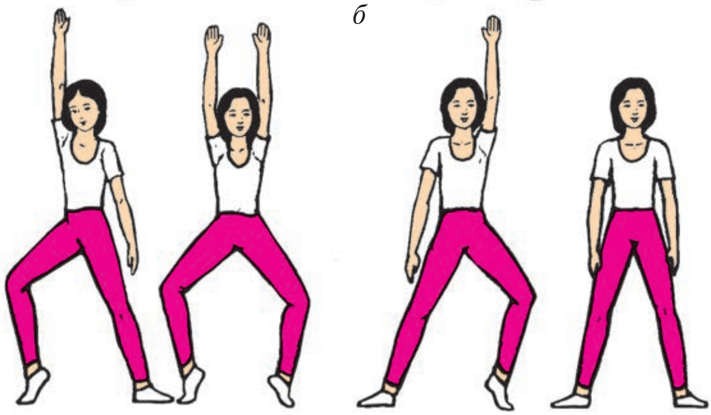
6-көнүгүү *(колдор жана ийин алкагы үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. —колдорду эки жакка сунуп, түз тур

а

31-*а* сүрөт.



б



в

31-*б*, *в* сүрөттөр.

(32-*а, б* сүрөттөр). *1* — колдорду чыканактан бүгүп, жарым отуруу абалын ээле, кийин колдоруңду алдыга айландыр. *2* — жарым отурган абалда колдорду желкеге тең көтөрүп чыканактан бүгүп ылдыйга түшүр, кийин айлана боюнча айландыр. *3* — баштапкы абалга кайт. *4* — бир аз алдыга эңкейип, жарым отур жана колдорду күч менен кайчылаштырып бириктир. *5* — ушул абалды өзгөртпөй туруп, бутту түздө жана колдорду керип көтөр. *6* — ушул абалды өзгөртпөй туруп, колдорду бирин алдыга экинчисин артка кезеги менен бур.

7-көнүгүү *(тулку бой үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — колдорду эки жакка жазып, буттарды кең коюп, түз тур

а

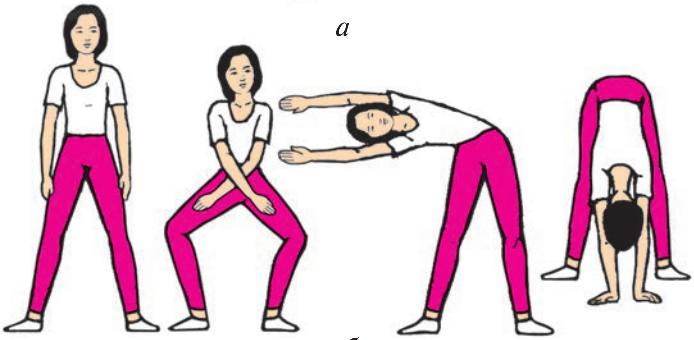
б

32-сүрөт.

(33-*а, б* сүрөттөр). *1* — оң бутту тизеден бүгүп учу менен көтөр жана сол бутту сол жакка түз сун, колдорду көкүрөк тушта кайчылаштыр. *2* — түздөнүп туруп, буттарды кененирээк ач жана колдорду жогоруга көтөрүп кайчылаштыр. *3* — оң бутту алдыга сунуп бүк, артынан сол бутту да артка узат жана бир аз бүк сол колду чыканактан бүгүп белге кой, оң колду бүгүп чекеңе така. *4* — буттарды кең коюп, колдорду ылдыйга түшүрүп, түз тур. *5* — жарым отуруп, буттарды кең ач жана колдорду алдыга кайчылаштыр. *6* — буттарды кең коюп турган абалда тулку бойду оңго ийип, колдорду түз сун. *7* — буттарды кең коюп алдыга эңкей жана колуңдун учун жерге тийгиз.

8-көнүгүү *(тулку бой үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — колдорду түшүрүп, буттарды бир аз кең коюп, түз тур

а



б

33-сүрөт.

(34-*а* сүрөт). *1* — сол бутту тизеден бүгүп, оң бутту түз тут жана оң кол менен тизеден ылдыйыраактан карма, сол колду бүгүлгөн абалда колтукту көздөй бир аз көтөр. *2* — оңго көбүрөөк ийилип, оң кол менен оң буттун кызыл ашыгынан карма, сол колду түз жогоруга сун. *3* — оң бутту бүгүп артка ийил жана оң колду балтырга тийгиз, сол колду жогоруга түз сун. *4* — баштапкы абалга кайт.

9-көнүгүү *(тулку бой үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — колдорду баштын аркасына чиркеп, буттарды кең коюп түз тур (34-*б* сүрөт). *1* — жарым отурган абалда оң жакка ийилип, тизелерди эки жакка бур жана оң чыканакты оң тизеге тийгиз. *2* — баштапкы абалга кайт. *3* — жарым бүгүлгөн буттун тизелерин сыртка буруп, оңго ийилип оң чыканакты оң тизеге тийгиз,

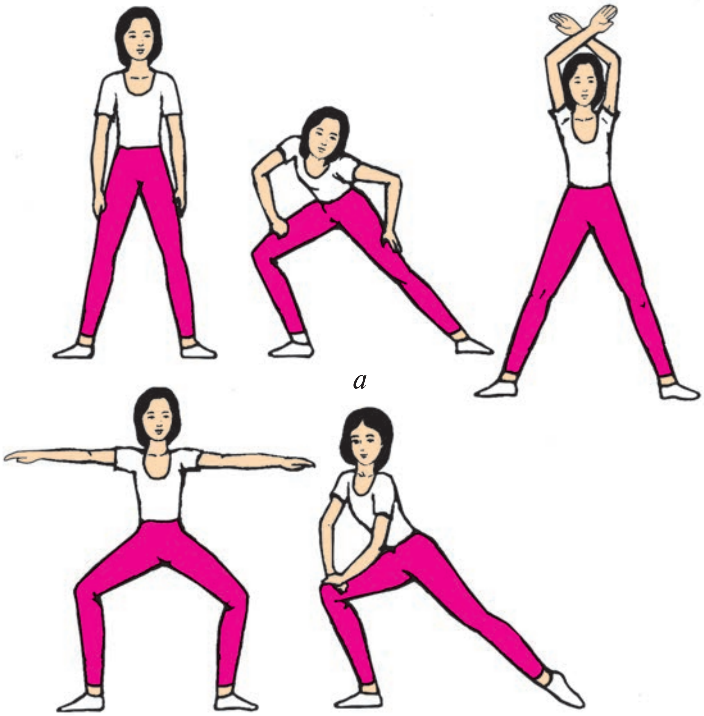
а

б

34-сүрөт.

сол колду баштын жанынан тулку бойго параллель багытта сун. *4* — сол бутту жарым бүгүп оң чыканакка оң тизени бүгүп жогору көтөрүү менен тийгиз.

10-көнүгүү *(тулку бой жана буттар үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — буттарды кененирээк жазып, колдорду сандын үстүнө кой, түз тур (35-*а, б* сүрөттөр). *1* — оң бутту бүгүп, алдыга ийил, оң колду сандын үстүнө коюп желкенди алдыга чыгар. Сол колду сол бутка түз кылып кой. *2* — ушунун өзүн сол бутту бүгүп аткар. *3* — баштапкы абалга кайт жана колдорду баштын үстүнө кайчылаштыр. *4* — жарым отурган абалда тизелерди эки жакка бур жана колдорду да эки жакка сун. *5* — оңго бурулуп, оң бутту бүгүп колдорду тизеге кой, сол бутту артка сунуп учу менен кой. Ушунун өзүн пружинасымал кыймыл менен кайтала.



а

б

35-сүрөт.

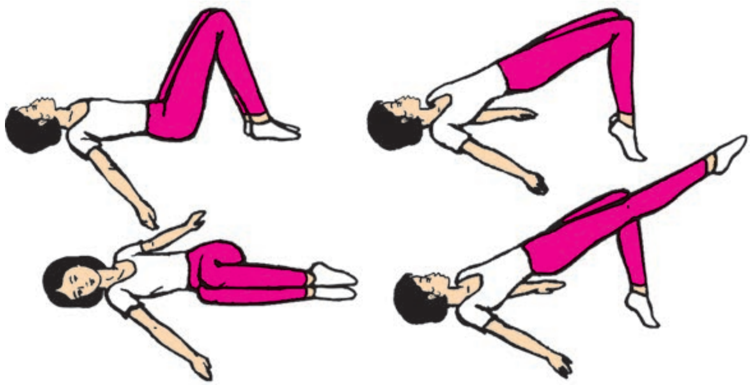
11-көнүгүү *(жалпы таасир берүүчү көнүгүүлөр).* Б.а. — түз туруп, буттардын учун эки жакка бур жана колдорду желкеге кой (36-сүрөт). *1* — сол бутта жарым отуруп, оң буттун тизесин желке деңгээлине чейин көтөр жана тулку бойду оңго буруп сол колдун чыканагын оң буттун тизесине тийгиз. *2* — сол бутта жарым отуруп, сол колду түз жогору сунулган оң буттун учуна тийгиз. *3* — сол бутту бир аз бүгүп, артка бүгүлгөн оң бутту мүмкүн болушунча жогору көтөр, колдорду чыканактан бүгүп, белден жогору көтөрүп тур. *4* — сол бутту бир аз бүгүп, оң бутту жана колдорду артка түз сун.

12-көнүгүү *(арка жана таз булчуңдары үчүн көнүгүүлөр).* Б.а. — чалкалап жатып колдор капталга сунулган, буттар тизеден бүгүлүп таманы жерге толук тийип турат (37-сүрөт). *1* — колдорго жана буттардын

36-сүрөт.

учуна таянган түрдө тулку бойду жогору көтөр. *2* — баштапкы абалдан оң жакка бириккен жана бүгүлгөн буттарды буруп жат. Колдор кыймылга кошулбайт. *3* — эки кол менен жерге таянып баштапкы абалдан оң бутту алдыга түз сун.

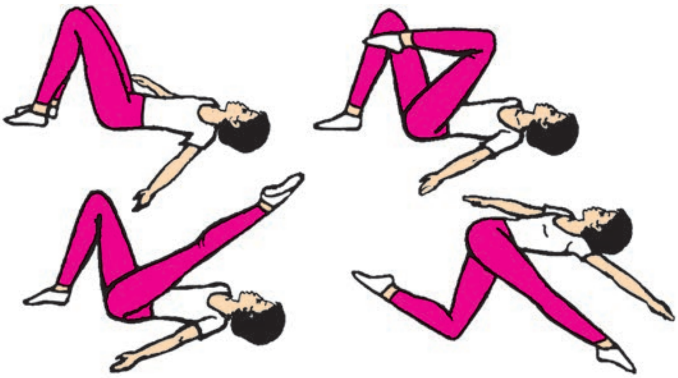
13-көнүгүү *(буттар үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — чалкалап жатып буттар тизеден бүгүлгөн, сол кол капталга сунулган (38-*а* сүрөт). *1* — оң бут тизеден бүгүлгөн, сол буттун таманын оң буттун тизесине дал келтирип



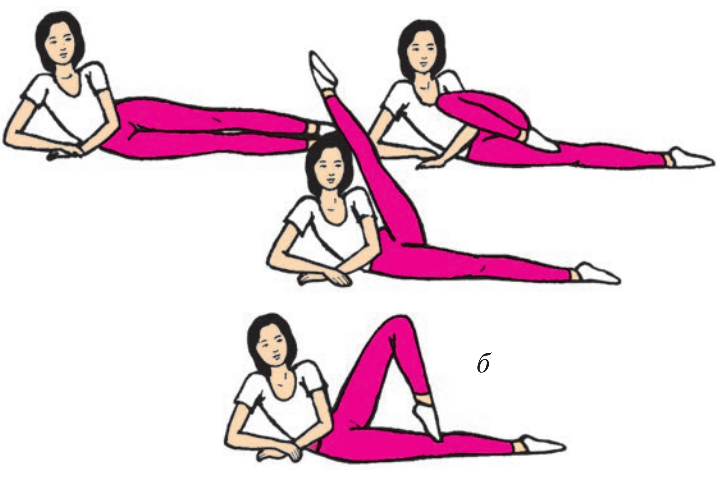
37-сүрөт.

көкүрөккө карай тарт, сол колду капталга сун. *2* — ошол эле *1* —абалдан туруп, сол бутту түздөп сун. *3* — солго бурулуп, сол бутту тизеден бүгүп, оң бутту түз сунуп учун жерге тийгиз, эки колду эки жакка таяп жат.

14-көнүгүү *(буттар үчүн көнүгүүлөр)*. Б.а. — оңго жамбаштап, оң колго таянып буттарды түз сунуп жат (38-*б* сүрөт). *1* — баштапкы абалдан сол бутту бүгүп тизесин көкүрөккө жакындат. *2* — бүгүлгөн сол бутту түздөп жогоруга көтөрүп шилте. *3* — бүгүлгөн сол буттун учун түз сунулган оң буттун тизе муунуна тийгиз. Ушунун өзүн солго жамбаштап алып кайтала.



а



б

38-сүрөт.

ЖЕҢИЛ АТЛЕТИКА

Байыркы замандардан баштап эле адамдарда тез чуркоо, ар түрдүү тосмолордон шамдагайлык менен өтүп кетүү, түрдүү буюмдарды алыска ыргытуу зарылчылыгы пайда болгон. Адам баласынын аңчылыкка чыккан учурдагы ийгилиги керектүү олжого жетип алуусунан, аны сөзсүз жеңе билүүсүнөн, табияттын табышмактуу күчтөрү менен күрөштө туруктуулук жана чыдамкайлык менен эпчилдик көрсөтүп жеңүүсүнөн көз каранды болгон. Дагы кошумча айта кетүүчү нерсе, байыркы адамдарга чуркоо да, секирүү да, нерселерди аралыкка ыргытуу да эң чоң турмуштук зарылдык болгон. Демек, мезгилдер өтүп азыркы жеңил атлетика пайда болду. Белгилеп кеткенибиздей, азыркы жеңил атлетиканын пайдубалына ошол убактарда эле негиз салынган деп айтууга болот. Мына ошентип, спорт жана Олимпиаданын мекени деп эсептелген Байыркы Грецияда баштап атлеттер бир этап (стадиондун узундугуна барабар болгон аралык — 192 м 27 см) боюнча мелдешишкен. Кийинчерээк программага алыс аралыктарга чуркоо, диск ыргытуу, узундукка секирүү, найза ыргытуу жана күрөш да кошулган. Ал кездерде атлеттер узундукка секирүүдө колдоруна атайын гантелдерди кармап алышкан (бул каражат чоң аралыкка секирүүгө жардам берет деп эсептешкен). Найза жана дискти анчалык чоң болбогон дөңсөөдөн ыргытышкан. Найза ыргытуучулар найзанын тийүүсүнүн тактыгына, диск ыргытуучулар болсо алыстыгына карай мелдешишкен. Майрамдарда толук согушчан абалдагы куралданган чуркоочулардын мелдеши өткөрүлгөн. Мелдештин жеңүүчүлөрү гүлдестелер менен сыйланган, алардын урматына акындар мактоо ырларын (ода) окушкан, кээ бирөөлөрүнө эстелик орнотулган. Мындан эки жарым миң жыл мурда Марафон кыштагынан Афинага чейин эллиндик жоокер — гректердин персияндыктарды жеңгендиги жөнүндөгү кабарды жеткирүү үчүн чуркап келгендиги бизге белгилүү. Ал шаарчага жолдо токтобостон чуркап келген жана «Биз жеңдик!» деген кабарды айтып эле жыгылган жана

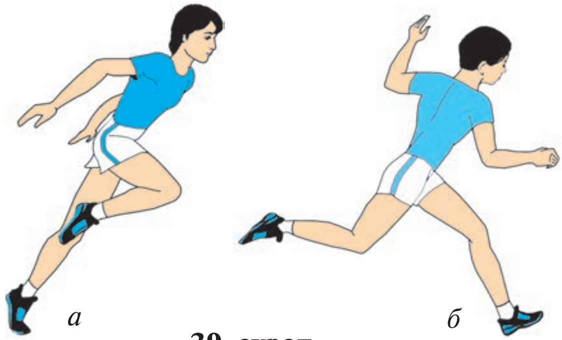
ошол учурда жан берген. Ушул аскердин каармандыгынын урматына Олимпиада оюндарынын программасына Марафондон Афинага чейин чуркап өтүлгөн жол, (42 км 195 м) жүгүрүү аралыгы катары киргизилген.

Азыркы заманда өткөрүлүүчү Олимпия оюндарынын биринчисинде (1896-жыл.) Афинада жеңил атлетикачылар 12 түр боюнча мелдешишкен. Стадионго биринчи болуп грекtин Марузи шаарчасынан жөнөкөй бир почтачы (кат ташуучу) жеңүүчү катары кирип келген, муну көргөн Грециянын ошондогу падышасы кубанганынан ордунан туруп кетип, акыркы айлананы жеңүүчү менен бирге чуркап өткөн. Ошентип, Луис мамлекеттин улуттук каарманына айланган.

Олимпиада 100 метрге чуркоого өзгөчө көңүл бурулган. Жүгүрүүчү спортчулар стартка кыска ак шым жана кыска кончулуу өтүктө чыгышкан. Бир гана америкалык Томас Берк трусы жана өз заманында кийилген шиповка (таманы тиштүү) бут кийиминде болчу. Анын атаандаштары стартты туруп кабыл алышкан, Берк болсо бир тизесине чөгөлөп, колдору менен жерге таянып турду. Көрүүчүлөр анын бул аракеттерине күлө башташты. Бирок Берк финишке биринчи болуп жетип келгенде бардыгы ага таң калышкан. Ошондон баштап төмөнкү старт бардык материктерде спринтердик жарышууларда жалпысынан кабыл алынган.

Бардык мезгилдердин жана элдердин улуу атлети болгон, 1936-жылдын Олимпиадасынын жеңүүчүсү негр чуркоочу Жесси Оуенс (ал 100 жана 200 м ге чуркоо, аралыкка секирүү жана 4×100 м ге эстафеталуу чуркоо мелдештеринде жеңүүчү болгон) эсептелген. Оуенс кенже класста окуган кездерде эле шамдагай, эпчил жана спорттук машыгуулардын техникасын бат эле өздөштүрүп үлгүргөн экен. Жарышуулардын биринде 11 жаштагы спортчу аралыкты ушунчалык тез чуркап өткөндүктөн, судья секундомерди бузулуп калды бекен деп ойлогон. Жесси 15 жашында 100 м ди 10,8 секундада чуркап өткөн, бийиктикке 1 м 83 см ге жана узундукка 7 м ге секирген. Сен да келечекте ушундай натыйжаларга жетишишиң мүмкүн.

Ардактуу окуучу! Өткөн класстарда сен кыска жана алыс аралыктарга чуркоо техникасы, чуркап ке-



39-сүрөт.

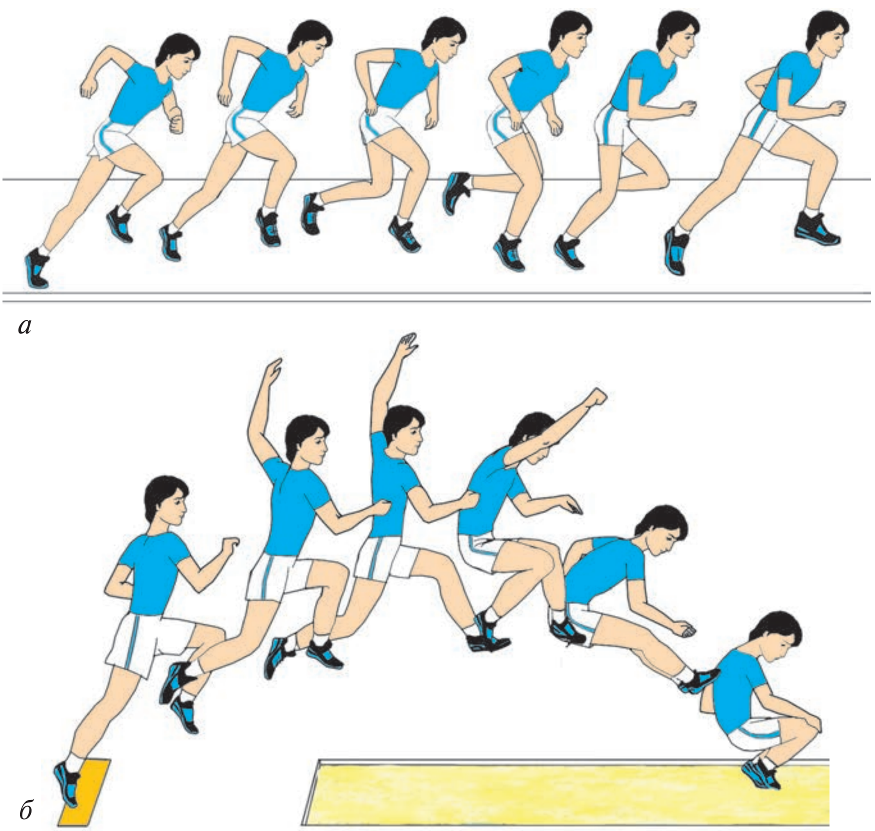
лип аралыкка жана бийиктикке секирүү, топту ыргытуунун ыкмалары менен үстүртөн таанышкан элең. Сен эми секирүү жана чуркоого байланышкан эң негизги абалдар менен таанышасың.

Кыска аралыктарга чуркоо. Чуркаган учурда ийгиликтүү старт алгандан кийин, ылдамдыкты дагы да жогорулатып, аны бүтүндөй чуркоо аралыгында сактап турушуң керек. Акыркы метрлерде соңку күчтү ишке салып, финишке карай катуу чуркоо керек. Фиништен өткөндөн кийин (чуркоону улантып), желкелерди алдыга чыгарып жана кескин токтобостон дагы 5—8 метрге чейин чуркап барыш керек (39-*а, б* сүрөттөр).

Кросстук жүгүрүү. Чуркоого старт алганда ыңгайлуу абалды тандап алуу, баштапкы 30—50 метрди жогорку ылдамдык менен басып өтүү, кийин ылдамдыкты бир аз акырындатып, чуркоо учурунда күчтү бүткүл чуркоо аралыгына бирдей бөлүштүрүү керек. Чуркоодо токтоп калбастан дем алуу, күчөнбөстөн, эркин чуркоо керек (40-сүрөт). Эгерде ылдамдык сага оордук кылса, анда ылдамдыгыңды бир аз төмөндөтүшүң керек. Тескерисинче, эгерде ылдамдыгың өзүңө ылайык болсо, анда тезде (акыркы 100 метрде чуркоо ылдамдыгыңды акырындык менен жогорулатып бар). Чуркап келгенден кийин, дароо эле өзүңө келсең, демек чуркоо усулдарын туура тандапсың. Бул жакшы натыйжаларды көрсөтүү үчүн негизги себептерден болуп саналат.

40-сүрөт.

Бутту бүгүү. Кум төгүлгөн чуңкурга тескери туруп, теминүүчү жайдан чуркап келүүнү баштоочу жайга карай 20—22 кадам басып өлчө, кийин бир бутуңду алдыга коюп, чуркоо учурунда ылдамдыкты тез арттырууга аракеттен. Сага ыңгайлуу болгон бутуң менен темин жана сага кандай ыңгайлуу болсо, ошондой чурка. Бул чуркап келүүнүн негизги эрежеси болуп эсептелет. Эгерде, теминүүдө бир бутуң ыңгайсыз болсо, экинчисин пайдалан. Жерден бир бутта теминип жатканда бутуңду болушунча бийик көтөр, кийин анын жанына таяныч бутуңду алып кел. Өзүңдү «Учуп жатам!» деп элестетип, эми бутуңду мүмкүн болушунча көпкө чейин бирге кармоого аракеттен (белиңди түз карма жана башыңды алдыга соз). Чуңкурга эки бутуң менен

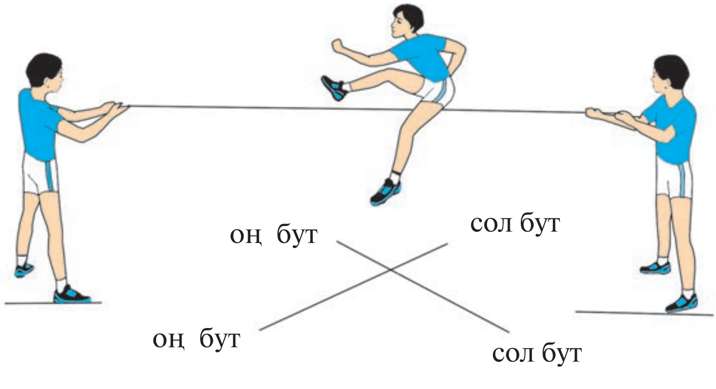


41-сүрөт.

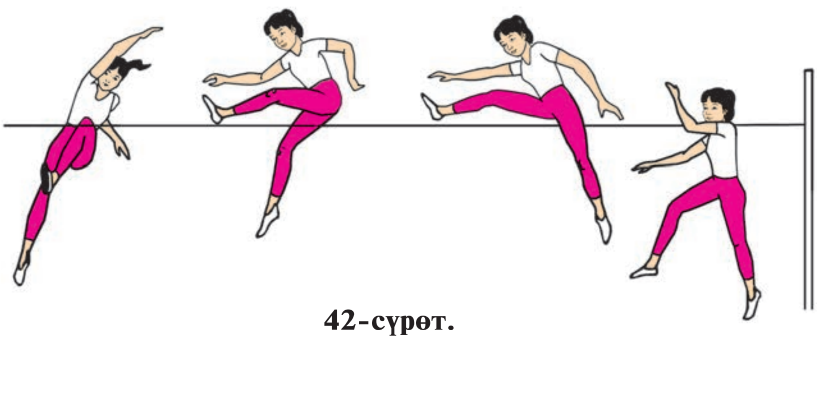
(жумшак) түшүүгө умтул. Чуңкурдан алдыга же капталга карап чык (41-*а, б* сүрөттөр).

Бийиктикке «аттап өтүү усулунда» секирүү. Бул көнүгүүнү аткарганда, биринчи орунда теминүүчү жайды белгилеп алыш керек. Ал үчүн (жакын турган мамычага тескери туруп) тосмону бойлоп (ортого карай) үч кадам, кийин тосмону карай түз дагы эки кадам өлчөп басыш керек. Бул чекит теминүү жайы болот (бор менен белгилеп кой). Эки жөнөкөй кадам бир чуркоо кадамына барабар деп кабыл алынган. Мектеп окуучулары үчүн орточо чуркап келүү аралыгы, бою жана дене-тарбиялык даярдыгына карай 5—7—9 кадам болушу мүмкүн. Чуркап келе жатканда теминүүчү бутуң менен белгилеп коюлган чекитке кадам коюуга аракеттен жана бир бутуң менен теминип, тосмодон шилтенген бут менен секирип өт.

Темингенде колдор жогоруга-алдыга сунулушу керек. Желкелер алдыга бир аз ийилет (42-*а, б* сүрөттөр).



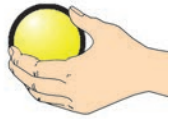
а



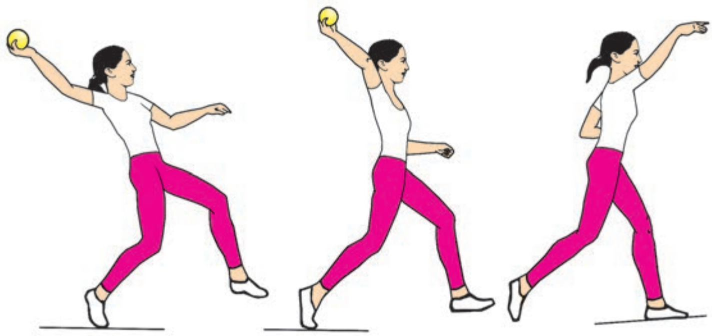
б

42-сүрөт.

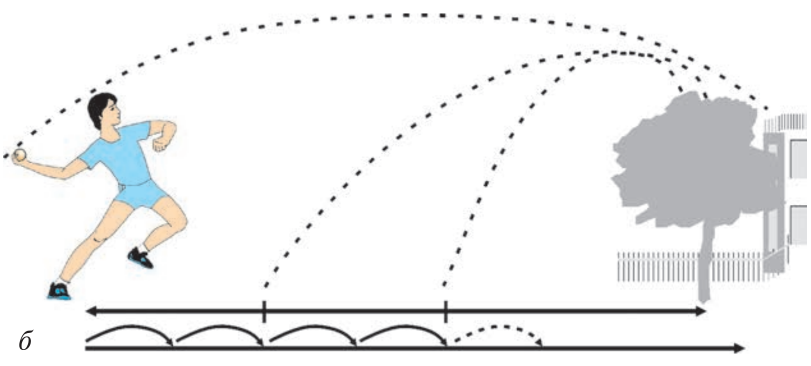
Топту ыргытуу. Бул көнүгүүнү жасаганда 10—14 жөнөкөй кадам (5—7 чуркоо кадамы) өлчөнөт, топту атып жатканда, баштап, топту 43-сүрөттө көрсөтүлгөндөй кылып карма жана колунду башындан бийиигирээк көтөр. Чуркап келип, топту ыргытууга 2—3 кадам калганда, сол бут менен алдыга алкакка кадам таштап жаткандай кыймыл менен кең адымда (оң колдо топ ыргытуучулар үчүн) (44-*а* сүрөт). Мында топту ыргытуучу колунду артка өткөрүп, кийин кескин жогоруга-алдыга шилте. Бул жай, кадам таштоо-ыргытуу жайы деп аталат. Топ колдон чыккандан соң, акырын токто. Топту ыргытууда чечүүчү кыймыл болуп бул таяныч (сол) бутту алдыга таштоодо тизени көп бүгүп жибербестик эсептелет. Эгерде бул жагдай эрежедегидей болбосо, анда атуу анык атка-



43-сүрөт.



а



б

44-сүрөт.

рылбастан, топ ылдыйга карап кетет. Топту атуудан мурда сен алыста жайгашкан үйдүн тамына, даракка же дубалдын артына атууну көздөп ал. Топтун учуусун ал жерге барып түшкөнгө чейин күзөтүп турууну унутпа. Жеңил атлетика менен машыгып жатканда же чуркоо, секирүү жана предмет ыргытуу боюнча окуу нормативдерин тапшырып жатканда коопсуздук эрежелерине амал кыл, анткени алдыңа койгон максатыңа жетишүүң көбүрөөк ушул эрежелерге амал кылышыңдан көз каранды болот (44-*б* сүрөт).

Машыгууну баштоодон мурда 5—6 минута кыздыруучу көнүгүүлөрдү жасашың керек, б.а. акырындык менен чуркашың, 8—10 жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү жана 30—60 метрге 3—4 жолу тез чуркоолорду жасашың керек. Булар сага кыймылдарды так жана туура жасоого, жаракаттануунун алдын алууга жардам берет. Машыгуулар үчүн жайды жакшылап даярда. Секирип түшүү чуңкурун жакшылап жумшат, чуркоо тилкесиндеги ашыкча нерселерди алып ташта, предмет атууга коопсуз болгон жерди танда. Топ ыргытууну өз алдынча жасаганыңда терезелер, дарактар, адамдар зыян тартпай турган багытты тандагын.

Бийиктикке жана аралыкка секирүүдө теминүүчү жай кургак жана тегиз экендигин текшергиле. Секирип түшүүчү жайда учтуу нерселер болбостугу керек. Бийиктикке секирип жатканга жардам берүүдө секирүүчүнүн жерге түшүү жагына эмес, тескерисинче чуркап келе жаткан жагында тур, антпесе тосмо сага тийип кетиши мүмкүн.

Чуркоо бүткөндөн кийин чуркоо тилкесинде дароо токтоп отуруп алба. Токтобостон жай кадамдар менен дагы 15—20 метрге чейин жүр, алыс аралыкка чуркаган учурда 150—200 метрге чейин жүрүш керек.

Классташтарың чуркап жатканда чуркоо тилкесинде турба жана жолун да кесип өтпө. Андан сыртта, алысыраак тур. Эгерде чуркоого катышпаган болсоң, анда чуркагандар менен кошулуп чуркоого сага тыюу салынат.

Чуркап бүткөндөн кийин дароо муздак суу ичип алба, себеби бул сенин жогорку дем алуу каналдарыңа

суук тийишине, б.а. бронхит, ангина ж. б. ооруларга чалдыгышыңа себеп болушу мүмкүн.

Дене тарбиялык көнүгүүлөрдү жасаганда ден-соолугуңа зыян келтириши мүмкүн болгон ашыкча нагрузкалардан сактан:

1. Өзүңдө талыгуу (чарчоо) же булчуңдарда жана боордо ооруу сезсең нагрузканы азайт.

2. Машыгууларды 2—3 күнгө токтотуп тур.

3. Аптада бир күндү толук эс алуу үчүн ажырат.

4. Машыгуулардын ордун өзгөртүп тур жана машыгуулардагы бир түрдүүлүктөн алыс бол.

5. Жок дегенде 2 айда бир жолу врачтын көзөмөлүнөн өтүп тур.

6. Өзүңдүн спорттук даярдыгыңдын ийгилиги — туура гигиеналык тартиптен, өз убагында тамактануу жана тынч уйку менен экендигин дайыма эсиңде тут.

7. Нагрузканы пульс аркылуу аныкта (15 секунда ичинде).

Ашыкча нагрузканын сырткы белгилери: тез-тез дем алуу, пульстун ылдамдыгынын тездешиши, беттин агарып же кызарып кетиши, кыймылдын координациясынын бузулушу, көңүлдүн бир жайда эместиги, көздүн же жүздүн түрүнүн өзгөрүшү, ар кандай кокустук окуяларга көңүлкош жооп бериши болушу мүмкүн.

Коюлган максатка жетишүү үчүн ар күнү машыгыш керек. Ал үчүн мүмкүн болсо, бак же паркта 10—15 минут кросстук чуркоо, 90 секундда 100 жолу отуруп-туруу, турникте күч жеткенче тартылуу, 10 минуттук өзүн-өзү массаждоо жана душ кабыл алууга болгон (жуунууга) ар бир мүмкүнчүлүктү ишке салуу керек.

Мындан сырткары, жумасына 3—4 жолу (ар күнү болсо, андан да жакшы) жеңил атлетиканын кайсы бир түрү менен үзгүлтүксүз машыгуу керек.

Күчтү өнүктүрүү үчүн кошумча түрдө гантелдерден, медицинболдордон пайдаланып, гимнастикалык снаряддарда көнүгүүлөрдү жаса.

Жалпы чыдамкайлыкты өстүрүү үчүн кросско чурка, велосипедде жарыш, суудa сүз, секирүүчү жипте секир.

Кыймыл ылдамдыгын өөрчүтүү үчүн баскетбол, волейбол, акробаттык оюндарды ойно, 20—50 метрге жөнөкөй учурда жана старттан белгиленген убакытта, о. э. эстафеталык түрдө чурка.

Ийкемдүүлүктү, шамдагайлыкты өнүктүрүү үчүн ийилүү, айлануу жана бурулуу боюнча көнүгүүлөрдү о. э. снаряддар менен акробаттык көнүгүүлөрдү жаса.

Жеңил атлетикада оң натыйжаларга жетишүү үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү аткарууга аракет жаса.

Тез чуркоону үйрөн

1. Жүрүүнү билсең, чуркоону да үйрөн. Жылдын ар кандай мезгилинде бардык жерде, тегиз, тегиз эмес жолдордо, бактарда, эс алуу жайларында, жайлоодо, дарыянын боюнда, көлдүн жээгинде, үйдүн тегерегинде, стадион же мектептин спорттук аянтчасында да чуркаш мүмкүн.

2. Чуркоо кадамдары өтө чоң болбостугу керек, антпесе күчүң бекерге сарпталат. Чуркоонун ритминде ооз менен терең дем аласың. Желкелер чуркоонун жүрүү темпине жараша кыймылга келтирилет. Кадамды ашыкча кең таштоо чуркоо ылдамдыгынын акырындашына себеп болот. Бойду түз карма. Чуркоо учурунда алдыга эркин умтул.

3. Беш минут чуркап, соңунан жөн басууга өтүп көр. Бир жолу чуркаганда чарчабасаң, анда аны эки жолу кайталап көр (кросстук чуркоодо). Старт менен финишти дайыма бир жерде белгиле. Ар жумада чуркоо аралыгын аз-аздан көбөйтүп бар (биринчи жумада бир жакка 500 м, кийин аркага кайтканда да чурка ж.б.).

4. Өз ылдамдыгыңды текшерип, секирип-секирип чуркап көр. Дайыма түз сызык боюнча чурка, чурканда колду адымдоонун багыты боюнча кезеги менен алмаштырып шилтеп чурка. Тепкичтен жогоруга 8—10 тепкич секирип чурка. Дөңсөөгө карай жана андан ылдыйга 10—20 кадам чурка. Чуркоодо буттар таманга чейин жерге толук тийсин. Жер бутуңду күйдүрүп (өтө ысытып) жаткандай кыймылдап чурка. Түз сызыкты

бойлото так жана түз чуркоого аракет кыл. Кезек-кезеги менен 20 м жай, 20 м тез чурка. Мүмкүн болсо 2—3 жолу кайтала. Тулку бойду бир аз алдыга чыгар. Баш бүткүл дененин кыймылын башкарсын. Жеңил, шамдагай чуркап келип, белгиленген жерге келгенде ылдамдыкты ашыр.

5. Төмөнкү старттан чуркаганды билесиңби? 60 м аралыкты үч бөлүккө 20 м, 40 м, 60 м ге бөлүп чык. Бул аралыктарга досторуң менен куушуп чуркап көр. 60 м ге чуркоо 13 жаштагы кыздар үчүн 10,2 секунда болсо — жакшы, 9,9 секунда — эң жакшы; 13 жаштагы балдар үчүн 9,7 секунда — жакшы, 9,3 секунда — эң жакшы натыйжа деп эсептелет.

Узагыраакка секирүүнү үйрөн

1. Темингенден кийин, абада учууну билесиңби? Кичине чуркап келип, ылдыйыштын четинен секирип көр. Теминүүгө чейинки акыркы кадам чуркап келүү кадамдарына караганда тезирээк коюлушу керек. Теминүүдөн бир аз мурдараак тулку-боюңду түздөп ал. «Бийигирээк көтөрүлүүгө» аракет кыл. Темингенден соң өзүңө «Абада калкып уч» деп буйрук бер жана учуп жатып түздөн. Сунулган бутту тездик менен түз абалга чейин көтөр.

2. Секирүүдөн кийин жерге түшүүнү үйрөн. Кумдуу чуңкурдун четине эки буттап туруп, жогоруга жана алдыга катуу темин. Жерге түшүүдө түздөн түз эки бутту баштап алдыга сун жана денени ушул эле учурда алдыга ий. Тизелерди дароо же таманың жерге тийээри менен бүгүп ал.

3. Эми үйрөнгөндөрүңдү практикада аткарып көр. Учуу учурунда өзүңө «алга!» (же «учамын»!) деген буйрукту бер. Артка жыгылып түшпөстүк жана колго жөлөнүп калбастык үчүн кумга түшүп жатып жоон сандарыңды алдыга сун. Эки бутуңдун жерге бирдей түшүүшүнө аракет кыл.

4. Чуркап келүү. Чуркап келүү аралыгын орточо кадамдар менен өлчө. Чуркоону дайыма бир буттан башта жана бир калыпта кадамдап чурка. Чуркап келүү ылдамдыгын сызыкка жакындаган сайын көбөйт

жана акыркы кадамды өтө тез кой. Чуркап келүүдө теминүүчү сызыкка караба, башыңды түз карма.

5. Секирүү узундугу жерге түшүүдө устунга эң жакын болгон буттун, жоон сан же колдун изинен устундун алдыңкы четине чейин же секирүү запасындагы теминген жайдагы буттун изине чейин өлчөнөт. 13 жаштагы кыздар үчүн жакшы натыйжа 3 м 30 см, балдар үчүн 3 м 60 см; ал эми кыздар үчүн 3 м 60 см, балдар үчүн 4 м эң жакшы натыйжа деп эсептелет.

Баарынан бийик секиргиң келеби?

1. Бир орунда туруп эки бутта ким бийик секирүү боюнча шеригиң менен мелдеш. Ким бутун көтөрүп дарактын бутагына тийгизе алат деп да мелдешкиле. Досуң менен 3 кадамдан чуркап келип бир бут менен теминип жогоруга секирүү оюнун ойногула.

2. Алыска эмес, бийигирээкке секирүүгө аракеттен. Үйдө же бакта (дарагы бар жерде) 2—3 кадамдык кыска аралыктан чуркап келип, дарактын денесине чуркап кадамдап көтөрүлүп алып, кайра артка жеңил секирип түш.

3. Секиргичтигиңди текшерип көр. Шеригиң менен мелдеш. Дубалдын жанында туруп, секирип колду мүмкүн болушунча бийигирээкке тийгизүүгө аракет кыл. Алаканыңдын изин дубалда калтырууга аракеттен. Кийин дал ушунун өзүн 2—3 кадам нарыраактан чуркап келип, бир бут менен теминип аткарып көр.

4. Өтө тез чуркап келбе. Акыркы эки кадамда теминүү үчүн көңүлдү бир жайга топтоого умтул. Акыркы кадамдарда теминүүчү бутту тезирээк жана кыскараак кой. Теминүүчү жай тайгак болбостугу керек. Теминүүдө жоон сандарды алдыга жана жогоруга көтөр, денени түз тутуп тур.

БАСКЕТБОЛ

Таланттуу регби оюнчусу жана дене тарбия мугалими Нейсмит кыш мезгилинде окуучулардын нагрузкасын көбөйтүү үчүн залда топ менен ойноло турган оюн ойлоп тапты. Ошондон кийин ал оюндун эре-

желерин иштеп чыкты жана мектептин залында биринчи **баскетбол матчын** өткөрдү. Ал кездерде командада 9 оюнчу катышат эле, кийинчерээк оюнчулардын саны 5 кишиден тура турган болду. Мына ошентип, оюн жалпыга белгилүү боло баштады жана Кытай, Индия, Италия, Франция ж.б. өлкөлөргө жайылды. Азыркы күндө, баскетбол дүйнөдө эң кеңири жайылган спорттук оюндардын бири болуп саналат. Азыркы баскетболду дүйнөнүн 165 өлкөсүндө 200 миллиондон ашуун адам ойнойт.

Баскетбол — кишинин ылдамдык, күч, чыдамкайлык сыяктуу дене тарбиялык сапаттарын өөрчүтүү үчүн эң жакшы каражат деп эсептелет. Кыймылдын татаалдашкан шарттары жана оюн учурундагы көтөрүңкүлүк оюнчудагы бардык мүмкүнчүлүктөрдү көрсөтүүгө үндөйт. Тажрыйбалуу баскетболчу оюндун жүрүшүндө саатына 17 км ылдамдык менен 7 км ге жакын аралыкка чуркайт. Ал мунун жарымына жакын бөлүгүн өтө чоң ылдамдык жана ылдамдануу менен, кыймыл ылдамдыгын 350 жолу, багытын 500 жолу өзгөртүп, коргонууда бут менен 500, кол менен 150 дөй кыймылдарды аткарат. Оюнчу тулку бою менен 260 жолу ийилип-түздөлөт, 300 жолу бурулууларды жана 200 жолу секирүү кыймылдарын жасайт.

Эл арасында баскетбол гиганттардын оюну болуп саналат. Адатта, баскетболчулар бийик (220 см жана андан узун) бойлуу болушат.

Баскетбол менен үзгүлтүксүз машыкканда баскетболчулардын кыймыл-тыяныч аппаратында сезилерлүү даражада өзгөрүүлөр байкалат. Кол жана буттар, сөөк жана муундардын узундугу артат. Өзгөчө желке менен жоон сандын узундугу өсөт.

Өзбекстандын баскетбол боюнча курама командасында да эң узун бойлуу аял жана эркектер болгон. Алардын арасында эң узун бойлуу аял дүйнө чемпиону Р. Салимова, эркектердин арасында дүйнөлүк чемпионаттын сыйлыгынын ээси, Европа чемпиону сыйлыгына татыктуу болгон А. Жармухамедов болчу. Анын бою 207 см болгон. Азыркы баскетбол дене-тарбиялык даярдыкка жогорку (күчтүү) талаптарды коёт, демек, сен бул сөзгө өзгөчө көңүл бурушуң керек.

Баскетбол — командалык оюн болгондуктан ал оюнчуларда достук, биримдик, өз ара урмат жана өз кыймылы үчүн команданын алдында жоопкердик сезимин тарбиялайт. Өспүрүмдүк кездерде өтө маанилүү болгон чечкиндүүлүк жана максатка умтулуучулук сапаттарын калыптандырат.

Баскетбол эки команданын оюну. Анда ар бир командада 5 тен оюнчу бири-бирине каршы ойношот. Оюндун максаты — топту колго киритүү жана аны тезинен алып барып каршы команданын себетине түшүрүү. Баскетбол аянтынын узуну 28 м, эни 15 м лүү тик бурчтук түрүндө болот жана аянттын карама-каршы жактарында баскетбол устундары жайгашат. Устун жерден 2,75 м бийиктикте болот. Алкак 3,05 м бийиктикте жайгашкан болуп, баскетбол тобунун салмагы 567—650 г болот.

Оюн борбордук айланадан башталат. Өз ара тирешүүгө чыккан эки оюнчунун аларга ыргытылган топту илип алууга укуктары жок, кол менен уруп шериктерине узатышы мүмкүн. Топту колго киритken команданын оюнчулары аны бири-бирине чыгарышы мүмкүн. Оюнчулар топту бир колдо гана алып жүрүүгө укуктуу. Эгерде топту алып жүрүп кармап токтосо, кайра топту алып жүрүүнү улантуусу мүмкүн эмес. Чабуул жасап жаткан команданын каалаган оюнчусу себетке топ таштоого акылуу. Топ таштоону аткаруу үчүн 30 секунда берилет. Эгерде ыргытуу учурунда оюнчуну түртүп жиберишсе же колуна урушса (кокус, ушул себеп болуп топ себетке түшпөсө), бул оюнчуга эки штрафтык топ ыргытуу мүмкүнчүлүгү берилет. Эгерде бул эреже бузуу 3 очколук зонада болуп өтсө, анда оюнчу 3 очколуу штрафтык топ ыргытууга укук алат. 5 жолу өзүнө эскертүү алган оюнчу оюндан чыгарылат. Колдо топ менен чуркоону, эки кол менен же кезектеп топту алып жүрүүнү кош колдоп алып жүрүү деп аташса, топту аянттан сыртка бут менен чыгарып жиберүүнү, бут менен ойноо дешет. Мындай эреже бузуудан соң, оюн топ чыгып кеткен жерден топту оюнга киритүү менен кайрадан башталат. Себетке топ түшкөндөн кийин, оюн алдыңкы сызыктан, б. а. устун-

дун жанынан башталат. Штрафтык топ торчого түшсө 1 очко, оюн учурунда түшүрүлсө 2 очкого ээ болот. 6 метрдик атаандаш аянты сыртынан туруп ыргытылса жана торчого түшүрүлсө командага 3 очко берилет. Көп очко топтогон команда жеңет. Оюн 5—10 минуттук тыныгуу менен 4 таймга созулат. Оюн учурунда оюнчуларды алмаштыруу чектелген санда гана ишке ашырылат. Чабуулчу оюнчуга 3 секунддук зонада 3 секунддан көп болуусуна уруксат берилбейт. Эгерде оюнчу топту 5 секундадан ашык кармап туруп бирөөгө узатпаса же ыргытпаса, тоголотпосо жана алып жүрбөсө анда командадан топ алып коюлат жана каршы командага берилет, алар топту каптал сызыктан оюнга киргизишет.

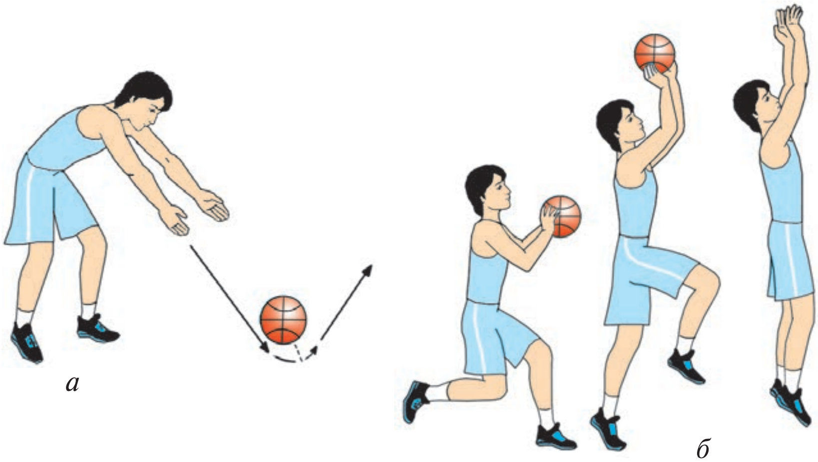
Баскетбол оюнунун техникасы

Оюндун негизги техникалык усулдары: бир жерден экинчи жерге ыргытуу, ордунда туруп эки колдо топту токтотуу, кармап алуу жана узатуу, торчого топ ыргытуу.

Топту бир колдо желкеден ашырып ыргытуу — бул эң көп таралган узатуу усулу болуп саналат. Топ желке тушунан бир колдо жакын жана орто аралыкка узатылат. Топ оң желкенин үстүнө эки кол менен алып келинет. Оң кол топтун артында, бир аз жогорураакта жайгашат, бармактар жогоруга, алакан ыргытылуучу жайга карай багытталат. Сол кол топтун алдыңкы бетинде жайгашат. Топ оң кол менен алдыга ыргытылат, мында сол кол дароо топтон ылдыйга түшүрүлөт. Топ алакан менен шилтөөчү кыймылдан кийин коюп жиберилет (45-сүрөт).

45-сүрөт.

Топту эки колдо жерге чекитип туруп узатуу. Шериктин жолунда каршы оюнчу турган болсо, анда узатуунун бул усулун колдонуу ыңгайлуу. Топ жерге буттун жанында жана каршы оюнчунун узаткан колунун астында каршы оюнчу блок койбостугу же узатууну бөлүп койбостугу үчүн чеки-



46-сүрөт.

тилет. Узатуу төмөнкүдөй усулда аткарылат: топ көкүрөккө тең кылып кармалат, бармактар кең жазылат жана ал ылдыйга-алдыга багытталат (46-*а* сүрөт).

Карама-каршы кыймыл учурунда топту узатуу. Мында бир команданын оюнчулары бири-бирине каршы аракет кылышат. Топту узатууда шериктин көкүрөк тушу мээленип, топту алдыга узатылган колдор менен кармап алынат.

Топ узатууну ишке ашырып жатканда төмөнкүлөрдү эсинде тут: топту узатууда тез жана так багытта ыргыт; топту узатууда колдоруңду аягына чейин түздөп жаз; топту бармактарың менен узат; узатуучу жагыңа караба; топту коюп жиберген учурунда манжаларың шеригиңди көздөй багытталган болот.

Кыймыл учурунда топ узатуу. Топту эки колдо жогорудан ыргытууну колдонуу кыймыл учурунда себетке чабуул жасоо учурунда жакшы натыйжа берет деп эсептелет. Оюнчу топту тутуп алгандан кийин кыска эки кадам таштап, оң бут менен теминип топту баштан ашырып жогоруга секирет жана секирген абалында алакан менен топту тиешелүү багытка түртүп жиберет.

Кыймыл учурунда секирип туруп топту ыргытуу. Секирип туруп ыргытуу техникасы ордунда туруп бир колдо жогорудан топ узатууга окшойт, болгону бул учурда оюнчу биринчи секирет, кийин секирүүнүн эң

жогорку чекитине жеткенде топ узатууну ишке ашырат. Туура ыргытуу үчүн секирүүнүн эң жогорку чекитинде ыргытуу керек жана секиргенде тулку бой түз, кыйшайбаган абалда болуш керек. (46-*б* сүрөткө кара).

Штрафтык топту ыргытуу. Бул кыймыл штрафтык сызыктан туруп аткарылат. Мында, эң жакшысы, өзүңдүн жактырган ыргытуу усулуңдан пайдалан. Бул учурда топ ыргытуучунун буттары штрафтык сызыктан сыртта желке кеңдигинде жайгашат, тамандар бирибирине барабар, тегиз турат же бир бут алдыга чыккан болот.

Ыргытууну ишке ашырып жатканында төмөнкүлөрдү эсте тут:

1) манжалар, алакан, кол, желкени бошоштуруу, эркин тутуу үчүн топту ыргытуудан мурда жерге үч жолу чекитип ал;

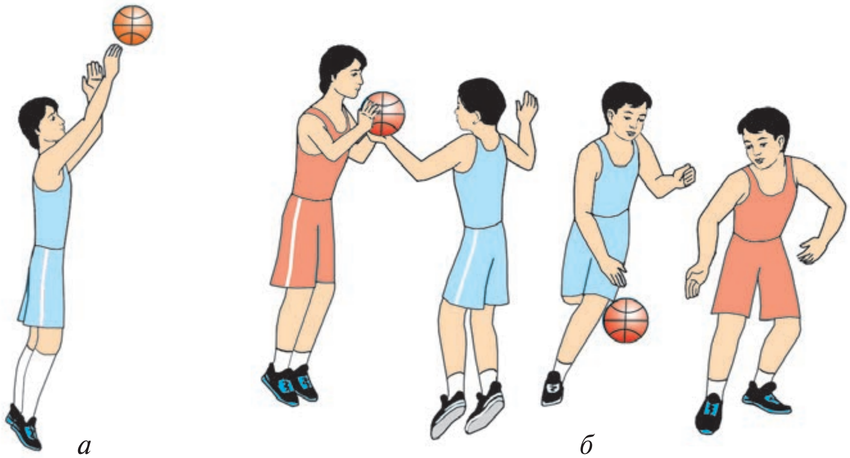
2) ыргытуу бүткөнгө чейин бутага (себетке) карап тур;

3) өз алдыңа «топту торчолуу алкактын алдыңкы жарымына жогорудан түшүрөм» деген максатты кой;

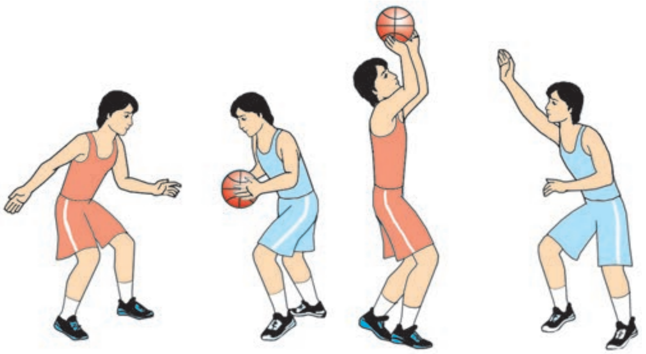
4) ыргытуудан мурда терең дем ал, кайра чыгар жана ушул абалда (дем тартпай) туруп топту ыргыт (47-*а* сүрөт).

5) ыргытууну секирбей аткар;

6) ар дайым, ар жолу туруктуу бирдей ыргытууну жаса.



47-*а*, *б* сүрөттөр.



в

47-*в* сүрөт.

Топту каршы оюнчудан тартып алгандан кийин, жерге чекитип алуу. Топту кескин алып коюуда аны эки колдоп тутуп алуу жана өзүн көздөй тартуу керек, тартканда тулку-бой да кошо бурулат. Каршы оюнчунун колунан топту уруп алып коюу алакандын ылдыйдан же үстүнөн жасалган кыймылы менен ишке ашырылат (47-*б* сүрөт).

Оюнда коргонуу кыймылдарын колдонуп машыгууга өзүнчө көңүлүндү бур, бул атаандаш оюнчуга тоскоолдук кылуу үчүн керек.

Каршы оюнчуну кароо. Коргоочу өзү карап жаткан оюнчу менен бирге өзүнүн зонасынын арасына дайыма топту коруп туруучу болуп жайгашат. Өзү карап жаткан оюнчу себеттен канчалык алыста болсо, коргонуучу андан ошончолук алыста ойнойт. Бир колу өзү карап жаткан оюнчуну көздөй, экинчи колу топту көздөй сунулат (47-*в* сүрөт).

Баскетболдо топ узатууну батыраак өздөштүрүп алуу үчүн төмөнкү оюн техникасын жакшылап үйрөнүп ал:

1) топту дубалга ордунда туруп, көкүрөк тушунан эки колдо узатууну;

2) топту бир колдо (оң жана сол) желке туштан узатууну;

3) топту дубалга бир жана эки колдо алдыга, артка, жүрүп же чуркап, жылып узатууну;

4) топту оңго, солго, капталга жылып жүрүп узатууну;

5) топту эки колдо же бир колдо желкеден тез жетсин үчүн узатууну;

6) дубалга чейинки болгон аралыкты акырындык менен арттырып барып, топту жерден чекитип узатуу;

7) топту эки колдо көкүрөк туштан, бир колдо желке туштан, эки колдо бир орунда туруп жерге чекитип узатууларды кезек-кезеги менен аткар, эми ушуларды өтө тез, алдыга жана артка жылып, жүрүп жана чуркап туруп жасоо.

Сенин жогоруда көрсөтүп берилген техникалык усулдарды ийгиликтүү өздөштүрүшүң, албетте, дене-тарбиялык даярдыгыңдын даражасынан көз каранды. Ылдамдыкты, күчтү, чыдамкайлыкты өөрчүтүү үчүн үзгүлтүксүз түрдө машыгууларды өткөрүшүң керек. Ал үчүн көбүрөөк секирүүң, чуркооң, оор предметтер менен иштешиң (көнүгүү жасашың) керек. Бул маселени чечүүдө сага төмөнкү көнүгүүлөрдү жасоо жардам берет:

1. Ылдамдыкты жана кыймылды өзгөртүп чуркоо.
2. Дөңсөөгө чыгуу жана дөңсөөдөн түшүү.
3. Ар түрдүү тосмолордон ашып өтүп, чуркоо.
4. Арты менен чуркоо.
5. Ар түрдүү баштапкы абалдардан туруп теминүү.
6. Кескин токтоп, кайра чуркоо.
7. Ордунда туруп бир бутта теминин секирүү.
8. Эки же бир бутта алдыга жылып секирүү.
9. Илип коюлган буюмдарды алуу үчүн секирүү.
10. Секирүүчү жипте ордунда туруп, алдыга жүрүп жана чуркап секирүү.
11. Тосмолордон секирип өтүү.
12. Дөңсөөдөн кийинки багытка карай секирүү.
13. Тепкичке секирип чыгуу.
14. Үч аттап аралыкка секирүү көнүгүүсүн аткаруу.
15. Кызыл ашыктардын арасына кыстырылган топ менен алдыга, артка, оңго жана солго секирүү.
16. Топтун үстүнөн оңго, солго, артка жана алдыга секирүү.
17. Баскетбол тобун жогоруга ыргытып, аны кайра секирип туруп тутуп алуу.
18. Баскетбол тобун жогоруга ыргытып, анын астынан чуркап өт жана артка бурулуп кармап алуу.
19. Топту алдыга ыргытып жиберип артынан ыргып барып тутуп алуу.

20. Топту жерге тоголотуп жиберип, артынан кууп жетип алып кол менен кармап калуу.

21. Толтурма топ менен бирге отуруп-туруу, аны ыргытуу ж. б. көнүгүүлөрдү жасоо.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол башка спорт түрлөрүнө салыштырмалуу жаш түр болуп эсептелет. Бул кызыктуу оюн 19-кылымдын аягында кирип келген.

Көрсө, бул ачылыш көрөрмандарды өтө таң калтырган Гешок шаарынын (АКШ) чогулган бир топ өрт өчүргүчтөрүнө таандык экен. Оюн жаш өрт өчүрүүчүлөрдүн баскетбол тобунун желденген камерасын эки устундун арасына тартылган аркандан ашырып бири-бирине узатып берүүсүнөн башталган. Бир аз өткөндөн кийин, оюндун эрежесин ушул шаардын дене тарбия мугалими Вильям Морган түзгөн, деп эсептелет. Ошондон кийин волейбол оюну бир гана Америкада эмес, о.э. Япония, Кытай, Канада, Франция, Италия, мурдагы Чехословакияда да тез таралып кеткен. Бирок бул оюнду ар башка мамлекеттер ар түрдүүчө ойношкон. Команданын составын 9 киши түзүп, алардын орун алмашуусуна уруксат берилбеген, бир оюнчунун топко тийүү саны чектелбеген. Волейбол оюну Олимпия оюндарына кошулушунун натыйжасында гана оюндун эрежелерине бир аз тактык киргизилген. Оюндун аталышы англис тилинен которгондо «учуп кетип жаткан топ» же «топту учуп келе жатканда кайтаруу» деген маанилерди билдирет. Волейбол түрдүү мамлекеттин адамдарын эмнеси менен өзүнө тартып алат? Биздин оюбузча, оюндун активдүүлүгү жана саналуу минуталарда ойноп жаткан команданын жеңишке жакындатуучу кезектеги очкону утуп алуунун мүмкүндүгү жана дагы бир минутадан соң каршы команда да ушундай ийгиликке жетишиши мүмкүн экендигинде болсо керек. Мындан сырткары, бул оюндун көрүү үчүн гана эмес, ден-соолукту чыңдоо үчүн да пайдалуу оюн экендиги кийин баарына белгилүү болду. Демек, анын организмге кандай таасири бар? Оюнда анчалык чоң болбогон аянтта (9×18 м) 12 киши ойнойт, демек, ар бир оюнчуга баскетболдогуга караганда 3 эсе, футболдогуга караганда 17 эсе аз жай туура келет. Во-

лейбол оюну булчуң аппаратынын өрчүүсүнө зор мүмкүнчүлүк жаратат, реакциянын тездиги, шамдагайлык, чыдамкайлык, секиргичтик сыяктуу турмуштук зарыл дене тарбиялык сапаттарды дагы да күчөтүүгө жардам берет, дем алуу, жүрөк-кан тамыр жана булчуң системаларын чыңдайт, акыл ишмердүүлүгүндөгү талыгууну жоготот. Волейбол организмге оң таасир берет, ал команда болуп аракеттенүүгө үйрөтөт, тартиптүү болууга, өз командасынын мүчөлөрүнө жардам берүүгө көнүктүрөт. Мындан сырткары оюндун мазмуну эмнеде экенин билесиңби?

Волейбол оюну 9×18 өлчөмдөгү тегиз аянтта өткөрүлөт. Аянттын туурасынан каптал багытта кеңдиги 1 м жана узундугу 9,5 м болгон тор тартылат. Тор аянттан сыртта жайгашкан устунга же дубалга бекемдеп байланат. 13—14 жаштагы балдар үчүн тордун үстүңкү четинин бийиктиги — 2 м 20 см, кыздар үчүн болсо 2 м 10 см, ал эми топ тоголок жана салмагы 250—300 г болушу керек.

Оюнчулар аянтта төмөнкүдөй тартипте жайгашышат: үч оюнчу торго жакын жана үч оюнчу арткы сызыктын жанында болот. Оюн аянттан сыртта турган оюнчунун топту узатуусу менен башталат. Бул оюнчу топту жогоруга ыргытат жана топко бир колу менен сокку берип, аны каршы команданын оюн аянтына карай багыттайт. Эгерде оюнчу топту узатып, ага колу тийген болсо, топ узатып берилди деп эсептелет. Эгерде топ тордун үстүнөн жогорудан өтсө, топту оюнга киритип берүү туура аткарылды деп эсептелет (топ тордун жогорку четине тийип кетиши мүмкүн). Топту оюнга киритүүдө оюнчу секириши, чуркап келиши жана сокку берилгенден кийин аянттын ичине кирип келиши мүмкүн. Топту каалаган усул менен урууга болот. Бирок ар бир команда топту 3 жолу гана урууга укуктуу. Бир оюнчу топко 2 жолу удаалаш тийүүгө тыюу салынат. Эки оюнчунун бир учурда топко тийиши 2 сокку деп эсептелет. Эгерде топ дарактын бутактарына, шыпка, ж.б. тийсе, ал оюндан чыгып кеткен деп, команда болсо катага жол койгон деп эсептелет.

Төмөнкү учурларда оюн токтотулуп топ каршы командага берилет: топ жерге тийгенде, команда топту 3 жолудан көп урганда, топту илип алганда, топту

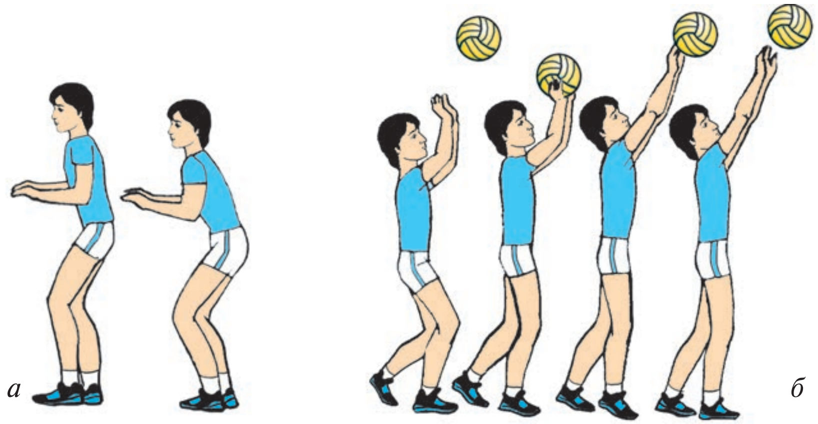
кайтарбастан башка жакка узатып жибергенде, оюнчу торго тийгенде же орто сызыкты тебелеп алганда, топ оюн аянтынан сыртка чыгып жерге түшкөндө же тордун астынан өтүп кеткенде.

Оюн 3 же 5 партиядан турат. 25 очко топтогон команда жеңген деп эсептелет. Команда очколорунун айырмасы экиге барабар болмоюнча оюн улантыла берет. Ар бир партиядан кийин командалар оюн аянттарын алмашышат.

Волейболчунун ойноо техникасы

Волейбол оюну топко кол менен кыска убакытта жана катуу уруусу, топту токтотуп калуунун мүмкүн эместиги менен айырмаланат. Ошондуктан мында топту өз убагында күтүп алуу жана ыңгайлуу башталгыч абалды ээлөө үчүн оюн аянтында тез кыймылдоону, б. а., топту оюнга туура киритип берүүнү жана топту туура кабыл алууну; көздөгөн орунга карап жана тескери туруп топ узатууну; тордун жанында секирип топту муш менен кайтарууну; тордон кайткан топту кабыл алууну; о.э., блок коюуну жана эки жактуу оюнду үйрөнүү талап кылынат.

Туруу абалдары жана кыймылдоо. Топту шерикке узатууга же тордон ашып өтүп жаткан топту кабыл алууга даярданганда эң ыңгайлуу туруу абалы орто, тордун үстүнөн узатууда болсо жогору туруу болуп саналат.



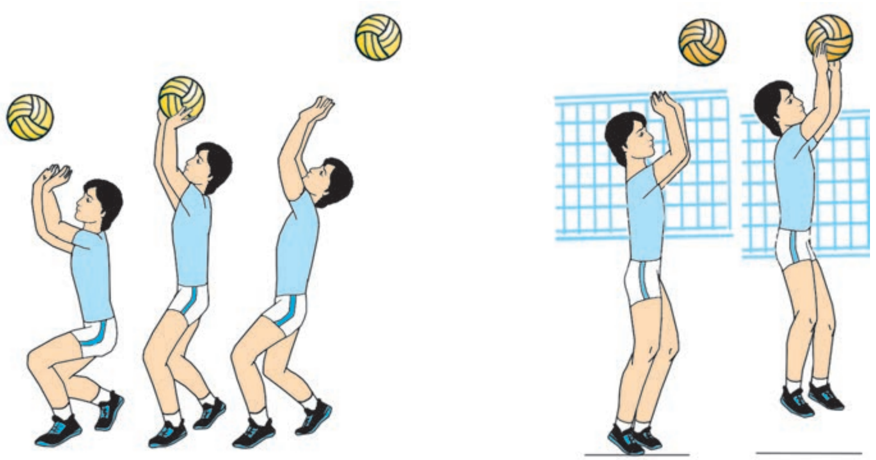
48-сүрөт.

Мындай туруу абалында бир бут алдыда же тамандар тең, бирдей жайгашкан болот. Топту күтүп алуу абалында оюнчу кыймылдабайт, кээде бир буттан экинчи бутка оорун салат. Волейболчу оюнда адаттагыдай кадам менен же капталга жылып жүрүп, чуркап кыймылдайт (48-*а*, *б* сүрөттөр).

Топту эки кол менен жогорудан узатуу. Мында баштап туруктуу башталгыч абалды ээлеш керек. Кийин бут жана колдорду бир аз бүгүп, бармактын учтары менен топко кескин тийип, ага керектүү багыт берилет. Колдун топко тийүү чекити болжол менен беттин тушунда жайгашат. Бул жерде топту алакандар менен кайтаруу мүмкүн эмес экендигин айтып өтүү керек (49-*а* сүрөт).

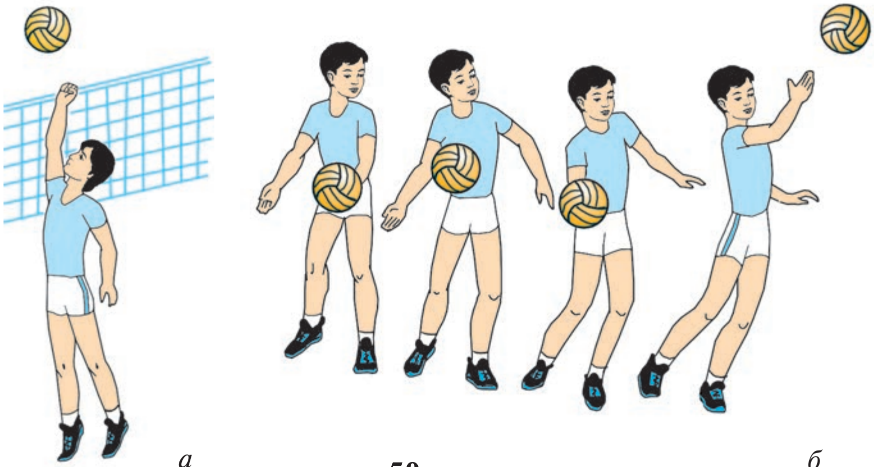
Торго тескери туруп топту узатуу. Мында колдордун топко тийүү чекити беттин үстүндө жайгашкан болот жана топту узатуу колдорду чыканактан бүгүп, дененин көкүрөк, бел бөлүгүнө чейин көтөрүү кыймылынын натыйжасында аткарылат.

Топту секирип туруп узатуу. Бул усул секирүүнүн эң жогорку чекитинде колдорду тез бүгүү менен аткарылат. Секирүү эки буттан бирдей теминүү жайынан же бир-эки кадам койгондон кийин ишке ашырылат. Секирип туруп узатууда топ тордон ашырылып багытталат (49-*б* сүрөт).



а *б*

49-сүрөт.

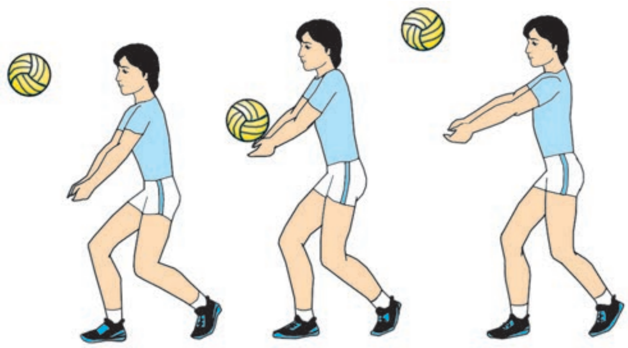


50-сүрөт.

Тордун жанында туруп топту муш менен кайтаруу. Оюн учурунда топ торго жакындашканда ылдыйлайт. Мындай абалдарда секирип муш менен топту кайтаруу жардам берет. Бул учурда жакшысы торго каптал менен же тескери бурулуп турган оң. Бул абалда топту тордун үстүндө күтүп алуу үчүн жетиштүү деңгээлде секирүү керек (50-*а* сүрөт).

Топту оюнга киритүү. Оюнга топту киритип берүү менен оюн башталат. Башталгыч абалда тулку бой бир аз ийилген болот, топту урууда оң кол ылдыйга-артка тартылат, сол кол топту бел курчоого чейин бийиктикте кармап турат. Сол кол топту бир аз жогоруга ыргытып берет, ушул учурда оң кол ылдыйга-алдыга кыймылдай баштайт жана сокку берет. Ушул тартипте топ тордон ашырып берилет (50-*б* сүрөт).

Оюнга киритилген топту кабыл алуу. Команда топту кабыл алып каршы оюнчулардын чабуулун кайтарат. Топту зор ишеним менен кабыл алуу жаңы баштоочу оюнчуларга да, тажрыйбалуу оюнчуларга да оюндагы ийгиликтин жаралышы болуп саналат. Топту ылдыйдан эки колдо кабыл алганда, баштап туруу абалы тандалат. Буттар тизеден бир аз бүгүлөт, колдордун бармактары бириктирилип муш жасалат, колдор түздөлүп алдыга-ылдыйга түшүрүлөт. Мында топ билектердин төмөнкү бөлүгүнө келип тиет. Топ тийген



51-сүрөт.

учурда колдорду чыканактан бүгүүнүн же колдор менен катуу каршылык көрсөтүүнүн кереги жок. Кабыл алынган топту каршы оюнчуларга кайтарыштан мурда өз аянтындагы шеригине тордон 2 м берирээкке торду бойлото ылдыйлатып узатылат (51-сүрөт).

Каршы команда тарабынан оюнга киритилген же чабуул менен узатылган топту ылдыйдан кабыл алсаң болот. Мында көп нерсе топко карай кыймылдоо ылдамдыгынан көз каранды болот. Оюн учурунда топ кээде торго тиет, мындай абалда тордон кайткан топтун учуу багыты торго тийген абалына жараша болот. Тордун төмөнкү бөлүгүнө тийген топту кабыл алуу оңоюраак. Топту кээде бир кол менен да кабыл алсаң болот.

Өз алдынча машыгуу

Өз алдыңча машыгууну кыздыруучу көнүгүүлөрдөн башта. Мында баштап жөнөкөй, капталга карай кадамдар менен алдыга, аркага, оңго жана солго жүр, чыканактан бүгүлгөн жана түздөлгөн колдоруңду айландыр, оңго жана солго жөнөкөй кадамдар менен чурка. Андан соң тулку-бойду оңго, солго, алдыга жана артка ийип, айланма кыймылдарды жаса. Кийин отуруп-тур жана отурган абалда жүр. Аягында эки бутта, бир бутта кезеги менен секирүүлөрдү жаса. Буларды бүткөндөн кийин атайын көнүгүүлөргө: ылдамдык-күч сапаттарын, шамдагайлыкты өрчүтүүчү, оюнга байланышкан тапшырмаларды аткарууга өт.

Дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүчү көнүгүүлөр

1. Багытты өзгөртүп, нерселерди, дарактарды айланып өтүп чурка.

2. Сызыктан сызыкка бутту чалыштыруу кыймылында чурка.

3. Капталга кадамдап оңго жана солго которул.

4. Ордуңда туруп, түрдүү абалдардан (тик туруп, жарым отуруп, отуруп, жатып) ылдамдануу менен кыймылдоону, бул кыймылдан токтоону жана топту кабыл алууну, узатууну туурап машык.

5. Кезек-кезеги менен оң жана сол бутта, эки бутта секирип («бака», «кенгуру»га окшоп) кыймылда.

6. Теминип эки бутта секирип жогоруга илинген нерселерге колуңду тийгизүүгө аракеттен.

7. Баштап, дубалдан эки колдун, кийин кезеги менен оң жана сол колдун алаканы менен түртүл.

8. Толтурма топту дубалга ыргытып, кайра илип ал. Ушунун өзүн шеригиң менен жаса. Топту бир орунда туруп жана кыймылда (дубалга же шерикке каратып же терс бурулуп), секирүү учурунда ыргытууну, секирүү менен илип алууну аткар.

9. Толтурма топту дубалга эки кол менен баштан ашырып, бир орунда туруп жана секирген учурда ыргыт.

Волейбол оюнунун техникасын жакшы өздөштүрүү үчүн көнүгүүлөр

1. Топту эки колдо ордуңда, алдыга, солго, оңго кыймылдоодон соң узат.

2. Топту көп жолу удаалаш түрдө дубалга ыргытып кабыл ал, андан соң дубалга ыргытуу жана жогоруга узатууну кезеги менен аткар.

3. Топту жогоруга көп жолу узат.

4. Топту бир шеригиң менен бириңер өз ордуңда туруп, экинчиң алдыга, артка, оңго жана солго жылып өз ара узаткыла.

5. Секирип туруп топту дубалга ыргыт: бир жолу ордуңда туруп, бир жолу секирип, бир нече жолу удаалаш секирген түрдө.

6. Топту экөөлөшүп ар түрдүү абалдарда бириңер тээп, экинчиңер кол менен узатып тосууну аткаргыла.

7. Топту экөөлөшүп тордун (аркан) үстүнөн ашырып узаткыла же аларды 200, 210, 220 см бийиктикке илип коюп, ага колду тийгизүүгө аракеттенгиле.

8. Дубалдан кайткан топту эки колдо ылдыйдан илип ал.

9. Топту жогорудан узатып, ылдыйдан кабыл алууну (дубалдын жанында) кезеги менен аткар. Экөөлөшүп бириңер топту жогорудан узатып экинчиңер ылдыйдан кабыл алгыла, кийин орун алмашкыла.

10. Толтурма жана волейбол топторун кезеги менен узатууну аткар (3 жолу узатып 3 жолу оюнга кирит).

11. Аянттын оң жана сол жарымына топту ылдыйдан анык узатып берүүнү аткар.

12. Топту дубалга 4—6 м алыстан туруп ур жана аны ылдыйдан эки колдо кабыл кылып ал.

13. Топту 6—9 м аралыктан таштап бер жана аны шеригиң кабыл кылып алсын (эки адам). Ушунун өзүн тор менен кайталап көр.

14. Эки киши болуп, бириңер 1—2 м дубалдан алыстыкта ага тескери туруп экинчиң толтурма топту 1—2 м аралыктан туруп жогорудан шеригиңе узат. Топту бут жана колду бүгүп баштын үстүндө кармап ал, кийин түздөнүп жатып топту жогоруга-артка дубалды көздөй ыргыт жана 180 градуска бурулуп тутуп ал. Ушунун өзүн волейбол тобу менен кайтала.

15. Тордун жанына илип коюлган волейбол тобун муш менен уруп түшүр. Дал ушуну кайтала, бирок эми топту шеригиң ыргытып берсин.

16. Эки-экиден болуп топту тордон ашырып өз ара узаткыла. Ушунун өзүн топту ылдыйдан кабыл алып кайталагыла. Топту ылдыйдан кабыл кылып алып, аны баштын үстүнөн уруп тордон өткөр.

17. 2×2 (төрт кишилик) болуп ойногула. Ар бир жуптук топко үч жолу тийүүгө укуктуу. Ушунун өзүн 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 тартипте болуп кайталап ойногула. Азыркы учурда «пляж» волейболу (2×2) адат түсүнө (модага) айланууда жана бул боюнча дүйнөлүк чемпионат өткөрүлүп жатат. Өз алдынча машыгууларда астейдил машык, ошондо гана мектеп программасынын волейбол бөлүмүн жакшыраак өздөштүрөсүң. Натыйжада волейбол оюнун жакшы ойнооруңа шектенбесе болот.

ГАНДБОЛ (КОЛ ТОБУ)

Бул оюндун артыкчылыктарынын бири анын жөнөкөйлүгүндө. Бул оюнду эркек жана кыз балдар залда да, ачык абада (сыртта) да жөнөкөй волейбол же баскетбол аянттарында да ойносо болот. Жердин бети чөп менен капталган же асфальт болушу мүмкүн. Оюн үчүн бир топ, аянт жана 2×3 метрлүү жыгач дарбаза гана керек. Оюн аянтына төмөнкү сызыктар сызылат. Дарбазанын алдында радиусу 6 м болгон жарым айлана сызылат жана бул жерден туруп топту дарбазага карай атуулар ишке ашырылат. Кол тобу оюнунун эрежелеринин аткарылуу техникасы да жөнөкөй жана оңой. Аянтты бойлоп кадамдап жана чуркап кыймылдоо, топту бири-бирине узатуу, топту кол менен дарбазага атуу бул оюндагы жасалуучу иш-аракеттер болуп саналат. Булардын бардыгы сага тааныш жана аларды билесиң да. Ошондуктан бул оюн ары шаңдуу, ары кызыктуу спорттук оюндардын бири деп эсептелет. Бул оюнда ар бир спортчунун жогорку тездикте кыймылдашы, топ менен тез жана күтүлбөгөн кыймылдарды жасашы, командадагы шериктери менен өз ара ынтымакта, бирдикте аракеттениши, тез өзгөрүүчү оюн абалдарына өз убагында жооп кайтарылышы, спорттук жеке күрөштүн (ар бир оюнчу тарабынан) алып барылышы, булардын бардыгы — ушул оюнга гана мүнөздүү өзгөчөлүктөр болуп саналат. Кол тобу оюнунун жогорку эмоционалдык көтөрүңкүлүгүнө кыймылдардын өтө ар түрдүүлүгү, оюн абалдарынын курчтугу, спорттук күрөштүн өзгөрүлмөлүүлүгү, ар бир оюнчунун жана команданын өз ара тыгыз байланышта болуусу, оюндун натыйжаларынын дароо эле көзгө көрүнүп, бааланышы дагы бир кошумча себеп болуп эсептелет.

Демек, эгерде сен кол тобу менен үзгүлтүксүз түрдө машыксаң, ал сенин негизги дене тарбиялык сапаттарыңдын өрчүшүнө жардам берээри айдан ачык көрүнүп турат. Мисалы, күч — топту дарбазага атуулардын аткарылуу ылдамдыгында, топту алыска узатууда, секирүүдө, чуркоонун тездигинде, чуркоо багытын өзгөртүү жөндөмүндө, баштапкы ылдамдык жана башкаларда өөрчүйт. Бул сапаттарды мындан да жогору

өрчүтүү үчүн гантелдер жана толтурма топтор менен көнүгүүлөрдү, секирүү менен отуруп турууларды, секирүүлөрдү, аркан тартышмайларды, арканга асылып (жармашып) чыгууну, секирүүчү жипте секирүүнү аткарышың керек. Кол тобу оюнунда, өзгөчө, сендеги ылдамдык сапаты өрчүйт. Оюндун жүрүшүндө шамдагайлык, ийкемдүүлүк, чыдамкайлык сапаттарың тарбияланат. Оюнчуда байкоонун курчтугу, көңүл буруунун, ой жүгүртүүнүн тездиги, чечкиндүүлүк, тартиптүүлүк калыптандырылат жана ошол эле учурда сезимдерди жылоолой алууга тарбиялайт.

Оюндун негизги маңызы жана мазмуну эмнеде? Оюнда мелдешип жаткан команда оюнчулары оюндун эрежелерине амал кылган түрдө, атаандаштарынын дарбазасына эң көп топ киргизүүгө жана топту өз дарбазасына өткөрбөстүккө умтулушат. Каршы команданын дарбазасына эң көп топ киргизген команда жеңип чыгат. Команда 6 оюнчу жана бир дарбазачыдан турат. Оюн аянттын борборунан каалаган багытта топту атуу (узатып берүү) менен башталат. Топ дарбазага түшкөндөн кийин оюн кайра борбордон башталат. Оюнчулар топту өз ара бир же эки колдо узатышат. Топ бир колдо гана алып жүрүлөт. Топту алып жүрүү узатуу же дарбазага атуу менен бүтөт. Топ каалагандай усул менен: кол, билек, дене, таздын жардамында узатылат (атылат) жана кабыл кылып алынат. Эгерде алып жүрүүдөн соң оюнчу топту кармап алса, ал топту шеригине узатууга же дарбазага атууга мажбур. Колдо топ менен үч кадамдан ашык жүрбөйт, топту колдо 3 секунддан ашык кармап турбайт. Оюнчу тарабынан дарбазага топ атуу али ал дарбазачынын аянтчасына кире электе ишке ашырылат. Дарбазачы топту бардык усулдар менен: колдон сырткары, бут менен да тосууга укуктуу. Эгерде топ коргонуучу команданын оюнчусуна тийип аянттан сыртка чыгып кетсе — бурчтан топ узатуу белгиленет. Эреже бузулган жайдан эркин топ узатуу белгиленет. Эгер чабуулчу топту дарбаза аянтчасына алып кирип жатканда коргоочу да дарбаза аянтчасына кирсе жана чабуулчуга топту ыргытууну аткарууга тоскоолдук кылса же коргоочу топту алып өз дарбазачысына узатса жана ал

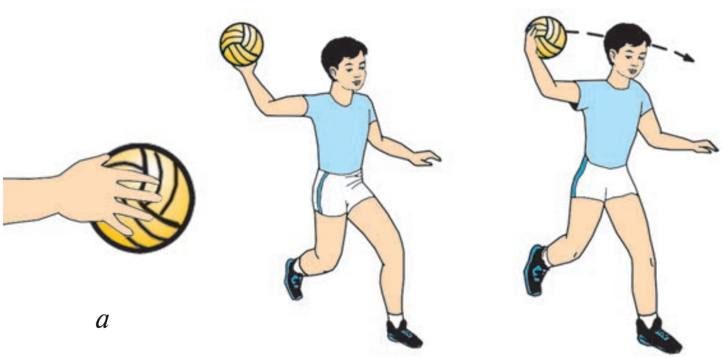
илип алып, чабуулчу дарбазага топту атуусуна орой түрдө тоскоолдук кылса, жети метрдик штрафтык тобу белгиленет.

Оюнда: атаандаштан ал топту толук ээлеп турганда топту алып коюшуңа, аны (каршы оюнчуну) кармап алууга, кармап турууга, тартууга, урулууга, түртүүгө, бутунан чалууга, дарбаза аянтчасына кысып коюуга, ага атайын топ атууга жана топко карай жыгылууга уруксат берилбейт. Одоно жана спортко мүнөздүү болбогон кыймылдарды жасап тартипти бузганың үчүн 2 же 5 минутка оюндан чыгарыласың. Үчүнчү жолу да эрежени бузсаң, анда оюндун аягына чейин оюндан чыгарыласың. Эгерде эки команданын тең оюнчулары бир убакытта эрежени бузушса же оюн кандайдыр бир себепке көрө токтотулган болсо, анда ошол жерде ал оюнчулардын үстүнө топ таштап (талаш тобу) берилет. Футболка (майка), трусы, спорттук бут кийим — бул оюнчулардын кийими болуп эсептелет. Дарбазачынын кийими, эреже катары аянттагы оюнчулардын кийимдеринен айырмаланып турат.

Кол тобу оюнунун техникасы

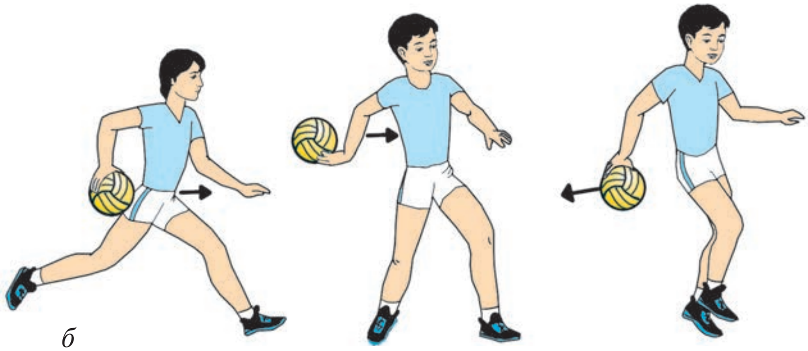
Мында сен топту кыймыл учурунда бүгүлгөн кол менен узатууну, топту жогорудан, жамбаштан жана ылдыйдан атууну, тоголоп келе жаткан топту кармап алууну, топту кыска чекитип алып жүрүүнү, өздүк коргонууну, эки жактуу оюнду үйрөнөсүң.

Кыймыл учурунда топту узатуу. Топту узатууну өздөштүрүүнү топту кармоону үйрөнүүдөн башташ ке-



а

52-*а* сүрөт.



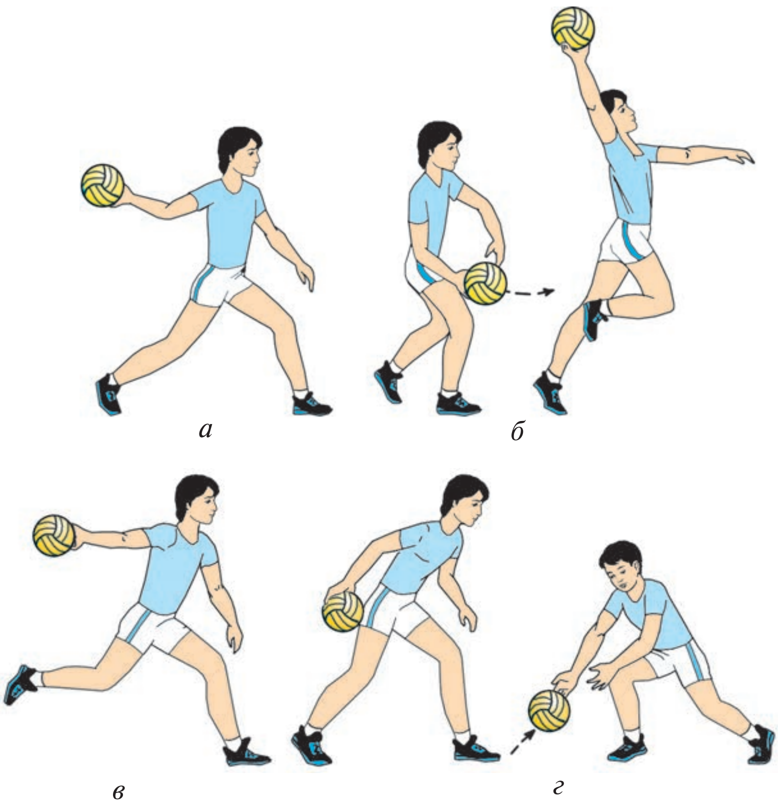
б

52-*б* сүрөт.

рек. Топту туура кармоо аны, өзгөчө, атаандаш менен беттешкенде эң ишенимдүү түрдө сактап калууну камыздайт. Оюнда топ бир же эки колдо кармалат. Көбүнчө топту тутуп алгандан кийин, аны узатуудан мурда эки колдо кармалат. Топту узатуунун негизги түрү бул топту тутуп алуу, аны кармоо, шилтеп туруп желке туштан узатуу (52-*а* сүрөт) болуп саналат.

Оюндун түрдүү учурларында атаандаш оюнчу үчүн күтүүсүздөн топту бүгүлгөн кол менен тез жогорудан, ылдыйдан, ондон жана солдон, түз кол менен керилип туруп жогорудан-артка, эки кол менен жогорудан (жана көкүрөк тушунан), оюн аянтында чекитип, баштын артынан аркага, колдун үстүнөн, капталдан колду буруп туруп узатыш керек. Кыймыл учурунда узатуу секирүүдө, топту узатып жаткан жана кабыл кылып жаткан шериктердин кыймылында аткарылышы мүмкүн (52-*б* сүрөт).

Топту жогорудан, ылдыйдан жана капталдан бүгүлгөн жана түз кол менен атуу. Кол тобу оюнун жакшы ойноону билүү үчүн, атууларды да чебердик менен аткарууну билиш керек. Мисалы, бүгүлгөн кол менен капталдан топ атуу коргоочуну алдап өтүп дарбазага топ киргизүү үчүн аткарылат. Түз кол менен жогорудан атуу дарбазанын коргонуу блогун жарып өтүү үчүн колдонулат. Ал бир орунда туруп, секирип аткарылышы мүмкүн. Түз кол менен капталдан топ узатуу же атуу оюнчу менен атаандаш бетме-бет келип турган учурда иштетилет. Оң кол менен ылдыйдан топ атуу дарбазага атаандашка күтүлбөгөн жана



53-сүрөт.

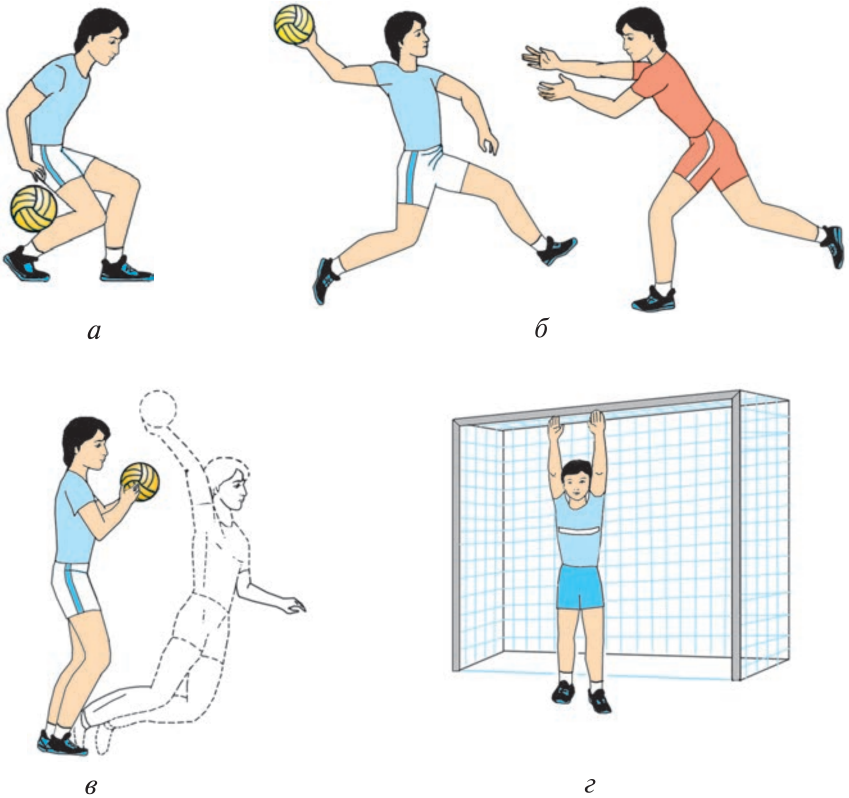
байкабаган учурларда пайдаланылат. Жерден чекип көтөрүлүп жаткан топту тутуу үчүн оюнчу ага карай бир кадам коёт жана топту колуна алат. Топту кыска чекитип алып жүрүү — коргоочуга жакын туруп аны алдоо жана кийин дарбазага атууну аткаруу үчүн бош жайга өтүп алууда иштетилет (53-*а, б, в, г* сүрөттөр).

Өздүк коргонуу — бул кол тобу оюнунда коргонуу кыймылдарынын негизги көрүнүшү болуп саналат. Өздүк коргонууда ар бир оюнчу чабуулчулардан бирин өзүнө кароого алат, ага дайыма өзү коргоп жаткан дарбазасын көздөй топ ыргытууга, оюнчуларынын жакындашуусуна тоскоолдук кылат. Өздүк коргонуунун эрежелерин толук өздөштүргөн оюнчу гана ишеничтүү коргоочу боло алат.

Ордунан бурулуулар. Бул усул коргоочунун каршылыгынан кутулуу, топту бекитүү, дарбазага гол уруу үчүн ыңгайлуу позицияны ээлөө, финт иштетүү үчүн колдонулот. Бурулуулар топ менен жана топсуз, алдыга жана артка карай жасалышы мүмкүн.

Топту узатуу. Бул усул шериктердин топту колдон-колго көкүрөк туштан узатуусу болуп саналат. Узатуу баштап каршы кыймылда жай басып, чуркап жана башкаларда жасалат. Узатуу учурунда топтун узатуу багытын өзгөртүш мүмкүн (54-*а, б* сүрөттөр).

Жети метрдик штрафтык тобун атуу. Кол тобунун пенальтиси — дарбазанын тушундагы атайын белгиленген жайдан судья ышкыргандан (белги бергенден) кийин 3 секунда ичинде аткарылат. Аны атуу эки бутта туруп да, артта турган бутту көтөрүп да ишке ашырылат (54-*в* сүрөт).



54-сүрөт.

Атылган топту тосууда дарбазачынын тандай турган жайы. Ал дарбазанын жанында туруп, көбүрөөк, каптал багытталган кадамдар менен, чуркап, секирип, топко өзүн атып же жыгылып, шпагат жана жарым шпагат кыймылдарын жасайт. Мында негизгиси — дарбазаны мээлөө (бутага алуу) бурчун кичирейтүү болуп саналат (54-*г* сүрөт).

Кол тобу оюнчусунун дене тарбиялык даярдыгы

Күчтү өөрчүтүү үчүн көнүгүүлөр: **1.** Жерде отуруп тулку бойду, бутту түздө, андан соң буттарды жерден көтөрүп тар бурч пайда кылып 10—30 секунд кармап тур. **2.** Жогорудан кол менен кандайдыр бир нерсени кармаганча отуруп алып секир. **3.** Горизонталь абалда колго таянып 30—60 секунд ушул абалды сактап тур. **4.** Эми жаткан абалда тизе жана чыканактарга таянып 30—60 секунд тур. **5.** Кол менен айлана боюнча оңго жана солго жүр. **6.** Бир бут менен 30—40 см болгон предметке (стулга) таянып жогоруга секир. **7.** Устунга асылып тартыл тизлерге таянып колдорду бүгүп-жаз (кыздар). **8.** Арканга асыл. **9.** Толтурма топ менен эңкей, отуруп-тур жана ушуга окшош көнүгүүлөрдү жаса. **10.** «Бака», «кенгуру»га окшоп, о. э. ылдыйга, жогоруга, оңго жана солго бутунда секир.

Чыдамкайлыкты өөрчүтүү үчүн көнүгүүлөр. **1.** Секирүүчү жипте секир. **2.** Жоон санды бийик көтөрүп ордунда, дөңсөөгө, тепкичтен жогору карай чурка. **3.** 30—40—50 метрдик аралыктын арасында өзгөрмөлүү ылдамдык менен алдыга тез, артка болсо жай чурка. **4.** Команда менен эстафетага чурка. **5.** 10—20 минут 30—60 м ге ылдамдануулар менен кросстук чуркоо жаса.

Ылдамдыкты өөрчүтүү үчүн көнүгүүлөр: **1.** Жогору секирип, бутунду-бутуңа эки жолу кагыштыр. **2.** Түрдүү баштапкы абалдардан (жатып, отуруп, туруп ж.б.) сигнал боюнча чурка. **3.** Толтурма топту отуруп, толук тегеренип, торчого секирип туруп жогоруга ыргыт жана илип ал. **4.** Секиргич жип менен максималдык ылдамдыкта, бир секиргенде жипти эки жолу айлан-

дыр. **5.** Өтө көп жолу «кенгуру» сымал секир. **6.** 20, 30, 40, 50, 60 м аралыктарга тез чурка.

Ийкемдүүлүктү өөрчүтүү үчүн көнүгүүлөр: **1.** Гимнастикалык таякчаны түз кармаган колду алдыга жана аркага кайыр. **2.** Чалкалап жатып буттарды баштан ашырып жерге тийгиз. **3.** Жерге отуруп, этият болуп, биринчи алдыга ийилип мандайды тизеге, алакандарды таманга жеткир. **4.** Тизелеп туруп, артка көбүрөөк ийилип, колдорду дубалга таяп, «көпүрө»чө пайда кыл. Жаткан абалда «көпүрө» чө жаса жана аны 3—5 секунд кармап тур. **5.** Кол менен бир нерсеге таянып, этияттык менен шпагатка отур. **6.** Алдыга түз буттарга эңкей, колдорунду жерге тийгиз (алаканынды тийгизсең да болот).

Шамдагайлыкты өөрчүтүү үчүн көнүгүүлөр: **1.** Жөнөкөй топту (гандбол тобун) бармактын учунда айландыр. **2.** Алкактын үстүңкү бөлүгүнөн кармап туруп аны ылдыйга түшүр, кийин алкактан алдыга, артка секирип өт. **3.** Секирүүчү жипте башты оңго, солго айландырып, тегеренүү менен, тизени бийик көтөрүү менен секир. **4.** Бетме бет туруп (эки окуучу), шеригиндин кыймылдарын кайтала. **5.** Тизелеп жүрүп тосмодон өт, кийин алдыга, артка тоголон, туруп «сегиз» түрүндө эки тосмону айланып өт жана старт берилген жерге келип чуркоону аякта.

Кол тобу оюнунун техникасын ийгиликтүү өздөштүрүү үчүн көнүгүүлөр. Бул максатта сен машыгууларда — атайын дене тарбиялык даярдык үчүн көнүгүүлөрдү жаса: топту 10—25 м аралыкка көп жолу тез алып жүр; коргоочу турган учурда андан квадрат бойлоп качуучу кыймылдарды жаса, алып качып чабуул жасоодо топту кабыл кылып алууну жана топту эң алыс аралыкка узатып берүүнү үйрөн. Дарбазага жыгылып туруп, блоктон, бийик тоскоолдук аркылуу ж. б. татаал абалдардан туруп топ атууну, ар түрдүү финттерди аткар. 1, 2, 3, 4 кг дык толтурма топторду узатууну, топту тосмолордун арасынан жыландын изиндей кыймылдап алып жүрүүнү, турган жана кыймылдагы шериктериң менен өз ара топ узатышууну үйрөн.

ФУТБОЛ

Жашы 2000 жылдан ашкан Хан мураскорлорунун калтырган кол жазмаларында футбол оюну жөнүндө айтып өтүлгөн, демек, футболду Кытайда пайда болгон десек болот. Байыркы Грецияда, Римде да футболго окшош оюндор ойнолгон. Британияда болсо (Англия азыркы футболдун Мекени деп эсептелет), базар аянтындагы ар жылы болуучу элдик майрамдарда топ оюну эрмек катары башталган. Оюн өтө орой, катуу жана көбүнчө оюнчулардын өмүрү үчүн коркунучтуу түрдө өткөн 1863-жылга келип гана оюндун биринчи расмий эрежелери белгиленген. Азыркы оюндун эрежелери ошол эрежелер менен көптөгөн жалпылыктарга ээ болгондуктан азыркы оюндун мазмуну анчалык деле өзгөрбөгөн.

Футбол сөзсүз түрдө дүйнөдө эң сүйүктүү жана эң көп ойнолуучу оюн болуп эсептелет. Мунун себеби ал оюндун жөнөкөйлүгү жана оңойлугунда даана байкалат. Ошол себептүү бул оюн мектеп окуучуларынын ден соолугун чыңдоо жана жакшыртуу үчүн кол келет. Футбол менен машыгуу адамда ылдамдыкты, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты, күчтү, секиргичтикти, кыймыл координациясын өрчүтүүгө жардам берет. Оюн учурунда футболчу нормадан ашыкча жогорку нагрузканы аткарат, машыгуулар, негизинен, ачык абада өткөрүлгөндүктөн оюн дене-тарбиялык чыныгууга да жардам берет, организмдин иммунитетин арттырат. Оюндун негизинде эки команданын мелдеши жатат жана ал футболчуларды команда болуп аракеттенүүгө, өз ара жардамдашууга үйрөтөт, достук жана шериктик мамилелерин бекемдейт.

Демек, футбол боюнча окуу материалдарын сен сабактарда өздөштүрөсүң. Анткени футбол оюнунун техникасы татаал жана ар түрдүү. Ал эки бөлүмгө, б. а., топ менен жана топсуз аткарылуучу оюн техникасы деп бөлүнөт.

Топсуз аткарылуучу оюн техникасы. Мында сен чуркоо, жүрүү, токтоо, бурулуу жана секирүүлөрдү үйрөнөсүң. Футболчунун чуркоо усулдары да ар түрдүү. Булар — алдыга карай, артка карап, алдама жана кап-

талга багытталган кадамдар. Мисалы, аянтта туура кыймылдоо үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү жасоону бил: жөнөкөй жүрүүдөн чуркоого өтүүнү, чуркоодон жүрүүгө жана кайра чуркоого өтүүнү; 10—15 минутага старттык чуркоолорду, предметтердин арасынан «жылан изи» сыяктуу жүрүү жана чуркоого өтүүнү; командага көрө ылдамдыкты жогорулатып чуркоону, баштап алдыга, кийин артка карай чуркоого өтүүнү; каптал багытта жана алдама кадамдар менен эстафетага чуркоону; түрдүү усулдар менен багытты жана кыймылдоо усулун буйрукка ылайык өзгөртүп чуркоону өздөштүрүп ал.

Кыймыл координациясын жана шамдагайлыкты чыңдоо, өнүктүрүү үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү жаса:

— бир бутта секир, кийин алдыга чурка, бир буттан экинчи бутка секир, белгиге ылайык ар жерге коюлган толтурма топтордун арасынан чуркап өт;

— бир орунда туруп эки бутта түрдүү жактарга 90, 180, 360° ка бурулуп секир, буйрукка көрө алдыга секир;

— чуркап келип бир же эки бут менен теминип секир жана илинген топту башың менен сүз.

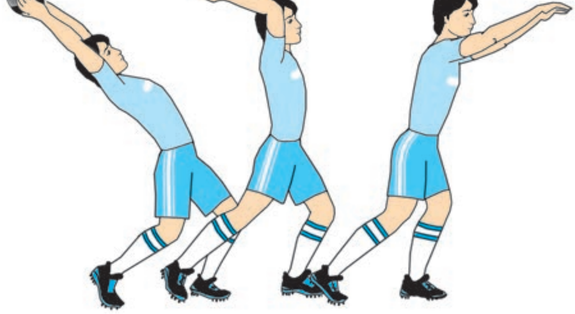
Топту ээлеп алуу техникасы. Футболчулар үчүн, эң биринчи орунда топ менен кыймылдарды жасоо мүнөздүү. Топту ээлеп алуу техникасы төмөнкүлөрдү өз ичине камтыйт: топко бут жана баш менен сокку берүү, топту токтотуу, аны алып жүрүү жана аянттын сыртынан атуу, о. э. дарбазачынын оюнунун техникасы. Футбол боюнча өтүлүүчү сабактарда учуп келе жаткан топко буттун ички жагы жана үстүңкү жагынын ортосу менен сокку берүүнү, топту буттун үстү, ички жагы менен ылдамдыкты жана багытты өзгөрткөн абалда алып жүрүүнү, топко баш менен сокку берүүнү, топту каптал сызыктан ыргытып берүүнү жана алдоочу кыймылдарды үйрөнөсүң.

Топту буттун үстүңкү, ички, сыртка бөлүгү менен алып жүрүү жана ылдамдык менен багытты өзгөртүү. Сен чоңураак аралыкты тезирээк басып өтүшүң керек болсо, анда топту өзүңдөн 5—8 метр алдыда алып жүр. Атаандаш оюнчунун каршы кыймылы учурунда топту алып коюу коркунучу пайда болсо, топту үзгүлтүксүз көзөмөлдөп тур жана аны 1—2 метрден алыстатпа.

55-сүрөт.

Тоголонуп келе жаткан топту буттун үстүңкү бөлүгүнүн учу менен тебүү. Тоголонуп жаткан (алыстап жаткан) топко сокку берүү учурунда топтун тынч абалдагыдай турушу үчүн таяныч буту топтон бери коюлат. Оюнда буттун учу менен сокку берүү усулу анчалык көп иштетилбейт. Бул усул, негизинен каршы оюнчудан топту алып коюу (топту жылдыруу)да же башка усул менен топту тебүүнүн мүмкүнчүлүгү жок болгондо колдонулат (55-сүрөт).

Топту баш менен сүзүү. Топко баш менен сокку берүү оюндун кыйла маанилүү техникалык усулу болуп саналат. Бул усулду баш менен эң зарыл узатууларды жасоодо, топту дарбазанын алдыдагы кооптуу зонадан чыгарып жиберүүдө, дарбазага анык жана кооптуу соккуларды берүүдө колдонулат. Баш менен сүзүү бешененин ортосу жана бешененин бурчу менен берилүүчү соккуларга бөлүнөт. Баш менен сүзүүнү



56-сүрөт.

секирбей, секирип жана жыгылып бара жатып аткарышат.

Топту каптал сызыктан ыргытып берүү. Футбол эрежелерине ылайык, эгерде топ оюн учурунда каптал сызыктан чыгып кеткен болсо аны оюнга сызыктан чыгып кеткен жайынан колдо ыргытып берүү менен киритишет.

Топту оюнга киритип жаткан оюнчу сызыктын артында же сызыкта эки буту тең жерге толук тийип турган абалда аянтка карап турат (56-сүрөт).

Учуп келе жаткан топко буттун ички жагы жана үстүңкү бөлүгүнүн ортосу менен сокку берүү. Бул соккулар оюнда өз дарбазасын коргоодо жана топ узатууларда колдонулат. Учуп келе жаткан топко жамбаштан сокку берүү үчүн тулку бойду таяныч бутту көздөй ийүү керек (57-*а, б* сүрөттөр).

Алдоочу кыймылдар *(финттер)*. Алдоочу кыймылдардан атаандашты алдап кетүү үчүн же кийинки кыймылдар үчүн шарт түзүү максатында пайдаланылат. Жаш футболчулар үчүн эң оңойлору «сокку»га жана «токтотуу»га финт иштетүү болуп саналат.

Бут менен топко «сокку» берүү финти. Бул финт шерик топту узаткандан кийин, аны алып жүрүү учурунда, токтоткондон кийин колдонулат. Каршы оюнчу менен бетме-бет келгенде бутту шилтеп жалган кыймыл жасалат. Мында атаандаш шилтөөгө жооп катары, топту алып коюу же топтун учушу күтүлгөн зонаны тосууга аракет кылат. Бул үчүн жакын келүү, алдыга кадам коюу, шпагатка отуруу кыймылдары жасалат.

а *б*

57-сүрөт.

Андан соң, оюндун жүрүшүнө ылайык түрдө топту бир (бош) жакка күчсүз сокку берип алып өтүлөт. Бул чыныгы кыймыл болуп саналат.

Бут менен топту «токтотуу» финти. Топту алып жүргөндө, аны алып коюуга капталдан же жамбаш-аркадан аракет кылынганда «токтотуу» финти колдонулат:

а) каршы оюнчу бастырып келе жатканда оюнчу таяныч бутун топтун артына коёт жана экинчи бутунун таманы менен топту үстүнөн басат. Мында топ менен алдоочу «токтотуу» кыймылы жасалат. Ушуну менен, каршы оюнчунун кыймылы акырындатылат жана ушул учурда топко сокку берип аны алып жүрүүнү улантырат;

б) топту баспай «токтотуу» финти — мында топту токтотуу жалгандан, окшоштуруп аткарылат. Футболчу бул кыймылды кыйла акырындатып, бутун топтун үстүнө алып келет, атаандаштын реакциясынан кийин керектүү багыт боюнча топ менен тез кыймылдоону улантат.

Жерге түшүп келе жаткан топту буттун ички жагы менен токтотуу. Жогорудан учуп келе жаткан топту токтотууда оюнчу топтун учуу багытына капталы менен турат. Топту токтотуу учурунда буттар бир аз бүгүлөт, мында топту токтотуучу бутту жерден көтөрүп топтун чекүүчү чекитине тосот. Мында топ канчалык чоң бурч менен түшсө, бут ошончолук бийик көтөрүлөт. Бул абалда токтотууну ишке ашыруучу бут бош (эркин) коюлушу керек (58-сүрөт).

58-сүрөт.

Эки жактуу оюн

Машыгуулар учурунда өтүлгөн сабактарды бышыктоо үчүн чаканыраак өлчөмдөгү аянттарда азыраак оюнчулар менен окуу машыгууларын, оюндарын да өткөрсө болот. Баскетбол аянтчасында дарбазачысыз эле 4×4 болуп, футбол аянтынын тең жарымында туурасынан (капталынан) 7×7, 8×8 болуп ойносо болот. Кол тобу оюнун же футболду дарбазачылар менен кошо ушул аянтта ойносо болот.

Футболчулардын дене тарбиялык даярдыгы

Сенин кээ бир жолдошторуң дене тарбиялык даярдыктын ар жактуу өнүгүүсүнө гана эмес, ушуну менен эле бирге жогорку даражадагы футболчуну даярдоого зарыл боло турган дене тарбиялык сапаттарды, б.а. күч, ылдамдык, чыдамкайлык, шамдагайлык жана ийкемдүүлүктү өрчүтүүгө да жакшы көңүл бурушпайт. Спортчуда бул сапаттар болбосо футболчу сезилерлүү ийгиликтерге жетише албайт.

Күч. Бул сырткы каршылыкты булчуңдардын күчү менен жеңүү жөндөмү болуп саналат. Футболдо кыска убакыттын аралыгында тез кыймылдарды жасаш керек болот. Булар топко сокку берүү, топтун артынан өзүн чамдоо, ылдамдатуу, токтотуу жана кыймылдын багытын өзгөртүүлөр болуп саналат. Мындай кыймылдарды терең өздөштүрүш үчүн төмөнкүлөрдү жаса:

Отуруп, жогоруга секир, бир жана эки бутта теминип секир; чалкалап жатып, бутту шериктин каршылыгына карабай жогору көтөр; кумдун же топондун үстүнөн бийиктикке карай чурка; футбол тобуна бут жана баш менен сокку бер; топту ээлеп алуу үчүн шерикти желке менен түрт; шерик менен колдо тартышмай ойно.

Ылдамдык — бул кыймылдарды чоң ылдамдык менен аткаруу жөндөмдүүлүгү. Сен да кыймылдарды тездик менен ишке ашырууну жакшы өздөштүрүшүң үчүн техникалык усулдарды тез аткарууну жана оюндун жүрүшүндө тез ой жүгүртүүнү; ылдамдыкты өөрчүтүү үчүн кыска аралыктарды (10—30 м) түрдүү баштапкы абалдардан барып-келип чуркап өтүүнү; команда боюнча токтоо жана багытты өзгөртүү менен чуркоону; секирип-секирип чуркоону; ылдамдыкты өзгөртүп чуркоону, б. а., тез чуркап жатып токтоп калууну же чуркоону кескин акырындатып, соңунан кайра тез чуркоону; 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м ге тез барып келүүнү; каптал менен, арка менен 10—20 м ге чуркоону, устундардын, шериктердин арасынан чуркап өтүүнү, 25—30 м ге топ менен ылдамданып чуркоону; 10—15 м ден бутага карап сокку берүү жана артынан чуркап чыгууну билип ал.

Шамдагайлык — бул оюнчунун өзгөрмөлүү абалдар-

да техникалык усулдарды үнөмдүү, бат жана кооз аткара алуу жөндөмдүүлүгү. Гимнастикалык жана акробаттык көнүгүүлөр (буга кошумча батут)дө, кыймылдуулугу жогору болгон спорттук оюндарда; бир жана эки бутта секирип, чуркап келип бийикке илинген топко башың, бутуң, колуң менен сокку берүү жана кармоо үчүн секирүүдө (дарбазачылар үчүн); ушунун өзүн 90—180° га бурулууларда; топту баш менен сүзүп, ордунан жана чуркап келип секирүүдө; топту башта, жоон санда, буттар менен абада калкытып кармап туруудa; топту баш менен алып жүрүүдө өз кыймылдарын башкара алуу шамдагайлыктын көрсөткүчтөрү болуп эсептелет.

Ийкемдүүлүк — бул муундарда жогорку кыймылдуулукту камсыздоо, булчуңдарды жакшы бошоштура алуу жана кыймылдарды чоң ылдамдыкта аткара алуу жөндөмдүүлүгү. Эгер сен ийкемдүүлүк жөндөмүңдү өрчүтмөкчү болсоң, төмөнкү атайын созуучу көнүгүүлөрдөн пайдалан. Көнүгүүлөрдү аткарганда ылдамдыкты этият болуп акырындык менен арттырып бар. Мында түрдүү баштапкы абалдардан (колдор көтөрүлгөн, капталга түшүрүлгөн, көкүрөккө коюлган артка бириктирилген), артка пружина сымал, алдыга жана артка ийилүүлөрдү жаса. Акырын чуркоо учурунда жогоруга секирүүлөрдү жана топко баш менен сокку берүүлөрдү же 90—180° га бурулууларды жаса.

Чыдамкайлык — бул организмдин көп убакытка чейин дене тарбиялык эмгектенүүгө жөндөмдүүлүгү болуп саналат. Чыдамкайлык жалпы жана атайын түргө бөлүнөт. Жалпы чыдамкайлык — узак убакыттын ичинде кандайдыр бир жумушту орточо ылдамдык (темп) менен аткаруу, мисалы көркөм чуркоо. Атайын чыдамкайлык — машыгуучулардын берилген ылдамдыкты бүткүл оюн учурунда эки жактуу, оюнчулардын саны азайтылганда да, оюндун убактысы көбөйтүлгөндө да кармап туруу жөндөмү болуп эсептелет. Топ менен чоң ылдамдыкта (3×3, 3×2 ж. б.) оюн көнүгүүлөрүн жасоо. Комплекстик тапшырмалар, б. а. топту алып жүрүү, оюнчунун жанынан айланып өтүү, топту узатуу жана 2 минуттан 8 минутка чейин дарбазага топ тебүүнү ишке ашыруу чыдамкайлыкка мүнөздүү көнүгүүлөрдөн болуп саналат.

СҮЗҮҮ

Байыркы замандарда суусда сүзүүнү билбегендерди «аксак» деп аташкан. Суусда сүзүүнү билбегендер бир жагынан өз ден соолуктарын чыңдоонун эң сонун каражатынан пайдалана албаса, экинчи жагынан өз өмүрлөрүн дайыма коркунучка коюучулардан болуп эсептелишкен. Бизге белгилүү болгондой, жыл сайын канчалаган адамдар сууга чөгүп өлүшөт жана булар, негизинен суусда сүзүштү билбей тургандар болот. Мындай бактысыздык бардык шарттары бар пляждарда да, адамдардан оолак болгон жерлерде да болуп өтөт. Балким, сен балдары кайыкта сейилдегени кеткен ата-энелердин тынчсызданганын көргөндүрсүң? Алар бекеринен тынчсызданышпайт. Суусда сүзүүнү билбегендер же начар сүзгөндөр үчүн суу өлүмгө алып келиши мүмкүн. Демек, суусда сүзүүнү үйрөнүү — бул турмуштук зарылдык экен.

Белгилүү болгондой, суусда татаал кыймылдарды жасоо кургактыктагыга караганда кыйла кыйын болот. Бул ошону менен бирге буттун астында туруктуу таянычтын жоктугу, тулку бойдун адаттагыдан сырткары горизонталь абалда болушу, дем алуу жана дем чыгаруунун кыйындыгы менен байланышкан.

Эгерде андай болсо, 12—14 жашта суусда сүзүүнү үйрөнсө болобу? Албетте! Чындыгында суусда сүзүүнү үйрөнүүнүн эрте-кечи жок. Сүзүүнү үйрөнсөң ден соолугуң чың, күчтүү, шамдагай, чыдамкай, коркпос болосуң. Суудагы адамдын дене мүчөлөрүнө сүзүү кыймылдары өзгөчө бир жагымдуу чыңдоочу таасир көрсөтөт. Суусда сүзүү дем алуу системасына да жакшы таасир көрсөтөт жана ал аба аркылуу өпкөгө кирүүчү түрдүү зыяндуу микробдорго каршы туруу жөндөмүн арттырат. Суусда сүзүүнүн ысык жана суук чөйрөгө чыңдоочу таасири бар. Сүзүү организмдеги зат алмашууну да активдештирет. Анткени, сүзүү учурунда көп кыймылдап, ашыкча энергия (кубат) сарпталат жана семиз адамдар үчүн бул азуунун (арыктоонун) жакшы каражаты болуп эсептелет. Суусда сүзүүчүнүн бир калыптагы жана ритмикалык кыймылдары кан айлануусун жакшыртат, жүрөк-кан тамыр системасын чыңдайт. Ошондуктан

суудa сүзүү менен үзгүлтүксүз машыксаң жакшы өрчүгөн булчуңдарга, көркөм келбетке жана муундардагы эң жакшы кыймылдуулукка ээ болосуң.

Сүзүү уйкусуздук ж. б. түрдүү нерв ооруларынын да эң жакшы айыктыруучу каражаты болуп эсептелет. Сүзүү бошошкон адамдарды тетиктештирип, ачуусунан тез түшүрөт, нерви жукаларды болсо тынчтандырат. Кээ бирөөлөр сүзүү менен машыгуучуларды суудa гана көнүгүүлөрдү жасашат деп туура эмес ойлошот. Мисалы, сүзүүчү спортчулардын күндөлүк машыгууларынын катарына: кросс, гимнастикалык көнүгүүлар, кол булчуңдарын өөрчүтүүчү атайын көнүгүүлөр жана сөзсүз түрдө сүзүү да кирет. Мына ошентип, суудa сүзүүчү турмуштук жана дене тарбиялык зарыл сапаттарга: чыдамкайлык, кыймылдуулук, ылдамдык, күч, ийкемдүүлүк сапаттарына ээ болушу керек. Кургактыкта жүргүзүлүүчү машыгуулар аталган сапаттарды өөрчүтүүгө кыйла эле жардам берет. Сүзүүчү өтө күчтүү болушу керек. Эгерде сен кол жана бут булчуңдарынын күчүн кургактыкта машыгып өөрчүткөн болсоң, суудa өткөрүлгөн биринчи машыгууда эле мунун натыйжасын билип аласың. Ошондуктан ар тараптуу машык.

Эгерде сен буга чейин начар сүзсөң жана мындан ары жакшы сүзүүнү үйрөнүүнү кааласаң, анда алгач суудa өзүңдү тутуунун негизги эрежелерин билип ал:

1. Баштап жанында мугалим, спорттук устат же ата-энең бар учурунда машык.

2. Таза суулуу сүзүүчү жерлерде суунун температурасы +20°С тан төмөн болбогон учурда гана машык. Сүзүүнү жана машыгууларды өткөрүүчү жайды түрдүү булгануулардан сакта.

3. Сууга тердеп, ысып туруп, түздөн-түз күн ваннасынан соң, кыймылдуу спорттук оюндардан кийин түшпө.

4. Сүзүүгө байланышкан бардык көнүгүүлөрдү жээк жакты карап же жээкти бойлоп атайын ажыратылган жерде аткар.

5. Эгер суудa чыйрыксаң, анда тезинен суудан чыгып, ысынуу үчүн сүлгү (чачык) менен тез-тез аарчын жана кийинип ал.

6. Бир аз көңүлүң бузулуп, сыркоологонсуп турсаң, анда сүзүү менен машыкпа.

7. Тааныш эмес жерде сууга эч качан башың менен таштаба, чумуба, бул кескин тыюу салынат.

8. Жалган эле («Чөгүп жатам!», «Жардам бергиле!») жардамга чакырып кыйкырба.

9. Бассейнде же ар кандай сүзүүчү жерде сууда өзүн тутуунун эрежелерин билүү жана ага сөзсүз амал кылуу керектигин эсинден чыгарба жана окуп ал.

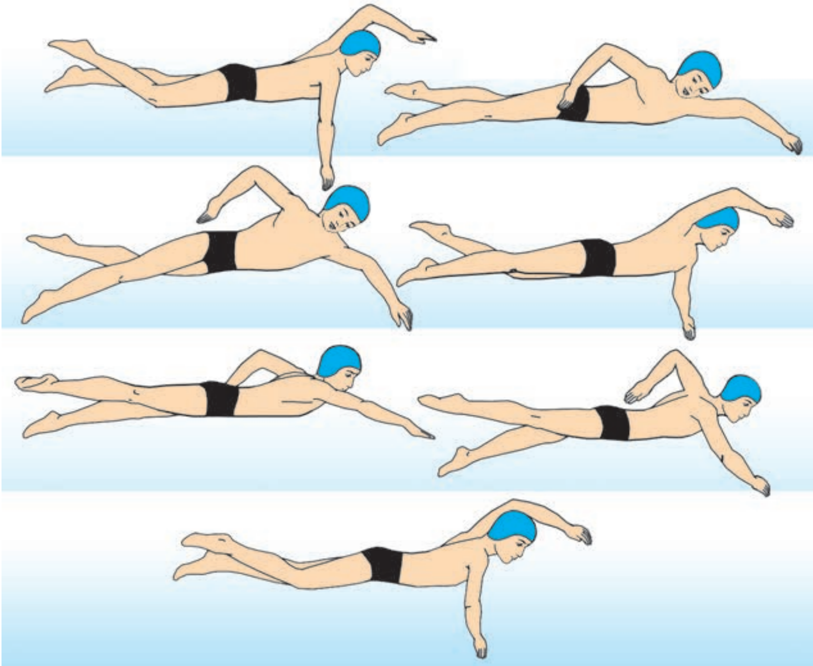
Сууда сүзүүнү үйрөнүү процесси чоң нагрузкалар менен байланышкан болбосо да, бирок машыгууларды баштоодон мурда врач менен кеңешип ал, анан машык. Машыгуу үчүн ыңгайлуу жайды танда. Бул жер сүзүүгө уруксат этилген пляждын кайсы бир жайы болушу мүмкүн. Эгер бассейн болсо, анда ал 1—2 м ден терең, сууга түшүү жайы өтө кыйгач болбостугу жана таза болушу керек. Көлмөдөгү суу агын суу болушу жана анын агымынын ылдамдыгы өтө күчтүү болбостугу керек.

Машыгууну баштоодон мурда жээкте кыздыруучу көнүгүүлөрдү жаса: 3—4 минута жүр, жеңил чурка, түрдүү булчуң топтору үчүн бир нече таңкы гимнастика көнүгүүлөрүнөн пайдалан. Биринчи машыгууда жээктеги көнүгүүлөргө 25—30 минут, ал эми сууда болууга 20—30 минут ажырат. Кийинчерээк сууда болуу убактысын акырындык менен көбөйтүп бар. Машыгуудан соң бир нече кыздыруучу жана тынчтандыруучу көнүгүүлөрдү жаса.

Машыгууларда «дем алуу»га өзгөчө көңүл бур. Сүзүүнү үйрөнүп жаткан бир машыгуунун жүрүшүндө 80—100 жолу терең дем алуу жана сууга толук дем чыгаруу керек. Сүзүүчү да 100 м дик аралыкка сүзгөндө, ошончо жолу дем тартып, кайра чыгарат.

Сууда сүзүүнү кандай усулду үйрөнүүдөн баштоо керек? Ал үчүн сен эң көп таркалган эки усул — көкүрөктө крол жана брасс усулдарында сүзүүнү үйрөн.

Көкүрөктө крол усулунда сүзүү. Бул усулда сүзгөндө тулку бой суунун үстүндө горизонталдык абалда турат. Беттин жарымы сууга матырылган, тулку бой эркин, күчөнүүсүз кыймылдайт. Буттар эркин сунулат. Буттар эркин түрдө бир калыпта жана тез-тез сууга кирип-чыгып турат. Сууга жогорудан матырылган бут суунун каршылыгынын натыйжасында бир азга тизеден



59-сүрөт.

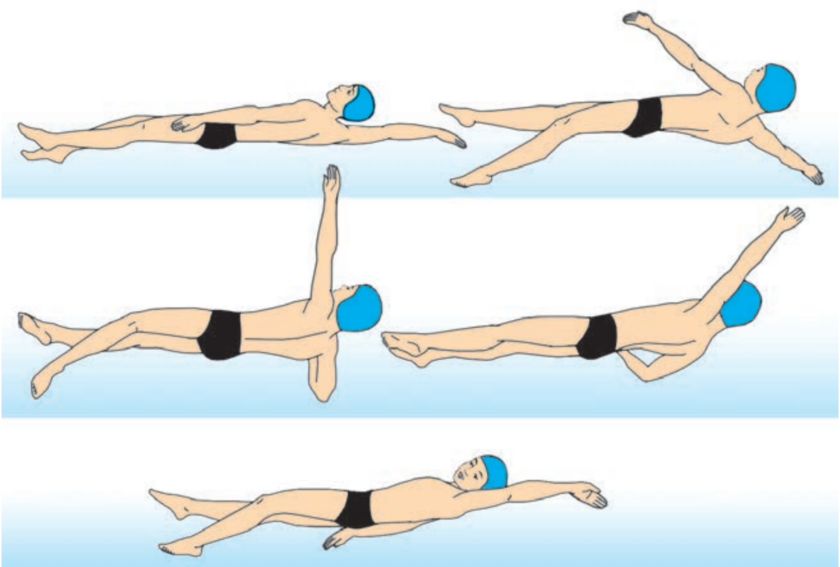
бүгүлөт, суудан чыгып жатканда болсо кайра түздөлөт. Буттардын үзгүлтүксүз, бир калыптагы кыймылы сүзүү техникасын жакшы өздөштүргөндүктүн белгиси болуп саналат. Крол усулунда сүзүүдө колдордун кыймылы өзгөчө мааниге ээ. Колдор суунун үстүндө алдыга сунулат жана кезек-кезеги менен сууну жирөө кыймылы жасалат. Колду суудан чыгарганда чыканактан бир аз бүгүлгөн болот жана бул учурда чыканак колдон жогоруда турат. Толук алдыга сунулган кол сууга эркин түшүрүлөт. Кол сууга толугу менен киргенден кийин анын кыймылы акырындык менен тездешет жана жирөөнүн ортосуна келгенде эң чоң ылдамдыкка жетет. (Сууну көбүрөөк жирөө үчүн алакандар бир аз кысылган абалда болот).

Жирөөнү бүткөндөн кийин, чыканакты жогоруга көтөрүп, колдорду тулку бойго параллель түрдө суудан суурат жана дагы алдыга сунуу үчүн кыймылдатат. Көкүрөктө крол усулу менен сүзгөндө колдор менен буттар өз ара төп келишкен түрдө кыймылга келтирилет. Мында буттун алты жолку сууга кирип чыгуусуна

колдун эки жолку толук кыймылы туура келет (59-сүрөт).

Крол усулу менен сүзгөндө бет сууга матырылган болот жана бул нормалдуу (эркин) дем алууга тоскоолдук калат. Ошондуктан, дем алуу үчүн башты ооз суудан чыга тургандай кылып буруу керек. Аны үчүн башты солго буруп дем алууну төмөнкүчө аткар: жирөө учурунда оң кол денеге перпендикуляр болуп, суунун түбүнө түз сунулган учурда, башты ооз суунун бетинде боло турган абалда көтөрүп бур жана демди тарт. Сол колдун алаканы сууга матырылып жаткан учурда ооз суунун ичинде болот, дал ушул учурда сууга деминди чыгар. Дем чыгарууну толук жаса. Аны башыңды жаңы дем тартуу үчүн бурганыңда бүтүр.

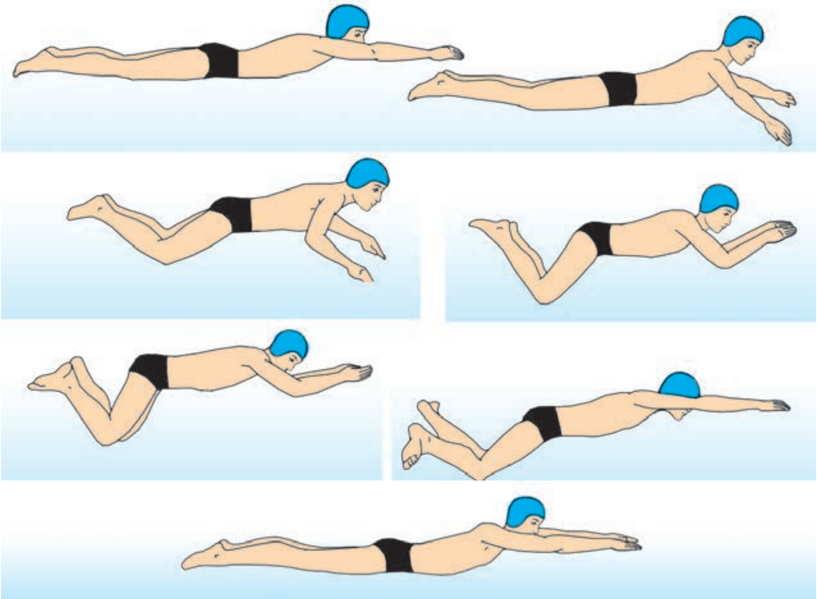
Чалкалап крол усулунда сүзүү. Крол усулунда чалкалап сүзүүдө тулку бой горизонталь абалда болот. Буттар дайымкыдай эле кезеги менен сууга матырылып кыймылдатылат. Аларды күчөнбөй көбүрөөк сууга ылдыйдан жогоруга көтөрүлөт. Колдорду сууга абада жогоруга-жамбашка жана желкеден бир кыйла кеңирээк кылып акырын түшүрүлөт. Кол менен ылдамдануу үчүн суу жирелет жана жирөөнүн ортосуна келгенде кол бүгүлөт. Колдор тынымсыз кыймылдатылат.



60-сүрөт.

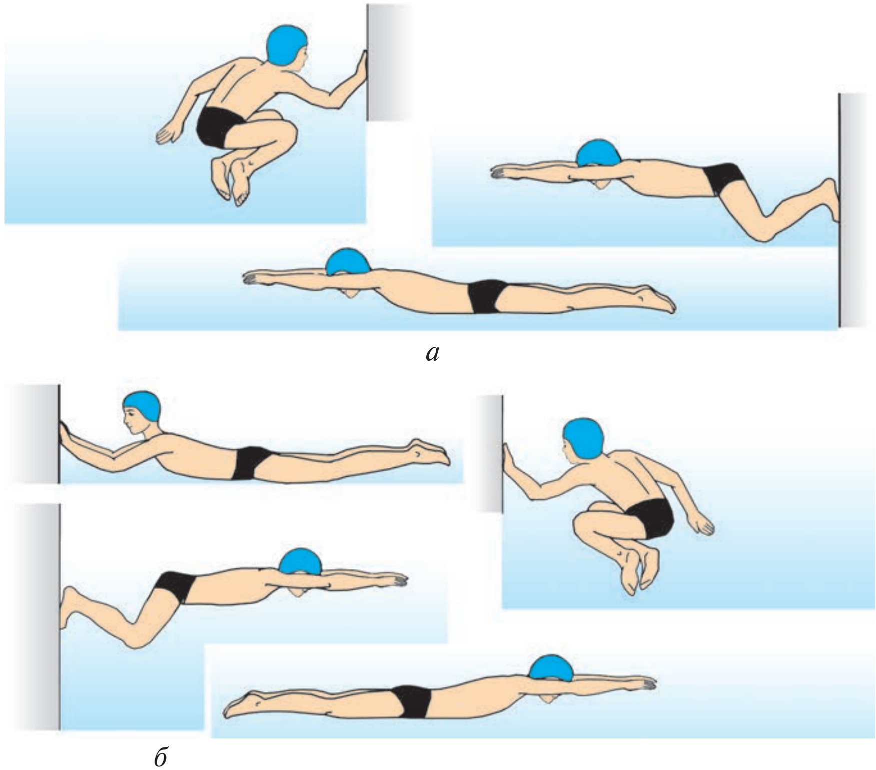
Оң кол абага көтөрүлгөндө сол кол сууну жирейт ж. б. Абага көтөрүлгөн кол жиреп жаткан колго караганда тезирээк кыймылдайт. Чалкалап крол усулунда сүзүүдө бир кол сууда болгон учурда дем тартылат жана абага көтөрүлгөндө мурун аркылуу дем чыгарылат (60-сүрөт).

Брасс усулунда сүзүү. Башталгыч абалда сүзүүчүнүн тулку-бою сууда дээрлик бирдей тегиз жатат, колдору алдыга сунулат жана бириктирилет, алакандар болсо ылдыйга каратылат. Буттар да сунулуп бириктирилет. Сүзүү башталганда колдор сыртка бурулат, кийин эки кол жамбашка бирдей керилип сууну жирей баштайт. Жирөөнүн соңунда колдор чыканактан бүгүлөт жана ылдыйга түшүрүлөт, алакандар жакындашып колдор кайра баштапкы абалга кайтат. Бул учурда буттар тизе жана сан үстү муундардан бүгүлүп, жирөөгө даярдана баштайт, кийин таман жана балтырлар капталга керилет. Андан соң колдор түздөлө



61-сүрөт.

баштаган учурда буттар жамбашка-артка түртүлөт жана жирөө бат аткарылат. Жирөөдөн соң тулку бой баштапкы абалга кайтат. Колдор жирөөнү баштаганда



62-сүрөт.

дем тартуу ооз аркылуу жасалат, кыймыл аяктап жатканда дем чыгарылат (61-сүрөт).

Суудa сүзүү учурунда бурулуулар. Мелдешүүлөрдө катышууда жана көлмөлөрдө сүзүүнү үйрөнүүдө туура бурулууларды билүү зарыл.

Көкүрөк менен крол усулунда сүзүүдө бурулуу үчүн сүзүүчү бурулуучу устунга же дубалга колу менен, мисалы, оң жагы менен өтө жакын келет, башты сууга чумуп, ушул убакыттын өзүндө буттарды тез бүгөт жана колу менен устунга таянып, суунун астында бурулат. Бурулгандан кийин, ал бутун устунга коюп, башын көтөрбөстөн туруп алдыга созулат жана күч менен бурулуучу таянычка теминет. Түртүлгөндөн кийин ылдамдык акырындаганда суунун түбүндө ал сүзүүнү баштайт (62-*а* сүрөт).

Брасс усулунда сүзүп бурулууда бассейндин дубалына эки кол менен тирелип, андан соң дем тарты-

лат, бет сууга матырылат, белден бүгүлүп оңго бурулат, тизеден бүгүлгөн буттар көкүрөккө карай тартылат. Буттар менен дубалга тирелгенден кийин колдорду алдыга сунуп, буттарда күч менен теминет. Түртүлгөндөн соң бир аз туруп, акырындаганда кайра сүзүүнү баштайт (62-*б* сүрөт).

Көкүрөк менен крол усулунда сүзүүнү үйрөнүү үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү аткар (буттар үчүн 1—6-көнүгүүлөр, колдор үчүн 7—10-көнүгүүлөр):

1. Сууда жатканда бир кол менен таянып, буттар менен кыймылдарды жаса.

2. Кол менен шеригиңди кармап жана алдыга жылып, андан буттар менен кыймылдоодогу кемчилдиктериңди, каталарыңды оңдоосун суран.

3. Бассейндин дубалынын жанында буттар менен кыймылдоону үйрөн.

4. Тайгаланууда буттар менен кыймылдоону үйрөн. Көлмөнүн дубалынан түртүл, бир аз тайгалан, кийин болсо буттардын жардамы менен кыймылдоону башта.

5. Чөкпөөчү сүзүү каражаты менен бут кыймылдарын жаса жана сүзүү аралыгын акырындык менен арттырып бар.

6. Колдорду артка кылып, буттардын кыймылынын жардамы менен сүз.

7. Кургактыкта колдор менен жасалуучу кыймылдарды үйрөн. Алдыга эңкей жана колду суунун астында кыймылдаткандай крол усулун аткар.

8. Сууда жирөөнү баштап бир колдо үйрөн, кийин жирөөнү эки колдо жасасаң да болот.

9. Тайгалангандан соң колдор менен аткарыла турган кыймылдарды жасоону үйрөн. Бассейндин дубалынан түртүлүп, бир аз тайгалан жана бир кол менен, кийин артынан экинчиси менен жирөөнү башта.

10. Чөкпөөчү сүзүү каражатынын жардамында колдор менен кыймылдарды жаса. Чөкпөөчү каражатты буттардын арасына кысып алып дубалдан түртүл жана жирөөлөрдүн санын эсепте, канча жолу жирей алдың? Эс алып, кайра кайтала.

Туура дем алууну үйрөн:

а) сууда туруп терең дем тартып алдында калкып сүзүп жүргөн топту үйлөп жылдыр;

б) сууда үйлөп воронка (чуңкурча) пайда кыл;

в) суунун түбүндө дем чыгар;

г) дем тартуу жана чыгарууну крол усулундагыдай колдун кыймылдары менен бирге аткар;

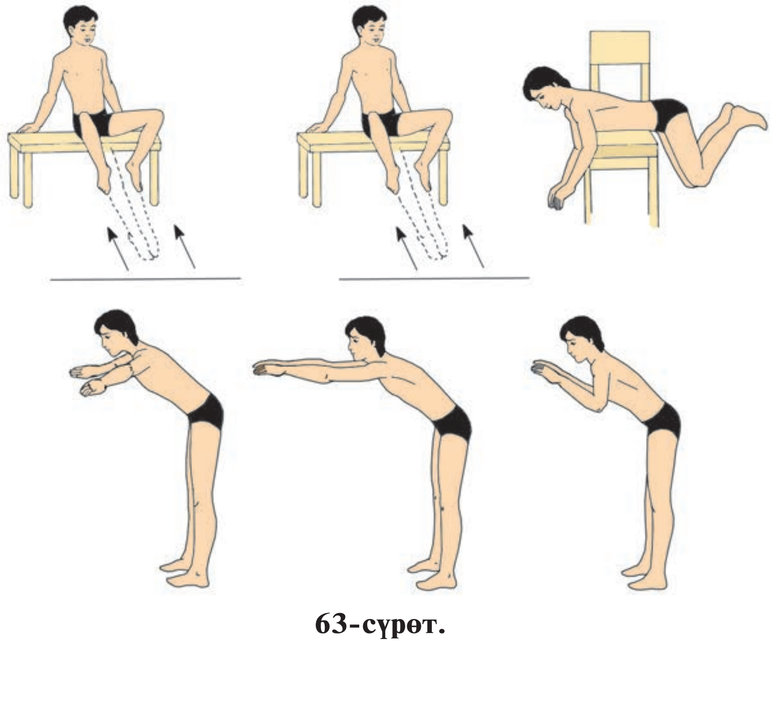
д) колдор менен жирөөнү аткар, эки жакта тең дем алууну үйрөн.

Брасс усулунда сүзүүнү үйрөнүү көнүгүүлөрүн жаса:

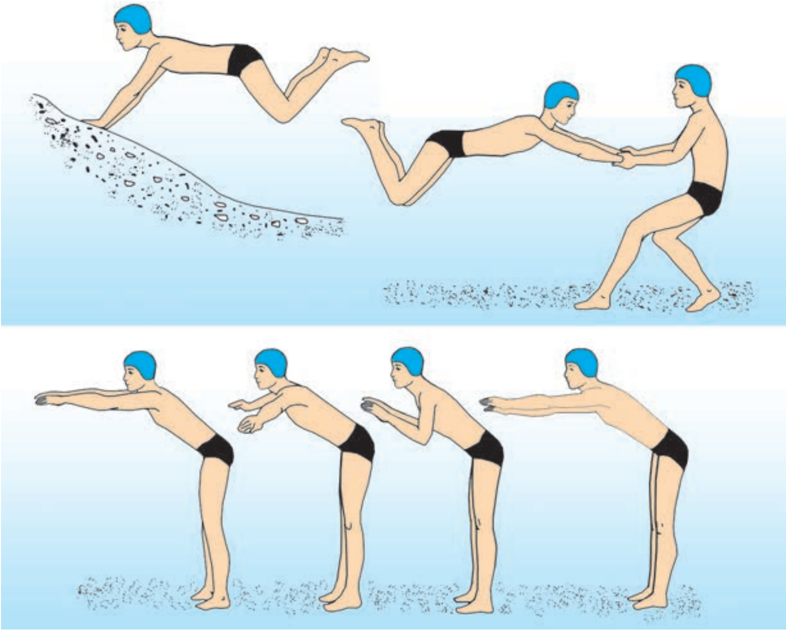
1. Брасс усулунда сүзүү учурундагы буттардын кыймылы. Ал үчүн жерге же стулдун четине отур, колдоруң менен артка таян. Тизелерди эки жакка ачып, таманды жерде сүйрөп, буттарыңды акырын өзүңө тартып ал. Буттун учтарын жамбаштарга ач. Жарым айлана боюнча буттарыңды керип, кийин түз сунуп аларды бириктир.

2. Стулга курсагың менен жат. Брасс усулунда сүзүп жаткандай кылып буттар менен кыймылдарды жаса. (63-сүрөткө кара).

3. Колдорду брасс усулунда сүзгөндөгүдөй кылып кыймылдат. Буттарды желке кеңдигинде коюп, алдыга эңкейип, колдорду алдыга түз сун. Колдорду эки жакка керип, ылдыйга жирөөнү аткар, колдорду чыканактан бүк жана аларды тулку боюңа кыс, андан соң колдор-



63-сүрөт.



64-сүрөт.

ду кайра баштапгыч абалга алып кел. Ар бир көнүгүүнү 10 жолудан кайтала. Мындан соң колдор жана буттар менен жасалуучу кыймылдарды сууда аткарууну үйрөн (64-сүрөт).

КҮРӨШ

Күрөш — спорт түрү катары орнотулган эрежелердин негизинде эки атаандаштын арасында өткөрүүлүүчү мелдеш болуп саналат. Күрөштүн тарыхына түрдүү мамлекеттердин балбандарынын күчүн, шамдагайлыгын жана баатырдыгын сүрөттөөчү көптөгөн уламыштар, о. э. көркөм, адабий чыгармалар арналган. Күрөш бардык элдердин жаштарын дене тарбиялык чыныктыруунун эң сонун каражаты болуп келген. Табигыйлык, ыңгайлуулук, бул спорттук күрөштүн артыкчылыктары болуп саналат. Өз күчүн сынап көрүү, о. э., тартынбастыгын, кайтпастыгын, шамдагайлыгын, чебердигин жана коркпостугун көрсөтүүнү каалоосу — бул жаш жигиттин табигый умтулуусу болуп эсептелет.

Балбандардын азыркы күч сынашуусунун алдында өзүнчө талаптар бар. Күрөшүү өнөрү абалды туура баалап, көзөмөлдөн качырбоо жана аны өз пайдасына чечүү болуп саналат. Мында балбандар жеке күрөштөрдө атаандашынын кыймылдарындагы каталыктан пайдаланууга аракеттенишет, чалгытуучу кыймылдар менен аны адаштырып, татаал комбинацияларды ишке ашырып, атаандашынын максатын, планын алдын ала билип алууга умтулушат. Мындай шарттарда ойлоп иш кылуу, байкоочулук, сергектик, тезинен туура чечимдерди кабыл алуу, атаандаштын үстөмдүүлүгүн мүмкүн болушунча азайтуу, мелдештин жүрүшүн өз пайдасына чече билүү, тигил же бул абалда атаандашы өзүн кандай тутаарын алдын-ала көрө билүү, усулдарды колдонуу аркылуу анын желкесин жерге тийгизүү сыяктуу сапаттар күрөшчүлөргө таандык.

Күч сынашууда убакыттын көп бөлүгү өз атаандашын ыңгайлуу кармап алуу учурун күтүүгө, аны ишке ашыруу максатында кандайдыр бир жол менен аракеттенүүгө, атаандашты кармап калуу жана кысууга ошондой эле анын эркин кыймылдоосун чектөөгө сарпталат. Буга ылайык күч сынашуунун темпи өзгөртүлөт, чабуул жасалат, тең салмактуулуктан чыгарылат жана башка. Булардын бардыгы убакыт өтө чектелген, атаандаштын күчтүү каршылыгы жана катуу алышуу абалында болуп өтөт.

Күрөш өзүнчө бир спорттун түрү жана анын көп көрүнүштөрү бар. Азырга чейин күрөштүн классикалык, эркин, самбо жана дзюдо сыяктуу түрлөрү, ошондой эле, улуттук түрлөрү калыптанган. Алардын ар бири өзүнчө мүнөзгө ээ болуп, өзүнүн өзгөчөлүктөрү менен бири-биринен айырмаланганы менен, баары бир булардын бардык түрлөрүндө акыркы натыйжа — атаандаштын желкесин жерге тийгизүү талап кылынат.

Азыркы күндө республикабызда жана андан сыртта улуттук күрөшкө болгон кызыгуу кыйла артты. Анын эки түрү бар. Алар күрөш жана белбоолуу күрөш болуп эсептелет. Эми улуттук күрөштүн негизги шарттары менен таанышып ал.

Күрөш. Журтубузда күрөшчүлөр, негизинен, белбоолуу күрөш, белден кармап күрөшүү, улуттук күрөш түрлөрү менен күч сынашышат. Фергана, Андижан,

Наманган облустарында белбоолуу күрөштүн түрлөрү өнүккөн. Бул күрөшкө балбандар тик туруп бир колдору менен бири-биринин белбоосунан, экинчиси менен кийимдеринен, тулку-бойдун белден жогорку бөлүгүнөн кармоо менен түшүшөт. Күрөшүү учурунда бир гана колду алмаштырууга уруксат берилет, бирок белбоосунан кармаган болсо, анда коюп жиберүүгө мүмкүн эмес.

Белбоо менен күрөшүү. Балбандар оң колдору менен бири-биринин белбоолорунан бекем кармашып турушат (белбоону кармаган колдор күрөшүү учурунда жыгылмайынча же кандайдыр бир башка себептер болмоюнча коё берилбейт), ал эми сол кол менен кийимдин каалаган жеринен кармоо мүмкүн. Күрөшүүдөн максат — атаандаштын желкесин жерге тийгизүү эсептелет. Күрөшчүнүн кийимдери кыска шым, кимоно же өрөөндүн тону, белбоо (чарчы) дон турат жана күрөшкө алар жалаңаяк түшүшөт.

Күрөш менен машыгуу учурунда төмөнкү коопсуздук эрежелерине амал кыл:

1. Мугалимдин көзөмөлүсүз күрөш усулдарын колдонбо.
2. Тартип жана эрежени сакта.
3. Мугалимдин тапшырмаларын так көрсөтүлгөн ордунда аткар.
4. Оройлуктан, өзүң менен кошо машыгып жаткандарга менсинбей мамиле кылуудан тыйыл.
5. Мугалимдин тапшырмасына көрө күрөшүү усулдарын каршылыксыз, жарым күч иштетип, толук күч иштетип аткар.
6. Өзүңдү-өзүң этият кыл, шеригиңе жардам бер. Ооруну сезсең кыймылды токтотуу үчүн белги берип килемге же атаандашыңдын денесине алаканың менен эки жолу уруп кой.
7. Усулдарды үйрөнүп жаткан учурда орточо килемде үч жуптан ашык адам күрөшпөсүн.
8. Усулдарды үйрөнүп жатканда чабуулдарды килемдин ортосунда туруп аткар.
9. Машыгуучу күч сынашуу учурунда мугалимдин ышкырыгы угулаары менен күрөштү дароо токтот.

Күрөшкө шеригиң менен салмак категориясы, бир-

дей дене тарбиялык жана техникалык даярдыкка ээ болгондон кийин гана түш.

Ар бир машыгууну сен кыздыруучу машыгуулардан башта. Орто ылдамдыкта 3—5 минута чурка, багытты өзгөртүп, сол, оң, каптал менен, аркаң менен, бурулуу жана жогоруга секирүүлөр менен, эки бутта жана бир бутта чурка. Андан соң колдун алакандары, көкүрөк булчуңдар, колдор, баш (солго, оңго, айлана боюнча), тамандар, тизелер, таз үчүн (айландыруу) көнүгүүлөрдү жаса. Күчтү арттыруучу: жатып колдорго таянып көтөрүлүп түшүү (отжимание); муну мушта, манжаларга, алаканга таянып) көнүгүүлөрүн жаса. Чалкалап жаткан абалдан туруп отур жана ийил, тамандарды жерге толук коюп, буттарды кененирээк жазып отуруп-тур, шпагат жана шилтөө сыяктуу көнүгүүлөрдү жаса. Булардан кийин гана күрөшчүнүн атайын көнүгүүлөрүн аткарууга кириш. Бул көнүгүүлөр төмөнкүлөр:

1. Отурган абалда колдоруң менен тизеңди кучактап алып артка тоголон, алдыга жана артка термелип, чалкалап жат жана колдорунду эки жакка сун.

2. Тик турган абалыңдан отур жана артка толук ийилип колуңду жерге тийгиз.

3. Тик турган абалда алдыга 1—2 кадам ташта жана кыймыл учурунда алдыга тоголон.

4. Эки жамбашка ийилип, баштапкы тик турган абалга кайт.

5. Артка ийилип бир колуңа таян жана тоголон.

6. Колдор жана баш менен килемге таян жана башты алдыга артка бур, моюнга массаж жаса.

7. Көпүрө абалында кол жана баш менен термел. Оңго, солго чурка, кийин колдорду алдыга түшүрүп буттун учтарын карма, жамбаштап жатып көмкөрөсүнө бурул.

8. Тоголонуу жана жыгылып берүү көнүгүүлөрүн эки-экиден болуп аткарыла.

9. Атаандаштын алакандарынан, бир колунан, эки колдон чыканак үстүнөн же мойнунан карма жана өзүң жакка аны арты менен бур. Атаандашыңдын тонунун (чапанынын) жакасынан, эки колтугунан тут. Атаандашыңды колтугунан алып колдоруңду анын жонунда бириктир.

Күрөшчүлөр үчүн кыймылдуу оюндар

1. Сен «Куушмай» кыймылдуу оюнунан пайдалансаң болот. Мында эки-экиден болуп турасыңар жана келишкен түрдө ар ким өз шеригин кубалайт.

2. Бетме-бет туруп алып эки шериктин бири (чабуул жасоочу) колун чыканактан бүгүп тик бурч пайда кылат жана алакандарын ылдый караткан болот. Экинчисинин колу биринчи шериктин алаканына жогору каратылган абалда болот. Белги берилгенден соң, чабуулчу шеригинин алакандарынын үстүнөн кармап алууга аракеттенет.

3. Бет маңдай туруп алып, колдордон же желкеден кармап алып, төмөнкү тапшырманы аткар. Мында сен атаандашыңды чалгытып туруп бутунун учун басып алууга аракет жаса.

«Үчүнчүсү ашыкча» оюну. Бул кыймылдуу оюнда айлана түрүндө жуп-жуп болуп жайгашышат. Айлананын сыртында экөөсү бири экинчисин кубалайт. Биринчи оюнчу шеригин тутууга аракет кылат. Качып жаткан оюнчу кайсы бир жуптуктун жанына келип туруп алат. Ошондо бул жердеги бир оюнчу «ашыкча» болуп калат. Эми ашыкча болуп калган бул оюнчу кача баштайт.

4. Чынжырлуу командалык күрөш. Команда мүчөлөрү бири-биринин кол астынан кармап, алакандарын курсактын үстүндө чынжыр кылып бириктиришет. Ушул абалда тизилген катар каршы команданын катарына жакындайт жана белги берилиши менен бирибирин кысышып ордуларын ээлей баштайт. Кыймыл учурунда өз катарындагы чынжыры үзүлгөн команда жеңилген деп эсептелет.

5. Арканды, гимнастикалык таякчаны өз ара тартышкыла.

6. Күрөш килеминде (тизелеп алып) регби ойногула. Мында атаандашты тең салмактуулуктан чыгаруу үчүн, командалык «согуш»ка кирүүң, бардык усулдардан пайдалануун мүмкүн:

1. Шеригинди тең салмактуу абалдан чыгар. Мында бир буттап туруп, желке менен желкеге түрт. Шеригинди бир же эки колдо өзүңө тарт. Командага ылайык тик туруп, отуруп, жатып алып шериктен топту тартып ал.

2. Манжалар менен мелдешүү. Маңдай тескей отуруп алып же туруп, илмек кылып бүгүлгөн орто бармакты ишке салып шеригиндин да илмектенген бармагынан илип алууга аракеттен. Илип алгандан кийин аны өзүңө тарт жана стулдан турууга же ордунан козголууга мажбур кыл. Мында колду кармап кайырууга тыюу салынат.

3. Кол күрөш (Армрестлинг) же күч сынашуу. Карама-каршы отуруп, колуңарды чыканактан бүгүп, өз ара кол кармашып бири-бириңердин баш бармагыңарды кармагыла жана атаандаштын мушун жерге тийгизүүгө аракеттенгиле. Бүгүлгөн колго шартка жараша стол же колдун түбүндөгү тизе таяныч боло алат. Оюнду бири-бириңерге карама-каршы абалда курсакка жатып алып деле өткөрсөңөр болот.

4. Бут менен лөлүлөрчө күрөшүү. Жанаша жатып алып, бири-бириңердин колуңардан кармап алгыла жана бутуңарды көтөрүп, аны менен атаандашыңардын жакын турган бутун илип алгыла жана аны артка оодарып жибергиле.

Күрөштөгү туруу абалдары, кыймыл жасоолор жана кармоолор

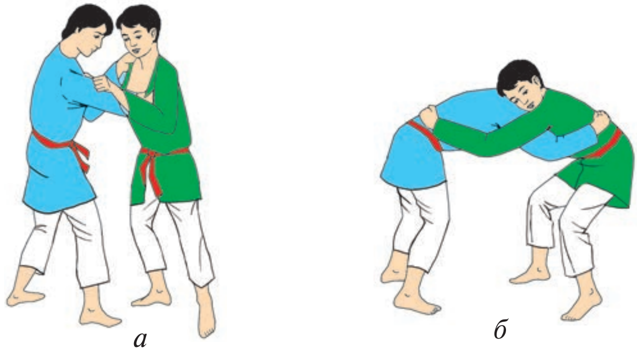
Күрөшчүнүн туруу абалы. Буга колдордун, буттардын, тулку бойдун туруу абалдары кирет. Туруу абалын үч түргө төмөнкү, ортоңку жана жогорку туруу абалдары деп бөлүүгө болот.

Күрөшчү өз кыймылдарын жакын, орто жана алыс аралыктардан туруп ишке ашырышы мүмкүн. Эгерде күрөшчүлөр бир-бирлеринен 2 м ден ашык алыстыкта турушса, анда алар белгиленген аралыктан сыртта калып кеткен деп эсептелет. Тапшырмаларды жана анда берилген кыймылдарды эки экиден болуп аткарып көргүлө:

1. Шерикти кармап алып алдыга, артка, капталга, айлана боюнча кыймылдоо (65-*а, б* сүрөттөр).

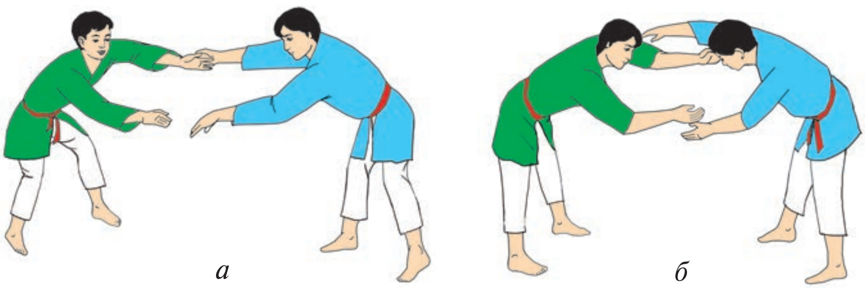
2. Шериктин бир аз каршылыгы менен кыймылдоо (66-*а* сүрөт).

3. Шерикти түрдүү абалдарда кармап өзүнө тартып алуу боюнча (3 жолудан) мелдеш өткөрүү (66-*б* сүрөт).



а *б*

65-сүрөт.



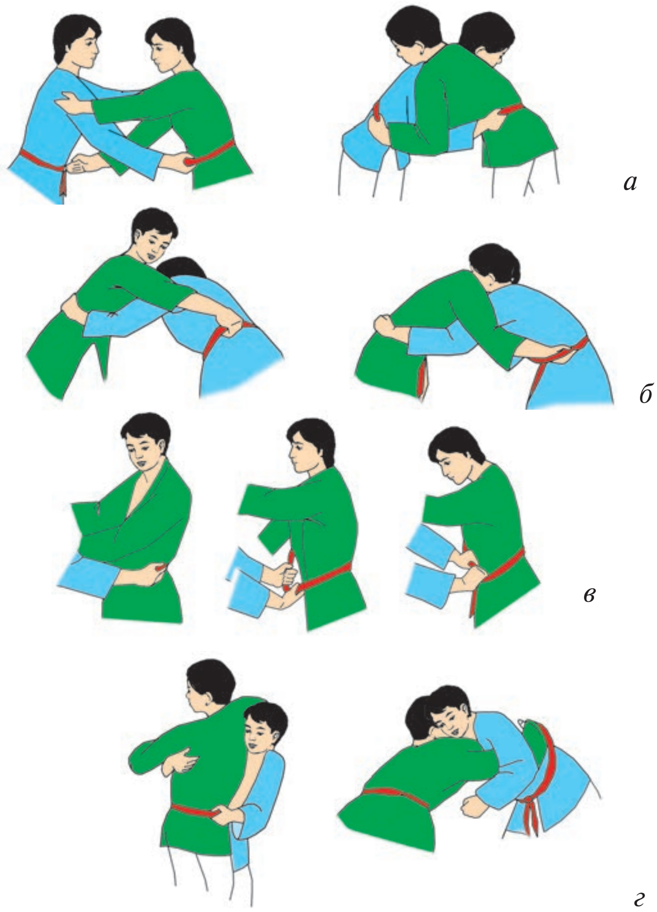
а *б*

66-сүрөт.

Кармап алуу. Бул усулдар бир же эки колдо ишке ашырылат, башкача айтканда, белбоодон, колдордон, моюндан, тулку бойдон жана аралаш кармап алуулар болуп эсептелет. Бардык кармап алуулар чалгытуучу, башталгыч, негизги, коргонуучу жана жооптук кармап алууларга бөлүнөт.

Күрөштө көбүнчө оң кол менен атаандаштын сол жеңинин сырткы жагынан же ылдыйдан чыканактын жанынан; сол кол менен болсо кийимдин бел тушунан, оң жеңден жана оң кол менен кийимдин бел тушунан жана эки колдо атаандаштын белбоосунан кармап алынат. Тажрыйбалуу спортчулар аралаш кармап алуу усулдарынан кеңири пайдаланышат: белбоодон жана колдон, белбоодон, колдон жана тулку бойдон жана ушул сыяктуу.

Кармап алуулар күчтүү, ишеничтүү, атаандаштын киймылдарын акыл менен байкап, сезип туруу үчүн ашыкча күчөнүшсүз түрдө ишке ашырылат. Күрөштүн



67-сүрөт.

усулдарын жакшы өздөштүрүш үчүн төмөнкү көнүгүүлөрдү жасоого аракеттенип көр (67-*а, б, в, г* сүрөттөр).

1. Атаандаш бир кадам алдыга басат жана шеригин бир колунан, эки колунан, сол кол менен оң колунан, оң кол менен кийиминин бел тушунан кармап алат. Андан соң атаандаштар жарым каршылык менен, алдыга, артка жана капталга кадам таштап кыймылдашат.

2. Белбоосунан ар бир кол менен кармал алуулар: мында алдыдан, жогорудан, ылдыйдан, капталынан кармап алууларды билип ал.

68-сүрөт.

3. Алыс аралыктан, алдыга, артка же жамбашка тез кадамдап жүрүп, шериктин белбоосунан каалаган кол менен кармап алуулар.

4. Эки колдо белбоодон кармап алууларды аткар: алдыдан, ылдыйдан, жогорудан, тулку бойдон, желкеден.

5. Эки жактан ар түрдүү, ошондой эле, аралаш кармап алууларды аткар (шерик жарым күч менен каршылык көрсөткөндө).

6. Эркин кыймылдап жана кол менен чалгытуучу кыймылдарды жасап, шартка жараша эркин түрдөгү кармап алууларды ишке ашыр (шеригиң толук күч менен каршылык көрсөткөн учурда).

Ардактуу окуучу, сен программадагы буттардын жардамында чабууну, буттардын жардамында жамбашка чабууну, жоон сан аркылуу чабууну, ошондой эле, коргонуу жана каршылык көрсөтүүчү усулдарды үйрөн. Анткени, бул класстарда биринчи жолу окуу-машыгуу мелдештери өткөрүлөт. Ошондуктан негизги усулдарды аткарууга киришүүдөн мурда атаандашты тең салмактуулуктан чыгаруу усулдарын аткарууну (өз күчүңдөн пайдаланып жана атаандаштын кыймыл багытын билип алып) үйрөнүп ал. Эми шеригиң менен бир нече көнүгүүлөрдү аткарып көр (68-сүрөт).

1. Жуп болуп кармашып алып алдыга, артка жана капталга, өзүңө тартып, түртүп же шилтеп атаандашыңды кол жана тулку бойдун кыймылынын эсебинен тең салмактуу абалдан чыгарууга аракет кыл (тең салмактуу абалын жоготкондо шеригиң кийиминден кармайт).

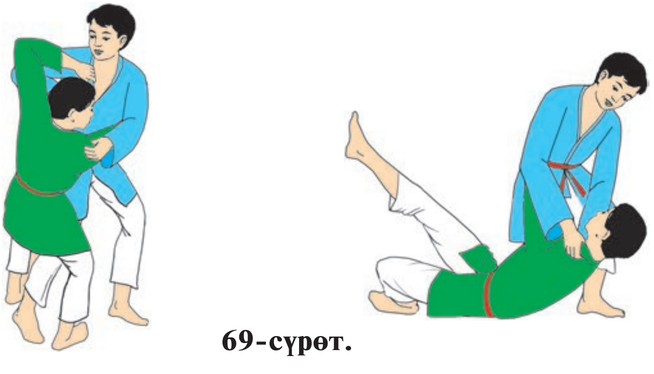
2. Жуп болуп кыймылдоону, тең салмактуулуктан чыгарууну, кошумча түрдө кадамдап, тулку бойду буруу же кайруу усулдарын аткарып көр.

3. Колду ар түрдүү кыймылдатып, бир орундан экинчи орунга жылып, ыңгайлуу абал пайда болгондо кармап алууга, аны тең салмактуулуктан чыгарууга аракет кыл (шеригиң каршылык көрсөтөт жана өзү коргонуудан чабуулга өтөт).

4. Алыс, орто аралыктарда кыймылдап, кол жана тулку бой менен чалгытуучу кыймылдарды жаса. Ыңгайлуу учур болгондо атаандашты кармап алып жана тең салмактуулуктан чыгарып, өзү жакка арты менен жыгыт (шерик буга жооп катары кармап калууну колдоп, каршылык көрсөтөт).

5. Негизги кармап алууну аткарууга жана тең салмактуулуктан чыгарууга; эң жакшы чалгытуучу кыймылдарды жасоого, кармап алуу жана тең салмактуулуктан чыгарууга мелдеш.

Бул көнүгүүлөрдү өздөштүргөндөн кийин чабуу (жыгытуу)ларды аткарышың мүмкүн. Ал үчүн шерикти кол менен кармап алып кол, тулку бой жана буттардын кыска, чечкиндүү кыймылдарынын жардамында оңго же солго бурулуу менен атаандашты тең салмактуулуктан чыгар. Чабууда шериктин тонунун желкесинен кармап туруп жыгыт. Чабууну алдыга, артка, оңго, солго жана башка багыттарда ишке ашыруу мүмкүн. Коргонуу — мында шериктин колунун кармап алуусунан кутулуп жамбашка ыргып өтүү, бир аз артка качып тулку бойду ийүү, каршы усул колдонуу сыяктуу иш аракеттер жасалат (69-сүрөт).

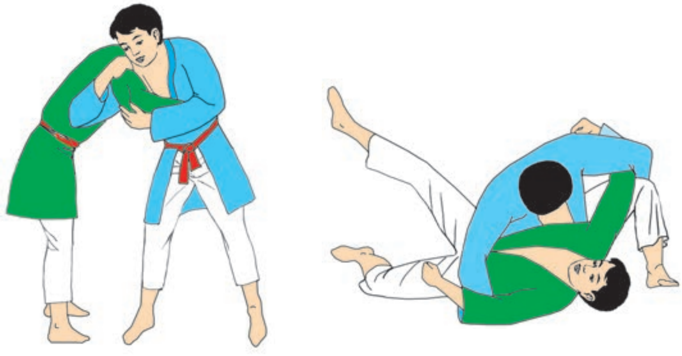


69-сүрөт.

Шилтеп жыгытуу. Бул усул ыңгайлуу кармап алгандан кийин, эки кол менен тең атаандашты өзүнө жана ылдыйга, өзүнө жана жамбашка, алдыга жана жамбашка кескин кыймылдарды жасоонун эсебинен ишке ашырылат. Шилтеп жыгытуу усулу — тондон, белбоодон, колдон эки кол менен кармап алгандан кийин аткарылат. Мында колдор кескин шилтенет жана тулку бойду активдүү түрдө буруп атаандаш чалкасынан жерге ташталат. Мындан коргонууда сени кармап алуу мүмкүнчүлүгүн бербөө жана атаандаштын колдорунан чыгып кетүү; жакын аралыктан алыс аралыкка чыгып кетүү; артка чегинүү жана бутту алдырак коюу; каршы усул колдонууга аракет жасоо керек (70-сүрөт).

Чалып жыгытуу. Чалып жыгытуу — бул чабуул жасап жаткан атаандашыңдын бир же эки бутунун астына бутту тез коюп кыймылдоо. Мында атаандаш коюлган бутка чалынып, анын үстүнөн жыгылат. Чалып жыгытуу кол жана тулку бойдун чалууга карама-каршы коюлган бутту көздөй кескин кыймылынын натыйжасында ишке ашырылат.

Чалып жыгытуу төмөнкү учурларда колдонулат: а) атаандаш чабуул жасап жаткан күрөшчүнүн алдыга чыгарылган бутуна таянып аны өзүнө тартканда (таяныч буттун астына чалуу); б) атаандаш тулку боюнун оордугун бир бутуна түшүргөндө (анын астына чалуу); в) атаандаш бир орундан экинчи орунга жылып буттарын чалыштырганда (алдыда турган буттун же эки буттун түбүнө чалуу); г) атаандаш буттарын кең коюп,

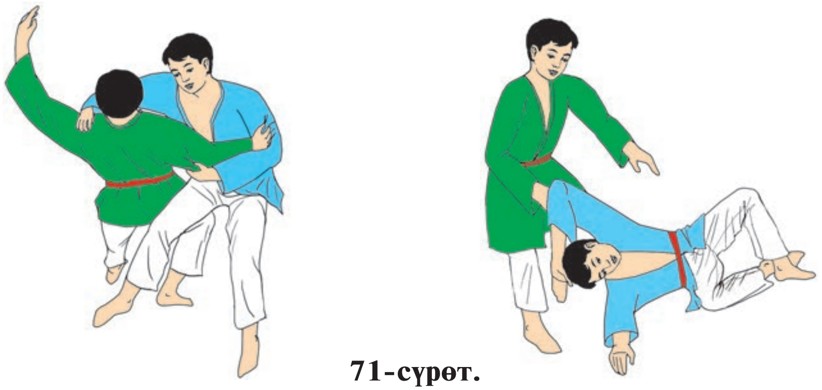


70-сүрөт.

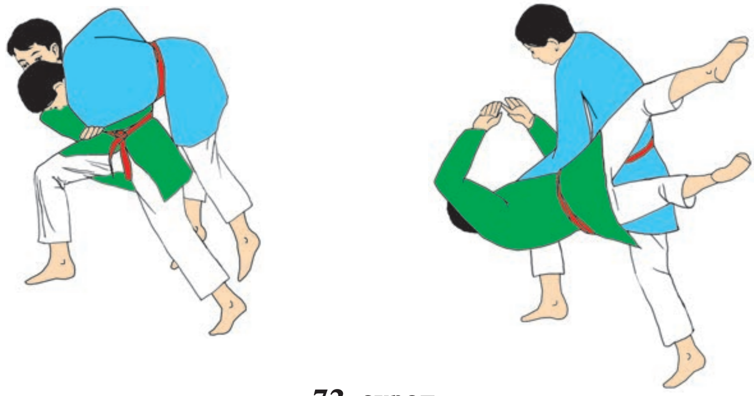
түз турганда (буттарынан бирин чалуу). Мында коргонуу үчүн — колдордун кармап алуусуна жол койбостук; атаандашты артка же жамбашка буруу; атаандашты өзүнө тартуу жана тең салмактуулуктан чыгаруу; буттарды өз учурунда атаандаштын койгон буттарынан көтөрүп ыңгайлуу жерге алып качуу; буттарды тизеден бүгүү жана тулку бойду алдыга ийүү.

Эки буттун астына арттан чалып жыгытуу. Мында чабуул жасап жаткан күрөшчү оң колу менен атаандашынын тонунан, сол колу менен болсо атаандаштын чыканагынын алдынан жеңинен кармап алат. Чабуулчу шерикти өзүнө (анын тулку-боюнун оордугун оң бутуна өткөрүү үчүн) солго тартат жана оң бут менен эки бутунун арасынан арттан чалат жана шерикти артына жыгытат. Коргонууда чабуулчунун оң жамбашына колдору менен таянып, оң бут артка-оңго ташталат; чабуул жасап жаткан оң бутун чалуу үчүн көтөргөндө аны өзүнөн сол жакка тартат (оң буттун ордуна); чабуул кылып жаткандын бутунан аттап өтүлөт; каршы усулда жыгылып жаткан учурда сол бут менен солго-артка ишенимдүү, туруктуу кадам коюлат, оң бут алдыңкы буттун астына коюлат жана кол менен алдыга тартылат жана аны артына жыгытат (71-сүрөт).

Белбоодон кармап жамбашка чалып жыгытуу. Чабуул жасоочу оң колу менен оң желке аркылуу шериктин белбоосунун артынан, сол колу менен болсо белбоонун алдынан кармап алат. Андан соң шерикти өзүнө тартат, өзүнүн оң бутун шерикти жамбашка чалуу үчүн анын бутунун артына коёт жана солго ай-



71-сүрөт.



72-сүрөт.

лантып буруп, шерикти өз үстүнө тартат. Мындан кийин оң жакка жыгылып жатып анын артына өтөт (усулду колдонгондо шериктин тонунан же белбоосунан кармаш керек) (72-сүрөт).

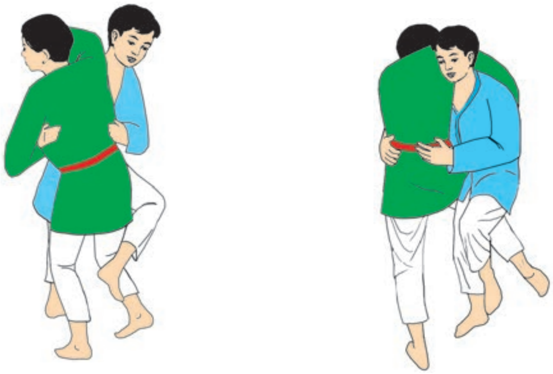
Алды жагынан чалып жыгытуу. Чабуул кылып жаткан күрөшчү оң жагы менен, шериги сол жагы менен турат. Шериктин кийими оң кол менен кийиминин артынан же жакасынан кармап алынат. Чабуулчу тулку боюн ийип, шериктин колу жана тулку боюн шилтеп анын оордугун буттун учтарына өткөрүүгө мажбур кылат. Андан соң солго тез бурулуп, сол бутту артка-солго алып, анын учу шериктин бутунун учуна түздөп коюлат. Оң бут менен алдыңкы бут чалынат. Мына ошентип, тулку бойдун оордугу сол бутка өткөрүлөт (оң бут түздөлүп килемге коюлган). Эки колду жана

73-сүрөт.

тулку бойду солго-ылдыйга шилтөө менен шерик жыгытылат, муну шерикти сол кол менен оң жеңинен тартып жеңил жыгытуу деп аташат (73-сүрөт). Коргонууда: белбоого алакан менен таянып атаандашты тең салмактуулуктан чыгаруу; атаандаштын сол балтырынын учунан илип алуу керек. Каршы аткарылуучу усулда: бурулуу учурунда белбоодон кармап алып чабуул жасап жаткандын артына таштануу керек (бул арттан буктурма деп аталат).

Артка чалып жыгытуу. Чабуул жасоочу бир колу менен атаандаштын белбоосунан экинчи колу менен артынан кармайт. Чабуул кылуучу шеригинин тулку боюн өзүн көздөй кысып тартат жана оордугун сол бутка өткөрөт. Аны колдору менен кичине тартып көтөрүп «артка чалып жыгытуу»ну ишке ашыруу үчүн өзүнүн оң бутун шериктин буттарынын артына коёт, кийин ага бүткүл оордугун салып, оң бутун өзүн көздөй тартат жана атаандашын артка жыгытат (шериктин белбоосунан кармап коопсуздук сакталат). Коргонууда сол бут артка-солго ташталат, колдор менен түртүп, оң бутту буттардын арасына киришине жол коюлбайт. Каршы усулда оң бут менен кармап артка чалып жыгытылат.

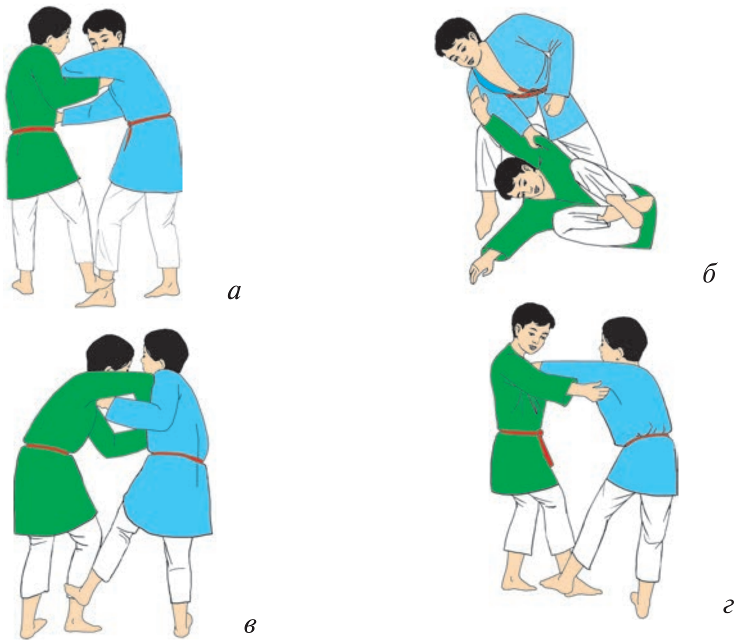
Илип алуу. Бул усулда күрөшчү атаандашын бүгүлгөн буту же балтыры менен көтөрөт же турган абалда атаандашынын бутунан кармайт же өзүнө тартат. Мында күрөшчү бутун тизесинен бүгүп атаандашынын бутуна коёт, таманын көтөрүп анын балтыры-



74-сүрөт.

нын төмөнкү бөлүгүнө арттан же алдыдан кысат, ошондой эле тулку бойдун кыймылы менен атаандашын килемге чаап жыгытат. Илип алуу усулу сырттан буттар менен жана тондун жакасынан жогорураак жерден, ошондой эле белбоодон кармап алып бут менен ишке ашырылат (74-сүрөт).

Жеңил тебүү жана мүдүрүлтүү менен жыгытуу. Мүдүрүлтүү — бул күрөшчүнүн өз бутун жеңил шилтеп атаандашынын бутуна, анын оордук борборунун ылдыйыраагына колдору жана тулку бою менен карама-каршы багытка тартып алып келүү ыкмасы болуп саналат. Жеңил тебүү бул — чабуулчунун өз бутунун учу менен атаандашын чалып жыгытуусу. Ферганача белбоо менен күрөшүүдө буга тыюу салынат, Бухара күрөшүндө буга уруксат берилген. Белбоолуу күрөштүн өзгөчөлүгү мына ушул татаалдыгында. Бул мүдүрүлтүү усулунун төмөнкүдөй түрлөрү бар: жамбаштан жана атаандаштын бутунун алдынан чалуу, атаандаштын бутунун артынан чалуу, атаандаштын бутун сол бут менен түртүп чалуу (75-*а, б, в, г* сүрөттөр).



75-сүрөт.

Күрөшчүнүн дене тарбиялык даярдыгы

Чебер жана тажрыйбалуу күрөшчү болуш үчүн усулдарды аткаруу техникасын билүү гана жетишсиздик кылат. Ал үчүн жетиштүү даражада дене тарбиялык даярдыкка ээ болушуң, башкача айтканда күч, ылдамдык, ийкемдүүлүк, шамдагайлык ошондой эле чыдамкайлык сапаттарын өөрчүтүп, кошумча түрдө машыгышың керек болот.

Күчтү өөрчүтүү үчүн гантелдер, таштар (8 кг), эспандерлер, тренажерлер менен көбүрөөк машык. Тартылууга, бүгүлүүгө байланышкан толтурма топтор (медицинболдор) (2—3 кг) менен көнүгүүлөрдү жаса.

Ылдамдыкты өөрчүтүү үчүн 30—60 м аралыктарга убакытты белгилеп коюп чурка, ордунда туруп тез чуркоо кыймылын, толук отуруп жогоруга секирүүлөрдү жаса, баскетбол, футбол, күрөшчүлөрдүн регбисин ойногула, секирүүчү жипте 1 минутага чейин секир.

Шамдагайлыкты өөрчүтүү үчүн секир, толтурма топторду ат, манекендерди ыргыт, батутта секир, катуу, жумшак, тайгак жана термелүүчү таянычтарда акробаттык көнүгүүлөрдү жаса.

Ийкемдүүлүктү өөрчүтүү үчүн ар күнү эки жолу желке жана таз-бел муундарын, омуртка тутумдарын созуу боюнча көнүгүүлөрдү жаса. Созулуу көнүгүүлөрүн 30—40 жолу кайталоого аракеттен. Алдыга, артка ийил, шпагатка отур, көпүрөчө абалын пайда кыл жана башка.

Чыдамкайлыкты өрчүтүү үчүн кросско чурка, футбол, баскетбол ойно, секирүүчү жипте 3 минуттан 6 минутага чейин секирүүлөрдү аткар. Тапшырмаларды аткарып жатканда врач, спорттук устаттын көзөмөлүнүн астында демди бир калыпта карма, ошондой эле тоо шартында машыгууларды өткөр жана атайын психикалык даярдык көр, бул өтө пайдалуу.

Бөлүм боюнча суроолор

1. Спорт гимнастикасынын адамдын жогорку чекке жетишүүсүндөгү мааниси, орду кандай?
2. Сен гимнастиканын кайсы түрү менен машыгасың, эмне үчүн?

3. Секирүүчү жип менен машыгуу кишидеги кайсы дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтөт?
4. Секирүүчү жипте секирүү менен жөн секирүүнүн ортосундагы айырманы түшүндүрүп бер.
5. Тегеренип туруп аткарылуучу көнүгүүлөрдөн кайсынысы сага жакты?
6. Кол жана желкелер үчүн буюмдуу жана буюмсуз кандай көнүгүүлөрдү билесиң?
7. Шамдагайлыкты өөрчүтүүчү кандай көнүгүүлөрдү билесиң?
8. Гимнастикалык дубалдын жардамында ийкемдүүлүктү жана ийилчектикти өөрчүтүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү жасаса болот?
9. Музыка жана саноо менен аткарыла турган кандай ритмикалык гимнастиканын көнүгүүлөрүн билесиң?
10. Кыздыруучу көнүгүүлөр деген эмне? Анын киши организми үчүн кандай пайдасы бар?
11. «Жеңил атлетика» деген атоо кандай маанини билдирет? Ал биринчи жолу качан жана кайсы мамлекетте колдонулган?
12. Кандай аралыктар чуркоонун ылдамдык сапатын өөрчүтөт? Кандай аралыкка чуркоодо старттын кайсы түрү пайдаланылат?
13. Аралыкка секирүүдө чуркоо аралыгы канча жөнөкөй кадамга барабар болот?
14. Топту аралыкка ыргытууда кол жана тулку бой кандай абалда болушу керек?
15. Бийиктикке секирүүдө чуркоо кадамдарынын саны канча болот?
16. Баскетбол оюнунда топту эки колдо алып жүрүүгө мүмкүнбү? Баскетболдо топту ээлеп алгандан кийин канча кадам жүрүүгө болот?
17. Волейбол оюнунун мазмунун айтып бер.
18. Гандбол оюну ким тарабынан, качан жана кайсы мамлекетте ойлоп табылган? Гандболдо командa канча оюнчудан турат?
19. Күрөштүн кандай түрлөрүн билесиң? Күрөш жана белбоолуу күрөштүн түрлөрү бири-биринен эмнеси менен айырмаланат?

III бөлүм

ДЕН СООЛУГУМ ЧЫҢ БОЛСУН ДЕСЕҢ

Окуучулардын дене тарбиясында мугалимдин көмөгүсүз өз алдынча жүргүзүлүүчү машыгуулар өзгөчө мааниге ээ. Ошону менен эле бирге дал ушул учурда бул машыгууларды үзгүлтүксүз түрдө аткарып баруу ден соолугуңдун чыңдалышына, дене тарбиялык өнүгүү жана кыймылдын даярдык даражасын жогорулатууга, сабакта өтүлгөн материалдарды бышыктоо жана программанын материалдарын эң кыска убакыттарда өздөштүрүп алууга жардам берет. Сабакта, албетте балдардын баарына жана ар бирине өзүнчө айрым-айрым көңүл буруу жана аларды байкоо, үйрөтүү, ар дайым эле жеңил боло бербейт. Бирок көнүгүүлөр окуучуларга бир иштен экинчисине өтүүлөрүнө, бош убактысында активдүү эс алуусуна жардам берет. Ошондуктан, ар кандай абалда да балдардын дене тарбиялык көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыгууларына шарт жаратып бериш керек. Эгер сен мүмкүнчүлүктөн толук пайдалансаң, анда машыгуулар алдыңа коюлган максаттарга: жакшы окууга, коркпос, күчтүү, шамдагай болууга жетишүүдө өзгөчө мааниге ээ болот.

Мектептен сырткарыда, үйдө, көчөдө теңкурларың менен тапшырмаларды аткарып жатканында төмөнкү эрежелерге амал кыл:

1. Көнүгүүлөрдү аткарууну татаал болбогондорунан башта (өзгөчө, биринчи машыгууну).

2. Сыркоолоп турсаң же өзүңдү жаман сезип жаткан болсоң анда эң жакшысы машыкпай тур.

3. Дене тарбия көнүгүүлөрүн ач абалда же өтө тоюп алып кокусунан аткарууга мүмкүн эмес.

4. Көнүгүүлөрдү каалап, эргүү менен аткар. Арада 2—3 минута тыныгуу жаса.

5. Коюлган нагрузканы тамырдын согуусунан (15 секундда) аныктоону үйрөн.

Дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүгө байланышкан көнүгүүлөр

Чындыгында, өсүп жаткан организм үчүн эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөр менен гана чектелип калуу жетишсиздик кылат. Ошондуктан, сен төмөндө толук окуу жылы үчүн ылайыкталган бир нече татаал болбогон көнүгүүлөрдүн комплексин аткарсаң эч кандай зыян тартпайсың. Бул комплекстер боюнча машыгууну окуу жылынын башынан, башкача айтканда мектепте окуу башталган биринчи күндөн баштасаң, натыйжа күткөнүңдөй болот.

Күчтү өөрчүтүү үчүн аз жана орто каршылыктагы жалпы өөрчүтүүчү көнүгүүлөрдүн комплекси пайдаланылат. Көнүгүүлөр айлана боюнча тегерек болуп аткарылуучу машыгуулар усулу менен жүргүзүлөт.

Ар бир «аялдама» өзүнүн шарттуу атына ээ, анткени анда колдонулуучу көнүгүүлөр түздөн-түз анык бир булчуңдарды өөрчүтүү үчүн багытталган.

«Бисепстер» (эки мүйүздүү булчуң) дин аялдамасы

1. Б.а. — буттар кенен коюлган, колдор *1—2* кг дык гантелдер менен ылдыйга түшүрүлгөн. *1* — гантелдерди желкеге кой; *2* — баштапкы абалга кайт. Көнүгүүнү *10—12* жолу кайтала.

2. Б.а. — негизги түз туруу абалы. Колго «эспандер» дин, башкача айтканда эки-үч кабатталган серпилгичтүү резина тасманын бир учун кармап, анын экинчи учун оң (сол) бут менен тебелеп тур «эспандер»дин каршылыгын жеңип, колдорду 12—15 жолу бүк.

3. Устунга асылган түрдө 5—8 жолу тартын.

«Трисепстер» (үч мүйүздүү булчуң) дин аялдамасы

1. Б.а. — тизеде колго таянып тур. Колдорду 10—12 жолу бүгүп-жазып тулку бойду көтөрүп түшүр.

2. 2-көнүгүүнүн дал өзү, бар болгону буттарды бийик таянычка (стул же скамейкага) тире. 8—10 жолу жатып тур.

3. Б.а. — түз, буттарды кең ачып тур, колдорду *1—2* кг дык гантелдерди кармап ылдый түшүр. *1* — гантелдерди көкүрөк тушунда карма жана жогоруга

көтөр; *2* — баштапкы абалга кайтып, көнүгүүнү 8—10 жолу кайтала.

«Арка» аялдамасы

1. Б.а. — буттарды кең ачып, колдорду баштын аркасына алып түз тур. Тулку бойду 10—12 жолу ийилтип-тур.

2. Б.а. — чалкалап жатып, колдорду баштын аркасына алып бириктир. Тулку бойду 10—12 жолу алдыга көтөрүп түшүр, ошол эле учурда буттарыңды да бүгүп жаз.

3. Б.а. — түз туруп буттарды керип жана колдогу 1—2 кг дык гантелдерди желкелерге кой. *1* — тулку бойду алдыга ий; *2* —баштапкы абалга кайт жана көнүгүүнү 8—10 жолу кайтала.

«Пресс» (ич булчуңдарынын) аялдамасы

1. Б.а. — тик бурч түзүлгөндөй абалда отур. Түз сунулган буттар менен карама-каршы кыймылдарды 10—12 жолу жаса.

2. Б.а. — чалкалап жатып түз сунулган буттарды бүкпөй 90° ка чейин көтөр, кыймылды улантып буттун учун баштан ашырып жерге тийгиз. Көнүгүүнү 12—15 жолу кайтала.

3. Б.а. — тик бурч түзүлгөндөй абалда отур. Түз сунулган буттарды ажыратпай 0 дон 10 го чейинки болгон сандарды абада жаз.

4. Б.а. — бруста бутуң менен тик бурч пайда кылып, 3—5 секундага чейин бул абалды кармап тур.

5. Б.а. — устунга асылган абалда түздөлгөн буттарды 3—6 жолу 90°ка чейин көтөр.

«Буттар» аялдамасы

1. Б.а. — отуруп 10—12 жолу колдорду алдыга, белге, башка коюп түшүр.

2. Б.а. — буттарды ийин кеңдигинде коюп, колдорду белге така. Жогоруга кескин түрдө секир жана 6—8 жолу пружинасымал отуруп тур.

3. «Тапанча» (пистолет) көнүгүүсүн 5—8 жолу аткар.

4. Эки бутта стулга, скамейкага, тепкичке ордундан туруп теминип секирип чык (тосмонун бийиктиги 20—50 см).

5. Секирүүчү жипте 1 минутадай секир.

Ар бир «аялдама»да көнүгүүлөрдү тандоо уул балдардын дене-тарбиялык даярдыгына карап ишке ашырылат. Тапшырмалардын өздөштүрүлүүсүнө карай көнүгүүлөр татаалдаштырылып барылат. Үй тапшырмасын аткаргандан соң, булчундарды бошоштурууга байланышкан көнүгүүлөрдү жаса.

Чуркоо чыдамкайлыкты өөрчүтүү үчүн өз алдынча иштөөнүн бир түрү болуп эсептелет. Чыныктыруучу чуркоо бизге эмне берет? Эң жакшы ден соолук жана оорусуз жашоо; туура, көркөм жана сулуу, келишимдүү бой-келбет; бекем нерв системасы жана ачык маанай; ишке жарамдуулук; күчтүү эрк жана бекем ишеним; спорттук көрсөткүчтөрүнүн жаңы деңгээлдерге көтөрүлүүсүн; оң жөндөмдөр жана жаңы мүмкүнчүлүктөр; убакытты үнөмдөө жана чуркоо учурунда жаңы досторду, тааныштарды арттыруу жана башкаларды берет. Мына ушулардын баардыгы чыңдоочу чуркоонун натыйжалары болуп саналат.

Андай болсо, ишти эмнеден баштоо керек? деген суроону беришиң табигый нерсе. Мында сен биринчи күнкү машыгуулардан баштап эле *жай чуркоону* үйрөн. Бул сен ойлогончолук оңой нерсе эмес. Жай чуркоого сабырдуулук менен узак убакыт үйрөнүү керек. Сен башында көчө жайда жалгыз өзүң чуркоодон, кыймылдарыңдан уялышың, алар сага одоно жана күлкүлүү туюлушу мүмкүн. Ушундай абал болбостугу үчүн 1—10 минута чуркоону биринчи үйдө, таңкы гимнастика машыгуулары учурунда башташ керек.

Машыгуунун биринчи жумасында жакшысы жалгыз чуркаганың оң, анткени ар бириңердин даярдык даражаңар ар түрдүү. Баштап чуркоо ылдамдыгы жөө жүрүүдөн анчалык деле айырмаланбаганы менен анын жеңил жана жагымдуу болушуна умтул. Негизгиси — чуркоо үзгүлтүксүз болушу керек. Чуркоонун узакка созулушу, бул пайдасы тийиши мүмкүн болгон негизги шарт деп эсептелет. Биринчи күндөрдө чуркаганыңда жалпы аралыкты орточо ылдамдыктан да жайыраак баштап, жайыраак аяктаганың максатка ылайык болот.

Буттарың чуркоого көнгөнгө чейин «жумшак», тынч, түз, жана кескин ойдуң-чуңкурларсыз болгон жолду танда. Транспорт жүрүүчү жолдон жакшысы алыс бол. Кез-кези менен чуркоо жолуңду да өзгөртүп тур.

Буттарыңдын тазалыгына көңүл бур, күн сайын аларды самындап жуу, өзгөчө, чуркагандан кийин, жылуу душка түш. Машыгуунун алдынан жеңил тамактансаң, алма, мөмөлөрдүн согу же айран ичсең зыян кылбайт. Бирок кыска чуркоолордун алдынан да тоюп тамактанба.

Аба-ырайынын ар кандай шартында да чуркоого үйрөн, анткени начар аба-ырайы шартында сен өзүңдүн эркинди жана чечкиндүүлүгүңдү тарбиялайсың, организминди чыңдап, аны суук тийүүлөргө каршы чыдамдуу кылуу мүмкүнчүлүгүнө ээ болосуң. Жол тайгак болгондо, ылдамдыкты азайтып, майда тез-тез кадамдар менен чурка. Эгерде күн ысык болсо, чуркоонун ылдамдыгын жана мөөнөтүн (узактыгын) азайт. Жаңы баштоочулар тамагына суук тийбесин үчүн чуркоо узактыгын азайтса болот. Абаны мурун же ооз аркылуу тарт, бирок суук учурларда адаттагыдай терең дем алба. Кулактарыңды бекитүүчү баш кийим, колуңа колкап жана бутуңа жүн байпак менен кроссовка кийип ал.

Машыгуулардын биринчи аптасында өзүңдү кандай сезип жатканыңды күзөтүп бар. Чуркоону жеңил жана өтө каалап аткарыш керек.

Чуркоодогу сенин абалыңды билдирүүчү негизги көрсөткүчтөрдүн бири, бул пульс. Аны чуркап бүткөндөн кийин 6—8 секунд убакыт өткөрүп туруп өлчөш керек. Мында 15 секундада жүрөк канча жолу соксо, ошону 4 кө көбөйтүү керек. Ар бир адам өз пульсунун өзгөрүү чегин билиши керек. Машыгууну жаңы баштагандарда нагрузкадан кийин, жүрөктүн согуусу минутуна 120—130 дан ашпастыгы керек. Чуркагандан кийин 5—10 минутанын ичинде пульс адаттагы көрсөткүчкө кайра келиши керек. Чуркоо аралыгын жана пульска карай өзүн кандай сезүүсүн жазып баруу ыңгайлуу болсун үчүн «өздүк дептерче» тутуш керек. Бул дептерге күндөлүк нагрузканы километрлерде жана

пульсту 15 секунддагы маанисин жазып бар. Ушул тартипте аптанын, айдын өтүшү менен жалпы километраж (аралык)ды көбөйтүү же азайтуу жана өзүн сезүүнү талдап көрүү мүмкүнчүлүгү пайда болот, о. э. натыйжалар белгилеп барылат. Чуркап өтүлүүчү аралыкты километр менен туюнтуунун мүмкүнчүлүгү болбосо, анда эсептөөнү саат боюнча да жүргүзүүгө болот. Анда километражды төмөнкүдөй эсептөө менен оңой аныктап аласың: 1 км ди — уул балдар 5—6 минутада, кыздар 6—7 минутада, 2 км ди уул балдар 10—11 минутада, кыздар 12—13 минутада, 3 км ди — уул балдар 18—20 минутада, кыздар болсо 20—22 минутада басып өтүшсө туура болот.

Жаш чуркоочунун өздүк дептерчесинин үлгүсү (1 айга)

Дата	1	2	3	4	5	6	7	8	һ	һ	29	30	Ай боюнча
Чуркап өтүлгөн аралык (км)	1												
Чуркаганга чейинки пульс	72												
Чуркагандан кийинки пульс	130	130									130		

Эскертме: дал ушундай дептерчени бүткүл окуу жылы үчүн да түзсө болот. Эгерде зарылдык болсо, анда көрсөткүчтөрдү бир же эки жолу эсептеп көрүү мүмкүн.

Дене тарбиялык сапаттарды: ылдамдыкты, күчтү, шамдагайлыкты, ийкемдүүлүктү жана башкаларды тең, бирдей өөрчүтүү үчүн татаал болбогон көнүгүүлөрдү жаса. Аларды өз алдынча аткаруу кыйын эмес. Буга секирүүчү жипте секирүү, пресс көнүгүүлөрү, асылып тартылуу, жерге түз жатып таянып колдорду бүгүп-жазуу, жогоруга секирүү жана башкалар кирет.

КҮЧТҮ, ЫЛДАМДЫКТЫ, ИЙКЕМДҮҮЛҮКТҮ, ЧЫДАМКАЙЛЫКТЫ ЖАНА ШАМДАГАЙЛЫКТЫ ӨӨРЧҮТҮҮЧҮ КӨНҮГҮҮЛӨР

Күчтү өрчүтүүчү көнүгүүлөр

1. Буттарды кең ачып түз тур. Кол эспандери менен колду ылдыйда, алдыда, артта, капталда тутуп алаканды бүгүп жазып көнүгүү жаса.

2. Дубалдын жанында 0,5—0,7 м аралыкта тизелеп туруп манжаларга (алаканга) таянып колдорду бүгүп жаз.

3. Буттарды кең коюп туруп 1—3 кг дык гантелдерди түз сунулган колдор менен көкүрөк тушунда карма. Колдорду эки жакка жаз. Ушунун өзүн алдыга ийилип же столго жатып алып аткар. Варианттар: түз туруп, отуруп, жатып колдорду жогоруга, капталга бүгүп жазуу, керүү.

4. Буттар желкеден кең коюлган, колдогу гантелдер менен алдыга буттун учун көздөй ийил. Түздөлүп колдорду эки жакка керип көтөр. Вариант: алдыга ийилип колдорду бириктирип жерге тийгизүү, туруп жатып колдорду жогору көтөрүү.

5. Гимнастикалык скамейкада жатып таян. Колдорго таянып бүгүлүү. Ушунун өзүн буттарды скамейкага тирөө менен кайтала. Жатып бел курчамда, балтырда, буттун учунда таян жана бүгүл. Бир бутту жогору көтөрүп кол чап.

6. Түз туруп таян. Стулдун жөлөнгүчүнө таянып, колдорду бүк жана ушул эле учурда бутту тизелерден бүк. Ушунун эле өзү, бар болгону буттарды бурч пайда кылгандай түрдө карма.

7. Резина (эспандер) менен көнүгүүлөр жаса. Резинанын ортосунда туруп алып, анын учтарынан бекем кармап эки жакка бирдей тартып (жогоруга, алдыга) соз жана көкүрөккө керип тийгиз.

8. Аркан менен, устун менен жогоруга кол жана буттун жардамында чык. Дал ушунун өзүн колдор менен гана аткар. Ушунун эле өзү, колдордун гана жардамында жогоруга чыгып-түш.

9. Ич менен стулга (тумбочкага) жатып колдор менен жакын турган таянычты кармап белди бүгүп көтөр жана түшүр. Ушунун эле өзү, бар болгону буттар менен 1—2, 3—4 кг дуу толтурма топту тутуп тур.

10. Түз, буттарды желке кендигинде коюп тур. Колдордо гантель. Ушул абалда толук отуруп-тур. Бир бут менен алдыга кадам ташта жана кайт. Буттардын абалын өзгөртүп секир. Вариант: колдордо гантелдер менен бир бутта отуруп-тур.

11. Шерик менен аткарылуучу көнүгүүлөр: шерикти бир же эки колдо өзүңө тарт. Ушунун өзүн тизелеп туруп аткар.

Ылдамдыкты өрчүтүүчү көнүгүүлөр

1. Баскетбол же волейбол тобун чоң ылдамдык менен дубалга уруп кайра тутуп ал. Эки бутта жана бир бутта секир, ордунда чурка. Вариант: ушул көнүгүүлөрдүн баарын шерик менен түз туруп, отуруп, жатып, тизеде туруп аткар. Көкүрөк тушунан, баштын үстүнөн, солдон, ондон, ылдыйдан топ ыргытууларды тез аткар.

2. Жогорку тездикте отуруп-туруп секирип дарактын шагына асыл же колуңду тийгиз.

3. Чалкалап жатып же колдорго таянып отуруп, жогорку тездикте «велосипед» айдоо көнүгүүсүн аткар. Вариант: жогорку ылдамдыкта алдыга ийил, тур.

4. 3 м, 5 м жана 10 м ге тез барып-келип чурка. Буттан бутка секирип чурка.

5. Тепкичке чуркап чык.

6. Ордуңда туруп тизелериңди көкүрөккө жакындатып «кенгуру»га окшоп секир. Алдыга «бака»га окшоп чоң ылдамдыкта эки бутта секир.

7. Эңкейип гимнастикалык таякты эки колдо кармап тур жана андан секирип өт.

8. Ордуңда туруп тизелерди бийик көтөрүп чоң ылдамдык менен чурка. Ушунун өзүн алдыга жылып аткар.

9. Баштап бир бутта ордуңда туруп, кийин алдыга жылып секир. Шеригиң менен бир бутта секирип куушмай оюнун ойно.

10. Шеригиң менен 20, 30, 40, 50, 60 м дик аралыктарга ким кыска убакытта барууга мелдешип чуркa.

11. Резина аркандын каршылыгын жеңип чуркоого аракеттен («ат» оюну, мында шерик арканды кол менен кармап алат).

Ийкемдүүлүктү өрчүтүүчү көнүгүүлөр

1. Алкакты оң, сол колдо айландыр. Ушунун өзүн бир бутта туруп айландыр.

2. Гимнастикалык таяктан алдыга-артка секирип өт. Вариант: чалкалап жатып гимнастикалык таяктан бир жана эки бутуңду ашырып өткөр.

3. Дубалдан 1 м алыстыкта туруп дубалды көздөй артың менен ийил. Ушунун өзүн бир бутта, тизелеп туруп аткар. Колдо гимнастикалык таяк менен артка ийилип колду жерге тийгиз. Чалкалап жатып, кол жана бутту жерге таяп «көпүрө»чө пайда кыл.

4. Курсакта жатып колуң менен артка ийилип 5—10 секундка таманыңды кармап тур.

5. Жерде бутту сунуп отуруп алдыга ийил жана 10—30 секундка чейин колуң менен буттун учун кармап тур.

6. Буттарды бириктирип түз тур. Алдыга ийилип 10—30 секундка чейин колуң менен бутуңдун таманын кармап тур.

7. Гимнастикалык таякты кармаган абалда колдоруңду алдыга, артка кайыр.

8. Шеригиң менен бири-бириңердин жонуңарга жөлөнүп, колдорду чыканактан өз ара чиркелиштирип бүккүлө жана кезеги менен алдыга ийилгиле.

9. Гимнастикалык дубал, стол, стулдун алдында бутуңду тиреп тизеден бүгүп жаз жана пружинасымал кыймылдап шпагат жасоого аракеттен. Эми чоң кадам таштап шпагатка отурууга аракеттен.

10. Буттарын кең койгон шериктин тушуна отур. Шеригиң колдорун желкеңе коюп алдыга ийилсин.

11. Гимнастикалык дубалга буттарды желке кендигинде коюп тартылуу.

12. Бир кол менен жөлөнгүчтү, козголбос предметти кармап, буттарды шилтөө. Ушунун өзүн алдыга жана артка ийилип аткаруу.

Чыдамкайлыкты өрчүтүүчү көнүгүүлөр

1. Секирүүчү жипте 1-3 минутага чейин секир.
2. 30—50 см бийиктиктеги скамейка же башка нерседен бир бутта секир.
3. 15—20 жолу алкакта алдыга жана артка секирип өтүү. Мында алкактын бир жагы жерде, экинчи жагы колдо болот.
4. Колдорду айлана боюнча кыймылдат.
5. Турникке же дарактын шагына асыл.
6. Буттарды тизеден бүгүп бийик көтөрүп түшүр. Ушунун өзүн түз сунулган буттар менен бел курчоого чейин көтөрүп жаса.
7. Колдорду түрдүү абалдарда кармап отуруп-тур. Ушунун өзүн уул балдар колдо гантель менен аткарсын.
8. Курсакта жатып колдорду баштын артында бириктирип тулку бойду ийип жогоруга көтөрүл, башкача айтканда көкүрөгүң менен бут бөлүгүңдү. Ушунун өзүн стол же стулга окшош бийик жерде кайтала.
9. Отуруп артка кол менен таян. Буттарды кең жаз. Артка таянып буттарды түз жана айлана боюнча кыймылга келтир.
10. Чалкалап жатып, колдорду тулку бойго параллель түрдө, түз сунулган буттарды айлана боюнча кыймылдат: баштап оң жакка, кийин сол жакка айлант.
11. Ордунда туруп, шеригиңдин же эспандердин (резина тасма) каршылыгын жеңип, тизелерди бийик көтөрүп кыймылдат.
12. Баштап 50—100 м аралыктарга алдыга өзгөрмөлүү — жогорку, орто ылдамдыктарда, кийин артка жай чурка (кайра калыбына келүү).
13. Кросстук чуркоо — жай, орто ылдамдыкта. Чуркоо ылдамдыгын, аралыктын узундугун, чуркоо трассасын жана башкаларды өзгөртүп чурка.

Жайкы эс алуу үчүн ылайыкталган көнүгүүлөр

Жай мезгилинде көбүрөөк сүзүү боюнча көнүгүүлөр менен машыксаң пайдалуу болот. Ал үчүн кыймылдардын туура техникасын өздөштүрүүгө аракет жасап, түрдүү усулдар менен 100—200 метрден сүзүш керек. Дем алуу булчундарынын бышыктыгын жогорулатуу жана организмдин чыдамкайлыгын ашыруу үчүн суугa чумуу эң жакшы каражат. Бирок муну сүзүүнү жакшы билген чоңдор жана жакшы текшерилген киринүүчү жайда үйрөнүш керек. Жалгыз өзүң турган учурда эч качан суугa чумуба, анткени күтүлбөгөн окуялар болушу мүмкүн.

Эгерде кайык бар болсо жана анда калак тартсаң бул деле жакшы. Аткени, мындай кыймылдын натыйжасында ийин алкагындагы, арка булчуңдары, ич прессги жана буттун булчуңдары жакшы өөрчүйт. Албетте, велосипед тебүү, футбол, волейбол, бадминтон ойноо, кыймылдуу оюндар, туристтик саякаттарда басуунун да пайдасы чоң. Мындай мүмкүнчүлүктөр пайда болоору менен андан пайдаланып кал. Кокус, лагерге бара турган болсоң, анда отрядындагы жана лагер боюнча өткөрүлүүчү бардык мелдештерге, ошондой эле, лагерлер аралык сүзүү, чуркоо, секирүү, футбол, волейбол, «мергендик» жана башка спартакиадаларда катышууга аракет кыл. Ошону менен эле бирге, албетте күндөлүк эртең мененки гимнастиканы, чыныктыруучу чуркоону жана негизги дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүчү көнүгүүлөрдү аткар. Дем алыш күндөрү боло турган спорттук мелдештерге да катышып тур. Бир сөз менен айтканда, дене тарбиясы жана спорт менен достош!

Бөлүм боюнча суроолор

1. Эртең мененки дене тарбиялык көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн кандай эрежелерге амал кылыш керек?
2. Эртең мененки көнүгүүлөрдүн комплексинин удаалаштыгы кандай болушу керек?

3. Буюмдар менен жана буюмсуз аткарылуучу көнүгүүлөрдү аткаруунун айырмасын жана пайдасын айтып бер.
4. Гимнастикалык таяк тулку бойдун муундары жана булчуңдарынын өөрчүшү үчүн кандай роль ойнойт?
5. Чоң жана кичине топтор менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн айырмасы эмнеде?
6. Баскетбол жана волейбол тобу менен кандай көнүгүүлөрдү жасаш мүмкүн?
7. Турникке тартылуу жана колдорду полго таяп бүгүп жазуу көнүгүүлөрүнүн кайсы биринде күч көбүрөөк өөрчүйт?
8. Ылдамдыкты өөрчүтүү үчүн сен көбүрөөк кыска аралыктарга (30, 60, 100 м) чуркоодонбу же алыс аралыктарга (400, 800, 1500 м) чуркоодон пайдаланасыңбы?
9. Барып-келип (10×3, 10×4, 10×5 м ге) чуркоо дегенде эмнени түшүнөсүң?
10. Ийкемдүүлүктө жакшы көрсөткүчтөргө жетишүү көбүрөөк тулку бойдун кайсы бөлүктөрүнүн кыймылдуулугунан көз каранды?
11. Чыдамкайлыкты өрчүтүүдө дене тарбиялык сапаттардын кайсы багытын тандаган оң?
12. Чыдамкайлыкты өрчүтүүдөгү өлчөм нормативин кандай түшүнөсүң?
13. Жалпы өнүктүрүүчү гимнастиканын спорттук гимнастикадан кандай айырмасы бар?
14. Жалпы өнүктүрүүчү гимнастикада эмне үчүн музыкадан пайдаланышаарын айтып бер.
15. Жай мезгилинде чыныгуу жана ден соолуукту сактоодогу эң жакшы иш аракет, машыгуу түрү эмне?
16. Суу процедурасынан кандай пайдаланаарыңды айтып бер.
17. Аралыкка чуркоодо кайсы нормаларды кантип эсептөөнү билесиңби?

ТИРКЕМЕ

Окуу нормативдери

7-класс			Баллдар				
			5	4	3	2	1
1	Бийик турникке тартылуу (жолу)	уул балдар	7	5	4	3	1
2	Жерге жатып колго таянган түрдө, колдорду бүгүп-жазуу (жолу)	уул балдар	17	12	10	8	6
3	Чалкалап жатып тулку бойду 90° ка көтөрүү (1 минутада (жолу)	уул балдар кыздар	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Секиргич жипте секирүү (1 минутада)	уул балдар кыздар	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Чоң алкакты белде айландыруу (1 минутада)	кыздар	70	60	45	35	25
6	60 м ге чуркоо	уул балдар кыздар	9 м 30 с 10 м	10 м 10 м 30 с	10 м 30с 11м	11 м 11 м 30с	11м 30с 12м
7	Чуркап келип аралыкка секирүү	уул балдар кыздар	3м 60см 3м 20см	3м 30 см 2м 80см	2м 80см 2м 50см	2м 50см 2м 30см	2м 30см 2м 20см
8	Чуркап келип бийиктикке секирүү	уул балдар кыздар	110 см 100 см	100 см 90 см	90 см 85 см	80см 75 см	70 см 65 см
9	1000 м ге чуркоо	уул балдар кыздар	4 м 5м 30с	4м 20с 6м	4м 50с 6м 30с	5м 7м	5м 30с 7м 30с
10	Теннис тобун ыргытуу	уул балдар кыздар	39 м 25 м	33м 20 м	25 м 16 м	20 м 13 м	15 м 10 м
11	4×10 м ге барып-келип чуркоо (секунда	уул балдар кыздар	10м 3с 10м 7с	10м 6с 11м	11м 11м 7с	11м 30с 12м	12м 12м 30с

7-класс үчүн тапшырма

көнүгүүлөр		Уул балдар				кыздар			
	Баллдар	I чейрек	II чейрек	III чейрек	IV чейрек	I чейрек	IIчейрек	IIIчейрек	IV чейрек
25 секунддун ичинде секиргич жипте секирүү (жолу)	1	35	30	40	45	40	45	48	50
	2	40	42	45	50	45	48	50	55
	3	46	48	50	52	52	54	56	58
	4	48	50	52	54	54	56	58	60
	5	50	52	54	56	56	58	60	62
Асылып атртылуу (жолу)	1	4	5	7	8				
	2	6	7	9	10				
	3	8	9	10	11				
	4	9	10	11	12				
	5	10	11	12	13				
Кичине турникте жатып тартылуу (жолу)	1					4	6	7	9
	2					6	8	9	10
	3					8	9	10	11
	4					9	10	11	12
	5					10	11	12	13
Таянып туруп колдорду бүгүп-жазуу (уул балдар — жерде, кыздар — стулда) (жолу)	1	14	16	18	19	8	10	11	12
	2	17	19	20	21	10	11	13	14
	3	20	21	22	23	12	13	14	15
	4	21	22	23	24	13	14	15	16
	5	22	23	24	25	14	15	16	17

Чалкалап жаткан абалдан тулку бойду көтөрүү (жолу)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Бир бутта отуруп-туруу (жолу)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Турган ордунан аралыкка секирүү (м)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Отурган абалдан бийиктикке секирүү (см)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

Окуу номативдери (8-класс үчүн тапшырма)

8-класс			Баллдар				
			5	4	3	2	1
1	Бийик турникке тартылуу	уул балдар	8	6	4	3	2
2	Полго таянып колдорду гимнастикалык орундукка коюп бүгүп жазуу.	уул балдар	23	20	18	15	12
	Гимнастикалык таянып колдорду бүгүп-жазуу (жолу)	кыздар	12	8	5	3	1
3	Чалкалап жатып бойду 90^{o} ка көтөрүү (1 минута)	кыздар	20	17	12	10	8
4	Секиргич жипте секирүү (1 минутада)	уул балдар	85	75	65	55	50
		кыздар	90	85	75	70	65
5	Чоӊ алкакты белде айландыруу (1 минутада)	кыздар	75	65	50	40	30
6	60 м ге чуркоо	уул балдар	9д 2с	9д 7с	10 д 3с	10д 5с	11д
		кыздар	9д 7с	10 д 3с	10д 8с	11д	11д 5с
7	Чуркап келип аралыкка секирүү	уул балдар	3м 80 см	3м 50 см	3м	2м 80 см	2м 50 см
		кыздар	3м 30 см	3м	2м 80 см	2м 50 см	2м 30 см
8	Чуркап келип бийиктикке секирүү	уул балдар	115 см	105 см	95 см	90 см	80 см
		кыздар	110 см	100 см	90 см	80 см	70 см
9	1000 м ге чуркоо	уул балдар	3д 50 с	4д 10 с	4д 40 с	5д	5 д 30 с
		кыздар	5д 20 с	5д 50 с	6д 20 с	6д 30 с	6 д 40 с
10	2000 м ге чуркоо	уул балдар	10д 01 с	10д 40 с	11д 30 с	12 д	13д 30 с
11	Теннис тобун ыргытуу	уул балдар	42м	37 м	28 м	25 м	10 м
		кыздар	25 м	21 м	19 м	15 м	10 м
12	4×10 м ге барып-келип чуркоо (секунда)	уул балдар	10 д	10 д 3 с	10 д 6 с	11 д	11д 10 с
		кыздар	10д 3 с	10 д 9 с	11 д 3 с	11д 30 с	12 д

көнүгүүлөр		Жылдык чейректер			
		1	2	3	4
1.	Таңкы гимнастика. кыздар чоң алкакты айландыруу (минута) Уул балдар — 2 — 3 кг дуу гантелдер менен көнүгүүлөр аткаруу	$7^1 — 8^1$	$8^1 — 9^1$ 10^1	$9^1 — 10^1$ 12^1	$10^1—11^1$
2.	Орточо ылдамдыкта чуркоо	$9^1—10^1$	12^1	15^1	$15^1—18^1$
3.	Тизени бийик көтөрүп барып-келип чуркоо	3×10	4×10	2×15	3×15
4.	Кол күчүн өрчүтүү үчүн көнүгүүлөр:				
	а) буттарды бийик предметке таяп, колду жерге бүгүп-жазуу (уул балдар) (жолу);	10	15	18	20
	б) турникке, дарактын бутагына асылып тартылуу;	6	8	10	12
	в) 30—40 см дик скамейканын ара-сынан колдорду бүгүү жана жазуу (кыздар);	12	15	18	22
	г) жатып, 20—30 см бийиктиктеги таянычта колдорду бүгүп-жазуу	8	10	12	15
5.	Буттардын күчүн өөрчүтүүгө байланышкан көнүгүүлөр:				
	а) эки бутта отуруп кийин жогоруга секирип туруу;	15	18	22	25
	б) бир бутту түз кармап экинчисинде отуруп туруу («тапанча»); — кыздар таянычты кармап; балдар таянычты кармабайт;	5	8	10	12
	в) тизени көкүрөккө тартып эки бутта секирүү — «кенгуру» (8 ден 3 жолу) (жолу);	3/8	5/10	8/12	10/15
	г) эки бутта алдыга жылып секирүү-«бака»;	8/10	10/15	13/18	15/20
	д) секирүүчү жипте секирүү	120	150	180	200
6.	Пресске көнүгүү жасоо:				
	а) чалкалап жатып тулку бойду көтөрүү, колдор аркада (кыздар);	10	12	15	18
	б) чоң алкакты айландыруу (кыздар) (жолу)	100	150	200	250

МАЗМУНУ

Киришүү 3

I бөлүм

Ден соолугуң жөнүндө сүйлөшөбүз 5

Көзүңдү абайла 7
Туура тулку бой жөнүндө 8
Күн тартибинин бузулушу 10
Пульс 12
Дене тарбиялык өөрчүү көрсөткүчтөрүн билип ал 13
Массаж жасоо (укалоо)ну үйрөн 15

II бөлүм

Өзүңө өзүң жардам бер 23

Гимнастика 23
Гимнастиканын түрлөрү 24
Таңкы дене тарбия көнүгүүлөрү 28
Секирүүчү жип менен аткарылуучу көнүгүүлөр 29
Тегеренип туруп аткарылуучу көнүгүүлөр 30
Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдүн комплекси 42
Жеңил атлетика 66
Тез чуркоону үйрөн 74
Узагыраакка секирүүнү үйрөн 75
Баарынан бийик секиргиң келеби? 76
Баскетбол 76
Баскетбол оюнунун техникасы 79
Волейбол 84
Волейболчунун ойноо техникасы 86
Өз алдынча машыгуу 89
Дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүчү көнүгүүлөр 90
Волейбол оюнунун техникасын жакшы өздөштүрүү үчүн көнүгүүлөр 90

Гандбол (кол тобу) 92
Кол тобу оюнунун техникасы 94
Кол тобу оюнчусунун дене тарбиялык даярдыгы 98
Футбол 100
Эки жактуу оюн 104
Футболчулардын дене тарбиялык даярдыгы 105
Сүзүү 107
Күрөш 116
Күрөшчүлөр үчүн кыймылдуу оюндар 120
Күрөштөгү туруу абалдары, кыймыл жасоолор
жана кармоолор 121
Күрөшчүнүн дене тарбиялык даярдыгы 131

III бөлүм

Ден соолугум чың болсун десең 133

Дене тарбиялык сапаттарды өөрчүтүүгө байланышкан
көнүгүүлөр 134
Күчтү, ылдамдыкты, ийкемдүүлүктү, чыдамкайлыкты
жана шамдагайлыкты өөрчүтүүчү көнүгүүлөр 139
Күчтү өрчүтүүчү көнүгүүлөр 139
Ылдамдыкты өрчүтүүчү көнүгүүлөр 140
Ийкемдүүлүктү өрчүтүүчү көнүгүүлөр 141
Чыдамкайлыкты өрчүтүүчү көнүгүүлөр 142
Жайкы эс алуу үчүн ылайыкталган көнүгүүлөр 143
Тиркемелер 145

75.1я72
У 74

Усманхожаев Т.С. жана башкалар.
Дене тарбия: 7—8-класстын окуучулары үчүн окуу колдонмо 3-басылышы. (Авторлор: Т.С. Усманхожаев, С.Г. Арзуманов, С.Т. Усманхожаев — Т.: «O‘qituvchi» БПЧУ 2017. — 152 б.

ISBN 978-9943-22-114-7

УЎК 37.037.1(075.3)
КБК 75.1я72

TAL’AT SAIDOVICH USMONXO‘JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR’AT TAL’ATOVICH USMONXO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

7 — 8- sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma

(Qirg‘iz tilida)

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan
uchinchi nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017

Которгон *А. Зулпихорова*
Редактор *А. Зулпихорова*
Көркөм редактор *Б. Ибрагимов*
Техникалык редактор *С. Набиева*
Компьютерде даярдаган *А. Зулпихорова, Ш. Юлдашева*

Басманын лицензиясы AI №291 04.11.2016.
Оригинал-макеттен басууга уруксат берилди 17.07.2017 Форматы $60\times90^1/_{16}$.
Кегли 10, 11 шпондуу. Таyms гарнитурасы. Офсетик басма усулунда
басылды. Офсеттик кагаз. Шартту б.т. 9,5. Эсептик б.т. 5,4.
98 нускада басылды. Буюртма №

Өзбекстан басма сөз жана кабар агентигинин «O‘qituvchi» басма-полиграфиялык чыгармачылык үйү. Ташкент — 206, Юнусабад району, Янгишахар көчөсү, 1-үй. Келишим № 76-17.