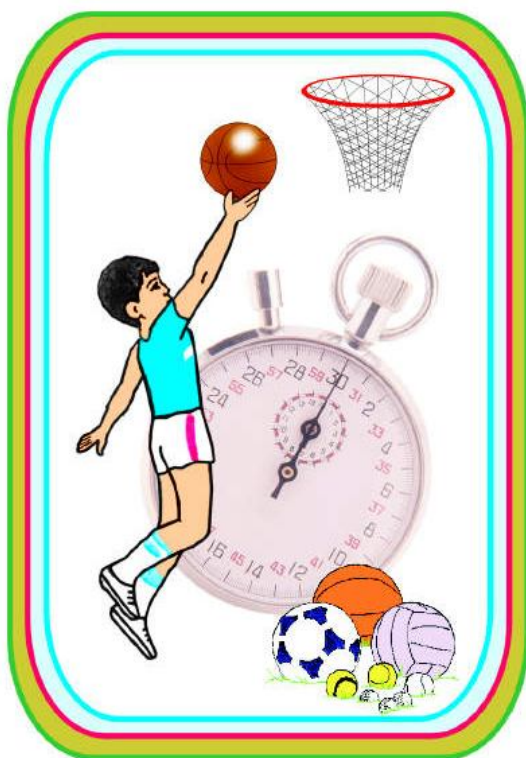


K. MAHKAMJANOW, F. HOJAÝEW

BEDENTERBIÝE

*4-nji synp okuwçylary
üçin okuw gollanmasy
Bäşinji neşir*

*Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi
ministrligi tarapyndan tassyklanan*



«O'QITUVCHI» NEŞIRYAT-ÇAPHANA DÖREDIJILIK ÖYI
DAŞKENT — 2013

UO‘K: 372.879:811.512.164

KBK 74.200.55:71

M 37

Syn ýazanlar:

- R. S. SALAMOW** – pedagogika ylymlarynyň doktory, professor.
- M. GULAMOW** – pedagogika ylymlarynyň kandidaty, professor.
- N. KERIMOW** – pedagogika ylymlarynyň kandidaty, dosent.

K. Mahkamjanow

**74.200.55
M37**

Bedenterbiýe: 4-nji synp okuwçylary üçin gollanmasy / K. Mahkamjanow, F. Hojaýew. Bäşinji neşir. – Daskent: „O‘qituvchi“ NÇDÖ, 2013. —176 sah.

ISBN 978-9943-02-631-5

UO‘K: 372.879:811.512.164

KBK 74.200.55:71

**Respublikanyň ýörite kitap gaznasynyň serişdeleriniň
hasabyndan kärende üçin çap edildi.**

ISBN 978-9943-02-631-5

© «O‘qituvchi» nashriyoti, 2003

© «O‘qituvchi» NÇDÖ, 2005



Çagalar, siz dünýä möçberinde tanalyp, Özbekistanyň baýdagyny belentlere göterýän Muhammetkadyr Abdullaýew, Akobir Kurbanow, Kamol Muradow, Taştemir Muhammadiýew, Bahram Awezow, Mahtumkuli Mahmudow, Iroda Tolaganowa, Saida Iskandarowa, Rustam Kasimjanow we ýene-de köp sportçylaryň atlaryny eşidensiňiz ýa-da olar hakynda filmleri görensiňiz.

Garaşsyzlyk ýyllarynda sportçylarymyz jahan çempionatlary, Olimpiýa, Aziýa oýunlarynda, Aziýa birinjilikleri we uly halkara ýaryşlarda aýratyn komanda bolup gatnaşyp, 3500-den gowrak altyn, kümüş, bronza medallaryna mynasyp bolup, Özbekistany dünýä tanadandygyny nygtamak ýerliklidir.

Aýratyn hem, Prezidentimiziň 2002-nji ýylyň 24-nji oktabyndaky „Özbekistanyň çagalar sportuny ösdürmek fonduny döretmek hakynda» yglan edilen Permany sporta bolan ünsi has-da güýçlendirdi.

Perman yglan edilenden soň, çagalar sporty barha köpçülikleýin häsiýete eýe bolup, ýaşlaryň arasyndan köp ussat sportçylar ýetişip başlady. Sportda üstünlik gazanmak öz-özünden bolmaýar, elbetde. Munuň üçin demir ýaly erk we

tertíp, dyngysyz zähmet çekmeli bolýar. Ony bolsa ýaşlykdan terbiýelemek zerur.

Derslik üç sany bölümden ybarat bolup, siz eziz çagalar, „Bedenterbiýe we sporta degişli nazary bilim esaslary» bölümünde bedenterbiýe we sporta degişli, organizmiň taplanmagy, her hili şikeslenmeler ýüze çykanda ilkinji kömek etmek, dogry boý-syraty şekillendirmek hem-de bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmekde dogry dem alyş hakynda nazary bilimleriň esaslary bilen tanyşarsyňyz. Munuň üçin, ilkinji nobatda öz gün tertibiňizi düzüp, oňa boýun, özbaşdak bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek prosesinde goýulýan gigiýenik talaplara boýun egmek endiklerini eýelemegiňiz zerur.

Ikinji „Bedenterbiýede amaly hereket endik we başarnyklaryny döretmek» bölümünde siz maksatnama esasynda derslerde geçirilýän sport görnüşlerinden: gimnastika, ýeňil atletika, basketbol, futbol, el topy, woleýbol oýunlary hem-de kross taýýarlygy, hereketli oýunlar, ýüzmek usullaryna degişli bilimler we hereket endiklerini eýelemegiňiz mümkin.

„Dersden daşary geçirilýän sapaklar. Sport görnüşleri we sport hakynda maglumatlar» atly üçünji bölümde siz dersden we synpdan daşary geçirilýän gimnastika, basketbol, ýeňil atletika, futbol, tennis ýaly sapaklaryň we çäreleriň ähmiýeti barada bilim alarsyňyz hem-de, öz-özüne gözegçilik edip barmak üçin fiziki taýýarlyk normalarynyň talaplaryny bilersiňiz.

BEDENTERBIÝE WE SPORTA DEGIŞLI NAZARY BILIMLERIŇ ESASLARY

Okuwçylaryň gün tertibi



Gün tertibi bedenterbiýäniň guramaçylyk esasy bolup, siziň kadaly ösmegiňiz we sagdyn bolmagyňyz üçin zerurdyr.

Saglygy saklamak, ony berkleşdirmek we her taraplaýyn fiziki ösüşde aktiw hereket gün tertibiniň esasy hasaplanýar. Dürli hereketler, ilki bilen, bedenterbiýe maşklary nerwi dynçlandyrmakda, ýürek gan-damar, dem alyş, göwre myşsalarynyň ösmeginde peýdasy uly. Ýnsan bedenterbiýe maşklaryndan akylly peýdalananda onuň myşsalary güýçli, özi çakgan, hereketleri anyk, hemme organlary daşky gurşawyň her hili täsirine garşy durup bilýän we gowy uýgunlaşyp bilýän bolýar. Gün tertibi siziň uzak ömür görmegiňiz we netijeli işlemek üçin zerur we amatly faktordyr.

Mekdep okuwçysynyň hereket gün tertibi umumy gün tertibiniň aýrylmaz bölegi hasaplanýar. Şonuň üçin eziz çagalar size, aşakdaky takmyny okuw gün tertibini hödürleýäris:

7.00 — ukudan oýanmak;

7.00–7.25 — ýorgan-düşegiňi ýygnamak, ertirki gijiýenik bedenterbiýe, suw proseduralary;

7.25–7.40 — ertirki nahar;

7.40–8.00 — mekdebe barmak;

8.00–12.30 — mekdepde bolmak. Dersleriň arasynda fiziki arakesme geçirmek, uly arakesmede okuwçylar daşary çykyp, komanda bolup, dürli hereketli oýunlary guramak;

12.30–13.00 — öýe gaýtmak;

13.00–13.30 — günortanlyk nahar;

13.30–16.00 — dynç almak, aýyk howada oýnamak, sport seksiyalaryna we gurnaklara gatnaşmak, öý-hojalyk işlerinde ata-enelere kömekleşmek;

16.00–17.30 — derse taýýarlanmak;

17.30–19.00 — gezelenç etmek, oýunlar oýnamak, ýeňil bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek;

19.00–19.30 — agşamlyk nahar;

19.30–21.00 — dynç almak;

21.00–21.30 — uklamaga taýýarlyk;

21.30–07.00 — uky.

Indi ertirki bedenterbiýe maşklary toplumy we derslere taýýarlyk wagtyndaky fiziki arakesme üçin maşklar, ýörite lukmançylyk toparyndaky okuwçylara maşklar, size mugallym we lukmanyň maslahaty hem-de bedenterbiýe mugallymy tarapyndan hödürlenýär.

Gün tertibindäki ertirki bedenterbiýe, şahsy gigiýena, naharlanmak, uklamak üçin wagt hemişelik bolmaly.

Şular yzygiderli ýerine ýetirilse, siz anyk guralan durmuş tärine tiz öwrenersiňiz. Gowy we sagdyn ösmek üçin bedenterbiýe we sport

bilen gününe 2—2,5 sagat meşgullanmaly. Bular ýaly sapaklaryň düzümi oýunlardan, beden-terbiýe maşklaryndan ybarat bolmaly. Eger siz sport bilen öýden daşarda, ýagny, sport seksiýasynda meşgullansaňyz, şu gün öýde kemräk meşgullanmagyňyz mümkin.

Görnüş i ýaly, gün tertibi — bu ders we dynç almagy tertibe salmak hem-de wagtdan önüml i peýdalanmagyň akylyly ýoludyr.



Tema degişli soraglar

1. Gün tertibi diýende nämäni düşünyärsiňiz?
2. Gün tertibinde nämeler suratlandyrylýar, pikiriňizi aýdyň.
3. Gün tertibine bedenterbiýe maşklarynyň girizilmegi hökmanmy, siz nähili oýlaýarsyňyz?
4. Näm e üçin gün tertibine hemişe boýun egmek zerur?

Okuwçylara goýulýan gigiýenik talaplar

Her bir adam бүтін durmuşy dowamynda öz bedenini, saçyny, derisini, dyrnaklaryny, agyz boşlugyny hemişe we yzygiderli ýagdaýda sere-dip barmaly.

Sebäbi, deri organizmi daşky gurşawyň her hili otrisatel täsirlerinden, dürli zyýanly mikrob-lardan saklaýar we bedende yzygiderli ýag-daýda belli bolan birmeňzeş temperaturanyň saklanyp durmagyna kömek berýär. Diýmek, eziz okuwçylar birinji nobatda, bedeni arassa saklamaga üns bermegiňiz zerur. Şonuň üçin

zygyderli ýuwunmaly, bolmasa bedeniň dürli zyýanly mikroblara garşy göreşmek we goranmak häsiýeti peselip, her hili ýaralaryň peýda bolmagy mümkin.

Aýratyn hem, bedeniň açyk ýerlerine, dyrnak we dyrnagyň aşagyna aýratyn ähmiýet bermek, şonuň üçin hem elleri hemişe sabyn bilen ýuwmagy endik etmek gerek.

Sagdyn bedende — sag akyl

Bedeni arassa saklamakdaky esasy serişde, bu sabyn bilen suwdur. Ýuwunmak üçin arak sabyny we ýyly suwdan peýdalanmak makul. Mälim bolşy ýaly, bedeniň derisi gury ýa-da ýagly bolmagy mümkin. Derini arassalanda, onuň şu häsiýetlerine üns bermek zerur. Her güni, aýratyn hem, ertirki bedenterbiýeden soň duş kabul etmeli, suwuň temperaturasy $+37$ — $+38^{\circ}\text{C}$ dan geçmeli däl. Eger-de, öýde duş bolmasa, bedeniň açyk ýerlerini ýyly suwda sabyn bilen ýuwmaly.

Hammama hepdede bir gezek barsaňyz, onda bedeni moçalka bilen sabynlap ýuwmagyňyz mümkin. Aýagy ýatmazdan öň her güni sabynlap ýuwmak zerur. Agyz boşlugyny arassa saklamak diňe dişleriň sagdyn bolmagy üçin däl, eýsem içki organlarynyň keselleriniň önüni almakda hem möhüm ähmiýete eýe. Şonuň üçin dişleri her güni ertirligine ýuwmagy we naharlanandan soň agzyňyzy çäýkamagy endik ediniň.



Suw proseduralaryny kabul etmek, belli bir kadalara boýun egilende oňat netije berer.

Birinjiden, suw proseduralaryny her güni, ertirki bedenterbiýe maşklaryndan soň ediň.

Ikinjiden, suwuň temperaturasyny bardygyça peseldip barmaly.

Üçünjiden, suw proseduralaryndan soň bedeni polotense bilen gurap gyzarýança süpürmeli.

Suw proseduralary bilen taplanmagy başlanda, adatça, birinji günler bile çenli ýyly polotense bilen süpürilýär, soňky günlerde bolsa bedeniň hemme ýeri süpürilýär. Onda suwuň temperaturasy $+33 — +34^{\circ}\text{C}$ bolmaly we ol her 3 — 4 günde bir derejeden peseldilip barylmalý. Şonda bir aýdan soň suwuň temperaturasy $+18 — +20^{\circ}\text{C}$ çenli peselýär.

Taplanmagyň 6-njy — 8-nji aýlaryna baryp, indi süpürinmegiň ornuna duş kabul edip başlamak mümkin. Onda suwuň temperaturasy $+30 — +35^{\circ}$ bolmagy we prosedura 20 — 30 sekunt dowam etmegi zerur.

Bulardan başga-da, eziz çagalar, sport geýmiňiziň arassalygyna hem aýratyn üns bermegiňiz zerur. Sport aýakgaplaryny günüň dowamynda geýip ýöremek mümkin däl.



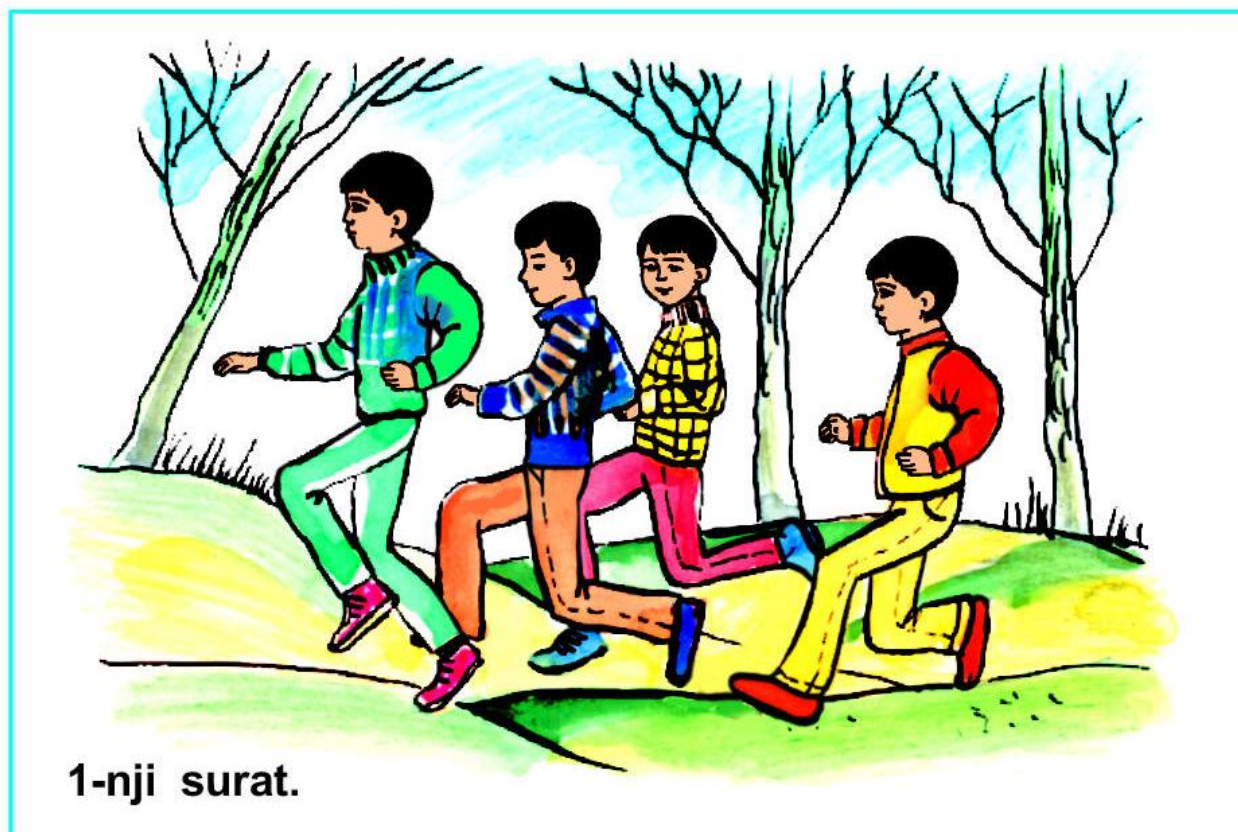
Tema degişli soraglar

1. Derini nädip we nähili arassalamak gerek?
2. Dyrnagy näme üçin tiz-tizden alyp durmaly?
3. Suw proseduralaryny kabul etmek kadalaryny aýdyp beriň.



Taplanmak diýende, organizmiň daşky gurşawyň täsirine çydamlylygyny artdyrmaga düşünilýär. Taplanmagy amala aşyrmakda gün şöhlesi, howa we suw, ýagny tebigatyň tebigy faktorlary iň möhüm we aýgytlaýjy orny eýeleýär (1-nji surat). Olardan ýerlikli we dogry peýdalanmagyňyz saglygyňyzy berkleşdirýär we organizmiňizi taplamakda garaşylýan netijäni gazanarsyňyz.

Taplanan çagalar taplanmadyk çagalara garanda sabyrly bolup, içki özgerişlere artykmaç güýç sarp etmeýärler we öz saglygy hemde iş ukybyny ýitirmän arkaýyn işläp bilýärler.



1-nji surat.

Açyk howada taplanmak



Açyk howada taplanmak, ýagny howa wannasyny kabul etmek, bu iň peýdaly we howpsuz taplanmak çäresidir (2-nji surat). Yzygiderli taplanmagyň her bir görnüşini başlamazdan öň, işi howa wannasyny almakdan başlamak maksada laýyk bolýar. Çünki, howanyň taplandyryjy täsiri onuň temperaturasyna bagly. Bedeniň ýylylygy duýmak häsiýetine seredip, howa wannasy dürli derejede bolanda kabul edilýär. Ýyly howa wannasy howanyň temperaturasy $+20^{\circ}$ -dan $+30^{\circ}\text{C}$ çenli bolanda, salkyn howa wannasy $+14^{\circ}$ -dan $+20^{\circ}\text{C}$ çenli bolanda we sowuk howa wannasy $+14^{\circ}\text{C}$ we ondan pes bolanda kabul edilýär. Bu köpçülik üçin makul normadyr.



2-nji surat.

Howa wannasyny almagyň normalary iki ýol bilen: bu — birinjiden, howanyň temperaturasyny assa-ýuwaşlyk bilen peseltmek hem-de bir hildäki hereketde çäre geçirilen wagty uzaltmak ýoly bilen bellenilýär we amala aşyrylýar.

Ilkinji howa wannalary sagdyn çagalar üçin 10 minut dowam edýär. Onda howanyň temperaturasy $+15$ den $+20^{\circ}\text{C}$ çenli bolmagy zerur. Şondan soň çäräni geçirmek wagtyna her günde 3 — 5 minutdan goşup barýarlar we şeýlelik bilen ol 30 — 50 minuda ýetirilýär. Howa wannasyny alyp taplanmak wagtynda okuwçy özüni-özi ýadadyp, üşemeli däl. Üşemegiň ilkinji alamatlarynyň peýda bolmagy bilen biraz ylgamak we birnäçe gimnastiki maşklary ýerine ýetirmek gerek. Ýörite howa wannalaryny alyp taplanmakdan başga-da, her hili şertde açyk howada gezelenç edip ýöremek, ýyl boýy aýnany açyp goýup uklamagy endik etmek hem organizme örän peýdalydyr. Bu çäreleriň ikisi-de ýokarky dem alyş ýollarynyň sowuga çydamlylygyny artdyrýar. Hemişe ýeňil geýnip ýöremek hem belli bir derejede taplandyryjy häsiýetine eýedir.

Suw bilen taplanmak



Suw prosedurasyny — taplanmagyň iň netijeli ýollaryndan biri bolup, muňa sebäp adamyň ýylylygy duýujylygydyr. Adam suwuň temperaturasyny howanyň temperaturasyna garanda 28 esse köpräk duýýan eken.

Şoňa görä, suw taplanmagyň esasy faktorlaryndan hasaplanýar. Mundan başga-da, çaga-lar oňat görýän özüne suw sepmek, üstünden suw guýmak, duşa düşmek we ýuwunmak ýaly çäreler olara gönüden-göni mehaniki ýagdaýda täsir edýär (3-nji surat). Suwdaky mineral duzlar, gaz we başga suwuklyklaryň eremeginiň hasabyna suw



3-nji surat.

organizme howa garanda belli bir derejede köpräk täsir edýär. Suw çärelerini yzygiderli geçirip, bedeni taplamak, bu birden üşäp gitmegiň netijesinde bolýan dürli täsirlere garşy ynamly profilaktiki serişdedir.

Suw bilen taplanan mahalyňyzda öl polotense bilen süpürinmek, üstünden suw guýmak, duşa düşmek ýaly proseduralary endik etmeli.

Suw bilen taplanmagyň basgançaklary

Süpürinmek — bu suwda taplanmagyň ilkinji basgançagy bolup, beden birnäçe gün öl polotense bilen ýa-da eli suwa ölläp durup süpürilýär. Ilki bilen göwräniň bil bölegine çenli, soňra tutuş göwräni ýokardan aşak tarapa süpürmäge geçilýär. Boýun, döş, el we bil oňatja öllenip süpürilenden soň, polotense bilen

gurap gidýänçe süpürilýär. Süpürende hem beden gyzarýança owkalap süpürmeli. Munda hereketiň ugry gan ýürege barýan tarapa ugrukdyrylan bolmaly. Ahyrynda göwräniň bilden peski bölegi hem owkalanyp süpürilýär. Öl polotense bilen süpürinmek 30 sekuntadan başlap, 2 — 3 minuda çenli dowam edýär.

Üstünden suw guýmak — bu suw bilen taplanmagyň nobatdaky basgançagy hasaplanýar. Üstünden suw guýmak käbir organlara, ýagny ellere, boýuna, bile, döşe, aýagyň özüne degişli bolmagy we umumy bolmagy hem mümkin. Suw gaplardan (leýka, çäýnek, bedre, küýze), ýagny göwreden 5 — 8 sm ýokary göterip durup kelleden we eginlerden guýulýar. Munda suwuň temperaturasy $+34$ — $+35^{\circ}\text{C}$ dan başlanyp, her 3 — 4 günde temperatura 1° a peselip barýar. Ahyrynda, suwuň temperaturasy $+18$ den $+15^{\circ}\text{C}$ çenli düşürilýär. Üstünden suw guýlandan soň, beden gyzarýança polotense bilen tiz süpürilýär. Ähli prosedura üçin sarp edilýän wagt 3 — 4 minutdan köp bolmaly däl.

Duş — suw proseduralarynyň arasynda duş arkaly taplanmak hem taplanmagyň has-da netijeli görnüşi hasaplanýar. Munda taplanmak üçin suw ortaça güýç bilen, endigan ýa-da ýagyşa meňzedilip saçradyp berilýär. Suwuň hem-de duşuň mehaniki täsiri bile goşulyp, organizme ýakýan we taplandyryjy täsir edýär. Ilki bilen suwuň temperaturasy $+30$ — $+35^{\circ}\text{C}$ bolmaly we ähli prosedura gidýän wagt 1 minut bolmaly.

peseldilip barylýar, duşuň aşagynda durulýan wagt bolsa 2 minutdan köp bolmaýar. Bu çäre hem elbetde, bedeni polotense bilen tiz hereket edip, gyzardyp süpürmek bilen tamamlanýar. Adatça, duş kabul edenden soň, adam janlanyp, keýpi göterilýär.

Açyk suw basseýlerinde suwa düşmek — bu taplanmagyň her bir çaga makul gelýän usulydyr. Munda organizme bir wagtyň özünde howa, suw we gün şöhlesiniň täsiri gowy duýulýar. Suwa düşmegi suwuň temperaturasy $+18 — +20^{\circ}\text{C}$ bolanda başlamaly. Howanyň temperaturasy $+14 — +15^{\circ}\text{C}$ -a, suwuň temperaturasy $+11 — +13^{\circ}\text{C}$ -a düşüp gitse, suwa düşmegi bes etmeli. Suwa köpräk ertirligine we giçki salkynda düşmek maksada laýykdyr. Ilkinji wagtlarda bir gezek, soňra 2 — 3 gezek suwa düşmek mümkin. Her bir suwa düşmek wagtynyň arasynda 3 — 4 sagat geçmeli.

Umumy taplanmak proseduralaryndan başga, ýene ýörite taplanmak proseduralary hem geçirilýär. Olaryň arasynda köp ýaýrany aýagy ýuwmak we bokurdagy suw bilen çaykamak hasaplanýar. Bu çäreler organizmiň dürli kesellere çydamlylygyny artdyrýar. Şeýle edilse organizmiň kesellere köp çalynýan näzik organlary taplandyrylýar.

Güneşde taplanmak



Gün şöhlesi organizm üçin güýçli täsir ediji faktor hasaplanýar. Ol gyzyň, saryň, ýaşyň, mawy

Bardygyça suwuň temperaturasy ýuwaşlyk bilen reňk, gök, melewşe hem-de infragyzy, ultra-melowşe şöhlelerden ybaratdyr.

Gün şöhlesi diňe belli bir mukdarda kabul edilende ol organizme gowy täsir edýär. Gün şöhlesinden oýlanşykly peýdalanylmasa, ol adamyň kesellere çalynmagyna, ýagny nerw sistemasyna, ýürek gan-damarlaryna we organizmiň başga organlaryna ýaman täsir etmegi mümkin.

Güneşde taplanmak — bu güneş wannasyny kabul etmek, ýagny, organizme güneş bilen howanyň bilelikde täsir etmegidir (4-nji surat.)

Gün şöhlesinde taplananda adam derisiniň çuň gatlarynda pigment hasyl bolýar, bu onuň derisini güneş radiasiýasynyň örän güýçli täsir etmeginden goraýar.

Çagalar, güneşli günlerde gezelenje çykanlaryňyzda ýeňil geýnip, ýeňil baş geýmini geýip almaly. Gün düşüp duran ýerde ýatanda kelläniň üstüne polotense ýapyp ýa-da ak ýaglyk taşlap ýatmagy, her 2 — 2,5 minutda garyndan gapdala, soňra arka, soň ýene-de gapdala agdarylyp durmagy ýadyňyzdan çykarmaň. Güneş



4-nji surat.

wannasyndan soň, saýada 15 — 20 minut dynç alyň, üstüňizden suw guýuň, suw how-danynda 10 — 15 minut suwa düşüň.

Güneş wannasyny ertirliğine 8-den 11-e çenli we gündizi 16-dan 18-e çenli

kabul etmek peýdaly. Bu wagtda güneşiň ultra-melewşe şöhleleri köp bolup, bu şöhle rahat keseliniň önüni alýar.

Güneş wannasyny güneş dik düşüp durmaýan hem-de güýçli şemal öwürmeýän her hiliý erde kabul etmek bolýar. Taplanmagy köpräk şäherden daşda, suw howdanlarynyň boýunda almak makul, sebäbi bu ýerlerde howanyň temperaturasy biraz pesräk we howanyň hereketi hem duýularly bolýar, bu bolsa bedenden ýylylygyň bölünip çykmagyny gowulandyrýar we suw proseduralaryny geçirmek üçin hem amatlydyr.



Tema degişli soraglar

1. Taplanmagyň nämedigini aýdyp beriň.
2. Açyk howada kadaly taplanmak nähili amala aşyrylýar?
3. Suwda taplanmagy başlamazdan ön, nämeler edilýär?
4. Gün şöhlesinde taplanmagyň suwda taplanmaktan tapawudy nämede, aýdyp beriň.

Şikeslenmegiň önüni almak we oňa birinji kömek görkezmek



Mekdep okuwçylarynyň arasynda aýratyn hem, bedenterbiýe derslerinde şikeslenmegiň önüni almak we ätiýaçlyk çäreleri görülmelidir.

Birinji kömegi etmek. Eziz çagalar! Siz dersde şikeslenen çagalara aşakdaky ýaly kömek etmegiňiz mümkin. Urulan ýere köşeşdirmek maksadynda sowuk suw goýuň ýa-da



sowuk suwa öllenen polotonse basyň, ol agyryny kemeldýär. Meselem, çaganyň burny urulyp, gan akýan bolsa, onda kelle biraz arka egilýär. Başga el bilen, burnunyň çetinden 3 — 5 minudyň dowamynda gysyp tutup durulýar. Netijede ganyň gelmegi bes edýär.



Tema degişli soraglar

1. Urulan ýere nähili kömek edilýär?
2. Burun urulanda birinji kömek nähili edilýär?

Boý-syraty kadaly şekillendirmek hakynda



Boý-syraty dogry tutmak diýende, göwräniň adaty görnüşindäki ýagdaýy düşünilýär. Ony kadaly şekillendirmek üçin pilçe, garyn myşsasy we egin kemeri myşsalarynyň güýjüne, şeýle hem, oňurga sütüniniň hereketjeňligine köpräk üns beren ýagdaýda bedeniň hemme myşsalaryny bir hili ösdürmek zerur. Kamatyňzy kadaly şekillendirmek üçin aşakda berilen maşklardan peýdalanmagyňyz mümkin:

Dogrulanyp durmak maşky özara kömekleşip ýerine ýetirilýär. Munda birinji okuwçy dogry kamat ýagdaýyny alyp durýar, ikinjisi bolsa bu ýagdaýyň nähili dogry ýerine ýetirilendigini üns bilen gözden geçirýär.

Başlangyç ýagdaý (B.ý.) — ýeňse, pilçe we dabanlary diwara degiren ýagdaýda durup, bu ýagdaý ýatda saklanýar. Şondan soň diwardan uzaklaşylýar we şol ýagdaýy köpräk saklanylýar.

B.ý. — göwräniň ýagdaýyny ýatda saklamaly. Bir ädim öňe ýöräp aýlanmaly we kelle bilen aýlanma hereketlerini ýerine ýetirmeli. Ýene kelläni dogry tutup durmaly hem-de bir ädim arka ýöräp diwaryň öňünde durmaly we göwräniň ýagdaýyny barlap görmeli.

B.ý. — şonuň özi. Diwaryň öňünde durmak, kelle we döşi dogry tutup bili бүkmeli we başlangyç ýagdaýyna gaýtmaly.

B.ý. — şonuň özi. Kelle, arka we döşi diwara deger-degmez edip oturyp-turmak, aýaklary götermek we бүkmek, ýene başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

B.ý. — şonuň özi. Başlangyç ýagdaýy ýatda saklap gelip, diwardan uzaklaşdyrmak we kelle, göwre, aýaklar bilen birnäçe hereketleri ýerine ýetirmek hem-de kamaty dogry tutup, onuň nähilidigini diwaryň öňünde durup barlamak.

B.ý. — şonuň özi. Başlangyç ýagdaýy ýatda saklamak. Diwardan uzaklaşyp, kamatyň dogry ýagdaýyny saklaýança 5 — 6 sekunt aýlanyp ýöremek, soňra diwaryň öňüne baryp, ýagdaýyny barlamak.

B.ý. — aýnanyň öňünde dogry kamat ýagdaýynda durmak. Kelle, göwre, aýaklar bilen birnäçe hereketleri etmek. Ýene b. ýagdaýa gaýdyp, ony aýnanyň öňünde barlap görmek.

B.ý. — bir-birine arka bilen durup, dogry kamat ýagdaýyny eýelemek we arka doly bir gezek aýlanyp, bir-biriniň ýagdaýyny barlamak.

B.ý. — dik durup gimnastika taýajygyny arka-da — oňurga sütüni boýunça dik tutmak we taýaga ýeňse we oňurga sütünini degirmek. Siz ýokarda berlen maşklardan gözlenýän maksat we wezipeleriň nämelerden ybaratdygyny gowy düşüňip almalysyňyz. Diýmek, ýerine ýetirýän umumy ösdüriji maşklaryňyz, käbir myşsa toparlaryna aýratyn täsir edende, ösüşde yza galýan myşsalarý ösdürmek we kamatdaky bozulmalary ýok etmäge mümkinçilik döredýär.

Boý-syratdaky keselleri umumy ösdüriji maşklaryň kömeginde has-da üstünlikli ýok etmek mümkin. Meselem, boý-syrat бүкүlip galan bolsa, üns beriň köpräk oňurga sütünini dogurlamaga, egin kemeriniň myşsalarynyň berkleşmegine we olaryň güýjüni ösdürmäge gönükdirilen hem-de oňurga sütüniniň ýokarky böleginiň hereketjeňligini ýokarlandyrmaga kömekleşýän maşklary köpräk ýerine ýetirmeli.

Boý-syraty dürsemekde öňe egilmek maşklary we garyn myşsasy maşklary, oňurga-bil myşsalaryny berkitmek üçin bolsa göwre taz-but bog-nundan бүкүlýän hem-de göwräniň arka myşsalarý sozmak maşklary ýerine ýetirilýär.



Tema degişli soraglar

1. Boý-syraty dogry tutmak diýende nämä düşüňýärsiňiz?
2. Dogry boý-syrata laýyk ýagdaýy eýelemegi öwrenmek üçin haýsy maşklardan peýdalanylýar?

Bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirende dogry dem almagy öwrenmek



Adamyň içki organlary onuň hereketleri bilen özara baglydyr. Hereket wagtynda adamyň damar urmagy, dem almagy tizleşýär, bu nahar siňmegi we gan aýlanyşyna öz täsirini ýetirýär. Dogry dem alyp bilmek gan aýlanyşyny we dem alyş organlarynyň ösmeginiň gowulaşmagyna kömek berýär, şeýle hem dynç ýagdaýda myşsanyň ýaşaýyş işini endigan saklap durmagy üpjün edýär. Dogry dem almagy öwrenmek üçin dem almagyň ýollaryny we dem alyş kadasyny bilmek gerek.

Dem alyş dürlüçe bolýar, bular: döş ýa-da gapyrga bilen, garyn ýa-da diafragmaly hem-de garyşyk dem alyş.

Döş bilen dem almakda dem alyş döş kapasasynyň giňelmeginiň hasabyna, dem çykarmak bolsa gapyrgalaryň ýerine düşmegi we döş kapasasynyň göwrüminiň daralmagynyň hasabyna bolup geçýär.

Garyn bilen dem almakda dem alyş diafragmanyň ýygrylmagy we düşmegi, şoňa görä bolsa döş kapasasynyň göwrüminiň ýokardan pese ulalmaklygyň, dem çykyşyň bolsa döş kapasasynyň göwrüminiň daralmagy we diafragmanyň göterilmegi hasabyna bolup geçýär. Mälim bolşy ýaly, diafragmanyň göwrümi näçe ulalsa, şoňa laýyklykda döş kapasasynyň göwrümi hem ulalýar.

Garyşyk dem alyşda dem alyş we dem çykaryş döş kapasasynyň öňe, arka, gapdal tarapa we ýokardan pese ulalmagy we daralmagynyň hasabyna bolup geçýär. Bu çuň we dolurak dem almaga mümkinçilik berýän dem almagyň iň maksada laýyk görnüşidir.

Dem alyş kadasy. Dem alyş we çykaryş bu-run arkaly sessiz, endigan, artykmaç zor bermizden bolup geçmeli.

Dem çykarmak dem almaga garanda uzagrak dowam edýär, munda dem alyş 2 hasapda bolanda dem çykaryş 3 hasapda; dem alyş 3 hasapda bolanda dem çykaryş 4 hasapda; dem alyş 4 hasapda bolanda dem çykaryş 6 hasapda dowam etmeli.

Myşsalar işleýän wagtynda herekete görä dem almaly; dem alyş — myşsalar kem zoruganda we döş kapasasy giňelende, dem çykaryş bolsa myşsalar zorugan we döş kapasasy gysylyp hereketlenýän wagtynda bolup geçmeli.

Hereketlenende ol ýa-da başga myşsa toparlarynyň zor bermegi netijesinde dem almagyň ol ýa-da bu hili köpräk bolmagy mümkin. Şuny bellemek gerek, diňe amatly şertde däl, eýsem kynlaşan şertde hem çuň dem almagy öwrenmeli, onuň üçin ýörite maşklar ýerine ýetirilýär.

1. *B.ý.* — esasy dik durmak. Döş kapasasyny düşürüp, uzynrak edip (3 hasapda) dem çykarmak. Döş kapasasyny göterip ýa-da giňeldip, 2 hasapda dem almak. Maşky bölüp 4 gezekden

gaýtalamak, bölümleriň arasynda (döş kapasasy) 30 sekunt dem almaly. Şu maşky oturyp we arkanlygyna ýatyp ýerine ýetirmek.

2. **B.ý.** — esasy dik durmak. Birinji maşkyň özi 5—6 hasapda dem çykarmak we 4 hasapda dem alyş ýerine ýetirilýär.

3. **B.ý.** — arkanlygyna ýatyp, eller kelläniň arkasynda ýa-da gapdalda, döş kapasasyny içeri dartyp, uzak wagt 4—6 hasapda dem çykarmak. Döş kapasasyny göterip, 3—4 hasapda dem almak. Şonuň özüni oturan we dik duran ýagdaýlarda ýerine ýetirmek.

4. **B.ý.** — arkanlygyna ýatyp, aýalary garyna goýup, garyn myşsalaryny tereň edip içeri dartmak we 6—8 hasapda uzak wagt dem çykarmak. Garyny çişirip, 3—4 hasapda dem almak. Barmaklar bilen garyny ýeňil basyp, onuň dartgynlaşmagyna we çişip çykmagyna gözegçilik ediň. Şonuň özi, aýa bilen garyny basyp dem çykarmak. Şonuň özüni oturan we dik duran ýagdaýda hem ýerine ýetirmeli.

Dürli gimnastika maşklaryny ýerine ýetirende dem alyş ritmine gözegçilik edende, haýsy wagtda dem alyş ýa-da başga görnüşdäki dem alyşdan peýdalanmalydygyny anyklamak öwrenilýär. Ortaça zorlanmak bilen iş ýerine ýetirilende we hemme myşsalar gatnaşan ýagdaýlarda garyşyk dem alyşdan peýdalanylýar.

UMUMY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR

Siz boý-syraty owadan ösdürmek hem-de dogry we çuň dem almagy öwreneniňizde umumy ösdüriji maşklaryň ornuny başga hiç bir maşk tutup bilmeýär. Umumy ösdüriji maşklar, umuman organizme, mundan başga-da, aýratyn myşsa toparlary we bogunlara belli bir we ugrukdyrylan täsir görkezýär. Olar döş kapasasy, oňurga sütüni, aýaklarda emele gelýän nähoşluklary ýok etmekde, aýratyn möhüm hasaplanlýar. Şonuň üçin, umumy ösdüriji maşklary her bir derse girismek zerur. Umumy ösdüriji maşklar toplumyny düzmekde el, egin kemeri, aýak we boýun myşsalaryny ösdürmek üçin maşklary girizmeli.

Umumy ösdüriji maşklary dürli nyzamlarda durup, ýagny tegelekde, bir, iki adamly hatarda, açyk, gapdalma-gapdal nyzamda, duran ýerde we ýöräp hem-de dürli predmetler, ýagny baýdajyklar, ýüpler, gimnastiki taýajyklar, halkalar, toplar we başgalar bilen ýerine ýetirmek mümkin. Emma bular siziň taýýarlygyňyza görä bellenilýär.

Birinji maşklar toplумы



1. **B. ý.** Eller pesde, aýaklar eginiň giňliginde goýlan. 1 — 4 diýende elleri öňünde tegelek görnüşinde aýlamak. Şonuň özüni ýene arka ýerine ýetirmek.



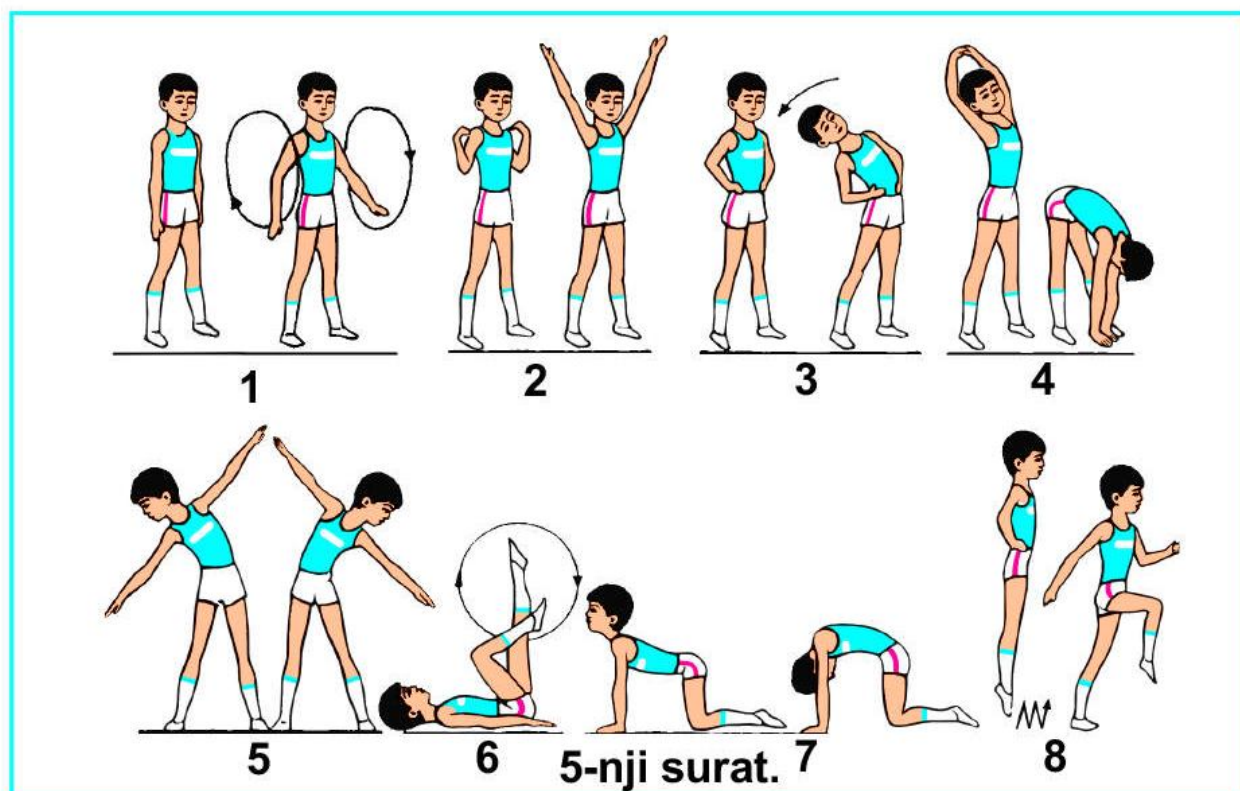
2. **B. ý.** Eller eginde, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 — 2 diýende elleri ýokary uzatmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

3. **B. ý.** Eller bilde, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 diýende sag tarapa egilmek; 2 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şunuň özünü ýene çep tarapa ýerine ýetirmek.

4. **B. ý.** Eliň barmaklary birleşdirilip, zynjyr edip tutulan, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 — 3 diýende öňe egilip, aýalary pola degirmek. 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

5. **B. ý.** Eller gapdala uzadylyp, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 diýende göwräni çep tarapa egmek; 2 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özünü sag tarapa ýerine ýetirmek.

6. **B. ý.** Arkanlygyna ýatan ýagdaýda, eller gapdalda. 1 — 2 diýende aýaklary бүkmek we



ýaýmak (welosiped sürmek hereketini ýerine ýetirmek).

7. **B. ý.** Dyzda durup, kelle öňe. 1 — 2 diýende kelläni pese garatmak we bili ýaý görnüşine getirmek; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýmak.

8. **B. ý.** Eller bilde, aýaklar egin giňliginde goýlan. Iki aýakda bökme, soňra ýöremäge geçmek (5-nji surat).

Baýdajyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar

1. **B. ý.** Esasy dik durmak: 1 diýende eller gapdal tarapa uzadylýar; 2 diýende aýagyň uçlaryna göterilip, eller ýokary uzalýar; 3 diýende aýak aýasyna doly goýlup, eller gapdala tarapa uzalýar; 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýdylýar.

2. **B. ý.** Esasy dik durmak: 1 diýende sag aýagy gapdala goýup, eller gapdaldan ýokary göterilýär; 2 — 3 diýende sag tarapa egilmek we elleri gapdala düşürüp dogry tutup durmak; 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetirmek.

3. **B. ý.** Esasy dik durmak: 1 diýende sag aýagy arka uzatmak we gerilip elleri ýokary götermek; 2 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni çep aýakda hem ýerine ýetirmek.

4. **B. ý.** Aýagy egin giňliginde goýmak. 1 diýende dyzlary бүкmezden, öňe egilip baýdajyk-

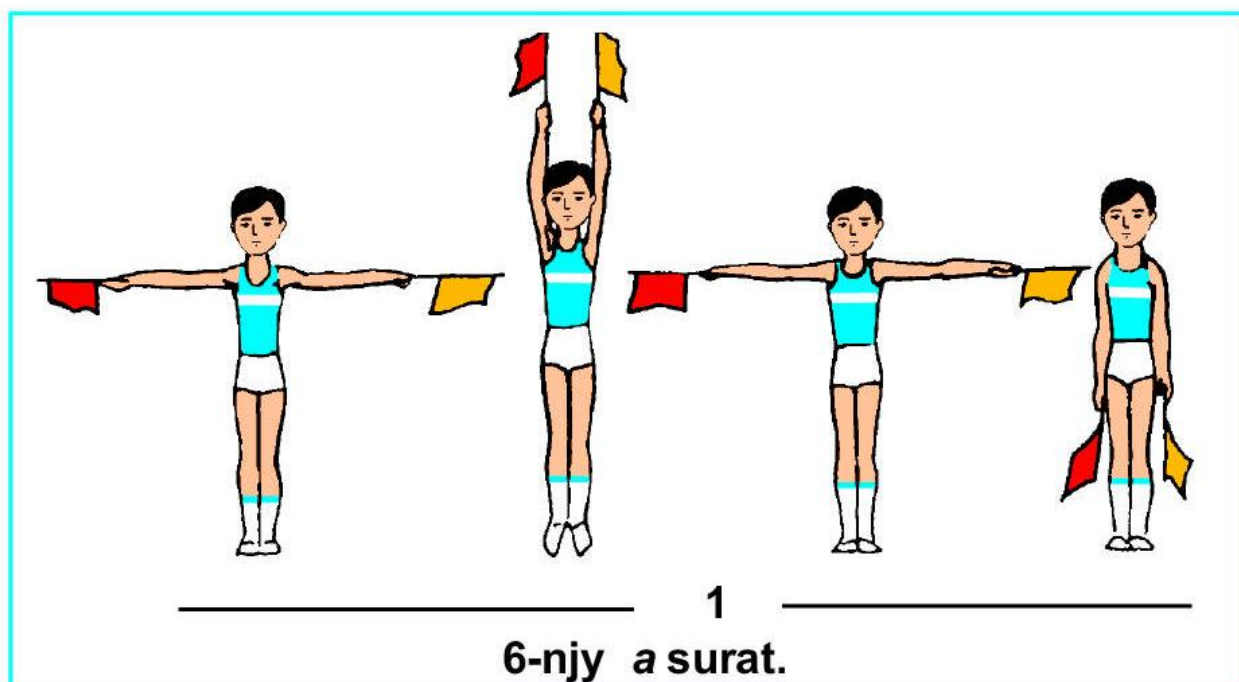
lary aýagyň öňüne goýmak; 2 diýende el-leri bile goýup, arka gerinmek; 3 diýende dyz-lary бүкmezden, öňe egilip baýdajyklary almak; 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

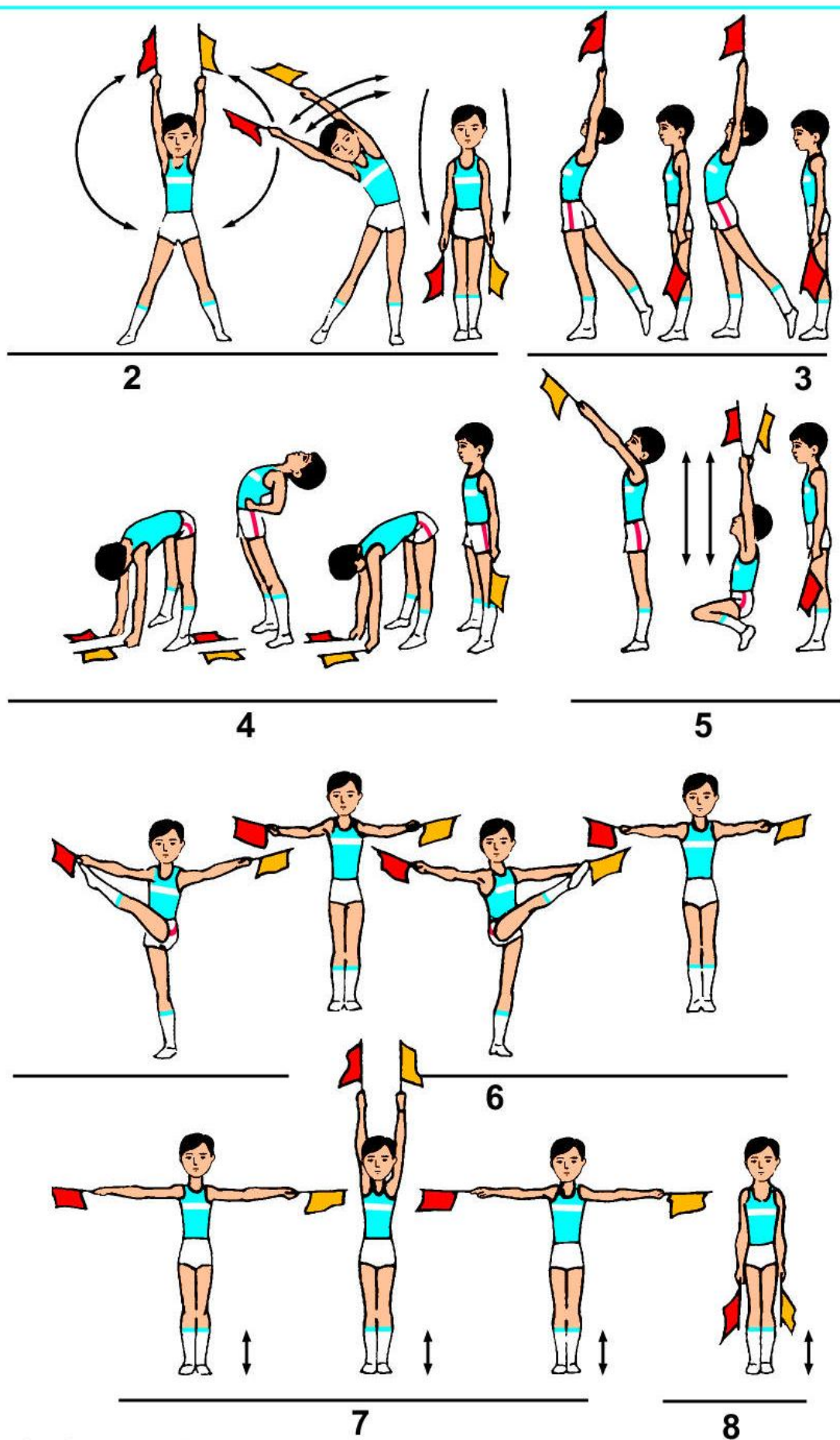
5. **B. ý.** Esasy dik durmak: 1 diýende elleri öňe ýokary götermek; 2 diýende elleri gow-şuryp, baýdajyklary kelläniň üstünde tutup, pru-žina ýaly oturyp-turmak; 3 diýende elleri gapdal tarapa — pese düşürmek we dogrulanmak.

6. **B. ý.** Aýaklary jübütleşdirip, elleri öňe we gapdala uzatmak. 1 diýende çep aýagy silkip, aýagyň ujuny sag eldäki baýdaga degirmek; 2 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni sag aýakda ýerine ýetirmek.

7. **B. ý.** Esasy dik durmak ýagdaýynda elleri hereketlendirip ýokary uzatmak we gapdala düşürmek.

8. **B. ý.** Baýdajyklary pese düşürmek we duran ýerde ýöremek (6-njy *a* we *b* suratlar).





6-njy b surat.

Gimnastika taýajygy bilen ýerine ýetirilýän maşklar



1. **B. ý.** Taýajygy pesde tutup aýaklary egniň giňliginde goýmak. 1 — 2 diýende aýagyň ujunda görterilip, taýajygy ýokarda tutmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

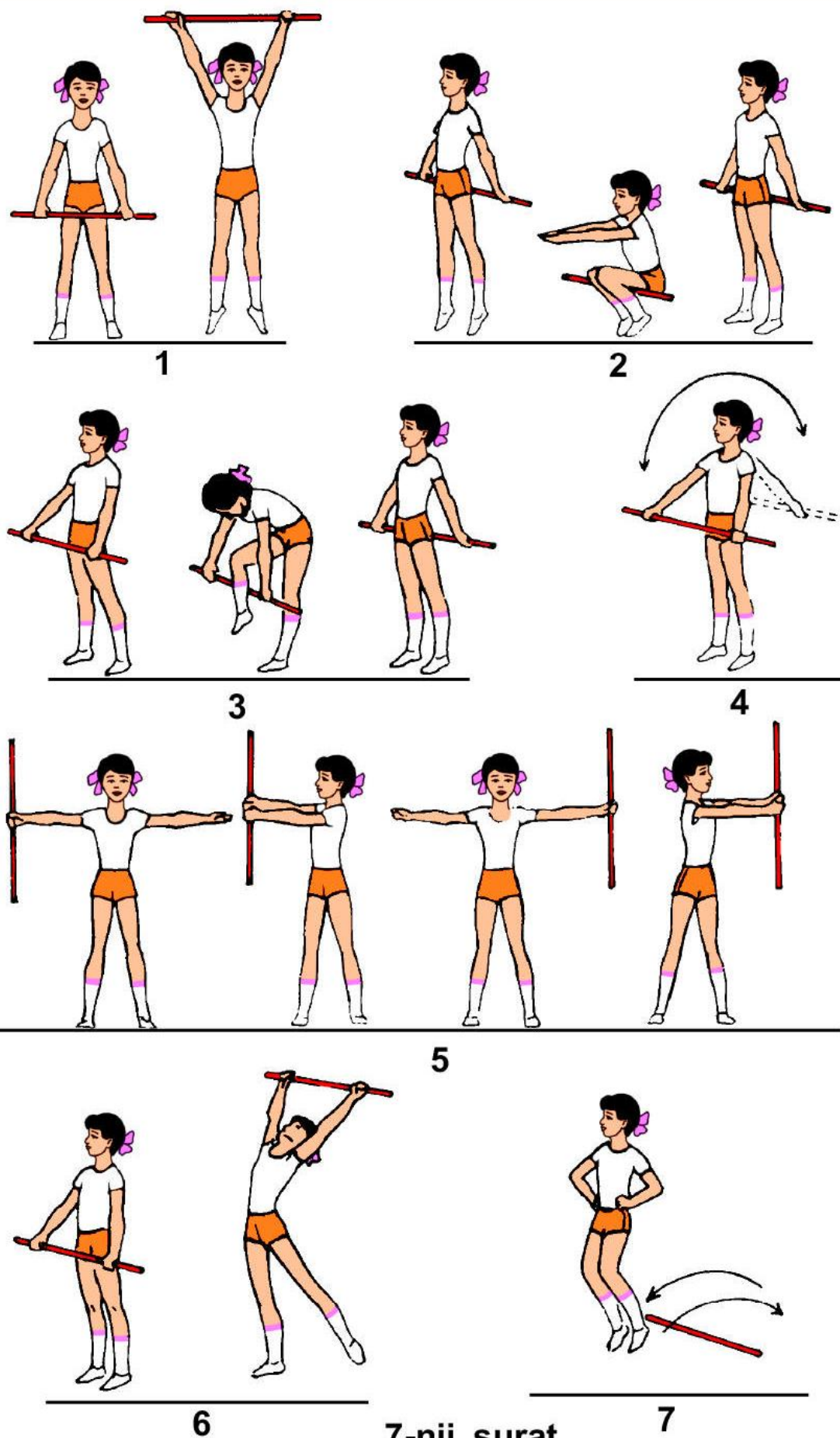
2. **B. ý.** Aýaklary egniň giňliginde goýmak we taýajygy arkada tutup durmak. 1 — 2 diýende taýajygy baldyr we buduň arasyna goýup, elleri öňe uzadyp, dik oturmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

3. **B. ý.** Aýaklary egniň giňliginde goýup, taýajygy pesde tutmak. 1—2 diýende nobat bilen ilki sag aýagy, saga çep aýagy taýajygyň üstünden geçirmek we syratyňy dogry tutup durmak; 3 — 4 diýende taýajygy arkada pesde tutup durmak. Şonuň özüni çep aýakdan başlap ýerine ýetirmek.

4. **B. ý.** Taýajygy pesde tutup, aýaklary egniň giňliginde açmak; 1 — 2 diýende gimnastika taýajygyny ýokardan yza geçirip durmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gelmek.

5. **B. ý.** 1 — 2 diýende taýajygy sag elde tutup, elleri gapdala uzatmak; aýaklary egniň giňliginde goýup, saga öwrülme; taýagy sag elden, çep ele almak we çepe öwrülme. Başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

6. **B. ý.** Gimnastika taýajygyny öňde, pesde tutup durmak; 1 — 2 diýende çep aýagy arka



7-nji surat.

uzadyp, ujuna goýmak we elleri ýokary göterip gerinmek; başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özüni başga aýakda ýerine ýetirmek.

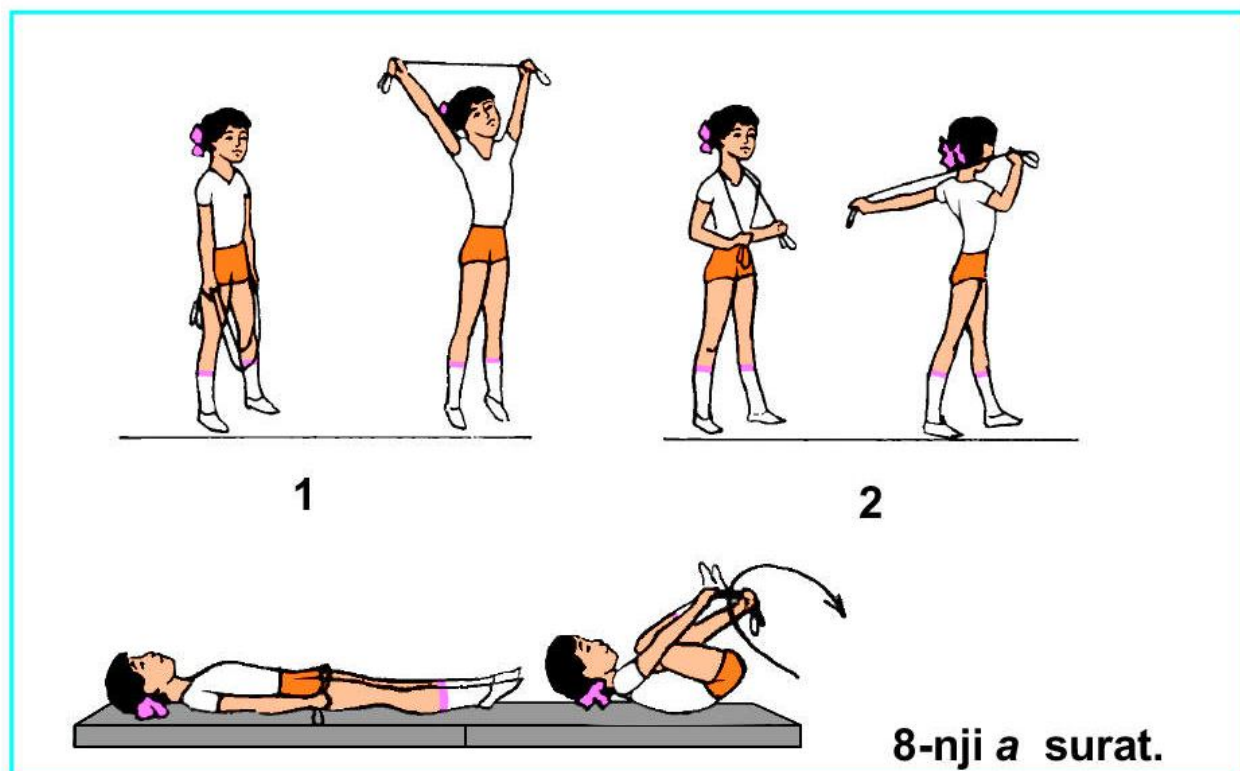
7. **B. ý.** 1 — 2 diýende eli bile goýup, ýatan taýajygyň üstünden öňe-yza bökme (7- nji surat).

Ýüpe ýerine ýetirilýän maşklar

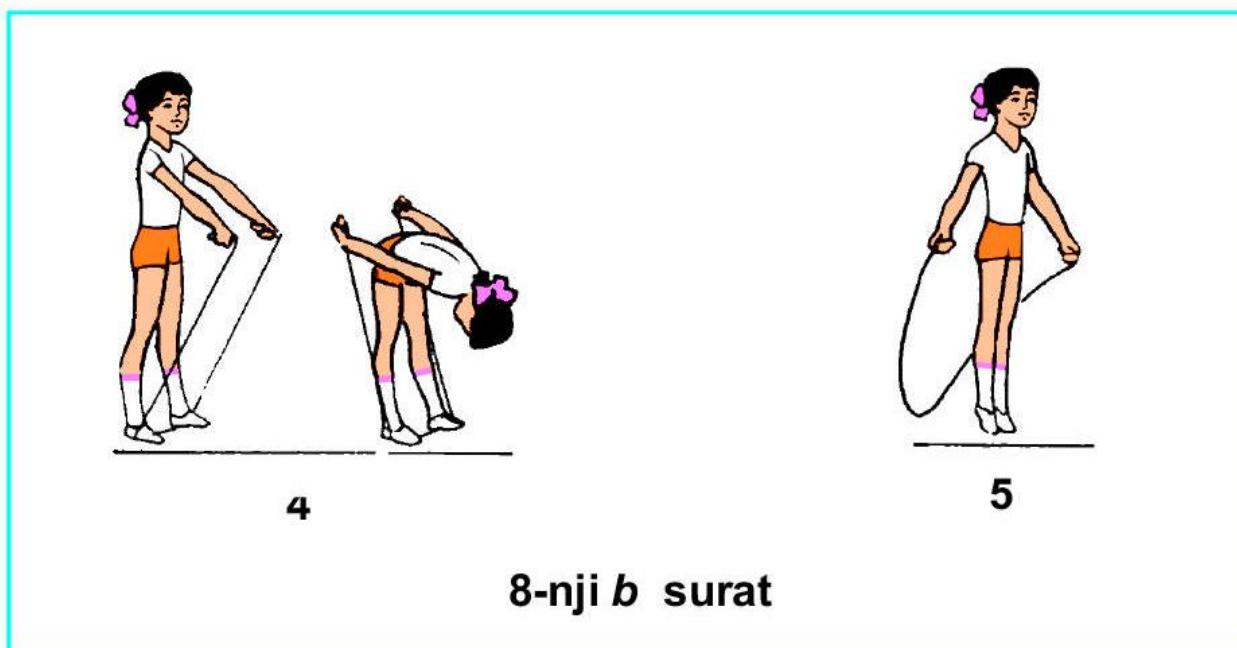


1. **B. ý.** Ýüpi elde pesde tutup durmak. 1 — 2 diýende aýaklary egniň giňliginde goýmak we aýagyň ujunda göterilmek we elleri ýokary uzadyp gerinmek. Başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

2. **B. ý.** 1 — 2 diýende ýüpi boýundan düşürip, uçlaryndan tutup durmak we aýaklary egniň giňliginde goýmak. 3 — 4 diýende çep aýlanyp, çep eli dogrulap tutmak we ýüpi egne parallel ýagdaýda tutup durmak; başlangyç ýagdaýa



8-nji a surat.



gaýtmak. Şunuň özüni başga tarapa ýerine ýetirmek.

3. **B. ý.** 1 — 2 diýende arkanlygyna ýatan ýagdaýda, ýüpi dogrulan elde buduň üstünden düşürüp tutmak; 3 — 4 diýende aýaklary döşe çekip, ýüpi dabanyň astynda tutup durmak; başlangyç ýagdaýa gaýtmak (8-nji a surat).

4. **B. ý.** 1 — 2 diýende aýaklary gapdala açyp, ýüpüň üstüne goýmak we ýüpüň ujundan tutup dargynly ýagdaýda saklamak; 3 — 4 diýende öňe egilip, elleri arka uzatmak; başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

5. **B. ý.** 1 — 2 diýende ýüpi arkada tutmak; 3 — 4 diýende ýüpden bökmek. Başlan gyç ýagdaýa gaýtmak (8-nji b surat).

BEDENTERBIÝEDE AMALY HEREKET, ENDIK WE BAŞARNYKLARYNY EMELE GETIRMEK

Gimnastika hakynda



Gimnastika dersi ýörite enjamlaşdyrylan sport zalynda ýa-da açyk gimnastika şäherçesinde (meýdanjykda) geçirilýär. Meýdanjykda esbap-enjamlar dersi geçirilende meşgullanýan toparlar biri ikinjisine päsgel bermez ýaly edip ýerleşdirilmelidir. Ýagny munda synpyň umumy nyzama durmagyny, umumy ösdüriji maşklary, çeper gimnastika maşklaryny, oýun we estafetalary geçirilýän ýerleri göz öňüne tutmak zerur.

Ders mahalynda top, ýüp, halka, gantel, gimnastiki taýajyklardan netijeli peýdalanmaga çalyşylýar. Onuň üçin okuwçylar toparlara bölünip, nobat bilen sport enjamlaryndan peýdalanýarlar.

Siz eziz okuwçylar gimnastika derslerinde sport geýimlerinde bolmagyňyz maksada laýykdyr.

Dersde siz gimnastika hakynda umumy maglumat almak bilen bile saglygyňyzy berkitmäge, beden taýdan her taraplaýyn deň ösmegiňize kömek edýän, organizmiň ýaşamagy üçin zerur hereket ukyplaryny ösdürýän we sport gimnastikasy görnüşleri (sport we çeper gimnastika ele-



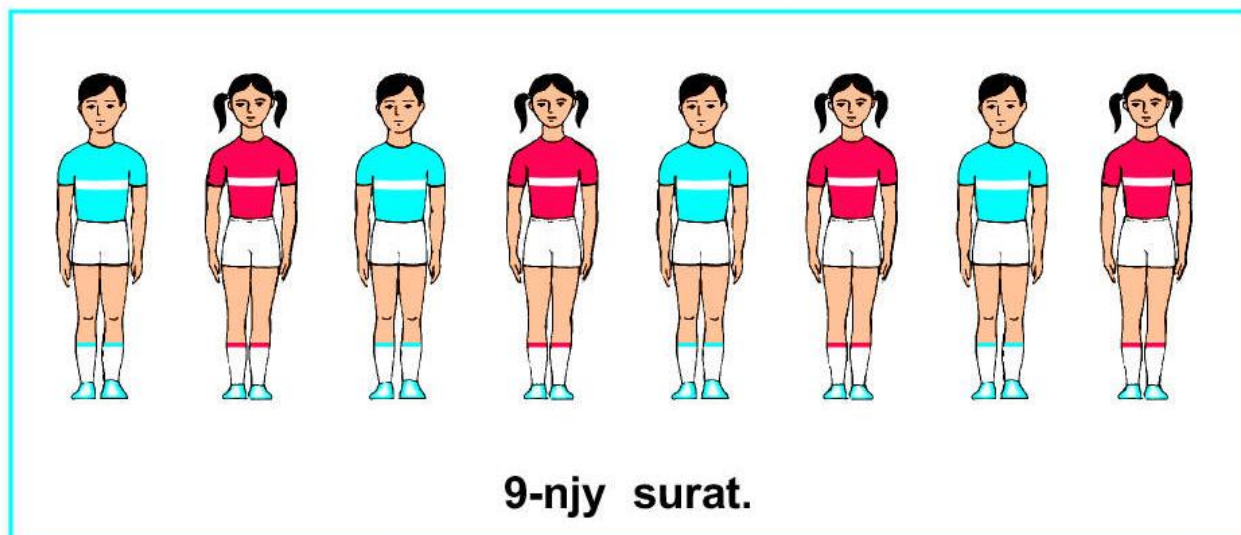
mentleri, akrobatika) bilen tanyşarsyňyz. Mundan başga-da, ertirki gimnastika maşklary toplumyny özbaşdak düzmek we olary dogry ýerine ýetirmegi öwrenersiňiz. Gimnastik maşklar nähili edip adam organizmi sistemasyna we hereket apparatlaryna gönüden-göni täsir edýändigini düşünip alarsyňyz.

Sapak wagtynda esbap-enjamlary gözden geçirmezden, meşgullanmagy başlamaň. Esbap-enjamlardan böküp düşende daýanyp bökmegi ýatdan çykarmaň.

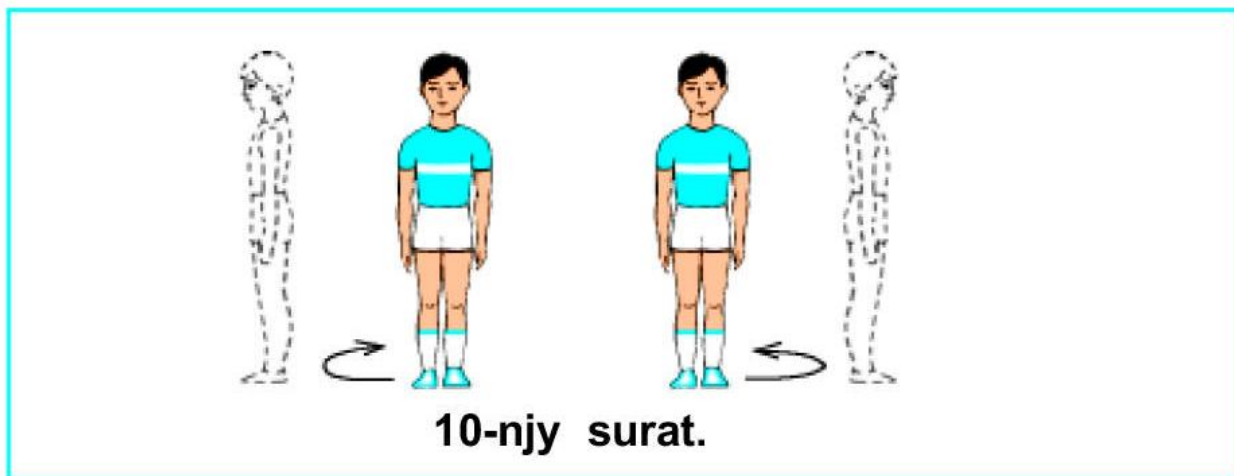
NYZAMA DURMAK WE GAÝTADAN NYZAMA DURMAGYŇ USUL WE KADALARY

Siz 3-nji synpda nyzam maşklaryny ýerine ýetirmegi öwrenipdiňiz, 4-nji synpda bolsa nyzama durmagyň usullaryny, nyzama durmak we gaýtadan nyzama durmak, bir ýerden ikinji ýere geçmek usullaryny, arany açmak we ýakynlaşmagy öwrenip almagyňyz zerur.

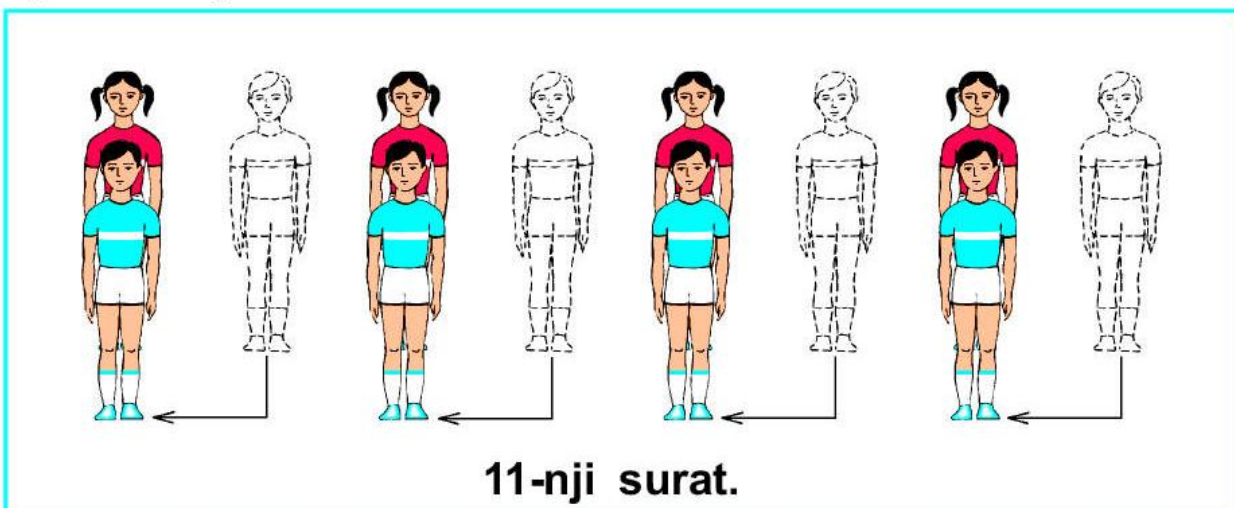
Bir hatara nyzama durmak (9- njy surat).



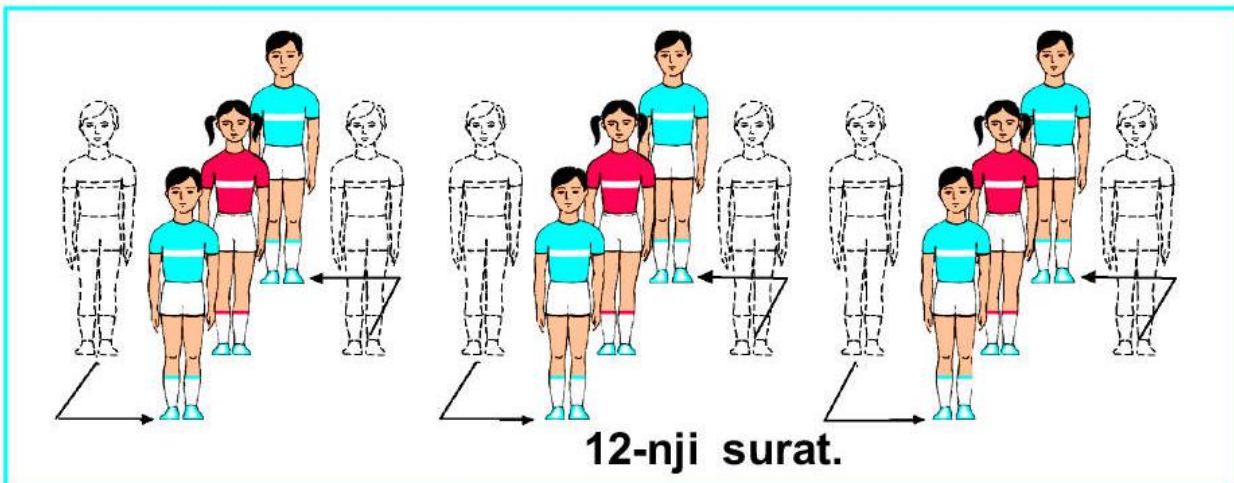
Duran ýerde saga ýa-da çepesöwrülmek (10-njy surat).



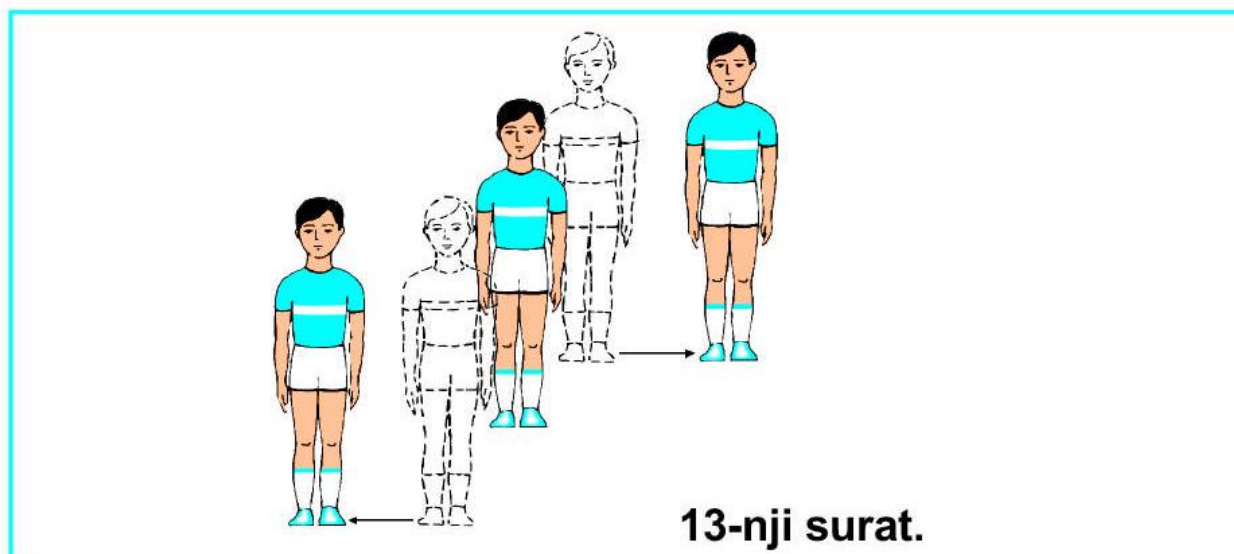
Bir hatardan iki hatara nyzama durmak (11-nji surat).



Bir hatardan üç hatara nyzama durmak (12-nji surat).



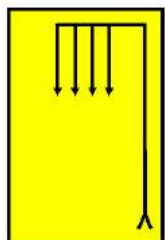
Bir hatardan üç hatara gyra bolup nyzama durmak (13-nji surat).



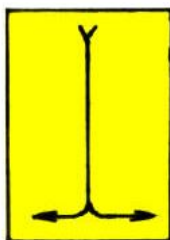
Hereket wagtynda bir hatardan üç, dört, baş hatara nyzama durmak (14-nji surat).

Bölünmek we iki hatara birikmek (15-nji surat).

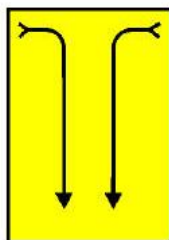
Ikilik hatardan birikmek arkaly dörtlük hatara nyzama durmak (16-njy surat).



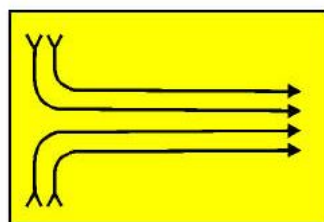
14-nji surat.



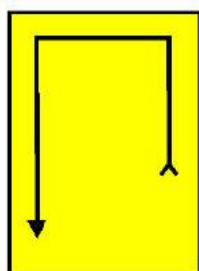
15-nji surat.



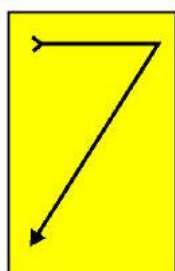
16-njy surat.



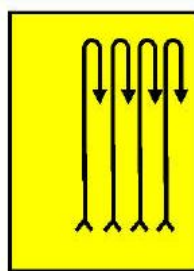
a) Aýlanyp ýöremek. b) Diagonal boýunça. d) Ters ugur boýunça ýöremek (17-nji surat).



a)



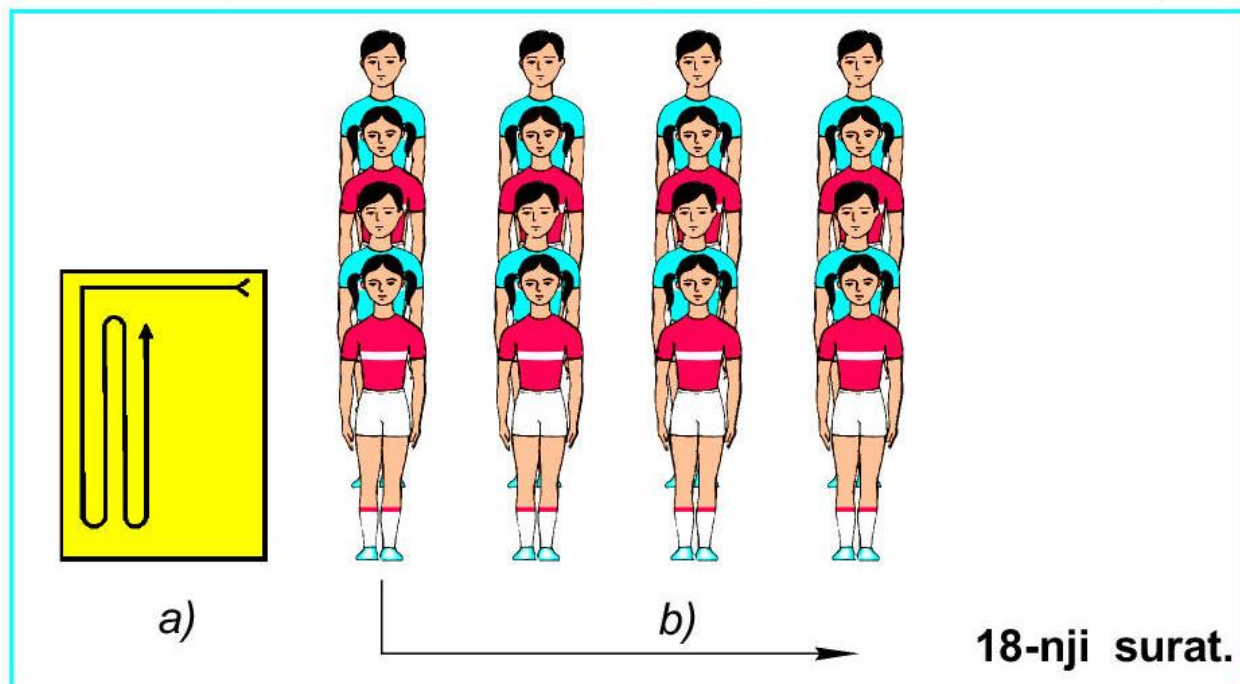
b)



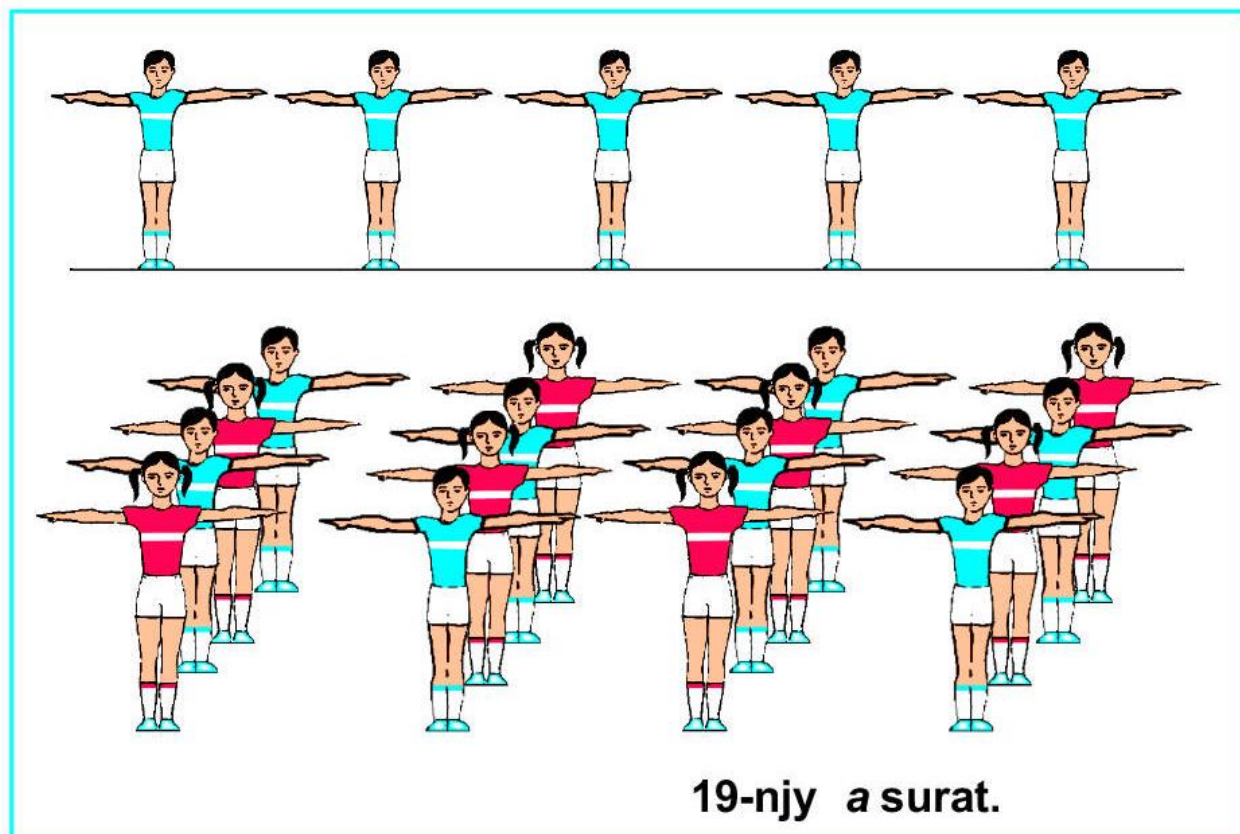
d)

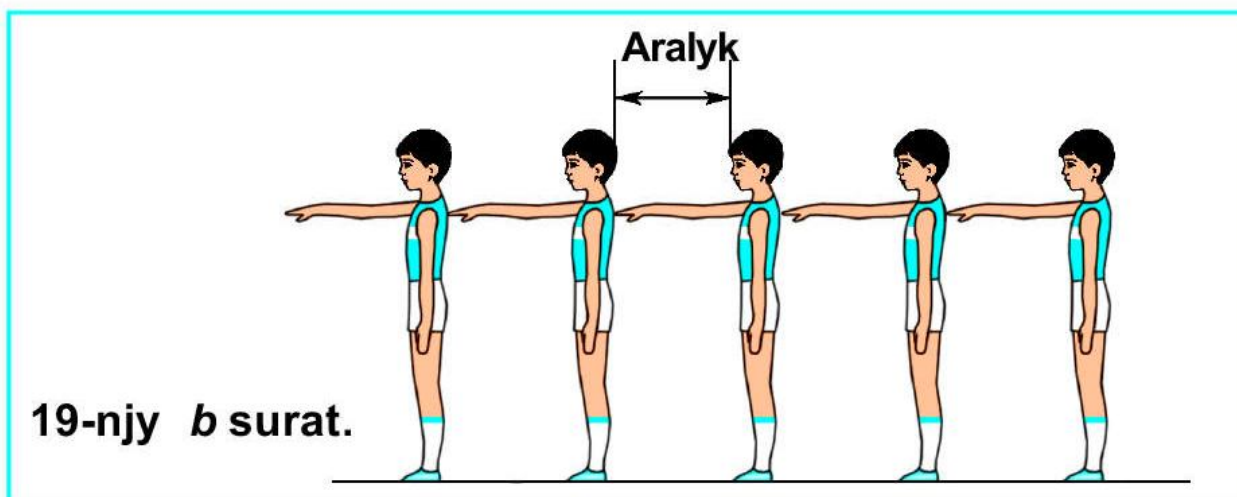
17-nji surat.

Ýylan yzy edip ýöremek. Dört hatardan bir hatara nyzama durmak (18-nji a, b suratlar).

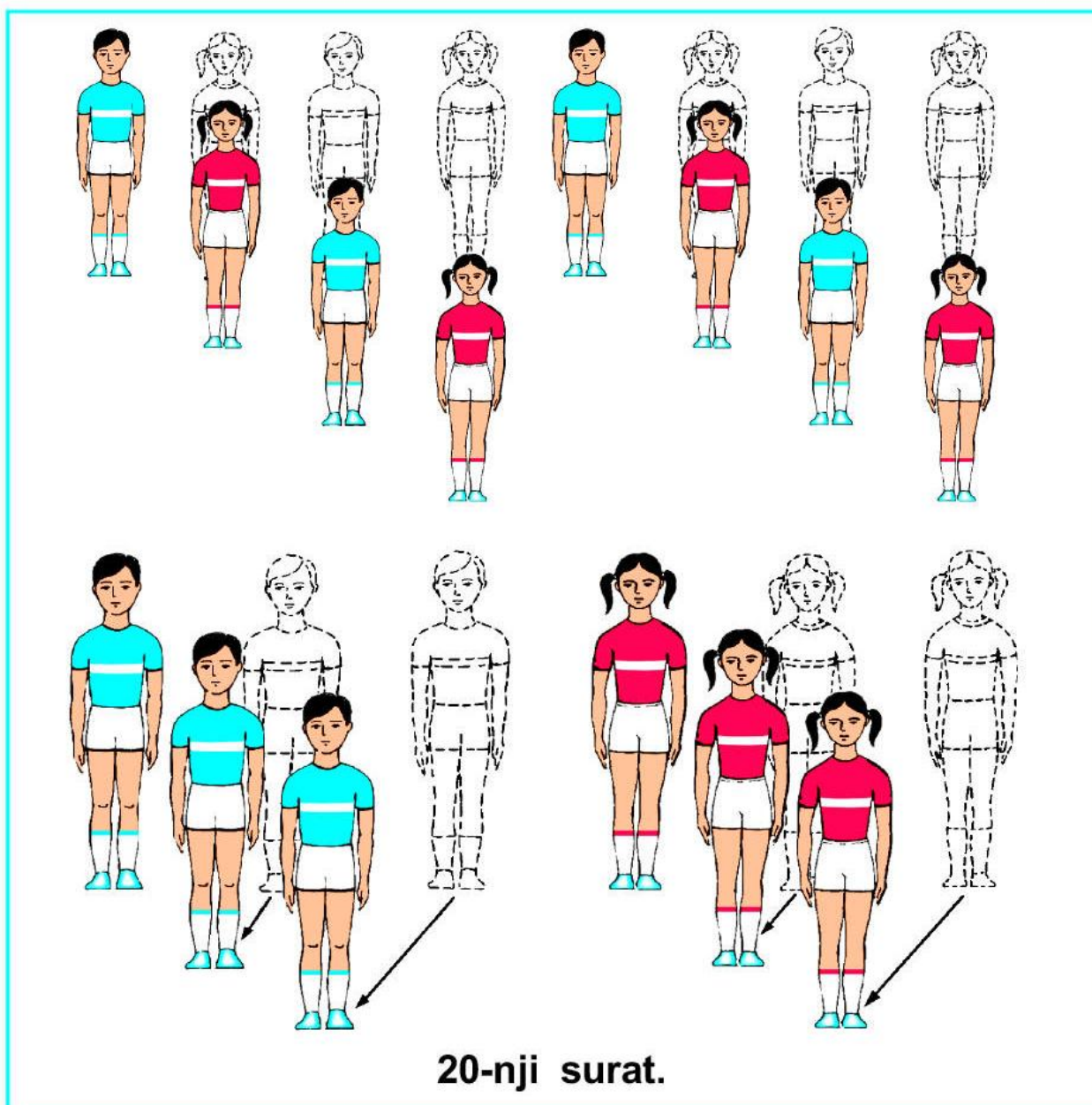


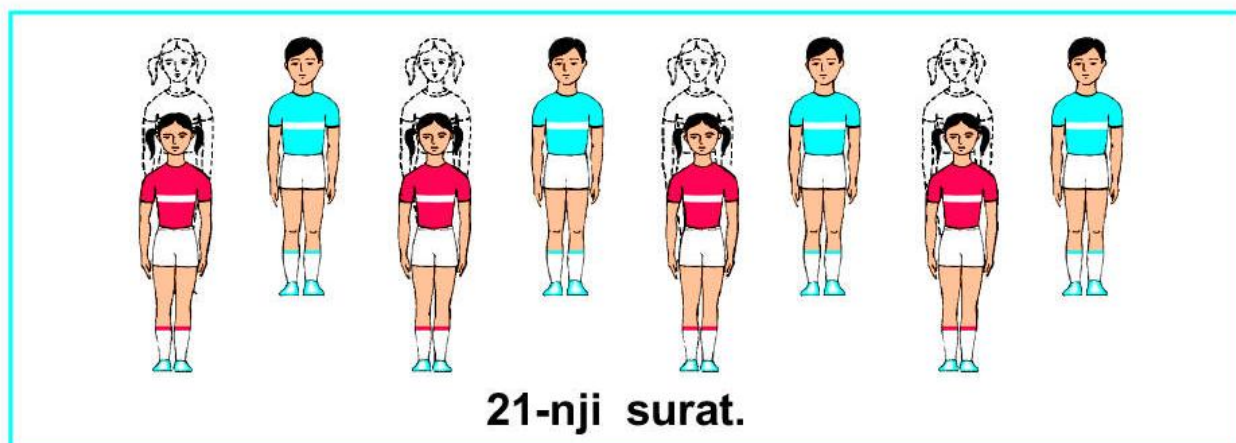
Gapdal tarapa uzadylan eller uzynlygynda ýaýylmak. Üç, dört adamly hatarda ýöräp ýaýylmak (19-njy a, b suratlar).





Öňe uzadylan eller uzynlygynda ýaýylmak.
Bir-dört sananda gyra ýaýylmak (20-nji surat).





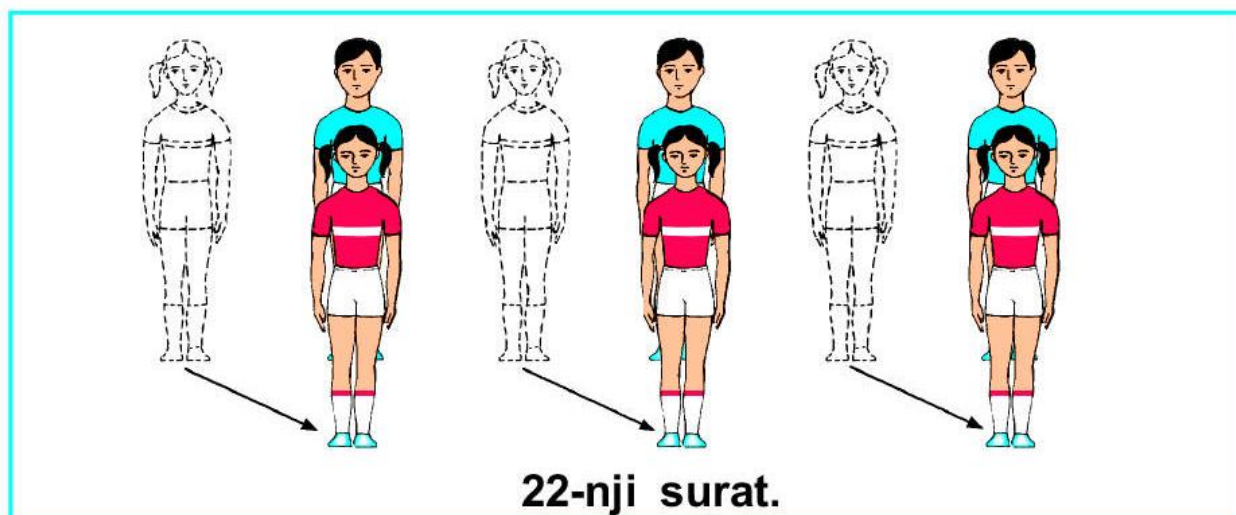
Bu ýerde sagdaky alyp baryjy, üç, baş, ýe-
dinji ýerinde galyp, öňe ädim ädip ýaýylyar-
syňyz we arka aýlanyp, ýene ýeriňize baryň.

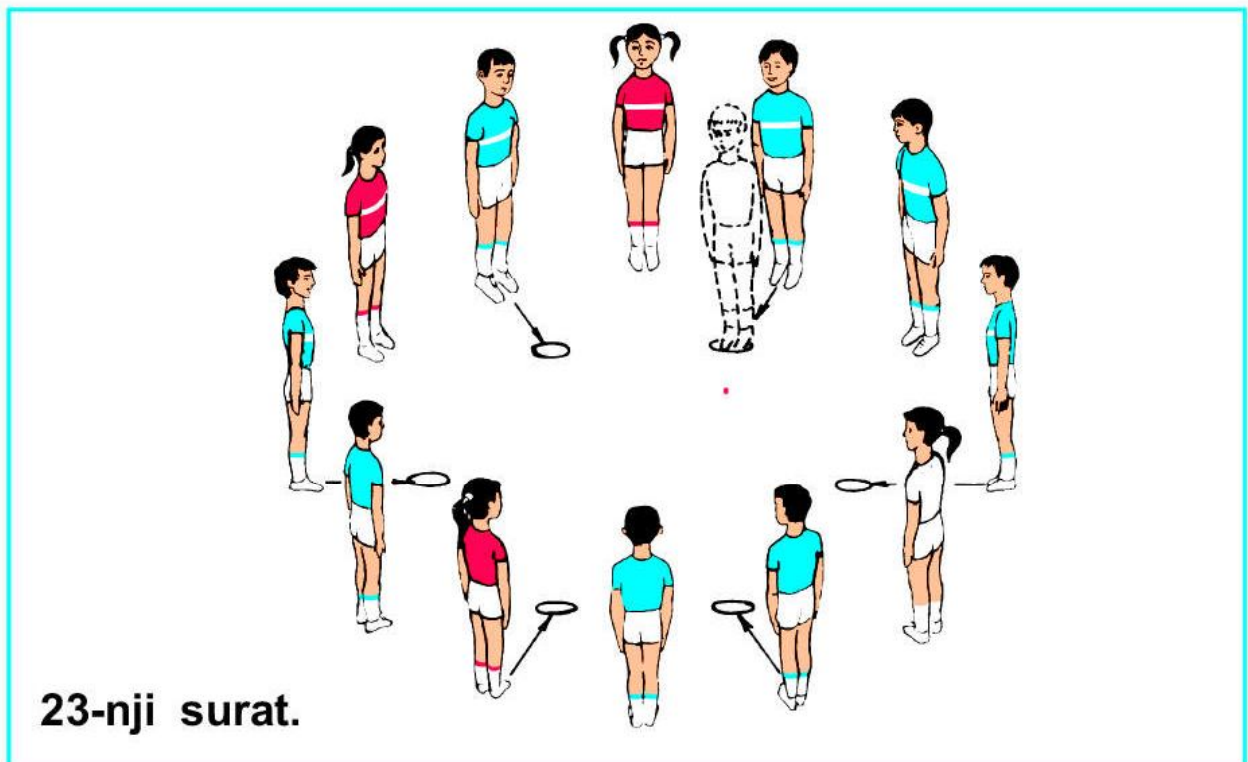
Bir hatarly gapdalma-gapdal nyzamdan iki ha-
tarly gapdalma-gapdal nyzama geçmek.

Bir hatarly gapdalma-gapdal nyzamdan iki
hatarly gapdalma-gapdal nyzama geçmegi iki
sany usulda ýerine ýetirmek mümkin.

Birinji usul: bir-iki diýip sanalýar, soňra birinji
sifrliler öňe bir ýa-da iki ädim ädip çykýarlar
(21-nji surat).

Ikinji usulda bolsa birinji sifrliler sag aýak bi-
len öňe-çepe ädim ädýär we ikinji okuwçy öňe
geçip durýar (22-nji surat).

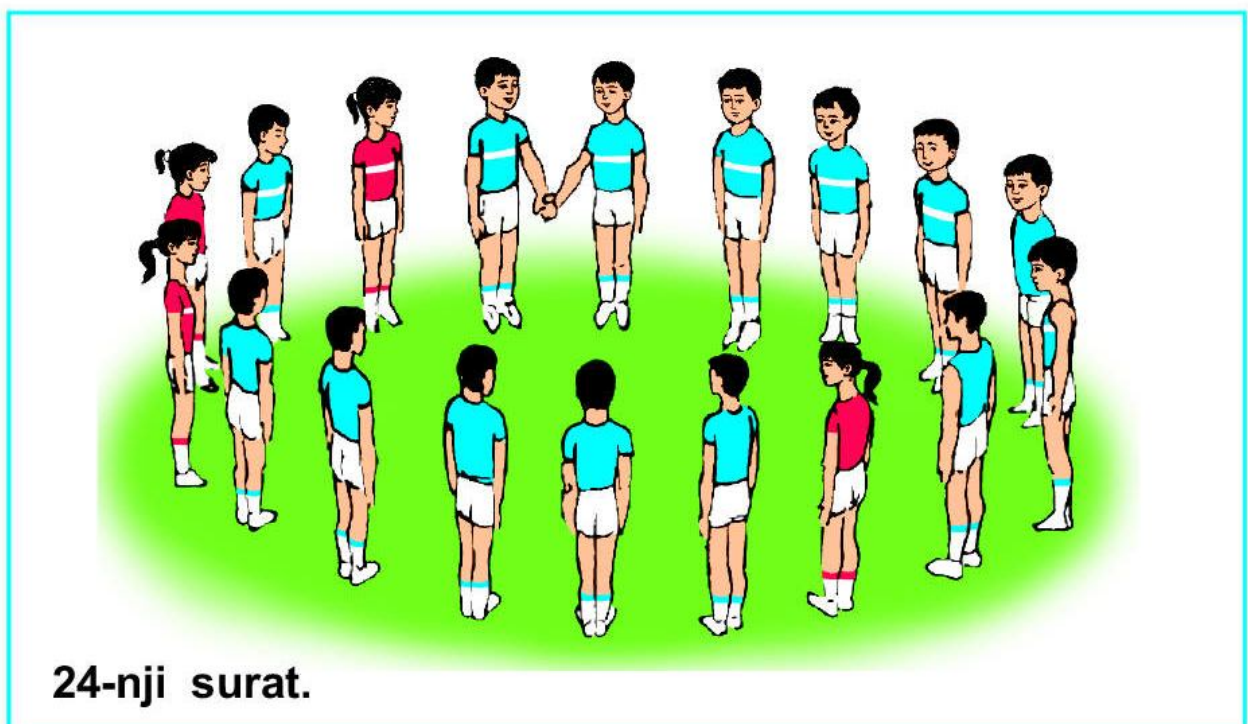




Bir tegelekden ikinji tegelege gaýtadan nyzama durmak iki usulda ýerine ýetirilýär.

Birinji usul: bir-iki diýip sanamak ýoly bilen (23-nji surat).

Ikinji usul: tertip nomerini sanamak ýoly bilen: munda ilki bilen iki çetki (1 — 36) we iki



ortadaky nomerli (18 we 19) çagalar anyk-lanýar. Soňra 1 — 18 nomerli çagalar bir tege-legi, 19 — 36 nomerli çagalar ikinji tegelegi emele getirýärler (24-nji surat).

Tanaba dyrmaşyp çykmak



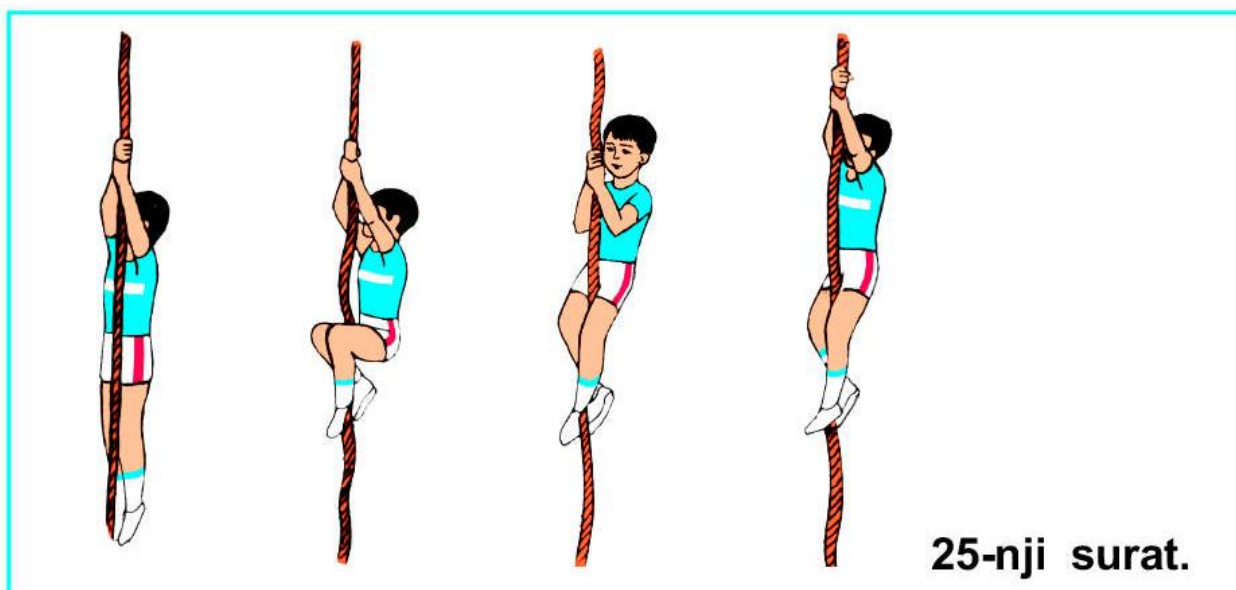
Eziz çagalar, siz dyrmaşyp çykmagyň üç usulda ýerine ýetirilişini bilip aldyňyz. Başlangyç ýagdaý, ýagny dogrulan ellerde asylyp durýarsyňyz. 1-nji usuly ýerine ýetirende, ilki asylyp duran aýaklar dyzdan бүkilip, dyzlar күк-rege çekilýär. Munda tanap dyzlaryň öňi hem-de sag aýagyň uýy, çep aýagyň dabany bilen gysyp alynýar, el hem biraz бүкүлýär. 2-nji usuly ýerine ýetirende aýaklar dogrulanyp, eller бүкүлýär we ýokary çekilýär (el yzly-zyzna goýulmaly). 3-nji usuly ýerine ýetireniňizde tanaby aýaklar bilen gaty gysyp, elleri yzly-zyzna ýokarrakdan tutup çekilýärsiňiz.

Öwrenmegiň yzygiderliligi. 1. Ilki tanapy eller bilen nähili tutmalydygy öwrenilýär. Berk tutmak güýjüni artdyrmak üçin tanapda çekilmek maşklary ýerine ýetirilýär.

2. Kömekçi maşklardan peýdalanylan ýagdaýda tanaby aýak bilen her hili usullarda tutmak öwrenilýär.

3. Tanapda aýaklary düwüne diräp asylyp durulýar.

4. Gymyldap duran tanapda asylyp durulýar (gymyldama burçy takmynan 25°).



5. Tanapda asylyp, aýaklary gymyldatmak.
6. Tanapda asylyp durup, elleri gymyldatmak.
7. Asylyp durup, aýagy kükrege çekmek.
8. Düwünli tanapa dyrmaşyp çykmak.
9. Tanapy aýagyň aýasy bilen gowşuryp tutup durmak amala aşyrylýar.

Tanapa dyrmaşyp çykmagy öwrenmegiň üç usuly 25-nji suratda görkezilen.

Tanapy aýak bilen tutmak ilki bilen stulda, kozýolda, konda, skameýkada oturan ýagdaýda öwrenilýär. Munuň üçin aşakdaky taýýarlyk maşklaryny ýerine ýetirmek mümkin:

1. Polda (düşekde) oturyp, eller bilen tanaba asylmak we elleri gymyldadyp, ýatyp asylmak ýagdaýyna geçmek.

2. Şu ýagdaýdan turup asylmak ýagdaýyna geçmek.

3. Ýatyp asylan ýagdaýda, polda aýaklar bilen saga (çepe) ädim ätmek.

4. Ýatyp asylan ýagdaýda, kä bir eli, kä ikinji eli ýazdyryp ibermek ýerine ýetirilýär.

Agyr zady götermek we eltip goýmak



Agyr zady göterip alyp baryp goýmak maşkyny siz güýji, çakganlygy, çydamlylygy ösdürmek hem-de topar bolup hereketlenmek endiklerini emele getirmek maksadynda ýerine ýetirýärsiňiz. Munda ýüküň agyrlıgy 10 — 12 kg dan geçmeli däl. Alyp baryp goýýan zadyňyz ýiti gyraly bolmaly däl we tutup almak üçin örän oňaly bolmaly. Zatlary bir ýerden ikinji ýere alyp geçmek wagty 10 — 15 sekuntdan köp bolmasyn. Bular, meselem, gimnastika skameýkasy, kozýol we konlaryň bolmagy mümkin.

Agyr zady alyp barmagy öwrenýän wagtyňyzda ünsüňizi bölmeli dälisiňiz, myşsalaryňyz zorlanmaly däl hem-de öňe biraz egilen ýagdaýda ýöremelisiňiz. Bu ýagdaýda bile zor berilmeli däldigi ýadyňyzdan çykmasyn.



Tema degişli soraglar

1. Ýylan yzy bolup ýöremegiň nähilidigini görkezip bilýärsiňizmi?
2. Bir hatardan iki hatara nyzama durmak nähili ýerine ýetirilýär?
3. Diagonal boýunça hereketlenmegi görkeziň.
4. Dört hatardan bir hatara nyzama durmak nähili amala aşyrylýar?
5. Hatardan "gapdal" bolup nyzama durmagy görkeziň.
6. Tanaba dyrmaşmak maşkyny görkeziň.



Sport esbap-enjamynda asylmak diýip siziň egniňiz tutmak nokadyndan pesde bolan ýagdaýa aýdylýar. Sport esbap-enjamyna göwräňiziň haýsydyr bir bölegi bilen, meselem, eller bilen asylsaňyz — ýönekeý asylmak hasaplanýar. Göwräňiziň başga bir bölegi bilen sport esbap-enjamy ýa-da pola daýanan ýagdaýda asylsaňyz — garyşyk asylan bolarsyňyz. Bu maşklar size el we egin kemeri myşsalaryňyzyň ösmegine, şeýle hem, arka, garyn we döş hemde aýak myşsalaryna täsiri kemräk, emma umumy myşsalaryňyzyň taplanmagyna kömek berýär.

Asylmaklardan dogry peýdalansaňyz boý-syratyňyzyň dogry şekillenmegine gowy täsir eder. Asylyş maşklary köpräk sport esbap-enjamlarynda ýerine ýetirilýär, şeýle eken siz maşk ýerine ýetirýän wagtyňyzda, olaryň beýikligini, giňligi we başga häsiýetlerini hasaba almaly-syňyz. Bu bolsa size durnuksyz şertlerde meşgullananyňyzda özüňizi barlap bilmek endik we başarnyklaryň emele gelmegine kömek berýär.

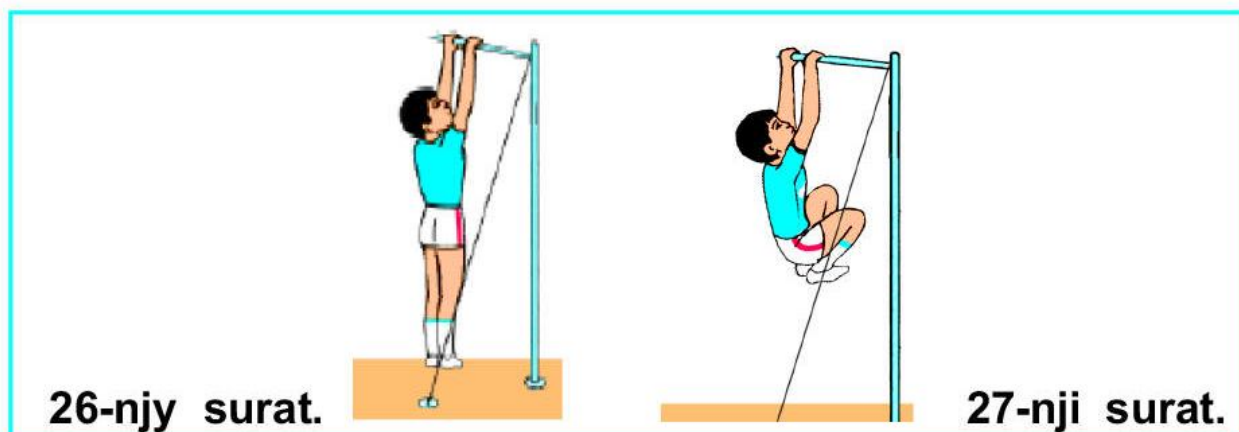
Asylyş maşklary hem gimnastika degişli anyklykda ýerine ýetirilmegi bilen başga hereket görnüşlerinden tapawutlanýar, maşklary ýerine ýetirýän wagtyňyzda muňa aýratyn üns beriň. Size kyn, ýagny myşsalara, siňirlere, dem alyş organlaryňyza otrisatel täsir edýän maşklary ýerine ýetirýän wagtyňyzda ätiýaç boluň. Asylyş maşklaryny ýerine ýetirýän wagtyňyzda elleriňiziň

ýagdaýy möhüm rol oýnaýar. Sebäbi asylyş maşklary dem alyş üçin kyn ýagdaýy emele getirip, dem almagy kynlaşdyrýar. Şonuň üçin siz maşk ýerine ýetirýän wagtyňyzda özüňizi dem almagy togtatmazlyga, tekiz we çuň dem almaga öwretmelisiňiz. Asylyş maşklaryny ýeke ýagdaýda hem, topar bolup hem ýerine ýetirmegiňiz mümkin. Iki ýagdaýda-da siz sport esbap-enjamyna dogry gatnaşykda bolmagyňyza, maşklary jogapkärlik bilen ýerine ýetirmäge, maşky dogry başlap, dogry gutarmaga, maşky ýerine ýetirip bolandan soň, dogry böküp düşmäge, oňaysyz ýagdaýda özüni saklap almaga we sport esbap-enjamyndan öwredilişi ýaly uzaklaşmagy öwrenmelisiňiz. Asylyş maşklary aşakdaky sport esbap-enjamlarynda: brewnoda, bruslarda, gimnastik üzeňňide, oturgyçda, turnikde, tanapda, halkalarda ýerine ýetirilýär. Köp maşklary ýerine ýetirmekde gimnastik düşekler gerek bolýar.

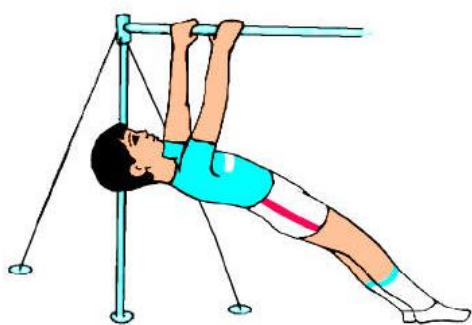
Ýönekeý we garyşyk asylyş usullary:

dik duran ýagdaýda asylmak (26-njy surat);

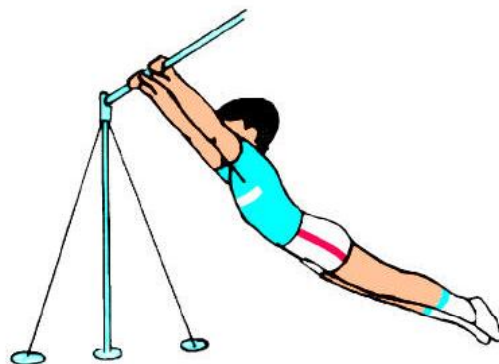
çommalan ýagdaýda asylmak (27-nji surat);



*turnikde ýatyp asylmak (28-nji surat);
aýaklary arka uzadyp asylmak (29-njy surat);*



28-nji surat.



29-njy surat.

*el bilen arka tarapdaky daýanjy tutup durup
asylmak (30-njy surat);
ýatyp asylan ýagdaýda elleri epmek (31-nji
surat);*

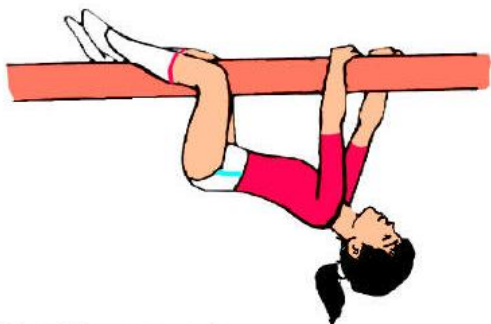


30-njy surat.

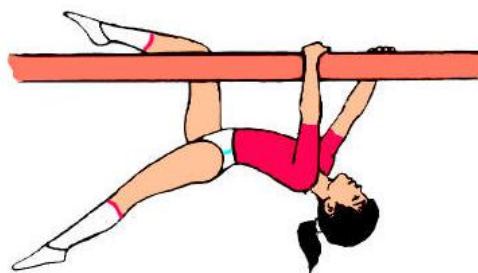


31-nji surat.

*brewno aýak we ellerde asylmak (32-nji surat);
brewno bir aýak we iki elde asylmak (33-nji surat);*

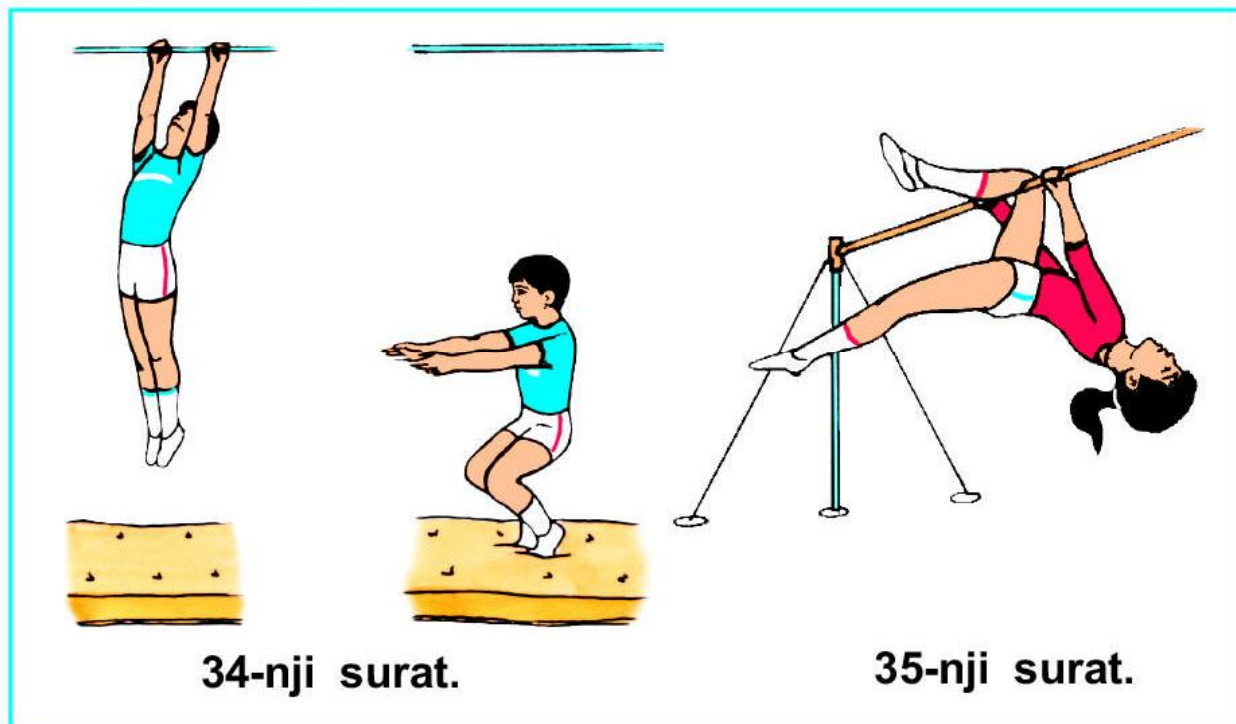


32-nji surat.

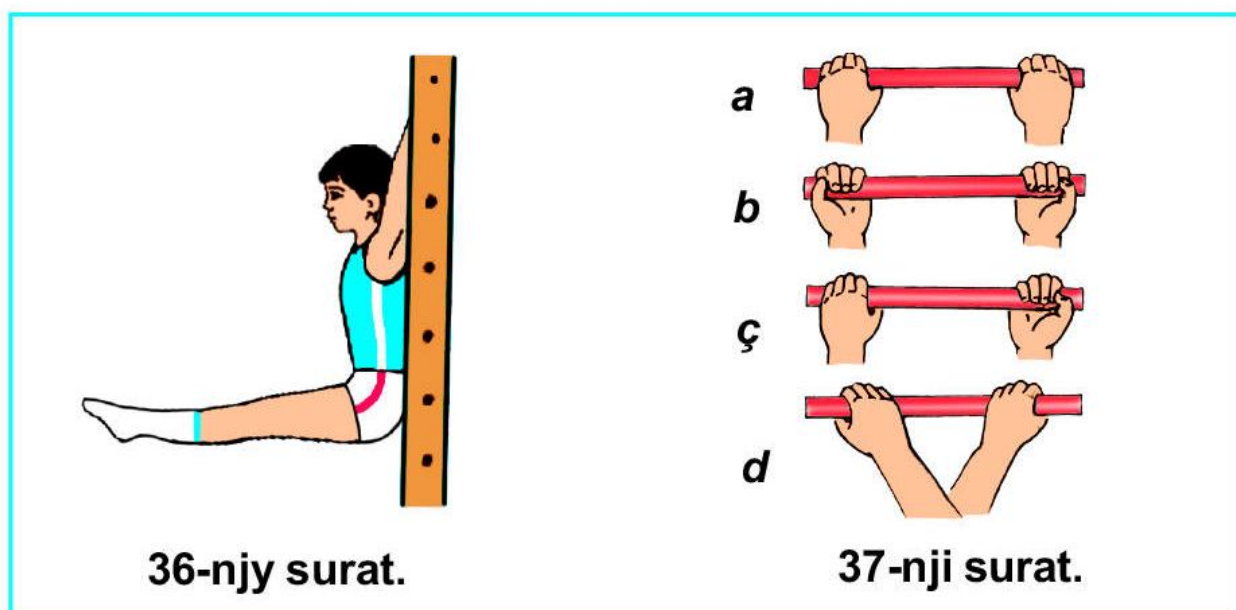


33-nji surat.

beýik turnikde asylmak we böküp düşmek (34-nji surat);

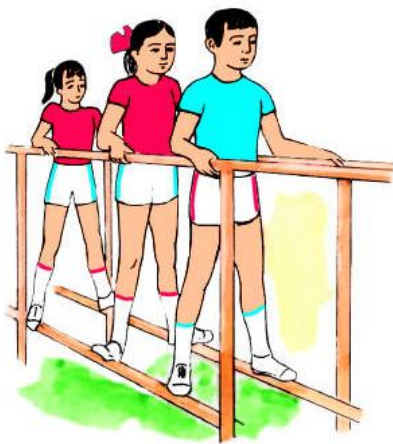


turnige aýagy dyzdan büküp ýatyp asylmak (35-nji surat); gimnastik üzeňňide burç emele getirip asylmak (36-njy surat); el bilen tutmak usullary: a — ýokardan tutmak; b — pesden tutmak; ç — garyşyk tutmak; d — elleri gowşuryp tutmak (37-nji a, b, ç, d suratlar).

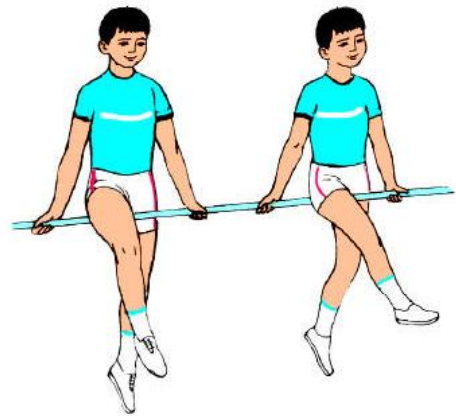


Garyşyk we ýönekeý daýanmalar:

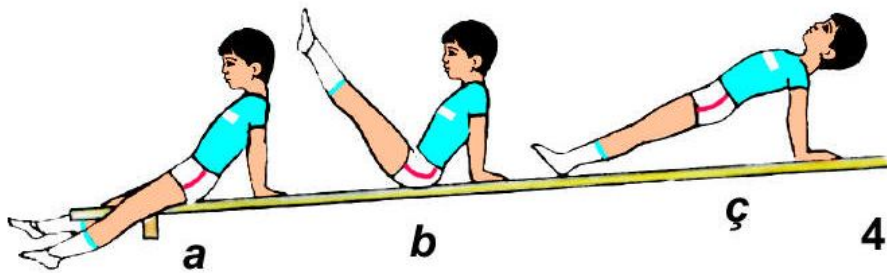
*bileklere daýanmak (38-nji surat);
sag aýagy ýokardan geçirip daýanmak (39-njy surat);
elleri arka goýup daýanmak usullary (40-njy a, b, ç suratlar);
oturgyja dürli usullarda daýanmalar (41-nji suratlar).*



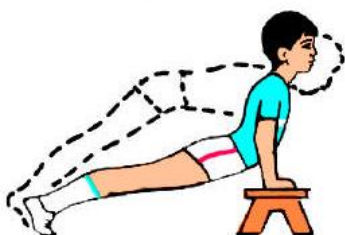
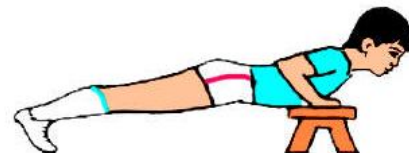
38-nji surat.



39-njy surat.



40-njy surat.



41-nji surat.

Deňagramlylygy saklamak maşklary

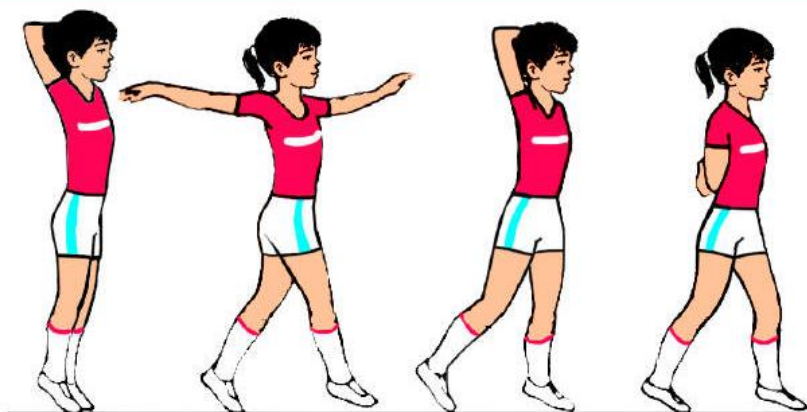
Siz deňagramlylygy saklamak maşklaryny giňeldilen daýanç meýdançasynda, ýagny göwräni hereketlendirmedik hem-de hereketlenme wagtynda tutup durmakdan ybarat diýip düşünmeli. Olar sizdäki hereket proporsionalygyny, ünsi, özüňi tutmagy, batyrlýgy, berkligi terbiýelemäge, giňişlikde nyşana almaga kömekleşýär.

Mundan başga-da, sizde owadan boý-syraty şekillendirmekde, şeýle hem, endigan dem almagy we anyk hereketleri ýerine ýetirmekde bu maşklaryň ähmiýeti uly.

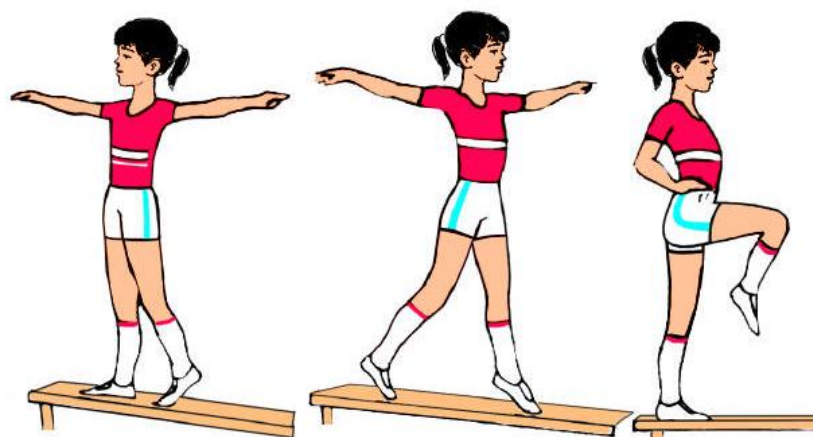
Isleseňiz ýönekeý deňagramlylygy saklamak maşklaryny sport enjamlarsyz ýerine ýetirmegiňiz hem mümkin: bellenilen çyzyk boýunça ýöremek, elleriň ýagdaýyny özgerdip, aýagyň ujunda ýöremek (42-nji surat); ýapgyt goýlan oturgyjyň üstünde aýagyň ujunda ýöremek (43-nji surat).

Topuň üstünden ätläp geçip, deňagramlylygy saklap ýöremek (44-nji surat).

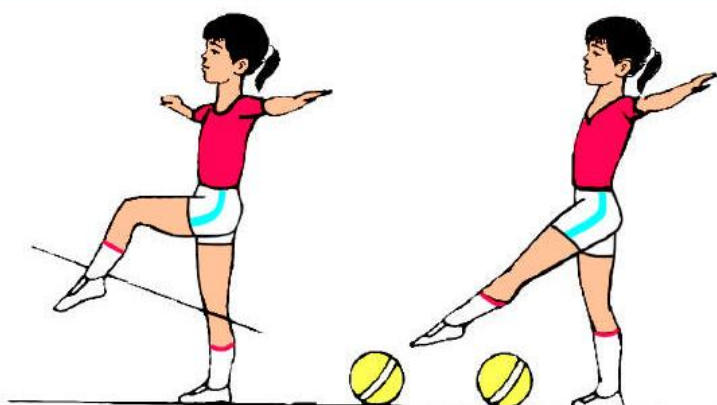
42-nji surat.



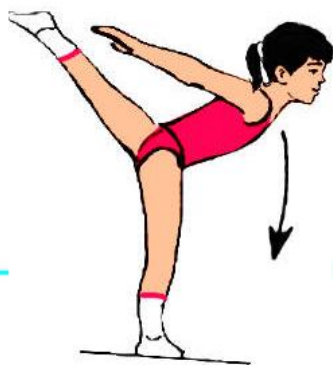
43-nji surat.



44-nji surat.



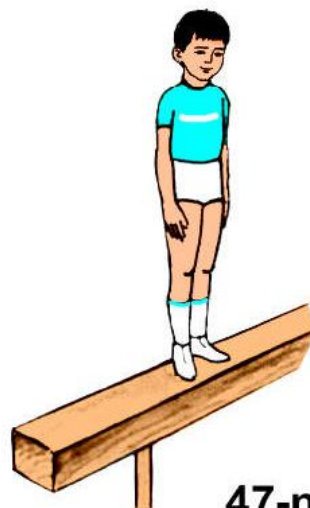
45-nji surat.



46-njy surat.



47-nji surat.



Bir aýagy arka göterip, öňe egilen ýagdaýda ikinji aýakda deňagramlylygy saklamak. Bu maşky siz ilki bilen polda, soňra brewnonyň üstünde hemde iki eplenen ýüpüň üstünden bökmek bilen hem ýerine ýetirip bilersiňiz (45-nji surat).

Aýagyň uçlarynda ýa-da brewnonyň üstünde gapdallygyna ädimläp ýöremek (46 — 47-nji suratlar).

Saga, çepe atanak ädimläp ýöremek. Munuň üçin siz aýagyň ujunda duranda sag aýagyňyz öňe çep aýagyňyzy atanak ädim edip goýmaly we daýanç aýagyňyzyň ujuny saga aýlamaly. Şonuň özüni başga aýakda ýerine ýetiriň. Atanak ädimleri ilki bilen tekiz ýerde, soňra gimnastik skameýkada öwrenseňiz bolar.

60 — 80 sm beýiklikde çekilen tanapyň aşagyndan geçmek. Munuň üçin aýagy gapdal tarapa uzadan ýagdaýda öňe egilip tanapyň aşagyndan geçiň we ýeriňizden turuň hem-de ýüzi hereketlenýän tarapa aýlaň. Soňra şu hereketi päsgelçiligiň önünde ýerine ýetiriň.

Bir aýakda ýarym çommalyp oturmak. Bu maşky ýerine ýetirmek üçin siz brewnonyň ortasynda dik duran ýagdaýdan bir aýakda çommalyp oturýarsyňyz. Şondan soň maşky gezek-gezegine sag we çep aýakda ýerine ýetirýärsiňiz.

Duran ýerde bir we iki aýakda bökme



Bir ýa-da iki aýakda bökeniňizde aýaklary dogrulap, aýagyň ujuny uzadyp, göwräni dik tutuň. Elleri ýokary hereketlendirip iteklenmegi ýeňilleşdiriň.

Öwrenmegiň yzygiderligi. 1. Munuň üçin siz aýaklary atanak eden ýagdaýda iki aýakda bökme; edil şony aýaklary howada çalşyryp ýerine ýetiriň.

2. Bir aýagy dürli ýagdaýlarda tutuň we bir aýakda böküň.

3. Elleriňiziň ýagdaýyny özgerdip, nobat bilen sag we çep aýakda böküň.

4. Bir aýagyňyzda durup, ikinjisini öňe uzadan ýagdaýda deňagramlylygy saklaň.

Eziz okuwçylar, deňagramlylygy saklamak maşklaryny aýratyn öwrenmekde çylşyrymly bolmadyk garyşyk maşklary ýerine ýetiriň. Munuň üçin siz ýöremek, öwürüm, aýagyň ujunda durmak, dyzlarda durmak, el, aýak hereketleri we başgalardan peýdalanyň.

Deňagramlylygy saklamak maşklaryny amalda ýerine ýetirmek üçin siz eliň başlangyç ýagdaýyny, göwre, aýaklaryň hereketlerini özgertmek; goşmaça enjamlar (top, taýajyk, ýüp, halka)lardan peýdalanmak; hereket usullaryny (dabanda, aýak ujunda, maýda we dürli ädimler bilen) ýöräp ýerine ýetirmek; goşmaça tabşyryklardan (ätlemek, päsgelçiligiň aşagyndan

geçmek, aşmak) peýdalanmak; daýanç ýeriniň göwrümini kiçeltmek arkaly çylşyrymlaşdyrmak mümkin.

Akrobatik maşklar

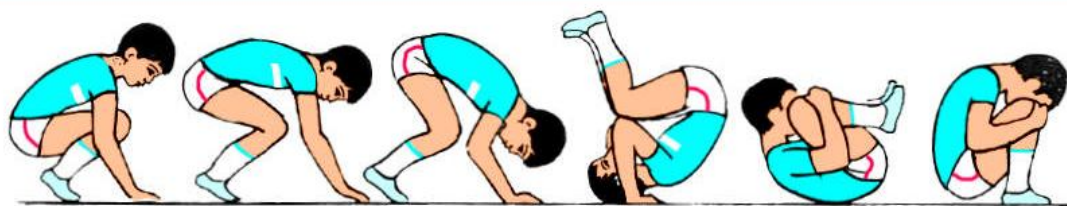


Akrobatik maşklar size güýji, çakganlygy, çalasyňlygy, maýyşgaklygy, batyrlygy, berkligi ösdürmäge kömek berýär, giňişlikde dogry nyşana almagy öwredýär.

Bulardan başga-da, akrobatik maşklar sportuň köp görnüşleri, aýratyn hem, sport gimnastikasy, suwa bökme, ýeňil atletika we sport oýunlary hem-de gyşky sport görnüşleri boýunça başarnyklary tizräk eýeläp almagyňyzda peýdasy uly. Siz bu maşklary ýerine ýetirmekde sanitariýa-gigiýena kadalaryna hem boýun egmegiňiz zerur. Haly we gimnastika düşekleriniň hemişe arassa bolmagyna we olar yzygiderli arassalanyp, ýuwulmagyna üns bermeli. Ýylyň yssy wagtlarynda ýönekeý akrobatik maşklary giň meýdanlarda geçirmek mümkin.

Akrobatik maşklary şertli ýagdaýda iki topara bölmek mümkin. Birinji topara ösdüriji (dinamik), ikinji topara endigan ýerine ýetirilýän maşklar girizilýär.

Maksatnamada ösdüriji maşklaryň toparyna aşakdakylar girizilen, ýagny: oturanda eplenip oturmak, arkanlygyna ýatan we çommalan ýagdaýda togalanmak (arka, gapdala); öňe aşyr atmak (48-nji surat).

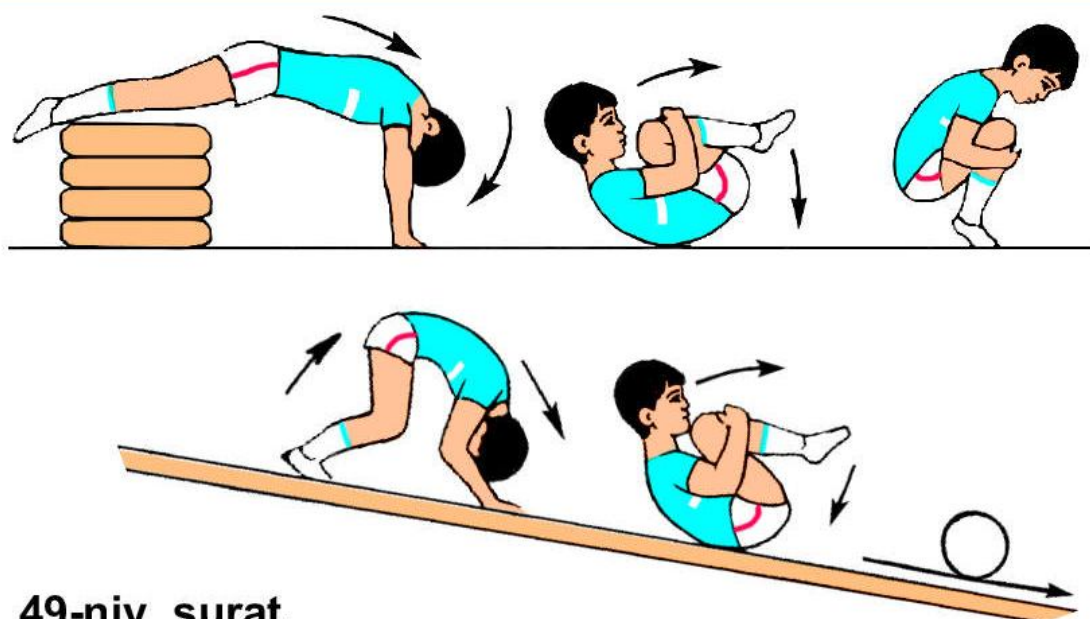


48-nji surat.

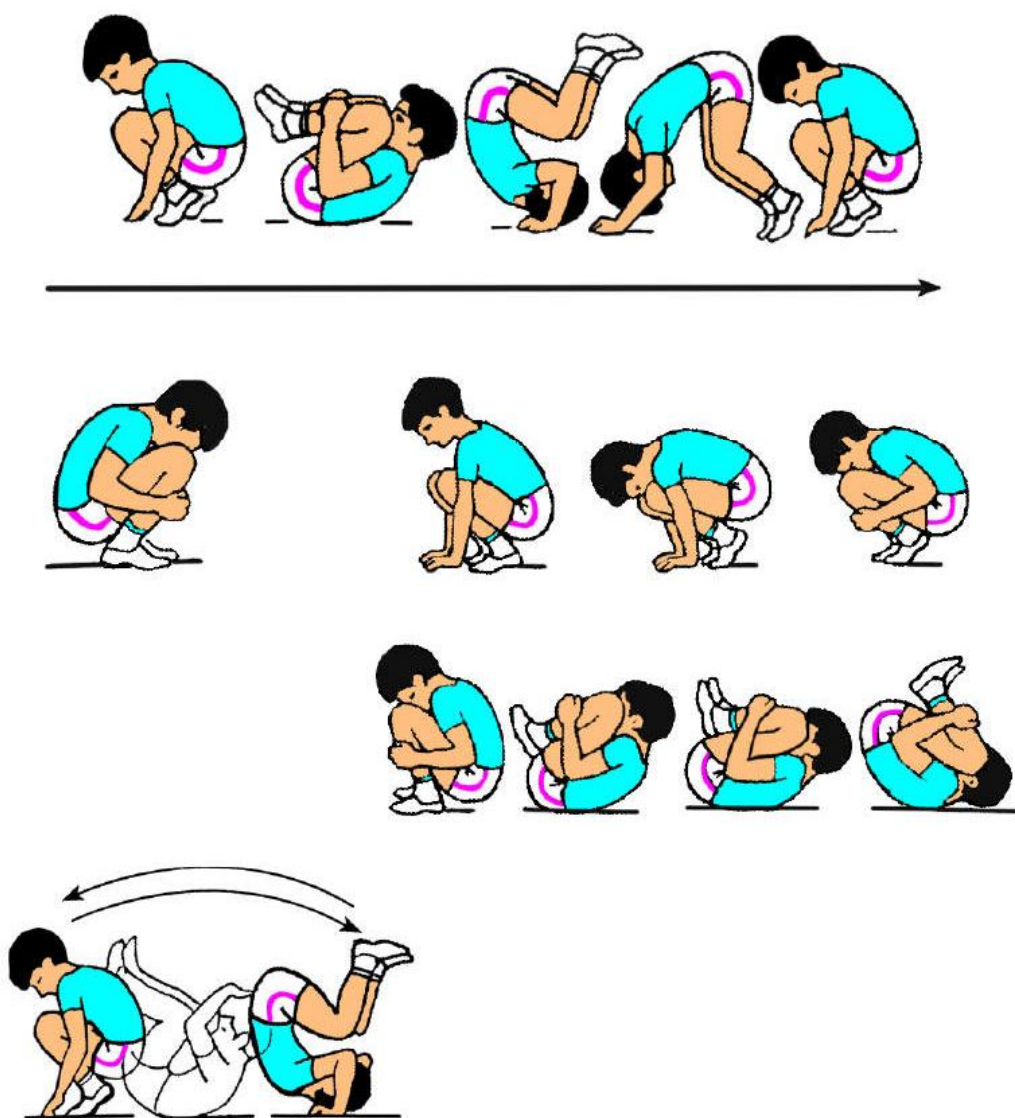
Düşekleriň toplumyndan gurlan beýiklikden eli öňe goýup aşyr atmak we ýapgyt goýlan gimnastik oturgyjyň üstünde öňe aşyr atmak. Ýoldaşynyň üstünden geçip ýa-da arka aşyr atmak (49-njy — 50-nji suratlar).

Çommalyyp oturan ýagdaýdan arka aşyr atmak (51-nji surat).

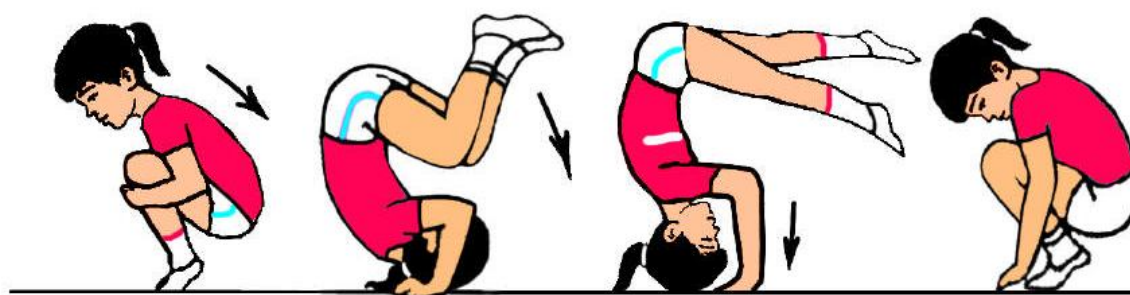
Pilçelerde dik durmak. Siz bu maşky arkanlygy-na ýatan ýagdaýda ýerine ýetirmegiňiz mümkin. Munuň üçin aýaklaryňyzy göterip, egin we pilçelere daýanýarsyňyz, elleri tirseklerden бүкүп pola direýärsiňiz we elleri bile goýýarsyňyz, aýaklary ýokary göterýärsiňiz (aýagyň



49-njy surat.



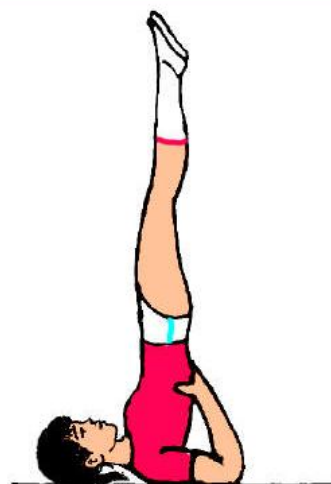
50-nji surat.



51-nji surat.



52-nji surat.



53-nji surat.

uçlary uzadylýar). Bu maşky бүкүlip ýatan ýagdaýdan, şeýle hem, oturan we çommalyp oturan ýagdaýlardan arka togalanyp hem ýerine ýetirmek bolar (52-nji — 53-nji suratlar).

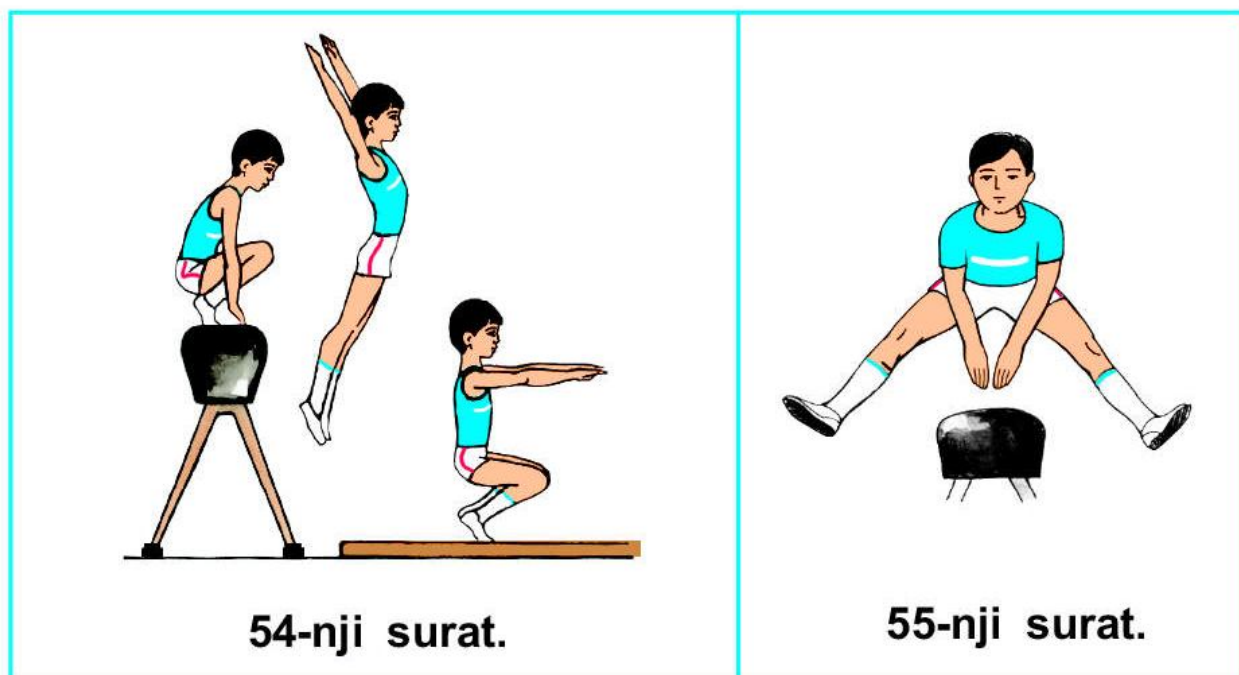
Bu maşklary öwrenýän wagtyňyzda aýaklaryňyzdan tutup bir-biriňize kömekleşiň.

Daýanyp bökme (beýiklik 90 — 100 sm)

Çagalar, bu maşky ýerine ýetirmek üçin ilki bilen dyzlara daýanmak ýagdaýynda oturyň we böküp düşüň (kozýoly inine goýmak) (54-nji surat). Dyzlara daýanyp bökmegi öwreneniňizden soň, ylgap gelip, batlanyp kozýoldan aýaklary açyp, böküp düşüň (55-nji surat).

Öwrenmegiň yzygiderliligi. Munuň üçin siz pol-da dabanlarda oturan ýagdaýdan elleri ýokary silkip göteriň we ýene tizlik bilen çommalyp oturmak ýagdaýyna geçiň; şonuň özi, emma dyzlar bilen batlanyp, çommalyp oturmak





54-nji surat.

55-nji surat.

ýagdaýyna geçiň; dyzlarda dik durup, daýanmak ýagdaýyndan aýaklary açyp dik durup, daýanmak ýagdaýyna geçiň; şonuň özi, emma elleri ýokary göterip aýaklary açyp dik durmak ýagdaýyna geçiň.

Goramak. Çagalar munda kömekleşýäniň böküp düşýän ýerine ýakyn durýar. Zerur bolanda ol meşgullanýanyň kükreginiň aşagyndan ýa-da bilinden tutup ony goraýar. Kozýola elleri diräp, ondan silkinip aşyp geçmek siziň üçin daýanyp bökmäge mysal bolup bilýär.

Çommalyp daýanmak ýagdaýyna böküp gerinip böküp düşmek. Munda siz aýaklaryňyz bilen batlananyňyzdan soň, buduňyzy ýokary göterip eller bilen kozýola daýanýarsyňyz we aýaklary iki tarapa açýarsyňyz. Şondan soň çalt dogurlanyp, oňurga sütüniňizi hem-de biliňizi biraz gerip, şu bilen bir wagtda elleri hem

ýokary-gapdala göterýärsiňiz. Şu ýagdaýy ýere gelip düşeniňizde hem saklaň.

Öwrenmek yzygiderligi. Munuň üçin siz ilki bilen 4 — 5 ädim ylgap gelip, köprü bökýärsiňiz we köprüjikden iki aýakda batlanyp, aýaklaryňyzy açýarsyňyz we ýere ýeňil düşýärsiňiz. Mundan başga siz gimnastika skameýkasynda, brewnoda dik durup ýere bökmek we berk durup galmagy; kozýol ýa-da polda dik durup, mel bilen çyzyp goýlan tegelege böküp düşmegi; daýanmak ýagdaýyna böküp çykmak we gerinip böküp düşmegi; 4 — 5 ädim ylgap gelip, iki aýakda silkinip dyza daýanyp çommalmak, soňra boý-syraty dogurlap, ýumşak böküp düşmegi, ýerine ýetirýärsiňiz.

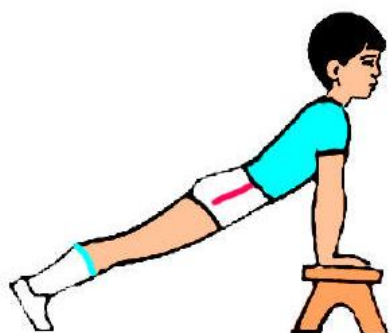
Hereket sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar (*gimnastikada*)



Güýç we çydamlylygy ösdürmek. Munuň üçin siz toparlara bölünýärsiňiz. Munda siz ikiden köp maşk ýerine ýetirmeli däldirsiňiz. Her bir maşky 2 — 3 gezekden ýerine ýetiriň. Olaryň arasynda 1 — 1,5 minutdan dynç almagy göz önünde tutuň.

El we egin kemeri üçin maşklar

1. Munuň üçin siz oturgyja daýanyp ýatan ýagdaýda elleri büküp-uzadyň (56-njy surat).



56-njy surat.



57-nji surat.

2. Şonuň özüni ýere daýanyp ýatan ýagdaýda ýerine ýetiriň.

3. Şonuň özüni elleri gapdala giňelden ýagdaýda ýerine ýetiriň.

4. Şonuň özüni aýagy oturgyja ýa-da haýsydyr başga beýigräk ýere goýan ýagdaýda ýerine ýetiriň.

5. Pes turnikde asylyp ýatan ýagdaýda elleri бүкүп-узadyň (57-nji surat).

6. Indi siz eli epip ýa-da dogry tutan ýagdaýda hereketlendirmek bilen bagly maşklary; dürlüçe uzatmak bilen, elleri tegelek boýunça hereketlendirmek bilen bagly maşklary ýerine ýetiriň.

7. Ýüzbe-ýüz durup, күкrek beýikliginde aýany aýaga goýup, elleriňizi garşylyk görkezmek bilen бүкүп-узadyň.

8. Gimnastika taýajygyny deň tutup, özüňize çekiň.

Sport enjamlarynda ýerine ýetirilýän maşklar

9. Bu maşklary siz ýapgyt goýlan skameýka dyrmaşyp ýerine ýetirýärsiňiz (58-nji surat).

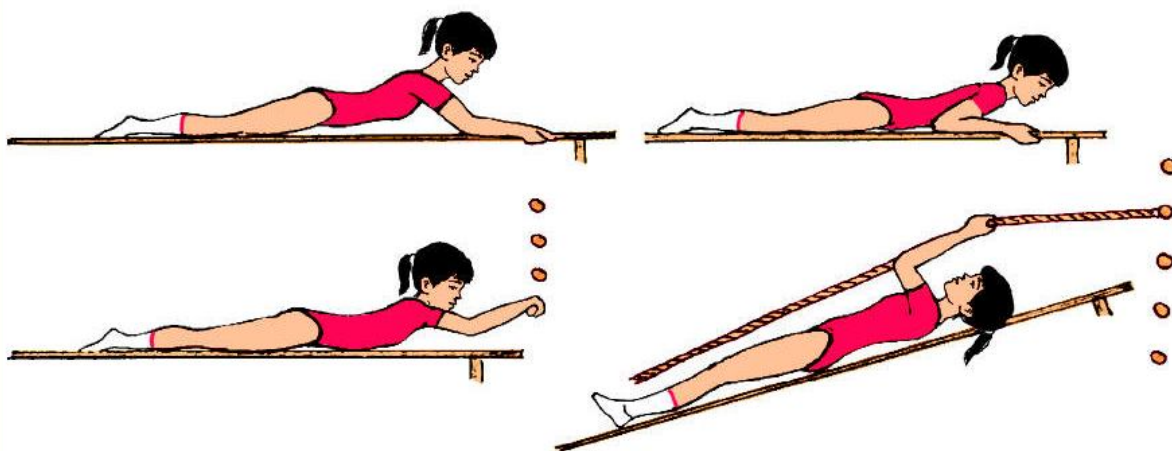
10. Skameýkada ýatan ýagdaýda gozgalmak.

11. Skameýka daýanmak bilen gozgalmak.

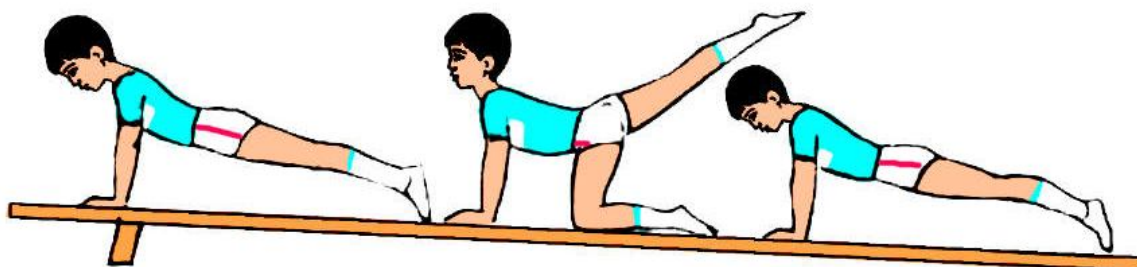
12. Gimnastiki skameýka daýanyp duran ýagdaýda elleri бүкүп-uzatmak (59-njy surat).

13. Tanaba aýagyň kömeginde dyrmaşmak.

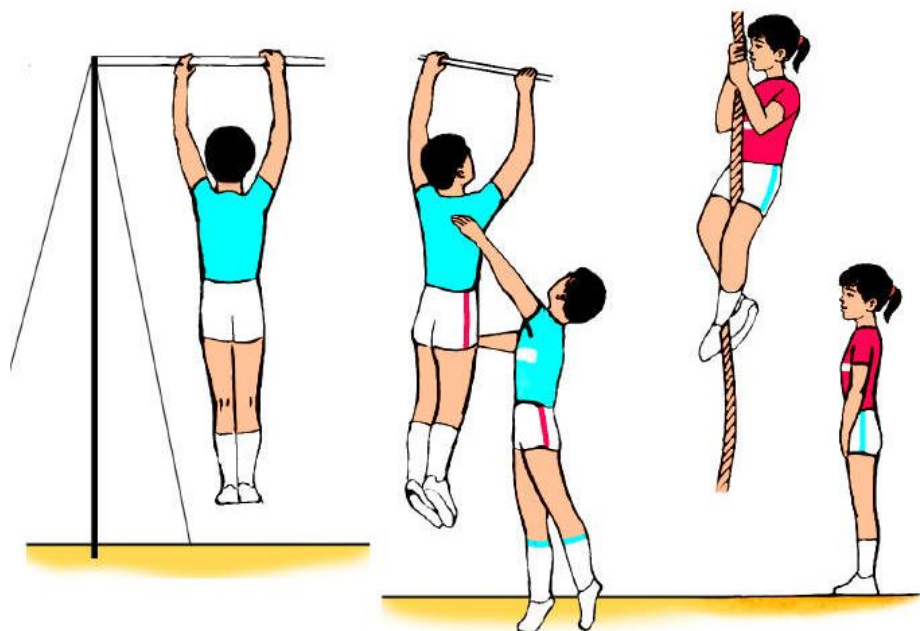
14. Beýik turnikde çekilmegi ýerine ýetiriň (haýsydyr bir adamyň kömeginde) (60-njy surat).



58-nji surat.



59-njy surat.



60-njy surat.

Göwre we boýun muskullary üçin maşklar

15. Siz bu maşklary ýerine ýetirmek üçin: kelle bilen egiliň, aýlanyň, tegelek boýunça hereketleri ýerine ýetiriň.

16. Kelläni eller bilen tutup durup ýaryşdaşyň garşylygyny ýeňip geçip gozgalmak.

17. Daýanyp duran ýagdaýdan aýaklary gapdala gerip, maňlaýy düşege goýup duruň. Göw-räni öňe-yza, çepe-saga assa-ýuwaş hereketlendirň.

18. Edil şonuň özüni elleri bile goýan ýagdaýda ýerine ýetiriň.

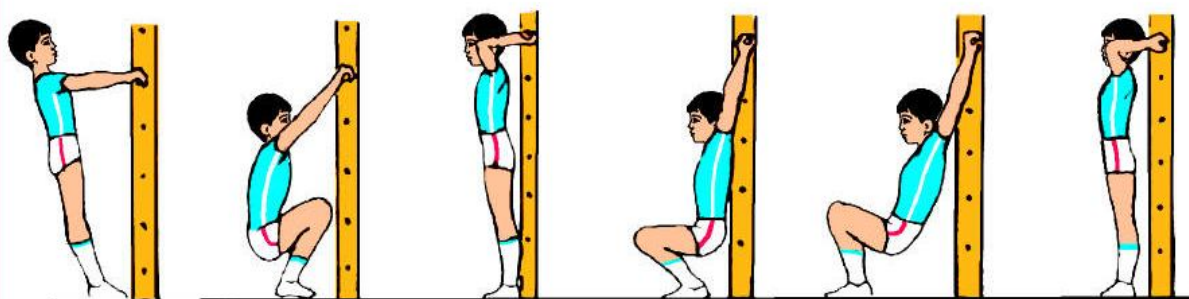
19. Elleri ýokary uzadyň, polda ýatan ýagdaýda gerinmegi ýerine ýetiriň (el we aýaklary poldan göteriň).

Aýak myşsalary üçin maşklar

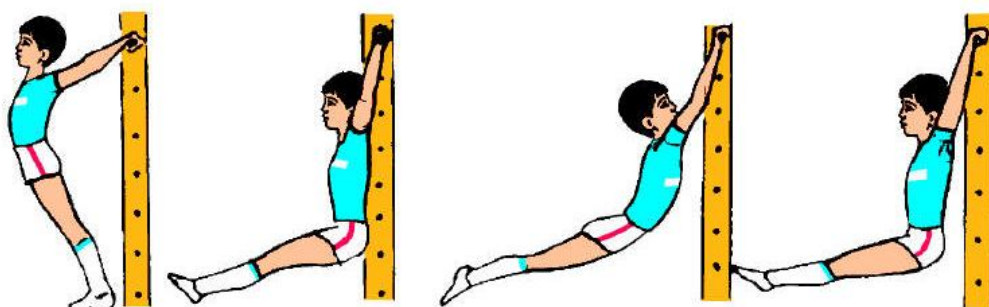
20. Gimnastiki diwaryň reýkasyndan tutan ýagdaýda, iki aýakda çommalyp oturyp-turuň (61-nji surat).

21. Edil şonuň özünü bir aýakda ýerine ýetiriň.

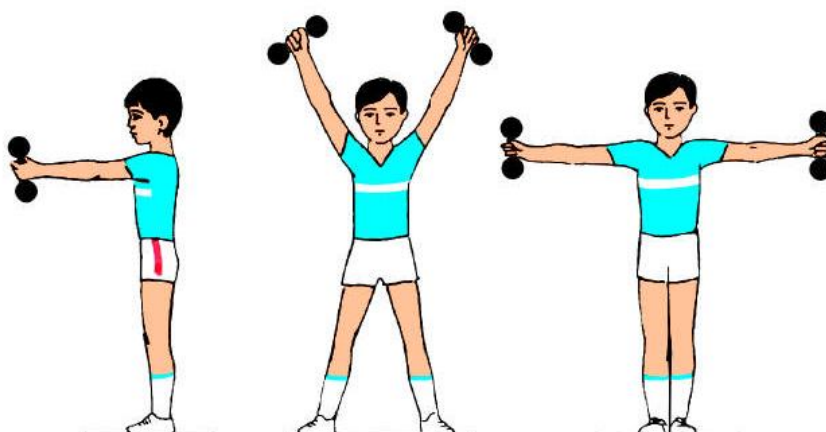
22. Ýerde durup edil şonuň özünü, elleri tutmazdan ýerine ýetiriň.



61-nji surat.



62-nji surat.



63-nji surat.

23. Elleri ýokary uzadyp gimnastiki üzeňňini tutuň we dürli hereketleri ýerine ýetiriň (62-nji surat).

24. Ganteller bilen dürli hereketleri ýerine ýetiriň (63-nji surat).

*Bogunlaryň hereketjeňligini
gowulandyrmaga degişli maşklar*

25. Munuň üçin siz elleri dogry tutan ýagdaýda iň ýokary tizlikde her hili hereketi ýerine ýetiriň.

26. Öňe, gapdala, arka egilmekleri ýerine ýetiriň (eller ýokarda, aýaklar jübüt edilen ýa-da gapdal tarapa giňräk açylan bolýar).

27. Elleri gapdala uzadyp, göwräni sag (çep) tarapa aýlaň.

28. Edil şonuň özüni ellerde 0,5 — 1,0 kg -ly ganteller bilen ýerine ýetiriň.

29. Ýerde oturan ýagdaýda, öňe egilip kükregi dyza degiriň.

30. Edil şonuň özüni, ýoldaşyňyzyň kömeginde ýerine ýetiriň.

31. Arkanlygyna ýatan ýagdaýdan „köprijik“ emele getiriň.

32. Gimnastiki diwaryň önünde durup aýaklary öňe, gapdal tarapa, arka gymyldadyň.

33. Aýaklary gapdala giňräk goýuň, daýanyň.

34. Dik turanda gimnastika taýajygyny pesde tutup, nobat bilen taýajygyň üstünden ätläň.

Çalasynlyk sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar

35. Bu maksatda siz bir we iki aýakda mümkingadar ýokary bökmegi.

36. Öňe silkinip, bir, iki aýakda bökmegi.

37. 40 — 60 sm beýiklikden aşak bökmegi.

38. Ylgap gelip, iki aýakda bat alyp, 60 sm beýiklikdäki kozýola çommaly, daýanyp oturyp almagy.

39. Her hili ýagdaýdan 1 — 2 kg -ly çişirilýän topy bir we iki elde zyňmagy bilmelisiňiz.

Deňagramlylygy saklamagy ösdürmäge degişli maşklar

40. Munuň üçin siz gimnastiki skameýkanyň, brewnonyň üstünde, ädimläp gymyldap ýöremegi.

41. Hut şony 180° aýlanmak bilen ýerine ýetirmegi.

42. Gimnastiki oturgyjyň üstünden ýüzbe-ýüz baryp, özara kömek bermek bilen ýerlerini çalşyrmagy.

43. Kelläni, göwräni her hili aýlap gymyldap ýöremegi.

44. Öňe aşyr atmagy, soňra maşkyň dowamlylygyny, tizligini assa-ýuwaşdan artdyrmagy.

45. Iki aýakda bökmek hem-de 180° we 360°a aýlanmagy.

46. Hut şony gözleri daňyp ýerine ýetirmegi.

47. Ýapgyt goýlan oturgyç boýunça ýokary we aşak gymyldamagy öwrenmelisiňiz.

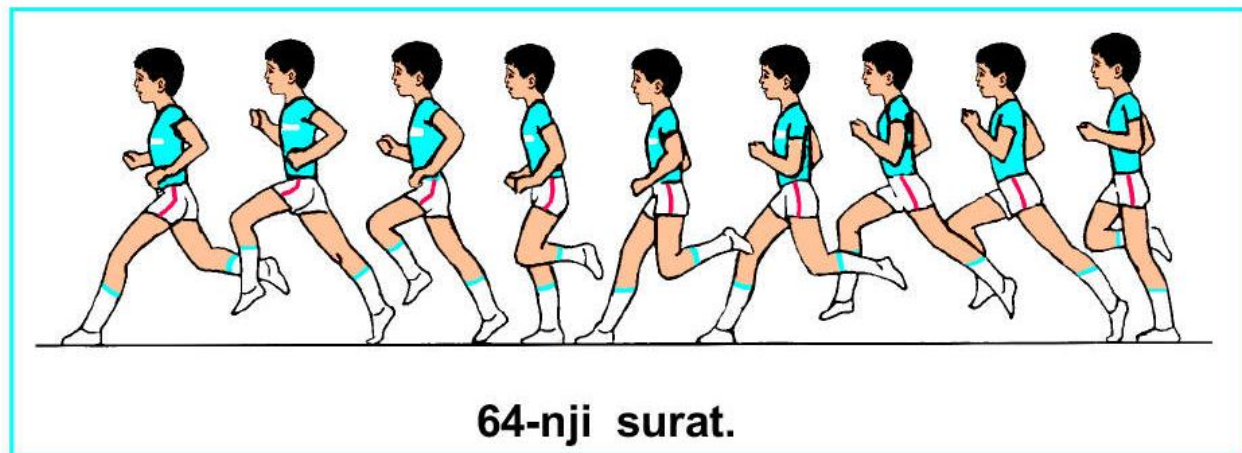
Ýeňil atletika we onuň görnüşleri hakynda

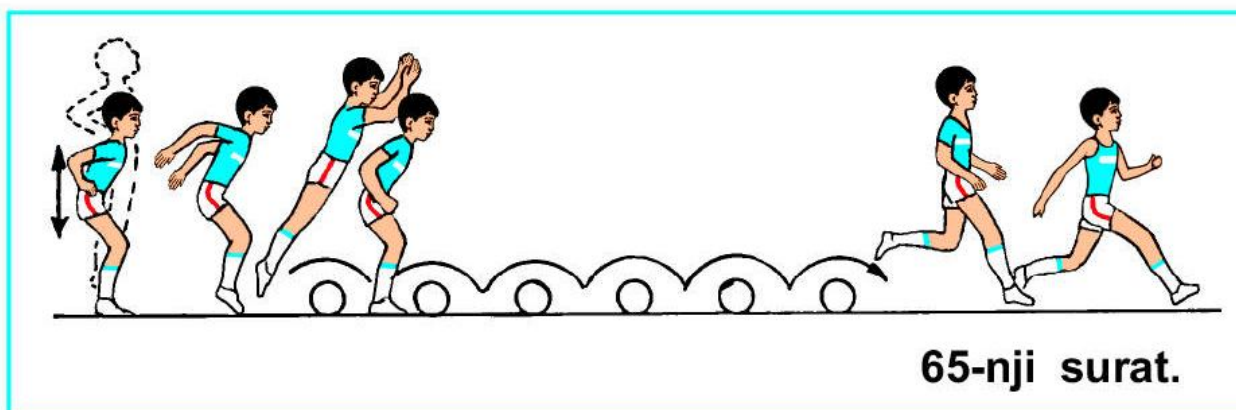


Siz öňe ylgamak, ylgap gelip „aýaklary бүкүп“ uzynlygyna bökmek, ylgap gelip beýiklikden „ätläp geçmek“ usuly bilen bökmegi, tennis topuny bat bilen eginiň üstün-den aşyryp, atanak ädimläp uzaga zyňmagy, pes we beýik startdan ylgamak tehnikasyny öwrenipdiňiz.

Indi ylgamak tehnikasyny gowurak öwrenmegi dowam edersiňiz. Munuň üçin ylganda göwräňizi öňe biraz egiň, elleri tirseklerden бүкүп, aýagyň aýasyny deň ýagdaýda goýuň we degişli ädimler ritminde hereketi dowam ediň. Ylgamak köpräk eliň nähili işlemegi we aýagyň gymyldamak aralygyna bagly bolşuny, eli, aýagy aktiw hereketlendirmek tizligi artdyrmaga kömek berýändigini bilýärsiňiz, şonuň üçin ýeňil ylgamak we erkin hereketlenmegi hemişe endigan ýerine ýetirmäge çalyşyň (64-nji surat).

Eziz çagalar, ylgamak tehnikasyna degişli bilimleriňize goşmaça görnüşde aşakdaky taýýarlyk maşklaryny ýerine ýetirmeli:





1. Aýagyň aýasynyň öňki böleginde tekiz, endigan ylgamak, aýagyň aýasyny doly goýman, eýsem aýagyň ujuna goýmak.

2. Toplaryň üstünden gysga ädim uzynlygyn-da geçmek we topy gerekli ýerde alyp ýöremek ýa-da topuň üstünden aşyp tekiz we tiz-tiz ylgamak; toplaryň arasyndaky aralygy assaýuwaş artdyryp bir hili ylgamak (65-nji surat).

3. Tekiz, arkaýyn we dowamly (4 minuda çenli) ylganda göwre we kelläniň ýagdaýyny, el we aýak hereketini dogry saklamak.

4. Dogry çyzygyň üstünden aýagyň aýasyny doly goýup, arkaýyn ylgamagy ýerine ýetirmek.

5. Dogry çyzyk boýunça hereket tizligini artdyrmak, inersiýa bilen ylgamaga geçýän ýapgytlykdan ylgamagy ýerine ýetirmek.

Maýda ädimläp ylgamak. Bu maşky öwrenmek üçin siz ilki bilen duran ýerde, bir zada daýanyp ýa-da daýanmazdan, soňra ýuwaşlyk bilen öňe hereketlenmegi bilmelisiňiz, sebäbi munda siz aýagyň aýasynyň ujundan başlap goýulmagyny we dyzyň boguny doly ýazylýança bolan prosesi bilip alarsyňyz.

Bökmäge degişli ýa-da bökmek bilen ylga-mak. Bu maşk size giň ädim taşlap we bat alandan soň giňişlikde uçanda göwräniň ýagdaýyny dogry tutmak endiklerini emele getirmäge kömek berýär. Maşky ilki bilen gimnastiki düşekde, bir aýakda batlanyp, ikinji aýak bilen düşmek görnüşinde öwrenersiňiz. Şeýle hem, uçmak wagtynda, silkinýän aýagyň baldyryny buda çekmek tehnikasyny oňatja öwrenmäge üns beriň.

Maşk ýerine ýetirilýän wagtynda aşakdakylara ýol bermäň: göwräni nädogry tutmaga; bat alýan aýagyň ahyryna çenli dogrulanman galmagyna; bat alandan soň aýagyň ýeterli derejede бүкүlmän galmagyna; aýagy daban-dan goýmagyň ýatdan çykmazlygyna; eli gapdala hereketlendirende we aýagyň aýasynyň güýçli aýlanyp gitmezligine.

Ýokary start. Ýokary starty dogry ýerine ýetirmek üçin siz iň güýçli aýagyňyzy start çyzygynyň ýakynyna goýup, ony biraz dyzdan бүкүýärsiňiz hem-de göwräni azajyk öňe uzadýarsyňyz, şunda umumy agyrlyk merkezi güýçli aýagyň ujuna düşýär. Başga aýak bolsa 10 — 15 sm yza, biraz gapdala uzadylan we dyzdan бүкүlen hem-de aýagyň uýy ýere direlen ýagdaýda durýar. Öňde duran aýagyň gapma-garşy tarapyndaky eli tirsekden бүкүp öňe çykarýarsyňyz, şunda başga el arkada bolýar. Aralyk näçe kem bolsa, aýagy şonça köp-



66-njy surat.

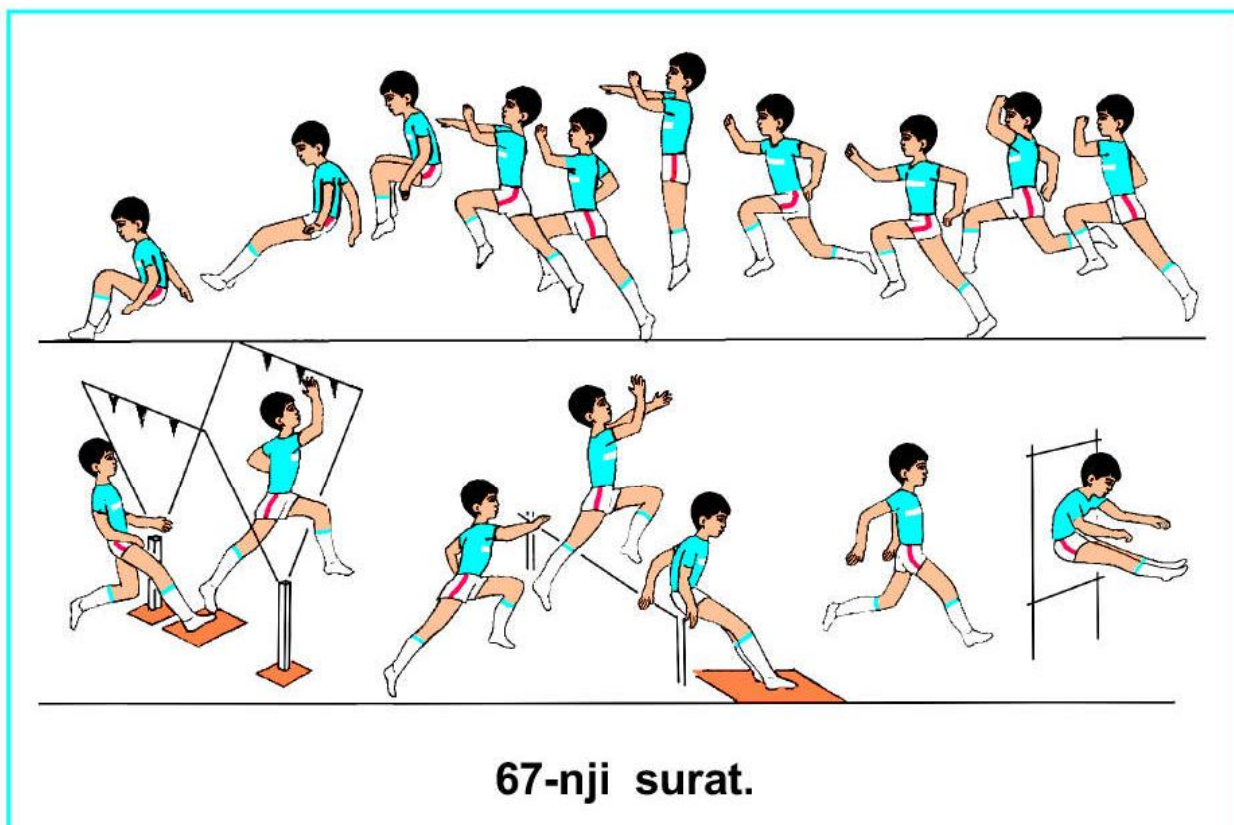
räk büküp, göwräni öňe şonça köpräk egmelidigini ýatdan çykarmaň (66-njy surat).

Soň iki aýagy biraz büküp, göwräni öňe egýärsiňiz we agyrylyk merkezini öňdäki aýaga geçirýärsiňiz, soňra „Ylga!“ buýrugyna görä ylgaýarsyňyz. Ylgaýan wagtyňyzda aşakdaky ýalňyşlara ýol bermezlige çalyşyň: aýagy dogry goýmaga, elleriň nädogry durup galmazlygyna, aýagyň hetdenaşa giň goýulmazlygyna. Hemme okuwçylar ýokary start tehnikasyny doly eýeläp alanlaryndan soň, ony kämilleşdirmäge geçiň.

Ylgap gelip „aýaklary bükmek“ usuly bilen uzynlygyna bökmek

Munuň üçin siz ýumşak gonmagy we giňişlikde ädimläp uçmagy öwreniň (67-nji surat). Bu maksatda size aşakdaky kömekçi maşklary ýerine ýetirmek gowy kömek berer:

1. 2 — 4 ädim ylgap gelip uzynlyga bökmek.
2. Gysga aralykdan ylgap gelip, boý beýikliginde asylyp goýlan baýdajyga el degirmek bilen bökmek.
3. Päsgelçiliklerden geçip biri ikinjisiniň üstüne goýlan düşekleriň üstüne bökmek.
4. 30 — 50 sm beýiklikde çekilen rezin, tanap päsgelçilikleriniň üstünden ädimläp geçmek.



Çagalar, dürli maşklary ýerine ýetirýän wagtyňyzda aşakdakylary bilmek zerur: ýagny howada uçanda bat alyjy aýagy dyzdan köpräk bükmeli, göwrä tarap çekmeli, gonanda aýaklaryň aýasyny mümkingadar uzatmaly.

Ylgap gelip beýikligine bökmegiň „ätläp geçmek“ usulyny öwrenmek. Munda okuwçylar bökmek tehnikasyny ýada salýarlar. Şu maksatda çekilen tanapjagaz ýa-da rezinanyň üstünden köp gezek bökmegi gaýtalaýarlar.

Munda siz bökmegiň käbir elementlerine: ýere düşende deňagramlylygy saklap galmağa we ýykylýan wagtynda göwräniň agyrylyk güýjüni biraz peseltmäge aýratyn üns beriň (68-nji surat). Bökmegi oňat öwrenmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetirmegi öwrenip alyň:

1. Bat alýan aýakda ýeňilje göterilmek (gimnastiki üzeňňiden gapdallap tutulýar) we aýak bilen silkinmek.

2. 1 — 3 ädimden ylgap gelip — silkinýän aýagy beýik göterip 40 — 60 sm beýiklikdäki päsgelçilikden bökmek.

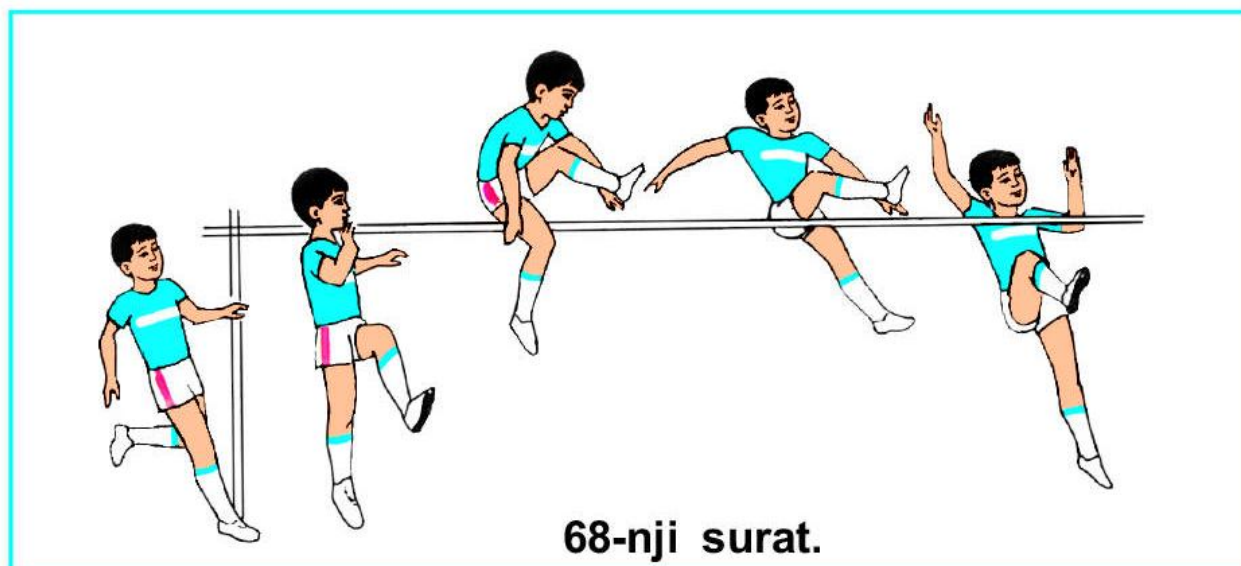
3. Ylganda aýagyň aýasyny doly goýmak we ylgamak ritmine doly boýun egen ýagdaýda, üç ädimläp bökmek.

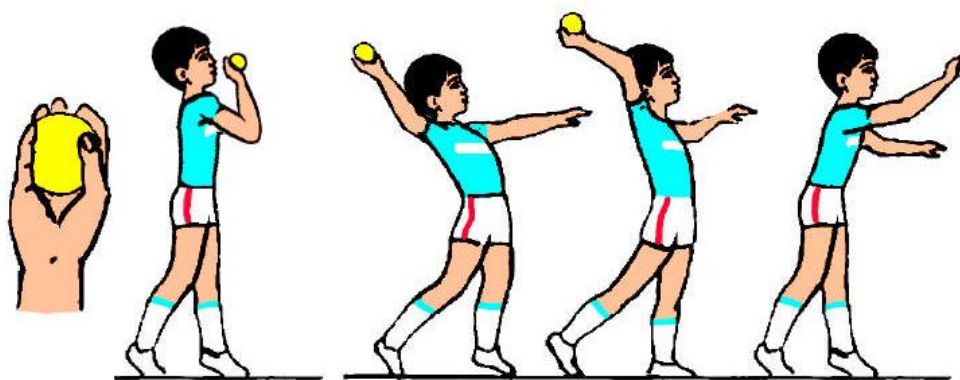
4. Ylgamak ugruny 35° — 45° burç astynda ylgap gelip bökmek.

5. Plankadan geçmek usulyňy, ýagny aýagyň ujy we dyzy planka tarap biraz aýlanan bolmaly. Bu dyzy plankadan tizlik bilen alyp gaçmaga kömek berýär.

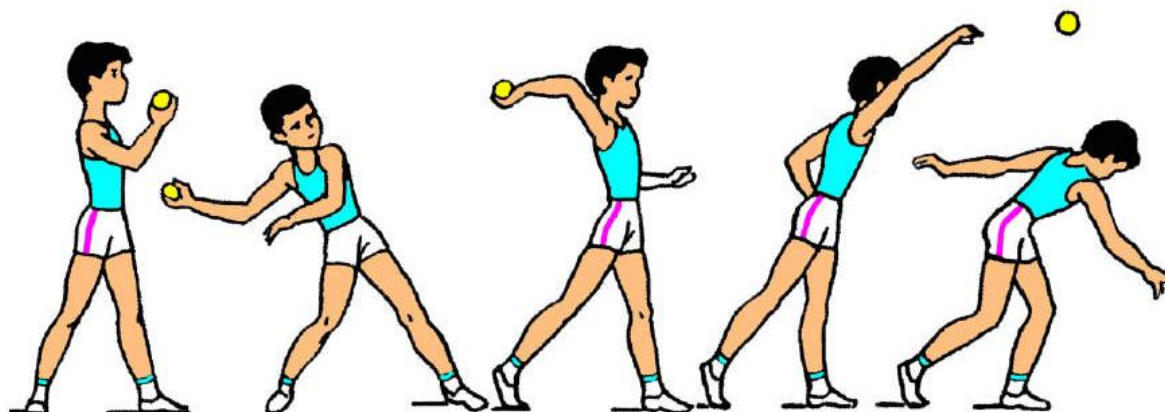
Tennis topuny duran ýerden kelle arkasyn-dan eginden aşyryp uzaga zyňmak.

Munda siz topy dogry tutup eli erkin silkmäge, eli iň ýokary nokada çenli götermäge,





69-njy surat.



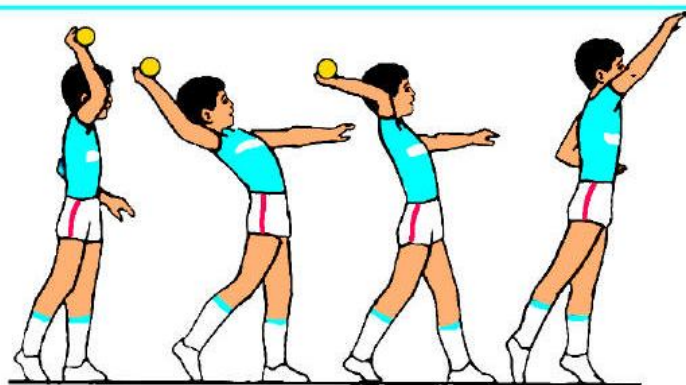
70-nji surat.

aýak we döşi ýeterli derejede hereketlendirmäge hem-de zyňmagy ýerine ýetirenden soň çyzykdan geçmezden, togtap galmagy öwreniň (69-njy, 70-nji, 71-nji, 72-nji suratlar).

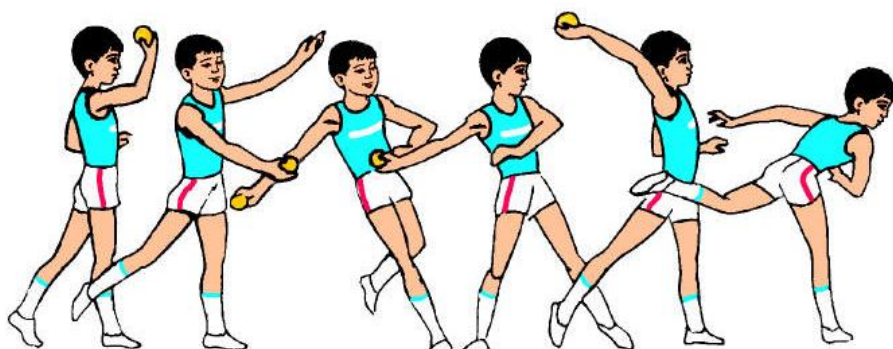
Çagalar, siz tennis topuny zyňmagy öwrenende aşakdaky maşklardan peýdalanyň:

1. Topy zyňmak ugruna seredip duran ýagdaýdan zyňyň.

2. Saga ýarym aýlanyp duran ýagdaýdan zyňyň.



71-nji surat.



72-nji surat.

3. Topy zyňmak ugruna seredip, gapdal tarap bilen duran ýagdaýdan zyňyň.

Maşklary ýerine ýetirende siz ýaýyň tereň çekilen ýagdaýyny anyk eýeläň, eli erkin we giň silkiň. Maşky ýerine ýetirende eli hereket ug-
rundaky çäklendirijiden peýdalanyň. Meselem, iki sany sütünjikleriň arasyna tanap çekilip go-ýul-
ýar. Topy çekilen tanapyň üstünden dogrudaky nyşana zyňmak maşky köpräk netije berýär. Çagalar bu maşky sport zalynda, basketbol şitine zyňyp geçirir.

Çagalar siz zyňanda aşakdaky ýalňyşlara ýol bermäň: başlangyç ýagdaýda nädogry durmak, zyňýan eli hetdenaşa бүkmek, ony gapdal tarapdan eginiň önünden pesräk alyp atmak, be-



deniň agyrlygyny öňde duran aýaga geçirmän galdyrmak, tirsegi gapdal tarapa nädogry uzatmak.



Tema degişli soraglar

1. Siz öňe ylgamagy haýsy ýol bilen öwrenmeli?
2. Ýokary starta öwrenmek usulyny aýdyp beriň.
3. Okuwçylar ylgap gelip, „aýaklary бүкүп“ uzynlyga bökmegi nähili öwrenýärler?
4. Ylgap gelip beýiklige bökmegiň „ätläp geçmek“ usuly nähili ýerine ýetirilýär, görkeziň.
5. Duran ýerden topy zyňmaga nähili öwrenýärsiňiz, aýdyp beriň.

Hereket sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar (*ýeňil atletikada*)



Ýeňil atletika bilen meşgullanmak ortaça nagruzka bolan çydamlylygy, tiz güýji, çakganlygy ösdürýär. Bu sypatlar adamyň durmuşynda uly ähmiýete eýedir. Çydamlylygy ösdürmekdäki iň netijeli serişde dowamly ylgamak hasaplanýar, 500, 1000 m kross ylgamak, şeýle hem, gysga aralyga gaýta-gaýta ylgamak (50 — 100 m), ýene uzak aralyga wagty özgerdip ylgamak şularyň hataryna girýär. Ortaça ylgamak wagtyny assa — 1 minutdan tä 5 — 6 minuda çenli köpeldip barmak mümkin. Çydamlylygy ösdürmäge ýene ýüpde bir minudyň dowamynda 135 — 145 gezek bökmek hem kömek berýär. Ýüpde bökmegi bir minutdan başlap tä 2 — 2,5 minut we ondan köpräge köpeltmek

mümkin (munda her iki dersden soň 20 — 25 sekunt wagt goşulýar).

Hereket tizligini ösdürmekde 30 — 40 m gaýtagaýta ylgamakdan peýdalanmagyňyz mümkin (dersde 3 — 6 gezegä çenli, arasynda 40 sekunt dynç alynýar); 60 m gaýta-gaýta ylgamak (her dersde 2 gezekden, arasynda 1,5 — 2,5 minuda çenli dynç alynýar); 20 — 30 m her hili tizlikde, dürli ýagdaýlardan start alyp ylgarsyňyz. Bularyň ählisi sizdäki hereket sypatlaryny ösdürmäge degişli maksatnama talaplaryny ýerine ýetirmäge taýýarlamakda kömek berýär.

Çydamlylygy we çakganlygy ösdürmekde siz hereketli oýunlarda ylgamak we bökmek elementlerinden peýdalanmagyňyz, dürli estafetalary geçirseňiz amaly netijä ýetişersiňiz. Meselem, „Baýdajyklary kowup“, „Ylgamak bilen gapma-garşy estafeta“ we „Topy goşmaga ýol bermek“ we başgalar.

Siz tiz güýç sypatlaryny her hili bökmek maşklary kömeginde, ýagny, 3 — 4 ädimden soň bökmek bilen ylgamakda, duran ýerden bir we iki aýakda bat alyp böküp ylgamakda, bir, üç, baş ätläp bökmekde, çommalyp oturan ýagdaýdan ýokarlygyna bökmekde, ylgap gelip uzynlygyna we ýokarlygyna bökmekde; her hili bökmeklerde: 20 — 30 m bir aýakda bökmekde, elleri her hili ýagdaýda tutup iki aýakda bökmeklerde ösdürýärsiňiz.

Aşakdaky hereketli oýunlardan: „Çalasynlar we anyk nyşana almak“, „Dört sany sütünjik“, „Kim uzaga zyňýar?“, „Kim çakgan?“, „Atyşma“, „Böküp-böküp we örmeläp geçmek estafetasy“, „Ýodajyk boýunça bökmek“, „Kim bir aýakda tiz ylgaýar?“ we başgalardan peýdalansaňyz maksada ýetersiňiz.

Hereket sypatlaryny ösdürmek üçin gezek-gezeginde, üznüksiz, jübüt-jübüt-den, aýlanma maşk etmek (trenirowka) şekillerinden peýdalanyň. Gaýtalamagyň sanyny assa-ýuwaş ders-den-derse köpeldip baryň.



Tema degişli soraglar

1. Ylgamak tehnikasyny öwrenmekde nähili kömekçi we taýýarlyk maşklaryndan peýdalanyarsyňyz?
2. Ýokary startda nähili durulýar, görkezip beriň.
3. Aşaky startda nähili durulýar?
4. Ylgap gelip, „aýaklary büküp“ usuly bilen uzynlygyna bökmekde nähili kömekçi maşklar dogry gelýär?
5. Ylgap gelip „ätläp geçmek“ usulynda ýokarlygyna bökmekde size nähili kömekçi maşklar dogry gelýär?
6. Tennis topuny ylgap gelip egin arkaly kelle-den aşyryp zyňmagy nähili ýerine ýetirýärsiňiz, görkezip beriň.

SPORT OÝUNLARY

Basketbol. Eziz çagalar, basketbol 1891-nji ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatyndaky Springfield kolležiniň bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit tarapyndan döredildi.

Top sebede zyňylýanlygy üçin bu oýun „basketbol“ (basket — sebet, bol — top) diýip atlandyrylyp başlady.

1891-nji ýylyň dekabry aýynda Neýsmit basketbol oýnunyň ilkinji kadalaryny döretdi we birinji duşuşygy geçirdi. Jeýms Neýsmit täze oýun kadasyny işläp çykanda baş sany esasy talaba boýun egipdi:

1. Oýun togalak topda we diňe el bilen oýnalmalydy.

2. Oýunçynyň top bilen ylgamagy mümkin däldi.

3. Her bir oýunçy meýdançada islän wagtynda her hili ýagdaýda durmagy mümkindi.

4. Oýunçylaryň bir ýerde durup gepleşip galmagy mümkin däldi.

5. Sebetjagaz meýdanyň üstüne görä gorizontally ýagdaýda ýerleşdirilmeli.

Biraz wagt geçenden soň, tejribäniň görkezmegine görä, topy el bilen tutup almak, alyp ýöremek we sebede taşlamak üçin iň oňalyksy futbol topy eken, şeýlelik bilen oýun üçin ony saýladylar. Topy nyşana zyňan wagtda gödeklike ýol bermezlik we nyşana anyk almak mak-

sadynda Neýsmit nyşany oýunçylaryň boýy ýetmeýän beýiklikde ýerleşdirýär: balkonyň germewlerine şetdaly salynýan sebetlerden ikisini asyp goýýar. Oýunçylar topy şu sebetlere taşlamalydylar. Balkon poluň üstünden 3 m 5 sm beýiklikde bolupdyr. Şu beýiklik häzirki zaman basketbolunyň sebet halkasynyň ýokarky bölegine çenli bolan aralyga dogry gelýär.

Umuman Özbegistana basketbol 1913-nji — 1914-nji ýyllarda girip geldi. Soňrak Daşkent we Fergana şäherlerinde birinji basketbol komandasy düzüldi we basketbol çynlakaý ösüp başlady. Soňluk bilen „Uniwersitet“ erkekler komandasy, soň „Mehnat“, soňluk bilen „Skif“ aýallar komandasy döredildi.

Basketbolçy Rawilýa Salimowa 4 gezek jahan we 6 gezek Ýewropa çempiony diýen ada eýe boldy. Özbegistanly basketbolçy aýallardan Ýelena Tarnikidu 1992-nji ýylda Barselona şäherinde geçirilen Olimpiada oýunlarynyň çempiony adyna eýe boldy. Alijan Jarmuhamedow — erkekleriň arasynda şu ady ele aldy.

Häzirki wagtda „MASK“ topary Halkara ýaryşlarda respublikanyň şanyny üstünlikli gorap gelýär.

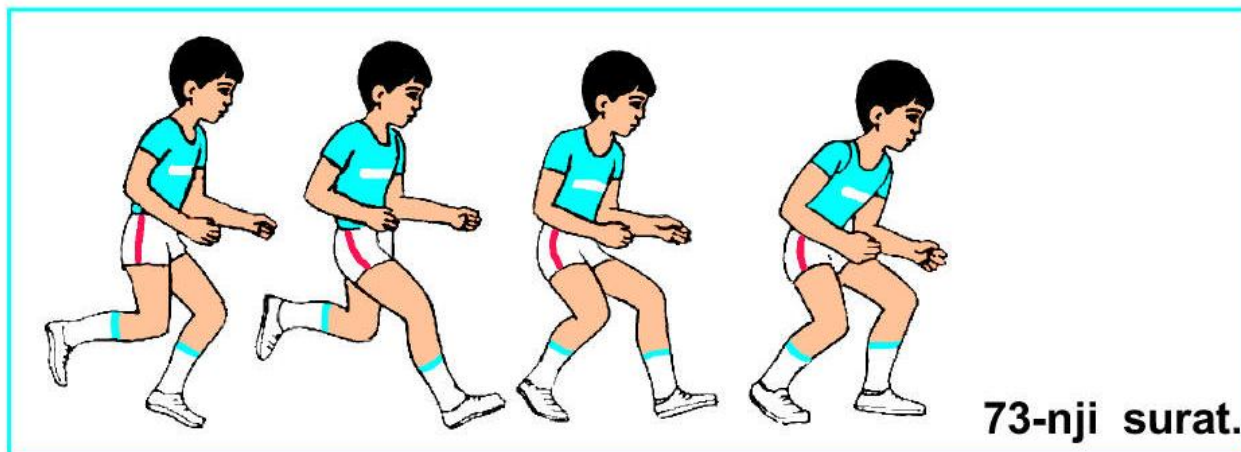
Çagalar, siz basketbol toplary bilen ýerine ýetirilýän maşklary öwrenýän wagtyňyzda, ilkinji günlerden başlap topy dogry tutmagy öwreniň. Munda topy iki el bilen tutup, eli tirsekden ýeňil бүкýärsiňiz, barmaklary giň açyp ony öňe uzad-

ýarsyňyz. Mundan başga-da, siz ylgamaga, topsuz gysga ylgamak hem-de topy alyp ýöremegi, uzatmak, tutup almak we iki ädimde togtatmagy öwrenersiňiz.

Ýöremek. Bu usuly siz oýnuň dowamynda başga usullara garanda kem ulanýarsyňyz. Bu, esasan, bir ýerden ikinji ýere geçmek maksadynda ulanylýar. Basketbolçy meýdanda dyzlary biraz бүкүlen ýagdaýda hereket edýär.

Ylgamak — mundan siz meýdanda hereket etmegiň esasy usuly hökmünde peýdalanýarsyňyz. Bu usuly siz agyrlygy aýagyň tutuş aýasyna düşürmekde ýa-da ony dabandan aýagyň ujuna geçirmekde, aýaklary biraz egip, ýumşak ädimler bilen hereketlenmekde ulanýarsyňyz. Tizlenmek we tiz ylgamagy ýerine ýetirmek üçin bolsa siz gysga ädimler bilen aýagyň ujunda ylgap gelip togtatýarsyňyz (73-nji surat).

Topsuz gysga ylgamak. Basketbol oýny, oýunçylardan meýdan boýunça tiz hereketlenmegi talap edýär. Ylgap geçmek — onçakly uzak bolmadyk aralyga tizlik we ugry özgertmek



73-nji surat.

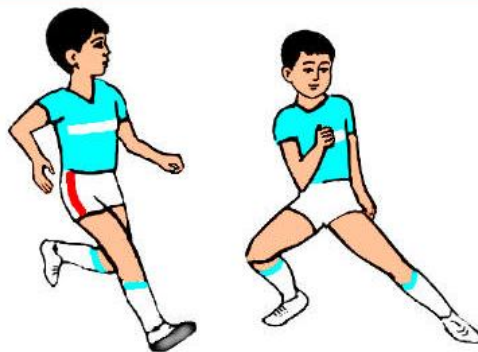
arkaly gysga ylgamak bilen amala aşyrylýar. Munda siz tizlenmegiň başlangyç tizliginiň uly bolmalydygyny ýatdan çykarmaň.

Togtamaklar. Hereket wagtyndaky togtamaklary iki usulda, ýagny ädimläp we böküp, böküp togtap, bir aýakda bat alyp, iki aýagy goýmak bilen ýerine ýetirmeli. Ahyrky ýagdaýda bir aýagyňyz öňde bolup, ikinjisi biraz arkada galýar we göwräniň agyrlygy bir tekiz düşürlip, biraz öňe egilýärsiňiz, elleri erkin ýagdaýda pese düşürýärsiňiz, aýagyň uçlaryny daşky tarapa garadýarsyňyz. Ädimläp togtanda ahyrky iki ädimi goýan wagtda göwräniň agyrlygyny öňki aýaga geçirýärsiňiz we biraz gerilip togtadýarsyňyz (74-nji — 75-nji suratlar).

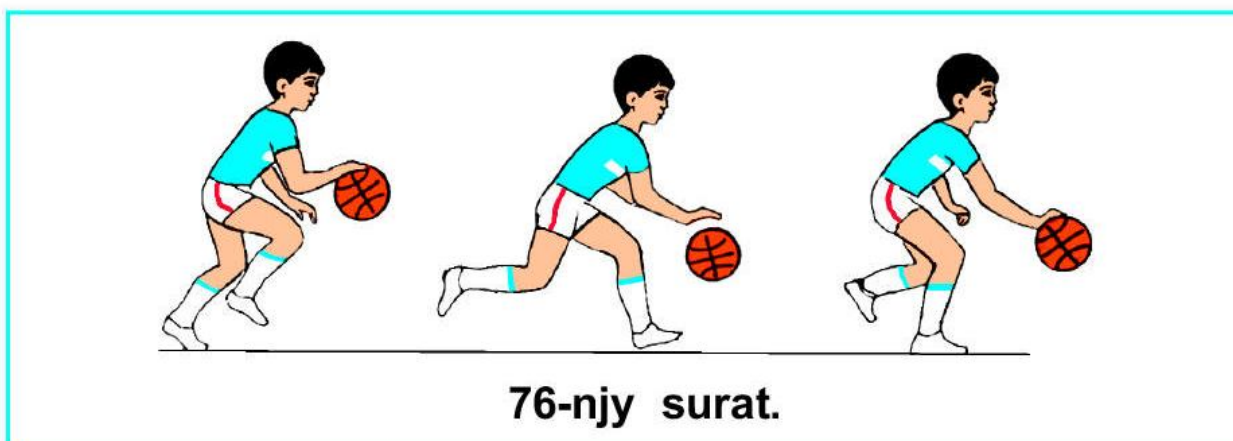
Topy alyp ýöremek. Topy bir el bilen yzygiderli ýere urup ýöremäge *topy ýere urup alyp ýöremek* diýilýär. Bu usul bir ýerde duranda, ýörände we esasan, ylganda ýerine ýetirilýär. Bu elinde topy bolan basketbolçy hereket edende ulanylýan esasy usuldyr. Siz topy ýere urup her hili: ýokarrak we pesräk bökdürip



74-nji surat.



75-nji surat.

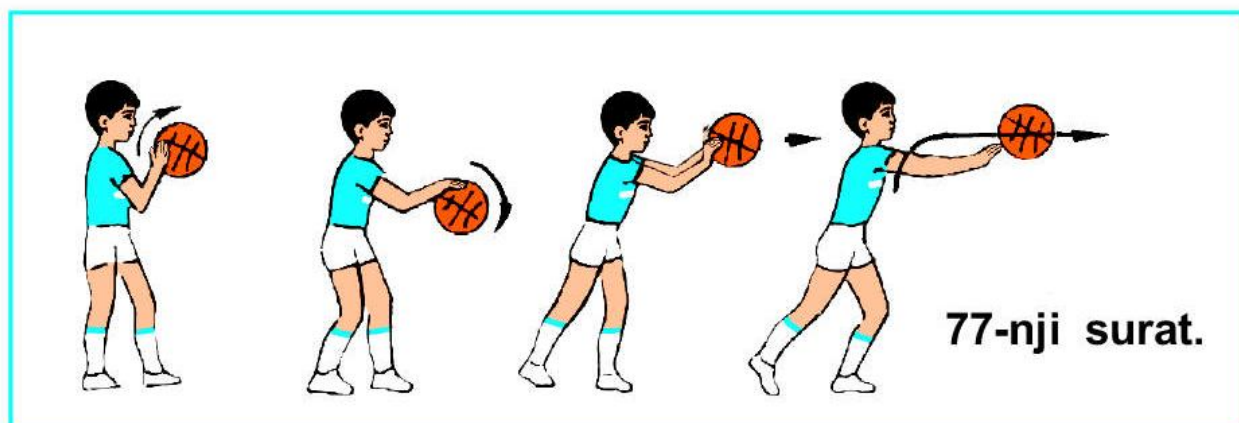


ýöremegiňiz mümkin. Ýagny siz eliňizi büküp, topy birneme ýokarda tutup soň ony ýene meýdana mälim burç boýunça çalt oklaň. Şonda aýaklaryňyz bükülen, göwre birneme egilen, kelle dogry tutulan bolsun.

Topy pesräk bökdürüp ýere urup ýöräniňizde aýaklary köpräk büküň (76-njy surat). Topy dyzdan pesde penje bilen tiz-tiz ýere urup ýörände aýak we elleri her hili ýagdaýda ulanyň, hereketi ýokary tizlikde amala aşyryň.

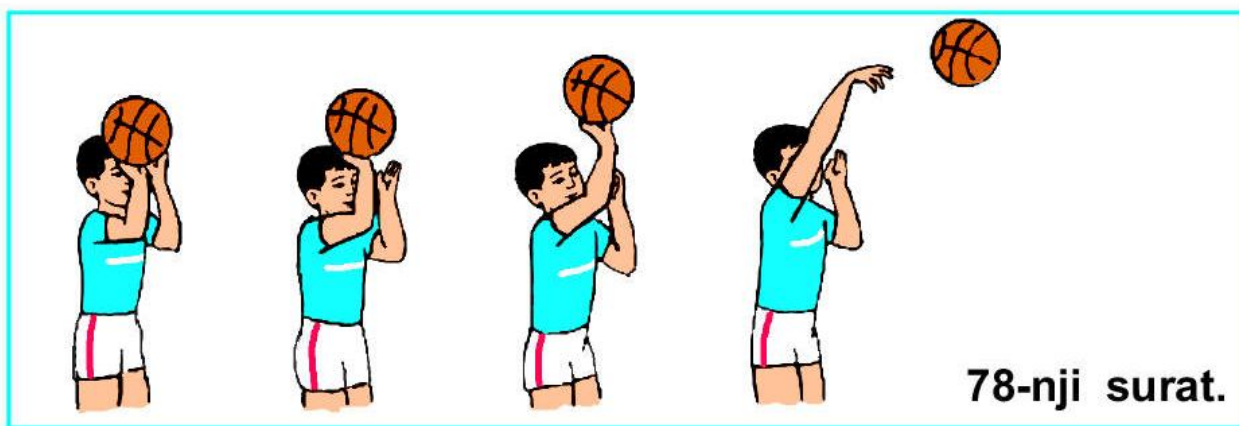
Topy ibermek. Oýunçy bu usuly hüjümi dowam etdirip topy şärigine gönükdirmek maksadynda amala aşyrýar.

Topy kükrekden iki el bilen ibermek. Bu usuly basketbolçylar ýakyn we orta aralyklarda özara hereket wagtynda ulanýarlar. Ony ýerine ýetirmek üçin basketbolçy durmak ýagdaýynda topy kükreginiň önünde tutup durýar. Eller bükülen, tirsekler pese düşürilen bolýar. Barmaklar topa giň ýerleşdirilen, baş barmaklar bir-birine, galanlary bolsa ýokary-öňe gönükdirilen bolýar.



Topy ibermek elleri kükrekden pese we ýokary tarap tegelek boýunça ýerine ýetirilýän hereket bilen başlanýar. Şondan soň, eller çalt öňe uzadylyp dogrulanýar. Ibermek penjeleriň aktiw hereketleri bilen tamamlanýar. Topuň gönükdirme tizligini artdyrmak üçin basketbolçy aýaklaryny dogrulamaly ýa-da öňe ädim taşlamagy mümkin (77-nji surat).

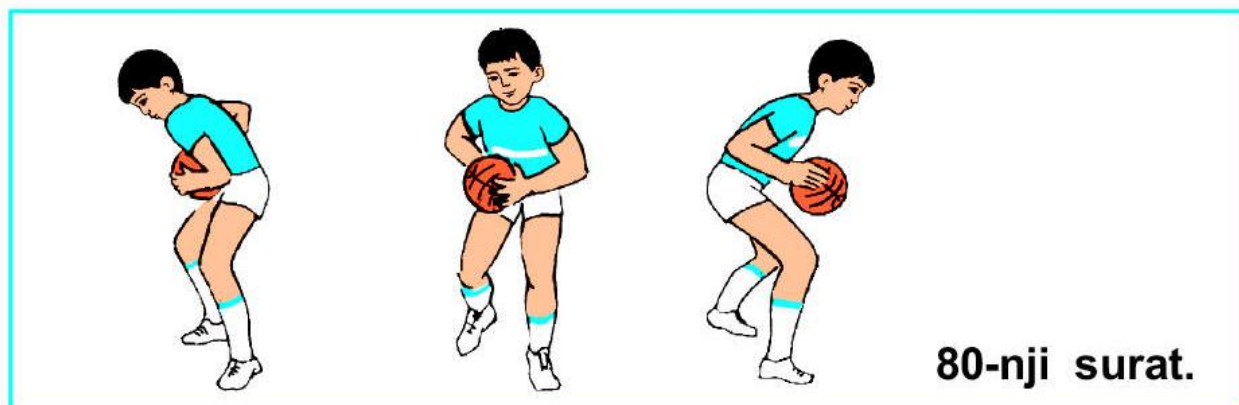
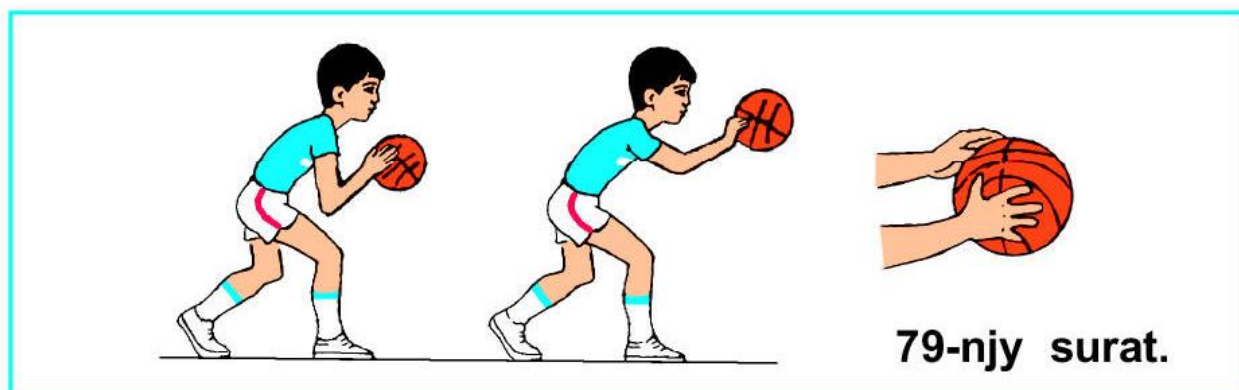
Bir ýerde durup, topy bir elläp taşlamak. Munda basketbolçy birneme bükülen aýaklarda başlangyç ýagdaýda durýar. Sag el bilen topy oklanda sag aýak öňe çep aýak bilen deň durýar. Sag egin öňde bolup, top iki el bilen tutulýar. Munda eller bükülip, tirsek pese düşürilen, bilekler ýokary-öňe ýönelen bolýar. Şondan soň basketbolçy el we aýaklaryny dogrulap başlaýar we topy oklaýan eline geçirip, kellesinden belende göterýär. Soň çep elini pese düşürüp, topy tutan sag elini ýokary-öňe dogrulamagy dowam etdirýär. Soňra penjelerini çalt hereketlendirip, topy oklaýar (78-surat).



Topy tutup almak. Topy tutup almak usuly kömeginde oýunçy topy ynamly eýeläp alyp, soň indiki hüjüm hereketlerine başlaýar.

Topy iki el bilen tutup almak. Topy tutup almak bir ýa-da iki el bilen ýerine ýetirilýär. Bu kükrek we egin beýikliginde, ýokardan (kelleden beýik) we pesläp (dyzdan pes) hem-de togalap we meýdandan böküp gelyän topy tutmak hereketlerine bölünýär. Topy tutup almagyň ähli usullary ýerde duranda, hereketde, bökende ýerine ýetirilýär.

Ortaça beýiklikde uçup gelyän topy iki el bilen tutup almak iň esasy usullardan hasaplanýar. Munuň üçin basketbolçy birneme boşan ellerini uçup gelyän topa dogrulaýar. Penjeler ýarym aý görnüşinde açylan, baş barmaklar bir-birlerine garadylan, galanlary bolsa öňe-ýokary giň ýaýylan bolýar. Top barmaklaryň uju-na degen badyna basketbolçy topuň uçuş tizligini kemeldip ony pugta tutup alýar. Soňky hereketleri dowam etmek üçin ol amatly ýagdaýy saýlaýar we ellerini büküp, topy göwrä ýakynlaşdyrýar (79-njy surat).



Öwrümler. Hujümçi goraýjydan gaçmak hem-de topy elinden urup çykarmagynyň öňüni almak maksadynda aldamak hereketlerini ulanyp, sebede hujüm etmek üçin öwrümlerden peýdalanýar. Öwrülmegiň iki sany: *öňe* we *arka öwürlmek* usuly bar.

Öňe öwürlmek. Basketbolçy ýüzi bilen nirä sereden bolsa, şu tarapa ädim taşlamak ýoly bilen ýerine ýetirýär (80-nji surat).

Arka öwürilmegi bolsa ol arkasy bilen haýsy tarapa seredip duran bolsa, şol tarapa ädim taşlamak ýoly bilen ýerine ýetirýär (81-nji surat).

Bir el bilen eginden top taşlamak. Bir el bilen ýokardan top taşlamak başga usullara garanda köpräk hereketde, ýagny ýakyn aralyklardan we şitiň edil aşagyndan sebede hujüm etmekde ulanylýar.

81-nji surat.



82-nji surat.

Top tutan el, sag aýak göterilende göterilýär. Top tutulyp durlan tarapyndaky ädim ulurak ädimlenýär. Indiki ädim gysgarak goýulmaly. Bat alan wagtynda top eginden ýokary göterilýär we ol sag eliň aýlanan penjesi bilen taşlanýar.

Bökmek iň ýokarky nokada göterilende, top halka mümkingadar ýakyn barmagy üçin el dogrulanýar, top barmaklaryň ýumşak hereketi bilen burup dürdüp iberilýär, şonda top tora aýlanyp barýar (82-nji surat).



Tema degişli soraglar

1. Basketbol oýny haçan, nirede, kim tarapyndan döredilipdir?
2. Ýöremek we ylgamaga düşündiriş beriň.
3. Basketbolda togtamagyň näçe usuly bar?
4. Topy iki el bilen tutup almak nähili ýerine ýetirilýär?

FUTBOLYŇ EMELE GELMEGI

Futbol gadymda peýda bolan bolup, ýunanlar top oýnuny örän gadyrlapdyrlar. Ony hatda gimnastlaryň ýörite mekdepleriniň bedenterbiýe maşklar meýilnamasyna girizipdirler.

Topy aýak bilen oýnamak, ilki iňlis kolležlerinde hem-de uniwersitetlerinde ýaýrapdyr.

Futbol iňlisçe söz bolup, „aýak topy“ diýen manyny aňladýar. Şu at Ispaniýada, Russiýada, Fransiýada, Özbegistanda saklanyp galypdyr. Nemeslerde ol „fusbal“, wengrlerde „labduragaş“, Amerikada „sokker“ diýilýär.

Özbegistanda futbol komandasy ilkinji gezek 1912-nji ýylda Kokant şäherinde düzülipdir. Toparyň oýunçylary, esasan, ýerli millet wekillerinden ybaratdy. Şu toparyň futbolçylary 1921-nji ýyldan başlap dürli ýaryşlarda gatnaşyp başladylar.

Şeýlelik bilen, 1934-nji ýylda geçirilen Orta Aziýa we Gazagystan spartakiadasynda „Musulmanlar“ topary birinji orny eýeledi.

Bu bolsa ýurdumyzda futbolyň çalt ösýändigini subut edýär. 1956-njy ýylda „Pahtakor“ komandasy düzüldi. Häzir „Pahtakor“ komandasy bilen birlikde „Neftçi“, „Bunýodkor“, „Nasaf“, „Nawbahor“ komandalary halkara ýaryşlarda gatnaşyp Watanyzyň şanyny goraýarlar.

Futbolda aýak bilen ýerine ýetirilýän hereketler

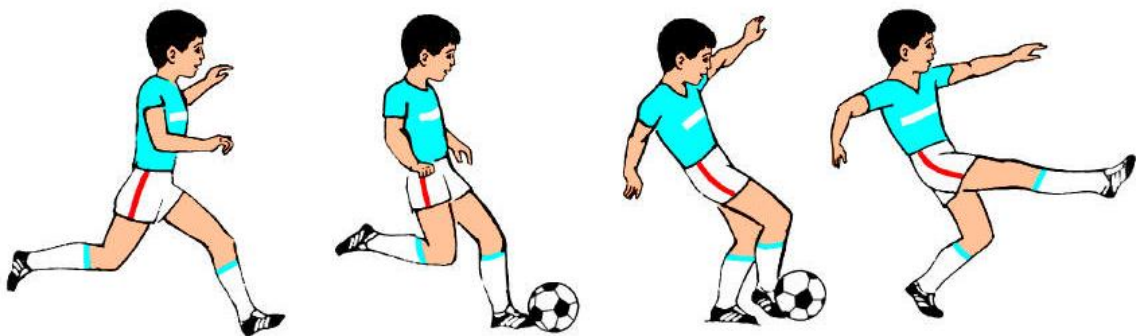


Aýagyň (ýüzi) orta bölegi bilen top depmek

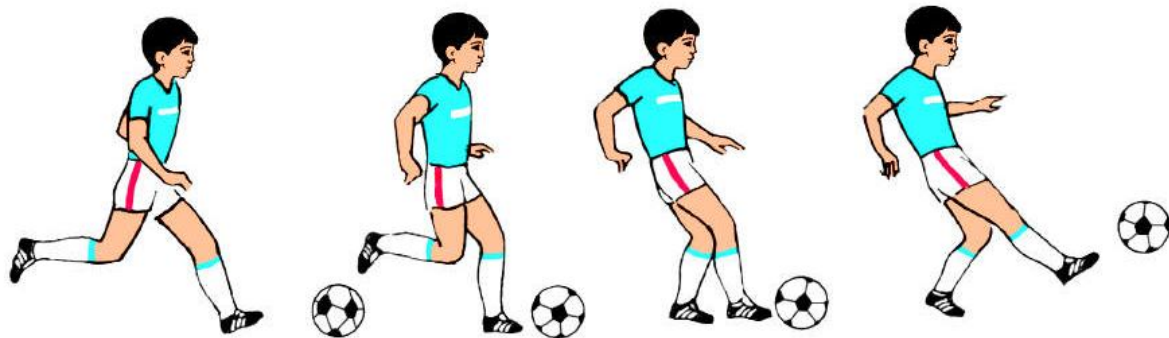
Bu — topy derwezä uzak aralykdan zarp bilen güýçli depmekdir. Munda siz nyşana we topa görä ylgamagy bir çyzygyň ugrunda, aýagyň gymyldamagy we zarp hereketini aýagyň öň hemde arka bölegi bilen ýerine ýetirýärsiňiz. Daýanmagy dabandan başlaýarsyňyz. Aýagyň aýasynyň topa degýän üsti uly bolmagy zarbany örän anyk we güýçli ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Zarbany aýagyň ujuny mümkingadar yza uzadan ýagdaýda ýerine ýetirmeli (83-nji surat).

Aýagyň uýy bilen top depmek

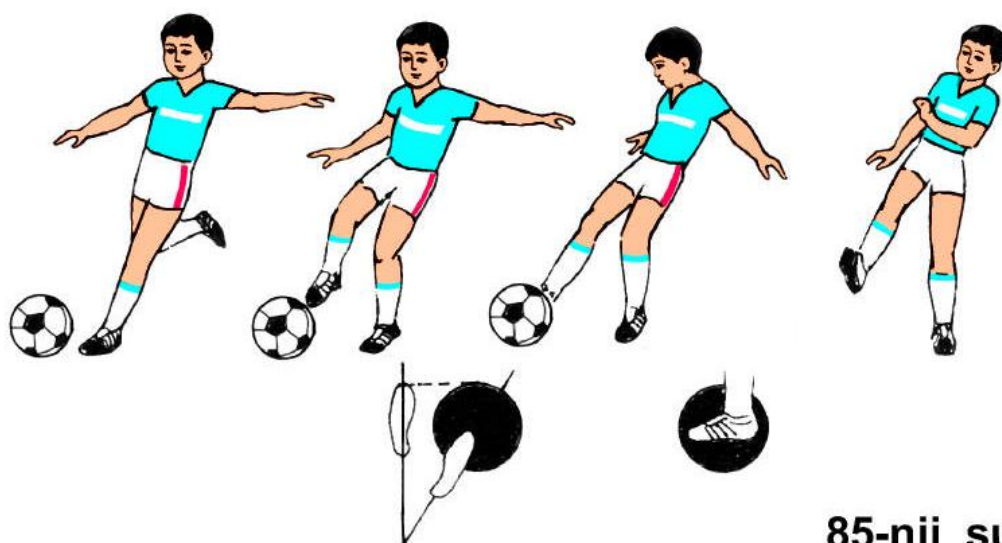
Bu usul garaşylmadyk wagtda gysga wagtyň içinde ulanylýar. Bu uzak we orta aralyklarda, aýratyn hem, topy derwezä depmekde netijeliräkdir. Topy depmek üçin nyşana almagy we



83-nji surat.



84-nji surat.



85-nji surat.

ylgap gelmegi bir çzykda ýerine ýetirýärsiňiz. Aýagy dyz bognyndan biraz бүкýärsiňiz we aýagyň myşsalarynyň dartylan ýagdaýynda hereketi ýerine ýetirýärsiňiz. Depmek wagtynda aýagyň uçlaryny azajyk göterýärsiňiz (84-nji surat).

Aýagyň ýüzüniň içki tarapy bilen top depmek

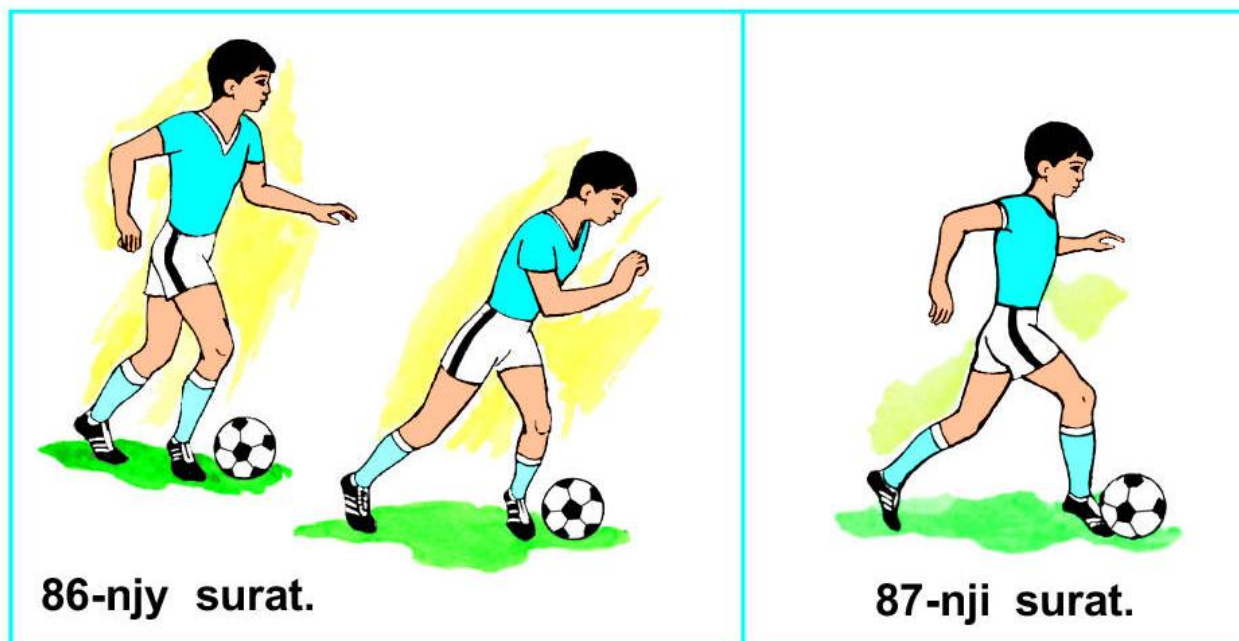
Aýagyň ýüzüniň içki tarapy bilen top depmegi siz „ýakyn“ we „ortaça“ aralyga uzatmakda, aralyklardan nyşana depmek wagtynda ulanýarsyňyz (85-nji surat).

Topy aýagyň uçlarynyň daşky tarapy bilen alyp ýöremek

Bu tehnikä usuly, ýagny aýagyň uçlarynyň daşky tarapy bilen topy yzygiderli depmegi futbol meýdanynda ylgap ýa-da ýuwaşlyk bilen hereket edip amala aşyrarsyňyz. Topy alyp ýöremegiň bu usuly uniwersal bolup, muny siz göni çyzyk we hereket ugruny aňsatlyk bilen özgertmek arkaly ýerine ýetirmegiňiz mümkin (86-njy surat).

Topy aýagyň ýüzi bilen depip alyp ýöremek

Bu usul futbol meýdanynda topy yzygiderli aýagyň ýüzi bilen depip alyp ýöremek bilen amala aşyrylýar. Topy bular ýaly edip alyp ýöremek usuly sportçylar tarapyndan dogry ýerine ýetirilende oňat netijeler gazanylýar (87-nji surat).

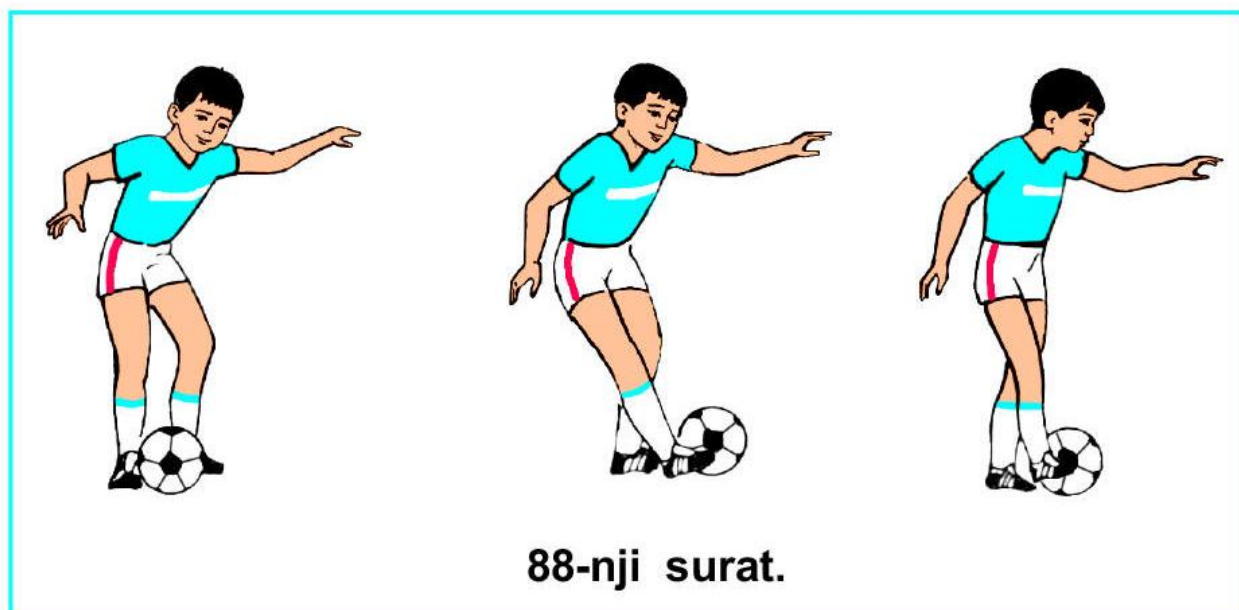


Topy aýagyň aýasynyň içki tarapy bilen duruzmak

Bu usul ýokardan düşýän we uçup gelýän, togalanýan toplary kabul etmekde amatlydyr. Bu usul bilen topy duruzmakda aýagyň aýasynyň uly bölegi gatnaşýar.

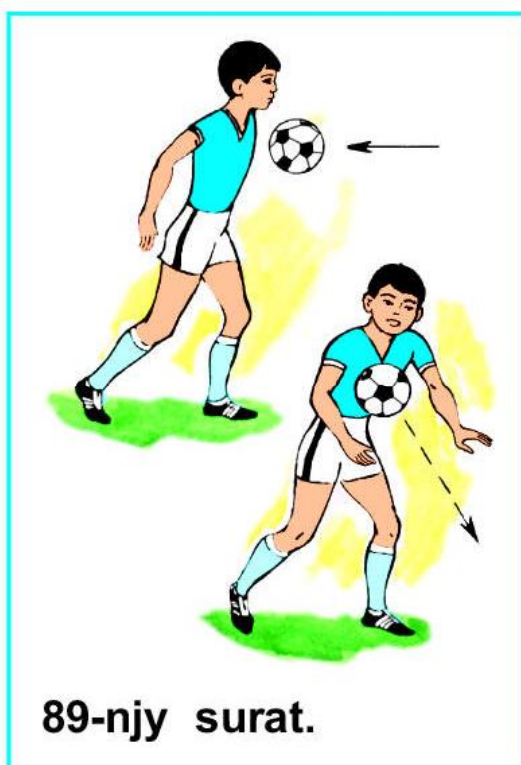
Meşgullanýan ilki bilen, topa garan ýagdaýda durýar. Aýak dyzdan azajyk бүкүлүär we göwräniň agyrlygy daýanç aýaga düşürilýär. Topy duruzýan aýak öňe çykýar, aýagyň aýasy daşky tarapa öwrülen bolup, aýagyň ujy azajyk göterilýär.

Aýagyň penjeleri we top bir-birine degen wag-tynda oýunçy aýak arka daýanç aýak öňe alynýar. Aýagyň penjeleriniň içki ortasy topy duruzýan bolup hasaplanýar. Ýerden böken topy duruzýan aýak ýeňiljek hereketlenip, aýagyň ujunyň gapdaly bilen topy duruzýar (88-nji surat).



88-nji surat.

Topy kükrek bilen duruzmak



Bu usuly ýerine ýetirmezden öň oýunçy top tarapa garap durup we başlangyç ýagdaýyny alýar. Aýaklar kiçi ädim giňliginde (60—70 sm) açylýar, kükrek öňe çykarylýar, eller tirsekden бүкүlen ýagdaýda pese düşürilýär. Top kükrege deger-degmez ol arka-içine çekilýär, egin bilen eller

öňe çykarylýar. Topy duruzmagyň ahyrynda göwräniň agyrylyk merkezi topuň ugruna tarap geçirilýär (89-njy surat).

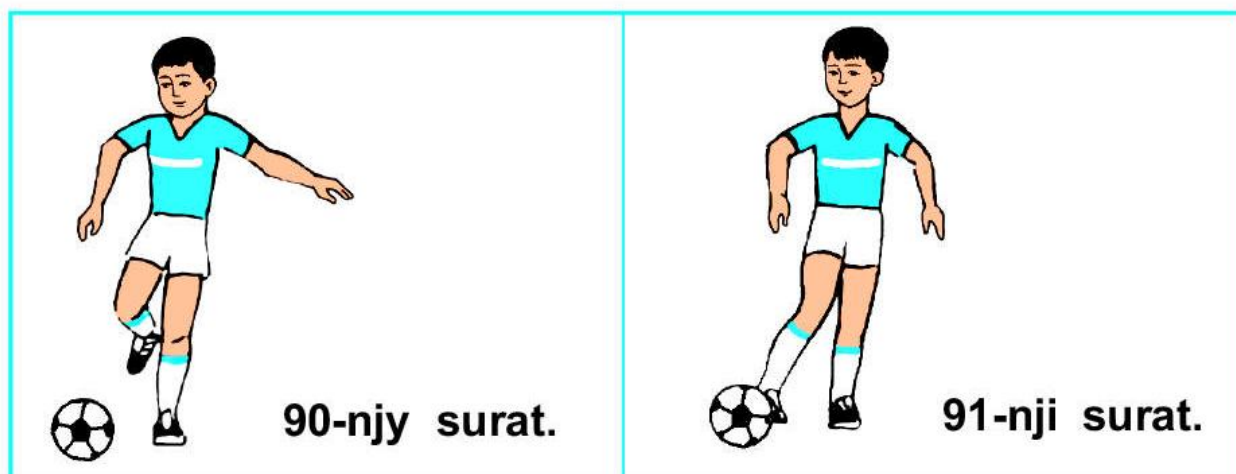
Hereketsiz topy depmek

Bular ýaly top depmäge başlangyç, jerime, erkin hem-de burçdan berilýän, şeýle hem, derwezeden uzadylýan toplar mysal bolup biler (90-njy surat).

Togalanyp gelyän topy depmek

Togalanyp gelyän topy depmekde zarba bermegiň hemme usullary ulanylýar.

Oýunçy ýakynyndan togalanýan topy daýanç aýagyny topdan sähelçe geçirip depýär. Öňden togalanyp gelyän topa zarba ony duruzmazdan



daýanç aýak bilen depilýär. Eger top sag ýa-da çep tarapdan togalanyp gelyän bolsa, ony topa ýakynrak aýak bilen depmegiňiz makul (91-nji surat).

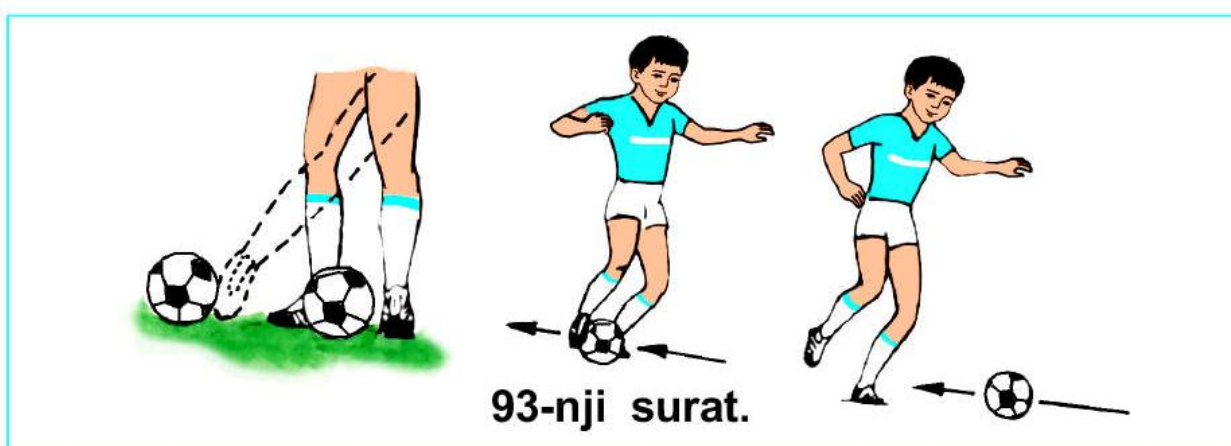
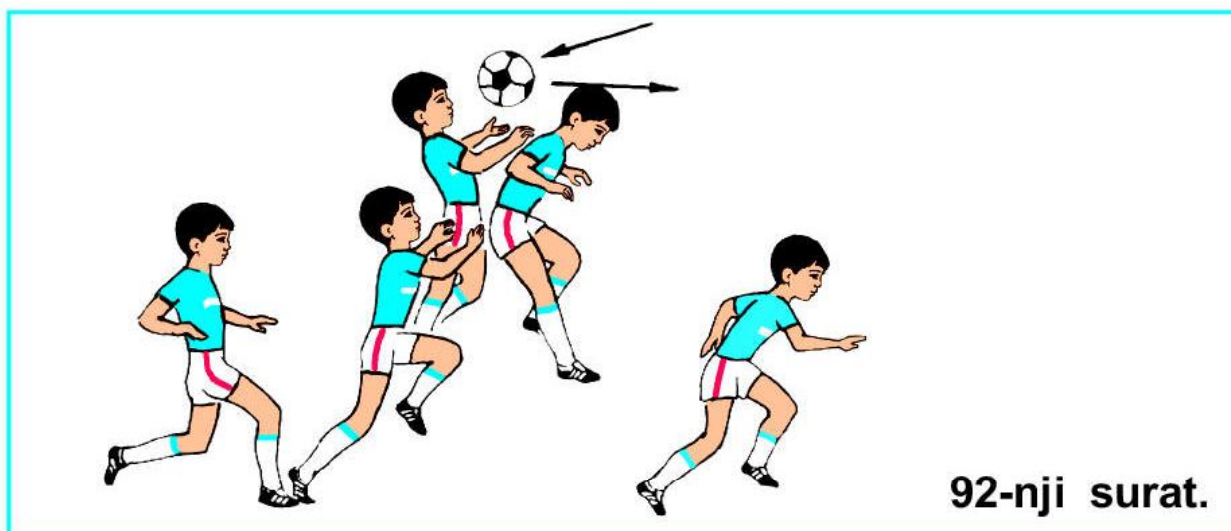
Ähli ýagdaýlarda daýanç aýagy topdan näçe aralykda goýmak topuň hereket tizligine bagly bolýar. Muny zarba bermek hereketi wagtynda top daýanç aýak bilen deňleşýän edip goýmaly. Ana şu ýagdaý size zarba bermek üçin iň amatly wagt hasaplanýar.

Topa kelle bilen zarba bermek

Bu futbol oýnundaky möhüm tehnikä usul hasaplanýar. Topa kelle goýmagy siz oýunda, ahyrky zarba bermek wagtynda hem-de topy ýoldaşyňa bermekde ulanýarsyňyz (92-nji surat).

Topy aýagyň aýasynyň içki tarapy bilen duruzmak

Bu usuly siz togalanyp we uçup gelyän top-lary duruzmak üçin ulanýarsyňyz. Topy aýak bilen duruzmak iň köp ulanylýan tehnikä usuldur (93-nji surat).



*Togalanyp gelyän ýa-da uçup gelyän topy
aýagyň aşagy bilen duruzmak*

Munuň üçin siz top tarapa garap başlangyç ýagdaýa durýarsyňyz. Göwräniň agyrlýgy sähelçe бүкүlen aýaga düşýär. Duruzýan aýagy

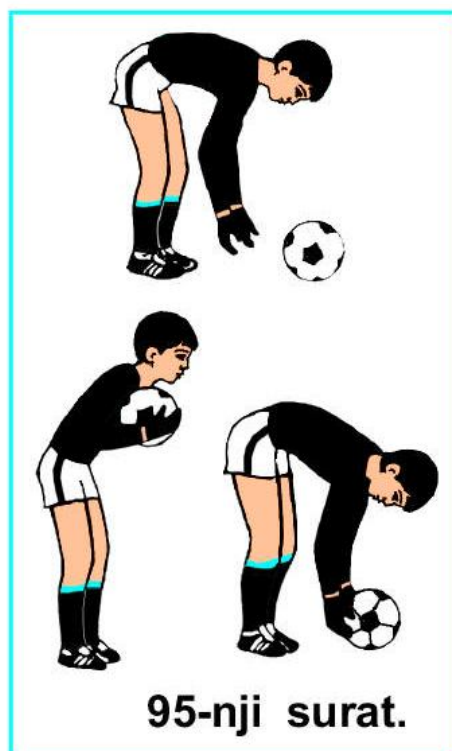
öň tarapa (topuň garşysyna) uzadýarsyňyz. Aýagyň aýasyny daş tarapa öwürüp, aýagyň ujuny sähelçe göterýärsiňiz (94-nji surat).

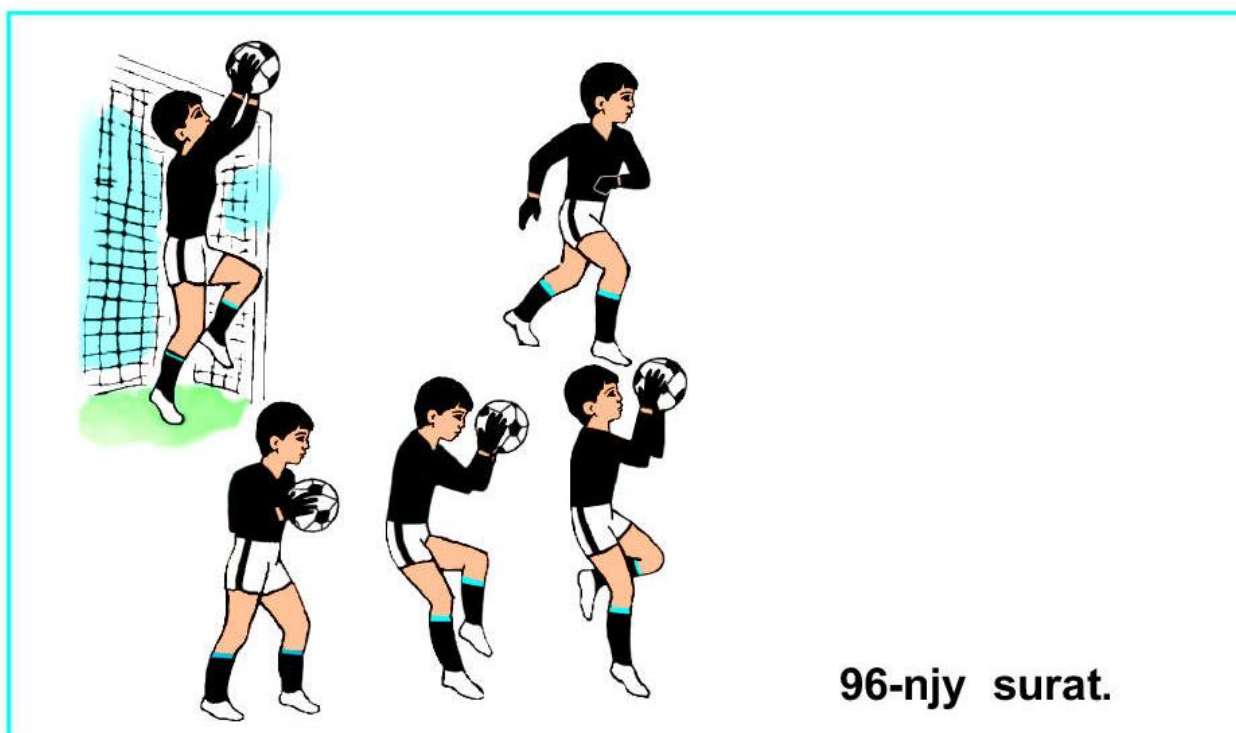
Togalanyp gelyän topy pesden tutup almak

Derwezeçi öňe egilip, ellerini pese düşürýär. Elleri tirsekden biraz bükülen, barmaklary açylan, el aýalary topa ugrukdyrylan we ýere deger-degmez ýagdaýda bolýar. Top bilen duşuşan wagtynda derwezeçi ony aşagyndan göterip alýar. Şondan soň derwezeçi göwresini dogurlap göterýär (95-nji surat).

Topy böküp ýokardan tutup almak

Derwezeçi topuň uçuş ugruna seredip bir ýa-da iki aýak bilen bat alyp belende bökýär (öň ýa-da gapdal tarap bilen). Hereket wagtynda bökmek bir aýak bilen, bir ýerde duranda iki aýak bilen ýerine ýetirilýär. Eller tirseklerden azajyk bükülen ýagdaýda öňden uçup gelyän topa tarap uzadylýar. Eliň aýalary we barmaklary giň açylyp, bir-birine ýakynlaşdyrylýar. Derwezeçi ellerini mümkingadar büküp, topy





96-njy surat.

kükreginiň öňüne çekýär. Derwezeçi topy tutandan soň azajyk бүкүlen aýaklary bilen ýere düşýär (96-njy surat).

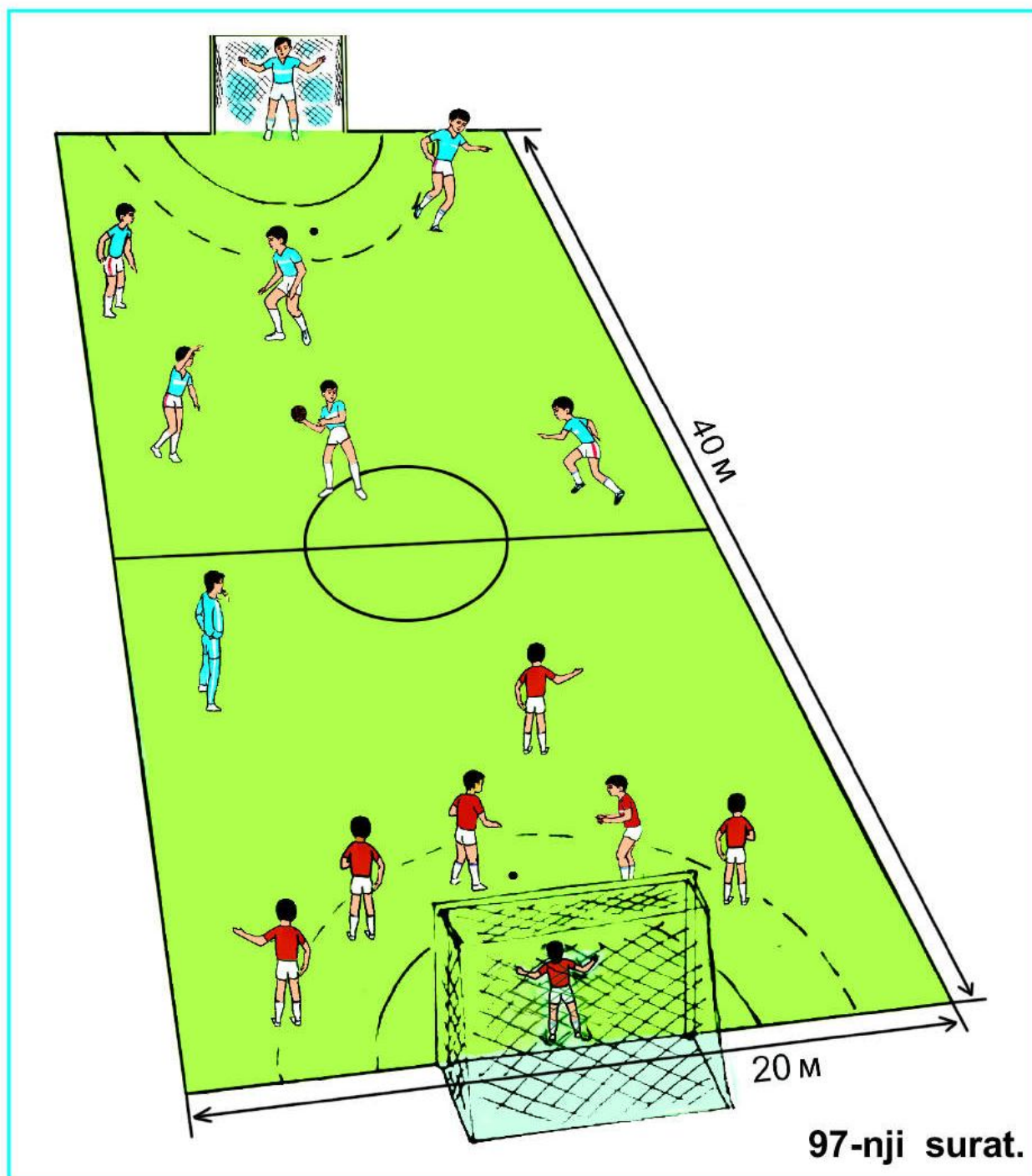


Tema degişli soraglar

1. Futbolyň Watany nire?
2. Özbegistanda futbol komandasy haçan we nirede döredildi?
3. Aýagyň aýasynyň içki tarapy bilen zarba bermek nähili ýerine ýetirilýär?
4. Aýagyň aýasynyň içki tarapy bilen top nähili duruzylýar, ýerine ýetirip görkeziň.
5. Aýagyň ýüzüniň ortasy bilen zarba bermek nähili ýerine ýetirilýär?

GANDBOL (El topy)

El topy oýny 1898-nji ýylda Daniýadaky gimnaziýalaryň birinde bedenterbiýe mugallymy



Nekto Nilsen tarapyndan „ýaradylypdyr“. Nekto Nilsen tapan oýunda top aýak bilen däl, eýsem el bilen zyňylýardy. Şeýlelik bilen, gandbol (el topy) oýny dünýä geldi. „Hand“ — „el“, „bol“ — „top“ diýen manyny aňladýar.

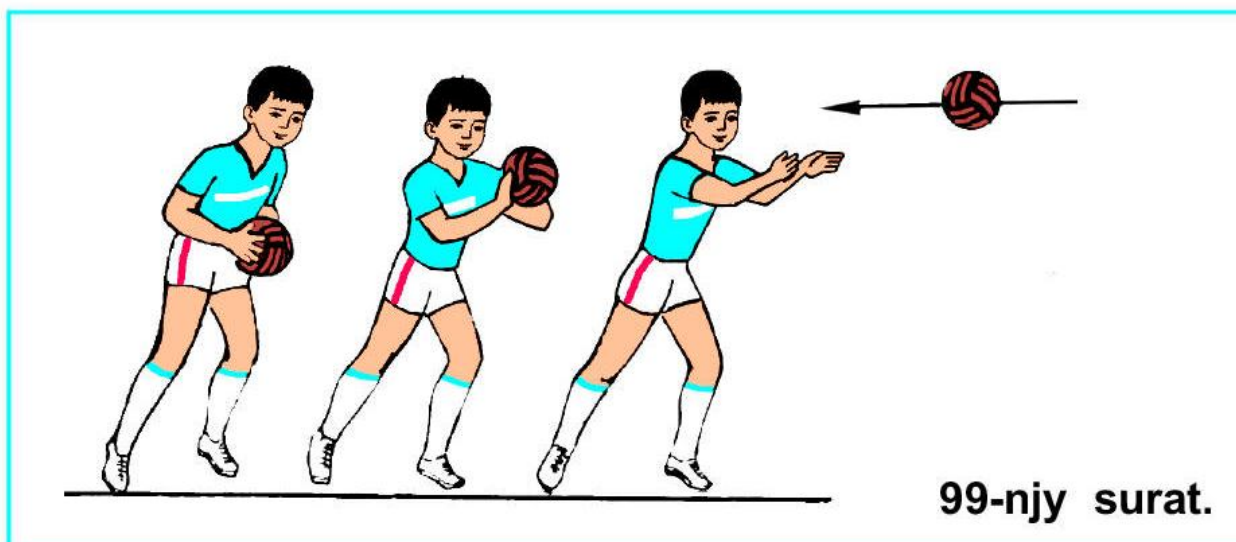
Özbegistan Respublikasynyň paýtagty Daşkent şäherinde 1923-nji ýylda ilkinji gezek el



topy topary düzüldi. El topy oýnunyň meýdanynyň uzynlygy 40 m, ini 20 m, derwezesiniň ini 3 m, beýikligi 2 m-e deňdir.

El topy oýnunda her bir komanda ýedi adamdanybarat, iki komanda bolup oýnalýar. El topy meýdançasynda iki sany komandanyň oýny görkezilen (97-nji surat).

Oýunçynyň durmak ýagdaýy. El topy oýnunda durmak ýagdaýy iň amatly ýagdaý hasaplanýar, munda oýunçy iň kem wagt sarp edip her hili oýun usuly we hereketi (bir ýerden ikinji ýere geçip ýöremegi, topy geçirmegi we tutup almagy) ýerine ýetirýär. Oýunçynyň durmak ýagdaýynda aýak egin giňliginde goýulýar, dyz ýarym бүкүlen, göwräniň agyrlýgy öňde duran aýaga geçirilen bolýar (98-nji surat). Elleriň ýagdaýy boljak herekete baglydyr. Eger-de oýunçy goramak hereketine taýýarlyk görýän



bolsa, onda eller birneme tirsekden bükülyär we gapdala uzadylyär. Eger-de hüjümde hereket gerek bolsa, eller öňe uzadylyär we topy tutup almaga taýýar bolup, kelle birneme galdyrylyär (99-njy surat).

Öňe, arka, çepe, saga hereketlenmek

Öňe, arka, çepe, saga hereketlenmek oýun tabşyryklary we ýörite hereketli oýunlarda oňat öwrenilýär. „Ýiti gözler“ şular ýaly oýunlardan bolup, onda meşgullanýanlar hereketlenmek usullaryny öwrenýärler, meselem, togtamagy, goraýjy ýa-da hüjümçiniň durmak ýagdaýyny eýeläp durýarlar, topy uzatmak we tutup almak ýagdaýyna meňzedýärler.

Oýunçylar durmak ýagdaýyny we hereketlenmegi öwrenmek üçin aşakdaky maşklary özleşdirň:

1. Duran ýerde oýunçynyň durmak ýagdaýyny, ýarym oturmak we sütüne böküp aýagy gaýçy edip durmak.

2. Buýruga görä oýunçylaryň durmak ýagdaýyny eýelemek we birsydyrgyn ylgamak.

3. Öňünden gepleşip alnan ýaly haýsydyr bir hereketi ýerine ýetirmek we oýunçylaryň durmak ýagdaýyny eýelemek, topy geçirmek we tutup almaga degişli hereketi ýerine ýetirmek.

4. Oýunçynyň durmak ýagdaýyny eýelän ýagdaýda jübüt-jübüt-den ädimläp çepe, saga, öňe, yza hereketlenmek.



5. Oýunçynyň durmak ýagdaýynda togtamagy, soňra ugruny üýtgetmek bilen birsydyrgyn ylgamak.

6. Tegelek boýunça we ugruny özgerdip buýruga görä ylgamak.

Hereketlenmek ukyplaryny has-da artdyrmak maksadynda „Gündiz we gije“, „Kowalaşma“, „Kim öň“ we başga oýunlary oýnaň.

Oýunçylar durmak ýagdaýynda we hereketlenmede aşakdakylara ýol bermekleri mümkin: ýagny, oýunçy özüni erkin tutmazdan aýagynyň aýasyny dar goýmagy, göwräni öňe güýçli бүкүp ibermegi, durmak ýagdaýynyň durnukly bolmazlygy. Şu hereket elementlerini dogry, berk öwrenseňiz geljekde uly üstünlikleri gazanarsyňyz.

Ädimläp togtamak

Ädimläp togtamagy siz aşakdaky ýaly ýerine ýetirýärsiňiz. Munda göwräniň agyrlygyny iki aýaga deň paýlaýarsyňyz. Ilki bilen assa-ýuwaş hereketlenmegi, soňra bolsa topy togtatmak tehnikasyny öwrenersiňiz. Öwrenilenler bolsa dürli hereketlenme maşklary bilen berkidilýär. Islendik tizlikde ädimläp hereketlenmekden soň topy duruzmagy öwrenmelisiňiz. Şondan soň top bilen maşk ýerine ýetirmäge geçýärsiňiz.

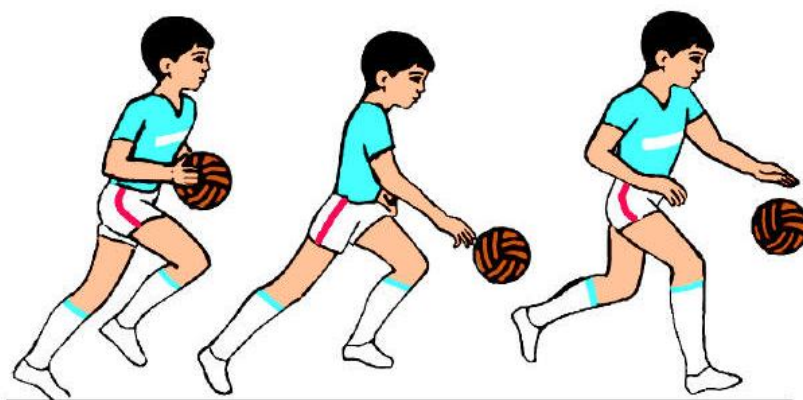
Topy alyp ýöremek

Topy alyp ýöremegi meýdançanyň tutuş meýdany boýunça, penjeleriň ýumşak hereketleri bilen amala aşyrýarsyňyz. Ol esasy tehnik usul hasaplanýar. Şonuň üçin, el topy oýunçysy topy alyp ýöremek sungatyny pugta eýelemelidir we ýatda saklamalydyr (100-nji surat).

Topy hereketlenip alyp ýöremegi öwrenende üns köpräk top ýere degip gaýdandan soň oňa el degýän wagtyndaky ýagdaýyna we elleriň hereketiniň bir-birine laýyk gelşine berilmeli. Aşakdaky maşklary ýerine ýetirip topy alyp ýöremek başarnyklaryny döredersiňiz:

1. Durmak ýagdaýynda ýere degip çykan topuň beýikligini üýtgedip alyp ýöreyärsiňiz. Eliň penjelerini endigan, çalt hereketlendirmän, dyzlary we göwräni birneme öňe бүкйärsiňiz.

2. Edil şonuň özi, emma buýruga görä endiganlygy özgerdip alyp ýöreyärsiňiz. Öňe ädimläp, ylgamak bilen hereketlenýärsiňiz.



100-nji surat.

3. Ugry özgerden ýagdaýda: topy çepe, sa-ga, öňe, yza alyp ýöreyärsiňiz.

4. Topy ýola goýlan enjamlary: töňňe, çişiril-ýän toplary aýlanyp geçip alyp ýöreyärsiňiz.

5. Okuwçylar meýdançanyň gapdal çyzygynda bir-birlerine ýüzbe-ýüz durup, ýaýylan ýagdaýda nyzama durýarlar. Buýruga görä nyzamda-kylardan biri garşylykly tarapdaky nyzama topy sag elde urup alyp barýar we bäsdeşini aý-lanyp geçip, topy çep elde alyp ýöräp gaýdýar. Şondan soň ol öňünden gepleşilen usulda topy nobatdaky oýunça geçirýär.

Topy alyp ýöremekde meşgullanýan aşakdaky ýalňyşlary goýberýär: penjelerniň ýagdaýy nä-dogry, topy barmaklar bilen endigan däl, eýsem gysga-gysga we tiz dürtmek. Deslapky topy alyp ýöremek tehnikasyny eýelemegi ýeňilleş-dirmek maksadynda mini-basketbol topundan peýdalanylýar.

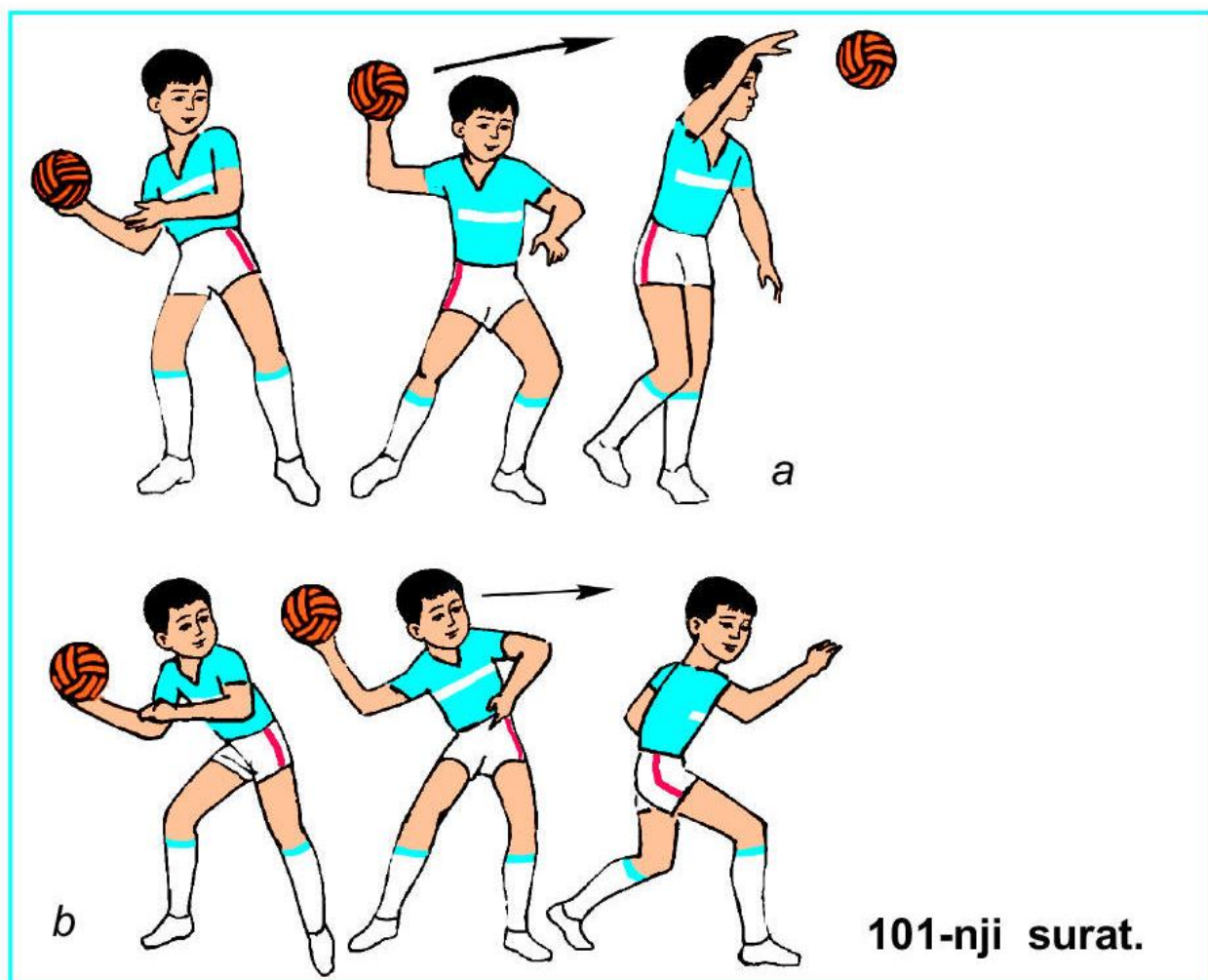
Topy iki bilen tutup almak

Okuwçy duran ýagdaýda aýagyny dyzdan bü-küp we göwräni öňe tutup, elini öňe, topuň uçup gelyän tarapyna uzadýar. Barmaklaryň arasyny açyp, aýasyny ýokary garadýar. Bar-maklaryň şeýle ýagdaýy topy bir tekiz tutup almakda uly amatlygy üpjün edýär. Topuň bar-maklara degmegi bilen, eller tirsekden epilip döşe çekilýär we göwräniň agyrlygy arka geçi-rilýär. Bu hereketler diňe bir döşüň beýikli-

gindäki däl, eýsem ondan ýokardan uçup gel-
ýän topy tutup almaga kömek edýär. Şol bir
wagtyň özünde oýunçynyň tutup alan topy baş-
galara bermäge mümkinçilik berýär.

Topy bir elläp gapdaldan uzatmak

Oýunçy bir ýerde dürli ýagdaýlarda durmak
bilen topy bir elläp uzadýar. Munda ol topy
egin arkaly ýokardan ýa-da gapdal tarapdan
elini epmek bilen we epmedik ýagdaýda uzad-
ýar. Bu usulyň ýerine ýetirilişi oňaýly we sada
bolandygy üçin ony oýunçylar çalt özleşdirýärler
(101-nji a, b suratlar).



Oýunçy topy egninden aşyryp zyňmagy ýerine ýetirmek üçin ol hüjümçiniň durmak ýagdaýyny eýeleýär. Topy sag elde zyňmakda göwräniň çep bölegi top uzadylýan tarapa çykyp durýar, aýak birneme öňe goýulýar. Top sag elde, tirsekler epilen ýagdaýda bolýar. Top uzadylýan wagtynda arkada duran aýakda bat alyp we göwräni öňe çykaryp, çep tarapa çalt öwrülýär. Ilki bilen öňe zyňýan eliň tirsegi, soň bolsa bilek uzadylýar. Şunda penjeler bilen top tiz iterilip zyňylýar. Munda göwräniň agyrlygy öňde duran aýaga geçirilýär.

Topy iki el bilen kükrekden uzatmak

Topy iki el bilen kükrekden uzatmagy öwrenmekde „Basketbol“ oýnunyň elementinden peýdalanýarsyňyz. Sebäbi topy uzatmak we tutup almak oýnuň esasyny düzýär. Şu babatda hereket tehnikasyny kämilleşdirmäge mümkinçilik berýän aşakdaky maşklardan peýdalanyň.

Araňyzda 3—4 m aralyk galdyryp, ýüzbe-ýüz duran ýagdaýda ýaýylyp, iki hatara nyzama duruň. Indi dogryňyzda duran jübütiňize topy eginden bir el bilen uzadyň.

Edil şonuň özi, emma topy aralardan, ýylan yzy usulynda uzadyň. Topy ahyrky oýunçy alandan soň, öz nyzamyňyzyň arkasyndan aýlanyp geçip, mugallyma tabşyryň.

Üç sany okuwçy üçburçluk emele getirip durýarlar we topy sagat dili boýunça uzadýar.

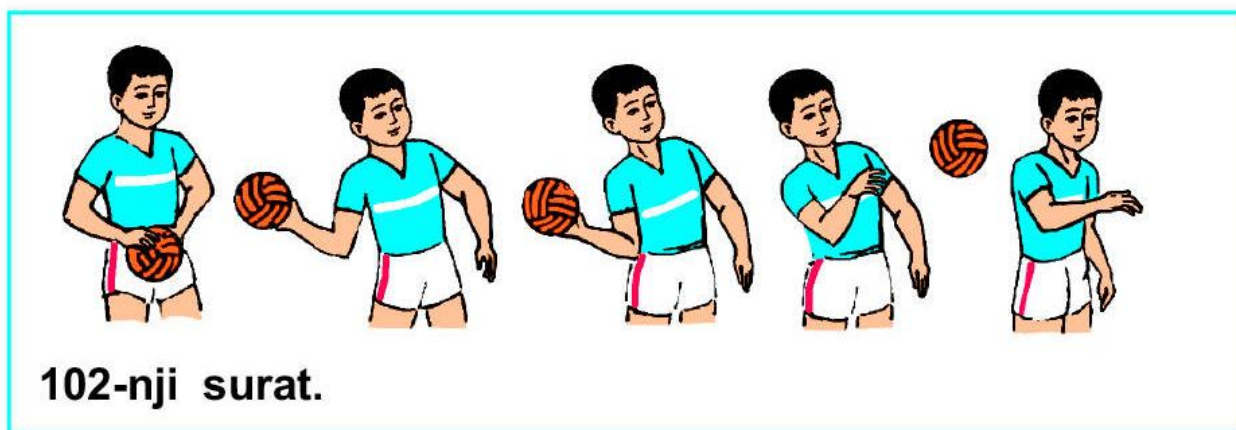
Synp dört adamly topara bölünýär. Her bir topar dörtburçluk şeklini emele getirip durýar, şondan soň top saga we çep eze uzadylýar. Topy aralardan ýylan yzy edip, göni, diagonal boýunça uzatmalar pugta öwrenilenden soň, indi maşklary birneme çylşyrymlaşdyryp, aralygy uzaldyp, uzatmak tizligini artdyryp, toplaryň mukdaryny köpeldip, uzadylýar. Öwrenilen usullary has-da berkitmek üçin aşakdaky hereketli oýunlardan: „Top ortadaka“, „Alyp baryja top barmy?“, „Top üçin göreş“, „Gapma-garşy estafeta“, „Topy alyp ýöremek“ we başgalardan peýdalanylýar.

Topy sag we çep el bilen nyşana zyňmak

Topy nyşana sag we çep elde zyňmak topy derwezä zyňmak tehnikasynyň esasy hasaplanýar. Munuň üçin siz topy zyňmagy daýanç ýagdaýynda duranda ýerine ýetirýärsiňiz. Oýunçy topy giň açylan penjelerine goýup, eli silkmek tarapyna uzadýar we eli tirsekden бүкүп, egin üstüne alyp barýar. Bu iş göwräni aýlamak hasabyna ýerine ýetirilýär. Zyňmagyň güýçli bolmagy, göwräniň aktiw hereketlenmeginiň hasabyna bolýar, penjeleriň ahyrky hereketi topuň ugruna takyklyk girizýär.

Şu maksatda aşakdaky maşklary ýerine ýetirmeli:

1. Topy 5 — 6 m aralykdan durup bir el bilen ýoldaşyna zyňmak we gaýdan topy tutup almak.



2. Topy 8 — 9 m aralykdan durup derwezä zyňmak.

3. Topy 9 — 10 m aralykdan durup jübüt-jübüt bolup zyňmak.

4. Topy 10 — 12 m aralyga alyp ýöremek, soň oýunçynyň durmak ýagdaýyny eýelän ýagdaýda ony ýoldaşyna zyňmak.

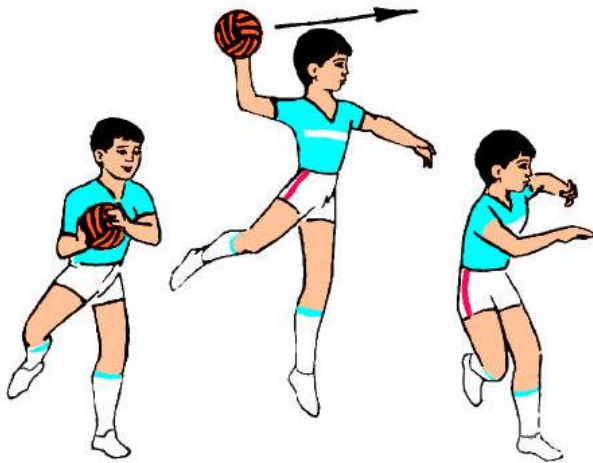
5. Eli büken ýagdaýda ýedi metrli jerime topuny ýokardan (derwezäniň ähli burçlaryndan) zyňmak.

6. Topy sag elde zyňmak endigini emele getirenden soň, edil şonuň özüni çep elde ýerine ýetirmek. Topy eli büküp egin beýikliginde gapdaldan zyňmagy ýerine ýetirmeli (102-nji surat).

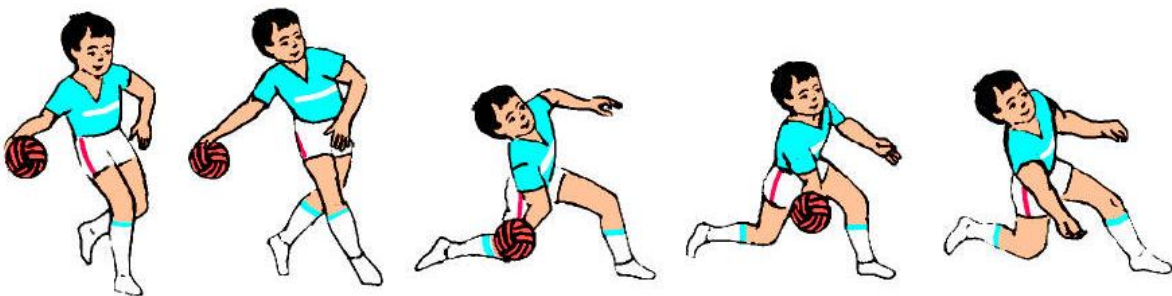
Topy eli büken ýagdaýda böküp ýokardan uzatmak

Bu iň köp ýaýran usul bolup, ol her hili durmak ýagdaýynda ýerine ýetirilýär (103-nji surat). Şondan soň topy hereketde bolan wagtda göwräni büken ýagdaýda atmak ýerine ýetirilýär (104-nji surat).

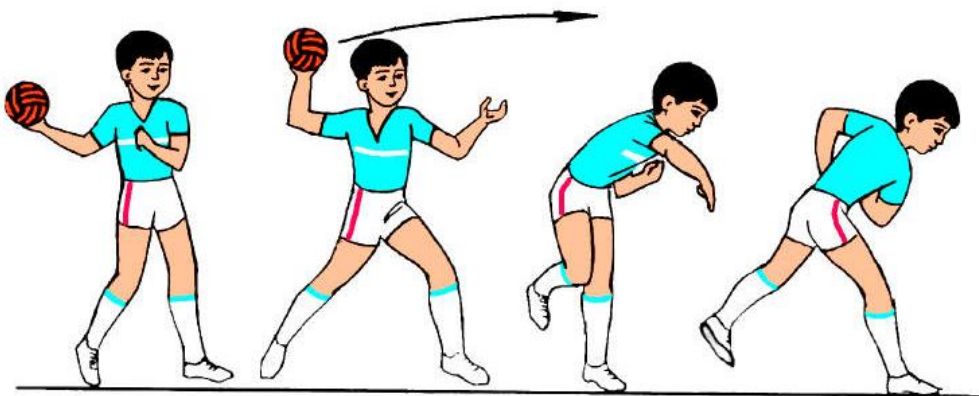




103-nji surat.

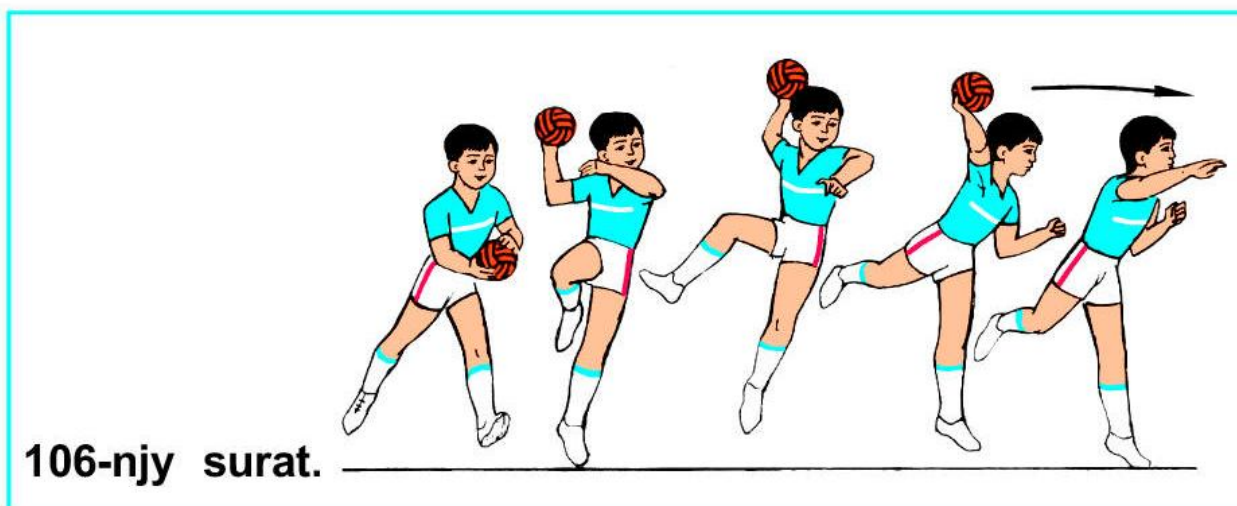


104-nji surat.



105-nji surat.

Topy barýan wagtda, göwräni biraz arka bu-
rup, elleri бүken ýagdaýda topy derwezä ug-
rukdyrmak aşakdaky ýaly amala aşyrylýar. Bu
derwezä top urmakdaky esasy usullardandyr
(105-nji surat).



Eli бүken ýagdaýda böküp topy ýokardan zyňmak usuly. Bu usuldan köpräk boýy beýik oýunçylar peýdalanýar. Topy zyňmak bökmegiň iň ýokary nokadyna ýeten wagtynda başlanýar. Oýunçy tizlik bilen aýlanyp we aýagyny yza hereketlendirmek bilen topy nyşana zyňýar (106-njy surat).

Derwezeçiniň durmak ýagdaýlary

Topuň gelişine garap derwezeçi her hili durmak ýagdaýyny eýeleýär. Derwezeçä köpräk ortada durup hereketlenmek amatly hasaplanýar:



munda ol göwräni biraz öňe egip, aýaklaryny büküp, egin giňliginde açýar. Göwre agyrlygy iki aýaga deň paýlanýar. Eller ýarym bükülýär we gapdala açylýar, aýalar topa tarap ugrukdyrylan (107-nji surat).



108-nji surat.



109-njy surat.

Top derwezäniň burçuna gelýän wagtda derwezeçi durmak ýagdaýynda bolýar we göwre hem-de ellerini göterip burçy ýapyp durýar (108-nji surat).

Topy bir el bilen duruzyp galmak, bu iň tiz goramak usullaryndandyr. Top barmaklar ýa-da bilek bilen duruzylýar. Eger top derwezeçiniň gapdal tarapyna uçup gelýän bolsa, onda derwezeçi birneme öňe çykyp, gapdala ädim taşlaýar. Topy oňa ýakyn duran eli bilen duruzýar. Munda göwre şol tarapa egilýär we agyrylyk hem şu tarapdaky aýaga düşürilýär (109-njy surat).

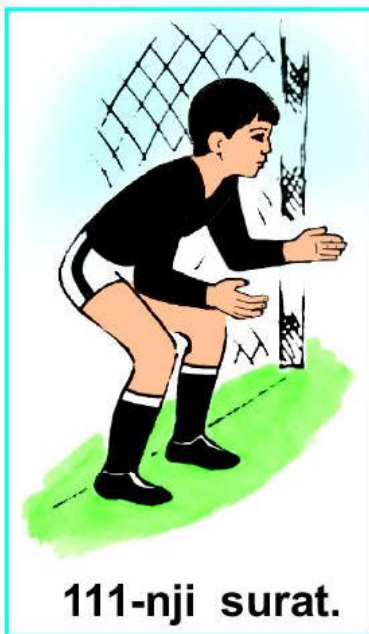


a



b

110-njy surat.



111-nji surat.

Topy iki el bilen duruzyp tutup almak we gaýtadan oýna girismek. Bu derwezeçiniň durmak ýagdaýynda ýerine ýetirilýän iň amatly usul hasaplanýar (110-njy *a, b* suratlar).

Derwezeçiniň durmak ýagdaýynyň ýene biri, ol ýarym duran ýagdaýda, el penjelerini birbirine garadyp topy tutmaga taýýar bolup durýar (111-nji surat).



Tema degişli soraglar

1. El topy oýny haçan, nirede we kim tarapyndan döredilen?
2. Oýunçylar gymyldamak hereketlerini öwrenmekde nähili maşklardan peýdalanýarlar?
3. Ädimläp durmak nähili ýerine ýetirilýär?
4. Topy bir elde uzatmak nähili amala aşyrylýar?
5. Derwezeçiniň durmak ýagdaýyny görkezip beriň.

WOLEÝBOL

Woleýbol oýny 1895-nji ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatynyň Holiok şäherindäki kolležiň bedenterbiýe mugallymy Wilýam Morgan tarapyndan döredilen bolup, orta we uly ýaşdaky adamlar üçindi. Ol 197 sm beýiklikde çekilen tennis torunyň üstünden basketbol topuny aşy-

ryp oýnalýardy. Bu oýun hemmä makul boldy. Professor Alfred Halstedi 1896-njy ýylda Skringfild şäherinde geçirilen hristian ýaşlarynyň arkalaşygynyň konferensiýasynda bu oýny „Woleýbol“ diýip atlandyrdy. Bu iňlis sözi bolup, „Uçýan top“ diýen manyny aňladýar. Woleýbol oýny Özbegistana 1925-nji — 1926-njy ýyllarda girip geldi.

1927-nji ýylda I Ähli Özbek spartakiadasy geçirildi. Onuň programmasyna woleýbol oýny hem girizilipdi. Şondan soň Özbegistanda woleýbol oýny giňden ösüp başlady.

Woleýbol meýdanynyň uzynlygy 18 m, ini 9 m deň. Woleýbol topunyň töweregi 65 — 66 sm, agyrlygy bolsa 270 — 280 gramdyr. Oýunçylar her bir komandada 6 adamdan ybarat bolýar.

Respublikamyzda woleýbol dürli ýaşdaky adamlaryň gowy görýän oýny bolup, şonuň üçin hemişe Respublika birinjiligi ýaryşlary geçirilip durulýar.

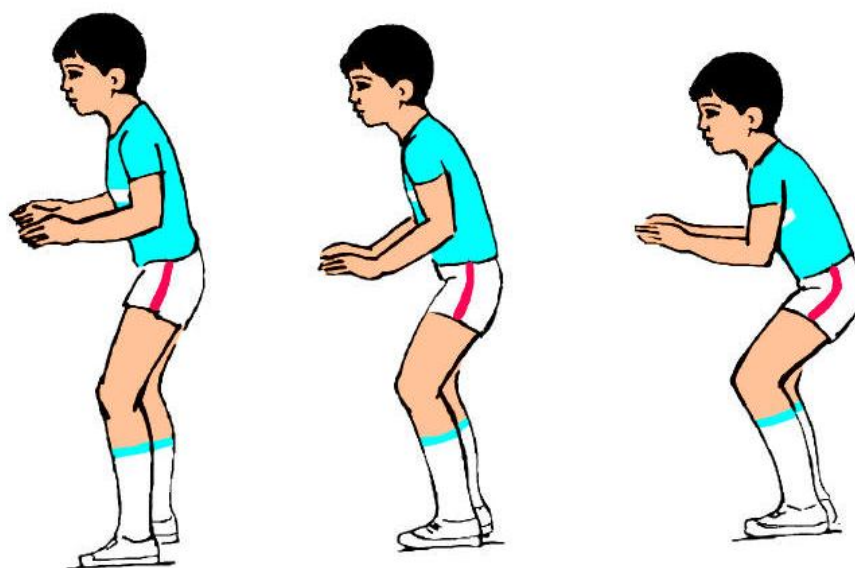
Woleýbol „Umid nihollari“, „Barkamol awlod“ we „Uniwersiada“ oýunlarynyň maksatnamasyna girizilen. Respublikamyzda woleýbol boýunça iki gezek Olimpiýa oýunlarynyň çempiony W. L. Duýunowa we L. Pawlowa ýetişip çykdy. Olar häzir ýaş woleýbolçylarymyzy taýýarlamaga öz goşantlaryny goşup gelýärler.

Woleýbol oýnunyň kadalaryna üýtgeşmeler girizilen bolup, häzir ol 25 : 23 hasaby bilen, ýagny 2 oçko tapawudy bilen gutarýar.

Woleýbolçynyň durmak ýagdaýy

Woleýbolçylaryň hemme hereketleri olaryň durmak ýagdaýyndan başlanýar, şonuň üçin siz woleýbol tehnikasynyň hemme elementlerini pugta bilmelisiňiz.

Esasy durmak ýagdaýy, munda aýaklaryňyz birneme açylan, çep aýagyňyz birneme öňe çykan we dyzdan birneme бүкүlen bolýar. Elle-riňiz hem tirsekden бүкүlen we ortaça durmak ýagdaýynda bolýar, şunda topy pesden we ýo-kardan uzatmagy üstünlikli ýerine ýetirip biler-siňiz (112-nji surat). Galan hemme ýagdaýlar bolsa esasy durmak ýagdaýy netijesi bolup, ol size geljekde ýerine ýetirýän ol ýa-da bu wezi-päňiz bolýar. Topy üç sany: ýokary, orta, pes ýagdaýda geçirýärsiňiz. Iň esasysy bu ortaça durmak ýagdaýydyr.



112-nji surat.

Woleýbolda gymyldamagy ýerine ýetirmek

Woleýbolda gymyldamagy ädimläp, böküp ýa-da ylgap amala aşyrýarsyňyz. Bularyň içinde iň amatlysy ädimläp gymyldamakdyr. Munda siz durmak ýagdaýynda galmagy dowam etdirip, jübüt-jübüt-den ädimläp gymyldamagy ýerine ýetirýärsiňiz we ol hemişe öňde duran aýakdan başlanýar. Eger-de gymyldamak aralygyny uzaltmak zerur bolsa, onda siz iki ädim taşlaýarsyňyz. Bu ýagdaýdaky hereketi gymyldamak ugruna garanda arkada duran aýakdan başlaýarsyňyz (öňe sag aýak we yza aýak bilen ýerine ýetirilýär).

Bökmek — bu soňunda iki ädim goýmakdan ybarat bolup, ahyrynda ýerine ýetirilýär. Bökmek de siz öňe tiz gymyldamak mümkinçiligini döred-ýärsiňiz we soňrak oýun hereketini ýerine ýetirmek üçin özüňize oňaýly ýagdaýy eýeleýärsiňiz.

Ylgamak — bu hereketi dik duran ýagdaýda ýerine ýetirmek. Emma ol hereketi ep-esli oňaýsyz edip goýýar, şeýle bolsa-da, ol berk durmak ýagdaýyny eýelemegiňize mümkinçilik berýär.

Başlangyç ýagdaý bilen tanyşmak oýunçynyň durmak ýagdaýy we gymyldamagy öwrenmekden başlanýar. Munda esasy ünsi gymyldamak ýa-da başga oýun usullaryny ýerine ýetirmek üçin taýýarlyga gönükdirmeli.

Oýunçy durmak ýagdaýyny eýelemäge öwrenmekde aşakdaky oýun maşklaryndan peýda-

lanýar. Bular ýaly oýun maşklaryna „Serçeler we gargalar“, „Sakrabodom çumçuklar“, „Towşan bak-jada“ we başgalar girizilýär. Olardaky bar bolan hereketler size garaşmak we gymyldamaga taýýar ýagdaýy eýelemäge mümkinçilik berýär. Bu ýagdaý bolsa woleýbolçylaryň durmak ýagdaýyna dogry gelýär. Woleýbolçynyň durmak ýagdaýyny pugta eýelemegiňizde aşakdaky maşklardan peýdalanyň:

1. Mugallymyň buýrugyna görä siz woleýbolçynyň durmak ýagdaýyny eýeläp, çepe, saga, öňe, yza ädim taşlaýarsyňyz.

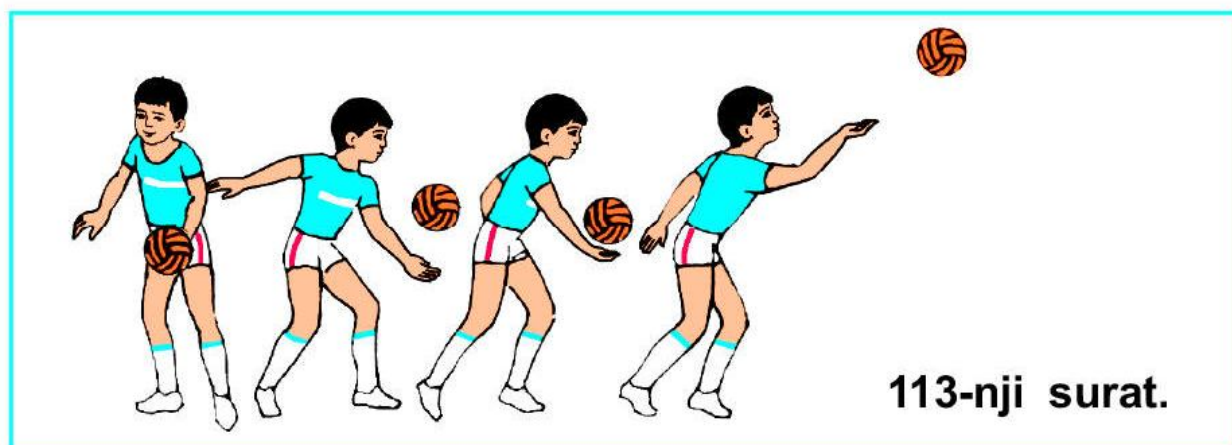
2. Woleýbolçynyň durmak ýagdaýyndan saga ýa-da çepe aýlanmagy ýerine ýetiriň we topy ýokardan oklamaga çalyşyň.

3. Şondan soň her hili ugra bökmek we ylga-magy, togtamak bilen woleýbolçynyň durmak ýagdaýyny eýelemegi bilelikde öwreniň. Oýunçynyň durmak ýagdaýy we süýşmegini bilelikde goşup öwrenmekde oýun ýumuşlary ýa-da „Ýiti gözler“, „Düşüp gelyän top“, „Ýykylýan taýak“ we başga hereketli oýunlaryň size peýdasy uludyr.

Topy pesden, dogrudan uzatmak

Topy uzatmakda oýunçy ýüzi bilen tora seredip durýar we topa pesden zarba berýär. Ol meýdançada çep aýagyny öňe goýup, birneme büküp durýar we topy çep el bilen oklap berýär.

Şondan soň, top peselip ugrandan başlap,

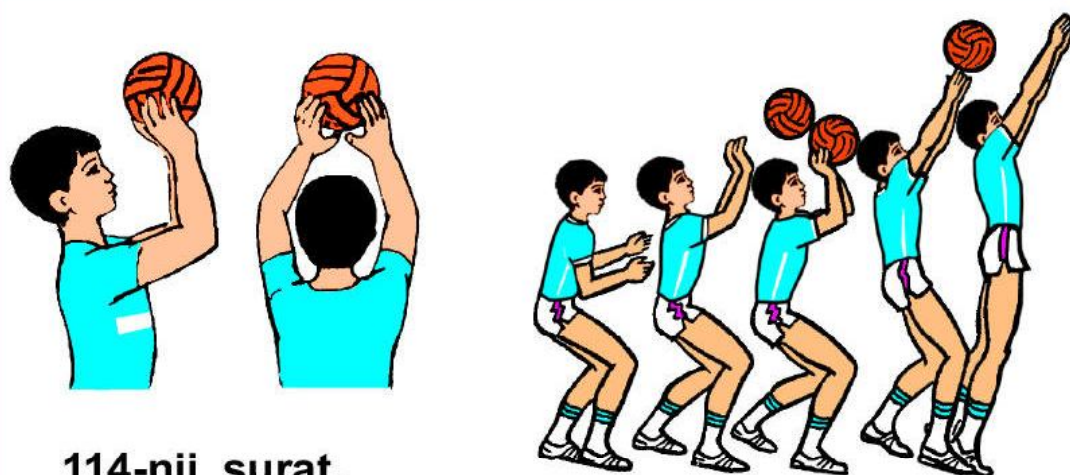


oýunçy sag eli bilen topuň öň tarapyna zarba berýär (113- nji surat).

Topy ýokardan ibermek

Topy ýokardan ibermek usulyny siz durmak ýagdaýyny göwy öwrenenden soň ýerine ýetirersiňiz. Munda elleriňiz tirseklerden eplenip, penjeler birneme arka gaňyrlan bolup, ýüzüňiz öňe seredýär. Barmaklaryňyz top bilen duşuşmak üçin göterilýär (baş barmak burun tarap ugrukdyrylan bolýar). Hereketi göwre we eli hem-de penjeleri ýazmak bilen tamamlarsyňyz. Topy ýokardan ibermegi ýerine ýetireniňizden soň eliň penjelerini ýene edil topuň arkasyndan hereketi dowam etdirýän ýaly bolýarsyňyz (114-nji surat).

Topy ýokardan ibermek tehnikasyny eýeleme-giňizdäki aýgytlaýjy şertlerden biri topuň aşagyna geçmek we oňa eliňizi dogry ýagdaýda goýmagyňyz hasaplanýar. Şonuň üçin bu usuly öwreneniňizde esasy ünsi topy ýokardan ibermek üçin eliňizi dogry tutmak ýagdaýyna beriň.



114-nji surat.

Kömekçi maşklar hem el we barmaklary topa dogry goýmaga (ýerleşdirmäge) gönükdirilmelidir. Bu bolsa topy uzadanda eliň ýagdaýy hakyndaky düşüňjani döretmekde size kömek edýär. Şu jähtden kömekçi we mahsus maşklara wagty aýamaly däl, çünki olar esasy oýun usullaryny eýelemek endiklerini pugtalandyrmakda size kömek edýär, aýratynam, baş barmagyň şikeslenmeginiň önüni alýar.

Topy ýokardan ibermegi öwrenmekde aşakdaky maşklary ýerine ýetirmek maksada ýetmekde möhüm hasaplanýar:

1. Siz topy ýokary oklap, eliňizi ýokardan ibermäge çalyşyp, hereketlendiriş we top ýokardan pese düşýänçe garaşyp ony gapyp alýarsyňyz. Munda ünsüňizi eli we barmaklary topa dogry goýmaga, aýaklaryň durmak ýagdaýy we hereketini dogry ýerine ýetirmäge gönükdiriň.

2. Edil şonuň özi, ýöne topy şäriğiňize ibermegi öwreniň. Ýöne zyňan wagtyňyzda el we tirsek bogunlaryny doly ýazmaň we bar-

maklaryňyzy gowşatmaň. Siz topy tutup almagy, barmaklary dogry goýmagy we aşyrmagy pugta öwreneniňizden soň topy ibermäge geçersiňiz.

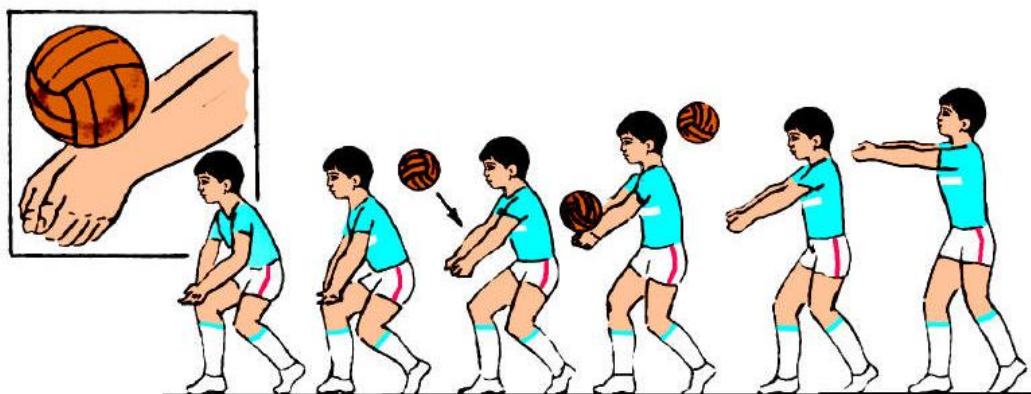
Topy iki elläp pesden kabul etmek

Top bilen duşuşylyan ýere ýeteniňizde ahyrky ädimi berk goýmalydyrsyňyz. Eli öňe dartgynly ýagdaýda uzadýarsyňyz. Barmaklary birleşdirip, ýumruk emele getirýärsiňiz. Munda bir aýagy (sag aýagy) öňe goýýarsyňyz, başgasyny dyzdan бүкүп, göwräni birneme öňe egýärsiňiz.

Elleriňizi uçup gelyän topa dik tutýarsyňyz. Top ýakynlaşan wagtynda dogrulanýarsyňyz. Aýaklary topy ibermeli ugra tarap uzadýarsyňyz (115-nji surat).

Zarba bermek. Zarba bermek bilen garşydaş komanda hüjüm edilýär. Oýunçy topa zarba berende, top garşydaşyň meýdançasyna ýetip barmalydyr.

Zarba bermek — bu hüjüm etmek usuly hasaplanýar. Top toruň ýokarky çetinden belentde



115-nji surat.

bolanda ony bir elde urup, garşydaşyň tarapyna geçirmäge hüjümde zarba bermek diýilýär. Şeýle zarba duran ýerde we bökmek bilen bir elde berilýär. Şonda garşydaş topy kabul edip bilmez ýaly zarba bermeli.



Tema degişli soraglar

1. Woleýbol haçan, nirede, kim tarapyndan açyş edilipdir?
2. Woleýbol topunyň töweregi we agyrllygy näçä deň?
3. Woleýbolçylaryň durmak ýagdaýyny görkeziň.
4. Topy pesden dogry ibermek nähili amala aşyrylýar?
5. Topy ýokardan ibermek haýsy wagtda ýerine ýetirilýär?

HEREKETIŇ HILINI GOWULANDYRMAGA DEGIŞLI MAŞKLAR

(sport oýunlarynda)

Hereketiň hilini gowulandyrmak wezipeleri sport oýunlarynyň tehnikasynyň elementlerini öwrenmek prosesinde amala aşyrylýar.

Çydamlylyk we çakganlyk sport oýunlary wagtynda süýşmeleri we togtamaklygy öwrenmäge degişli ýörite maşklary ýerine ýetirmekde, hereketli oýun sapaklarynda top bilen oýunlar oýnamakda we oýun tehnikasynyň usullaryny ýerine ýetirmekde ösdürilýär.

Güýç sypatlary asylmak, daýanmak, dyrmaşyp çykmak maşklaryny hem-de doldurma top we ýumuşly maşklary amala aşyrmak arkaly, meselem:

1. **B. ý.** — aýagy gerip durýarys. Toply elimizi ýuwaşjadan uzadýarys. Çep aýagy arka goýup, topy öňden ýokary göterip, gerinýäris. Edil şonuň özüni sag aýagy arka uzadyp ýerine ýetirýärsiňiz.

2. **B. ý.** — edil birinji maşkdaky ýaly. Göwräni saga, çepe, yza egip, öňe tegeläp aýlaýarys.

3. **B. ý.** — edil birinji maşkdaky ýaly. Aýagyň uçlarynda göterilip, topy ýokary göterip gerinýäris. Topy pese düşürüp, öňe egilýäris.

4. **B. ý.** — aýagy uzadyp oturýarsyňyz, top kükregiň öňünde. Topy iki elläp tutup ýokary göterýärsiňiz we başlangyç ýagdaýa gaýdýarsyňyz.

5. **B. ý.** — dyzlarda duran ýagdaýda, top tutan eli pese düşürýärsiňiz. Topy kelläniň üstünde pružina görnüşinde arka alyp baryň.

6. **B. ý.** — topy beýige zyňyp, tutup alýarsyňyz.

7. **B. ý.** — aýaklar gapdala gerilen, top tutan eller pesde. Sag aýagy öňe göterip epýärsiňiz, top tutan sag eli aýagyň aşagyndan geçirip, topy ýokary zyňyp, tutup alyň. Şony başga aýagyň aşagyndan geçirip ýerine ýetirýärsiňiz.

Siz tiz-güýç sypatyny ösdürmek üçin aşakdaky gimnastika degişli umumy ösdüriji (daýan-

mak, asylmak, dyrmaşyp çykmak, aşyp geçmek), şeýle hem, enjam (pökgi) bilen ýerine ýetirilýän maşklary, meselem:

1. Topy kelläniň arkasyndan ýokary zyňmagy we arka aýlanyp ony tutup almagy.

2. Topy iki el bilen arkadan ýokary zyňmagy we ony ýere düşüp, böküp çykandan soň tutup almagy.

3. Iki sany top bilen žonglýorlyk hereketini ýerine ýetirmegi.

4. Topy ýokary zyňyp, çommalyp oturmak we ýerinden turup ony tutup almagy.

5. Topy bir el bilen kelläniň üstünden uzaga zyňmagy öwrenýärsiňiz.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin aşakdaky öňe we arka aşyr aşmak, ylgap gelip aşyr atmak, daýanyp bökmek, ýüp bilen ýerine ýetirilýän maşklary ýerine ýetiriň.

Böküp bilijiligi ösdürmek üçin duran ýerde we hereketde ýüpden bökmegi, bir we iki aýakda batlanyp bökmegi, her hili beýiklikdäki enjamlara böküp çykmagy we düşmegi, asylyp goýlan enjamlara böküp el ýa-da kelläni degirmegi maşk etmelisiňiz. Enjamlaryň üstünden böküp geçmek, topy tutup almak, uzatmak, zyňmak, topa zarba bermek we başgalar hem böküp bilijiligi ösdürmäge kömek berýär. Bulardan başga-da, çukurlyga bökmegi öý işi hökmünde ýerine ýetirýärsiňiz.



Kross aralygy boýunça ýöremek we ylgamak tehnikasy

Siz meşgullanýan wagtyňyzda tekiz ýerden, pes-beýik ýerlerden ýöremegi öwrenmelisiňiz. Ýöremekde göwräni dogry ýagdaýda saklamaga çalyşyň. Silkinýän aýak päsgeçilikden geçirmezden öň biraz бүкүlýär. Ol ýere goýulýan wagtynda daban hem goýulýar. Eller giň ýaýylan ýagdaýda hereketlendirilýär. Eller tirsekden бүкүlýär we eli arka alyp baranda egin bölegi mümkingadar ýokary göterilýär.

Kross ylgamakda esasy üns batlanmaga gönükdirilýär. Batlanmagyň doly bolmagy üçin, aýak bogundan mümkingadar ýaýylýar. Ylgamak näçe tiz bolsa, batlanmak burçy şonça ýiti ($45 — 55^{\circ}\text{C}$) bolýar. Batlanmagyň gutarmagy bilen myşsalar boşaşýar. El we aýaklar tiz silkinmek hereketi bilen öňe çykarylýar. Möhümi, silkinýän aýagyň dyzy daýanç aýagyň dyzyndan öňe çykarylýar. Hereketiň ahyry, silkinýän aýak aktiw görnüşde pese düşürilýar. Bu bolsa hereket wagtyny gysgaldýar. Aýaklaryň ýere degmegi bilen, egin öňe çykýar.

Ylgamak indi başlananda aýaklar onçakly ýadamadyk bolýar, şunda aýaklaryň aýasynyň öňki bölegini goýuň, soň bolsa aýagyň aýasyny

bütünleý goýýarsyňyz. Emma taýýarlyk görülyän wagtynda hemişe aýagyň ujunda ylgaýarlar. Aýak ýere degmezinden öň ýa-da ýere degen wagty ol dogurlanýar ýa-da birneme dyzdan бүкүlýär.

Eller tirsekden birneme бүкүlmelidir, emma ony күkrege gaty basmak mümkin däl. Eli öňe hereketlendirmekde penjeler göwräniň orta çyzygyna ýakynlaşýar, arka silkinende bolsa tirsek biraz daş tarapa garap hereketlenýär. Şunda eller erkin düşüp, erkin arka gidensoň, ol dogry ýagdaýa gelyär.

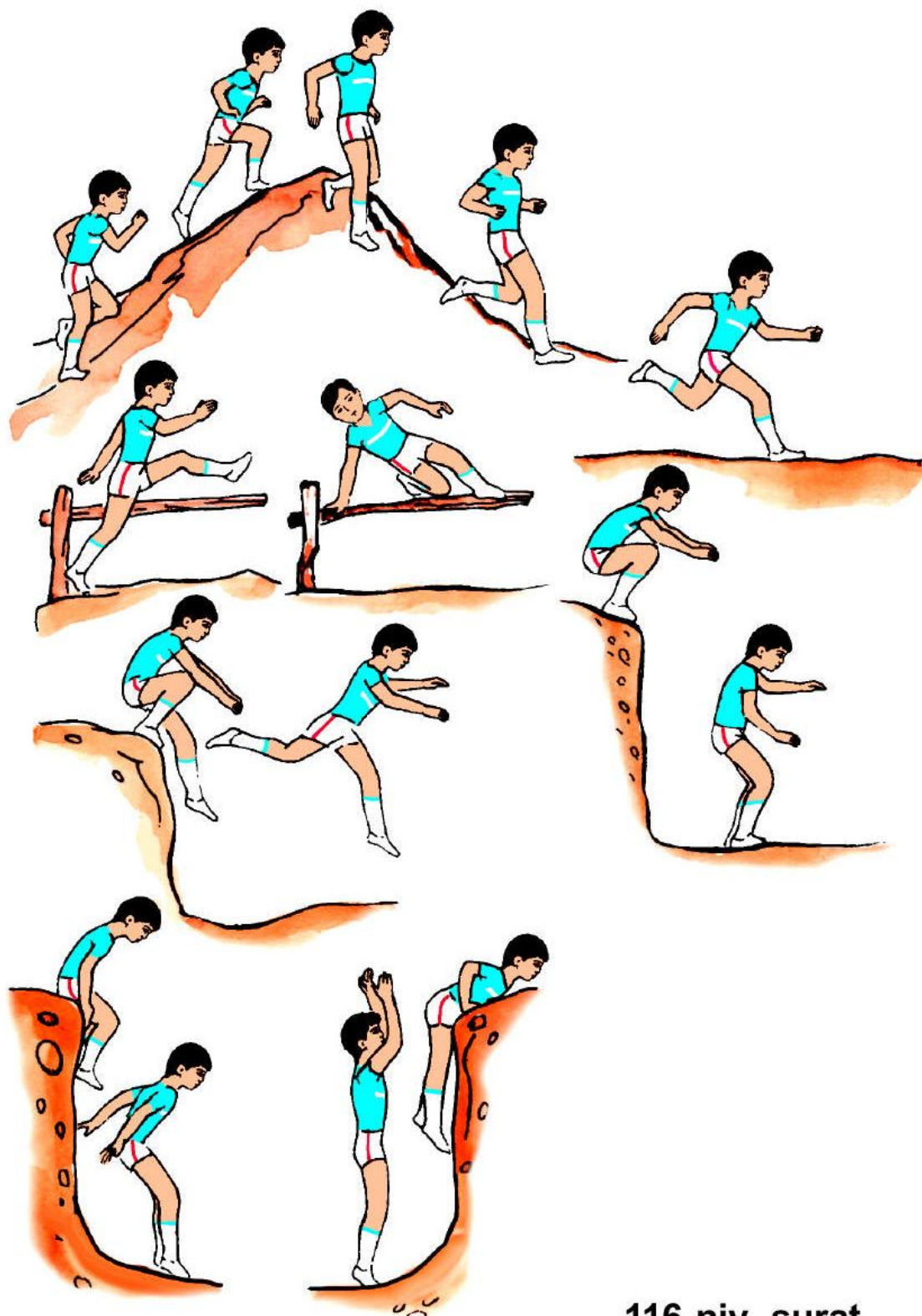
Depelige ylgap çykmak we pese ylgap düşmek

Depeligiň gapdal tarapyndan aýagyň ujunda ylgap çykmakda göwre öňe egilen bolýar. Eller herekete aktiw kömek edýär we ol öňe çykylyýar. Kämahallar dikräk we birden öwrülmeli ýerlerinde ylgamakdan ýöremäge geçilýär.

Ýokardan pese düşülende tizlik barha artýar, şonuň üçin göwräni arka taşlap, tizligi kemeltmek gerek, tiz ylganda ýykylyp düşmek mümkin. Depeligiň gapdal tarapyndaky birden öwrülyän ýerlerinden maýda ädimler bilen tiz-tiz düşen oňat. Depeligiň gapdal tarapyndan tekiz ýere düşülende öňden tizligi artdyryp, alnan tizlikden peýdalanylýar. Eger depelikden düşüp, garşylykly tarapdaky dikräk ýere çykmaly bolsa,



oňa ylgap çykýan wagtynda, büdremezlik üçin göwräni birneme arka taşlan ýagdaýda çykmak gerek bolýar (116-njy surat).



116-njy surat.

Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny kämilleşdirmek maşklary

Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny oňat bilenligiň alamaty, bu ýumşak we erkin hereket etmek hasaplanylýar. Muny gazanmak üçin meşgullanýanlar güýji tygşytlamaga, iş düşmedik myşsalary gowşatmagy öwrenýärler. Ylgamakda hereket koordinasiýasynyň bir-birine deň gelmegini kämilleşdirmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetirmek peýdalydyr:

1. Budy beýik göterip ylgamak. Munda but gorizonta ýagdaýa çenli ýa-da ondan hem ýokary göterilýär, ylgamak wagtynda eginler gowşadylan, eller tirsekden бүкүlen bolýar. Maşklar ortaça we çalt, endigan we özgerýän ritmde ylgamakdan adatdaky ýöremäge geçmek bilen ýerine ýetirilýär.

2. Maýda ädimläp ylgamak: munda ädimler gysga bolup, aýagyň ujuna goýulýar, soňra daban ýere ýumşak degirilýär, daýanç aýagy doly goýulyp, dogrulanýar.

3. Bir ýerde durup ylgamakdaky ýaly eli silkemek hereketi ýerine ýetirilýär.

4. Diwara, agaja, germewlere eller bilen daýanyp durup, duran ýerde mümkingadar çalt ylgapýar. Munda but gorizonta ýagdaýdan beýigräk göterilýär we aýak ýere goýlanda doly dogrulanýar.

5. Pilçede dik duran ýagdaýda ellere daýanyp, aýak bilen ylgamak hereketi ýerine ýetirilýär.

6. Yzly-yzyna bökmek bilen ylgamak. Maşk geçiljek aralyk ýa-da ädimleriň sanyna seredip ýerine ýetirilýär.

7. Baldyry arka silkip-silkip ylgamak. Edil şonuň özi ýüp bilen ýerine ýetirilýär.

8. Ýapgytlykdan ylgamak.

9. Hatar duran gimnastik merdiwandan merdiwana çenli böküp ylgamak.

Şu maşklary ýerine ýetirýän wagtyňyzda üns ädimi dogry goýmaga, ýagny aýagyň ähli bogunlaryny doly ýaýmaga berilýär.

Ýöremekde hereketler koordinasiýasynyň bir-birine dogry gelmegi üçin aşakdaky maşklardan peýdalanylýar:

1. Dik duranda, göwre agyrylgyny bir aýakdan ikinji aýaga geçirmekden; taz-but süňki birigýän ýerdäki bogun myşsalaryny gowşatmaktan.

2. Edil şonuň özüni, eller bilen agaça, diwara daýanyp duran ýagdaýda ýerine ýetirmekden.

3. Dabanda durup aýagyň ujuny götermek; aýagyň ujunda duranda dabany götermekden.

4. Ýöremekde batlanýan aýagyň baldyryny mümkingadar ýaýmakdan.

5. Dogry elleri silkip, öňe uly ädim taşlap ýöremekden.

6. Ululygy 6 — 7 m bolan tegelek boýunça „ýylan yzy“ bolup ýöremek, munda 5 — 6 ädim çepe, soň edil şunça saga ýöremeli.



Tema degişli soraglar

1. Kross ylgamagyň haýsy sypatlaryny ösdürmäge kömek berýär?
2. Depelige we depelikden pese ylgamak nähili edip ýerine ýetirilse dogry ýerine ýetirilen diýip hasaplanýar?
3. Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny kämilleşdirmek üçin nähili maşklary ýerine ýetirmek köpräk peýdaly?

HEREKETLI OÝUNLAR

Oýunlar mekdep maksatnamasyndan giň orun alandyr. Olar beden taýdan her taraplaýyn terbiýelemegiň möhüm serişdelerinden biri hasaplanýar. Hereketli oýunlarda hereketiň ähli görnüşleri göze birden taşlanýar. Bular ýöremek, ylgamak, bökmek, zyňmak, päsgelçiliklerden geçmek, garşylyk görkezmek we başgalar. Dogry geçirilen oýunlar tertibi, duýgurlygy, çakganlygy, tiz güýji, çydamlylygy ösdürmäge, oýunlary komanda bolup oýnamak bolsa dostluk we ýoldaşlygy terbiýelemäge kömek berýär.

Oýun oýnalýan ýer dersiniň önünden okuwçylar bilen bilelikde taýýarlanylýar.

Munda meýdana wagtlaýyn we hemişelik belgiler goýulýar. Zalda kistoçka bilen, meýdanda bolsa hek ýa-da hekiň ergini bilen hemişelik belgi goýup çykylýar. Uly-kiçi baýdajyklar, sü-tünjikler, çyzyklar wagtlaýyn belgi wezipesini ýerine ýetirýär.

Oýunlaryň üstünlikli geçirilmegi köplenç nähili taýýarlyk görülendigine bagly. Oýun we onuň dürli wariantlaryny guramak, onuň barşy jikme-jik öňünden oýlap goýulýar.

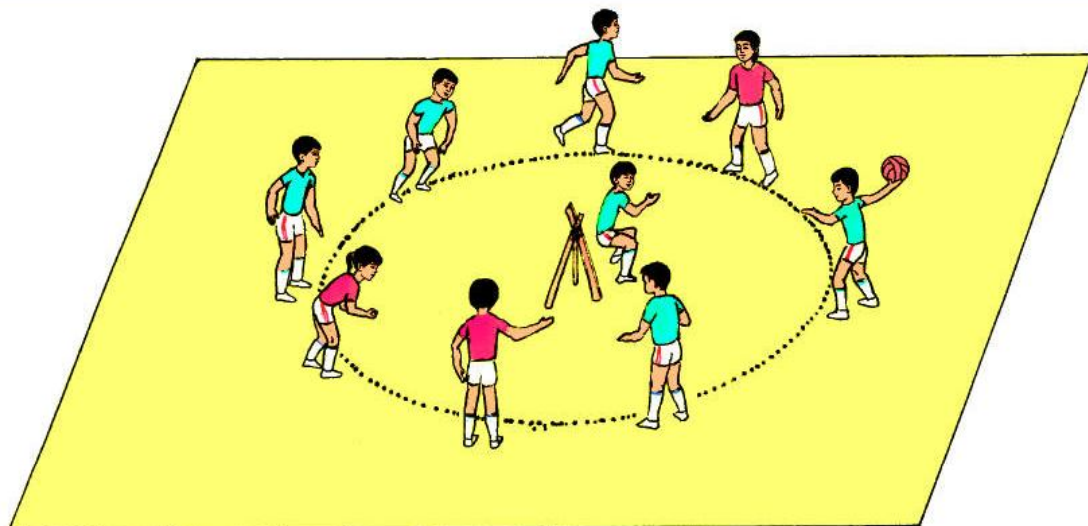
Oýnuň üstünlikli geçmegi üçin okuwçylar oýun şertini, kadalaryny anyk düşüniş almalı. Mugallym oýunda aktiw gatnaşyp, ony dolandyryp, oňa gözegçilik edip barýar.

Mugallym oýny köňül hoşlyk, ýuwaşlyk we edep bilen, özara dostluk aragatnaşygyny saklan ýag-daýda dolandyrýar. Ol oýny ýerine ýetirip bilmedik çagalara hem oňat gatnaşygyny özgertmeýär, hatda oýunça käýinç bermegiň ýerine ol birneme hereket etse, oýny arkaýyn ýerine ýetirip bilmegi mümkindigini aýdyp ony ruhlandyrýar.

„Gala goragy“ oýny

Oýunçylar 3 — 4 topara bölünip, töwerege nyzama durýarlar. Her bir okuwçynyň arasyndaky aralyk 1 m. Olaryň aýaklary çyzyga degip durýar. Töweregiň merkezine gala — gimnastika taýajyklaryny dik edip ýerleşdirilýär. Oýunçylardan biri galany goramak maksadynda onuň töwereginde aýlanyp ýöreýär. Oýunda woleýbol we basketbol topundan peýdalanylýar.

Oýun mugallymyň buýrugy bilen başlanýar. Oýunçylar topy bir-birlerine zyňyp durup, amatly wagta seredip durup, ony gala degirmäge hereket edýärler. Goragçy elleri, aýaklary hem-



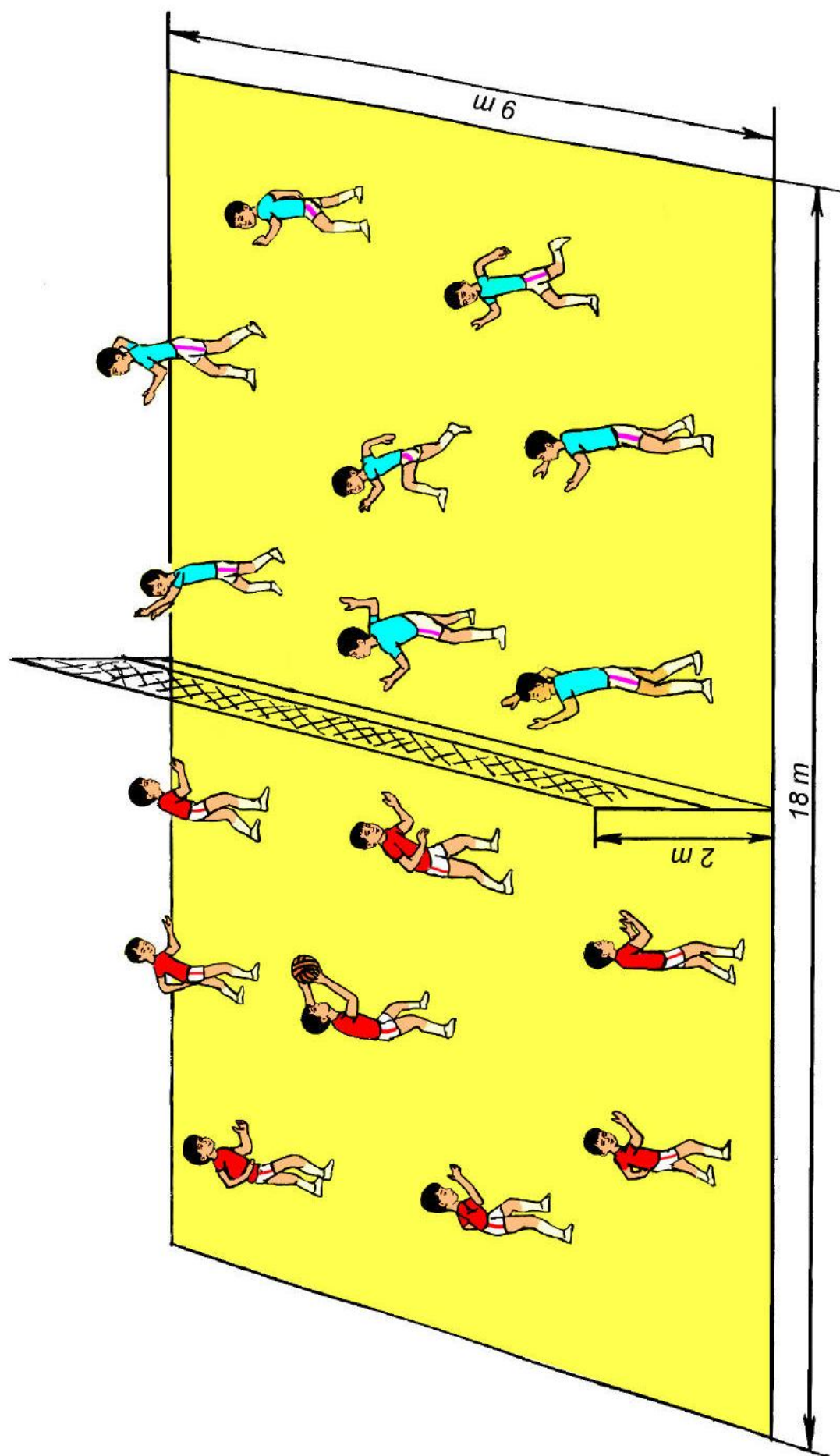
117-nji surat.

de göwresi bilen topuň ýoluny ýapyp, galany goraýar. Topy gala degiren oýunçy goragçy bilen ýerini çalyşýar.

Goragça galany el bilen tutmak hukugy berilmeýär. Eger top gala degip ol ornundan gozgalyp emma ýykylmasa, onda goragçy ony goramagy dowam etdirýär. Oýun gala ýykylýança dowam edýär. Oýun gutarandan soň, aktiw oýunçylar höweslendirilýär (117-nji surat).

„Top taşlamak“ oýny

Oýunçylar iki topara bölünip, woleýbol meýdançasynyň iki tarapynda durýarlar. Toparlaryň ortasyndan beýikligi 2 m edip woleýbol tory ýada tanap çekilýär. Her bir topara birden woleýbol topy bolýar. Munda oýunçylaryň wezipesi topy bäsdeş tarapyna geçirmekdir. Her bir topar özündäki topy bäsdeş meýdanyna bir wagtda uzatmaga çalyşýar. Top bilen tutuş



118-nji surat.

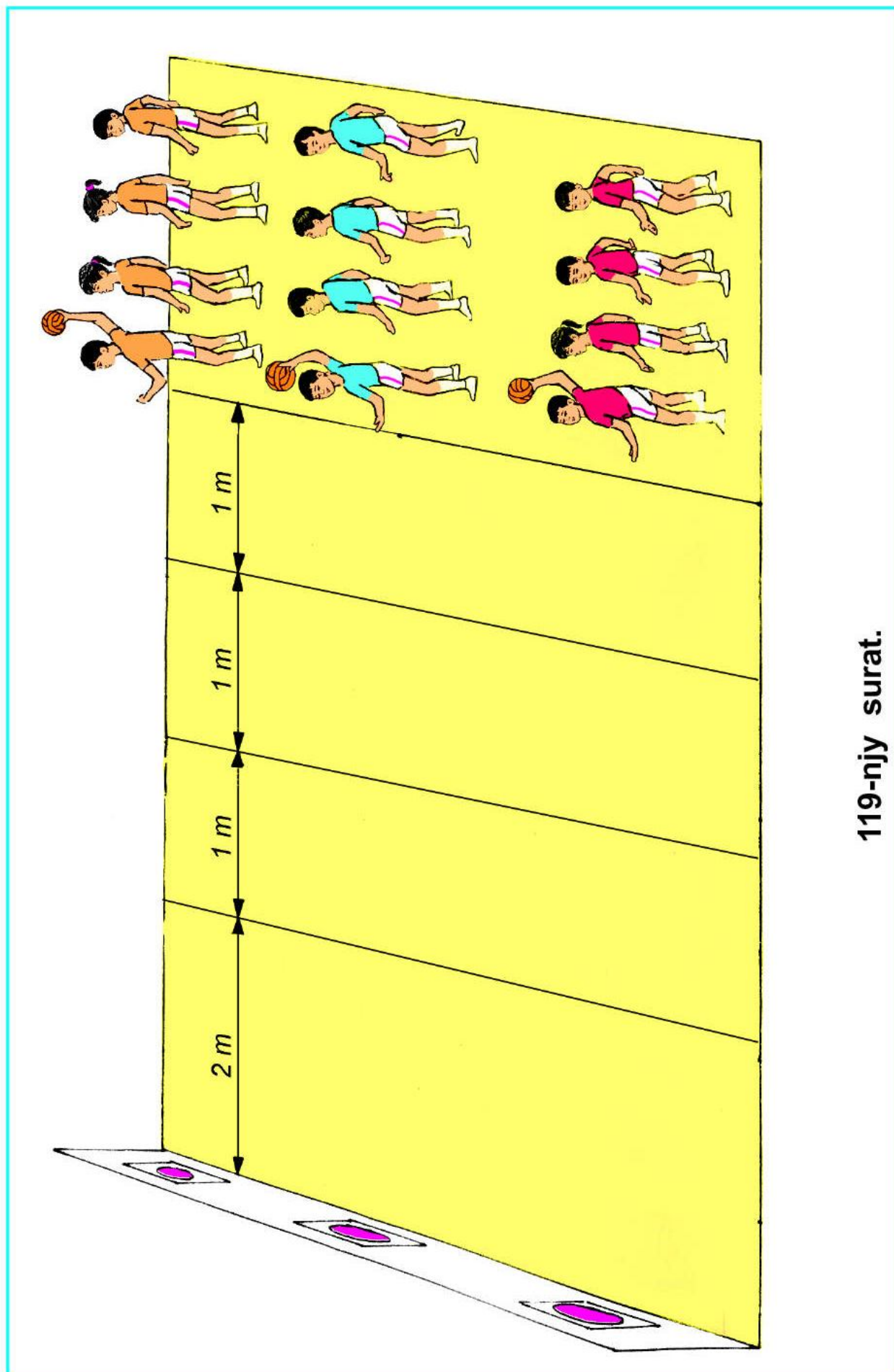
meýdan boýunça ylgamaga rugsat edilýär. Topy urup gaýtarmak hem, bir-birine uzatmak hem mümkin. Topuň ýere düşmegi-de mümkin. Egerde, taşlanan top bäsdeşiň meýdanynda meýdandan daşary çykyp gitse ýa-da toruň aşagyndan geçip gitse, şu topar ýeňilen hasaplanýar. Ýeňiji topara bir oçko berilýär. Oýun bir topar 15 oçko toplaýança dowam edýär (118-nji surat).

„Nyşana anyk ur“ oýny

Diwara ýerden 1,5 m beýiklikde, aralygy 2 m den edip, ululygy 40 sm -li üç nyşan asyp goýulýar. Diwardan 2 m aralyga çyzık çekilýär. Ondan soň her 1 m -e ýene 3 — 4 sany çyzık çyzylýar. Çyzyklaryň bir tarapyna 2 m galan böleklerine 1 m diýip ýazyp goýulýar.

Oýunçylar ahyrky çyzygyň arkasynda 3 hatar bolup, öz nyşanlarynyň önünde durýarlar. Hatar-da birinji bolup duran oýunçylara üçden top berilýär. Olar indi diwardan 2 m bärde çyzylan birinji çyzygyň arkasynda durýarlar. Buýruk berilen dessine, oýunçlar topy nyşana çenäp zyňýarlar. Eger birinji top nyşana anyk degse, indi ol oýunçy nyşany ikinji çyzygyň arkasyndan durup çeneýär, eger-de munda hem top nyşana degse, oýunçy soňky çyzygyň arkasyna geçýär.

Şeýlelik bilen, haýsy oýunçy üç topy nyşana anyk degirse, oýunyň ikinji turynda oňa dört sany top berilýär. Eger oýunçy birinji topy



119-njy surat.

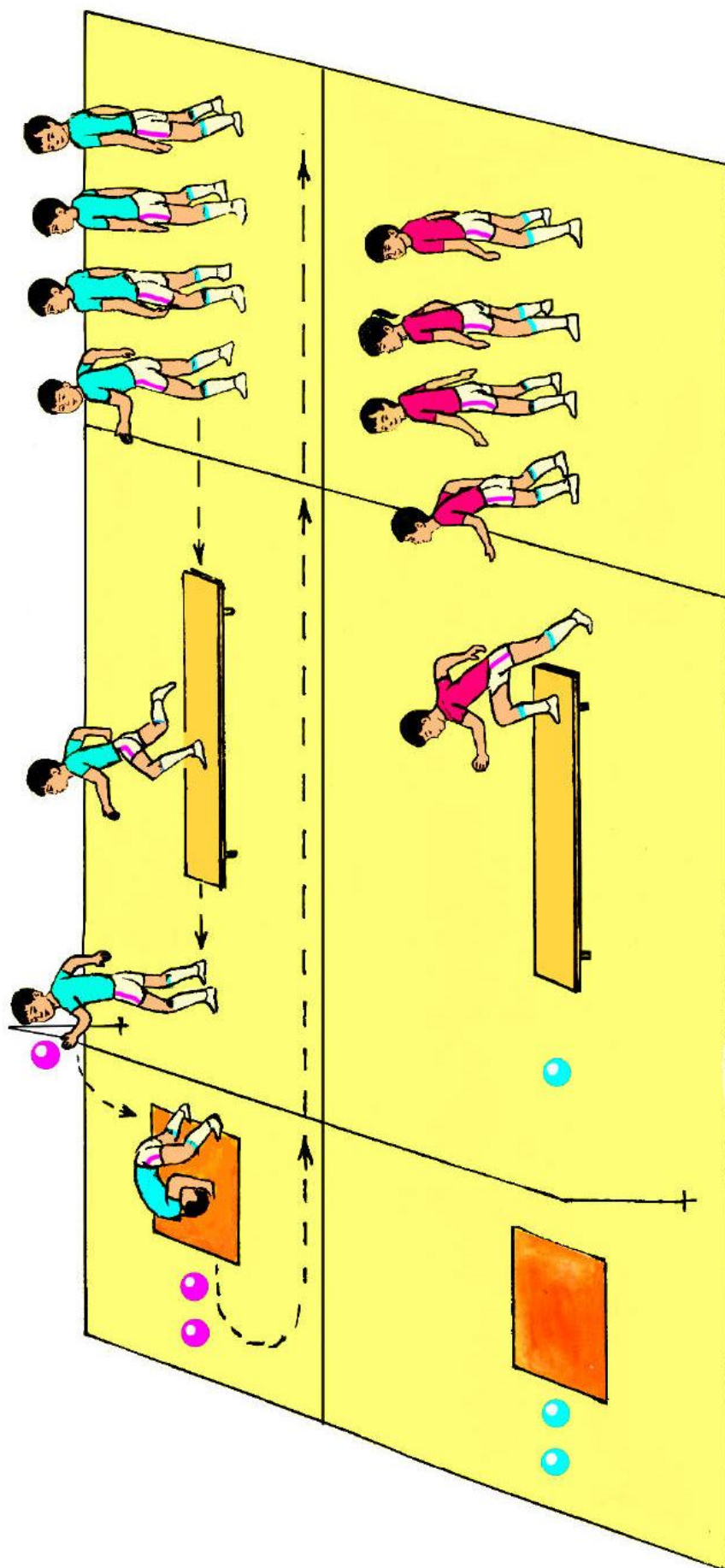
nyşana degirip bilmese, soňky toplary ol birinji çyzygyň arkasynda durup zyňýar. Toplar geçip bolansoň, olar ýygyp alnyp soňky oýunça berilýär. Bu oýunda nyşana anyk degen top hasaba alynýar, wagt hasaba girmeyär. Şonuň üçin nyşay gyssanmazdan çene almaly (119-njy surat).

„Päsgelçiliklerden aşyp geçmek estafetasy“

Oýunçylar iki hatara nyzama durýarlar. Hatalarda birinji bolup duran oýunçylaryň aýaklarynyň öňünden çyzyk geçirilýär. Her bir hataryň garşysynda 20 — 25 m aralykda dürli enjamlar: gimnastik skameýka, 3 m beýiklikde çekilen tanap, gimnastik düşekler hem-de toplar goýulýar.

Mugallymyň buýrugyna görä hatalarda birinji bolup duran oýunçylar ylgaýarlar. Olar gimnastik skameýkanyň üstünden ýöräp geçýärler, topy tanapjygyň üstünden aşyryp zyňýarlar we ony tutup alyp, öz ornuna goýýarlar. Soň ylgap baryp, gimnastik düşegiň üstünden aşyr atýarlar we arka ylgap gaýdyp gelip, hatarda özlerinden soň duran oýunçynyň aýasyna aýalaryny degirýärler. Aýa degen oýunçylar ylgap gidýärler, aýany degiren oýunçylar bolsa hataryň ahyryna baryp durýarlar.

Hatardaky iň ahyrky oýunçylar maşky ýerine ýetirip, gaýdyp gelenlerinden soň, çapak çalynýar. Estafetany birinji bolup gutaran nyzamyň oýunçylary ýeňiji bolýarlar (120-nji surat).



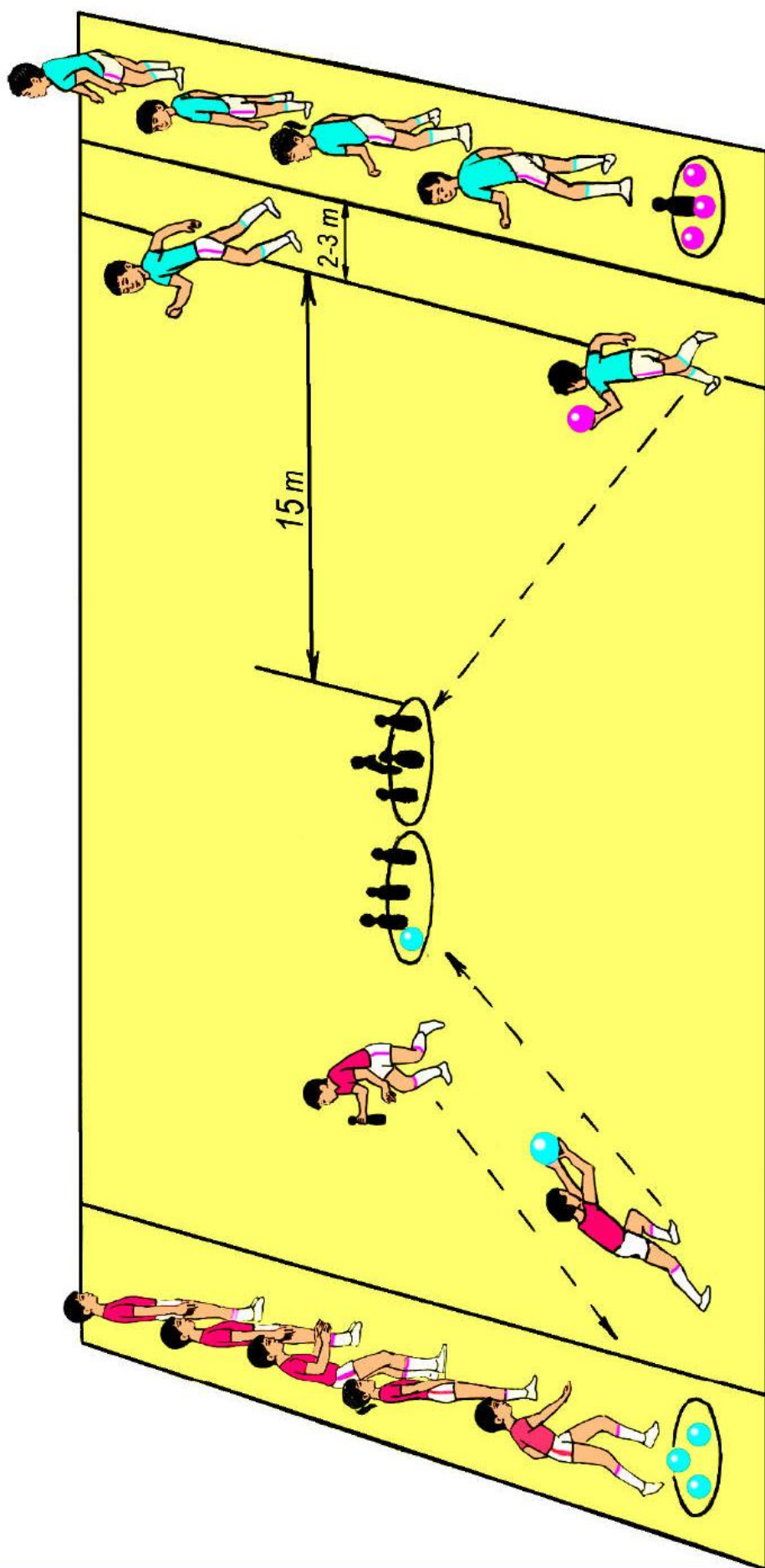
120-nji surat.

„Enjam göterip ylgamak estafetasy“ oýny

Iki topar meýdanyň iki tarapynda ýüzbe-ýüz bolup durýar. Her bir toparyň ahyrynda töwerek ýa-da dörtburçluk çyzylan bolup, çişirilen toplar goýulýar. Dogruda 10 — 15 m aňyrda ýene töwerek çyzylan bolup, olara ikler goýulýar. Hataryň ahyryndaky tegelekden 2 — 3 m uzaklykda start çyzygy çyzylan bolup, onda her bir topardan birden oýunçy durýar. Mugallymyň buýrugy bilen oýunçylar toplary bir töwerekden başgasyna alyp barýarlar. Ol ýerden ikleri alyp, arka gaýdýarlar we ony birinji töwerege alyp gelip goýup, öz ýerlerine baryp durýarlar. Birinji oýunçylar topy alyp gidenlerinden soň ikinji oýunçylar start çyzygyny eýeleýär. Birinji oýunçylar ylgamagy gutaranlaryndan soň, ikinji oýunçylar ylgamagy başlaýarlar, ýöne olar ikleri alyp baryp, toplary alyp gelýärler. Her bir topar oýunçylary ylgap bolmaýança oýun dowam ediberýär. Ylgamagy birinji bolup gutaran topar ýeňiji hasaplanýar (121-nji surat).

„Dostluk üçlügi“ oýny

Oýunçylaryň hemmesi üçden 4 — 5 topara bölünip, start çyzygynda durýarlar. Her bir üçlükden 8 — 10 m aňyrda tegelek çyzylýar. Mugallymyň buýrugyna görä birinji üçlükler halkany bir el bilen tutup alyp, tegelege tarap ylgapýarlar we tegelegiň daşyndan aýlanyp arka



121-nji surat.

gaýdyp gelýärler. Başga üçlükler hem öz nobatynda şu hereketi gaýtalaýarlar. Üçlükler hemme oýunçylary bilen ýykylyp düşmän, galyp gitmän başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelenlerinde topara 2 oçko berilýär. Oýun şu görnüşde dowam edýär. Oýny kim birinji bolup gutarsa, şol ýeňen hasaplanýar.

„Halkany tut“ oýny

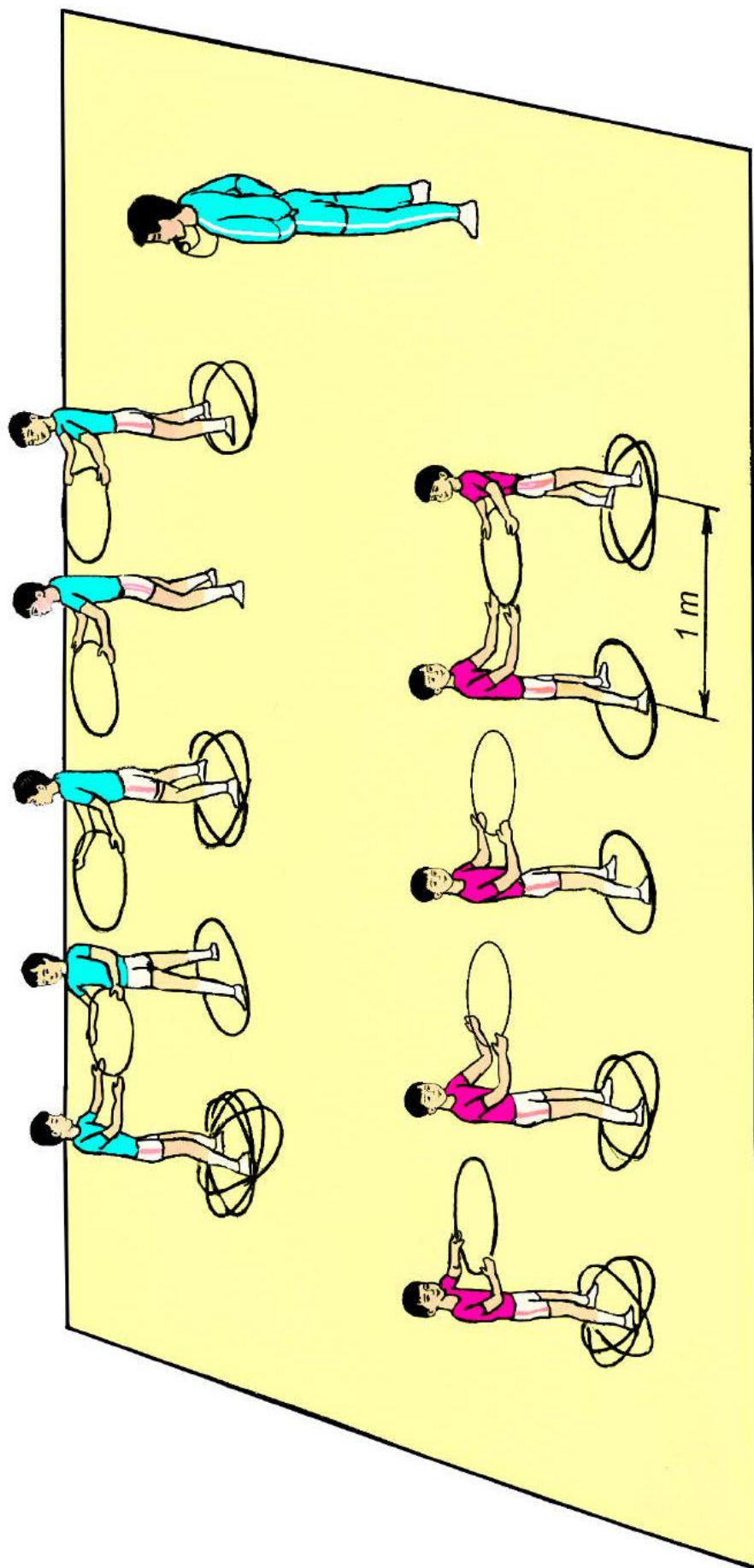
Oýunçylar bir-birlerine ýüzbe-ýüz durup iki hatara nyzama durýarlar. Olaryň arasynda 1 m aralyk bolýar. Nyzamda duran oýunçylar 5 sany halkany kelleden geçirip ýere goýýarlar. Mugallymyň buýrugyndan soň nyzamyň önünde duran birinji oýunçylar halkany kellelerinden geýip aýaklaryndan geçirip gapdalyndaky oýunça uzadýarlar. Ikinji oýunçy üçünjä berýär we ş.m. Şu görnüşde birinji oýunçylar yzly-yzyna halkany kelleden çykaryp gapdalynda durana berýärler.

Ahyrky oýunçylar hemme uzadylan halkalary kabul edip alandan soň, oýun gutarýar. Oýny tiz we anyk ýerine ýetirip, birinji gutaran topar ýeňiji bolýar (122-nji surat).

„Ýüpi aýagyň aşagyndan alyp geç“ oýny

Oýunçylar iki topara bölünip, bir hatardan nyzama durýarlar. Olardan 2 m aňyrdan start çyzygy geçirilýär. Çyzygyň önünde ýüp tutup, birinji nomerli okuwçylar durýarlar. Mugallymyň buýrugyna görä birinji nomerli oýunçylar ýüp bilen öňe ylgaýarlar, olar start çyzygyndan

122-nji surat.

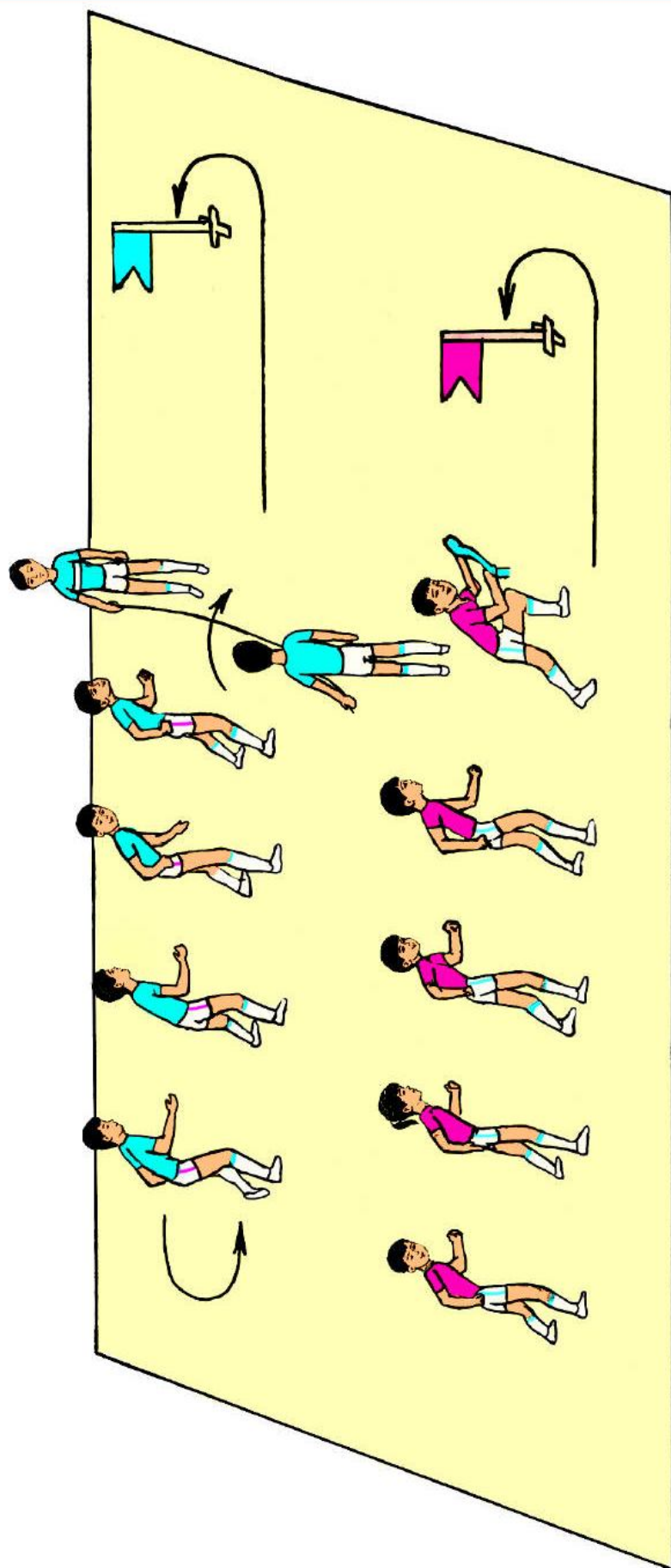


15 — 20 m aralykda duran baýdajykly sütüni aýlanyp geçip, arka gaýdýarlar. Indi ony start çyzygynyň gapdalynda ikinji nomerli oýunçylar garaşyp duran bolýarlar. Birinji nomerli oýunçylar ýüpüň bir ujuny ikinji nomerli oýunçylara berip, ikisi hataryň iki tarapyndan ýöräp, ýüpi oýunçylaryň aýaklarynyň aşagyndan geçirýärler. Oýunçylar bolsa ondan bökýärler. Soň birinji nomerli oýunçylar hataryň ahyryna baryp durýarlar. Ikinji nomerli oýunçylar bolsa ýüp bilen sütünä garap ylgaýarlar. Sütüniň daşyndan aýlanyp gelen oýunçy ýüpüň bir ujuny nobatdaky oýunça berýär. Indi olar ýüpi nyzamda duranlaryň aýagynyň aşagyndan geçirýärler we ş.m. Oýny ýalňyşsyz, tiz we anyk ýerine ýetiren oýunçylar nyzamyň öňünde öwülýär (123-nji surat).

„Kim güýçli?“ oýny

Oýunçylar iki topara bölünýärler. Olar birbirlerinden 2 — 3 m aňyrdan bir hatara nyzama durup, diwara garap durýarlar. Mugallymyň yşarat atmegi bilen her bir toparyň birinji nomerli oýunçylary elinde basketbol topy bilen start çyzygyna çykýarlar we topy başdan aşyryp bat bilen diwara urýarlar, şonda kimiň topy diwardan gaýdanda, uzaga düşse, şol oýunça bir oçko berilýär. Soň şu wezipäni ikinji, üçünji oýunçy ýerine ýetirýär we başgalar. Haýsy topar köpräk oçko toplan bolsa, şol topar ýeňiji.





123-nji surat.

ÝÜZMEK

Ýüzmegi bilmek geçmiş döwürlerden bəri ynsanlaryň durmuşynda möhüm orun eýeläp gelipdir. Ikidurmuş obşına döwründe ýaşan adamlar balyk tutmakda, duşmanyň hüjüminden goranmakda we başgalarda suwdan peýdalanypdylar, bu diýildigi, olar ýüzmegi bilipdirler diýmäge esas bolmagy mümkin. Aýratyn hem, suwa ýakyn ýerlerde ýaşayan adamlar üçin ýüzmek ýaşayyş zerurlygy bolupdyr.

Orta Aziýa alymlary we bilimli adamlary, meselem, beýik Al-Horezmi, öz zamanasynyň beýik ensiklopedist alymy Abu Reýhan Biruny, lukmançylykda şöhrat gazanan Abu Ali ibn Sina, Gündogar edebiýatynyň uly wekillerinden Nizamy Genjewi, Nosir Hisraw ýaly alymlary başga ylymlar ýaly bedenterbiýe, taplanmak, suwa düşmek, ýüzmek hem ýaşayyş zerurlygydygyna uly üns beripdirler.

Başga maşklar bilen bir hatarda ýüzmegi bilmek hem her bir Orta Aziýaly esger üçin mejburydy. Emir Temur derýadan geçmek we ýüzmek maşkyna uly üns beripdir. Beýik serkerde özi hem tiz akýan derýadan geçmegiň, suwda ýüzmegiň syrlaryny gowy bilipdir. Derýanyň kenarlaryndan süsňäp çykan daşlara tanap taşlap durup, zarbaly hüjüm etmäge ussat bolupdyr. Şeýlelik bilen, Özbegistanda ýüzmek sportunyň ösmeginiň başlangyç döwri 1924-nji — 1925-nji ýyllara dogry gelýär.

1960-njy ýyllarda Daşkentde birnäçe uly suw basseýnleri (howuzlar) guruldy. Häzirki wagtda ähli welaýatlarymyzyň merkezlerinde basseýnler gurup işe düşürildi. Şoňa laýyklykda hem suwda meşgullanýanlaryň sany gitdigiçe köpelip barýar.

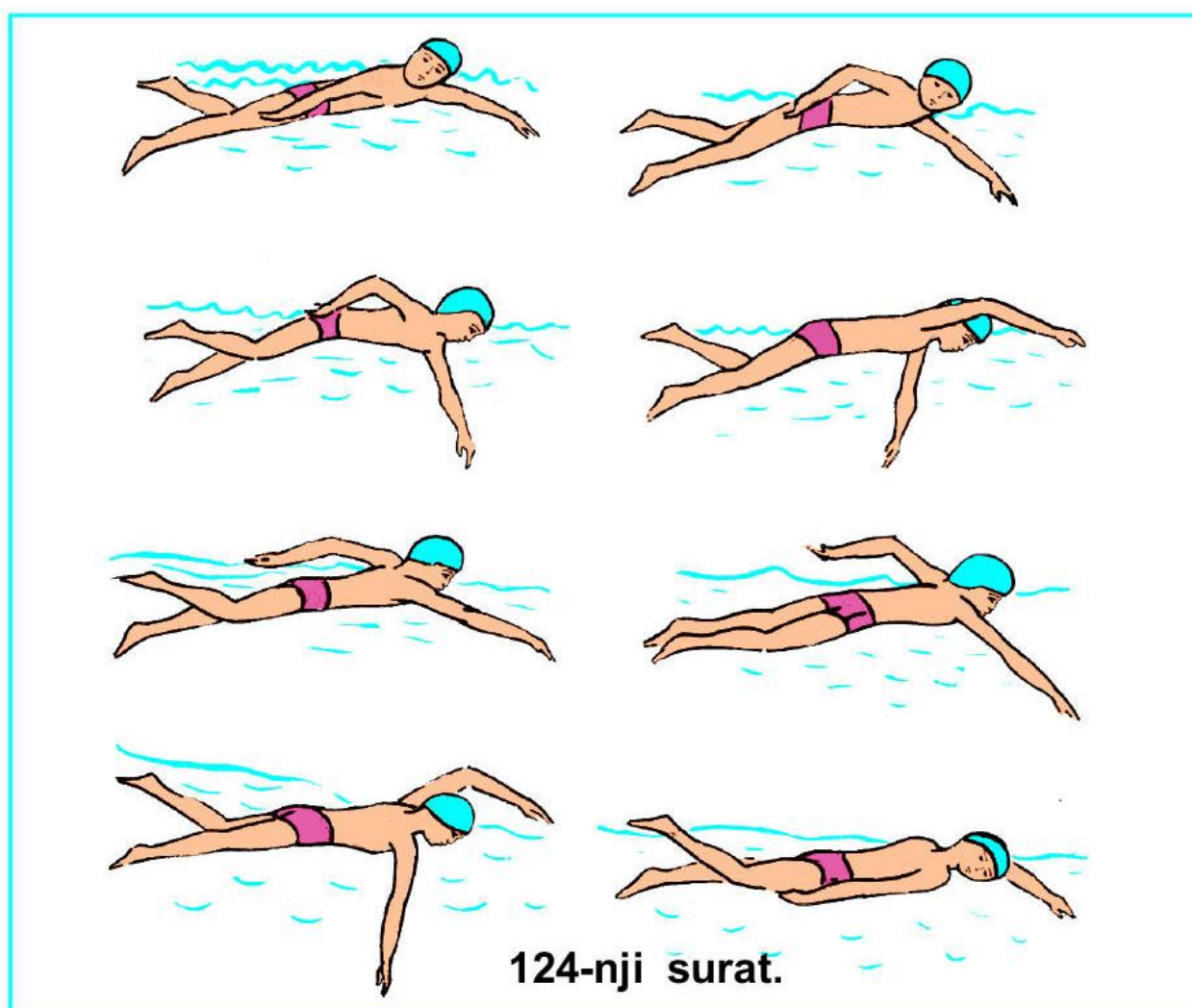
Respublikamyzda ýyl saýyn ajaýyp ýüzmek ussatlary ýetişip çykdylar. 1964-nji ýylda Tokioda geçirilen Olimpiýa oýunlarynda S. Babanina we N. Ustinowalar bronza medalyna eýe boldular. S. P. Konow, Zabolotnow, S. Iskandarowalar Ýewropa, Jahan, Aziýa çempionlary boldular. Mundan soň hem ençeme ajaýyp, ussat ýaşlarymyz ýetişip gelyärler.

Kükrekde krol usulynda ýüzmek

Ýüzmegiň bu usuly iň çalt ýüzmekde ulanylýan usul bolup ol 50 m, 100 m, 200 m, 400 m, 800 m, 1500 m estafetaly ýüzmeklerde, 4×100 m hem-de 4×200 m kompleksli ýüzmeklerde ulanylýar. Çagalar ýüzmegi öwrenmekde olar häli ýüzmek tehnikasy bilen tanyş bolmasalar hem suwa düşüp ýüzýäne meňzeýän hereketleri ýerine ýetirýärler (aýratyn hem, oglanlar). Bu ýüzmegi öwrenmegi aňsatlaşdyrýar, sebäbi onuň esasynda arkanlygyna ýüzmek we delfin usulynda ýüzmek tehnikasy ýatýar (124-nji surat).

Göwre we kelläniň ýagdaýy. Ýüzen wagtda göwre suwuň ýüzünde gorizont al ýagdaýda ýakyn durýar, taz we but bölegi, egin kemeri ondan sähelçe ýokarrakda, ýüz bölegi suwa batyp, suw bolsa maňlaýyň deňinde durýar. Ýüzýän adam şunda birneme pese garan ýagdaýda bolýar. Ýüzende gapdal taraplara agmazlyga, göwräniň taz bölegi gymyldap gitmezligine we göwräni suwuň ýüzünde tekiz tutup durmaga çalyşmaly.

Elleriň hereketi. Ýüzýän adamyň elleri gezek-gezegine işmek hereketlerini ýerine ýetirýär. Munda el ilki howa göterilýär, soň öňe uza-



124-nji surat.

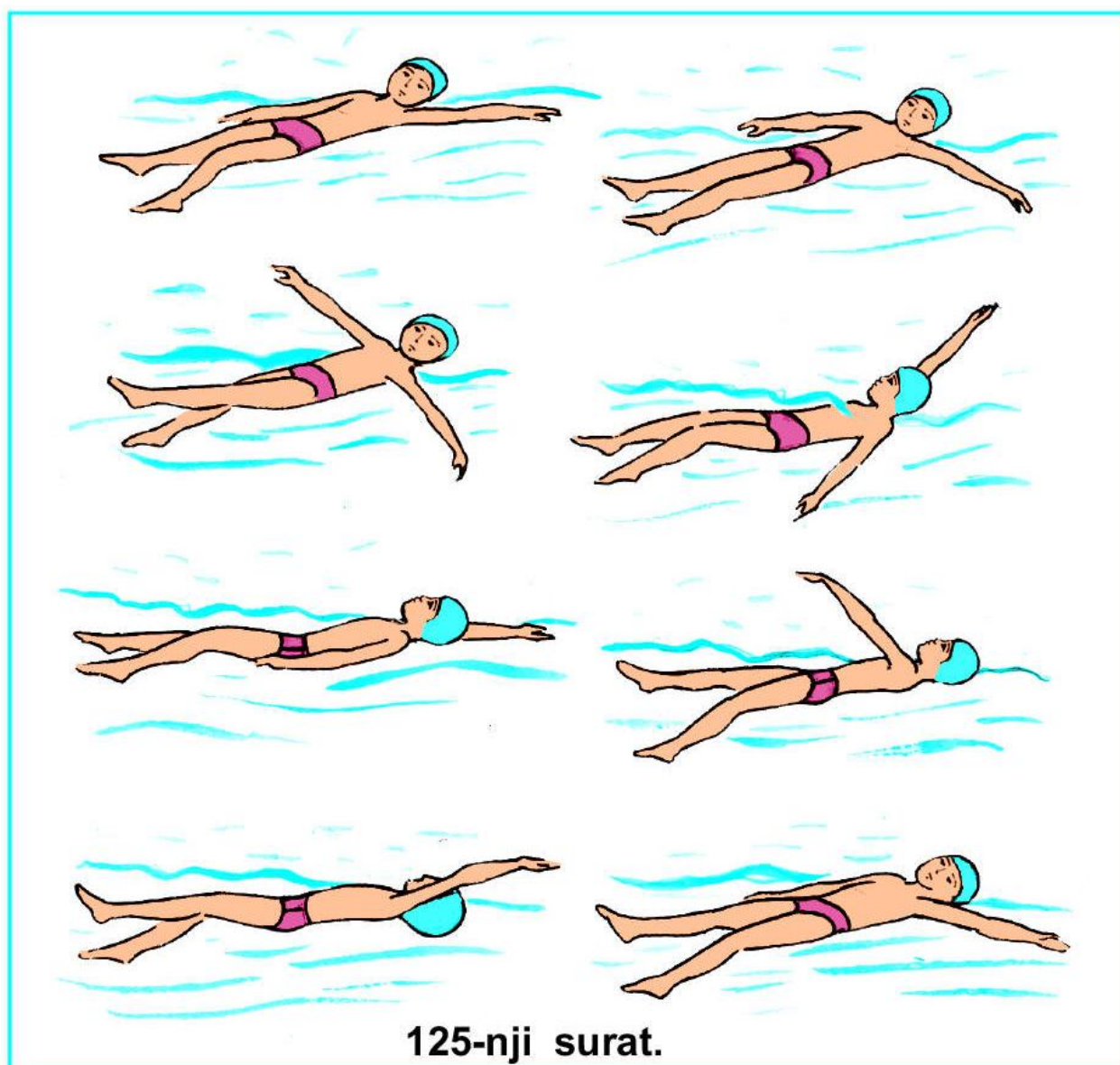
dylýar, soň barmaklar ýaý ýaly ýaýyp suwa girizilýär, şondan soň aýa hem-de egin kemeri suwa batýar. Işmek wagtynda aýalar bilen suw özüne çekilýär, bu wagtda tirsek sähel бүкүлүär we ýene ýaýylýar. Işmek bilen meşgullananda suw ýüzüne öň tirsek çykýar, soň aýa çykýar. Suwuň ýüzünde el tirsekden бүкүlip, boşaşan ýagdaýda öňe hereketlenýär. El hereketlerini dogry ýerine ýetirmek ýüzmegi öwrenmekde möhüm rol oýnaýar. Şonuň üçin muňa aýratyn üns berilýär. Bir el işýän wagtynda ikinji el howada bolýar, ol işmegi gutarýan wagtynda başgasy suwa batýar. Şu görnüşde tiz-tiz, yzygiderli hereket edilse, göwre suwda öňe süýşýär.

Elleri hereketlendirmegi bilmek bilen bile, nähili dem almalydygyny bilmek hem zerur. Bolmasa tiz ýadap hallaslap galarsyňyz.

Dem almak. Suwda ýüzýän adamyň ýüzi suwa batan ýagdaýda bolup, diňe dem alanda kelle gapdal tarapa öwrülip dem alynýar. Bu köpräk elleriň hereketine bagly. Meselem, sag el işmegi ýerine ýetirip bolup, howa göterilýän wagtynda (eger size sag tarap oňalyly bolsa), kelle gapdal tarapa aýlanyp, çuň dem almaga ýetişilýär, el ýokardan öňe suwa batýan wagtynda bolsa dem suwda assa-ýuwaş çykarylyp barylýar. Ikinji eliň hereketini başlap, tirsekden бүкүlip, el suwdan göterilende demiň galany (galan howa) püflenip daşary çykarylýar. Eger azajyk bolsa-da agyzda suw galan bolsa, şu suw

howa bilen daşary çykyp gidýär (bu bilen bokur-
daga suw gidip galmazlygynyň öňi alynýar), soň
ýene çuňňur dem alynýar. Şeýlelik bilen, eliň iki
hereketine bir dem almak dogry gelýär.

Aýaklaryň hereketi. Ýüzýän adamyň aýaklary
suwda ýokardan pese we pesden ýokary ritmik
hereketleri ýerine ýetirýär. Olar dyz bogunyndan
biraz бүкүlip, uçlary uzadylýar, şoňa gara-
mazdan sähel içeri tarap бүкүlen bolýar we
gaýçy görnüşli hereketleri ýerine ýetirýär. Mun-
da elbetde aýaklaryň but bölegi hem gatnaşýar.



Indi aýaklaryň dyzdan бүкүlmegi 30 — 40° burçda bolmaly. Aýaklar dogry hereketlenýän bolsa, arkadan seredilende, dabanlar bilen suwuň gaýnap çykmagyna gözegçilik etmek mümkin. Şu hereketleriň ählisi bir-birine deň gelyän ýagdaýda geçse, adam erkin, ýadamazdan ýüzüp bilýär.

Arkanlygyna usulynda ýüzmek

Arkanlygyna usulynda ýüzmek hem kükrekde krol usulynda ýüzmek usulyna meňzäp gidýär. Munda hem el we aýaklar yzly-yzyna hereketlenýär. Bu ýüzmek usulynyň başgalaryndan tapawudy, munda ýüzýän adam suwda arkanlygyna (arkasy bilen) ýatýar we demi alyp çykar-mak suwda däl, eýsem daşarda ýerine ýetiri-lýär. Tizligi tarapyndan ol kükrekde krol usulynda ýüzmek we delfin usulynda ýüzmekden soň üçünji orunda durýar. Bu usul, adatça, ýaryş-larda 50 m, 100 m we 200 m kompleksli ýüz-meklerde, 200 m, 400 m (ikinci „otrezkada“ 50 ýa-da 100 m) ýüzmeklerde hem-de kombinas-iýaly estafetalarda 4×100 m (1-nji basgançakda) ulanylýar. Şonuň üçin ýüzmegiň bu usulyny kükrekde krol usulynda ýüzmek bilen bir wagtda öwrenip barmak makul. Indi şu usulda ýüzmekde ýerine ýetirilýän hereketler bilen tanyşyň.

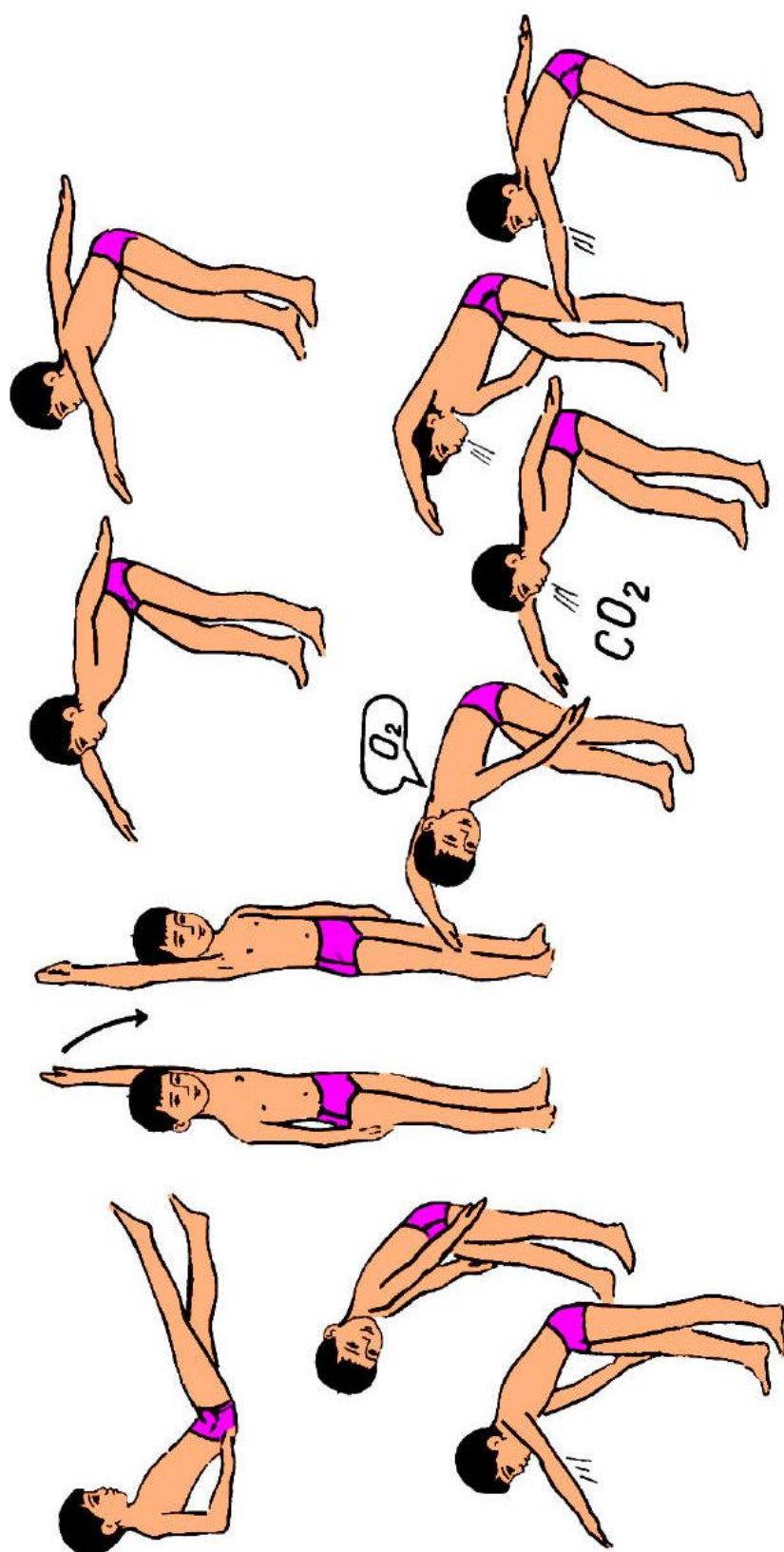
Göwre we kelläniň ýagdaýy. Göwre suwuň üstünde gorizontal ýagdaýa ýakynrak ýatýar, eňek birneme özüne çekilen bolýar.

Elleriň hereketi. Bu usulda ýüzende hem ýüz-mek kükrekde krol usulyndaky ýaly yzly-yzyna ýerine ýetirilýär. Emma munda eller iki ýagdaý-da hereketlenýär: birinji ýagdaýda, ýagny işmekde el tirsekden bükülmän, suw öňe dogry çekilýär; ikinji ýagdaýda suw öňe el tirsekden birneme bükülen ýagdaýda çekilýär. Birinji ýagdaý ýüzmegi täze öwrenýän çagalar üçin örän amatlydyr. Sebäbi, munda el suwa egin giňliginde ýa-da has giňräk düşürilip, suw öňe gapdal tarapdan çekilýär.

Dem almak. Bu usulda dem almak çylşyrymly däl. Munda eňegi sähel özüne çeken ýag daýda agyz we burun arkaly dem alyp, dem çykaryp ýüzülýär. Eger agyza suw girip gitse, „çüwdürim“ edip çykaryp ibermek bolýar. Munda-da dem almak krol usulyndaky ýaly el hereketleri bilen bagly ýagdaýda ýerine ýetirilýär. Ýagny işmek haýsy elden başlansa, dem şu el howa göterilende alynýar. Şu el öz hereketini gutaryp hereketi gaýtadan başlanda dem ýene alynýar.

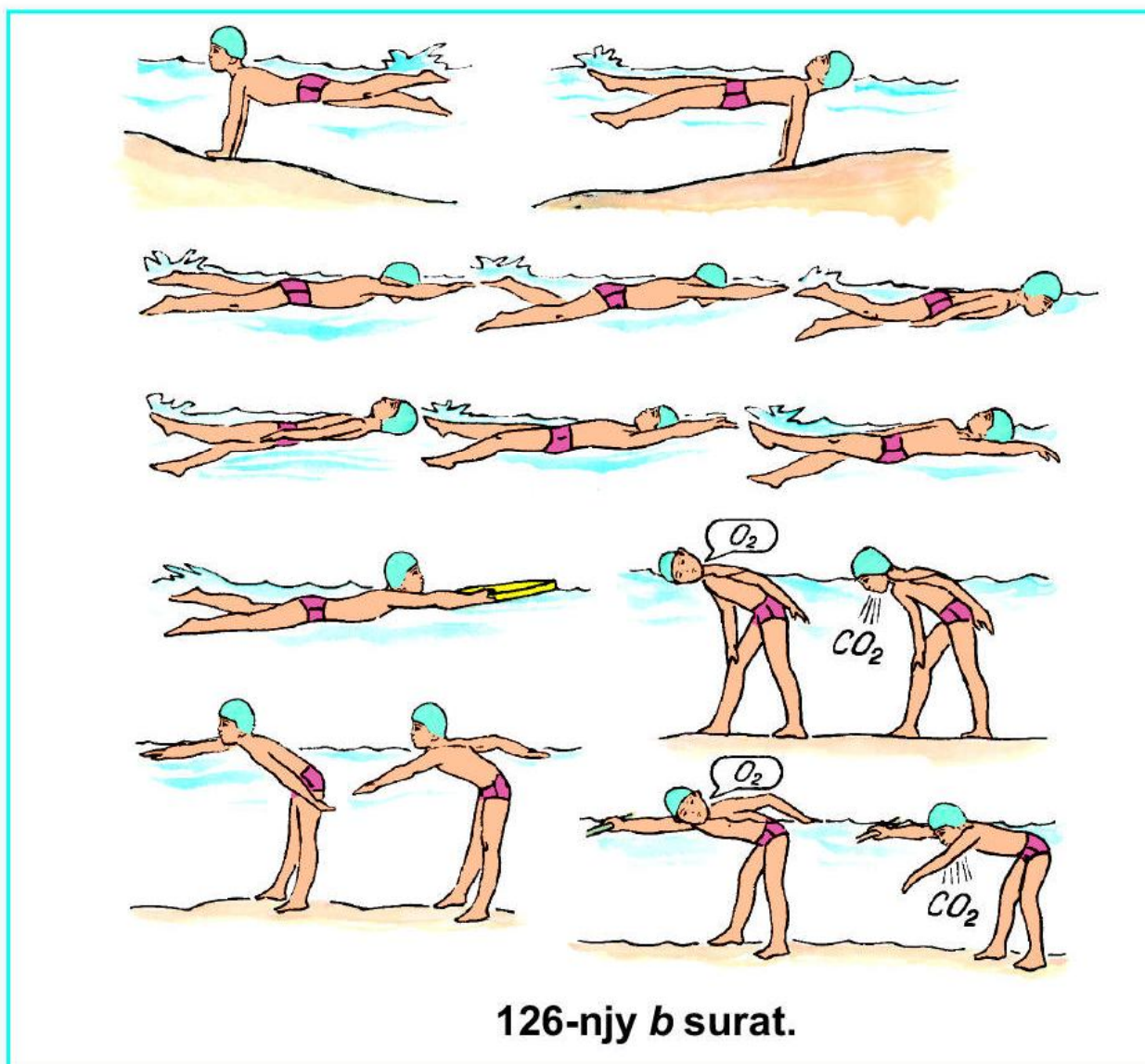
Aýaklaryň hereketi. Bu usulda ýüzýän wagtynda aýaklar suwdan ýokary yzly-yzyna çykyp düşýär. Diňe ol dyzdan birneme bükülýär. Suwda ýüzüp barýan adamyň arkasyndan gözegçilik edilse, suw edil gaýnaýan ýaly herekete gelýär.

Bu hereketleriň hemmesini umumylaşdyrýan bolsak, bir gezek dem almak iki gezek el hereketine we alty sany aýak hereketine dogry gelýär (125-nji surat).



126-njy a surat.



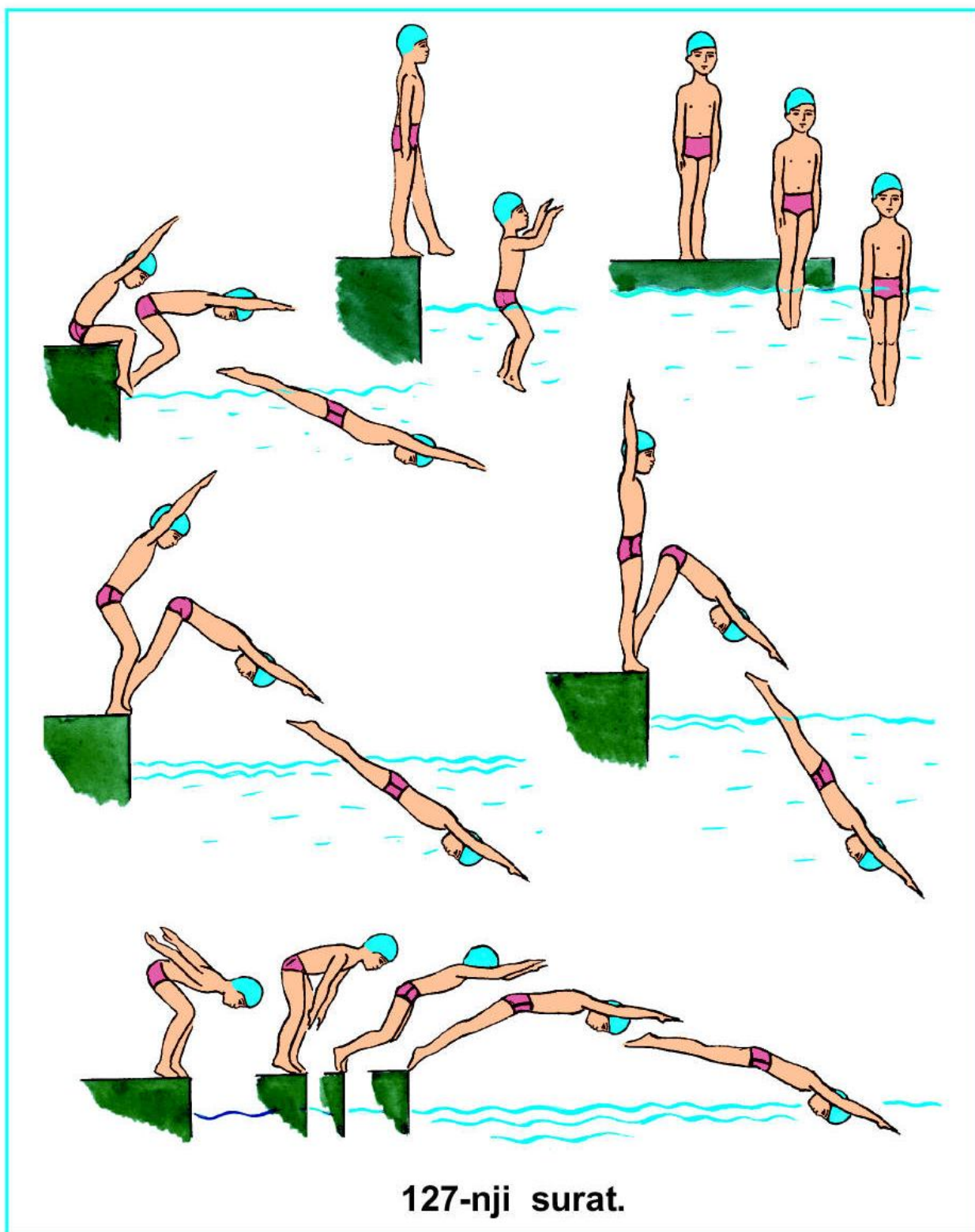


Ýüzmeği öwrenmekde ýerine ýetirilýän umumy ösdüriji we ýörite maşklar kompleksi (126-njy *a*, *b* surat).

Suwa bökmek we kelle taşlamagy öwrenmek usullary (127-nji surat).

Sagdyn nesli terbiýelemekde döwletimiziň edýän aladasy

Biziň ýaş garaşsyz döwletimiz, çagalaryň sagdyn, kuwwatly, güýçli we bilimli bolup ösmegi üçin ähli mümkinçilikleri döretmäge çalyşýar.



127-nji surat.

Olar Watany söýmek, onuň üçin zähmet çekmek, gerek bolsa, onuň üçin her bir işe taýýar durmak ruhunda terbiýelenýärler.

Häzirki günde döwletimiziň ünsi ösüp gelyän ýaş nesil barada alada etmäge gönükdirilendir.

Şoňa laýyklykda bu ýolda „Bedenterbiýe we sport hakynda“ kanun kabul edildi, „Sagdyn nesil üçin“ ordeni we gaznasy döredildi.

„Özbegistanda çagalar sportuny ösdürmek fonduny düzmek hakynda“ky perman fiziki we ruhy sagdyn ýaş nesili kämillige ýetirmek, ýaşlaryň arasynda sagdyn durmuş täri we sporta gyzyklanmagyny güýçlendirip iberdi. Möhümi onda çagalaryň köpçülikleýin sportuny ösdürmek göz önünde tutulýar.

„Sagdyn nesil üçin“ žurnaly öz önüne ruhy we beden taýdan ösen nesili terbiýelemegi, bu ýolda döwlet ähmiýetli wezipäni ýaýradyp, ony amala aşyrmagy, giň halk köpçüligini bu işe çekmek wezipesini goýdy. Mundan başga-da, žurnal milli we umumynsan gymmatlyklaryny, geçmiş mirasymyzyň iň oňat döp-dessurlaryny, şeýle hem, indi şekillenip gelýän täze döp-dessurlary halkyň hemme gatlaklaryna ýetirmegi öz önüne maksat edip goýdy.

Ruhy belent ynsanyň iman we ykdykady hem berk bolýar. Diýmek, ruhy belent bolan ynsan bedenterbiýe we sporta akyl bilen çemeleşse, gözlän maksadyna ýetişýär.

Häzirde ýurdumyzda örän köp gyzykly çagalar sport ýaryşlary geçirilýär.

Sebäbi, „Sagdynjan-pälwanjan“, „Umid nihol-lari“, „Barkamol awlod“, „Uniwersiada“, „Ylgayanlaryň günü“, „Açyk ring“, „Bökýänleriň günü“

çagalar we ýetginjekleriň sport mekdepleriniň Respublika birinjiligi, okuwçy-ýaşlar spartakiadalary hemişe geçirilip durýar.



Tema degişli soraglar

1. Döwletimiz bedenterbiýe we sporty ösdürmek hakynda nähili alada edýär.
2. Çagalaryň arasynda nähili ýaryşlar geçirilýär.

ÖZBEGISTANY DÜNYÄ TANAP BARÝAR

Hakykatdan hem Özbegistany bütün dünýä tanap barýar. Munuň sebäbi sporta giň ýol açylyp barýar. Ýurtbaşymyzyň belleýşi ýaly „*Hiç bir zat ýurdy sport ýaly tiz dünýä meşhur edip bilmeýär*“.¹

Şu sözlere amal eden ýagdaýda Prezidentimiz Islam Karimow halkyň arasynda bedenterbiýäni ösdürmäge atalarça alada edýär. Özbegistanyň Garaşsyz Döwletleriň Arkadaşlygynyň arasynda birinji bolup „Bedenterbiýe we sport dogrusynda“ kanun kabul etmegi hem şondandyr. Şu sebäpli, beýik geljege tarap barýan bu özbaşdak döwletde bedenterbiýe hemmäniň zerurlygyna öwrülmegi we ol ýurdumyzda ýaşayan we zähmet çekýän her bir adamyň saglygyny berkitmäge kömek bermeli.

¹ „Sport“ gazetini, 1995-nji ýyl 11-nji maý.

Adamlaryň saglygy — bu her bir döwletiň möhüm we esasy baýlygy hasaplanýar. „Sagdyn nesil üçin“ nyşany, „Özbekistan Respublikasynda futboly has-da ösdürmek çäreleri hakynda“ky, „Özbekistanda bedenterbiýe we sporty ýene-de ösdürmek çäreleri dogrusynda“ky kararlar pikirimiziň subudydyr. Bedenterbiýe bilen meşgullanýanlaryň sany häzire gelip 10 million adamdan geçdi. Olardan köpçüligi ýokarlandyrylan normatiwleri hem üstünlikli ýerine ýetirmäge ýetişýär. Milliondan artyk adamlaryň saglygyny berkitmek maksadynda sport seksiýalarynda yzygiderli meşgullanýarlar.

Häzir 300 -e golaý stadion, baş müňe ýakyn sport zallary, 150 sany suwa düşülýän howdanlar, 30 müňden artyk oýun meýdançalary sportçylaryň ygtyýaryna berilendir.

Göreş sporty, çapyksuwarlyk oýny we ýaryşlary täze basgançagyna göterildi. Daşkent şäherinde 1998-nji ýylyň 6-njy sentabrynda „Halkara göreş assosiasiýasy“ düzüldi. Daşkent şäherinde 1999-njy ýylyň 1-nji maýyndan 2-nji maýyna çenli göreş boýunça birinji jahan çempionaty geçirildi. Milli göreş boýunça Akobir Kurbanow, Kamol Muradow, Taştemir Muhammadiýewler jahan çempiony adyna mynasyp boldular. Muňa respublikanyň hökümetiniň milli göreş sport görnüşini ösdürmek hakyndaky aladasy zerarly gazanyldy. Beýik babalarymyz, taryhy şahslaryň we döwlet işgärleriniň atlaryna

bagyşlap göreşijileriň halkara ýaryşlaryny geçirmek oňat däbe öwrüldi.

Sportçylarymyz garaşsyzlyk ýyllarynda jahan we kontinent çempionatlarynda, olimpiada oýunlary we halkara turnirlerde gatnaşyp, 3500 den artyk altyn, kümüş we bronza medallaryny ele aldylar. Özbegistanyň sportçylary materik çempionaty we kubogy ýaryşlarynda üstünlikli gatnaşyp gelýärler.

Zehinli ýaşlary tapmak, olaryň saýlan sport görnüşleri boýunça ussatlygyny ýokarlandyryp, täze sport netijelerine alyp çykmak trenerleriň şöhratly wezipesidir. Bizde nusga alarly sportçylar köp.

Respublikamyzyň sportunyň geljegi parlak diýip bilýäris. Sebäbi bedenterbiýe we sport ulgamynda geçirilýän bitewi döwlet syýasaty köp meseleleri netijeli çözmek mümkinçiligini berýär.



Tema degişli soraglar

1. Özbegistan Respublikasy garaşsyzlga eýe bolandan soň, bedenterbiýe we sporta nähili ähmiýet berildi? Şu hakda aýdyp beriň.
2. Özbegistanly jahan çempionlaryndan kimleri bilýärsiňiz? Sanap beriň.
3. Olimpiada oýunlarynyň çempiony we ýeňijisi atlaryna eýe bolan sportçylaryň atlaryny aýdyp berip bilýärsiňizmi? Olar kimler?

Olimpiada oýunlarynyň gaýtadan dikeldilmegi



Ilkinji Olimpiada oýunlary eramyzdan öň 776-njy ýylda Gresiýada Zewsiň¹ şöhratyna bagyşlanyp geçirilipdi.

Häzirki zaman Olimpiýa oýunlaryny gaýtadan dikeltmek fransuz pedagog alymy Pýer de Kuberteniň eden hereketleri we şu işe yhlaslylygy zerarly amala aşdy. Ol birinji häzirki zaman Olimpiýa oýunlaryny 1900-nji ýylda Pariž şäherinde geçirmek hakynda teklip girizdi. Gresiýaly at gazanan şahyr we terjimeçi Demetrios Wikelos ýygnagyň gatnaşyjylaryny birinji Olimpiýa oýnuny Olimpiýa oýunlarynyň watany Gresiýada geçirmäge, şeýle hem 1900-nji ýylda boljak Olimpiýa oýunlaryny Pariž şäherinde geçirmäge çagyrdy.

Öňki Soýuz komandasy Olimpiýa oýunlarynda 1952-nji ýyldan, ýagny XV Olimpiýa oýunlaryndan gatnaşyp başlady. Özbegistanly sportçylar hem saýlanyp düzülen komanda düzüminde gatnaşyp, tapawutly ýeňiji orunlary eýelediler. Şondan soň 1992-nji ýylyň 21-nji ýanwarynda Özbegistan Respublikasynyň „Milli Olimpiýa Komiteti“ düzüldi, şu ýylda 3-nji martdan bolsa Halkara Olimpiýa Komitetiniň düzümine girizildi we onuň hakyky agzasy di-

¹ Zews — Ýunan hudaýlaryndan biriniň ady.



ýip hasaplandy. Bu Özbekistan sportçylarynyň Olimpiada, Aziýa we Jahan birinjiliklerinde özbaşdak saýlanyp düzülen komanda hökümünde gatnaşmagyna mümkinçilik döretdi.

Özbekistanyň sportçylarynyň Olimpiýa oýunlarynda gatnaşmagy we eýelän orunlary



Eziz çagalar! Siziň bilşiňiz ýaly, Jahan ýaşlarynyň iň uly sport ýaryşy Olimpiýa oýunlary hasaplanýar.

Fransiýaly pedagog alym Pýer de Kuberten bu oýunlary gaýtadan dikeldilmeginiň yhlasly adamy we guramaçysy boldy. Ol bütün ömrüni Olimpiýa oýunlaryny gaýtadan dünýä gelmegine we ösdürilmegine bagyşlady. Köp ýyllaryň dowamynda Halkara Olimpiýa komitetiniň prezidenti bolup hyzmat etdi. Wesýetine görä ol Olimpiýa oýunlarynyň watany Gresiyada jaýlandy.

Olimpiýa oýunlarynyň esasy maksady — parahatçylyk, dostluk taglymlaryny ýaýratmak, bäsdeşleriň kim bolmagyna garamazdan, olary hormat edip, ýaryşlarda halal gatnaşmakdyr.

Aşakda Özbekistan sportçylarynyň Olimpiýa oýunlaryndaky gatnaşygy hakyndaky maglumatlary berýäris.

Özbekistanyň sportçylarynyň Olimpiýa oýunlaryndaky gatnaşygy we eýelän orunlary

№	Geçirilen wagty	Geçirilen ýeri	Sportçylarymyzyň eýelän orunlary	Sportuň görnüşi
15	1952-nji ýyl	Helsinki	G.Şamraý 1-nji orun S.Popow 4-nji orun	Sport gimnas- tikasy Ýeňil atletika
16	1956-njy ýyl	Melburn	W.Balrod 9-njy orun	Ýeňil atletika
17	1960-njy ýyl	Rim	W.Balrod 9-njy orun	Ýeňil atletika
18	1960-njy ýyl	Tokio	S.Babanina 3-nji orun N.Ustinowa 3-nji orun S.Diamidow 2-nji orun A.Kolýuşow 4-nji orun	Ýüzmek Ýüzmek Gimnastika Weloçapyşyk
19	1968-nji ýyl	Mehiko	V.Duýunowa 1-nji orun R.Kazakow 1-nji orun A.Konow 5-nji orun S.Babanina 3-nji orun N.Ustinowa 3-nji orun S.Diamidow 2-nji orun	Woleýbol Grek-rim göreşi Ýüzmek Ýüzmek Ýüzmek Gimnastika
20	1972-nji ýyl	Mýunhen	W.Duýunowa 1-nji orun E.Saadi 1-nji orun A. Ýudin 5-nji orun N.Anfimow 5-nji orun M.Ismoilow 6-njy orun	Woleýbol Gimnastika Weloçapyşyk Boks Çapyksuwarlyk
21	1976-njy ýyl	Monreal	R.Riskiýew 2-nji orun W.Fýodorow 3-nji orun E.Saadi 1-nji orun	Boks Futbol Gimnastika
22	1980-nji ýyl	Moskwa	Ý.Kowşow 1-nji orun E.Şagaýew 1-nji orun L.Pawlowa 1-nji orun N.Butuzowa 2-nji orun R.Ýambolatow 2-nji orun A.Panfilow 2-nji orun S.Rozyýew 2-nji orun W.Zazdrawnih 3-nji orun N.Gorbasakow 3-nji orun	Çapyksuwarlyk Suw polosy Woleýbol Kemandan ok atmak Mergençilik Weloçapyşyk Gylyçbazlyk Ot üstünde Hokkeý

1	2	3	4	5
			L.Ahmerowa 3-nji orun A.Han 3-nji orun T.Birýulina 6-njy orun A.Dymow 8-nji orun A.Harlow 8-nji orun	Nayza oklamak Ýeňil atletika Ýeňil atletika
24	1988-nji ýyl	Seul	R.Gataullin 2-nji orun I.Dawydow 3-nji orun N.Soinowes 3-nji orun A.Toinow 3-nji orun	Langar Bajak üstünde Hokkeý
25	1992-nji ýyl	Barse-lona	O.Çusowitina 1-nji orun R.Galeýewa 1-nji orun M.Şmonina 1-nji orun S.Sirsow 2-nji orun A.Asraboýew 2-nji orun N.Zaharewiç 3-nji orun D.Polýuşin 6-nji orun W.Zaýsew 6-nji orun S.Urow 6-nji orun	Gimnastika Gimnastika Ýeňil atletika Agyr atletika Mergen Gylyçbazlyk Ýeňil atletika
26	1996-njy ýyl	Atlanta	A.Bagdasarow 2-nji orun K.Tolaganow 3-nji orun Jemi 76 sportçy gatnaşdy	Dzýudo Boks
27	2000-nji ýyll	Sidney	M.Abdullaýew 1nji orun A.Taýmazow 2-nji orun R.Saidow 3-nji orun S.Mihaýlow 3-nji orun Jemi 77 sportçy gatnaşdy	Boks Göreş Boks Boks
28	2004-nji ýyll	Afina	A. Dakturaşwili 1-nji orun A. Taýmazow 1-nji orun M. Ibragimow 2-nji orun O'. Haýdarow 3-nji orun B. Sultanow 3-nji orun	Grek-rim Erkin göreş Erkin göreş Boks Boks
29	2008-nji ýyl	Pekin	A. Taýmazow 1- nji orun A. Tangriýew 2-nji orun S. Tigiýew 2-nji orun R. Sobirow 3-nji orun Ý. Hilko 3-nji orun A. Fokin 3-nji orun	Erkin göreş Dzýudo Erkin göreş Dzýudo Batutta bökmek Gimnastika
30	2012-nji ýyl	Lon-don	A. Taýmazow 1nji orun R. Sobirow 3-nji orun A. Atoýew 3-nji orun	Erkin göreş Dzýudo Boks

SPORTUŇ GÖRNÜŞLERI WE SPORT HAKYND A MAGLUMATLAR

GIMNASTIKA

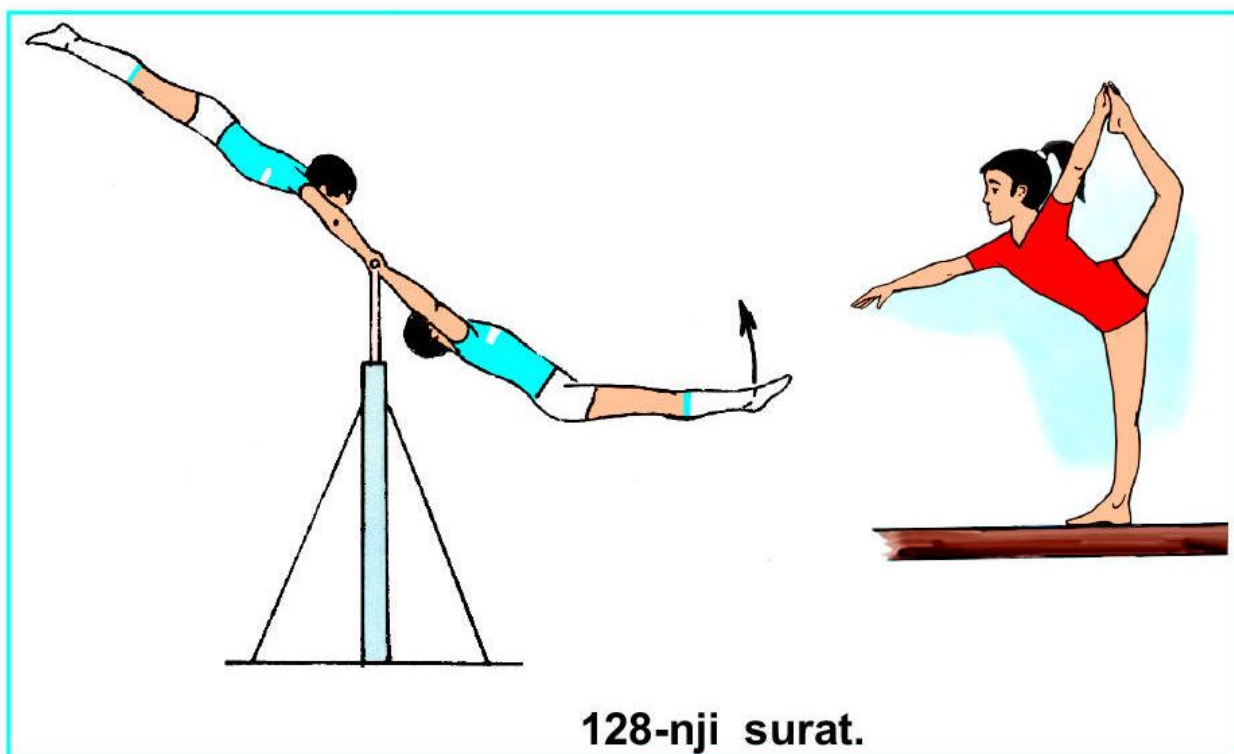
„Gimnastika“ sözüniň manysyny bilýärsiňizmi? Bu söz grekçe „gimnazo“ sözünden gelip çykan bolup, maşk etdirýäriň, maşk edýäriň diýen manylary aňladýar.

Gadym wagtlarda ylgaýanlar, göreş tutýanlar, ýokarlygyna we uzynlygyna bökýänler, hatda el görri bilen meşgullanýanlar gimnastikaçylar diýlip atlandyrylýarlar.

Bu güne gelip, gimnastika aýratyn sport görnüşine öwrüldi we ol iki görnüşe bölünýär. Bular sport gimnastikasy we çeper gimnastikadyr. Sport gimnastikasy bilen oganlar hem, gyzlar hem meşgullanýar (128-nji a, b suratlar), çeper gimnastika bilen bolsa diňe gyzlar meşgullanýarlar (129-njy surat). Sport gimnastikasynda oganlar alty görnüş boýunça, gyzlar dört görnüş boýunça ýaryşýarlar .

Ýaryşlar wagtynda ýerine ýetirilýän maşklara baha ball hasabynda goýulýar. Iň ýokary baha 10 ball. Çeper gimnastika maşklary birneme sada we nepis bolýar. Sportçy meýdanda öň erkin, soňra top, halka, lenta, ýüp we bula-walar bilen ýerine ýetirilýän maşklara geçýär.

Beýik turnikde sportçylarymyzdan biri ussatlyk bilen erkin maşk ýerine ýetirýär. Sportçylarymyz



128-nji surat.

sport gimnastikasy boýunça hem oňat netijeleri gazanýarlar.

Respublikamyzdan sportuň gimnastika görnüşleri boýunça köp dünýä meşhur sportçylar ýetişip çykdylar. Meselem, S. Diamidow, E. Saadi, O. Çusawitina, R. Galeýewa, O. Atahanow we başgalar.



129- rasm.

SAMBO

Sambo nähili manyny aňladýar?

„Sambo“— bu rusça söz bolup, ol „Guralsyz özüni özi goramak“ diýen manyny aňladýar.

Sambo XX asyryň 30-njy ýyllarynda esaslandyryldy. Rus sambosynyň atasy Spiridonow we

Harlampiyewler dürli millet göreşlerini çuň öwrenmek esasynda sambo sport görnüşini dörediler. Bu sportda Turan halklary milli göreşiniň usullary hem bar.

1934-nji ýylda Özbegistanda birinji bolup, Daşkentdäki „Dinamo“ jemgyýetinde sambo gurnagy döredildi. 1937-nji ýyldan başlap sambo boýunça klassifikasion ýaryşlar geçirilip başlandy.

Şondan soň Özbegistanda sambo sporty ösüp başlady we yzygiderli ýagdaýda ulular hem-de ýetginjekleriň arasynda ýaryşlar geçirilýär. Respublikamyzda 1964-nji ýylyň 24-nji ýanwarında „Sambo“ Federasiýasy döredildi, şondan bäri samboçylarymyz köp abraýly halkara ýaryşlaryň ýeňijileri boldular.

Özbegistanly ýigitleriň arasyndan Ýewropa, Jahanyň iki we üç gezek çempionlary ýetişip çykdylar. B. Okilow, M. Kim, S. Kurbanow, S. Hodiýew, B. Faýziýew, Ş. Hojaýew şolaryň hataryndandyr.

Sambo diňe ýigitleriň arasynda däl, eýsem gyzlaryň arasynda hem giňden ýaýrandyr. Olar halkara turnirlerde däl, eýsem jahan çempionatlarynda hem baýrakly orunlary eýeleýärler. Bular Natalýa Kuprýan, Ýuliýa Ýankina, Şoira Taşpolatowa, Nelýa Kiýomowa, Zera Abibullaýewa, Nina Kulakowa, Marina Miheýewa, Ýekaterina Zaýsewalar ynha şeýle ussat sportçylar hataryndan mynasyp orun aldylar.

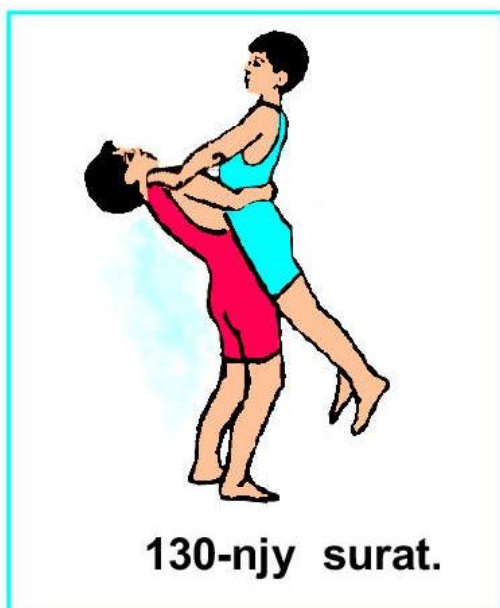
GREK-RIM GÖREŞİ

Göres — in gadymy sport görnüşlerinden biri. Gadymy Müsür ýadygärlikleriniň diwarlarynda pälwanlaryň ýaryşlaryndan ýüzlerçe suratlar bar. Olarda biziň göreşimize degişli usullar görkezilen. Göres mundan takmynan 2 500 ýyl öň hem mälim we meşhur bolupdyr! Şonuň bilen birlikde, göreş bahadyr Tezeý tarapyndan ýarydylandygy hakynda hem maglumat bar.

Gadymy Gresiýa sport görnüşleriniň düzüminde göreş möhüm orna eýe bolupdy. Grekleriň in zor göreşijisi Krotonli Milon ýurt çempionatlarynda 32 gezek ýeňiş gazanyp we Olimpiýadalarda 6 gezek birinjiligi ele alypdyr.

Biziň ýurdumyzda grek-rim göreşi 1905-nji ýyldan ösüp başlanypdy. 1921-nji ýylda II Orta Aziýa Olimpiadasy geçirilipdi. Onuň maksatnamasyna grek-rim göreşi girizilipdi. Daşkentde 1924-nji ýylda welaýatlar boýunça olimpiada geçirildi. Munda grek-rim göreşijilerden P. Taranow, Tukanow Tim öz ussatlyklaryny görkezdiler. 1934-nji ýylda öňki Soýuz birinjiliginde Egamberdi Rizaýew öz agramy topary boýunça 1-nji orny eýeledi.

Häzir grek-rim göreşi boýunça D. Oripow jahan çempiony boldy. Göreşijilerimiz özleriniň sport ussatlygyny ýokarlandyrmak bilen bir hatarda abraýly Aziýa, Jahan Olimpiýa oýunlarynda ýurdumyzyň şöhratyny goradylar, döwletimiziň abraýyny bütin dünýä tanadyp gelýärler.



130-njy surat.

Greko-rim göreşi başga göreş görnüşlerinden özüniň tutmak usullary bilen tapawutlanýar. Bu göreşde diňe bil we biden ýokardan tutmaga rugsat edilýär. Häzirki günde köp ýaşlar bu göreş boýunça öz ussatlyklaryny artdyrýarlar (130-njy surat).

ÝEKELIKDÄKI TURAN GÖREŞI

Her bir halkyň öz dili, şübhesiz özboluşly harby sungaty hem bolupdyr. Şu hatardan, Turan halklarynyň hem. Emma belli bir sebäplere görä bu sport görnüşi ösdürilmän galyp gidipdi.

Dünýäde iň köp sanly sport görnüşi bu ýekelikdäki göreş hasaplanýar. Onuň iki ýüzden köp görnüşi bar. Bu güne gelip bolsa olaryň köp görnüşleri boýunça uly halkara sport ýaryşlary geçirilýär. Örän köp milli sport görnüşleri özüniň başlangyç şekilinden häzirki ösen görnüşine eýe bolýança çylşyrymly ýollary geçdi.

Häzirki günde aşakdaky ýekelikdäki göreş görnüşleri jahan sport meýdanyndan mynasyp orun eýeledi, sebäbi: boks (Angliýa), dzýudo, karate (Ýaponiýa), greko-rim göreşi (Gresiýa-Italiýa), taekwando (Koreýa), sambo (Russiýa), uşu (Hytaý), kikkoksing (Germaniýa), muaý-taý (Tailand) şolaryň hataryndandyr.

Garaşsyzlyk şöhraty bilen gymmatlyklarymyz dikeldilýär. Häzire çenli çagalar Hytaý uşusy, Ýaponiýa karatesi, Koreýa taekwandosyna haýran galmak bilen seredýärler. Bu harby sungat görnüşleri ýaşlaryň kalbyny eýeledi. Goý, her kim islän sport görnüşi bilen meşgullansyn, öz ussatlygyny artdyrsyn. Emma, ata-babalarymyzdan bize miras bolup gelýän ýekelikdäki Turan göreşini hem ýatdan çykarmazlygymyz zerur. Sebäbi ol gündogar ýekeme-ýeke göreş düzüminde özbaşdak sport görnüşi hasaplanýar. Onuň bilen ilkinji gezek, Daşkentdäki H. Kolonow adyndaky hünär bilim edarasynyň sport merkezinde (B. Saidowyň ýolbaşçylygyn-da) meşgullanypdyrlar. 1991-nji ýylda, ol gaýtadan dikeldilip, kadalary işlendi. Şu nukdaý nazardan ýekelikdäki Turan göreşini döretmekde, halkymyzyň döp-dessurlary, jahanda tanalan harby göreşiniň kanun-kadalary oňat öwrenildi we girizildi.

Bu göreş häzir „Turan ýeke göreşi“ diýip atlandyrylýan boldy. Göreşler zarbasyz alyp barýlar. Gatnaşyjylar erkin maşklar arkaly jübütlik we görkezilýän çykyşlarda ýaryşýarlar. Geýimler Turan halklarynyň geýen ýaktak hemde giň edip tikilen şalwar, şippekden ybarat. Mundan başga-da maňlaýbag hem baglanýar. Taýak we tanap gural hökmünde ulanylýar (131-nji surat).





131-nji surat.

„Turan ýeke göreşi“ boýunça Daşkent birinjiligi üçin ýaryş 1994-nji ýyldan başlandy. Şu ýyllardan başlap oglanlaryň we gyzlaryň arasynda Özbegistan çempionaty yzygiderli geçirilýär. 1996-njy ýyldan bolsa halkara turnir geçirilip başlandy. Erkin Akromow, Jamoliddin Dadakoziýew we başgalar diňe respublika çempiony däl, eýsem halkara turnirler we ýaryşlarda respublikamyzyň şöhratyny goraýarlar.

TENNIS

Tennis oýnunyň taryhy hem uzaklara barýar. Bu oýun ilki bilen greklerde, soň Rimde peýda bolupdyr, soňluk bilen fransuzlaryňka öwrülýär.

„Tennis“ sözi fransuzça söz bolup „tenez!“, ýagny „Oýnaň“ manysyny aňladýar. Bu oýun XIII, XIV we XV asyrlarda tutuş Fransiýa boýunça giň ýaýran we ol hatda korollaryň oýny

diýip hem atlandyrylypdy. 1529 -njy ýylda, korol Genri VIII (häzire çenli ulanylyp gelýän) tennis kortuny gurdurdy.

XVI asyrda agaçdan ýasalan raketkalar peýda boldy. Tennis oýnundaky geýimleriň hasaby şol wagtlardaky ýaly : 15, 30, 40 hasabynda alnyp barylýar (eger hasap 40 : 40 bolsa köp — az sistemasy ulanylýar).

Türküstana tennis XX asyryň birinji on ýyllygynda girip geldi. Daşkentde birinji tennis meýdany 1903-nji ýylda guruldy, soňluk bilen Fergana, Kokant, Samarkant we başga ýerlerde hem guruldy.

1991-nji ýyldan respublikada bedenterbiýe we sporty ösdürmäge ýene-de uly üns berlip başlandy. Aýratyn hem, 1998-nji ýylyň 11-nji sentabryndaky „Özbekistan Respublikasynda tennisi has-da ösdürmek çäreleri hakynda“ky 392-nji sanly kararyň kabul edilmegi uly ähmiýete eýe boldy.

Häzirki wagtda respublikamyzyň köp welaýat merkezlerinde tennis meýdanlary gurlup, işe düşürildi. Olaryň sany 74 -den geçdi. Olaryň ählinde geljekki çempionlarymyz meşgullanýarlar.

Daşkentde tennis boýunça her ýyly „Prezident kubogy“nyň geçirilmegi, „Çelenjer“, „Daşkent open“ we Andijan, Fergana, Namangan, Samarkant, Karşydaky „Setellit“ turnirleriniň geçirilmeginiň terbiýeçilik ähmiýeti uly. Olarda biziň güýçli sportçylarymyzdan O. Ogorodow, Kutsenko,



132-nji surat.

D. Tomaşewiç, D. Mazur, R. Ganiýew, I. Tola-ganowa, şeýle hem, başga ýaş zehinli sport-çylar gatnaşyp, baýrakly orunlary eýeleýärler. Bu çäreler zehinli ýaş tennisçileriň ýetişip çyk-magyna uly goşant goşýar (132-nji surat).

BOKS

Boks hem gadymy sport görnüşlerinden ha-saplanýar. Boks birinji bolup Angliýada peýda boldy.

„Boks“ — iňlisçe söz bolup „ýumruk urmak“ di-ýen manyny aňladýar. Boks mundan 5 müň ýyl öňki Müsür we Babylda berkarar bolan ýeke-me-ýeke ýumruklaşmakdan gelip çykypdyr. Ýumruklaşmak, hatda Gresiýada geçirip gellen olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizilipdir.

Elliksiz ýumruklaşmak kadalary XVIII asyryň başlarynda birinji gezek Angliýada işläp çykyldy. 1867-nji ýylda bolsa ellik geýip ýumruklaşmagyň birinji kadasy döredildi.

Özbekistanda boks bilen S.L. Jaksonyň ýolbaşçylygynda 1923-nji ýyldan başlap meşgullanyp başlapdyrlar. Soňluk bilen respublikamyzda boks has ösdi, boks mekdepleri açyldy. Zehinli boksçylarymyzdan R.Riskiýew, W.Şin, M. Abdullaýew, A.Grigorýan, K. Haýdarow, R. Çagaýew we başgalar Jahan hem-de Olimpiada çempiony diýen beýik ada eýe boldular.

Jahan kubogy ýaryşlary her iki ýylda geçirilýär. Onuň möhümdigini jahan çempionatyna barabar diýmek mümkin.

Boks iki görnüşe bölünýär. Bu — höwesjeňleriň we professionallaryň boksydyr. Höwesjeň boksçylar haýsydyr bir kärhanada işleýärler ýada okaýarlar. Professional boksçylar diňe boks bilen meşgullanýarlar.

KIKBOKSING

Kikboksing şeýle sport görnüşi, ýagny onda boks, karate, el urşy, taekwando, tailand boksy ýaly sport görnüşleri bir-birine utgaşyp gidýär. Onda bäsdeşler deri elliklerini, kellelerine gorag kaska hemde şalwar geýip alýarlar. Göwräniň bilden ýokary bölegi ýalaňaç bolýar. Söweşde el we aýaklar barabar işe düşýär. Aýratyn hem, aýak bilen berilýän zarbalar sudýalar tarapyndan ýokary bahalanýar. Söweşde bäsdeşiň göwresiniň bellenilip goýlan 20 ýerine zarba bermek mümkin. Şu kada boýun egilmedik ýag-

daýda, sportçy oýundan daşlaşdyrylýar ýa-da ol ýeňilen hasaplanýar.

Sportuň kikkoksing görnüşi respublikamyzda tiz ösüp barýar. Bu sport görnüşi boýunça ýurt birinjiligi ýaryşlary yzygiderli geçirilip barylýar. Kikkoksingçiler gysga wagtyň içinde jahan çempionatynda örän ajaýyp ýeňişleri gazandylar. Bularyň içinde Olmos Ýusupow dört gezek jahan çempiony, Erkin Kuttibaýew bolsa muaýtaý boýunça dört gezek jahan çempiony adyna mynasyp boldular.

DZÝUDO

„Dzýudo“ ýaponça söz bolup, „Ýumşak ýol“ diýen manyny aňladýar. Bu sport görnüşini Kontonon mekdebiniň mugallymy Dzigar Kono 1882-nji ýylda esaslandyrdy. Ol jiu — jitsu usulyny kämilleşdirdi. Ol göreşiň bu usulynyň ynsanyň saglygyna zyýan ýetirmeýän taraplaryny alyp, sap bedenterbiýe hökmünde şekillendirdi.

Dzýudo — bu göreşiň bir görnüşi bolup, onda hüjüm etmek bilen bile agyrtmak we bogmak usullaryna rugsat berilýär. Kelte kamzul (kimono) we jalbar geýen sportçylar aýakýalaňaç bolup, ýörite tatamanyň (haly manysynda) üstünde göreşýärler. Dik durup göreşen wagtda aýakdan çalyp, zyňmak usullaryndan peýdalanyp, göreşijiler birini-biri tatamanyň üstüne zyňmaga çalyşýarlar. Ýatyp göreşmekde tutup

almak we agdarmak usullaryny ulanyp, bäsdeşini eginini bilen tatama 30 sekundyň dowamynda basyp durmak ýa-da diňe agyrtmak we bogup almak bilen bäsdeşe ýeňilendigine ykrar bolmagyna mejbur edýär.

Özbekistana dzýudo 1972-nji ýyldan girip gelip başlady. 1973-nji ýylda dzýudo federasiýasy düzüldi. Dzýudo boýunça ýaryşlar erkekleriň we aýallaryň arasynda yzygiderli geçirilip barýar.

Garaşsyzlyk mynasybetli özbekistanly sportçylar uly ýaryşlarda, turnirlerde gatnaşyp başladylar we birnäçe ýeňişleri gazandylar.

Ýaponiýanyň Osaka şäherinde geçirilen Aziýa çempionatynda saýlanyp düzülen komandamyzyň alty sany wekili — Kamol Muradow, Armen Bogdosarow, Abdulla Tangriýew, Andreý Şturbabin, Mansur Jumaýew, Alyşir Muhtarowlar baýrakly orunlary ele aldylar.

Amerika, Ýaponiýa dzýudosy öz mekdebine eýe. Biri ikinjisinden tapawutlanýar. Özbekista-



133-nji surat.

nyň dzýudosy hem bu döwletleriňkiden özboluşly ýagdaýda tapawutlanýar. Özbek dzýudosy göreşiniň iň oňat usullaryny özünde jemläp, bu onuň başgalaryň öwrenmäge mynasyp tarapy bolup hasaplanýar. Şu wagtda biz hem başgalardan öwrenip, öz dzýudo mekdebimizi ösdürip barýarys. Suratda dzýudo usullaryny öwrenmek pursady görkezilen (133-nji surat).

GÖREŞ

Dünýädäki her bir milletiň özboluşly göreş görnüşi bolşy ýaly, özbekleriň göreş hem-de bilbagly göreş görnüşleri bar. Bu göreş görnüşleri nesilden nesile geçip, bu günki günlerimize çenli ýetip geldi. Özbekleriň uzak taryhyna eýe bolan milli sport görnüşlerinden — göreş asyrlaryň dowamynda ösüp, adamlara joşgunlyk bagyş edip, mert ýigitleriň ussatlygyny, gaýduwsyzlygyny görkezip geldi. Şol wagtlarda pälwanlaryň dürli dabaralar bilen geçirilýän halk seýillerindäki çykyşlary we onda görkezilýän hereketler köp çüligi haýran edýärdi. Şonuň üçin pälwanlaryň ady halkyň arasynda hormatlanyp dyr.

Pälwanlar Eýran, Türkiýe, Gresiýa, Hindistan we başga ýurtlara baryp, öz halkynyň şöhratyny goraýarlar.

Göreş temuriler zamanynda hem, ondan soň hem halkyň söýgüli sport oýunlaryndan bolup geldi. Özboluşly göreşmek başarnygy bilen äleme ady ýaýran özbek pälwanlary taryh



sahypasynda öçmeýän yz galdyrdylar. Bular pahlawan Mahmud, pahlawan Muhammet, Ahmet pälwan, Täji pälwan we başgaldyr. Häzir bedenterbiýä, aýratyn hem, göreşe uly üns berilýär.



134-nji surat.

Göreş — bu mert, pälwan, çalasyn, iki ýigidiň arasynda geçirilýän ýaryş, güýç synaşmakdyr. Ýyllaryň geçmegi bilen göreşiň usullary dikeldilip, baýap, onuň halk durmuşyndaky orny, mazmuny, ähmiýeti barha giňelýär (134-nji surat).

Göreş boýunça birinji jahan çempionaty 1999-njy ýylyň 1-nji — 2-nji maýynda Daşkentde, ikinji jahan çempionaty 2000-nji ýylda Türkiýänyň Antaliýa şäherinde, üçünji jahan çempionaty 2001-nji ýylda Wengriýada we dördünji jahan çempionaty Ermenistanyň Ýerewan şäherinde geçirilmegi göreşimiziň gitdigiçe dünýä giň ýaýraýandygynyň subudydyr.

Dünýä özbek pälwanlary Taştemir Muhammediýew, Kamol Muradow, Akobir Kurbanow, Mahtumkuli Mahmudow, iki gezek jahan çempiony Bahrom Awazow, Şuhrat we Batyr Hojaýewleriň, Temir Merganow, Abdurahman Abdullaýew, Umid Esanow, Behzad Dostkulowlaryň sungatyna haýran galýar.

Angliya „Göres federasiyası“nyň prezidentiniň teklipi bilen Angliýanyň Bedford şäherinde her ýylda Islam Karimowyň turniri üstünlikli geçirilýär. Munda korollygyň ähli künjeklerinden gatnaşýan pälwanlaryň içinde wekillerimiz 4 sany altyn, 1sany kümüş, 1 sany bronza medalyny ele aldy (2000-nji ýyl). Aýratyn hem, gyzlaryň arasynda geçirilen ýaryşda Feruza Haýitmetowanyň görkezen netijesi guwandyr. Ol özbek gyzlarynyň arasynda entegem ata-babalary Tomaris, Berçinaý ýalylaryň bardygyny subut edip, ýeňiji boldular.

Göresimiz Aziya oýunlarynyň maksatnamasyna girizildi. Hormatly çagalar eger Siz göres bilen ýaşlykdan meşgullansaňyz, size geljekde Olimpiya oýunlary we jahan çempionatlary garaşýar.

Alpamyş we Berçinaý test normalary

Siz aşakdakylary:

1. Bilim esaslary: dersden daşary wagtda bedenterbiýe maşklary bilen meşgullanmagyň görnüşlerini; normalary (normatiwleri) tabşyrmak we taýýarlamak ýollaryny; gural-esbap, enjam, sport meýdançalaryna goýulýan gijiyenik talaplary.

2. Amaly endikler: sportyň görnüşleri boýunça sudýalyk etmegi we ýaryşlary guramakda gatnaşmagy; bedenterbiýäni wagyz etmek (diwar gazetini, mekdep radiosyndan) serişdelerinden peýdalanmagy bilmelidirsiz.

Synagyň görnüşleri we normalary

	Synagyň görnüşleri	Oglanlar			Gyzlar		
		ýokary	ýagşy	orta	ýokary	ýagşy	orta
1.	30 metre ylgamak (sek)	5,3	5,8	6,3	5,5	6,0	6,5
2.	60 metre ylgamak (sek)	10,6	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
3.	4x10 m-e mümkinçilige garap ylgamak (sek)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
4.	1000 m-e ylgamak (minut, sek)	5,30	6,00	6,30	6,00	6,30	7,00
5.	Duran ýerden uzynlygyna bökmek (sm)	160	140	120	140	120	100
6.	Ylgap gelip ýokarlygyna bökmek (sm)	90	80	70	80	70	60
7.	Belent-pes tumikde çekilmek (gezek)	5	4	3	10	7	5
8.	Ýüpde 1 minut bökmek (gezek)	60	50	40	70	60	50
9.	Tennis topuny oklamak (metr)	27	25	23	18	15	13
10.	Nyşana zyňmak (6 metrden 5 gezekde)	4	3	1	4	2	1

Alpamyş we Berçinaý test normalary

№	Synagyň	Ölçeg birligi	Oglanlar		Gyzlar	
			ha- sap	nyşan	ha- sap	nyşan
1.	30 metre ylgamak	sekunt	5,7	5,2	5,9	5,4
2.	Ýüpde bökmek (1 minut)	gezek	65	75	80	90
3.	Kross 1000 m	minut sekunt	7.50	7.20	8.30	8.00
4.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek	sm	120	130	100	110
5.	Kiçi pökgini ýöräp gelip uzaga oklamak	metr	22	25	16	20
6.	Kiçi pökgini 1×1 lik nyşana 12 metrden oklamak	gezek hereket	3	4	2	3
7.	Tanaba dyrmaşyp çykmak (islendik usulda)	metr	2,0	2,5	1,5	2,0
8.	Turnikde asylmak bilen elleri çalşyryp hereket edip gezmek	gezek	8	10	5	7
9.	Seýle çykmak 3 km	Başarnyklara eýe bolmak				
10.	Ýüzmek	metr	17	20	15	18
11.	Toply hereketli oýunlara gatnaşmak	Hereket tehnikasyny dogry ýetirmegi başarmak				

MAZMUNY

Giriş	3
Bedenterbiýe we sporta degişli nazary bilimleriniň esaslary	5
Okuwçylaryň gün tertibi	5
Okuwçylara goýulýan gijgýenik talaplar	7
Taplanmak faktorlary	10
Açyk howada taplanmak	11
Suw bilen taplanmak	12
Güneşde taplanmak	15
Şikeslenmegiň önüni almak we oňa birinji kömek görkezmek	17
Boý-syraty kadaly şekillendirmek hakynda	18
Bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirende dogry dem almagy öwrenmek	21
Umumy ösdüriji maşklar	24
Birinji maşklar toplumu	24
Baýdajyk bilen ýerine ýetirilýän maşklar	26
Gimnastika taýajygy bilen ýerine ýetirilýän maşklar	29
Ýüpde ýerine ýetirilýän maşklar	31
Bedenterbiýede amaly hereket, endik we başarnyklaryny emele getirmek	33
Okuwçylara gimnastika hakynda	33
Nyzama durmak we gaýtadan nyzama durmagyň usul we kadalary	34
Tanapa dyrmaşyp çykmak	41
Agyr zady götermek we eltip goýmak	43
Garyşyk we ýönekeý asylmak	44
Deňagramlylygy saklamak maşklary	49
Duran ýerde bir we iki aýakda bökme	52

Akrobatik maşklar	53
Hereket sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar (<i>gimnastikada</i>)	58
Göwre we boýun muskullary üçin maşklar	61
Ýeňil atletika we onuň görnüşleri hakynda	65
Hereket sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar (<i>ýeňil atletikada</i>)	73
Sport oýunlary. Basketbol	76
Futbolyň emele gelmegi	85
Futbolda aýak bilen ýerine ýetirilýän hereketler	86
Gandbol (<i>El topy</i>)	94
Woleýbol	108
Hereketiň hilini gowulandyrmaga degişli maşklar (<i>sport oýunlarynda</i>)	116
Kross taýýarlygy	119
Hereketli oýunlar	124
Ýüzmek	138
Sagdyn nesli terbiýelemekde döwletimiziň edýän aladasy	146
Özbekistany dünýä tanap baryar	149
Olimpiada oýunlarynyň gaýtadan dikeldilmegi	152
Özbekistanyň sportçylarynyň olimpiýa oýunlarynda gatnaşmagy we eýelän orunlary	153
Sportuň görnüşleri we sport hakynda maglumatlar	156
Gimnastika	156
Sambo	157
Grek-rim göreşi	159
Ýekelikdäki Turan göreşi	160
Tennis	162
Boks	164
Kikboksing	165
Dzýudo	166
Göreş	168
Alpamyş we Berçinaý test normalary	172

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

(Turkman tilida)

Beshinchi nashri

„O'qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2013

Terjime eden *K. Hallyýew*

Redaktor *Ş. Abdullaýewa*

Çeper redaktor *Ş. Hojaýew*

Tehredaktor *T. Greşnikowa*

Kompýuterde sahaplaýjy *F. Hasanowa*

Neşirýat lisenziýasy AIN[№] 161.14.08.2009. Original-maketden çap etmäge

2013-nji ýylyň 8-nji aprelinde rugsat edildi. Ölçegi 60 × 90^{1/16}.

Kegli 15, 13 şponly. Arial CE garniturasy. Ofset çap ediliş usuly.

Ofset kagyzy. Şertli çap listi 11,0. Hasap-neşirýat listi 10,0.

Nusgasy 121. Sargyt №

Özbekistanyň Metbugat we habar agentliginiň „O'qituvchi“ neşirýat-çaphana
döredijilik öýi. Daşkent-129, Nowaýy köçesi, 30.

Daşkent, Ýunusabat, Ýangişäher köçesi, 1.

Şertnama № 07-14-13.

**Kärendesine berlen dersligiň ýagdaýyny
görkezýän jedwel**

№	Okuwçynyň ady, familiýasy	Okuw ýyly	Dersligiň alnandaky ýagdaýy	Synp ýolbaşçy- synyň goly	Dersligiň tabşyrylan- daky ýag- daýy	Synp ýolbaşçy- synyň goly
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

**Derslik kärendesine berilip, okuw ýylynyň ahýrynda
gaýtarylyp alnanda ýokardaky jedwel synp ýolbaşçysy
tarapyndan aşakdaky baha bermek ölçeglerine
esaslanyp doldurylýar:**

Täze	Dersligiň birinji gezek peýdalanmaga berlendäki ýagdaýy.
Ýagşy	Sahaby butin, dersligiň esasy böleginden aýrylmandyr. Ähli sahypalary bar, ýyrtylmadyk, goparyl-madyk, sahypalarynda ýazgylar we çyzyklar ýok.
Kanagatlanarly	Kitabyň daşy ýenjilen, ep-esli çyzylan, gyalary gädilen, dersligiň esasy böleginden aýrylan ýerleri bar, peýdalanyjy tarapyndan kanagatlanarly abatlanan. Goparylan sahypalary täzeden ýelmenen, käbir sahypalary çyzylan.
Kanagat-lanarsyz	Kitabyň daşy çyzylan, ýyrtylan, esasy böleginden aýrylan ýa-da бүтинleý ýok, kanagatlanarsyz abatlanan. Sahypalary ýyrtylan, sahypalary ýetişmeýär, çyzylyp taşlanan. Dersligi dikeldip bolmaýar.