

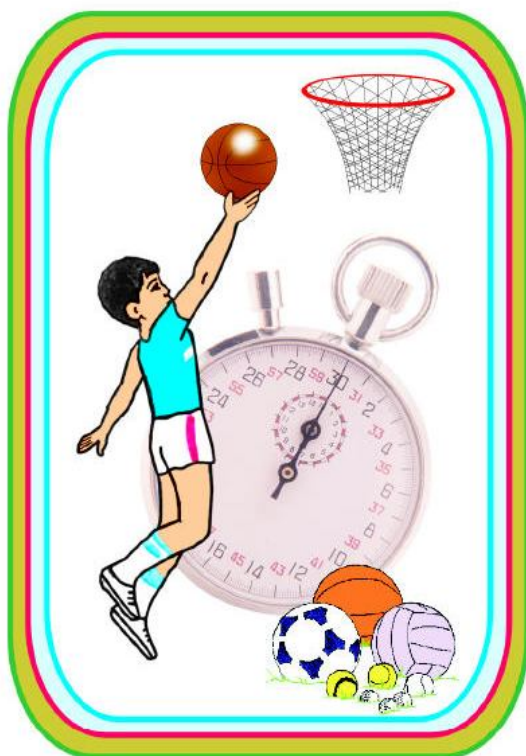
K. MAHKAMJONOV, F. XUJAYEV

DENE TA'RBIYASI'

4-klass woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'w qollanba

Wo'zbekshe 5-basi'li'wi'na qaraqalpaqsha basi'li'm

*Wo'zbekstan Respublikasi' Xali'q bilimlendiriw
ministrligi ta'repinen tasti'yi'qlang'an*



«O'QITUVCHI» BASPA-POLIGRAFIYA DO'RETIWSHILIK U'YI
TASHKENT — 2013

UO'K:372.879:811.512.121

KBK 74.200.55ya71

M 18

Pikir bildiriwshiler:

R. S. SALOMOV — pedagogika pa'nleri doktori, professor.

M. G'ULOMOV — pedagogika pa'nleri kandidati', professor.

N. KERIMOV — pedagogika pa'nleri kandidati', docent.

**74.200.55
M 18**

K. Mahkamjonov.

Dene ta'rbiyasi': 4-klass woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'w qollanbasi / K. Mahkamjonov, F. Xujayev. — 5-basi'li'w. — Tashkent: «O'qituvchi» NMIU, 2013. —176 b.

ISBN 978-9943-02-634-6

UO'K:372.879:811.512.121

KBK 74.200.55ya71

Respublika maqsetli kitap qori' yesabi'nan ijara ushi'n basi'p shi'g'ari'ldi'.

ISBN 978-9943-02-634-6

© «O'qituvchi» BPDU', 2003



Balalar, sizler du'nyag'a tani'li'p, Wo'zbekstan bayrag'i'n joqari' ko'tergen Muxammadqadi'r Abdullayev, Akobir Qurbanov, Kamal Muradov, Tashtemir Muxammadiev, Baxram Avazov, Maqtumquli' Maxmudov, Irada Tulaganova, Saida Iskandarova, Rustam Qasi'mjanov kibi sportshi'lardi' yesitkensiz, filmler ko'rgensiz.

Soni' ayti'p wo'tiw wori'nli', g'a'rezsizligimiz sebepli sportshi'lari'mi'z ja'ha'n chempionatlari', Olimpiya, Aziya woyi'nlari'nda, Aziya birinshilikleri ha'm abroyli' xali'qarali'q jari'slarda wo'z aldi'na ja'ma'a't boli'p qatnasi'p, 3500 den aslam alti'n, gu'mis, bronza medallari'n qolg'a kiringizip, Wo'zbekstandi' du'nyag'a tani'tti'. A'sirese, Prezidentimizdin' 2002-ji'l 24-oktyabrdegi «Wo'zbekstan balalar sporti'n rawajlan-di'ri'w qori'n du'ziw haqqi'nda»g'i' Pa'rmani' sportqa itibardi' tag'i' da ku'sheytti.

Pa'rman ja'riyalang'annan keyin, balalar sporti' tag'i' da g'alabalasi'p, jaslar arasi'nan ko'plegen qa'biletli sportshi'lar jetilisip shi'qti'.

Sportta jetiskenliklerge yerisiw wo'zinenwo'zi bolmaydi'. Buni'n' ushi'n temirdey bekkem ta'rtip, ti'ni'msi'z miynet yetiw kerek. Buni' bolsa jas waqti'nan ta'rbiyalaw za'ru'r.

Usi' woqi'w qollanba u'sh bo'limnen ibarat boli'p, siz a'ziz balalar, birinshi, yag'ni'y, «Dene ta'rbiyasi' ha'm sportqa tiyisli teoriyalı'q bilim tiykarlari'» bo'liminde dene ta'rbiyasi' ha'm sportqa tiyisli, organizmdi shi'ni'qti'ri'w, dene ta'rbiyasi' menen shug'i'llang'anda ha'r qi'yli' jaraqatlar alg'anda birinshi ja'rdem ko'rsetiw, tuwri' qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriw, sonday-aq, dene shi'ni'g'i'w-lari'n islegende tuwri' dem ali'w haqqi'ndag'i' teoriyalı'q bilim tiykarlari' menen tani'sasi'z. Bul teoriyalı'q bilimlerde iyelewin'iz ushi'n, birinshi gezekte wo'zin'izdin' ku'n ta'rtibin'izdi du'zip, wog'an qatti' itibar beriwin'iz, wo'z betin'izshe shi'ni'g'i'wlardi' islewdegi gigenali'q talaplardi' saqlaw ko'nlikpesin iyelewin'iz za'ru'r.

Yekinshi «Dene ta'rbiyasi' procesinde a'meliy ko'nlikpe ha'm sheberlikti payda yetiw» bo'liminde siz bag'darlama tiykari'nda sabaqlarda wo'tiletug'i'n sport tu'rlerinen: gimnastika, jen'il atletika, basketbol, futbol, qol tobi', voleybol woyi'nlari', sonday-aq kross tayarli'g'i', ha'reketli woyi'nlari', ju'ziw usi'llari'na tiyisli bilim ha'm ha'reket ko'nlikpelerin iyelewin'iz mu'mkin. «Sport tu'rleri ha'm sport haqqi'nda mag'-luwmatlar» atamasi'ndag'i' u'shinshi bo'limde siz sabaqtan ha'm klasstan ti's wo'tkeriletug'i'n gimnastika, basketbol, jen'il atletika, futbol, tennis si'yaqli' shi'ni'g'i'wlar ha'm ilajlardi'n' a'hmiyeti haqqi'ndag'i' bilimlerde iyeleysiz. Bulardan ti'sqari', wo'zin-wo'zi baqlap bari'w ushi'n dene ta'rbiyasi'ni'n' normativ talaplari'n bilip alasi'z.

DENE TA'RBIYASI' HA'M SPORTQA TIYISLI TEORIYALI'Q BILIM TIYKARLARI'

Woqi'wshi'lardi'n' ku'n ta'rtibi



Ku'n ta'rtibi dene ta'rbiyasi'ni'n' sho'lkemlestiriw tiykari', jaqsi' wo'siwin'iz, salamat rawajlani'wi'n'i'z ushi'n za'ru'r.

Densawli'qti' saqlaw, woni' bekkemlew ha'm fizikali'q jaqtan rawajlandi'ri'wda ha'reketshen'-lik ku'n ta'rtibinin' tiykari' yesaplanadi'. Ha'r tu'rli ha'reketler, deneni shi'ni'qti'ri'wdi'n' nerv sistemasi'n ti'ni'shlandi'ri'wda, ju'rek-qan tami'r, dem ali'w, dene bulshi'q yetlerinin' rawajlani'wi'nda paydasi' u'lken. Insan dene shi'ni'-g'i'wlari'nan aqi'lg'a muwapi'q paydalang'anda woni'n' bulshi'q yetleri ku'shli, wo'zi shaqqan, ha'reketleri ani'q, barli'q ag'zalari' si'rtqi' wortali'qti'n' ta'sirine qarsi' tura alatug'i'n ha'm jaqsi' ko'nligе alatug'i'n boladi'. Ku'n ta'rtibi uzaq wo'mir su'riwin'iz ha'm na'tiyjeli islewin'iz ushi'n za'ru'rli faktor. Mektep woqi'wshi'si'ni'n' ha'reket ku'n ta'rtibi uluwma ku'n ta'rtibinin' ajiralmas bo'legi sanaladi'. Sonli'qtan, a'ziz balalar, sizlerge to'mendegi woqi'wshi'lardi'n' ku'n ta'rtibin usi'ni's yetemiz:

7.00 — uyqi'dan woyani'w;

7.00-7.25 — to'sekti ji'ynaw, azang'i' gigienali'q dene ta'rbiyasi', suw yemi;

7.25-7.40 — azang'i' awqat;

7.40-8.00 — mektepke bari'w;

8.00-12.30 — mektepte boli'w. Sabaqlar arasi'nda kewilli minutlardi' wo'tkeriw, u'lken ta'-nepiste ja'ma'a't boli'p, tu'rli ha'reketli woyi'n-lardi' sho'lkemlestiriwi;

12-30-13.00 — u'yge qayti'w;

13.00-13.30 — tu'slik;

13.30-16.00 — dem ali'w, ashi'q hawada woynaw, sport sekciyalari' ha'm do'gereklerge qatnasi'w, u'y jumi'slari'nda ata-analarg'a ja'rdemesiw;

16.00-17.30 — sabaq tayarlaw;

17.30-19.00 — qi'di'ri'w, woyi'nlar woynaw, dene shi'ni'g'i'wlari'n islew;

19.00-19.30 — keshki awqat;

19.30-21.00 — dem ali'w;

21.00-21.30 — uyqi'g'a tayarli'q;

21.30-07.00 — uyqi'.

Azang'i' dene ta'rbiyasi' kompleksi ha'm sa-baqlarg'a tayarlani'wdag'i' fizkultura pauzalari' ushi'n shi'ni'g'i'wlar, arnawli' medicina topa-ri'ndag'i' woqi'wshi'larg'a shi'ni'g'i'wlar, mug'al-lim ha'm shi'paker ma'sla'ha'ti, dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' ta'repinen usi'ni's yetiledi.

Soni' atap wo'tiw kerek, ku'n ta'rtibindegi azang'i' dene ta'rbiyasi', jeke gigiena, awqatlani'w, uyqi'lawg'a aji'rati'lg'an waqi't tu-raqli' boli'wi' ha'm wo'zgertilmewi kerek. Yerinsheklik yaki wo'zin qolg'a ala bilmey, ku'n ta'rtibi saqlanbasa ku'n ta'rtibinen ku'tilgen na'tiyjege yerise almaysan'. Ku'n ta'rtibi saqlansa g'ana, siz qatan' sho'lkemlestirilgen

turmi's ta'rzine tez ko'nligesiz ha'm bul ku'n ta'rtibi densawli'g'i'-n'i'zdi' bekkemleydi. Jaqsi' ha'm salamat wo'siw ushi'n dene ta'rbiyasi' ha'm sport penen ku'nine 2—2,5 saat shug'i'llani'w kerek. Bunday shi'ni'g'i'wlar woyi'nlardan, dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'nan, azang'i' sabaqтан aldi'n wo't-keriletug'i'n quwnaq minutlardan ibarat boli'wi' kerek. Yeger sport sekciyasi'nda shug'i'llansa-n'i'z, u'yde azi'raq shug'i'llani'wi'n'i'z mu'mkin.

Ku'n ta'rtibi—shi'ni'g'i'w ha'm dem ali'wdi' ta'rtipke sali'w, waqi'ttan wo'nimli paydalani'w-di'n' aqi'lg'a muwapi'q joli'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Ku'n ta'rtibi degende neni tu'sinesiz?
2. Ku'n ta'rtibinde neler sa'wlelendiriledi?
3. Ku'n ta'rtibine dene shi'ni'g'i'wlari'n kirgiziw sha'rt pe, siz qalay woylaysi'z?
4. Ne ushi'n ku'n ta'rtibin saqlaw kerek?

Woqi'wshi'larg'a qoyi'latug'i'n gigienali'q talaplar



Ha'rbir adam wo'z denesin, shashi'n, terisin, ti'rnaqlari'n, awi'z bosli'g'i'n birdeyine taza saq-lawi' tiyis. Teri organizmdi si'rtqi' wortali'qti'n' ha'rqanday keri ta'sirlerinen, tu'rli zi'yanli' mikroblardan saqlaydi' ha'm denede turaqli' tu'rde belgili bir temperatura saqlani'p turi'wi'na ja'rdem beredi. A'ziz woqi'wshi'lar, da'slep, deneni azada saqlawg'a itibar beriwiz za'ru'r. Soni'n' ushi'n ha'r ku'ni

juwi'ni'w kerek, bolmasa denenin' tu'rli zi'yanli' mikroblarg'a qarsi' gu're-siw ha'm qorg'aw qa'siyeti pa'seyip, ha'rqi'yli' jaralar payda bo-li'wi' mu'mkin.

A'sirese, denenin' ashi'q jerlerine, ti'rnaq ha'm woni'n' asti'na ayri'qsha itibar beriw, qoldi' sabi'nlap juwi'p turi'wg'a a'detleniw kerek.

Salamat denede — sap aqi'l

Deneni taza uslawdag'i' tiykarg'i' qural— sa-bi'n menen suw. Juwi'ni'w ushi'n iyis sabi'n ha'm ji'lli' suwdan paydalang'an maqul. Denenin' terisi qurg'aq yaki mayli' boli'wi' mu'mkin. Terini ku'tkende woni'n' usi' qa'siyetlerin itibarg'a ali'w kerek. Ha'r ku'ni, a'sirese, azang'i' dene ta'r-biyasi'nan keyin dush qabi'l yetiw maqsetke muwapi'q boli'p, suwdi'n' temperaturasi' +37⁰ tan +38⁰ qa shekem boli'wi' kerek. Yeger, u'yde dush bolmasa, denenin' ashi'q jerlerin ji'lli' suwda sabi'nlap juwi'w kerek.

Monshag'a ha'ptede bir ma'rte barsan'i'z, wonda deneni mochalka menen sabi'nlap juwi'-wi'n'i'z kerek. Ayaqti' to'sekke jatpastan aldi'n ha'r ku'ni sabi'nlap juwi'w kerek. Awi'z bosli'-g'i'n taza saqlaw tek tislardin' salamat boli'wi' ushi'n yemes, al ishki ag'zalardi'n' keselleni-winin' aldi'n ali'wda da u'lken a'h-miyetke iye. Sonli'qtan tisti ha'r ku'ni azanda juwi'wg'a ha'm awqatlang'annan keyin awzi'-n'i'zdi' shayi'wg'a a'detleniwin'iz tiyis. Suw



yemin qabi'l yetiw, belgili bir qag'i'ydalarg'a su'yengende g'ana na'tiyje beriw mu'mkin.

Birinshiden, suw yemin ha'r ku'ni, azang'i' dene shi'ni'qti'ri'wdan keyin alg'ani'n'i'z duri's.

Yekinshiden, suwdi'n' temperaturasi'n a'ste-aqi'ri'n pa'seytip bari'wi'n'i'z kerek.

U'shinshiden, suw yeminen keyin deneni su'lgi menen kewip qi'zarg'ansha su'rtiwiz kerek.

Suw yemi menen shi'ni'g'i'widi' baslag'anda, a'dette, da'slepki ku'nleri belge shekem i'zg'ar su'lgi menen arti'ladi', keyingi ku'nleri bolsa dene pu'tkilley toli'q arti'ladi'. Bunda suwdi'n' temperaturasi' $+33^{\circ}$ — $+34^{\circ}$ C arali'g'i'nda boli'wi' ha'm bul ha'r 3—4 ku'n-de bir da'rejeden pa'seytip bari'li'wi' lazi'm. Sonda bir aydan son' suwdi'n' temperaturasi' $+18$ — $+20^{\circ}$ C a'tirapi'nda boladi'.

Shi'ni'qti'ri'widi'n' 6—8-aylari'na kelip, yendi su'rtiniwdin' worni'na dush qabi'llawg'a boladi'. Bunda suwdi'n' temperaturasi' $+30^{\circ}$ tan $+35^{\circ}$ C qa shekem ha'm 20—30 sekund dawam yetiw za'ru'r.

Bulardan basqa, a'ziz balalar, sport kiyimin'iz-din' tazali'g'i'na da ayri'qsha itibar beriwiz kerek. Sport ayaq kiyimlerin ku'n dawami'nda kiyip ju'riwge bolmaydi'.



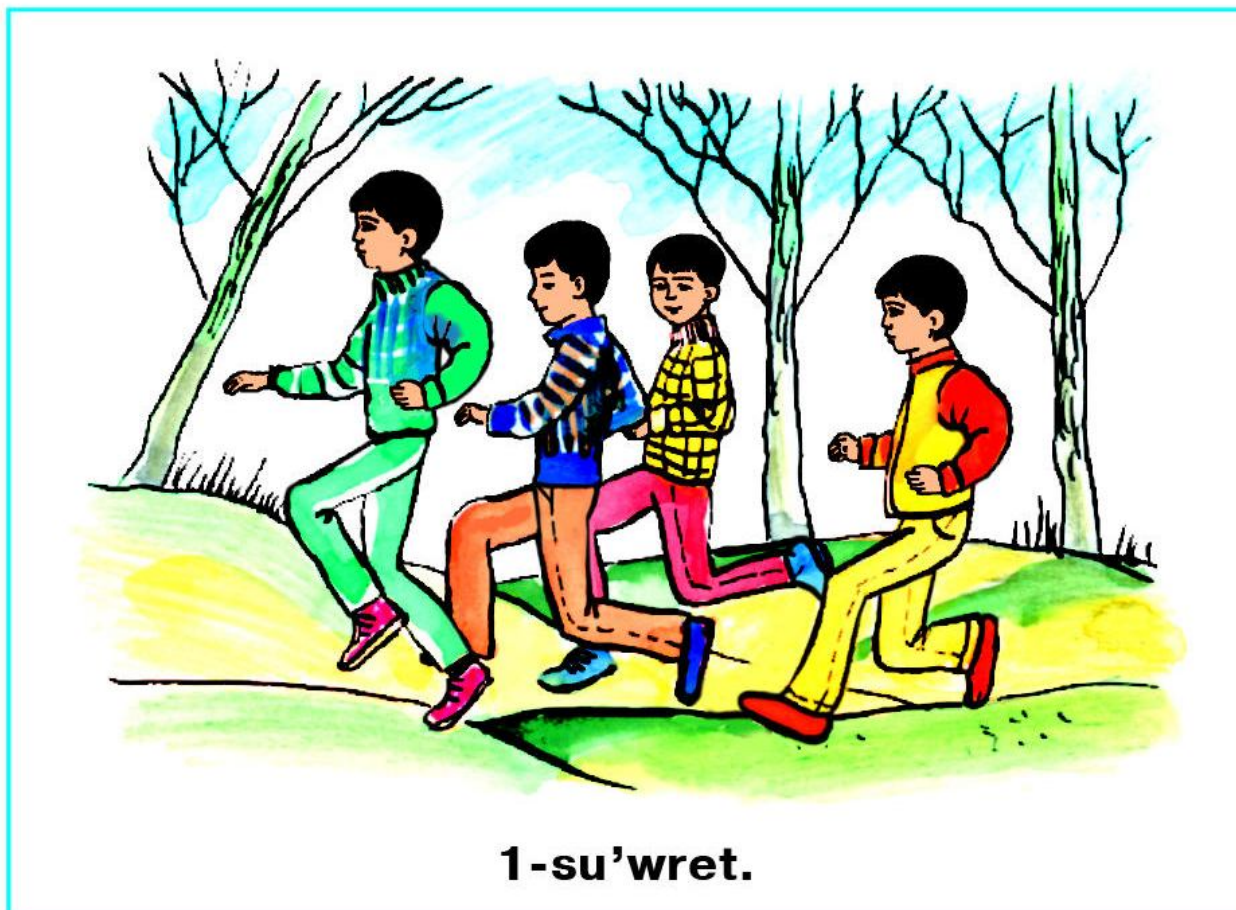
Temag'a tiyisli sorawlar

1. Terini qalay ha'm ne ushi'n ku'tiw kerek?
2. Ti'rnaqti' ne ushi'n tez-tez ali'p turi'w kerek?
3. Suw yemin qabi'l yetiw qag'i'ydalari'n ayti'p berin'.



Shi'ni'g'i'w degende, organizmnin' si'rtqi' wortali'q ta'sirine shi'damli'li'g'i'n ku'sheytiw tu'siniledi. Shi'ni'g'i'w di' islewde quyash nuri', hawa ha'm suw, yag'ni'y ta'biyatti'n' ta'biyiy faktorlari' yen' a'hmiyetli ha'm sheshiwshi wori'ndi' iyeleydi (1-su'wret). Wolardan wori'nli' ha'm duri's paydalani'wi'n'i'z densawli'g'i'n'i'zdi' bekkemleydi, organizmin'izdi shi'ni'q-ti'ri'wda ku'tilgen na'tiyjege yerisesiz.

Shi'ni'qqan balalar shi'ni'qpag'an balalarg'a qarag'anda sabi'r-taqatli' boladi', ishki wo'zgerislerge arti'qsha ku'sh jumsamag'an ha'm wo'z salamatli'g'i', islew qa'biletin jogg'altpay an'sat g'ana ha'reket yete aladi'.



1-su'wret.

Ashi'q hawada shi'ni'g'i'w



Ashi'q hawada shi'ni'g'i'w, yag'ni'y hawa vannasi'n qabi'l yetiw —yen' paydali' ha'm qa'-wipsiz shi'ni'g'i'w (2-su'wret). U'zliksiz shi'ni'g'i'w'di'n' ha'rqanday tu'rine kirisiwden aldi'n, isti hawa vannasi'n ali'wdan baslag'an maqsetke muwapi'q boladi'. Wo'ytkeni, hawani'n' shi'ni'qti'ri'wshi' ta'siri woni'n' temperaturasi'na baylani'sli'. Denenin' ji'lli'li'qti' seziw qa'siyetine qarap, hawa vannasi' ha'r tu'rli da'rejede bolg'anda qabi'l yetiledi. I'ssi' hawa vannasi' hawa-ni'n' temperaturasi' +20° dan +30 °C shekem bolg'anda, salqi'n hawa vannasi' +14° tan +20 °C qa shekem bolg'anda ha'm suwi'q ha-wa vannasi' +14 °C to'men bolg'anda qabi'l yetiledi. Bul ko'pshilikke maqul norma sanaladi'.



2-su'wret.

Hawa vannasi'n ali'w normasi' yeki jol menen: birinshiden, hawa temperaturasi'n a'ste-aqi'ri'n pa'seytiw, birdey ha'rekette wo'tkeriletu-g'i'n waqi'tti' uzayti'w arqali' belgilenedi ha'm iske asi'ri'ladi'.

Da'slepki hawa vannalari' salamat balalar ushi'n 10 minut dawam yetedi. Bunda hawani'n temperaturasi' +15° tan +20° qa shekem boli'wi' kerek. Sonnan keyin shi'ni'g'i'w-di' wo'tkeriw waqti'na ha'r ku'ni 3—5 minuttan qosi'p bari'ladi' ha'm sol ta'rtipte 30—50 minutqa shekem jetkeriledi. Hawa vannasi'n ali'p shi'ni'g'i'w waq-ti'nda woqi'wshi' wo'zin-wo'zi qi'ynap, ton'i'p qalmawi' kerek. Ton'i'w-di'n' belgileri payda bolg'anda biraz juwi'ri'w ha'm birneshe gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlardi' islewi kerek.

Arnawli' hawa vannalari'n ali'p shi'ni'g'i'w-dan ti'sqari', ha'rqanday klimatta ashi'q hawada se-yil yetiw, ji'l dawami'nda a'ynekti ashi'p uyqi'lawg'a a'detleniw de organizmge wog'ada pay-dali'. Bul ilajlardi'n' yekewi de joqari' dem ali'w jollari'ni'n' suwi'qqa shi'damli'li'g'i'n artti'radi'. Ba'rqulla jen'il kiyinip ju'riw de belgili da'rejede shi'ni'qti'ri'wshi' qa'siyetke iye.

Suw menen shi'ni'g'i'w



Suw yemi—shi'ni'g'i'w-di'n' yen' na'tiyjeli jol-lari'nan biri, sebebi adamni'n' ji'lli'li'qti' seziw-shen'ligi. Adam suw-di'n' temperaturasi'n hawa temperaturasi'na qarag'anda 28 yese ko'birek sezedi yeken.

Suw shi'ni'g'i'w'di'n' tiykarg'i' faktori'. Balalar unatatug'i'n wo'zine suw serpiw, u'stinen suw quyi'w, dushqa tu'siw, shomi'li'w si'yaqli' ilajlar tuwri'dan-tuwri' mexanikalik tu'rde ta'sir tiygizedi (3-su'wret). Suwdag'i' mineral duzlar, gaz ha'm basqa da suyi'qli'qlardi'n' yeriwi menen



suw organizmge hawag'a qarag'anda ko'birek ta'sir yetedi. Suw menen yemleniwdi turaqli' wo'tkerip, deneni shi'ni'qti'ri'w ku'tilmegende suwi'p ketiw na'tiy-jesinde payda bolatug'i'n tu'rli ta'sirlerge qarsi' isenimli profilaktikalik qural sanaladi'. Suw menen shi'ni'g'i'w waqti'nda i'g'al su'lgi menen su'rtinip, u'stinen suw quyi'w, dushqa tu'siw qusag'an ilajlardi' a'detke aylandi'ri'w kerek.

Suw menen shi'ni'g'i'w basqi'shlari'

Su'rtiniw — suwda shi'ni'g'i'w'di'n' da'slepki basqi'shi' boli'p, dene birneshe ku'n i'g'al su'lgi menen yamasa qoldi' suwg'a i'g'allap i'sqi'lap su'rtiledi. Da'slep denenin' bel bo'legine qaray su'rtiwge wo'tiledi. Moyi'n, ko'kirek, qol ha'm beldi jaqsi'lap i'g'allap i'sqi'lag'annan keyin, su'lgi menen qurg'ag'ansha su'rtiledi. Su'rtkende de deneni qi'zarg'ansha i'sqi'lap su'rtiw kerek. Bunda

ha'reket bag'dari' qan ju'rekke baratug'i'n ta'repke qaray boli'wi' kerek. Yen' son'i'nda denenin' belden to'meni de i'sqi'lanadi'. I'g'al su'lgi menen su'rtiniw 30 sekundtan baslap, 2—3 minutqa shekem dawam yetedi.

U'stinen suw quyi'w — suw menen shi'ni'-g'i'wdi'n' gezektegi basqi'shi'. Bul qollarg'a, moyi'ng'a, belge, ko'kirekke, ayaqti'n' wo'zine tiyisli boli'wi' ha'm uluwma boli'wi' da mu'mkin. Uluwma suw quyi'w i'di'slari' (leyka, chaynek, shelek, gu'ze)nan, yag'ni'y gewdeden 5—8 sm joqari' ko'terip turi'p bas ha'm jelkelerden baslap quyi'ladi'. Bunda suwdi'n' temperaturasi' $+34^{\circ}$ — $+35^{\circ}$ C tan baslani'p, ha'r 3—4 ku'nde temperatura 1° C qa to'menletip bari'ladi'. Usi'layi'nsha suwdi'n' temperaturasi' $+18^{\circ}$ den $+15^{\circ}$ C qa shekem tu'siriledi.

Dush — suw yeminin' arasi'nda dush arqali' shi'ni'qti'ri'w shi'ni'g'i'wdi'n' na'tiyjeli ko'rinisi yesaplanadi'. Bunda shi'ni'g'i'w ushi'n suw wortasha ku'sh penen, bir normada yamasa jawi'ng'a uqsati'p shashi'rati'p beriledi. Sonda suw ha'm dushti'n' mexanikali'q ta'siri birge qosi'li'p, organizmge jag'i'mli' ha'm shi'ni'q-ti'ri'wshi' faktor si'pati'nda jaqsi' ta'sir ko'rsete-di. Da'slep suwdi'n' temperaturasi' $+30^{\circ}$ tan $+35^{\circ}$ C qa shekem boli'wi' ha'm barli'q dawa-lawg'a sarplanatug'i'n waqi't 1 minutti' qurawi' lazi'm. A'ste suwdi'n' temperaturasi' to'menletip bari'ladi', dushti'n' as-ti'nda turatug'i'n waqi't 2 minuttan aspaydi'. Bul ilaj a'l'bette, deneni su'lgi menen tez

ha'reket yetip, qi'zarti'p su'rtiw menen juwmaqlanadi'. Dush qabi'llag'an adam shaqqanlasadi', kewli ko'teriledi.

Ashi'q suw ha'wizlerinde shomi'li'w — ha'r bir balag'a maqul keletug'i'n usi'li'. Bunda organizmge birden hawa, suw ha'm quyash nuri'ni'n ta'siri jaqsi' seziledi. Shomi'li'w di' suw di'n temperaturasi' +18 den +20 °C qa shekem bolg'anda baslaw kerek. Hawani'n temperaturasi' +14 ten +15 °C qa shekem, suw di'n temperaturasi' +11 den +13 °C qa shekem tu'sip ketse, shomi'li'w di' da'rhal toqtati'w kerek. Ko'binese azanda ha'm keshki salqi'nda, u'lken adamlar-di'n baqlawi'nda shomi'lg'an maqsetke muwapi'q. Da'slepki waqi'tlari' bir ret, keyin 2—3 ret shomi'li'w mu'mkin. Ha'rbir shomi'li'w waqi'ti' arasi'nda 3—4 saat wo'tiwine itibar berin'.

Uluwma shi'ni'g'i'w yeminen ti'sqari', ja'ne jeke shi'ni'g'i'w yemi de wo'tkeriledi. Bular-di'n arasi'nda ko'p tarqalg'ani' ayaqti' juwi'w ha'm tamaqti' suw menen shayi'w boli'p yesaplanadi'. Bular organizmnin' tu'rli samallawlarg'a shi'dam-li'li'g'i'n ku'sheytedi. Solay yetkende organizm-nin' shamallawg'a beyim bolg'an na'zik ag'za-lari' shi'ni'qti'ri'lg'an boladi'.

Quyashta shi'ni'g'i'w



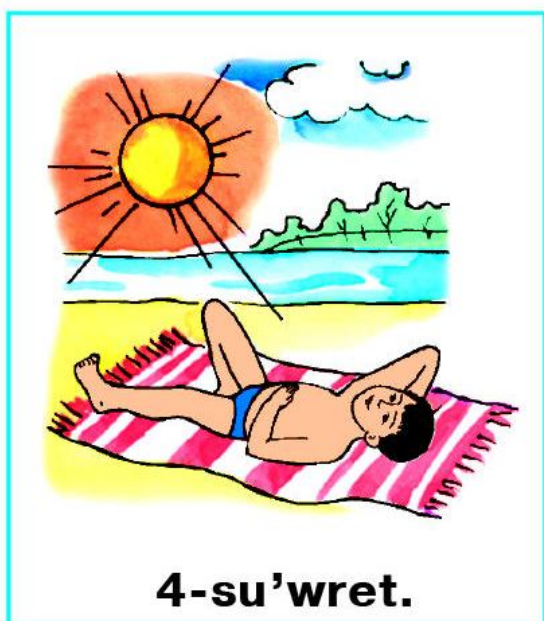
Quyash nuri' organizm ushi'n ku'shli ta'sir yetiwshi faktor boli'p yesaplanadi'. Wol qi'zi'l, sari', jasi'l, aspan ko'k, ashi'q qi'zi'l, infraqi'zi'l, ultra ashi'q qi'zi'l nurlardan quralg'an.

Quyash nuri' belgili mug'darda qabi'l yetilgende, organizmge unamli' ta'sir ko'rsetedi. Quyash nuri'nan tuwri' paydalani'lmasa, du'zelmeytug'i'n awi'ri'wg'a, yag'ni'y adamni'n' nerv sistemasi'na, ju'rekqan tami'rlari' ha'm organizmnin' basqa ag'zalari'na keri ta'sir ko'rsetiwi mu'mkin.

Quyashta shi'ni'g'i'w — quyash vannasi'n qabi'l yetiw, basqasha aytqanda, organizmge quyash penen hawani'n' birgelikte ta'sir ko'rsetiwi (4-su'wret).

Quyash nuri'nda shi'ni'qqanda adam terisinde pigment payda boladi', bul woni'n' terisin quyash radiaciyasi'ni'n' ku'shli ta'sir ko'rsetiwinen qorg'aydi'.

Quyashli' ku'nlerde seyilge shi'qqani'n'i'zda jen'il kiyinip, jen'il bas kiyim kiyip ali'wi'n'i'z kerek. Quyashta jatqanda basqa su'lgi jawi'p yaki aq woramal jabi'wdi', ha'r 2—2,5 minuttan qari'nnan jambasqa, keyin arqag'a, keyin tag'i' jambasqa awdari'li'p turi'wdi' umi'tpan'.



4-su'wret.

Quyash vannasi'nan keyin, sayada 15—20 minut dem ali'n', u'stin'izden suw quyi'n', suw basseyninde 10—15 minut shomi'li'n'.

Quyash vannasi'n azanda saat 8 den 11 ge shekem, ku'ndiz 16 dan 18 ge shekem qabi'l yetiw paydali'. Bul

waqi'tta quyashti'n' ultra qi'zi'l nurlari' ko'p, bul nur raxit awi'ri'wi'ni'n' aldi'n aladi'.

Quyash vannasi'n quyash tik tu'speytug'i'n ha'm ku'shli samal yespeytug'i'n jerde qabi'llaw-g'a boladi'. Shi'ni'g'i'w di' qaladan si'rta, suw ha'wizleri boylari'nda alg'an maqul, sebebi bul jerlerde hawani'n' temperaturasi' anag'urli'm to'menlew ha'm hawani'n' ha'reketi de sezilerli boladi', bul deneden i'ssi'li'q aji'rali'p shi'g'i'wi'n jaqsi'laydi' ha'm suw yemin wo'tkeriw ushi'n qolayli'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Shi'ni'g'i'w degen ne, ayti'p berin'.
2. Ashi'q hawada normal shi'ni'g'i'w qalay iske asi'ri'ladi'?
3. Suwda shi'ni'g'i'wdan aldi'n ne islenedi?
4. Quyash nuri'nda shi'ni'g'i'w di'n' suwda shi'ni'g'i'wdan ayi'rmashi'li'g'i'n ayti'p berin'.

Jaraqatlani'w di'n' aldi'n ali'w ha'm wog'an birinshi ja'rdem ko'rsetiw



Mektep woqi'wshi'lari' dene ta'rbiyasi' sabaqlari'nda jaraqatlani'w di'n' aldi'n ali'w, wongan saqlani'w ilajlari'n ko'riw kerek.

Birinshi ja'rdem ko'rsetiw. A'ziz balalar! Sizler sabaqta jaraqatlang'an balalarg'a to'mendegishe ja'rdem yetiwin'iz mu'mkin. Jaraqatlang'an jerge, ti'ni'shlandi'ri'w maqsetinde suwi'q suwda i'g'allang'an su'lgi basi'n', wol awi'ri'w di' pa'seytedi. Ma'selen, bala jaraqatlani'p, murni' qanap ati'rg'an bolsa, wonda ba-



si'n arqag'a iyedi. Basqa qol menen mur-
ni'nan 3—5 minut qi'si'p uslap turi'ladi'.
Na'tiyjede qan toqtaydi'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Jaraqatlang'an jerge qanday ja'rdem ko'rsetiledi?
2. Muri'n jaraqatlang'anda birinshi ja'rdem qalay ko'rsetiledi?

Qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriw haqqi'nda



Qa'ddi-qa'wmetti tuwri' uslaw degende, gew-denin' qa'dimgi ko'rinistegi jag'dayi'n tu'sinemiz. Woni' kemshiliksiz, tuwri' qa'liplestiriw ushi'n jawi'ri'n, qari'n ha'm jelkenin' bulshi'q yetlerinin' ku'shine, womi'rtqa bag'anasi'ni'n' ha'reketshen'ligine ko'birek itibar berip, denenin' barli'q bulshi'q yetlerin birdey rawajlandi'ri'w kerek. Qa'ddin'izdi tuwri' qa'liplestiriwde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalani'wi'n'i'z mu'mkin:

Du'ziw turi'w shi'ni'g'i'wi' wo'z ara ja'rdemlesip wori'nlanadi'. Birinshi woqi'wshi' qa'ddin tuwri' uslap turadi', yekinshisi buni'n' duri's wori'nlanani'p ati'rg'ani'n ko'zden wo'tkeredi.

Da'slepki jag'day—yen'se, jawi'ri'n, tabanlardi' diywalg'a tiygizip turi'p yeslep qali'nadi'. Keyin diywaldan uzaqlaw turi'ladi', usi' jag'daydi' ko'birek saqlap qali'wg'a ha'reket yetiledi.

Da'slepki jag'day—soni'n' wo'zi, dene jag'-

dayi'n yeslep qali'w. Bir adi'm aldi'g'a ju'rip buri'li'p, basi' menen aylanba ha'reketlerdi atqari'w. Tag'i' basti' tuwri' uslap turi'w, bir adi'm artqa ju'rip diywal aldi'nda toqtap, denenin' jag'dayi'n tekseriw.

Da'slepki jag'day — soni'n' wo'zi. Diywal aldi'nda turi'w, bas ha'm jambasti' tuwri' uslap, beldi bu'giw ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

Da'slepki jag'day — soni'n' wo'zi. Bas, arqa ha'm jambasti' diywalg'a tiyer-tiymes yetip woti'ri'p-turi'p, ayaqlardi' ko'teriw ha'm bu'giw, tag'i' da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

Da'slepki jag'day — soni'n' wo'zi. Da'slepki jag'daydi' yeslep qali'p, diywaldan uzaqlasi'w, bas, gewde, ayaqlar menen birneshe ha'reketlerdi islew ha'm qa'ddi-qa'wmetti tuwri' uslap, woni' diywal aldi'nda turi'p tekseriw.

Da'slepki jag'day — soni'n' wo'zi. Da'slepki jag'daydi' yeslep qali'w. Diywaldan uzaqlasi'p, tuwri' jag'daydi' saqlap 5—6 sekund aylani'p ju'riw, diywal aldi'nda jag'daydi' tekseriw.

Da'slepki jag'day — ayna aldi'nda qa'ddi-qa'w-metti tuwri'lap turi'w. Bas, dene, ayaqlar menen birneshe ha'reketlerdi islew. Da'slepki jag'dayg'a qayti'p, ayna aldi'nda tekserip ko'riw.

Da'slepki jag'day — bir-birine arqalari'n qarati'p turi'p, tuwri' qa'ddi-qa'wmet halati'n iyelew ha'm arqag'a toli'q bir ma'rte aylani'p, bir-birinin' jag'dayi'n tekseriw.

Da'slepki jag'day — tik turi'p gimnastika ta-

yaqshasi'n arqada — womi'rtqa bag'anasi' boylap tik uslaw, tayaqqa jelke ha'm womi'rtqa bag'anasi'n tiygiziw. Joqari'da berilgen shi'ni'g'i'wlardan go'zlengen maqset ha'm wazi'ypalar neden ibarat yekenligin tuwri' tu'siniwin'iz kerek. Demek, atqari'li'p ati'rg'an uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlari'n'iz, ayi'ri'm bulshi'q yet bo'limlerine ayri'qsha ta'sir ko'rsetkende, rawajlani'wdan qalg'an bulshi'q yetlerdi wo'siriw, qa'ddi-qa'wmettegi kemshiliklerdi joq yetiw imkaniyati'n beredi.

Qa'ddi-qa'wmettegi kemshiliklerdi uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi'n' ja'rdeminde joq yetiwge boladi'. Dene qi'ysayg'anda di'q-qat womi'rtqa bag'anasi'n tuwri'lawg'a, iyin u'sti bulshi'q yetlerinin' bekkemleniwin, ku'shin rawajlandi'ri'wg'a qarati'ladi', womi'rtqa bag'ana-si'ni'n' ha'reketshen'ligin artti'ri'wg'a ja'rdem-lesetug'i'n shi'ni'g'i'wlar islenedi.

Lorda (kerilgen) qa'ddi-qa'wmetti tuwri'lawda aldi'g'a yen'keyiw shi'ni'g'i'wlari', belwomi'rtqa bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n dene jambas-san buwi'ni'nan bu'giletug'i'n, denenin' arqa ta'repindegi bulshi'q yetlerdi sozi'w (womi'rtqani'n' bel bo'legindegi bu'giliwdi kemeytedi) shi'ni'g'i'wlari' islenedi.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Qa'ddi-qa'wmetti tuwri' uslaw degende neni tu'sinesiz?
2. Tuwri' qa'ddi-qa'wmetke sa'ykes jag'daydi' iyelewdi u'yrengende qanday shi'ni'g'i'wlardan paydalani'ladi'?

Dene shi'ni'g'i'wlari'n islegende tuwri' dem ali'wdi' u'yreniw



Adamni'n' ishki ag'zalari' woni'n' ha'reketleri menen baylani'sli'. Ha'reket yetkende adamni'n' tami'ri'ni'n' uri'wi', dem ali'wi' tezlesedi, bul aw-qatti'n' sin'iw ha'm qan aylanisi'na ta'sirin tiygizedi. Tuwri' dem ali'w qan aynali'si' ha'm dem ali'w ag'zalari'ni'n' rawajlani'w procesinin' jaqsi'lani'wi'na ja'rdemlesedi, sondayaq, ti'ni'sh jag'dayda bulshi'q yetlerdin' xi'zmetin birdey saqlap turi'wi'n ta'miyinleydi. Tuwri' dem ali'wdi' u'yreniw ushi'n dem ali'w tu'rleri ha'm dem ali'w qa'g'i'ydasin' biliw kerek.

Dem ali'w ha'r qi'yli' boladi', ko'kirek, qabi'rg'a, qari'n, diafragmali', aralas dem ali'w.

Ko'kirek penen dem alg'anda dem ali'w ko'kirek quwi'sli'g'i'ni'n' ken'eyiwi yesabi'nan, dem shi'g'ari'w qabi'rg'alardi'n' worni'na tu'siwi, ko'kirek quwi'sli'g'i'ni'n' tarayi'wi' yesabi'nan boladi'.

Qari'n menen dem ali'w dem ali'w diafragmani'n' qi'sqari'wi' ha'm tu'siwi, sog'an baylani'sli' ko'kirek quwi'sli'g'i' ko'leminin' joqari'dan to'menge ken'eyiwi, dem shi'g'ari'w bolsa ko'kirek quwi'sli'g'i' ko'leminin' tarayi'wi' ha'm diafragmani'n' ko'teriliwi menen payda boladi'. Diafragma ko'lemi artsa, sog'an i'layiq ko'kirek quwi'sli'g'i'ni'n' ko'lemi de ken'eyedi.

Aralas dem ali'w dem ali'w, dem shi'g'ari'w ko'kirek quwi'sli'g'i'ni'n' aldi'g'a, artqa, qaptalg'a ha'm joqari'dan to'menge ken'eyiwi ha'm tarayi'wi' yesabi'nan kelip shi'g'adi'. Bul

teren' ha'm toli'g'i'raq dem ali'wg'a mu'm-kinshilik beretug'i'n dem ali'wdi'n' yen' maq-setke muwapi'q keletug'i'n tu'ri.

Dem ali'w qag'i'ydası'. Dem ali'w ha'm shi'g'ari'w muri'n arqali' sessiz, bir tegis, arti'qsha ku'sh jumsamay iske asi'wi' kerek.

Dem shi'g'ari'w demdi alg'ang'a qarag'anda uzag'i'raq dawam yetedi, bunda dem ali'w 2 yesapta bolg'anda dem shi'g'ari'w 3 yesapta; dem ali'w 3 yesapta bolg'anda dem shi'g'ari'w 4 yesapta; dem ali'w 4 yesapta bolg'anda dem shi'g'ari'w 6 yesapta dawam yetiwi tiyis. Bulshi'q yetler islep turg'anda ha'reketke qarap dem ali'w kerek; bulshi'q yetler sharshag'anda ha'm ko'kirek quwi'sli'g'i' ken'eygende, dem shi'g'ari'w bulshi'q yetler sharshag'an ha'm ko'kirek quwi'sli'g'i' qi'si'li'p ha'reketlengende payda boli'wi' kerek.

Ha'reket dawami'nda bulshi'q yetlerdin' ku'sh jumsawi' na'tiyjesinde dem ali'wdi'n' wol yama-sa bul tu'ri ko'birek payda boli'wi' mu'mkin. Tek qolayli' sharayatta yemes, qi'yi'nlasqan sharayatta da teren' dem ali'wdi' u'yreniw ushi'n arnawli' shi'ni'g'i'wlar islenedi.

1. *Da'slepki jag'day* — tiykarg'i' tik turi'w. Ko'kirek quwi'sli'g'i'n tu'sirip, sozi'n'qi'rap (3 yesapta) dem shi'g'ari'w. Ko'kirek quwi'sli'g'i'n ko'terip yaki ken'eytip, 2 yesapta dem ali'w. Shi'ni'g'i'wdi' bo'lip 4 ret ta'kirarlaw, ha'r ta'kirarlawda 30 sekundtan dem ali'wi' kerek. Bul shi'ni'g'i'wdi' woti'ri'p, shalqasi'na jati'p islew.

2. *Da'slepki jag'day* — tiykarg'i' tik turi'w. Birinshi shi'ni'g'i'wdi'n' wo'zi, 5—6 yesapta

dem shi'g'ari'w ha'm 4 yesapta dem ali'w islenedi.

3. *Da'slepki jag'day* — shalqag'a jati'p, qollar basti'n' arti'nda yaki qaptali'nda, ko'kirek quwi'sli'g'i'n ishke tarti'p uzaq waqi't 4—6 yesapta dem shi'g'ari'w. Ko'kirek quwi'sli'g'i'n ko'terip, 3—4 yesapta dem ali'w. Buni'n' wo'zin woti'rg'an ha'm tik turg'an jag'dayda wori'nlaw.

4. *Da'slepki jag'day* — shalqasi'na jati'p, alaqandi' qari'ng'a qoyi'w, qari'n bulshi'q yetlerin teren' ishke tarti'w ha'm 6—8 yesapta uzaq waqi't dem shi'g'ari'w. Qari'ndi' tompayti'p, 3—4 yesapta dem ali'w. Barmaqlar menen qari'ndi' a'ste basi'p, woni'n' teren'lesiwini ha'm tompayi'p shi'g'i'wi'n baqlaw. Soni'n' wo'zi, alaqan menen qari'ndi' basi'p dem shi'g'ari'w. Soni'n' wo'zin woti'ri'p ta, tik turi'p ta islew.

Tu'rli gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n islegende dem ali'w ritmin baqlawg'a, qanday waqi'tta dem ali'w yamasa basqa tu'rdegi dem ali'wdan paydalani'w kerekligini ani'qlawg'a u'yreniledi. Wortasha zori'g'i'w menen jumi's islegende ha'm barli'q bulshi'q yetler qatnasqan jag'dayda aralas dem ali'wdan paydalani'ladi'. Qari'n bulshi'q yetleri ishke tarti'lg'an boli'p, awi'r jumi's, ma'selen, mu'yesh jasap asi'li'w ha'm tayani'w wori'nlanisa, ko'kirek penen dem ali'w, iyinnin' bulshi'q yetleri ishke tarti'lg'anda, gorizontali asi'li'w, tayani'w, qollarda tik turg'anda qari'n menen dem ali'w maqsetke muwapi'q.

ULUWMA RAWAJLANDI'RI'WSHI' SHI'NI'G'I'WLAR

Sizler qa'ddi-qa'wmetti suliw yetip rawajlandi'ri'w, tuwri' ha'm teren' dem ali'wdi' u'yreniwin'izde uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi'n' worni'n heshbir shi'ni'g'i'w basa almaydi'. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar organizmge ayi'ri'm bulshi'q yet toparlari', buwi'nlarg'a ta'sir tiygizedi. Ko'kirek quwi'sli'g'i', womi'rtqa bag'anasi', ayaqlardag'i' kemisliklerdi joq yetiwde a'hmiyetli yesaplanadi'. Soni'n' ushi'n uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' ha'rbir sabaqqa kirgiziw sha'rt. Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar kompleksinde qol, iyinnin' sheti, ayaq, buwi'n bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'wg'a arnalg'an shi'ni'g'i'wlardi' kirgiziw kerek.

Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' tu'rli qatarda do'n'gelenip, bir, yeki adamli'q qatarda, jayi'li'p, turg'an jerde ha'm ju'rip, tu'rli zatlar, bayraqlar, jipler, gimnastika tayaqshalari', do'n'gelekler, toplar menen islewge boladi'. Bular sizlerdin' tayarli'g'i'n'i'z-g'a qarap belgilenedi.

Birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi



1. *Da'slepki jag'day.* Qollar tu'sirilgen, ayaqlar iyin ken'liginde. 1 — 4 degende qollardi' aldi'g'a shen'ber si'yaqli' aylandi'ri'w. Usi'ni' qaytalaw.

2. *Da'slepki jag'day.* Qollar iyinde, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an. 1 — 2 degende

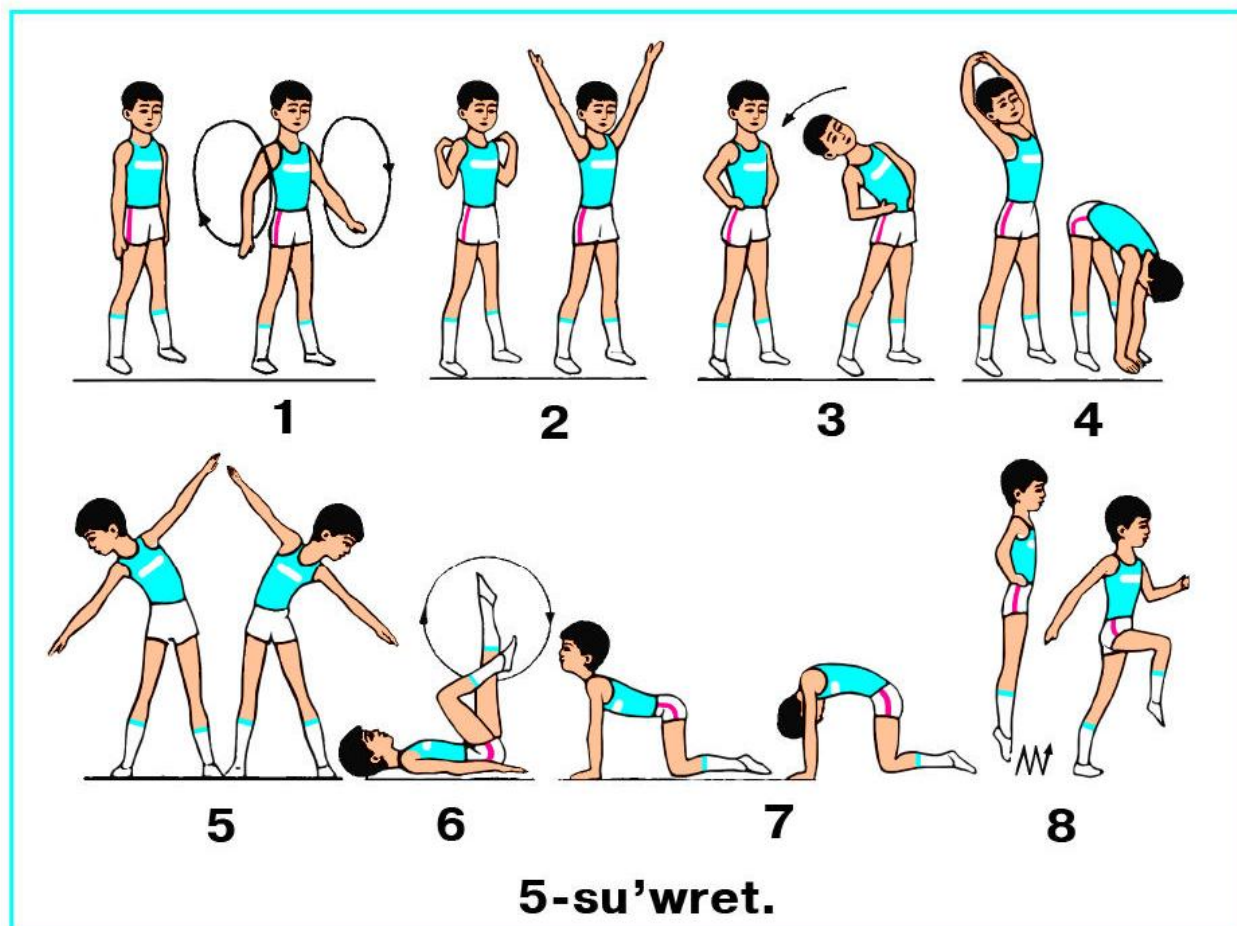


qollardi' joqari' ko'teriw; 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

3. *Da'slepki jag'day.* Qollar belde, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an. 1 degende won' ta'repke yen'keyiw; 2 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Usi'ni' tag'i' shep ta'repten wori'nlaw.

4. *Da'slepki jag'day.* Qoldi'n' barmaqlari' ay-qasti'ri'li'p shi'nji'r yetip uslang'an, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an. 1—3 degende aldi'g'a yen'keyip, alaqandi' jerge tiygiziw. 4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

5. *Da'slepki jag'day.* Qollar qaptalg'a sozi'li'p, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an. 1 degende deneni shep ta'repke qi'ysayti'w; 2 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Buni' won' ta'repke qaray islew.



6. *Da'slepki jag'day.* Shalqayi'p jatqan halatta, qollar qaptalda. 1—2 de ayaqlardi' bu'giw, jazdi'ri'w (velosiped aydaw ha'reketin islew).

7. *Da'slepki jag'day.* Dizerlep woti'ri'p, basti' aldi'g'a qarati'w. 1—2 degende basti' to'men qarati'w, belde woq jay si'yaqli' jag'dayg'a keltiriw; 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

8. *Da'slepki jag'day.* Qollar belde, ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'lg'an. Yeki ayaqlap sekiriw, keyninen ju'riwge wo'tiw (5-su'wret).

Bayraqlar menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar



1. *Da'slepki jag'day.* Tiykarg'i' tik turi'w: 1 degende qollar qaptalg'a sozi'ladi'; 2 degende ayaq ushi'nda ko'terilip, qollar joqari' sozi'ladi'; 3 degende ayaqlardi'n' tabani' toli'q jerge qoyi'li'p, qollar won' ta'repke sozi'ladi'; 4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'ladi'.

2. *Da'slepki jag'day.* Tiykarg'i' tik turi'w: 1 degende won' ayaqti' qaptalg'a qoyi'p, qollar qaptaldan joqari'g'a ko'teriledi; 2—3 degende won' ta'repke yen'keyiw ha'm qollardi' qaptalg'a tu'sirip tuwri' uslap turi'w; 4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Usi'ni' basqa ta'repten islew.

3. *Da'slepki jag'day.* Tiykarg'i' tik turi'w: 1 degende won' ayaqti' artqa sozi'w ha'm kerilip, qollardi' joqari' ko'teriw; 2 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Buni' shep ayaqta da islew.

4. *Da'slepki jag'day.* Ayaqti' iyin ken'liginde qoyi'w. 1 degende dizelerdi bu'kpey, aldi'g'a yen'keyip bayraqlardi' ayaqti'n' aldi'na qoyi'w;

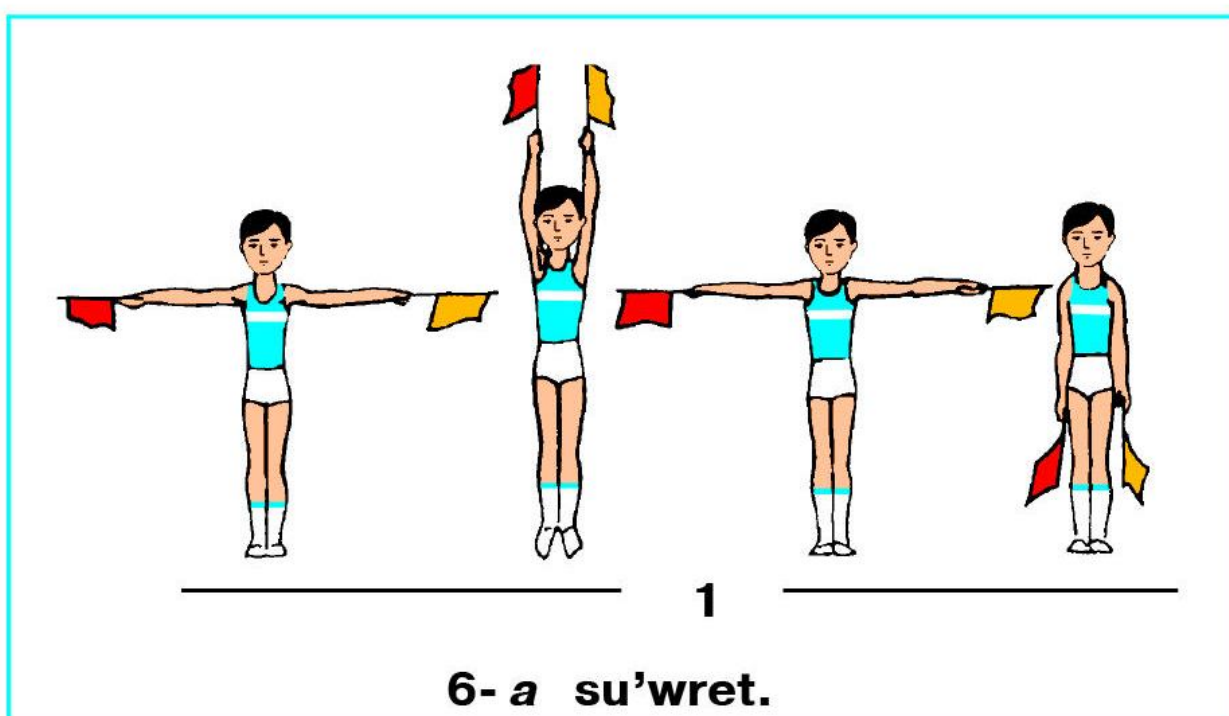
2 degende qollardi' belge qoyi'p artqa keriliw;
3 degende dizelerdi bu'kpey, aldi'g'a yen'keyip bayraqlardi' ali'w; 4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

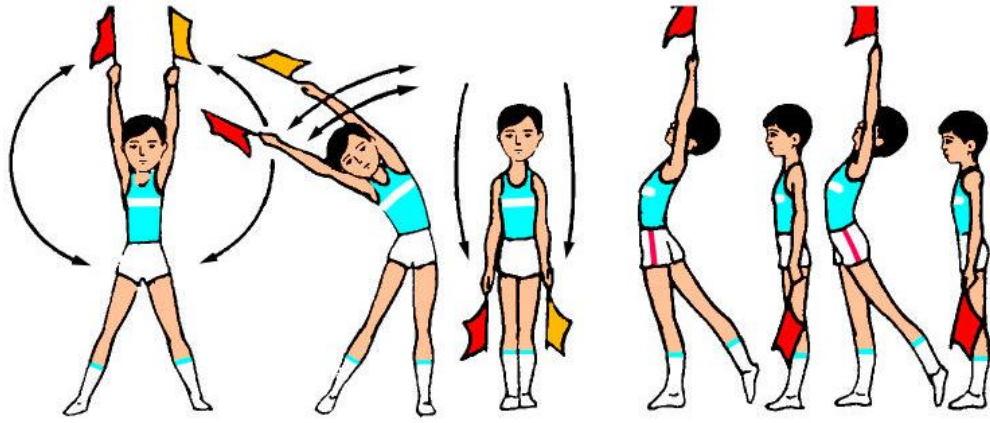
5. *Da'slepki jag'day.* Tiykarg'i' tik turi'w: 1 degende qollardi' joqari' ko'teriw; 2 degende qollardi' ayqasti'ri'p, bayraqlardi' basti'n' u'stinde uslap, prujinaday woti'ri'p-turi'w; 3 degende qollardi' qaptalg'a, to'menge tu'siriw ha'm tikleniw.

6. *Da'slepki jag'day.* Ayaqlardi' qosi'p, qollardi' qaptalg'a sozi'w. 1 degende shep ayaqti' silkip, ayaqti'n' ushi'n won' qoldag'i' bayraqqa tiygiziw. 2 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Buni' won' ayaqta islew.

7. *Da'slepki jag'day.* Tiykarg'i' tik turi'w jag'dayi'nda qollardi' ha'reketke keltirip joqari'g'a sozi'w ha'm qaptalg'a tu'siriw.

8. *Da'slepki jag'day.* Bayraqlardi' to'men tu'siriw, turg'an jerde ju'riw (6-a, b su'wretler).





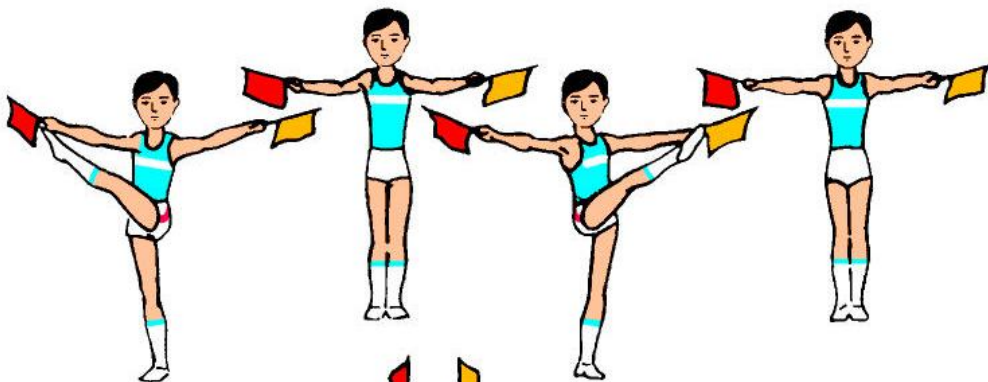
2

3

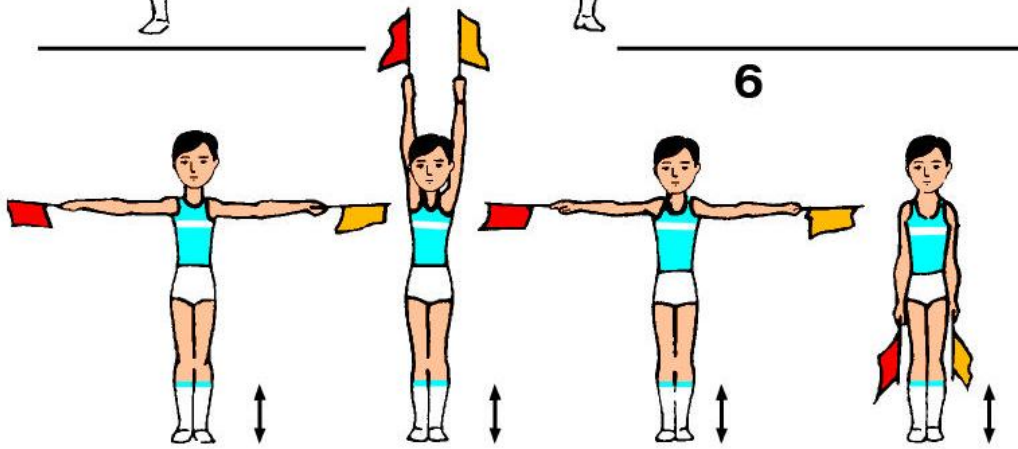


4

5



6



7

8

6- b su'wret.

Gimnastikali'q tayaqsha menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar



1. *Da'slepki jag'day.* Tayaqshani' to'men uslap, ayaqlardi' iyin ken'liginde qoyi'w. 1—2 degende ayaq ushi'nda ko'terilip, tayaqshani' joqari' uslaw; 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

2. *Da'slepki jag'day.* Ayaqlar iyin ken'liginde, tayaqshani' arqada uslap turi'w. 1—2 degende tayaqshani' balti'r menen sanni'n' arasi'na qoyi'p, qollardi' aldi'g'a sozi'p, shon'qayi'p woti'ri'w; 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

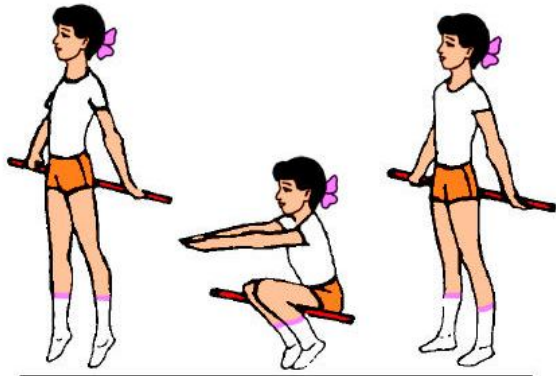
3. *Da'slepki jag'day.* Ayaqlar iyin ken'liginde, tayaqshani' to'men uslaw. 1—2 degende gezek penen da'slep won' ayaqti', keyin shep ayaqti' tayaqshani'n' u'stinen wo'tkerip, tuwri' turi'w; 3—4 degende tayaqshani' arqada to'men uslap turi'w. Soni'n' wo'zin shep ayaqtan baslap islew.

4. *Da'slepki jag'day.* Tayaqshani' to'men uslap, ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'n'; 1—2 degende gimnastikali'q tayaqshani' joqari'dan artqa wo'tkerip turi'w; 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

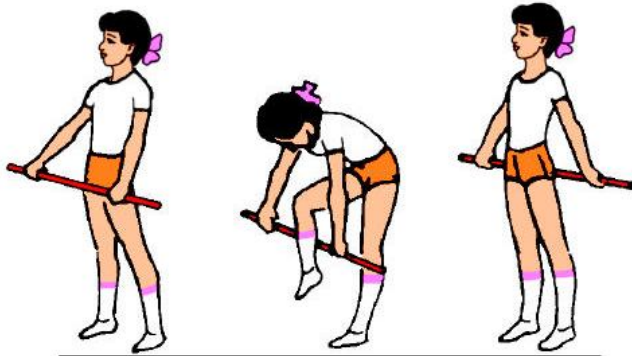
5. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende tayaqshani' won' qolg'a uslap, qollardi' qaptalg'a sozi'w; ayaqlardi' iyin ken'liginde qoyi'p, won'g'a buri'li'w; tayaqti' won' qoldan shep qolg'a ali'p, shepke buri'li'w. Da'slepki jag'dayg'a qayti'w.



1



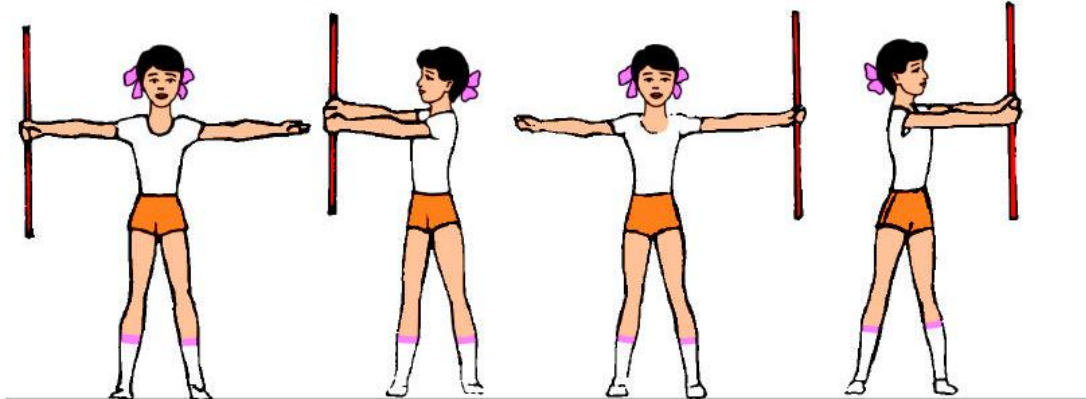
2



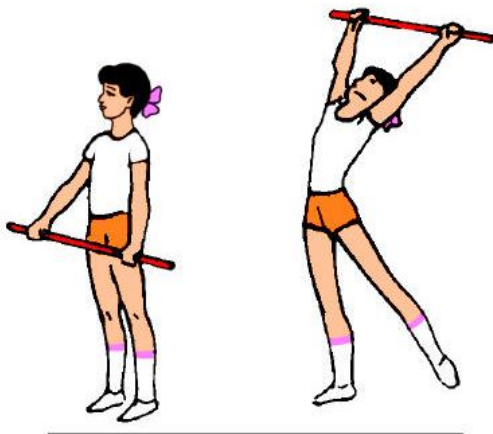
3



4



5



6



7

7- su'wret.

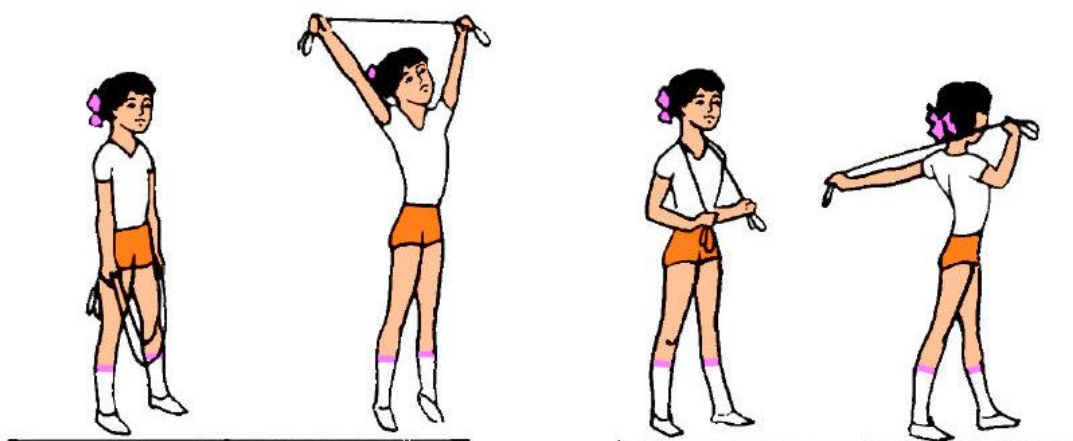
6. *Da'slepki jag'day.* Gimnastikali'q tayaqshani' aldi'g'a, to'men uslap turi'w; 1—2 degende shep ayaqti' artqa sozi'p, ushi'na qoyi'p, qollardi' joqari'g'a ko'terip keriw; da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Yekinshi ayaqta islew.

7. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende qoldi' belge qoyi'p, jatqan tayaqsha u'stinen aldi'g'a, artqa sekiriw (7-su'wret).

Jip penen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar

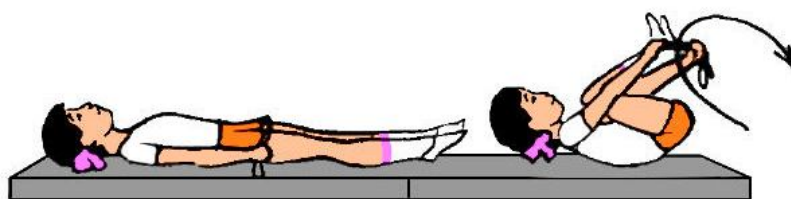


1. *Da'slepki jag'day.* Jipti qolg'a ali'p, to'men uslap turi'w. 1—2 degende ayaqlardi' iyin ken'liginde qoyi'w ha'm ayaqti'n' ushi'nda ko'teriliw ha'm qollardi' joqari' ko'terip keriliw. Da'slepki jag'dayg'a qayti'w.



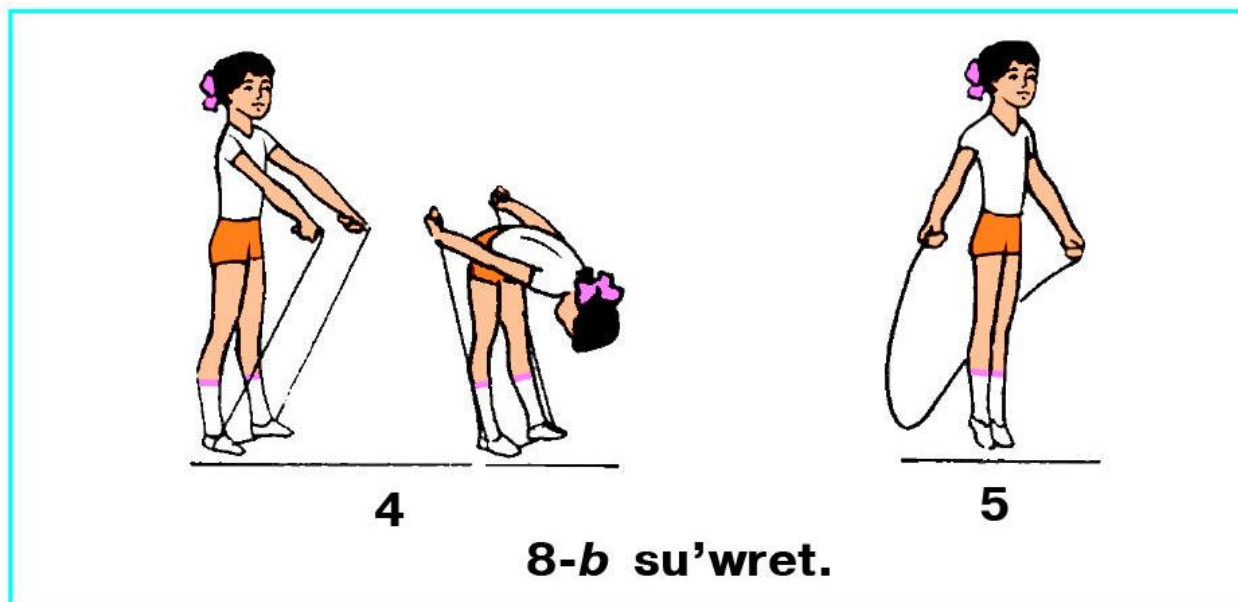
1

2



3

8-a su'wret.



2. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende jipti mo-yi'nnan tu'sirip, ushlari'nan uslap turi'w ha'm ayaqlardi' iyin ken'liginde qoyi'w. 3—4 degende shepke buri'li'p, shep qoldi' tuwri' uslaw ha'm jipti iyinge parallel jag'dayda uslap turi'w; da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Usi'ni' yekinshi ta'repke islew.

3. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende shalqa-g'a jati'p, jipti du'ziwlep qolda sannin' u'stinen tu'sirip uslaw; 3—4 degende ayaqlardi' ko'kirekke tarti'p, jipti tabanni'n' asti'nan uslap turi'w, da'slepki jag'dayg'a qayti'w (8-a su'wret).

4. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende ayaqlardi' qaptalg'a ashi'p, jiptin' u'stine qoyi'w ha'm jiptin' u'stinen uslap kerip tarti'w; 3—4 degende aldi'g'a yen'keyip, qollardi' artqa sozi'w; da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

5. *Da'slepki jag'day.* 1—2 degende jipti arqada uslaw; 3—4 degende jipten sekiriw. Da'slepki jag'dayg'a qayti'w (8-b su'wret).

DENE TA'RBIYASI' PROCESINDE A'MELIY KO'NLIKPE HA'M SHEBERLIKTI PAYDA YETIW

Gimnastika haqqi'nda



Gimnastika sabag'i' arnawli' u'skenelengen sport zali'nda yaki ashi'q gimnastika maydانشasi'nda wo'tkeriledi. Maydانشada a'sbap-u'skeneler sonday yetip jaylasti'ri'li'wi' kerek, sabaq procesinde shug'i'llani'p ati'rg'an woqi'wshi'lar topari' bir-birine kesent bermewi kerek. Woqi'wshi'lardi'n' sapqa turi'wi', uluwmalasti'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar, ko'rkem gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n, woyi'n ha'm estafetalardi' wo'tkeretug'i'n wori'ndi' ko'zde tuti'w kerek.

Sabaq wo'tkeriwde top, jip, do'n'gelek, gantel, gimnastika tayaqshalari'nan na'tiyjeli paydalani'wg'a ha'reket yetiledi. Buni'n' ushi'n woqi'wshi'lar toparlarg'a bo'linip, gezek penen sport a'sbap-u'skenelerinen paydalanadi'.

Siz, a'ziz woqi'wshi'lar, gimnastika sabaq'i'nda sport kiyimlerinde boli'wi'n'i'z kerek.

Sabaqta gimnastika haqqi'nda uluwma bilim ali'w menen birge, densawli'g'i'n'i'zdi' bekkemlewge, fizikali'q jaqtan ha'r ta'repleme rawajlani'wi'n'i'zg'a ja'rdem yetetug'i'n, organizmnin' tirishilik ushi'n za'ru'r ha'reket sheberligin jetilistiretug'i'n ha'm sport gimnastikasi' tu'rleri (sport ha'm ko'rkem gimnas-

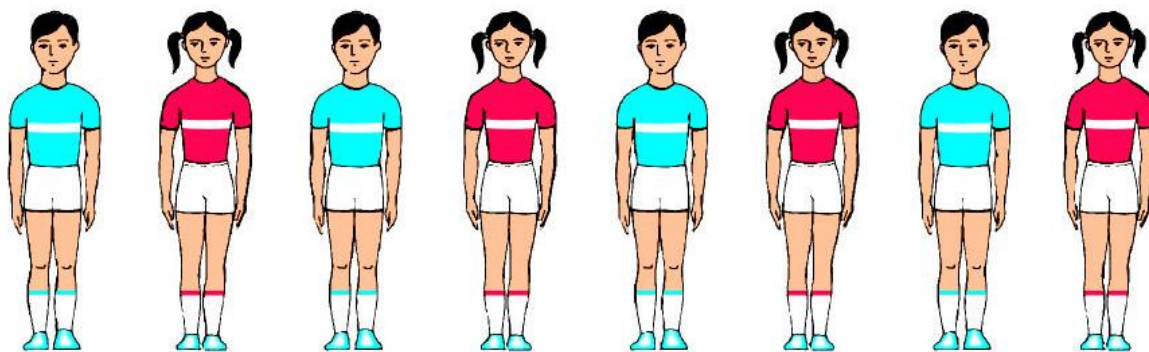
tika elementleri, akrobatika) menen tani'sasi'z. Bunnan ti'sqari' azang'i' gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlar kompleksin wo'z betin'izshe du'ziw ha'm woni' tuwri' islewdi u'yrenesiz. Gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlar qalayi'nsha adam organizminin' sistema ha'm ha'reket apparatlarina tuwri'dan-tuwri' ta'sir yetetu-g'i'nli'g'i'n tu'sinip alasi'z.

Shi'ni'g'i'w waqti'nda a'sbap-u'skenelerdi ko'zden wo'tkermesten, shug'i'llani'wg'a kirispen'. A'sbap-u'skenelerden sekirip tu'sken-de tayani'p sekiriw kerekligin umi'tpan'.

QATARG'A TURI'W HA'M QAYTA QATARG'A DIZILIWDIN' USI'L HA'M QAG'I'YDALARI'

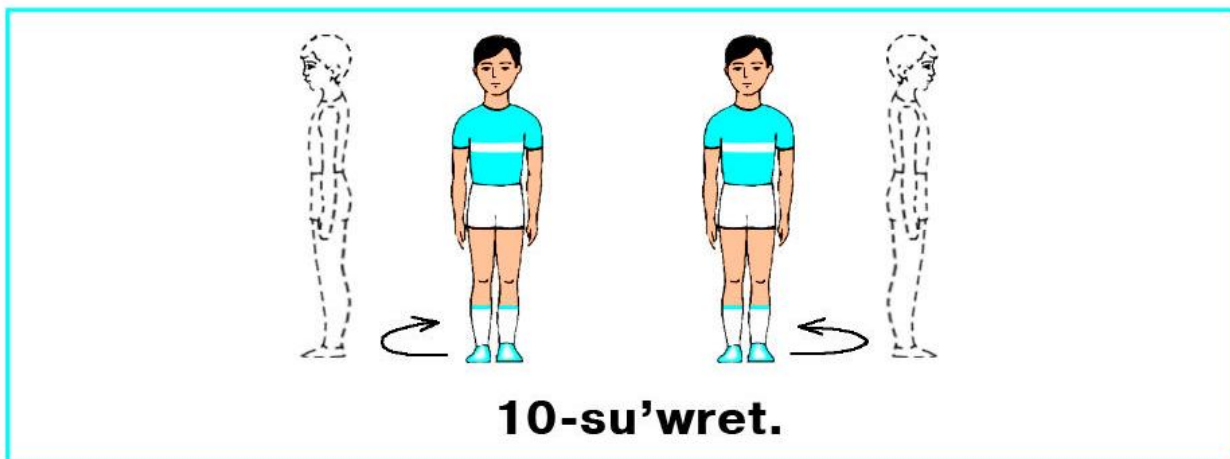
Sizler 3-klassta qatarg'a turi'wdi' u'yrenip alg'ansi'z, 4-klassta qatarg'a turi'w usi'llari'n, qatarg'a turi'wdi', qayta qatarg'a diziliwdi, bir jerden yekinshi jerge ko'shiwdi, arani' ashi'w ha'm jaqi'nlasiwdi' u'yrenip ali'wi'n'i'z tiyis.

Bir qatarg'a diziliw (9-su'wret).

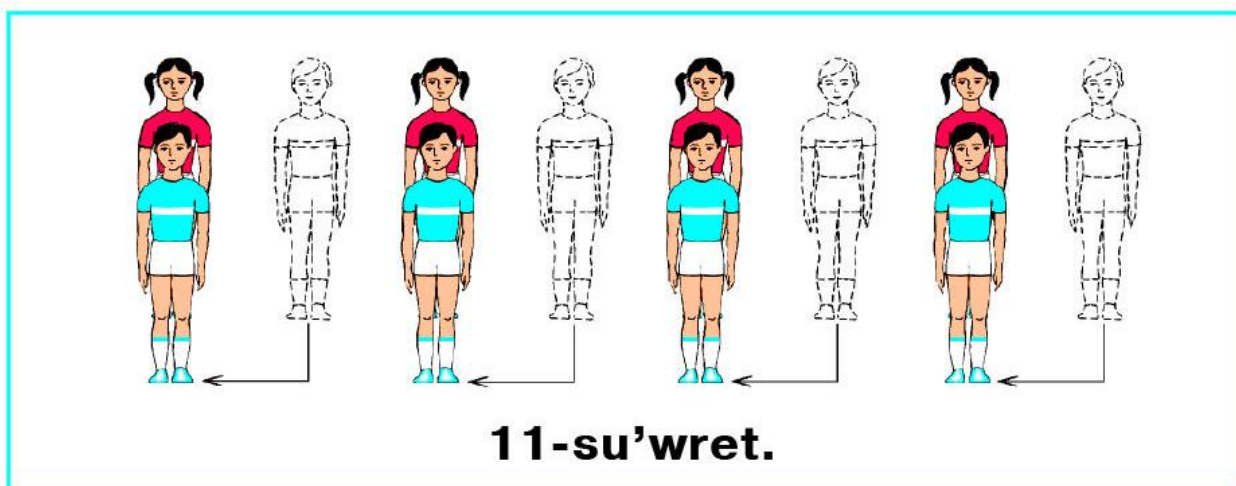


9-su'wret.

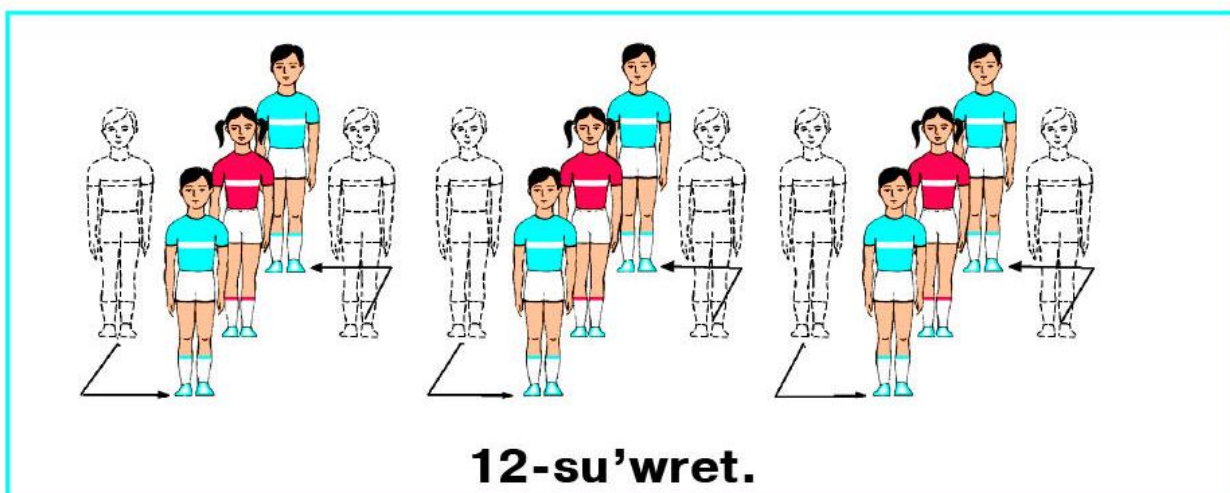
Turg'an jerde won'g'a yaki solg'a buri'-li'w (10-su'wret).



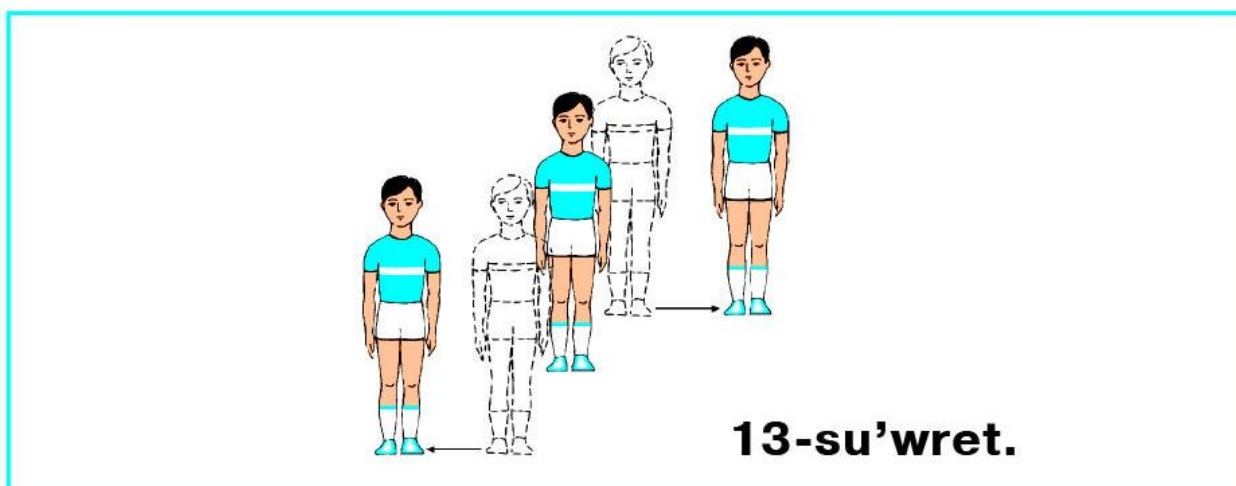
Bir qatardan yeki qatarg'a diziliw (11-su'wret).



Bir qatardan u'sh qatarg'a diziliw (12-su'wret).



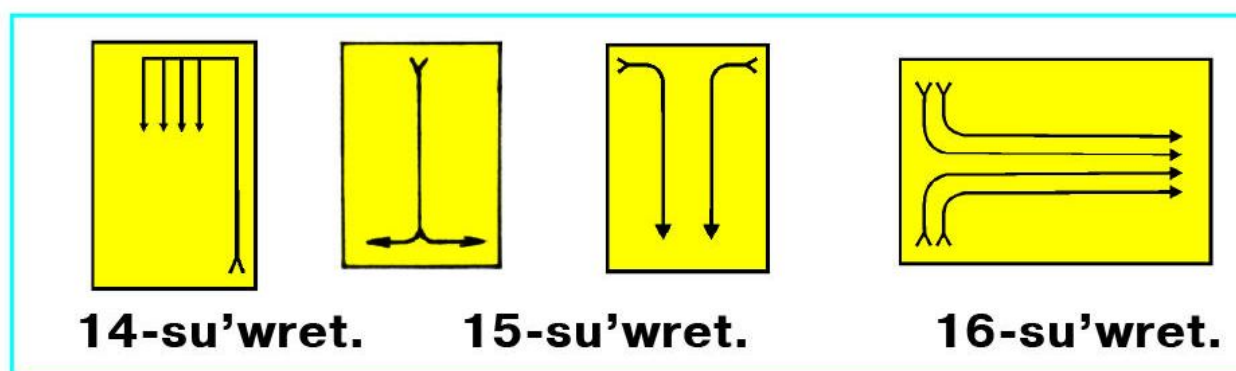
Bir qatardan u'sh qatarg'a qaptallap diziliw (13-su'wret).



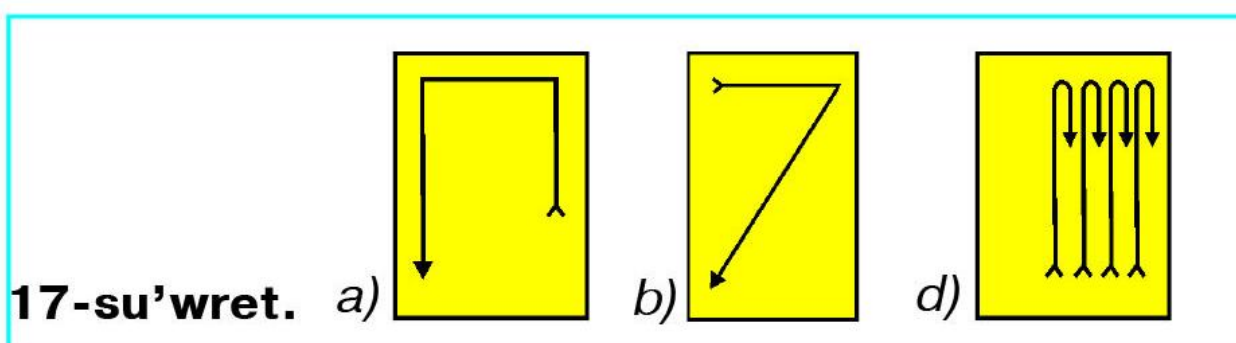
Ha'reket waqti'nda bir qatardan u'sh, to'rt, bes qatarg'a diziliw (14-su'wret).

Bo'liniw, yeki qatarg'a birigiw (15-su'wret).

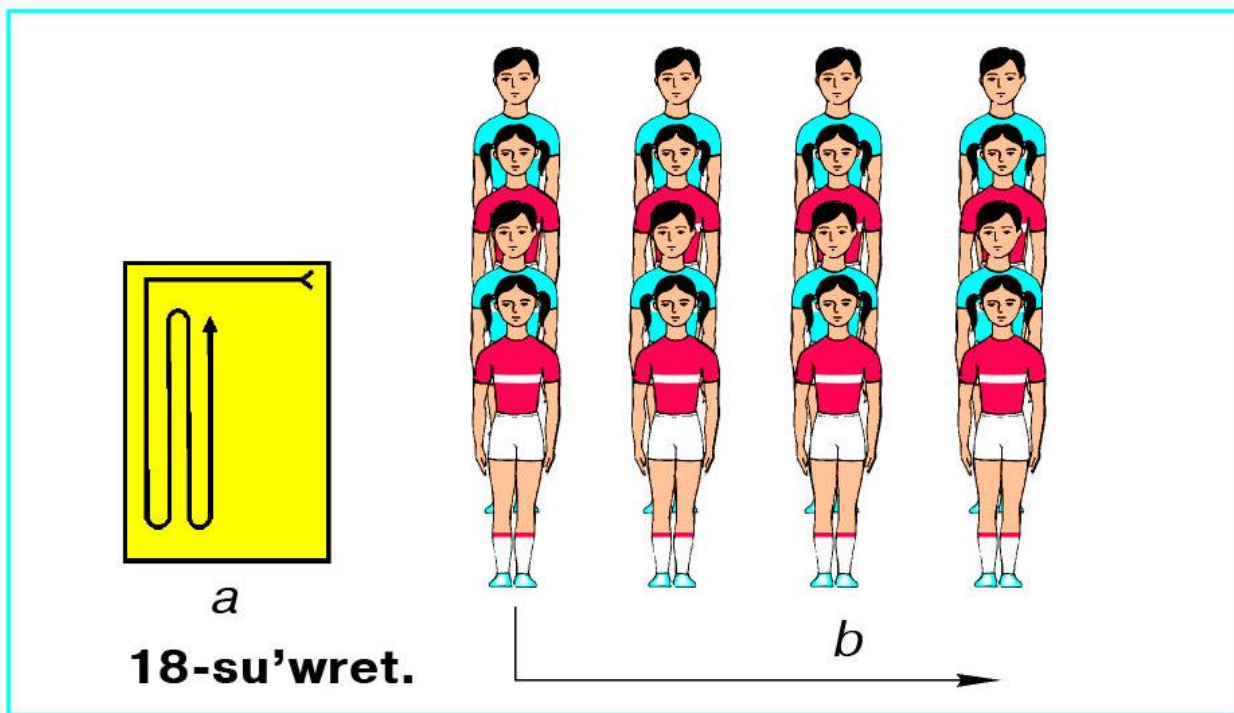
Yeki qatardan birigiw arqali' to'rtlik qatarg'a diziliw (16-su'wret).



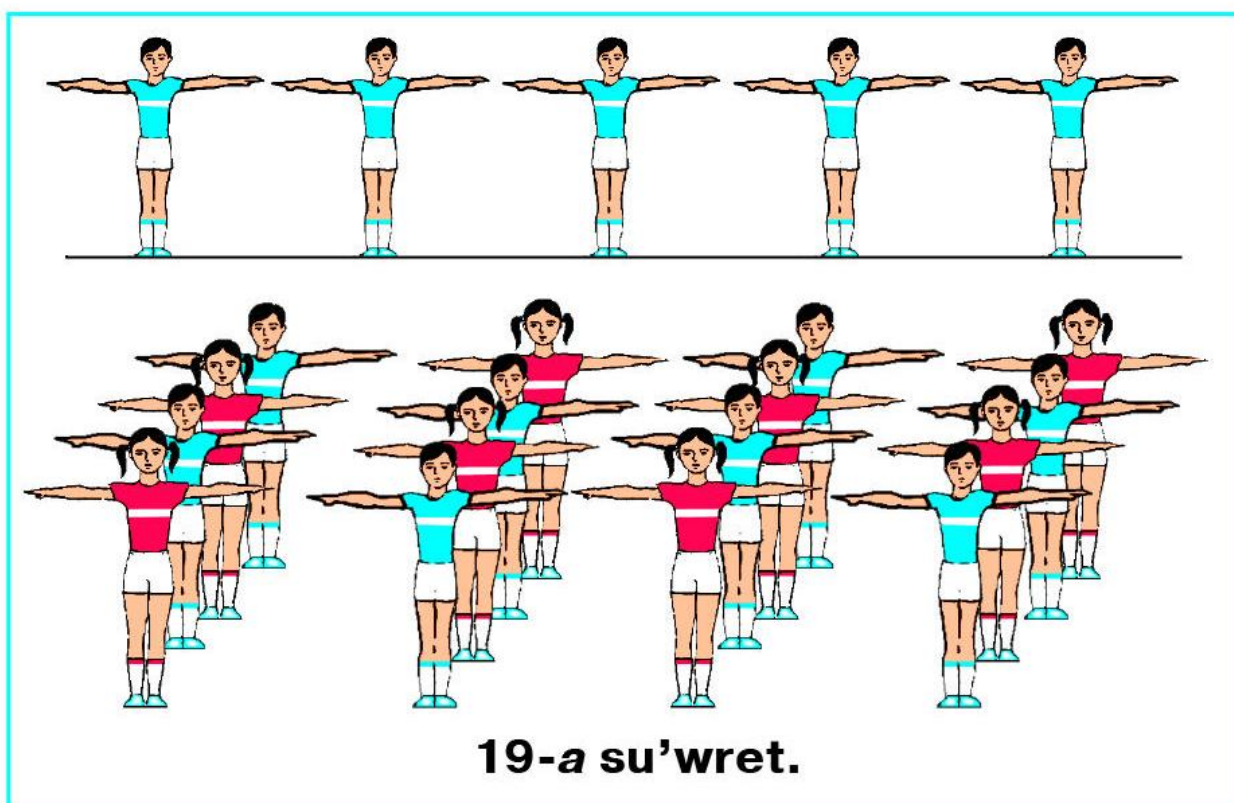
a) Aylani'p ju'riw. b) Diagonal boylap ju'riw. d) Keri bag'darda ju'riw (17-su'wret).

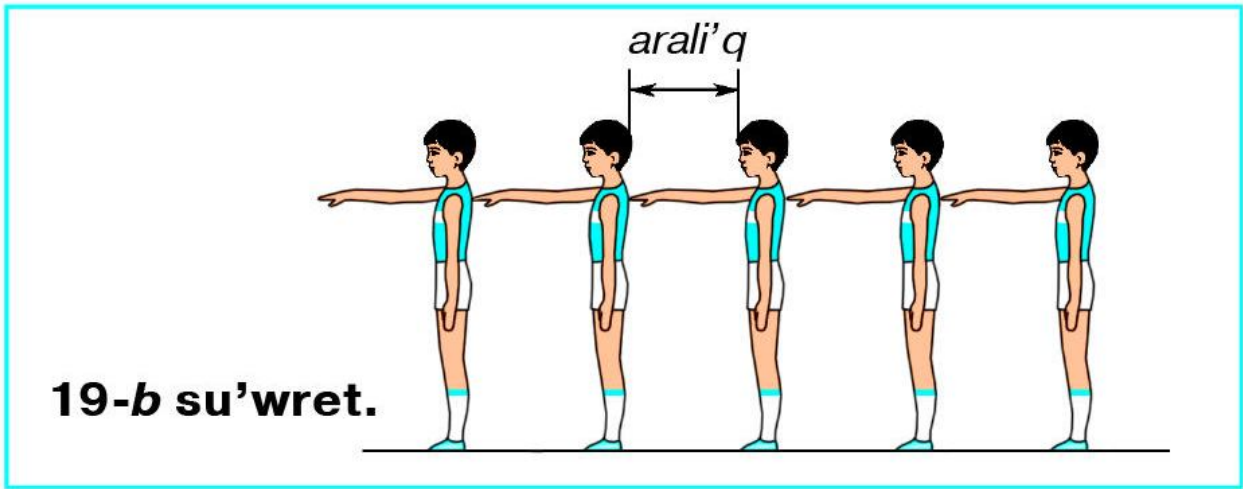


Ji'lan izi boli'p ju'riw. To'rt qatardan bir qatarg'a diziliw (18-a, b su'wretler).

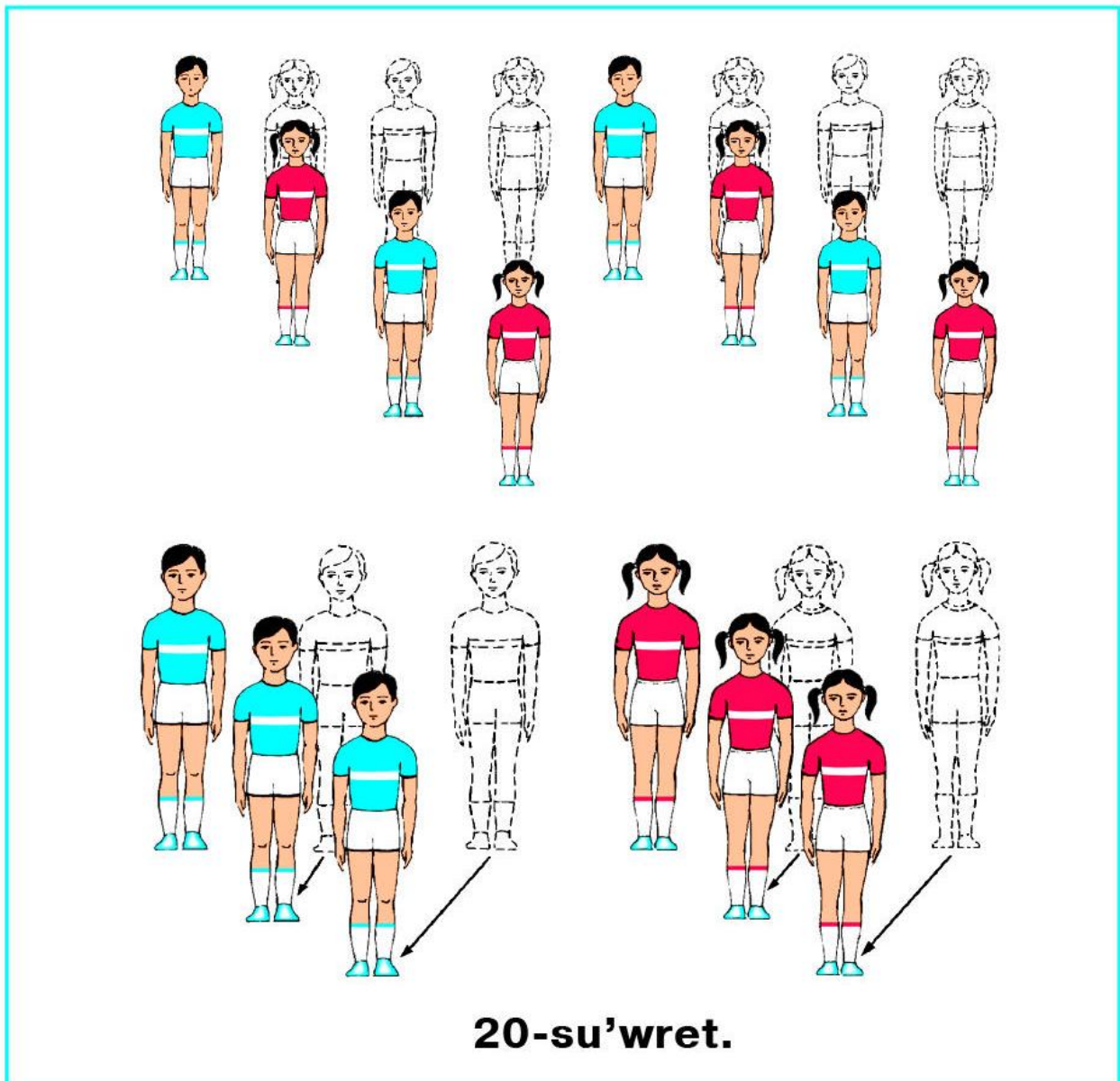


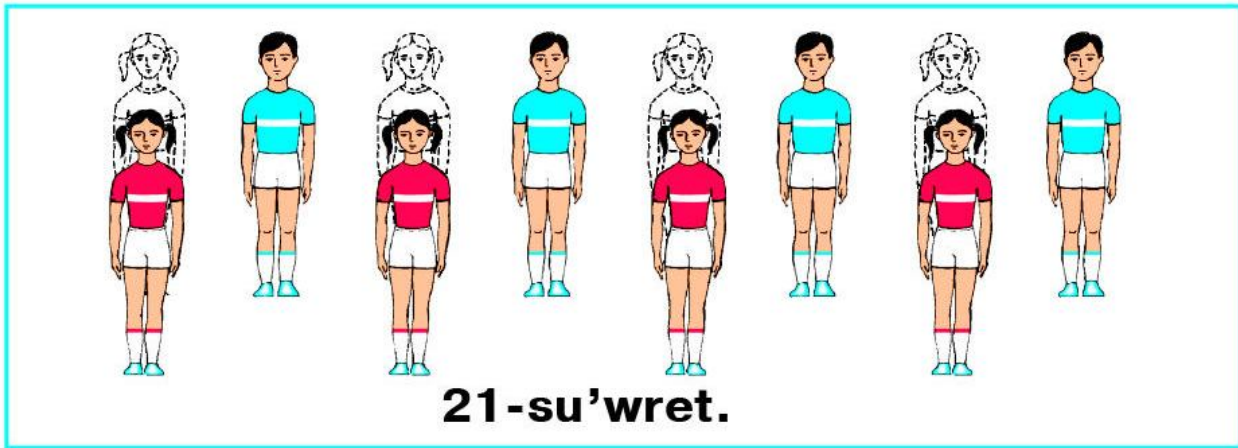
Yeki ta'repke uzati'lg'an qollar uzi'nli'g'i'nda jayi'li'w. U'sh, to'rt adamli'q qatarda ju'rip jayi'li'w (19-a, b su'wretler).





Aldi'g'a sozi'lg'an qollardi'n' uzi'nli'g'i'nda jayi'li'w. Bir-to'rt sanaw boyi'nsha shaqqan jayi'li'w (20-su'wret).



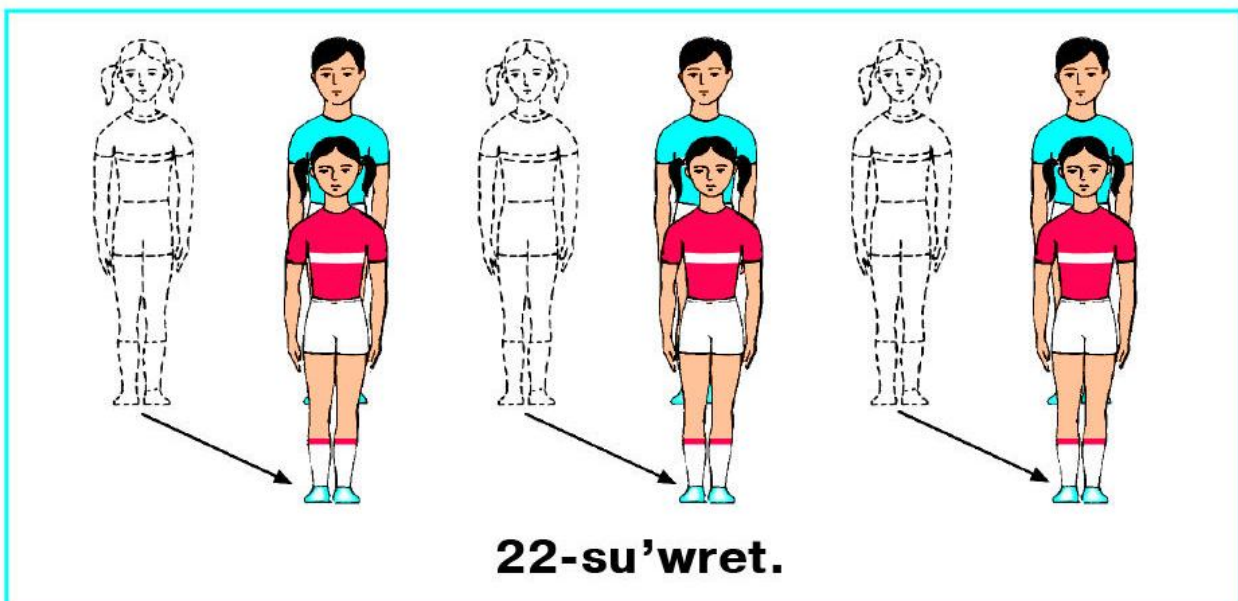


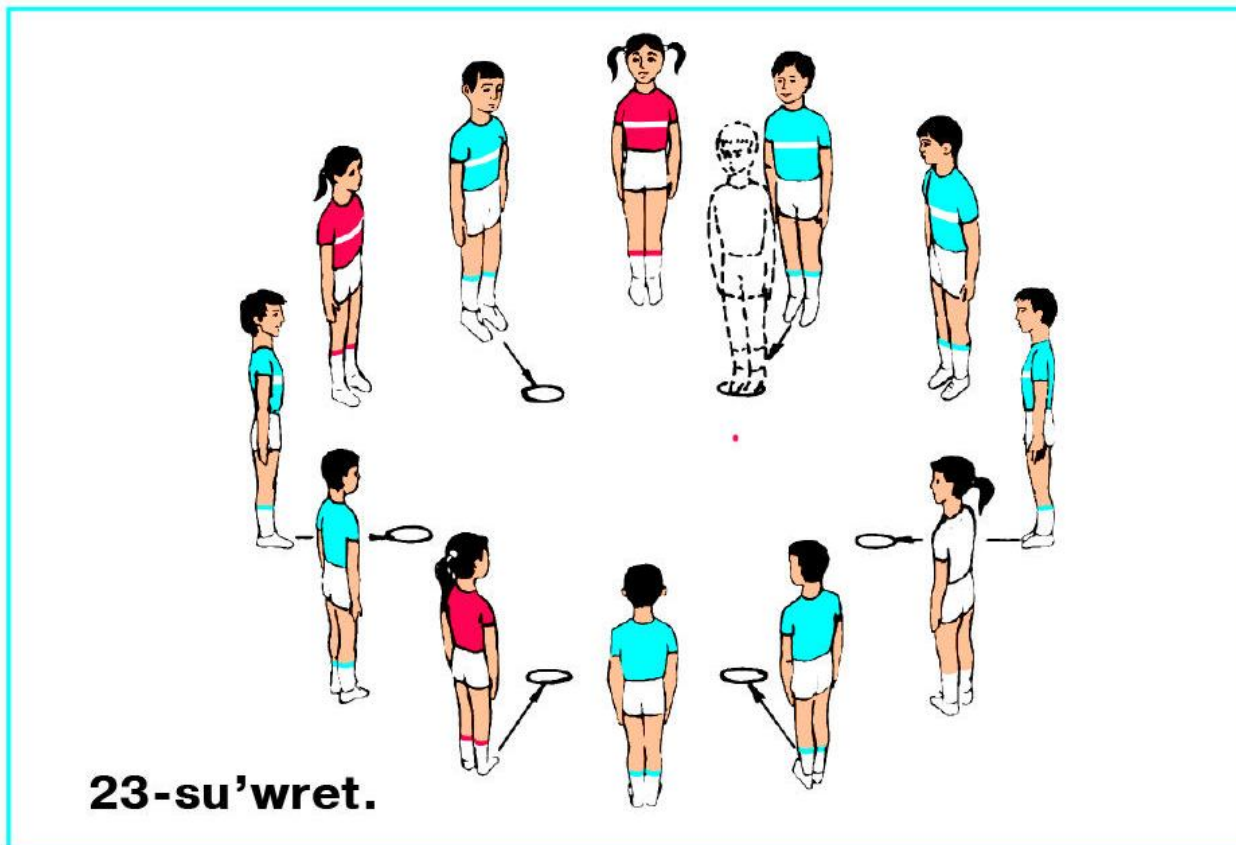
Bul jerde won' ta'reptegi baslawshi' u'sh, bes, jetinshi worni'nda qali'p, aldi'g'a qa'dem taslap jayi'lasiz ha'm arqag'a buri'li'p, tag'i' worni'n'i'zg'a kelip turasi'z.

Bir qatarli' qaptalma-qaptal qatardan yeki qatarli' qaptalma-qaptal qatarg'a wo'tiwdi yeki usi'lda wori'nlaw mu'mkin.

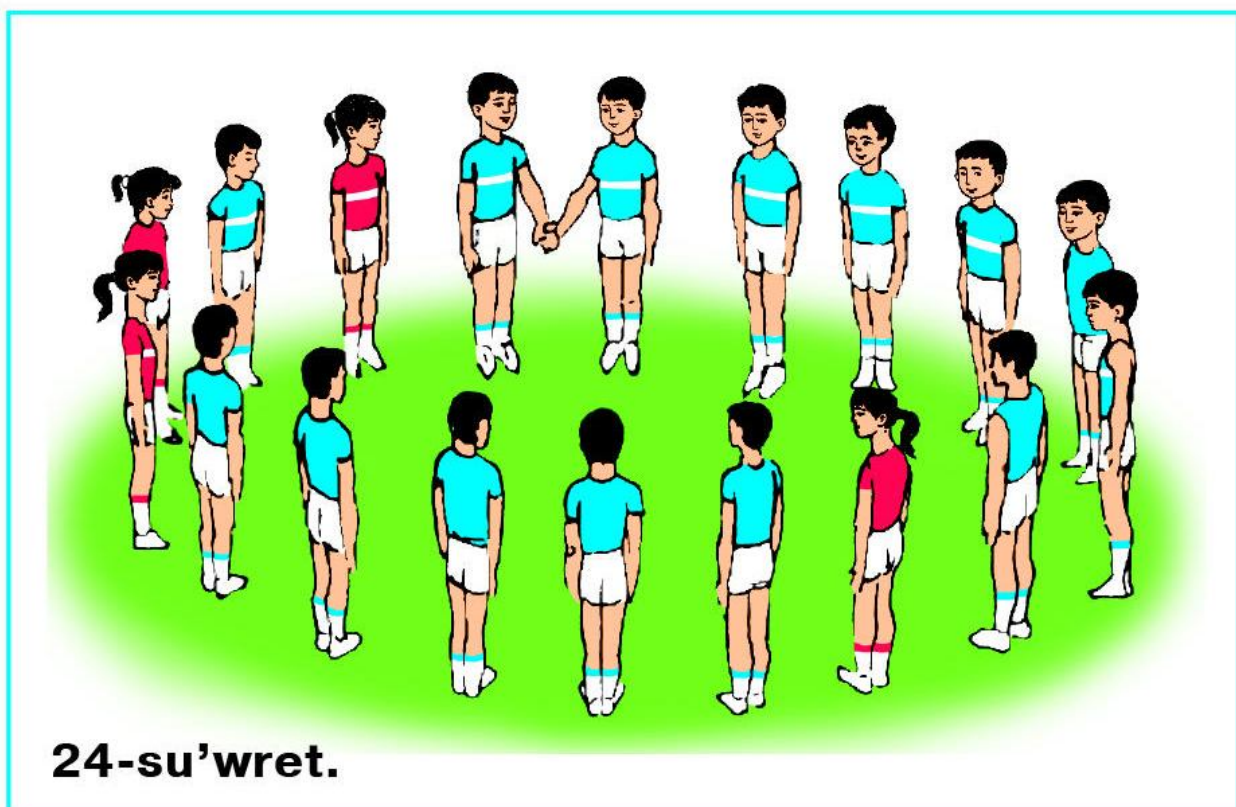
Birinshi usi'l: bir-yeki dep sanaladi', keyin birinshi sandag'i'lar aldi'g'a bir yaki yeki adi'm ati'p shi'g'adi' (21-su'wret).

Yekinshi usi'lda bolsa birinshi sandag'i'lar won' ayaqta aldi'g'a-shepke qa'dem qoyadi', yekinshi woqi'wshi'ni'n' aldi'na wo'tip turadi' (22-su'wret).





Bir aylanadan yekinshi aylanag'a qayta diziliw yeki usi'lda wori'nlanadi'.
Birinshi usi'l: bir-yeki dep sanaw joli' menen (23-su'wret).



Yekinshi usi'l: ta'rtip boyi'nsha sanaw joli' menen: bunda da'slep yeki shettegi (1—36) ha'm yeki worta sanli' (18 ha'm 19) balalar ani'qlanadi'. Keyin 1—18 sanli' balalar bir shen'berdi', 19—36 sanli' balalar yekinshi shen'berdi payda yetedi (24-su'wret).

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w



A'ziz balalar, wo'rmelep shi'g'i'w'di'n' u'sh usi'lda islenetug'i'ni'n bilip aldi'n'i'z. Da'slepki jag'day, tiklenip turi'p asi'lasiz. 1-usi'ldi' islegende, ashi'li'p turg'an ayaqlar dizeden bu'gilip, dizeler ko'kirekke tarti'ladi'. Bunda arqan dizelerdin' aldi' ha'm won' ayaqti'n' ushi', shep ayaqti'n' tabani' menen qi'si'p ali'nadi', qol bu'giledi, 2-usi'ldi' islegende ayaqlar du'ziwlenip, qollar bu'giledi ha'm joqari'g'a ko'teriledi (qol izbe-iz ko'teriliwi kerek). 3-usi'ldi' islegenin'izde arqandi' ayaqlar menen qi'si'p, qollardi' joqari'dan uslap tarti'lasiz.

U'yreniw'din' izbe-izligi. 1. Da'slep arqandi' qollar menen qalay uslaw u'yreniledi. Son'i'-nan arqanda tarti'li'w shi'ni'g'i'wlari' islenedi.

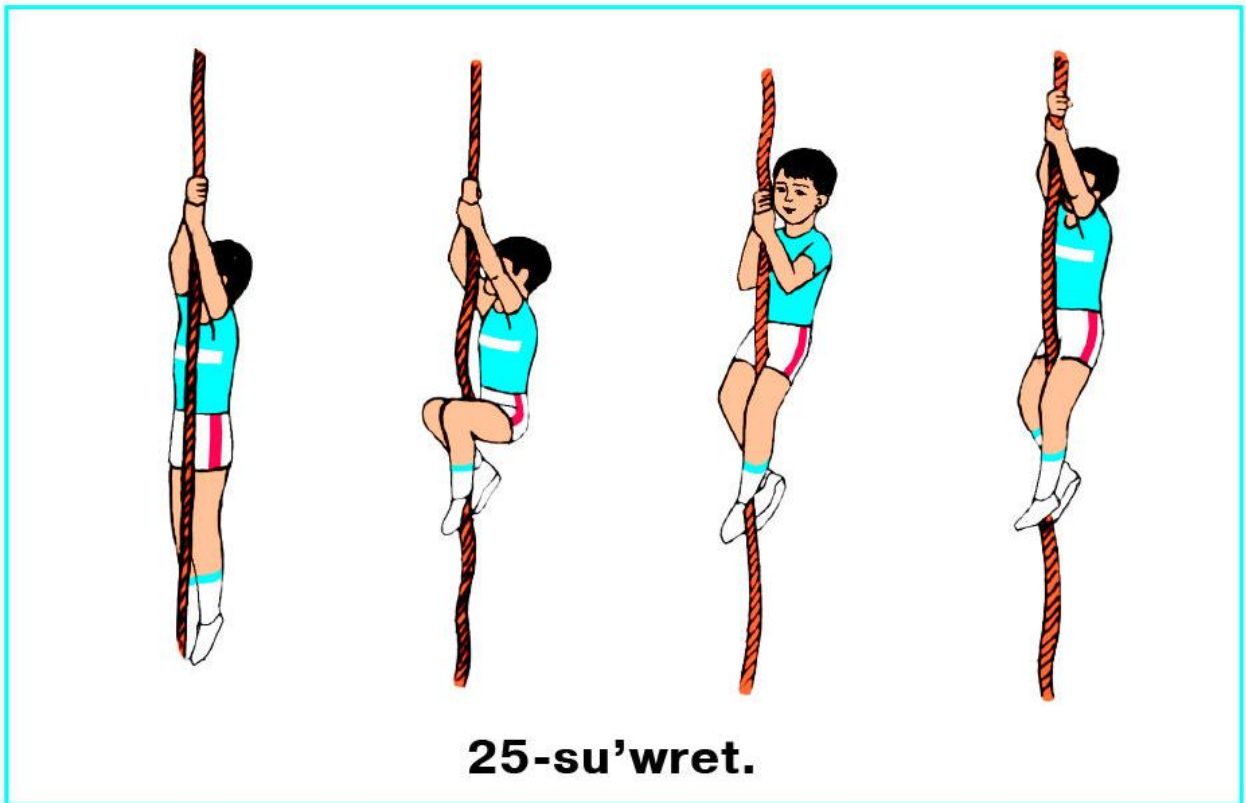
2. Ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlardi' paydalana woti'ri'p, arqandi' ayaq penen ha'r tu'rli usi'l-larda uslaw u'yreniledi.

3. Arqanda ayaqlardi' tu'yinge tirep asi'li'p turi'ladi'.

4. Terbelip turg'an arqanda asi'li'p turi'ladi'. (terbeliw mu'yeshi 25⁰).

5. Arqanda asi'li'p turi'p, ayaqlardi' ji'lji'ti'w.

6. Arqang'a asi'li'p turi'p, qollardi' ji'lji'ti'w.



7. Asi'li'p turi'p, ayaqti' ko'kirekke tarti'w.
8. Tu'yinli arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w.
9. Arqandi' ayaqti'n' tabani' menen worap uslap turi'p islenedi.

Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w'di' u'yretiw usi'llari' 25-su'wrette ko'rsetilgen.

Arqandi' ayaq penen uslaw da'slep stulda, kozyolda, konda, skameykada woti'ri'p u'yreniledi. Buni'n' ushi'n to'mendegi tayarli'q shi'ni'g'i'wlardi' islewge boladi':

1. Yedende (to'sekte) woti'ri'p, qollar menen arqang'a asi'li'p, jati'p asi'li'w jag'dayi'na wo'tiw.

2. Sol jag'daydan turi'p asi'li'w jag'dayi'na wo'tiw.

3. Jati'p asi'li'p turi'p, yedende ayaqlar menen won'g'a (solg'a) qa'dem taslaw.

4. Jati'p asi'li'p turi'p, ga' bir qoldi', ga' yekinshi qoldi' jiberip islenedi.

Awi'r na'rseni ko'teriw ha'm woni' apari'p qoyi'w



Awi'r na'rseni ko'terip apari'w shi'ni'g'i'wi'n siz ku'shti, shaqqanli'qti', shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w, topar boli'p sheberlikti payda yetiw maqsetinde isleysiz. Bunda ju'ktin' salmag'i' 10—12 kg nan aspawi' kerek. Apari'p qoyatug'i'n buyi'mi'n'i'z wo'tkir ushli' bolmawi' ha'm uslap ali'w ushi'n wog'ada qolay boli'wi' kerek. Buyi'mlardi' ali'p wo'tiw waqti' 10—15 sekundtan asi'p ketpesin.

Awi'r buyi'mdi' apari'wdi' u'yrengegen waqit'ta abayli' boli'wi'n'i'z, bulshi'q yetlerin'iz zori'qpawi' kerek, aldi'g'a biraz yen'keyip ju'riwin'iz lazi'm. Bunday jag'dayda belge ku'sh tu'siwine jol qoymaw kerekligin yesten shi'g'arman'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Ji'lan izi boli'p ju'riw qanday yekenin ko'rsetip bere alasi'z ba?
2. Bir qatardan yeki qatarg'a diziliw qalay wori'nlanadi'?
3. Diagonal boylap ha'reketleniwdi ko'rsetin'.
4. To'rt qatardan bir qatarg'a diziliw qalay wori'nlanadi'?
5. Qatardan «do'n'gelek» boli'p diziliwdi ko'rsetip berin'.
6. Arqang'a wo'rmelewdi ko'rsetip berin'.



Sport a'sbap-u'skenelerine asi'li'w — bunda sizin' iynin'iz uslaw noqati'nan to'mende boladi'. Sport a'sbap-u'skenelerine gewden'izdin' bir ag'zasi' menen, ma'selen, qollar menen asi'lsan'i'z — a'piwayi' asi'li'w yesaplanadi'. Gewden'izdin' basqa bir ag'zasi' menen sport a'sbap-u'skeneleri yaki yedenge tayani'p turi'p asi'lsan'i'z — aralas asi'lg'an bolasi'z. Bul sizin' qol ha'm iyin do'geregi bulshi'q yetlerin'izdin' rawajlani'wi'nda paydasi' ko'p.

Asi'li'wlardan duri's paydalansan'i'z qa'ddiqa'wmetin'izdin' tuwri' qa'liplesiwine jaqsi' ta'sir yetedi. Asi'li'w shi'ni'g'i'wlari' ko'binese sport a'sbap-u'skenelerinde islenedi, solay yeken siz shi'ni'g'i'w islep ati'rg'anda, wolar di'n' biyikligin, ken'ligin ha'm basqa da ta'replerin yesapqa ali'wi'n'i'z kerek. Bul bolsa sizlerge wo'zgeriwshen' sharayatlarda shug'i'llang'anda wo'zin'izdi basqara ali'w sheberlik ha'm ko'nlikpelerinin' payda boli'wi'na ja'rdem yetedi.

Asi'li'w shi'ni'g'i'wlari' da gimnastikag'a tiyisli bolg'an ani'qli'qta isleniwi menen basqa ha're-ket tu'rlerinen ayri'ladi'. Siz bulshi'q yetlerge, buwi'nlarg'a, dem ali'w ag'zalari'n'i'zg'a jaman ta'sir ko'rsetetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' islegende abayli' boli'n'.

Asi'li'w shi'ni'g'i'wlari'n islegende qollari'n'i'zdi'n' jag'dayi' ayri'qsha xi'zmet atqaradi'. Sebebi asi'li'w shi'ni'g'i'wlari' dem ali'w ushi'n qi'yi'n jag'daydi' payda yetip, dem ali'wdi'

qi'yi'nlasti'radi'. Sonli'qtan siz shi'ni'g'i'w'di' islep ati'rg'ani'n'i'zda wo'zin'izdi teren' dem ali'wg'a u'yretiwin'iz tiyis.

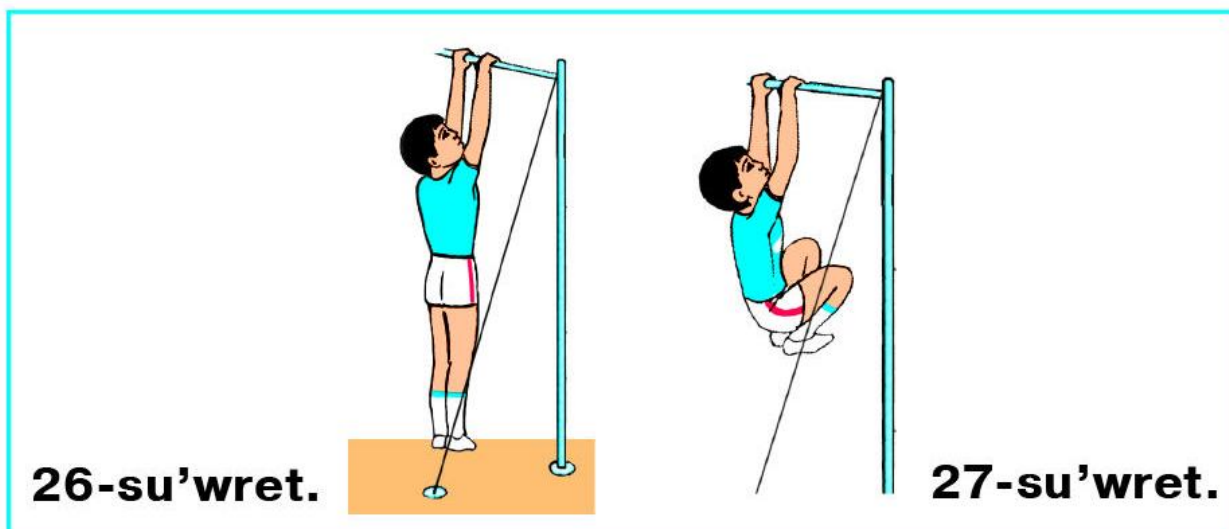
Asi'li'w shi'ni'g'i'wlari'n jekke, geyde topar boli'p ta islewin'iz mu'mkin. Ha'r yeki jag'dayda da siz sport a'sbap-u'skenelerine duri's qatnasta boli'wi'n'i'zg'a, shi'ni'g'i'wlardi' juwapkershilik penen islewge, shi'ni'g'i'w'di' tuwri' baslap, tuwri' tamamlawg'a, shi'ni'g'i'w'di' islep bolg'annan keyin, tuwri' sekirip turi'wg'a, qolaysi'z jag'dayda wo'zin duri'slap ali'wg'a ha'm sport a'sbap-u'skenelerinen u'yretilgenindey uzaqlasi'wg'a a'detleniwin'iz kerek.

Asi'li'w shi'ni'g'i'wlari' to'mendegi sport a'sbap-u'skenelerinde: qadalarda, bruslarda, gimnastikali'q arqanda, wori'nli'qta, turnikte, arqanda, do'n'geleklerde islenedi. Ayi'ri'm-lari'nda gimnastika to'sekleri kerek boladi'.

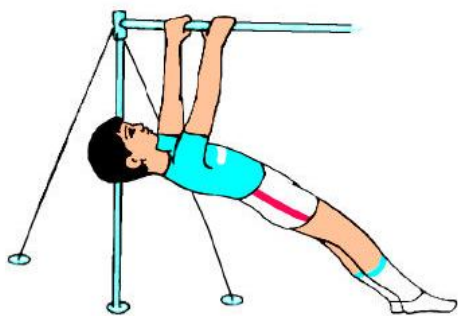
A'piwayi' ha'm aralas asi'li'w usi'l-lari':

tik turg'an halda asi'li'w (26-su'wret);

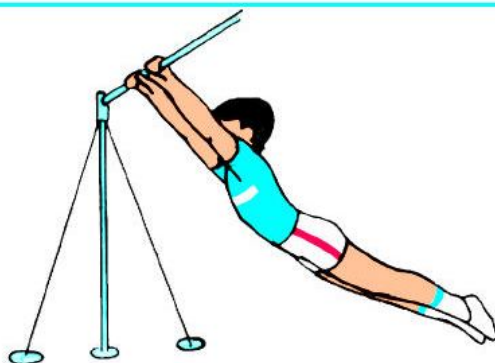
woti'ri'p asi'li'w (27-su'wret);



*turnikke jati'p asi'li'w (28-su'wret);
ayaqlardi' sozi'p asi'li'w (29-su'wret);*

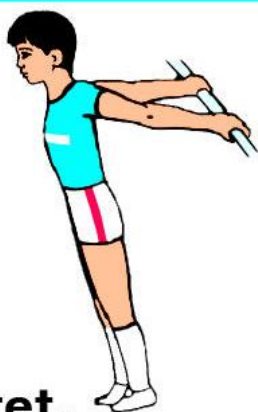


28-su'wret.

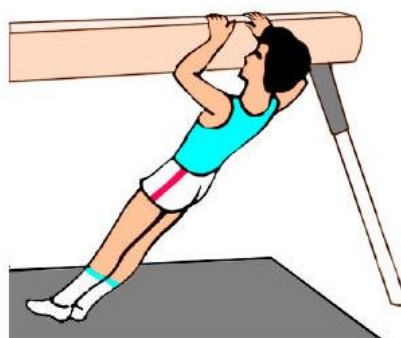


29-su'wret.

*qol menen arqadag'i' tayaqshani' uslap
turi'p asi'li'w (30-su'wret);
jati'p asi'li'p qollardi' bu'giw (31-su'wret);*



30-su'wret.

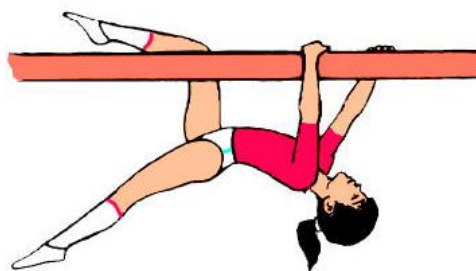


31-su'wret.

*qadada yeki ayaq ha'm qollarda asi'li'w
(32-su'wret);
qadada bir ayaq ha'm yeki qol menen
asi'li'w (33-su'wret);*



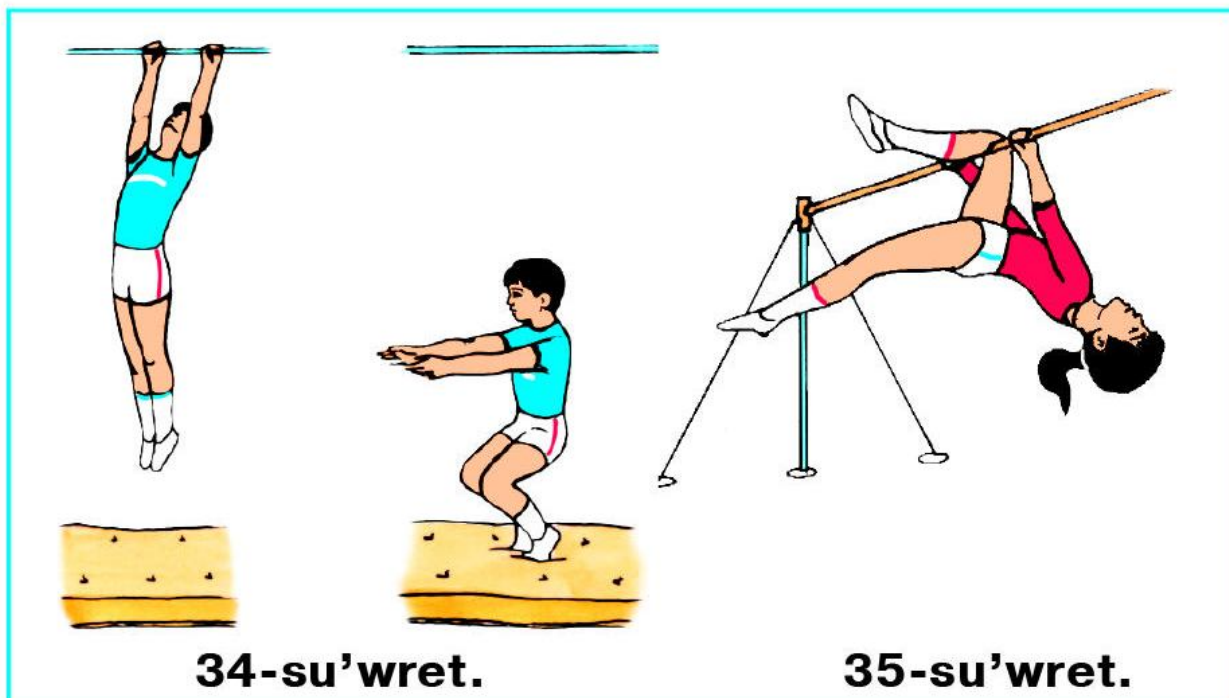
32-su'wret.



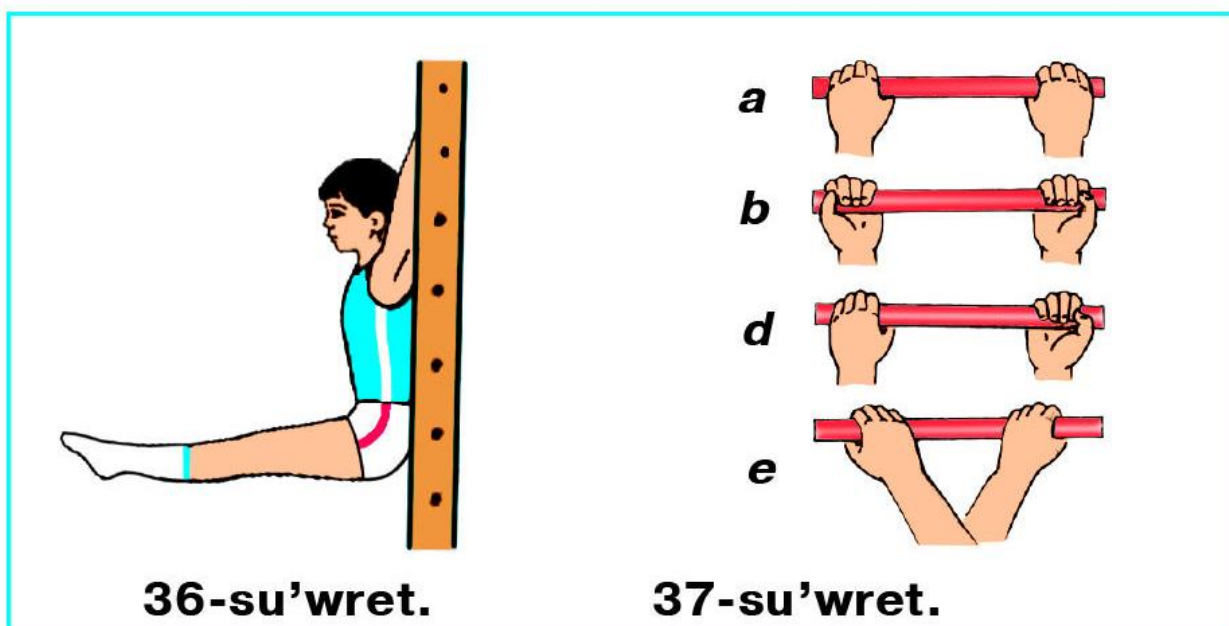
33-su'wret.

biyik turnikke asi'li'w ha'm sekirip tu'siw (34-su'wret);

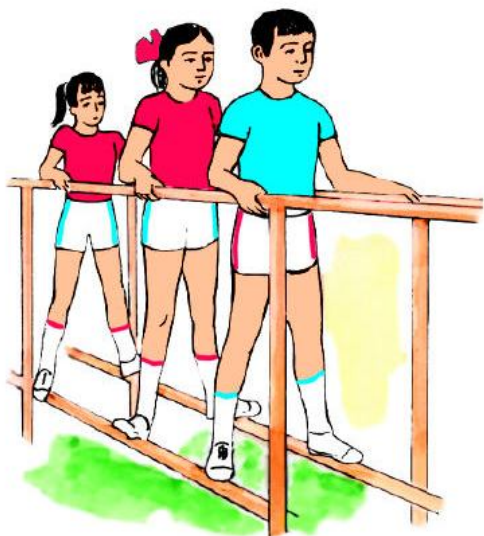
turnikke ayaqti' dizeden bu'gip jati'p asi'-li'w (35-su'wret);



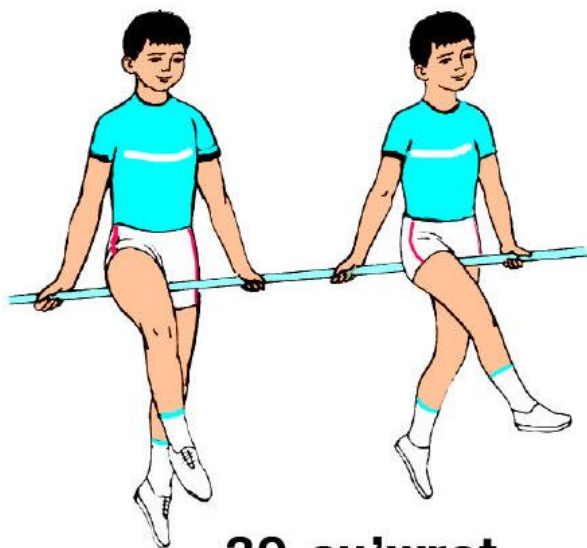
gimnastikali'q diywalda mu'yesh payda yetip asi'li'w (36-su'wret); qol menen uslaw usi'llari': a —joqari'dan uslaw; b —to'mennan uslaw; d —aralas uslaw; e —qollardi' ayqas-ti'ri'p uslaw (37-a, b, d, e su'wretler).



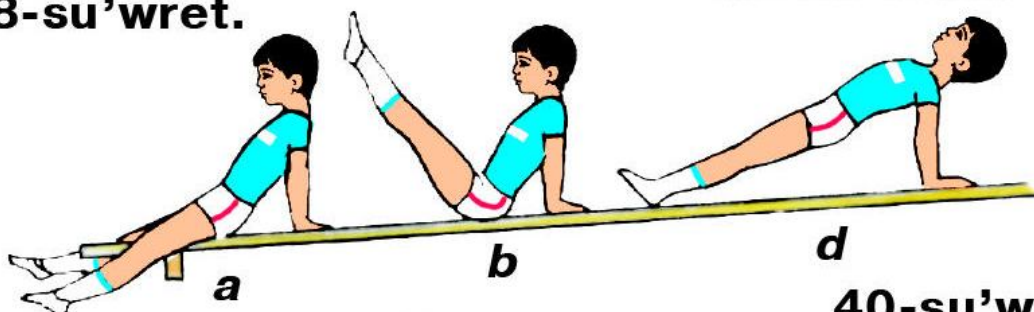
Aralas ha'm a'piwayi' tayani'shlar:
bilekgerge tayani'w (38-su'wret);
won' ayaqti' joqari'dan wo'tkerip tayani'w
 (39-su'wret); *qollardi' arqag'a qoyi'p tayani'w*
usi'llari' (40-a, b, d su'wretler);
gimnastika wori'nli'g'i'na tu'ri usi'llar me-
nen tayani'w (41-su'wret).



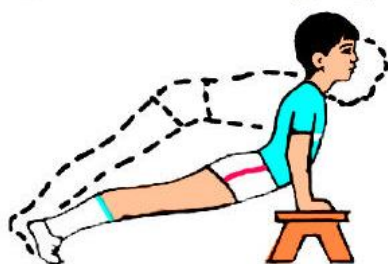
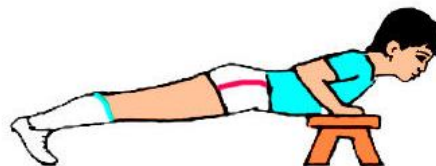
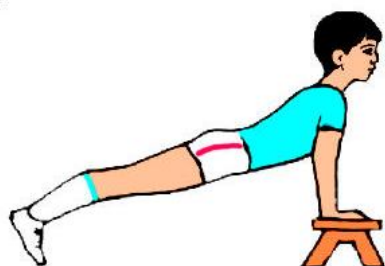
38-su'wret.



39-su'wret.



40-su'wret.



41-su'wret.

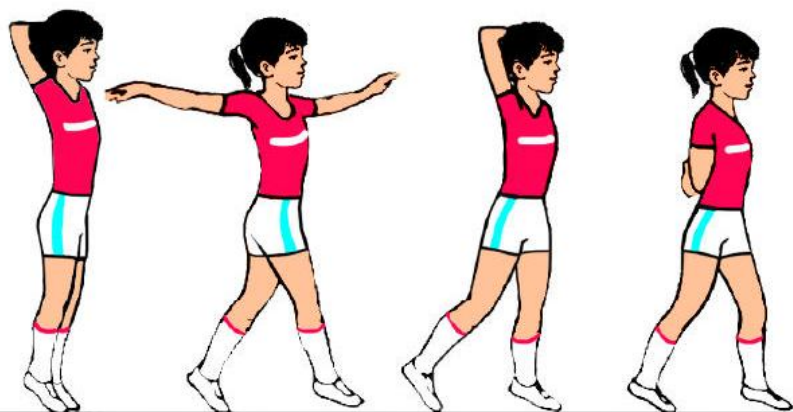
Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'



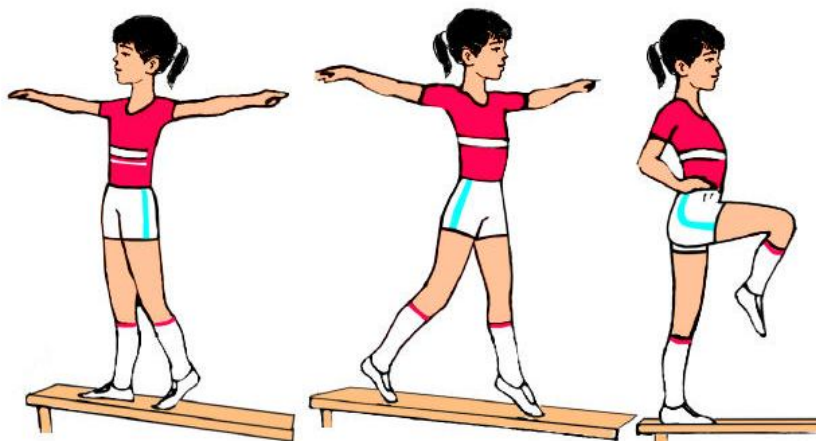
Siz ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n ken'eytilgen tayani'w maydanshasi'nda, yag'ni'y deneni ha'reketlendirmegen jag'dayda, ha'reketleniw waqti'nda uslap turi'wdan ibarat dep tu'siniwin'iz sha'rt. Bul sizdegi ha'reket teppe-ten'ligin, di'qqatti', wo'zin tuti'wdi', bati'lli'qti', qatan'li'qti' ta'rbiyalawg'a, ken'islikte tuwri' bag'dar ali'wg'a ja'rdemlesedi.

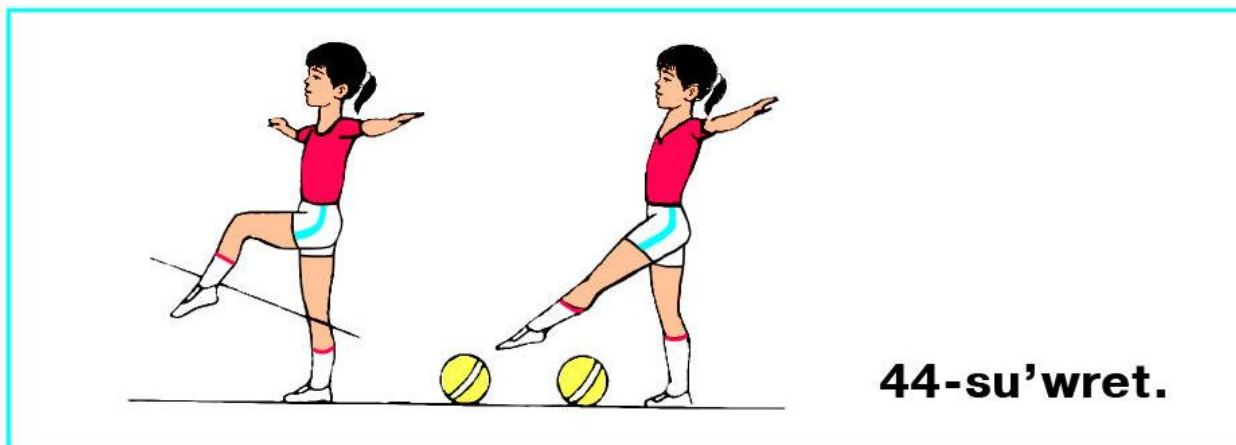
Qa'lesen'iz a'piwayi' ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n sport u'skenelerisiz de

42-su'wret.



43-su'wret.





44-su'wret.

islewge boladi': belgilengen si'zi'q boylap ju'riw, qollardi'n' jag'dayi'n' wo'zgertip, ayaq ushi'nda ju'riw (42-su'wret); gimnastika wori'nli'g'i' u'stinde ayaq ushi'nda ju'riw (43-su'wret).

Top u'stinen atlap wo'tip, ten'salmaqli'li'qti' saqlap ju'riw (44-su'wret).

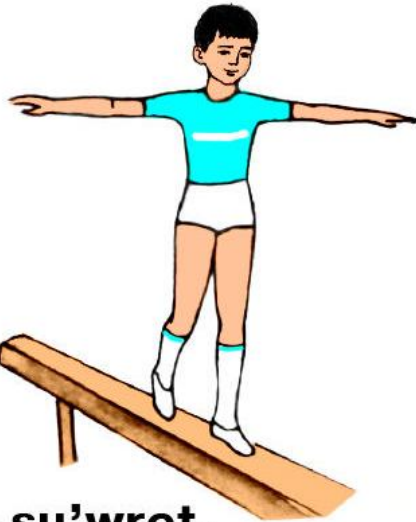
Bir ayaqti' artqa ko'terip, aldi'g'a yen'keyip, yekinshi ayaqta ten'salmaqli'li'qti' saqlap turi'w. Bul shi'ni'g'i'wdi' da'slep yedende, keyin qadani'n' u'stinde yeki bu'klengen jiptin' u'stinen sekirip te islesen'iz boladi' (45-su'wret).

Ayaq ushi'nda yaki qadani'n' u'stinde qaptalg'a qa'dem taslap ju'riw (46 — 47-su'wretler).

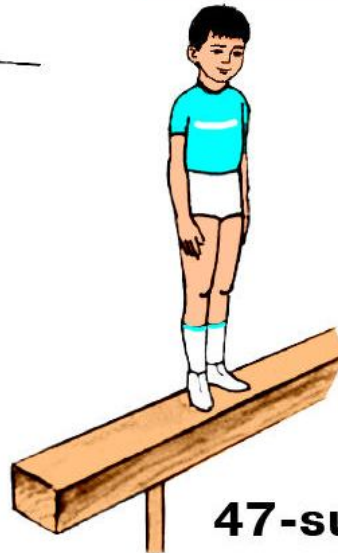
Won'g'a, solg'a ayaqti' shali'sti'ri'p adi'mlap ju'riw. Buni'n' ushi'n ayaq ushi'nda turg'anda won' ayag'i'n'i'zdi'n' aldi'na sol ayag'i'n'i'zdi' qoyi'p adi'mlap, tayani'sh ayaqlari'n'i'zdi'n' ushi'n won'g'a buri'wi'n'i'z kerek. Buni'tag'i' basqa ayaq penen islen'. Bulardi' da'slep tegis jerde, keyin gimnastika wori'nli'g'i'n' da u'yrensen'iz maqsetke muwapi'q boladi'.

60 — 80 sm biyiklikte tarti'lg'an jiptin' asti'nan wo'tiw. Buni'n' ushi'n ayaqti' qaptalg'a

45-su'wret.



46- su'wret.



47-su'wret.

sozi'p turi'p aldi'g'a yen'keyip jiptin' asti'nan wo'tin' ha'm worni'n'i'zdan turi'n', ju'zin'izdi ha'reket yetken ta'repke burin'. Keyin usi' ha'reketti tosi'q aldi'nda toqtamastan islen'.

Bir ayaqta yari'm shon'qayi'p woti'ri'w. Bul shi'ni'g'i'wdi' islew ushi'n siz qadani'n' wortasi'nda tik turg'an haldan bir ayaqta shon'-qayi'p woti'rasi'z. Keyin shi'ni'g'i'wdi' izbe-iz won' ha'm sol ayaqlar menen isleysiz.

Turg'an jerde bir ha'm yeki ayaqta sekiriw



Bir yaki yeki ayaqta sekirip ati'rg'ani'n'i'zda ayaqlardi' du'ziwlep, ayaq ushi'n sozi'p, gew-deni tuwri' uslan'. Qollardi' joqari'g'a ha'reket-lendirip tepsiniwdi jen'illestirin'.

U'yreniwidin' izbe-izligi. 1. Buni'n' ushi'n siz ayaqlardi' bir-birine qoyi'p yeki ayaqlap sekinin'; buni' ayaqlardi' hawada almasti'ri'p islen'.

2. Bir ayaqti' ha'r qi'yli' jag'dayda uslan' ha'm bir ayaqlap sekinin'.

3. Qollari'n'i'zdi'n' jag'dayi'n wo'zgartip, gezek penen won' ha'm sol ayaqta sekinin'.

4. Bir ayag'i'n'i'zda turi'p, yekinshisin aldig'a sozi'p ten'salmaqli'li'qti' saqlan'.

A'ziz woqi'wshi'lar, ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n wo'z aldi'na u'yrengende qi'yi'n bolmag'an aralas shi'ni'g'i'wlardi' islen'. Buni'n' ushi'n siz ju'riw, buri'li'w, ayaq ushi'nda turi'w, dizelerde turi'w, qol, ayaq ha'reketleri ha'm tag'i' basqalardan paydalani'n'.

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'n islew ushi'n siz qoldi'n' da'slepki jag'dayi'n, gewde, ayaqlardi'n' ha'reketlerin wo'zgertiwin'iz; qosi'msha buyi'm (top, tayaqsha, jip, do'ngelek) lardan paydalansan'i'z; ha'reket usi'llari'n (tabanda, ayaq ushi'nda, mayda ha'm ha'r qi'yli' adi'mlar menen) ju'rip islewin'iz; qosi'msha tapsi'rmalardan (atlaw, tosi'q asti'nan wo'tiw, ilmek) paydalani'wi'n'i'z; tayani'sh worni'ni'n' ko'lemin kishireytiw arqali' qi'yi'nlasti'ri'wi'n'i'z mu'mkin.

Akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlar



Akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlar sizde ku'shti, shaqqanli'q, tezlik, iyiliwshen'lik, da'wju'rekililik, qatan'li'qti'n' rawajlani'wi'na ja'rdemlesedi ha'm ken'islikte tuwri' bag'dar ali'wg'a

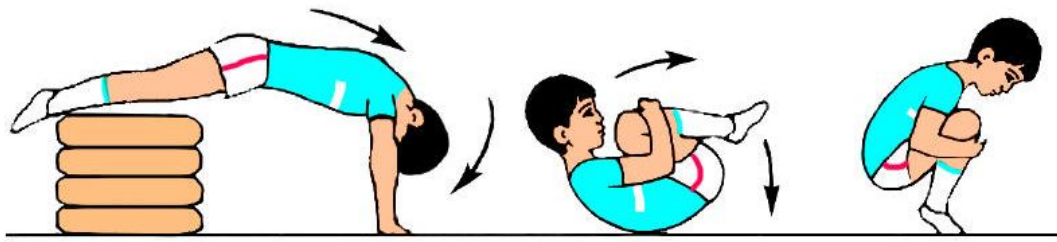
u'yreledi. Bulardan basqa, akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlar sportti'n' ko'plegen tu'rleri, a'sirese, sport gimnastikasi', suwg'a sekiriw, jen'il atletika ha'm sport woyi'nlari', qi'sqi' sport tu'rleri boyi'nsha sheberlikti tezirek iyelep ali'wi'n'i'zg'a ko'p paydasi' bar. Gilem ha'm gimnastikali'q to'seklerdin' ba'rha' taza boli'wi'na ha'm wolardi' turaqli' si'pi'ri'p tu-ri'wg'a a'hmiyet beriwiz kerek. Ji'ldi'n' i'ssi' waqi'tlari'nda a'piwayi' akrobatikali'q shi'ni'-g'i'wlardi' jasi'l sho'pli, ken' maydanlarda wo'tkeriwiz mu'mkin. Akrobatikali'q shi'ni'-g'i'wlar sha'rtli tu'rde yeki toparg'a bo'linedi. Birinshi toparg'a rawajlandi'ri'wshi' (dinami-kali'q), yekinshi toparg'a birbapta islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar kiredi.

Bag'darlamada rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar topari'na to'mendegiler kirgizilgen: woti'r-g'anda bu'gilip woti'ri'w, shalqag'a jati'p ha'm shalqayi'p domalaw (artqa, qaptalg'a); aldi'g'a ton'qalaq asi'w (48-su'wret).

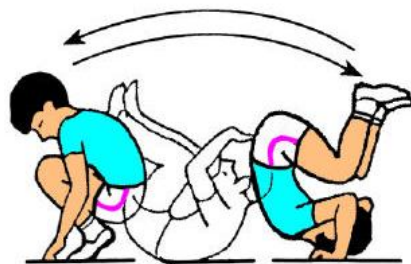
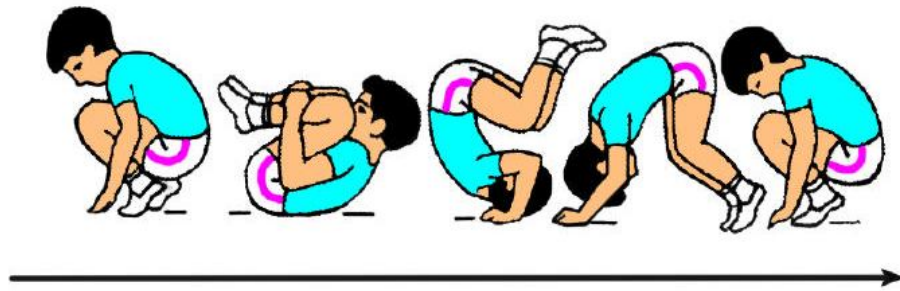
To'sekler toplami'nan islengen biyiklikten qoldi' aldi'g'a qoyi'p ton'qalaq asi'w ha'm gimnastika to'segi u'stinde aldi'g'a ton'qalaq asi'w. Sheriginin' u'stinen wo'tip yeki artqa ton'qalaq asi'w (49 — 50-su'wretler).



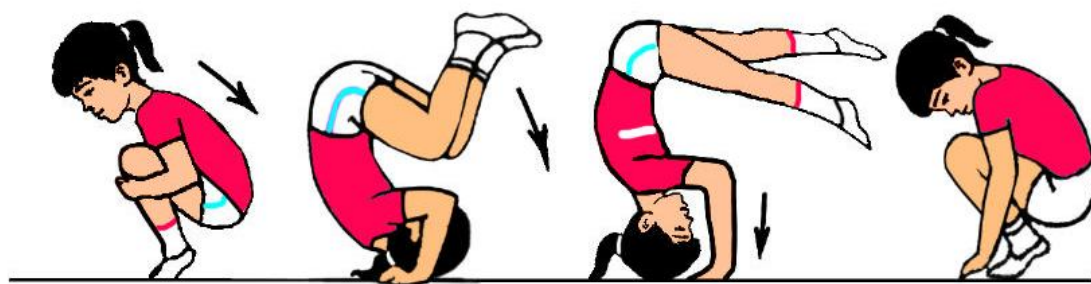
48-su'wret.



49-su'wret.



50-su'wret.



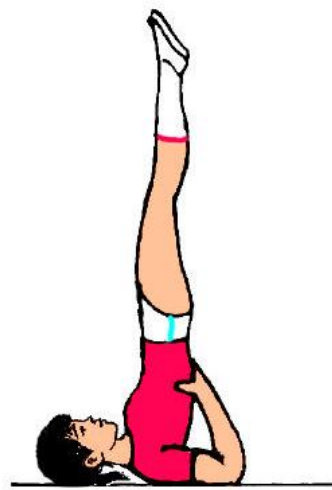
51-su'wret.

Shon'qayi'p woti'ri'p artqa ton'qalaq asi'w (51-su'wret).

Jawi'ri'nda tik turi'w. Siz bul shi'ni'g'i'wdi' arqag'a jati'p islewin'iz mu'mkin. Buni'n' ushi'n ayaqlari'n'i'zdi' ko'terip, yen'se ha'm jawi'ri'ng'a tayanasi'z, qollardi' shi'g'anaqtan bu'gip yeden-ge tireysiz ha'm qollardi' belge qoyasi'z, ayaq-lardi' joqari' ko'teresiz (ayaq ushlari' sozi'ladi'). Bul shi'ni'g'i'wdi' bu'gilip jati'rg'an halda, son-day-aq, woti'rg'an ha'm shon'qayi'p woti'rg'an jag'daydan artqa do-malap ta islewin'izge boladi' (52 — 53-su'w-retler).



52-su'wret.



53-su'wret.

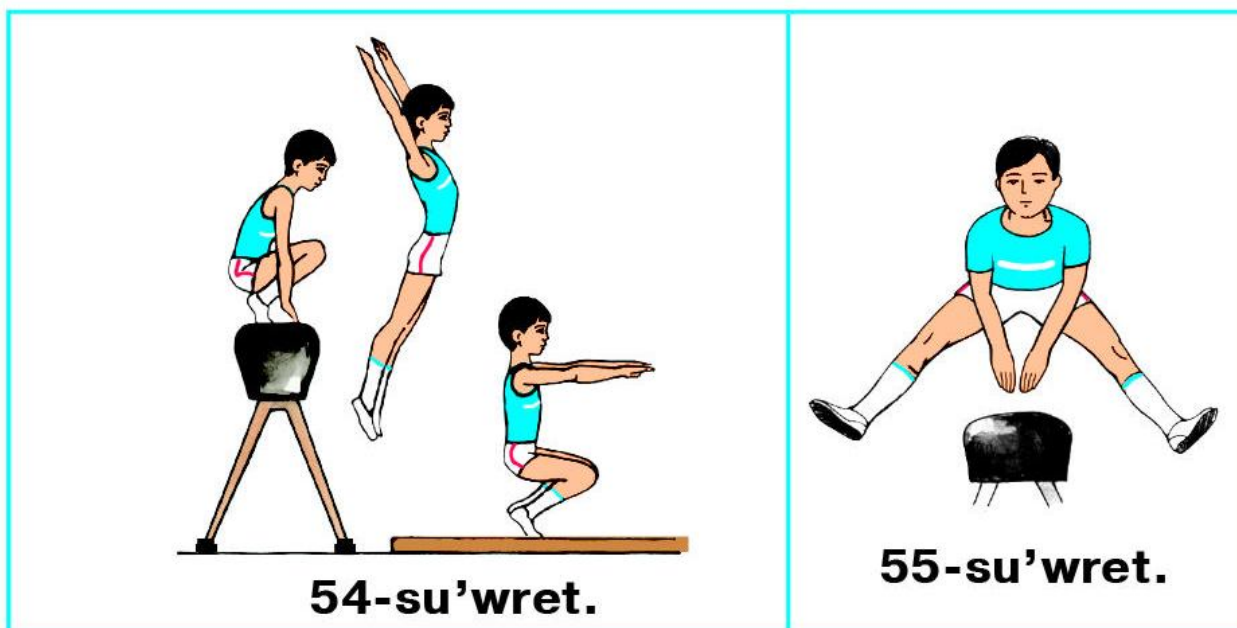
Bul shi'ni'g'i'wlardi' u'yrengende ayaqlari'n'i'zdan uslap wo'z ara ja'rdemlesin'.

Tayani'p sekiriw (biyiklik 90—100 sm)

Balalar, bul shi'ni'g'i'wdi' islew ushi'n da'slep dizelerge tayani'w jag'dayi'na wo'tin' ha'm sekirip tu'sin' (kozyoldi' yenine qoyi'w) (54-su'wret). Dizelerge tayani'p sekiriwdi u'yrenip alg'annan keyin, juwi'ri'p kelip, tepsinip kozyol-dan ayaqlardi' kerip, sekirip tu'siw (55-su'wret).

U'yreniwidin' izbe-izligi. Buni'n' ushi'n siz ye-dende tabanda woti'ri'p qollardi' joqari'g'a ko'terin' ha'm tag'i' shaqqanli'q penen shon'qayi'p woti'ri'w halati'na wo'tin'; soni'n' wo'zi, biraq dizeler menen tepsinip, shon'qayi'p woti'ri'wg'a wo'tin'; dizelerde tik turi'p, tayani'sh hali'nan ayaqlardi' kerip tik turi'p, tayani'sh hali'na wo'tin'; soni'n' wo'zi, biraq qollardi' joqari'g'a ko'terip, ayaqlardi' kerip tik turi'w jag'dayi'na wo'tin'.

Qorg'aw. Bunda ja'rdemlesiwshi sekirip tu'siw worni'na jaqi'n turadi'. Za'ru'r bolg'anda



wol shug'i'llani'wshi'ni'n' ko'kirek asti'nan yaki belinen uslap qorg'aydi'. Kozyolda qollardi' tirep, wonnan silkinip asi'ri'li'p wo'tiw tayani'p sekiriwge mi'sal boladi'.

Shon'qayi'p tayani'w halati'na sekiriw arqali' kerilip sekirip tu'siw. Bunda siz ayaqlari'n'i'z benen tepsingenin'izden keyin, jambasi'n'i'zdi' joqari' ko'terip qollar menen kozyolg'a tayanasi'z ha'm ayaqlardi' yeki jaqqa keresiz. Sonnan ke-yin tezlik penen du'ziwlenip, womi'rtqa bag'ana-n'i'z, sonday-aq, belin'izdi' biraz kerip, soni'n' menen bir waqi'tta qaptalg'a ko'teresiz. Usi' jag'daydi' jerge kelip tu'skende de saqlan'.

U'yreniwdin' izbe-izligi. Buni'n' ushi'n siz da'slep 4—5 adi'm juwi'ri'p kelip, ko'pirge sekiresiz ha'm ko'pirden yeki ayaqlap tepsinip, ayaqlari'n'i'zdi' keresiz ha'm jerge jen'il tu'sesiz. Siz gimnastika to'seginde, qadada tik turi'p jerge sekiriw ha'm bekkem turi'p qali'wdi'; kozyol yaki yedende tik turi'p, por menen si'zi'p qoyi'lg'an shen'berge sekirip shi'g'i'w ha'm kerilip sekirip tu'siwdi; 4—5 adi'm juwi'ri'p kelip, yeki ayaq penen silkip dizege tayani'p jumsaq sekirip tu'siwdi isleysiz.

Ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar (gimnastikada)



Ku'sh ha'm shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w. Buni'n' ushi'n sizler toparlarg'a bo'linesiz. Bunda siz yekewden arti'q shi'ni'g'i'wdi' islemege-

nin'iz maqsetke muwapi'q. Ha'rbir shi'ni'-g'i'wdi' 2—3 retten islen'. Wolardi'n' arasi'nda 1—1,5 minuttan dem ali'wdi' rejlestirin'.

Qol ha'm iyin ushi'n shi'ni'g'i'wlar

1. Gimnastika wori'nli'g'i'na tayani'p jati'p qollardi' bu'gip-jazdi'ri'n' (56-su'wret).

2. Soni'n' wo'zin jerge tayani'p jati'p islen'.

3. Soni' qollardi' qaptalg'a kerip islen'.

4. Soni'n' wo'zin ayaqti' gimnastika wori'nli'g'i' yaki basqa biyiklew jerge qoyi'p islen'.

5. Pa's turnikte asi'li'p jatqan halda qollardi' bu'gip-jazdi'ri'n' (57-su'wret).

6. Yendi siz qoldi' bu'gip yaki tuwri' uslap turi'p ha'reketke keltiriw menen baylani'sli' shi'ni'g'i'wlardi'; ha'r qi'yli' sozi'w menen, qollardi' shen'ber si'yaqli' ha'reketlendiriw menen baylani'sli' shi'ni'g'i'wlardi' islen'.

7. Betpe-bet turi'p, ko'kirek biyikliginde alaqandi'-alaqang'a qoyi'p, qollari'n'i'zdi' qarsi'li'q ko'rsetiw menen bu'gip-jazdi'ri'n'.



56-su'wret.



57-su'wret.

8. Gimnastikali'q tayaqshani' ten' uslap, wo'zin'izge tarti'n'.

Sport a'sbap-u'skeneleri menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar

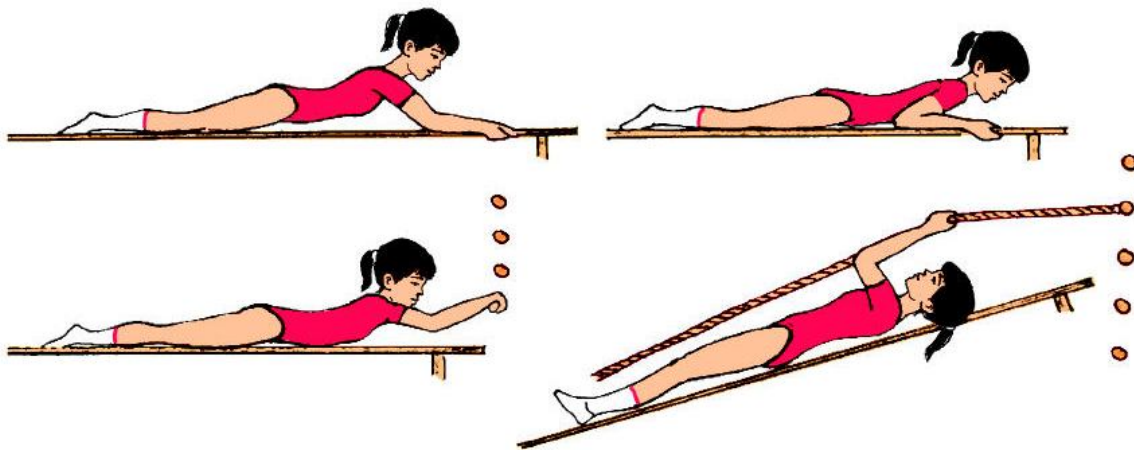
9. Bul shi'ni'g'i'wlardi' siz qi'ya qoyi'lg'an gimnastika wori'nli'g'i'na ti'rmasi'p shi'g'i'p isleysiz (58-su'wret).

10. Gimnastika wori'nli'g'i'na jati'p ji'li'si'w.

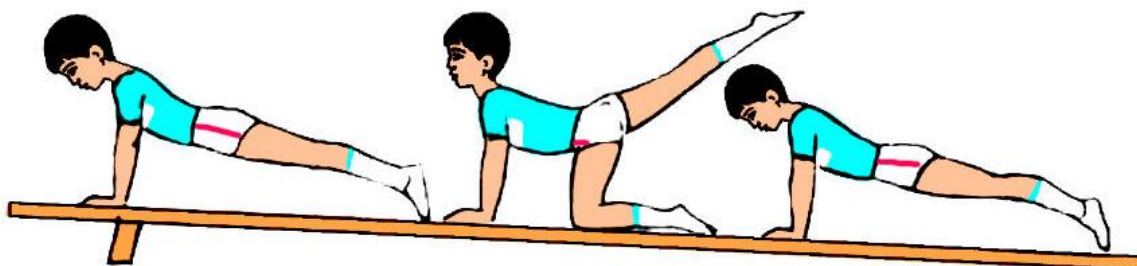
11. Gimnastika wori'nli'g'i'na tayani'p ji'li'si'w.

12. Gimnastika wori'nli'g'i'na tayani'p qol-lardi' bu'gip-jazdi'ri'w (59-su'wret).

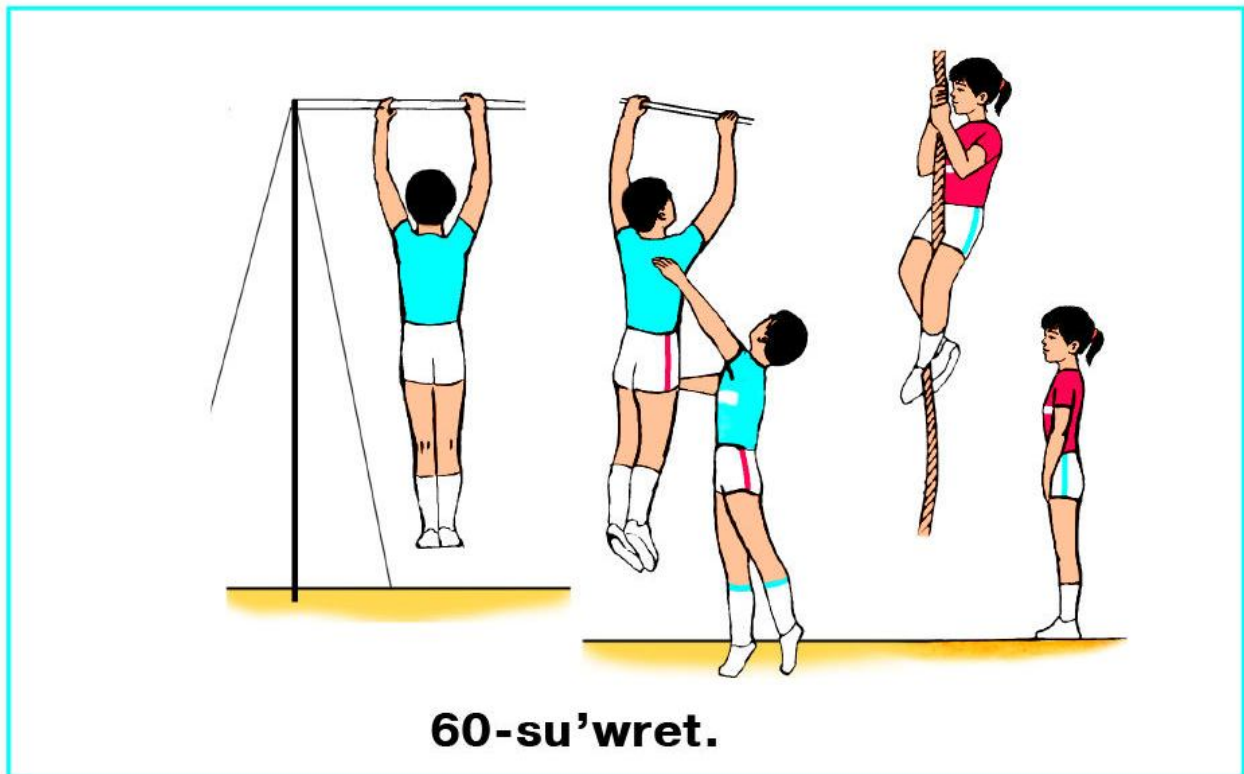
13. Arqang'a ayaq ja'rdeminde wo'rmelew.



58-su'wret.



59-su'wret.



14. Biyik turnikte tarti'lasiz (birewdin' ko'megi menen) (60-su'wret).

*Gewde ha'm moyi'n bulshi'q yetleri
ushi'n shi'ni'g'i'wlar*

15. Siz bul shi'ni'g'i'wlardi' islew ushi'n basi'-n'i'zdi' iyin', buri'li'n', shen'ber si'yaqli' ha'reket-lerdi' islen'.

16. Basti' qollar menen uslap turi'p, qarsi'-lasti'n' qarsi'li'g'i'n' jen'ip wo'tip ji'lji'n'.

17. Tayani'p turg'an jag'daydan ayaqlardi' qaptalg'a kerip, man'laydi' to'sekke tiygizip turi'n'. Gewdeni aldi'g'a-artqa, solg'a-won'g'a a'ste-aqi'ri'n ha'reketke keltirin'.

18. Tap soni'n' wo'zin qollardi' belge qoyi'p islen'.

19. Qollardi' joqari' ko'terin', yedende jati'p kerilin' (qol ha'm ayaqlardi' ko'terin').

Ayaq bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar

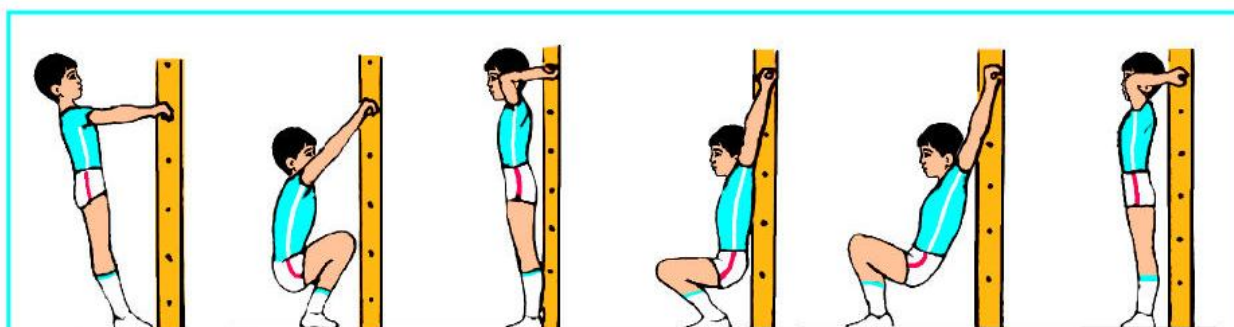
20. Gimnastikali'q diywal reykası'nan uslap, yeki ayaqta woti'ri'p-turi'n' (61-su'wret).

21. Tap usi'ni'n' wo'zin bir ayaqta islen'.

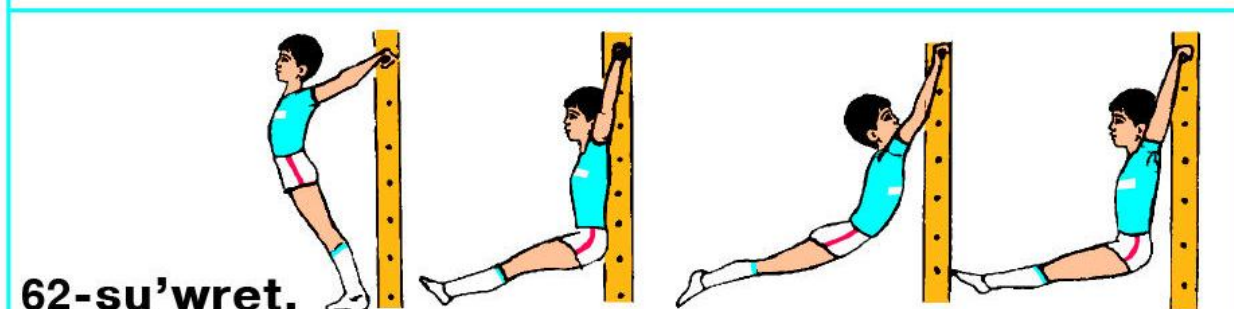
22. Jerde turi'p tap usi'ni'n' wo'zin qollardi' uslamay turi'p islen'.

23. Qollardi' joqari' sozi'p gimnastikali'q diywal di' uslap tu'rli ha'reketlerdi islen' (62-su'wret).

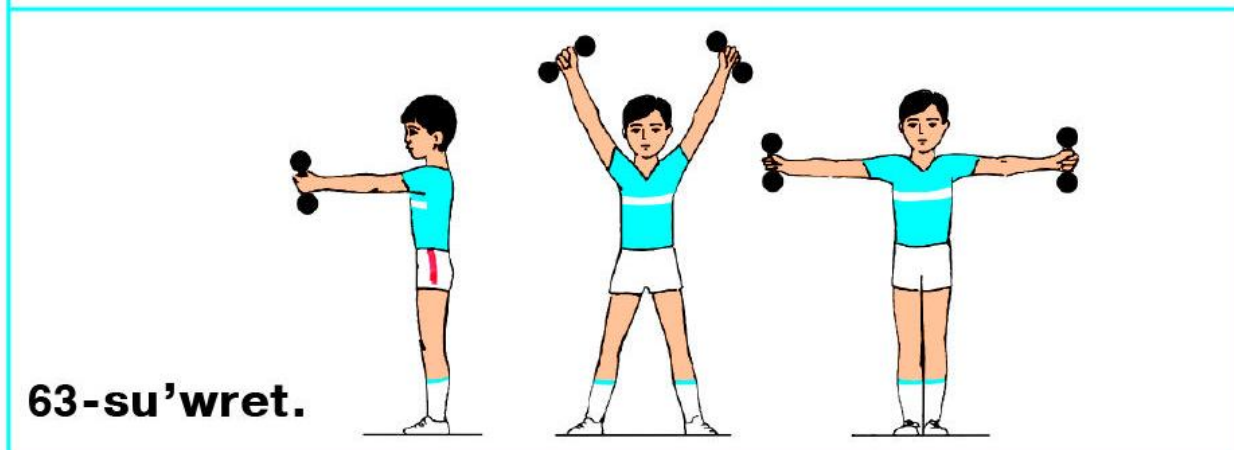
24. Ganteller menen ha'r tu'rli ha'reketlerdi islen' (63-su'wret).



61-su'wret.



62-su'wret.



63-su'wret.

*Buwi'nlardi'n' ha'reketshen'ligin
rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar*

25. Qollardi' tuwri' uslap yen' joqari' tezlikte ha'r qi'yli' ha'reketlerdi islen'.

26. Aldi'g'a, qaptalg'a, artqa yen'keyin' (qollar joqari'da, ayaqlar juplasqan yaki qaptalg'a ken'irek ashi'lg'an boladi').

27. Qollardi' qaptalg'a sozi'p, gewdeni won' (sol) ta'repke burin'.

28. Tap usi'ni'n' wo'zin qollar menen 0,5 — 1,0 kg. li'q ganteller menen islen'.

29. Jerde woti'ri'p, aldi'g'a yen'keyip, ko'-kirekti dizege tiygizin'.

30. Tap usi'ni'n' wo'zin sherigin'izdin' ja'r-demi menen islen'.

31. Shalqayi'p jati'p «ko'pir» payda yetin'.

32. Gimnastikali'q diywaldi'n' aldi'nda turi'p ayaqlardi' aldi'g'a, qaptalg'a, artqa silten'.

33. Ayaqlardi' qaptalg'a ken' jayi'p, tayani'n'.

34. Tik turg'anda gimnastikali'q tayaqshani' to'mende uslap, gezek penen tayaqshani'n' u'stinen atlap wo'tin'.

*Shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'wg'a
tiyisli shi'ni'g'i'wlar*

35. Usi' maqsette siz bir ha'm yeki ayaqta ilaji' bari'nsha joqari' sekiriwdi.

36. Aldi'g'a yen'terilip, bir, yeki ayaqlap sekiriwdi.

37. 40 — 60 sm biyiklikten sekiriwdi.

38. Juwi'ri'p kelip, yeki ayaqlap tepsinip, 60 sm biyikliktegi kozyolg'a shon'qayi'p, tayani'p woti'ri'wdi'.

39. Ha'r qi'yli' jag'daydan 1—2 kg ti'g'i'z u'plengen topti' bir ha'm yeki qolda i'laqti'ri'wdi' biliwin'iz tiyis.

*Ten'salmaqli'li' qti' saqlawdi'
rawajlandi'ri'wg'a arnalg'an shi'ni'g'i'wlar*

40. Buni'n' ushi'n siz gimnastikali'q wori'nli'q, qada u'stinde adi'mlap ji'lji'p ju'riwdi.

41. Usi'ni'n' wo'zin 180° qa aynali'p islewdi.

42. Gimnastikali'q wori'nli'q u'stinen bir-birine qarama-qarsi' bari'p, bir-birine ja'rdemlesip wori'nleri'n almasti'ri'wdi'.

43. Basti', gewdeni ha'r qi'yli' aylandi'ri'p ji'l-jl'p ju'riwdi;

44. Aldi'g'a ton'qalaq asi'w, son' shi'ni'g'i'w-di'n' izbe-izligin, dawam yetiw tezligin a'ste-aqi'ri'n artti'ri'p bari'wdi'.

45. Yeki ayaqlap sekiriw, hawada 180° ha'm 360° qa buri'li'wdi'.

46. Soni'n' wo'zin ko'zlerdi baylap islewdi.

47. Qi'yalap qoyi'lg'an gimnastikali'q wori'nli'q boylap joqari'g'a ha'm to'menge ji'li'si'wdi' u'yreniwin'iz kerek.

**Jen'il atletika ha'm woni'n'
tu'rleri haqqi'nda**



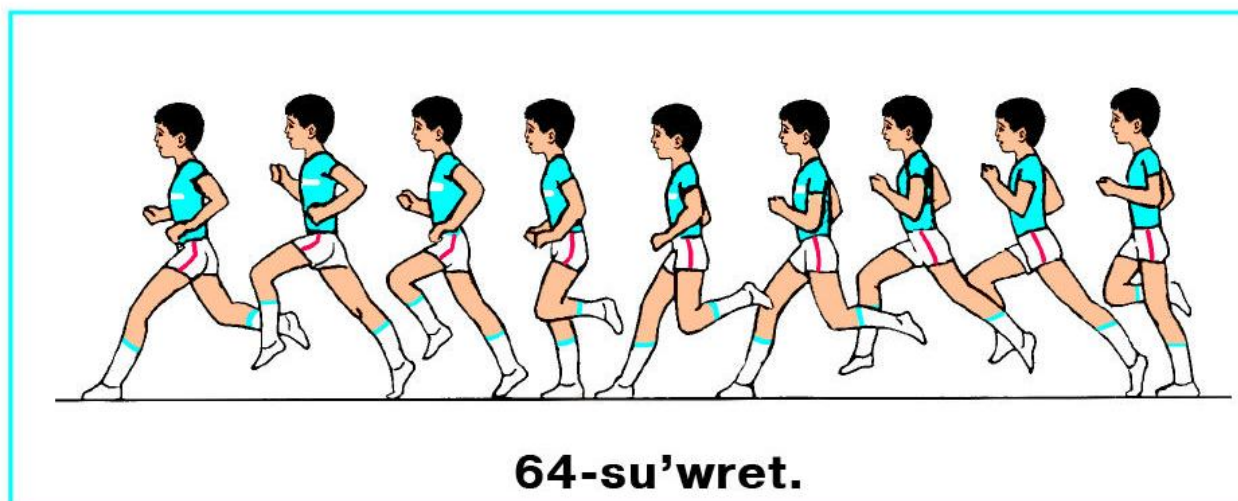
Siz, a'ziz woqi'wshi'lar, tuwri'g'a juwi'ri'w, juwi'ri'p kelip «ayaqlardi' bu'gip» uzi'nli'qqa

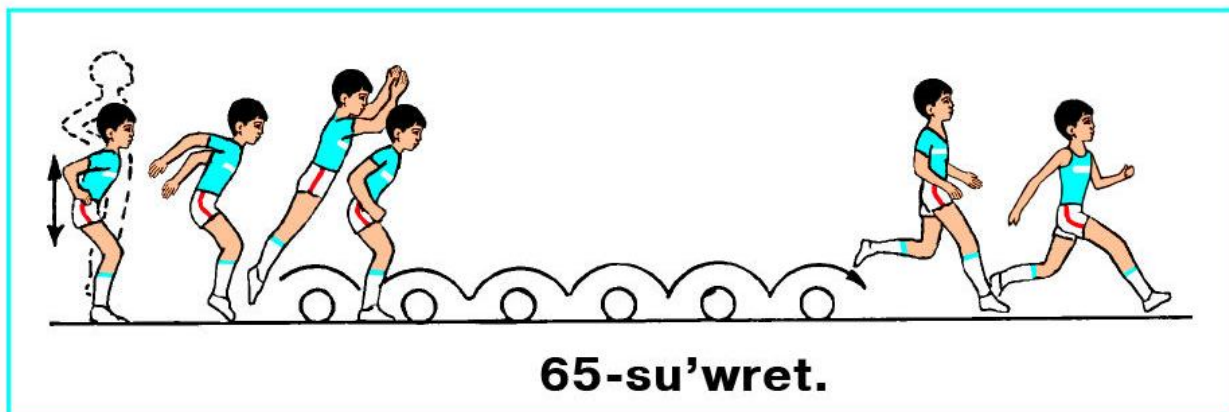
sekiriw, juwi'ri'p kelip biyiklikten «atlap wo'tiw» usi'li' menen sekiriwdi, tennis tobi'n uslap iyinnin' u'stinen asi'ri'p, adi'mlap bari'p uzaqqa i'laqti'ri'wdi', to'men ha'm joqari' starttan juwi'ri'w texnikasi'n u'yrenip alg'ansi'z.

Yendi juwi'ri'w texnikasi'n teren'irek u'yreniwdi dawam yetesiz. Buni'n' ushi'n juwi'r-g'an waqi'tta gewden'izdi aldi'g'a biraz iyin', qollardi' shi'g'a-naqtan bu'gip, ayaq ultani'n tegis qoyi'n' ha'm tiyisli adi'mlar ritminde ha'reketti dawam yetin'. Juwi'ri'w ko'binese qoldi'n' qalay islewi ha'm ayaqlardi'n' ji'li'si'w normasi'na baylani'sli' yekenin, qoldi', ayaqti' shaqqan ha'reketke kelti-riw tezlikti artti'ri'w-g'a ja'rdem yetetug'i'ni'n bilesiz, sonli'qtan a'ste juwi'ri'w ha'm yerkin ha'reketleniwdi ba'rqulla bir tegis wori'nlawg'a umti'li'n' (64-su'wret).

A'ziz balalar, juwi'ri'w texnikasi'na tiyisli bilgenin'izge qosi'msha to'mendegi tayarli'q shi'ni'g'i'wlari'n:

1. Ayaq tabani'n aldi'ng'i' bo'liminde tegis, bir bapta juwi'ri'wdi', ayaq tabani'n toli'q baspay, al ayaqti'n' ushi'na qoyi'wdi';





65-su'wret.

2. Toplardi'n' u'stinen qi'sqa adi'm menen wo'tiw ha'm topti' kerekli jerde ali'p ju'riwdi yaki topti'n' u'stinen wo'tip birtegis ha'm tez-tez juwi'ri'wdi'; toplar arasi'ndag'i' qashi'qli'qti' a'ste artti'ri'p bir bapta juwi'ri'wdi' (65-su'wret).

3. Tegis, asi'qpay ha'm dawamli' (4 min.qa shamalas) juwi'rg'anda gewde menen bas, qol menen ayaq ha'reketlerin duri's saqlawdi';

4. Tuwri' si'zi'q u'stinen ayaq tabani'n toli'q qoyi'p, a'ste-aqi'ri'n juwi'ri'wdi';

5. Tuwri' si'zi'q boylap ha'reket tezligin artti'ri'wdi', inerciya menen juwi'ri'wg'a wo'te-tug'i'n qi'yali'qtan juwi'ri'wdi' islewin'iz kerek.

Mayda adi'm menen juwi'ri'w. Da'slep turg'an jerde, bir na'rsege tayani'p yaki tayan-bay, keyin a'ste-aqi'ri'n aldi'g'a ha'reket yetiwdi biliwin'iz kerek, bul arqali' siz ayaq taban ushi'-nan baslap qoyi'li'wi'n ha'm dizenin' buwi'ni' toli'q jazdi'ri'lg'ang'a shekem bolg'an procesti bilip alasi'z.

Sekiriw menen baylani'sli' yaki sekirip juwi'ri'w. Bul shi'ni'g'i'w sizge ken' qa'dem taslaw ha'm tepsingennen keyin ken'isliktegi ushi'w waqti'nda gewde halati'n du'ziw uslaw

ko'nlikpesin payda yetiwge ja'rdemlesedi. Shi'-ni'g'i'wdi' da'slep gimnastika to'seginde, bir ayaqta tepsiniw, yekinshi ayaq penen tu'siw arqali' u'yrenesiz. Di'qqat-itibardi' tag'i' ko'teriliw da'wirine, siltengen ayaq balti'ri'n sang'a tarti'w texnikasi'n u'yreniwge qarati'n'.

Shi'ni'g'i'w islep ati'rg'anda to'mendegilerge: gewdeni naduri's tuti'wg'a; tepsinip turg'an ayaqti'n' tuwri'lanbay qali'wi'na; tepsingennen keyin ayaqti'n' jeterli da'rejede bu'gilmey qali'wi'na; ayaqti' tabannan qoyi'wdi'n' umti'li'wi'na; qoldi' ha'm ayaq tabani'n ha'reketlendirdigende ku'shli burati'li'p ketiwine jol qoyman'.

Joqari' start. Joqari' startti' duri's wori'nlaw ushi'n siz yen' ku'shli ayaqti' start si'zi'g'i'na qoyi'p, woni' azi'raq dizeden bu'gesiz, gewdeni azi'raq aldi'g'a sozasi'z, uluwma awi'rli'q worayi' ku'shli ayaqti'n' ushi'na tu'sedi. Basqa ayaq, 10—15 sm artqa, azi'raq qaptalg'a i'si'ri'lg'an ha'm dizeden bu'gilgen, ayaq ushi' jerge tirelip turadi'. Aldi'nda turg'an ayaqti'n' qarama-qarsi' ta'repindegi qoldi'



66-su'wret.

shi'g'anaqtan bu'gip aldi'g'a shi'g'arasi'z, sonda basqa qol arqada boladi'. Qashi'qli'q qanshelli kem bolsa, ayaqti' sonshelli ko'birek bu'gin', gewdeni aldi'g'a sonshelli ko'birek yen'keytin' (66-su'wret). Yeki ayaqti' sa'l bu'gip, awi'rli'q worayi'n aldi'ng'i' ayaqqa wo'tkeresiz, «Juwi'r»

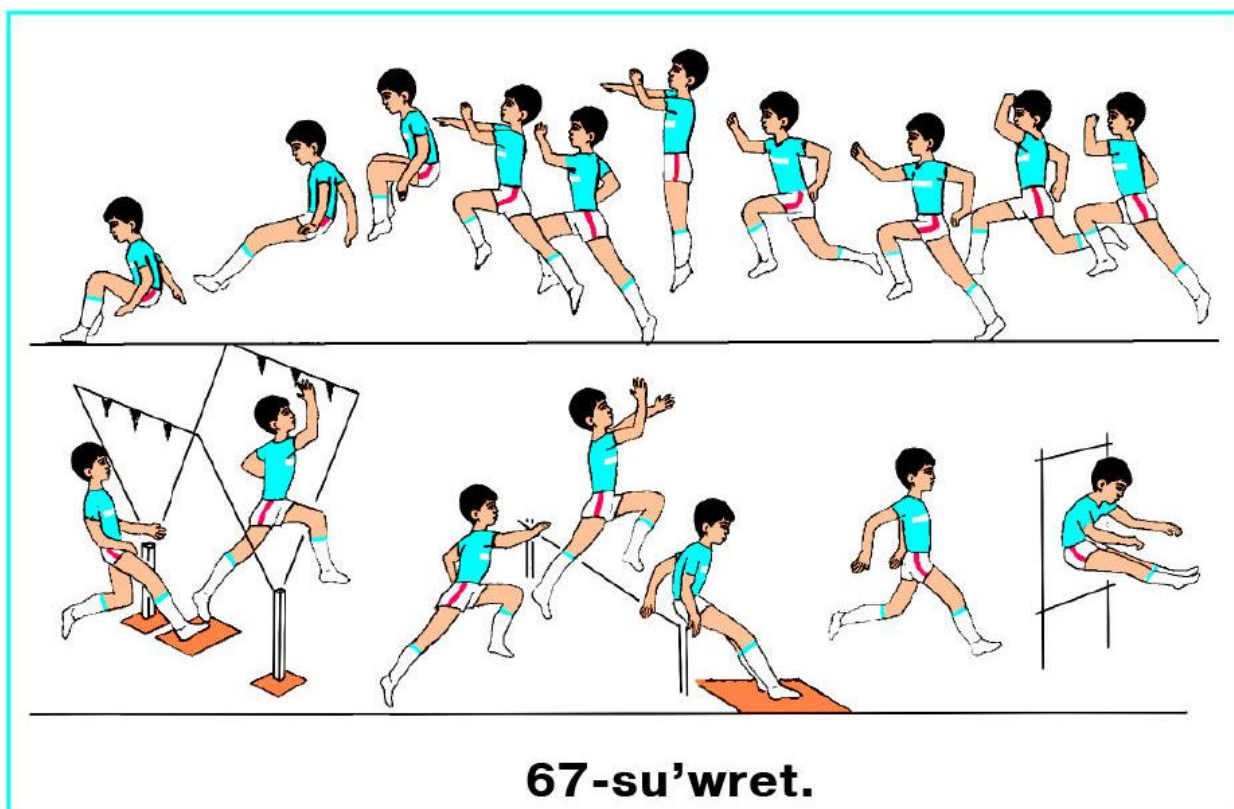
buyri'g'i' me-nen juwi'rasi'z. Juwi'rg'ani'-n'i'zda to'mendegi qa'telerge jol qoymawg'a: ayaqti' tuwri' qoyi'wg'a, qollar natuwri' turi'p qalmawi'na, ayaq ha'dden ti's ken' qoyi'lma-wi'na kewil bo'lin'. Joqari' start texnikasi'n toli'q iyelegennen keyin woni' jetilistiriwge wo'tin'.

*Juwi'ri'p kelip «ayaqlardi' bu'giw»
usi'li' menen uzaqli'qqa sekiriw*

Buni'n' ushi'n siz jumsaq tu'siwdi ha'm ke-n'islikte ushi'w sheberligin u'yrenin' (67-su'wret). Usi' maqsette sizge ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlardi' islew u'lken ja'rdem yetedi:

1. 2—4 adi'mlap juwi'ri'p uzaqli'qqa sekiriw.

2. Qi'sqa arali'qtan kelip, boy biyikliginde asi'p qoyi'lg'an bayraqshag'a sekirip qoldi' tiygiziw.



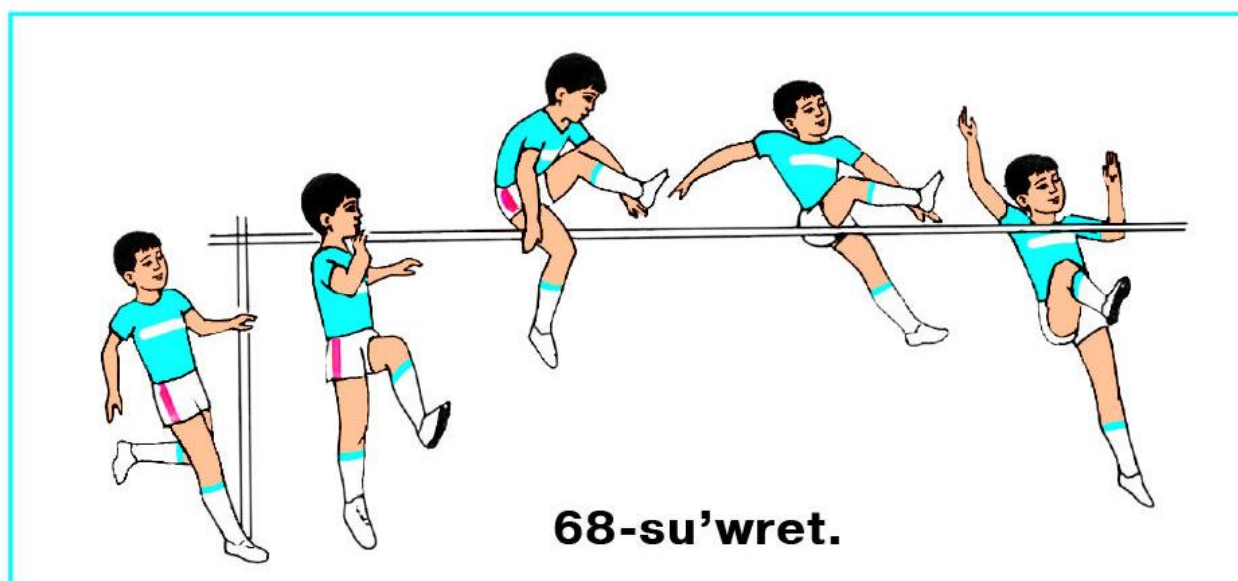
3. Wo'tkellerden wo'tip biri yekinshisinin' u'stine to'selgen to'seklerdin' u'stine sekiriw.

4. 30 — 50 sm biyiklikte tarti'lg'an rezina jip wo'tkeller u'stinen adi'mlap sekirip wo'tiw.

Balalar, ha'r tu'rli shi'ni'g'i'wlardi' islep ati'rg'ani'n'i'zda to'mendegilerdi: hawada ushqanda tepsiniwshi ayaqti' dizeden ko'birek bu'giwdi, gewdege qaray tarti'wdi', to'menge tu'skende ayaqlardi'n' tabani'n mu'mkinshiligi bolg'ansha sozi'p uzayti'wdi' biliwin'iz tiyis.

Juwi'ri'p kelip biyiklikke sekiriwdin' «atlap wo'tiw» usi'li'n u'yreniw. Bunda woqi'wshi'lar sekiriw texnikasi'n yadqa tu'siredi. Usi' maqsette tarti'lg'an jip yaki rezina u'stinen bir neshe ret sekiriwdi ta'kirarlaydi'.

Bunda siz sekiriwdin' ayi'ri'm elementlerine: jerge tu'sip ati'rg'anda ten'salmaqli'li'qti' saqlap qali'wg'a ha'm ji'g'i'li'p ati'rg'an waqi'tta gewdenin' awi'rli'q ku'shin bir qansha pa'seytiwge ayri'qsha kewil bo'lin' (68-su'wret). Sekiriwdi jaqsi' u'yreniw ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' islewdi:



68-su'wret.

1. Tepsiniw ayag'i'nda jen'il g'ana ko'teriliwdi (gimnastikali'q arqan uslanadi') ha'm ayaq penen silkiniwdi.

2. 1—3 qa'dem juwi'ri'p kelip, siltewshi ayaq-ti' joqari' ko'terip, 40—60 sm biyiklik-tegi wo't-kelden sekiriwdi.

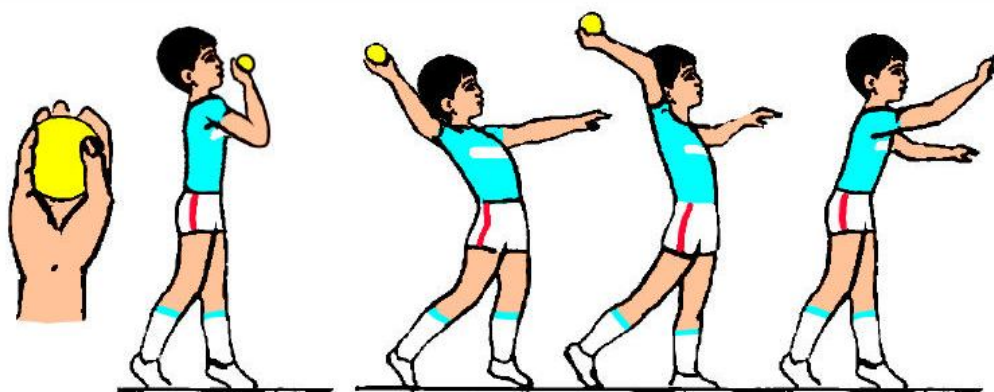
3. Juwi'rg'anda ayaq tabani'n tegis qoyi'w ha'm juwi'ri'w ritmin saqlap, u'sh adi'mlap sekiriwdi;

4. 35° — 45° mu'yesh asti'nda juwi'ri'p kelip sekiriwdi.

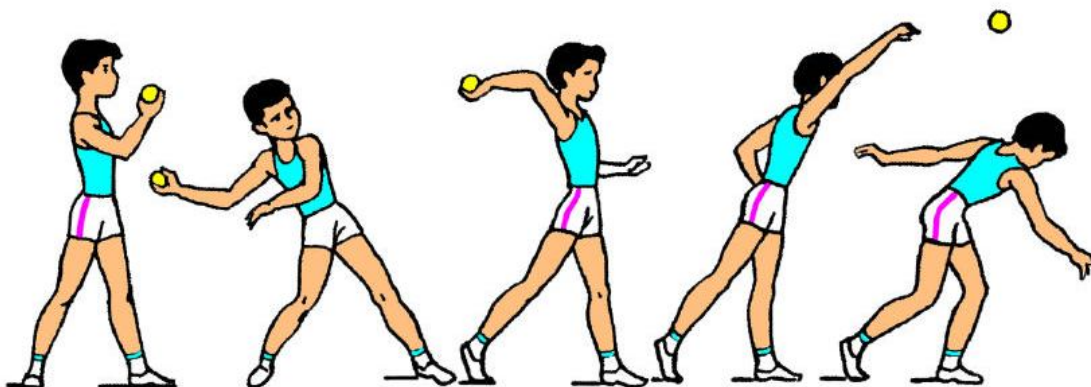
5. Plankadan wo'tiw usi'li'n, yag'ni'y ayaq ushi' menen dizesi plankag'a qaray ana-g'urli'm bu'gilgen boli'wi'n, bul dizeni plankadan tez ali'p shi'g'i'wg'a ja'rdem beretug'i'ni'n bilip ali'n'.

Tennis tobi'n turg'an jerde, basti'n' artqi' jag'i'nan, iyinnen asi'ri'p i'laqti'ri'w.

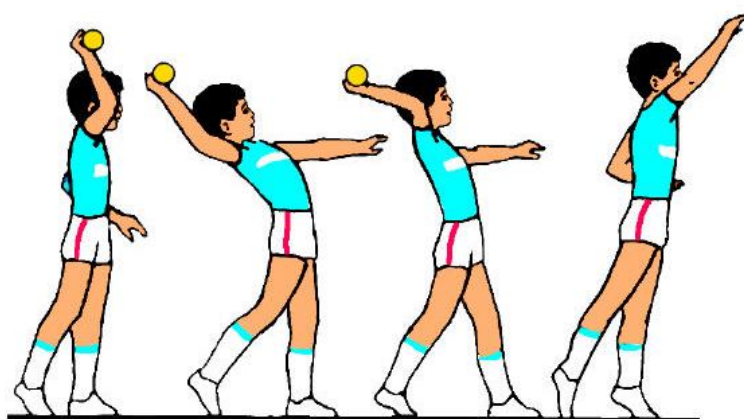
Topti' tuwri' uslap, qoldi' jen'il siltewge, qoldi' yen' joqari' noqatqa shekem ko'teriwge, ayaq penen jambasti' jetkilikli da'rejede ha're-ketlendiriwge, sonday-aq, i'laqti'ri'p bolg'annan keyin si'zi'qtan wo'tpey, toqtap qali'wg'a u'yrenin' (69-,70-,71-72-su'wretler).



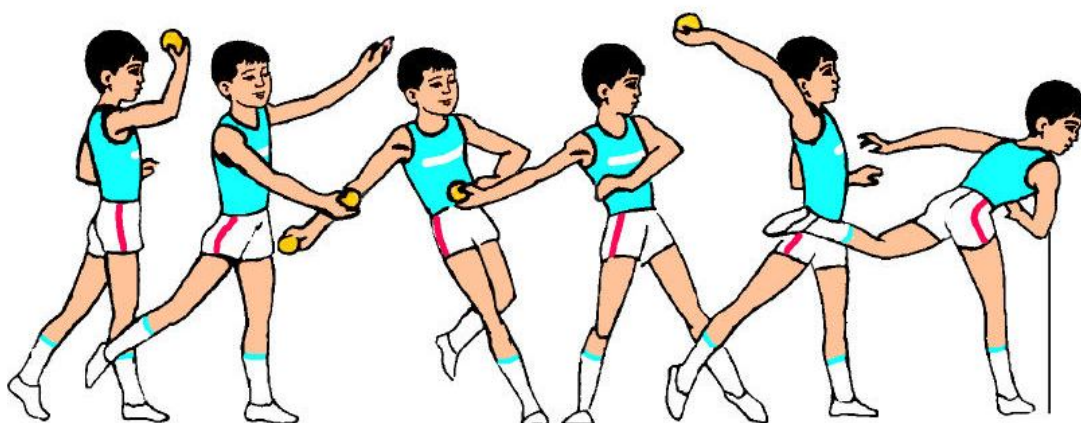
69-su'wret.



70-su'wret.



71-su'wret.



72-su'wret.

Sizler tennis tobi'n i'laqti'ri'wdi' u'yreniwde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalani'n':

1. Topti' i'laqti'ri'w bag'i'ti'na qarap turi'p i'laqti'ri'n'.

2. Won'g'a yari'm buri'li'p turi'p i'laqti'ri'n'.

3. Topti' i'laqti'ri'w bag'dari'na qaray, qaptal-lap turi'p i'laqti'ri'n'.

Shi'ni'g'i'wlardi' islep ati'rg'anda siz iy-mektin' teren' tarti'lg'an hali'n ani'q iyelen', qoldi' yerkin ha'm ken' silten'. Shi'ni'g'i'wdi' islegende ha'reket bag'i'ti'ndag'i' sheklegish-ten paydalani'n'. Ma'selen, yeki bag'ana ara-si'na arqan kerip qoyi'ladi'. Topti' kerilgen arqanni'n' u'stinen tuwri'dag'i' ni'shanag'a i'laqti'ri'w shi'ni'g'i'wi' barli'g'i'nan da ko'birek na'tiyje beredi. Bul shi'ni'g'i'wdi' sport zalda, basketbol tori'na i'laqti'ri'p wo'tkeriwge bo-ladi'.

Balalar, siz i'laqti'rg'an waqi'tta to'mendegi qa'telerge: da'slepki jag'dayda natuwri' tu-ri'wg'a, i'laqti'ratug'i'n qoldi' ha'dden ti's bu'-gip jiberiwge, woni'n' qaptaldan iyin aldi'nan to'menirek ali'p wo'tiliwine, dene salmag'i' aldi'nda turg'an ayaqqa wo'tkerilmey qali'wi'na, shi'g'anaqti' qaptalg'a natuwri' sozi'wg'a jol qoyman'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Siz tuwri'g'a juwi'ri'w usi'li'n qaysi' jol me-nen u'yrenesiz?
2. Joqari' startqa u'yreniw usi'li' qanday?
3. Juwi'ri'p kelip, «ayaqlardi' bu'gip» uzi'n-li'qqa sekiriwge qalay u'yreniledi'?
4. Juwi'ri'p kelip biyiklikke sekiriwdin' «atlap wo'tiw» usi'li' qalay wori'nlanadi'?
5. Turg'an jerden topti' i'laqti'ri'wg'a qalay u'yrenesiz?

Ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar (*jen'il atletikada*)



Jen'il atletika menen shug'i'llani'w shi'damli'li'qti', shaqqan ku'shti, shaqqanli'qti' rawajlandi'radi'. Shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'wdag'i' yen' na'tiyjeli qural ti'nbay juwi'ri'w yesaplanadi', 500, 1000 m ge kross juwi'ri'w, qi'sqa qashi'qli'qqa qayta-qayta juwi'ri'w (50—100 m ge), uzaq arali'qqa waqi'tti' wo'zgerip juwi'ri'w usi'lar qatari'na kiredi. Wortasha juwi'ri'w waqti'n a'ste — 1 minuttan, 5—6 minutqa shekem asi'ri'w mu'mkin. Shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'wg'a, jipte bir minut dawami'nda 135—145 ret sekiriw de ja'rdem beredi. Jipte sekiriw-di bir minuttan baslap 2—2,5 minut ha'm wonnan da ko'birek artti'ri'wg'a boladi'.

Ha'reket tezligin rawajlandi'ri'wg'a 30—40 m ge qayta-qayta juwi'ri'wdan paydalani'wi'n'i'z mu'mkin (sabaqta 3—6 retke shekem, arasi'nda 40 sekund dem ali'nadi'); 60 m ge qayta-qayta juwi'ri'w (ha'r sabaqta 2 ma'rteden, arasi'nda 1,5—2,5 minutqa shekem dem ali'nadi'); 20—30 m ge ha'r qi'yli' tezlikte, ha'r tu'rli halattan start ali'p juwi'rasi'z. Bulardi'n' barli'g'i' ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a baylani'sli' bag'darlama talaplari'n wori'nlawg'a tayarlan-g'anda ja'rdem beredi.

Shi'damli'li'q ha'm shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'wda siz ha'reketli woyi'nlarda juwi'ri'w, sekiriw elementlerinen paydalansan'i'z, ha'r tu'rli



estafetalardi' wo'tkersen'iz u'lken na'tiyjege yerisesiz. Ma'selen, «Bayraqshalardi' qoyi'w», «Ju-wi'ri'w menen qarama-qarsi' estafeta» ha'm «Topti' tu'sirme» ha'm tag'i' basqalar.

Siz shaqqanli'qti' tu'rli sekiriw shi'ni'g'i'w-lari' arqali', sonnan, 3—4 adi'mnan keyin sekirip juwi'ri'wda, turg'an jerde bir ha'm yeki ayaqta tepsinip sekirip juwi'rg'anda, bir, u'sh, bes atlap sekirgende, shon'qayi'p woti'rg'an haldan joqari'g'a sekirgende, juwi'ri'p kelip uzi'nli'qqa ha'm biyiklikke na'tiyje ushi'n sekirgende; 20—30 m ge bir ayaqta sekirgende, qollardi' ha'r qi'yli' halatta uslap yeki ayaq penen sekiriwde rawajlandi'rasi'z.

To'mendegi ha'reketli woyi'nlardan: «Yepshiller ha'm ani'q ni'shanag'a ali'w», «To'rt bag'ana», «Kim uzaqqa i'laqti'radi'?', «Kim shaqqan?», «Ati'spaq», «Sekirip-sekirip ha'm wo'rmelep wo'tiw estafetasi'», «Si'zi'q boylap sekiriw», «Kim bir ayaqta tez juwi'radi'» ha'm t.b. paydalansan'i'z maqsetke yerisesiz.

Ha'reketti rawajlandi'ri'w ushi'n gezekpegezek, u'zliksiz, jup-jup, aylanba shi'ni'g'i'w islewden paydalani'n'. Ta'kirarlawdi' a'steaqi'ri'n sabaqtan-sabaqqa artti'ri'p bari'n'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Juwi'ri'w texnikasi'n u'yreniwde qanday ja'rdemshi ha'm tayarlaw shi'ni'g'i'wlari'nan paydalanasi'z?
2. Joqari' startta qalay turi'ladi', ko'rsetip berin'.

3. To'mengi startta qalay turi'ladi'?
4. Juwi'ri'p kelip «ayaqlardi' bu'giw» usi'li' menen uzi'nli'qqa sekirgende qanday ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar tuwri' keledi?
5. Juwi'ri'p kelip «atlap wo'tiw» usi'li' menen biyiklikke sekirgende sizge qanday ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar tuwri' keledi?
6. Tennis tobi'n juwi'ri'p kelip iyin u'stinen bastan asi'ri'p i'laqti'ri'wdi' qalay isleysiz?

SPORT WOYI'NLARI'

Basketbol. Basketbol 1891-ji'li' AQSHti'n' Massachusec shtati'ndag'i' Springfield kolledjini'n' dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' Jeyms Neysmit ta'repinen woylap tabi'lg'an.

Top sebetke taslang'ani' ushi'n bul woyi'n «basketbol» (basket — *sebet*, bol — *top*) dep atala basladi'.

1891-ji'ldi'n' dekabr ayi'nda Neysmit basketbol woyi'ni'ni'n' baslang'i'sh qag'i'ydalari'n jaratti' ha'm birinshi ushrasi'wdi' wo'tkerdi. Jeyms Neysmit jan'a woyi'n qag'i'ydasin' islep shi'qqanda tiykarg'i' bes talapqa su'yengen:

1. Woyi'n domalaq top penen tek qolda woynali'wi' sha'rt yedi.

2. Woyi'nshi' top penen juwi'ri'wi' mu'mkin yemes yedi.

3. Qa'legen woyi'nshi' maydanshada qa'legen waqi'tta ha'rqanday jag'dayda turi'wi' mu'mkin yedi.

4. Woyi'nshi'lar bir jerde turi'p so'ylesip qali'wi' mu'mkin yemes yedi.

5. Sebet maydang'a qarag'anda gorizontol boli'p jaylasi'wi' kerek.

Biraz waqi't wo'tkennen keyin, topti' qolg'a uslap ali'w, i'laqti'ri'w ha'm sebetke taslaw ushi'n yen' qolayli'si' futbol tobi' yeken, sog'an qaray woyi'n ushi'n wol tan'lap ali'ng'an yedi. Topti' go'zlep i'laqti'rg'anda qopalli'q bolmawi' ha'm mo'lshe'di ani'q ali'w maqse'tinde Neysmit woqi'wshi'lardi'n' boyi' jetpeytug'i'n biyiklikte ni'shana wornatadi': balkonni'n' resh'yotkalarina miywe sali'natug'i'n sebetlerden yekewin asi'p qoyadi'. Woyi'nshi'lar topti' a'ne usi' sebetlerge taslawi' kerek yedi. Balkon yedennen 3 metr 5 sm biyiklikte bolg'an. Sol biyiklik zamanago'y basketboldi'n' sebet shen'berinin' joqari' bo'limine shekemgi ara-li'qqa tuwri' keledi.

Uluwma, Wo'zbekstanda basketbol 1913—1914-ji'llari' kirip kelgen. Tashkent ha'm Ferg'anada birinshi basketbol komandasi' du'ziledi ha'm sonnan son' basketbol rawajlana baslaydi'. Keyin ala «Universitet» yerler komandasi', keyin «Miy-net», wonnan keyin «Skif» hayallar komandasi' sho'lkemlestirildi.

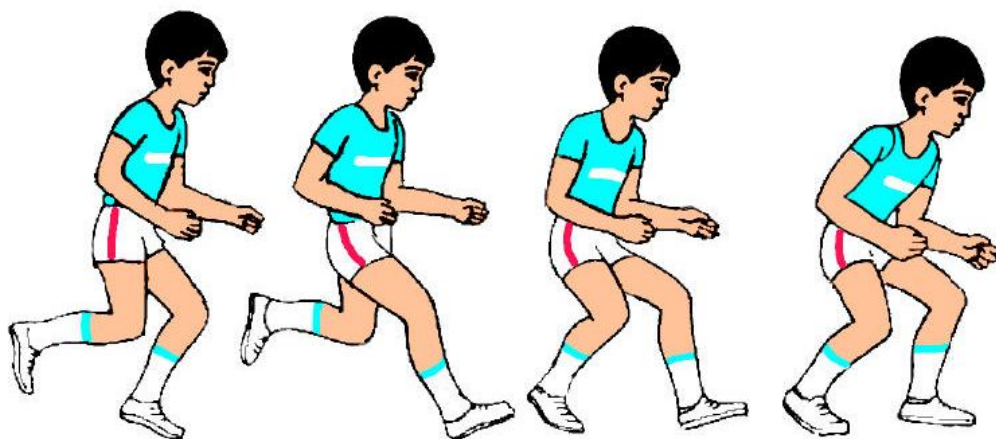
Basketbolshi' Ravilya Salimova 4 ma'rte ja'ha'n, 6 ma'rte Evropa chempioni' degen ataqqa miyasar boldi'. Wo'zbekstanli' basketbolshi' hayallardan Elena Tarnikidu 1992-ji'li' Barselona qalasi'nda wo'tkerilgen Olimpiada woyi'nlarini'n' chempioni' atag'i'n ali'wg'a miyasar boldi'. Alijan Jarmuhamedov yerler arasi'nda sol ataqqa miyasar bolg'an yedi.

Ha'zirgi waqi'tta «MASK» komandasi' Xali'q-arali'q jari'slarda respublika dan'qi'n joqari' da'rejede qorg'amaqta.

Basketbol toplari' menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' u'yrengende, da'slepki ku'nlerden baslap topti' duri's uslawg'a u'yrenin'. Bunda topti' yeki qollap uslap, qoldi' bu'gesiz, barmaqlardi' ken' ashi'p, woni' alg'a qaray sozasiz'. Bunnan basqa, siz tez juwi'ri'wdi', topsiz' ha'm topti' ali'p juwi'ri'w, uzati'w, qaqshi'p ali'w ha'm yeki adi'mda toqtati'wdi' u'yrenesiz.

Ju'riw. Buni' woyi'n dawami'nda basqa usi'l-larg'a qarag'anda az qollanasi'z. Tiykari'nan, bir wori'nnan yekinshi wori'ng'a wo'tiw ushi'n qollani'ladi'. Basketbolshi' maydanda dizeleri biraz bu'gilgen halda ha'reket yetedi.

Juwi'ri'w. Maydanda ha'reket yetiwidin' tiykarg'i' usi'li' retinde paydalanasi'z. Bul usi'lda siz salmaqti' ayaqti'n' tabani'na tu'siriwde yeki woni' tabannan ayaq ushi'na wo'tkeriwde, ayaqlardi' azi'raq iyip, jumsaq adi'mlap ha'reketleniwde paydalanasi'z. Shaqqanlasi'w ha'm

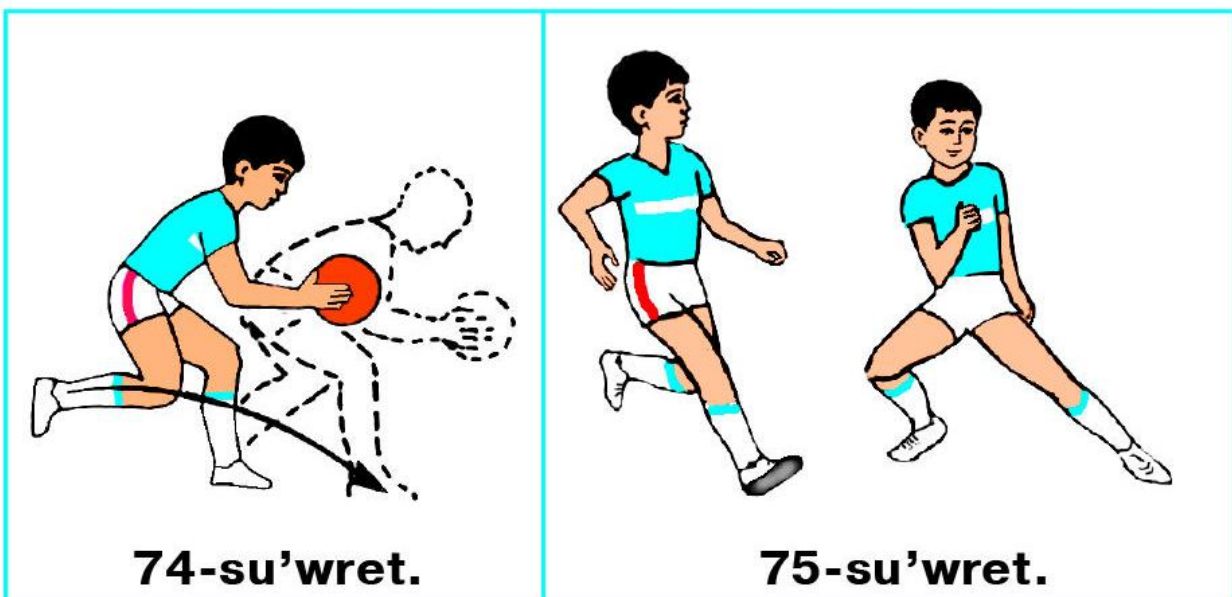


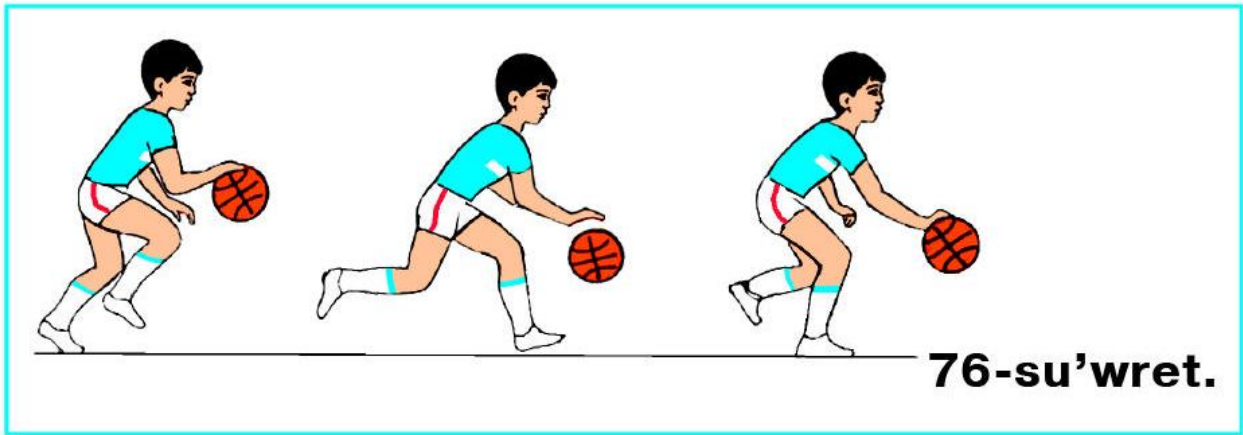
73-su'wret.

keskin juwi'ri'wdi' wori'nlaw ushi'n bolsa, siz qi'sqa adi'mlar menen ayaq ushi' menen juwi'ri'p kelip toqtaysi'z (73-su'wret).

Topsi'z qi'sqa juwi'ri'w. Basketbol woyi'ni' woyi'nshi'lardan maydan boylap tez ha'reket yetiwdi talap yetedi. Juwi'ri'p wo'tiw — wonsha uzaq bolmag'an arali'qqa tezlik ha'm bag'dardi' wo'zgartiw arqali' qi'sqa juwi'ri'w menen iske asi'ri'ladi'. Bunda siz shaqqanlasi'wdi'n' baslang'i'sh tezligi u'lken boli'wi'n umi'tpan'.

Toqtaw. Ha'reket waqti'ndag'i' toqtawlardi' yeki usi'lda, yag'ni'y adi'mlap ha'm sekirip-sekirip toqtap, bir ayaqta tepsinip, yeki ayaqti' qoyi'w menen wori'nlawi'n'i'z kerek. Aqi'ri'nda bir ayag'i'n'i'z aldi'nda boli'p, yekinshisi azi'raq keyinde qaladi' ha'm dene salmag'i' bir tegis tu'sip, azi'raq alg'a yen'keyesiz, qollardi' to'menge bos taslaysi'z, ayaq ushlari'n si'rtqa qaratasi'z. Adi'mlap toqtag'anda aqi'rg'i' yeki adi'mdi' qoyg'anda, denenin' salmag'i'n aldi'ng'i' ayaqqa wo'tkeresiz ha'm azi'raq kerilip turi'p toqtaysi'z (74 — 75-su'wretler).

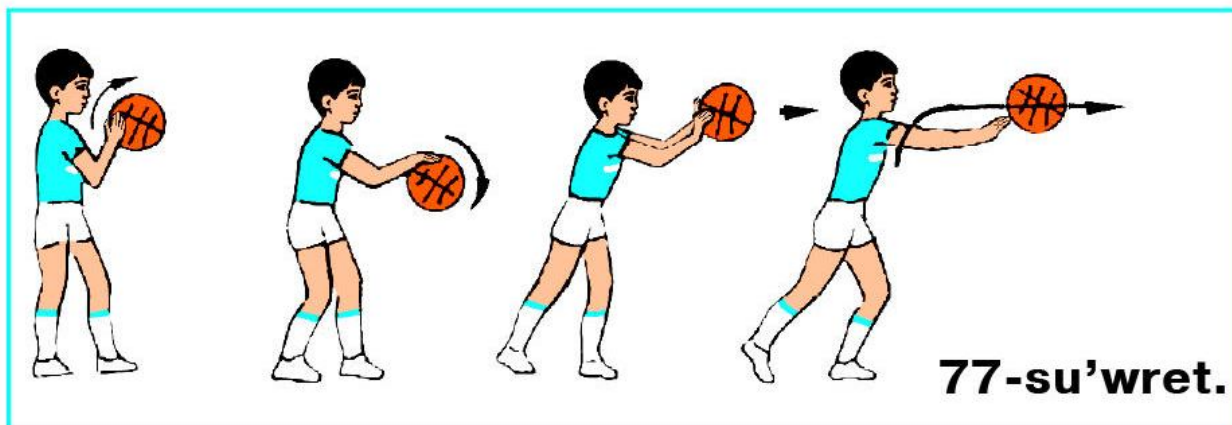




Topti' ali'p ju'riw. Topti' bir qol menen iz-be-iz jerge uri'p ju'riw *topti' jerge uri'p ali'p juwi'ri'w* delinedi. Bul usi'l bir jerde turg'anda, ju'rgende ha'm tiykari'nan juwi'rg'anda islenedi. Bul qoli'nda tobi' bolg'an basketbolshi' ha'reket yetiw waqti'nda qollani'latug'i'n tiykarg'i' usi'l. Siz topti' jerge uri'p ha'r qi'yli': joqari'raq ha'm to'menirek sekirtip ju'riwin'iz mu'mkin. Qoldi' bu'gip, topti' biraz joqari'raq uslap, keyin woni' tag'i' maydang'a belgili bir mu'yesh boyi'nsha birden i'laqti'ri'n'. Bunda ayaqlari'n'i'z bu'gilgen, basi'n'i'z tuwri' uslang'an bolsi'n. Topti' to'menirek sekirtip jerge uri'p ju'rgende ayaqlardi' ko'birek bu'gin' (76-su'wret). Topti' dizeden to'men alaqaq menen tez-tez jerge uri'p ju'rgende ayaq penen qollardi' ha'r qi'yli' halda isletin', ha'reketti joqari' tezlikte iske asi'ri'n'.

Topti' jetkerip beriw. Woyi'nshi' bul usi'ldi' hu'jimdi dawam yettirip, topti' sherigine jetkerip beriw maqsetinde iske asi'radi'.

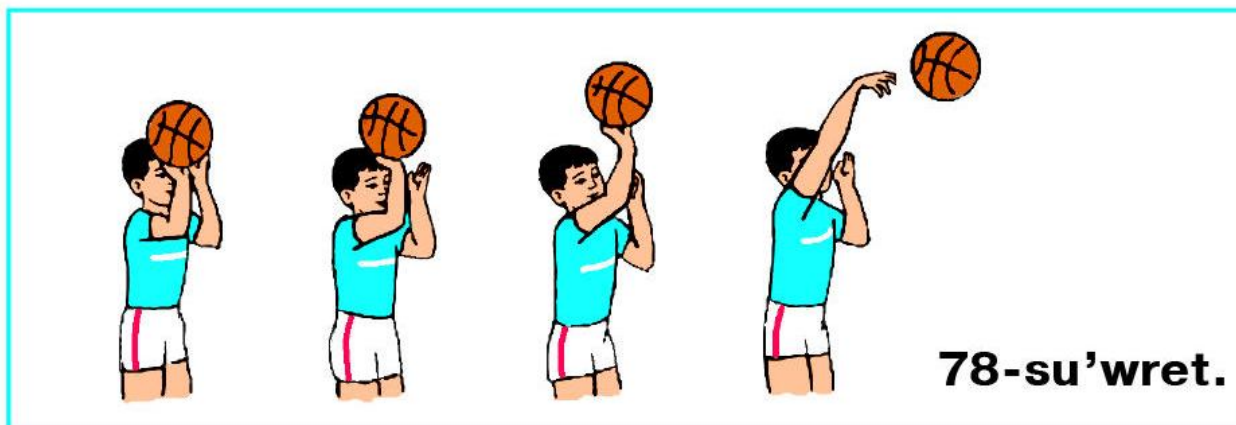
Topti' ko'kirekten yeki qollap jetkerip beriw. Bul usi'ldi' basketbolshi'lar jaqi'n ha'm worta arali'qlarda wo'z ara ha'reketler waqti'n-



da qollanadi'. Woni' islew ushi'n basketbolshi' turi'p topti' ko'kirek aldi'nda uslap turadi'. Qollar bu'gilgen, shi'g'anaqlar to'menge tu'sirilgen boladi'. Barmaqlar topqa ken' jaylasti'ri'lg'an, bas barmaqlar bir-birine, qalg'anlari' bolsa joqari'g'a, aldi'g'a qarati'lg'an boladi'.

Topti' jetkerip beriw qollardi' ko'kirek aldi'nan to'menge ha'm joqari'g'a qarap do'n'gelek boylap wori'nlanatug'i'n ha'reket penen baslanadi'. Sonnan keyin, qollar da'rhal aldi'g'a sozi'li'p tuwri'lanadi'. Uzati'w barmaqlardi'n' shaqqan ha'reketleri menen juwmaqlanadi'. Topti'n' bag'darlani'w tezligin artti'ri'w ushi'n basketbolshi' ayaqlari'n du'ziwlewi yaki aldi'g'a qa'dem taslawi' mu'mkin (77-su'wret).

Bir jerde turi'p topti' bir qollap taslaw. Bunda basketbolshi' azi'raq bu'gilgen ayaqlarda da'slepki jag'dayda turadi'. Won' qol menen topti' i'laqti'ri'p ati'rg'anda won' ayaq aldi'nda, sol ayaqta ten' turadi'. Won' iyin aldi'nda boli'p, top yeki qol menen uslanadi'. Bunda qollar bu'gilip, shi'g'anaq to'menge tu'sirilgen, bilek-ler joqari'g'a-al-di'g'a



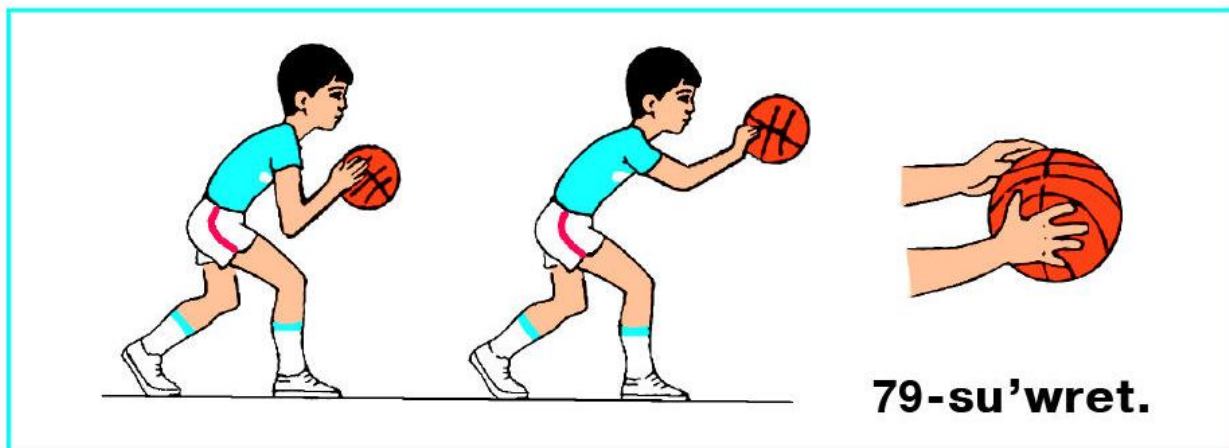
78-su'wret.

qarati'lg'an boladi'. Keyin basketbolshi' qol ha'm ayaqlari'n tuwri'lay bas-laydi' ha'm topti' i'laqti'ratug'i'n qoli'na wo'tkerip, basi'nan joqari' ko'teredi. Keyin shep qoli'n to'men tu'sirip, won' qoli'n joqari'alg'a tuwri'lawdi' dawam yetedi. Keyin alaqanlari'n tez ha'reketlendirip, topti' i'laqti'radi' (78-su'wret).

Topti' qaqshi'p ali'w. Topti' qaqshi'p ali'w arqali' woyi'nshi' topti' isenimli qaqshi'p ali'p, son' keyingi hu'jim ha'reketlerine kirisedi.

Topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w. Topti' qaqshi'p ali'w bir yaki yeki qolda wori'nlanadi'. Bul ko'kirek ha'm iyinnin' u'stinde, joqari'lap (bastan joqari') ha'm to'menlep (dizeden to'men), domalap ha'm maydannan ushi'p kiyati'rg'an topti' qaqshi'p ali'w ha'reketlerine aji'rati'ladi'. Topti' qaqshi'p ali'w bir jerde turg'anda, ha'rekette, sekirgende islenedi.

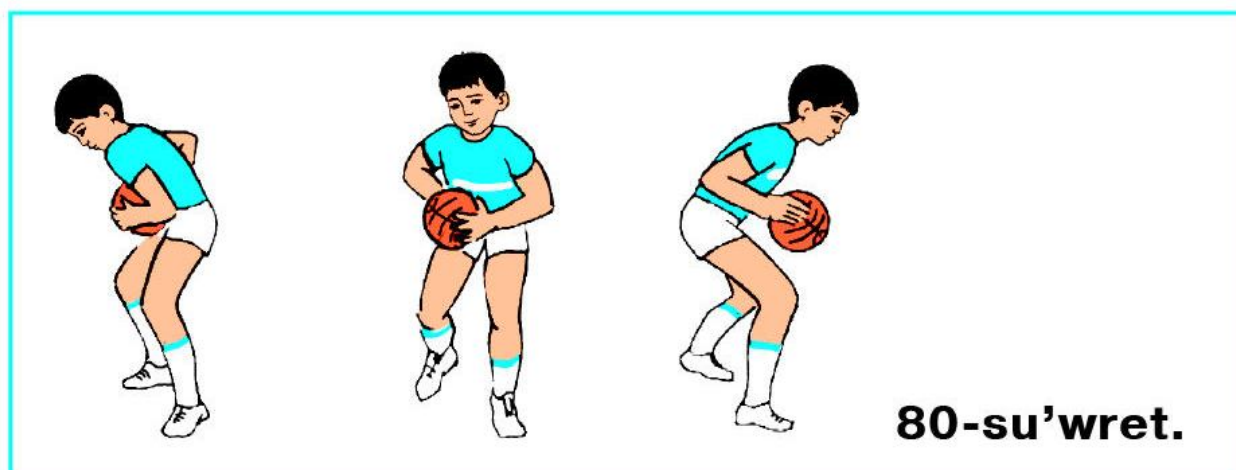
Wortasha biyiklikte ushi'p kiyati'rg'an topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w yen' tiykarg'i' usi'l yesaplanadi'. Buni'n' ushi'n basketbolshi' biraz bosasti'ri'lg'an qollari'n ushi'p kiyati'rg'an topqa tuwri'laydi'. Barmaqlar yari'm ay si'yaqli' ashi'lg'an, bas barmaqlar bir-birine qarati'lg'an,

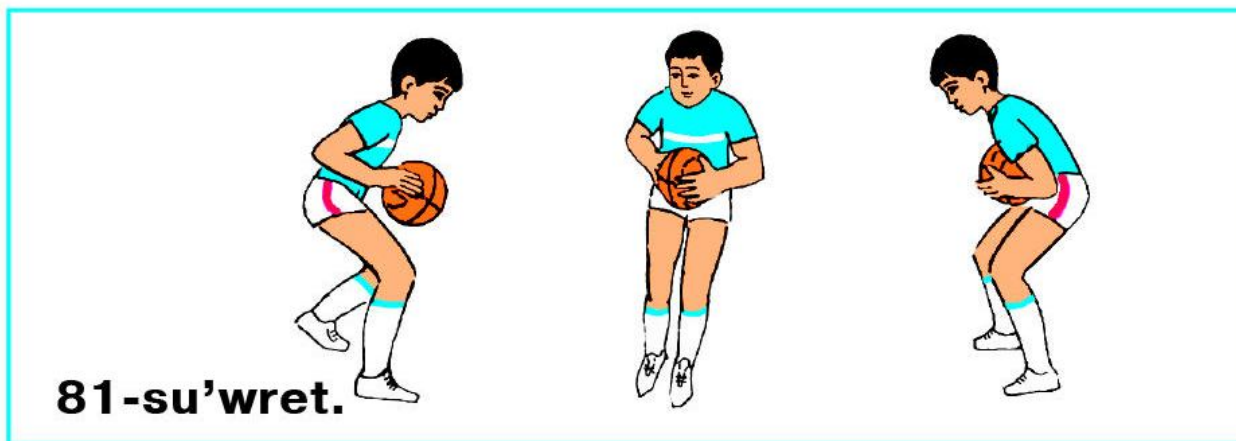


qalg'anlari' bolsa, aldi'g'a-joqari'g'a qarati'li'p ken' ashi'lg'an boladi'. Top barmaq'lardi'n' ushi'-na tiyiwi menenaq, ushi'w tezligin pa'seytip, woni' bekkem ilip aladi'. Keyingi ha'reketlerdi dawam yetiw ushi'n wol qolayli' jag'daydi' tan'laydi' ha'm qollari'n bu'gip, topti' gewdege jaqi'nlasti'radi' (79-su'wret).

Buri'li'wlar. Hu'jimshinin' qorg'awshi'dan qu-ti'li'w, sondayaq, topti' qoli'nan uri'p tu'siriw-din' aldi'n ali'w maqsetinde aldaw ha'-reketlerin isletip, sebetke hu'jim yetiw ushi'n buri'li'wlardan paydalanadi'. Buri'li'wdi'n' yeki: *aldi'g'a* ha'm *artqa buri'li'w usi'li'* bar.

Aldi'g'a buri'li'w. Basketbolshi' bet aldi' me-nen qayaqqa qarag'an bolsa, sol ta'repke qa'dem taslaw menen islenedi (80-su'wret).



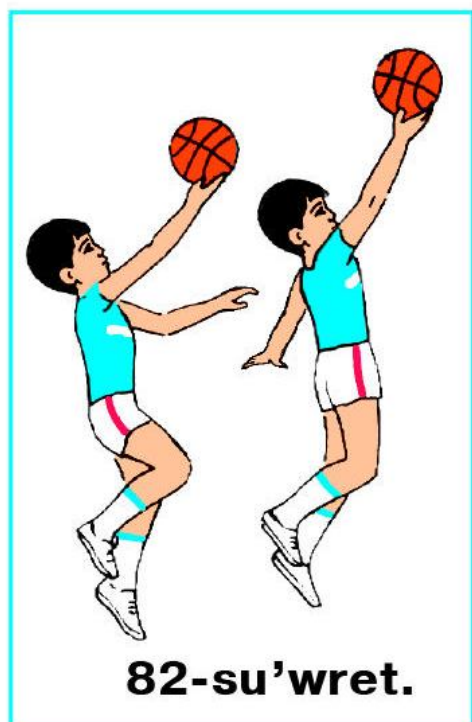


81-su'wret.

Artqa buri'li'wdi' bolsa, wol arqasi' menen qaysi' jaqqa qarap turg'an bolsa, sol jaqqa qa'dem taslaw joli' menen isleydi (81-su'wret).

Bir qollap topti' iyinnen asi'ri'p taslaw. Bir qollap joqari'dan top taslaw basqa usi'llarg'a qarag'anda ko'birek ha'rekette, jaqi'n arali'qlardan ha'm tikkeley to'mennen sebetke hu'jim jasag'anda paydalani'ladi'.

Top uslag'an qol, won' ayaq ko'terilgende ko'teriledi. Top uslap turi'lg'an jaqtag'i' adi'm ken'irek qoyi'ladi'. Keyingi adi'm qi'sqaraq qo-yi'li'wi' kerek. Tepsingen waqi'tta top iyinnen joqari' ko'teriledi ha'm wol won' qol menen i'laqti'radi'.



82-su'wret.

Sekiriw yen' joqari' no-qatqa ko'terilgende top do'n'geleкке ilaji' bari'n-sha jaqi'n bari'w ushi'n qol tuwri'lanadi', top barmaqlardi'n' jumsaq ha'reketi menen burap qag'i'p jiberiledi, sonda top tuwri' aylani'p baradi' (82-su'wret).



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Basketbol woyi'ni' qashan, qay jerde, kim ta'repinen woylap tabi'lg'an?
2. Ju'riw ha'm juwi'ri'wdi' tu'sindirip berin'.
3. Basketbolda toqtawdi'n' neshe usi'li' bar?
4. Topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w qalay a'melge asi'ri'ladi'?

FUTBOLDI'N' PAYDA BOLI'WI'

Futbol a'yyemgi waqi'tta payda bolg'an boli'p, grekler top woyi'ni'n ju'da' qa'dirlegen. Woni' ha'tte gimnastlar arnawli' mekteplerdin' dene ta'rbiyasi' sabag'i'na kirgizgen. Topti' ayaq pe-nen woynaw, birinshi anglichan kolledjleri, universitetlerinde yen jayi'lg'an.

Futbol anglichansha so'z boli'p, «ayaq tobi'» degendi bildiredi. Bul atama Ispaniya, Rossiya, Franciya, Wo'zbekstanda saqlani'p qalg'an. Nemeclerde bul «fusbal», vengerlerde «labdu-ragash», Amerikada «sokker» delinedi.

Wo'zbekstanda futbol komandasi' birinshi ret 1912-ji'li' Qoqan qalasi'nda du'zilgen. Komanda woyi'nshi'lari', tiykari'nan, jergilikli millet wa'kil-lerinen ibarat bolg'an. Usi' komandani'n' futbolshi'lari' 1912-ji'ldan baslap ha'r tu'rli jari'slarda qatnasa baslaydi'. Solay yetip, 1934-ji'li' wo'tkerilgen Wortu' Aziya ha'm Qazaqstan sparta-kiyadasi'nda «Musi'lmanlar» komandasi' birinshi wori'ndi' aldi'.

Bul bolsa, u'lkemizde futboldi'n' tez rawajlang'ani'nan derek beredi. 1956-ji'lg'a kelip «Paxtakor» komandasi' du'zildi. Ha'zirgi wa-

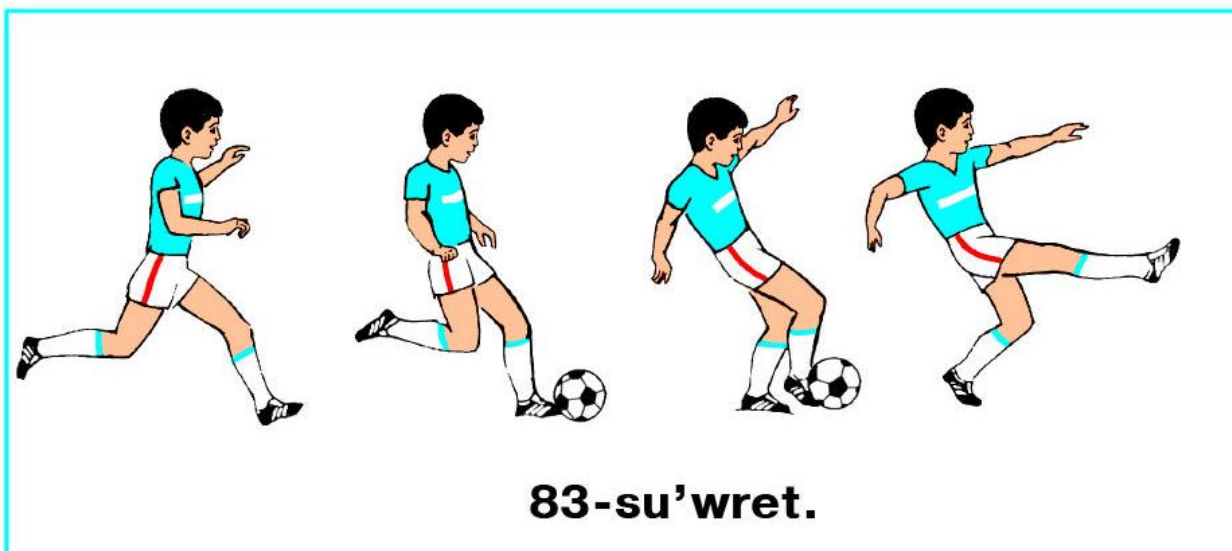
qi'tta «Paxtakor» komandasi' menen birge «Neftchi», «Bunyodkor», «Nasaf», «Na'wba'ha'r» komandalari' xali'qarali'q jari'slarda qatnasi'p Watani'mi'z dan'qi'n shi'g'ari'p ati'r.

Futbolda ayaq penen islenetug'i'n ha'reketler



Ayaqi'n' (u'sti) wortasi' menen top tebiw

Bul topti' da'rwazag'a uzaq arali'qtan pa't penen qatti' tebiw boli'p yesaplanadi'. Bunda ni'shanag'a ha'm topqa qaray juwi'ri'wdi' bir si'zi'q bag'i'ti'nda, ayaqi'n' siltewi ha'm pa't penen ha'reketti ayaqi'n' aldi' ha'm arti' menen wori'nlaysi'z. Tayani'shti' tabannan baslaysi'z. Ayaq tabani'ni'n' topqa tiyetug'i'n jeri u'lken boli'wi' soqqi'ni' ani'q ha'm ku'shli wori'nlaw mu'mkinshiligin beredi. Soqqi'ni' ayaqi'n' ushi'n artqa qaray ilaji' bari'nsha sozi'p wori'nlawi'n'i'z kerek (83-su'wret).



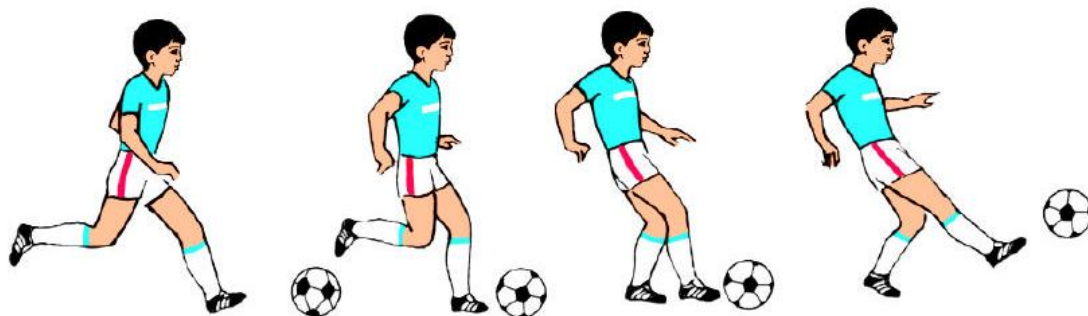
83-su'wret.

Ayaq ushi' menen topti' tebiw

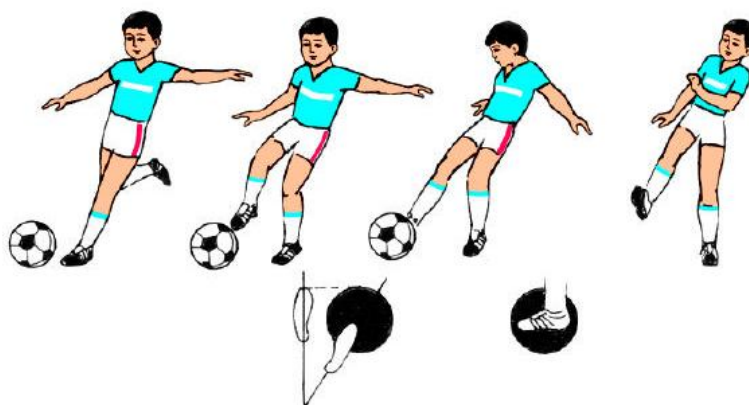
Bul usi'l tosattan qi'sqa waqi't ishinde qollani'ladi'. Bul sizge uzaq ha'm wortasha arali'qlarda, a'sirese, topti' da'rwazag'a tepkende paydali'raq. Topti' tebiw ushi'n ni'shanag'a ali'w ha'm juwi'ri'p keliwdi bir si'zi'qta wori'nlaysi'z. Ayaqti' dizenin' buwi'ni'nan biraz bu'gesiz ha'm ayaq bulshi'q yetleri tarti'lg'an jag'dayda ha'reketke kirisesiz. Tepken waqi'tta ayaq ushlari'n azi'raq ko'teresiz (84-su'wret).

Ayaqti'n' ishki ta'repi menen top tebiw

Ayaqti'n' ishki ta'repi menen top tebiwdi siz «jaqi'n» ha'm «wortasha» arali'qqa top uzatqanda, arali'qlardan ni'shanag'a tepken waqi'tlarda paydalanasi'z (85-su'wret).



84-su'wret.



85-su'wret.



86-su'wret.



87-su'wret.

*Topti' ayaqti'n' ushlari'ni'n' si'rti'
menen ali'p ju'riw*

Usi' texnikali'q usi'ldi', yag'ni'y ayaqti'n' ush-lari'ni'n' si'rtqi' ta'repi menen topti' izbe-iz tebiwdi futbol maydani'nda juwi'ri'p yaki a'ste ha'reket yetip iske asi'rasi'z. Topti' ali'p ju'riwdin' bul usi'li' universal boli'p, buni' siz tuwri' si'zi'q ha'm ha'reket bag'i'ti'n an'sat g'ana wo'zgertiw joli' menen wori'nlawi'n'i'z mu'mkin (86-su'wret).

*Topti' ayaqti'n' u'sti menen tewip
ali'p ju'riw*

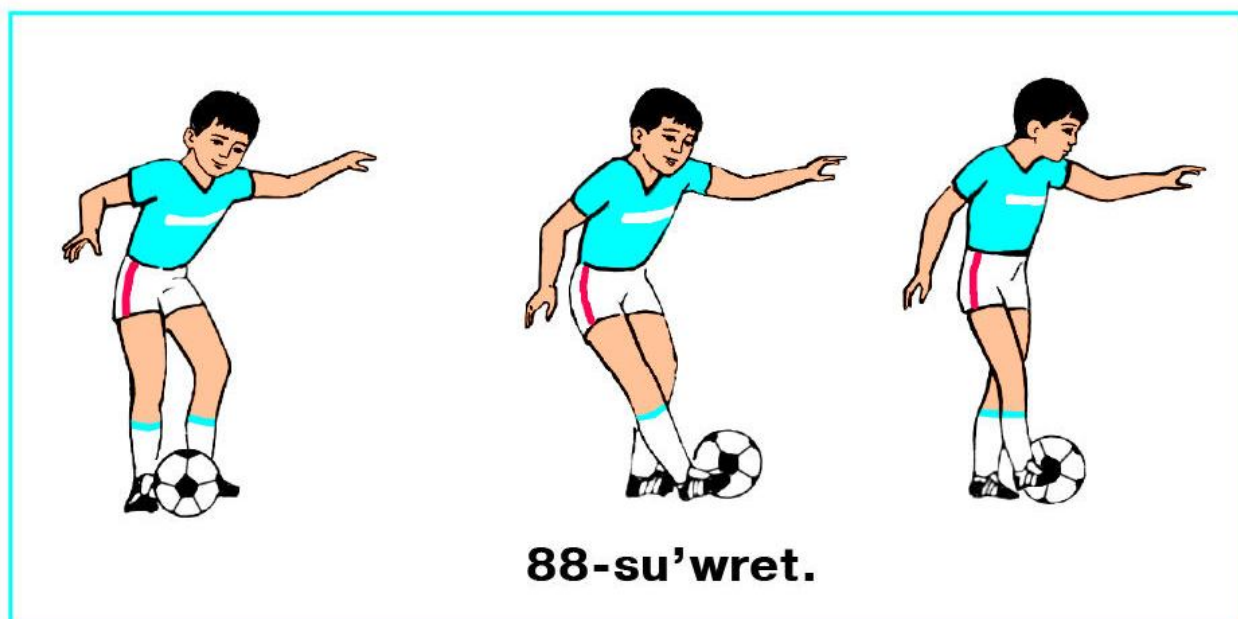
Bul usi'l futbol maydani' boylap topti' izbe-iz ayaqti'n' u'sti menen tewip ali'p ju'riw menen iske asi'ri'ladi'. Topti' bunday yetip ali'p ju'riw usi'li' sportshi'lar ta'repinen tuwri' wori'nlang'anda jaqsi' na'tiyjeler qolg'a kirgiziledi (87-su'wret).

Topti' ayaq tabani'ni'n' ishki ta'repi menen toqtati'w

Bul usi'l joqari'dan tu'sip kiyati'rg'an ha'm ushi'p barati'rg'an, domalap barati'rg'an toplardi' qabi'llawda qol keledi. Bul usi'l menen topti' toqtatqanda ayaq tabani'ni'n' u'lken bo'legi qatnasadi'.

Shug'i'llani'wshi' da'slep, topqa qarap turadi'. Ayaq dizeden azi'raq bu'giledi ha'm gewde awi'rli'g'i' tayani'sh ayaqqa tu'siriledi. Topti' toqtati'p ati'rg'an ayaq aldi'g'a shi'g'adi', ayaq tabani' si'rtqa qayi'ldi'ri'p, ayaqti'n' ushi' azi'raq ko'teriledi.

Ayaq barmaqlari' ha'm top du'gisen waqti'nda woyi'nshi' ayaqti' arqag'a tayani'sh ayaqti'n' u'stine qoyadi'. Ayaq barmaqlari'ni'n' ishki wortasi' topti' toqtati'wshi' sanaladi'. Jerden sekirgen topti' toqtati'wshi' ayaq jen'il g'ana ha'reket yetip, ayaq ushi'ni'n' qaptali' menen topti' irkedi (88-su'wret).



88-su'wret.

Topti' ko'kirek penen toqtati'w



89-su'wret.

Da'slep woyi'nshi' topqa qarap turadi' ha'm da'slepki jag'dayg'a wo'tedi. Ayaqlar kishkene qa'dem ken'liginde (60—70 sm) ashi'ladi', ko'kirek aldi'g'a shi'g'ari'ladi', qollar to'men tu'siriledi. Top ko'kirekke tiyer-tiymes, wol si'rtqa-ishke tarti'ladi', iyinge aralas qollar aldi'g'a shi'g'ari'ladi'. Topti' toqtati'w juwmag'i'nda gewdenin' awi'rli'q

worayi' top bag'i'ti'na qarap wo'tkeriledi (89-su'wret).

Ha'reketsiz topti' tebiw

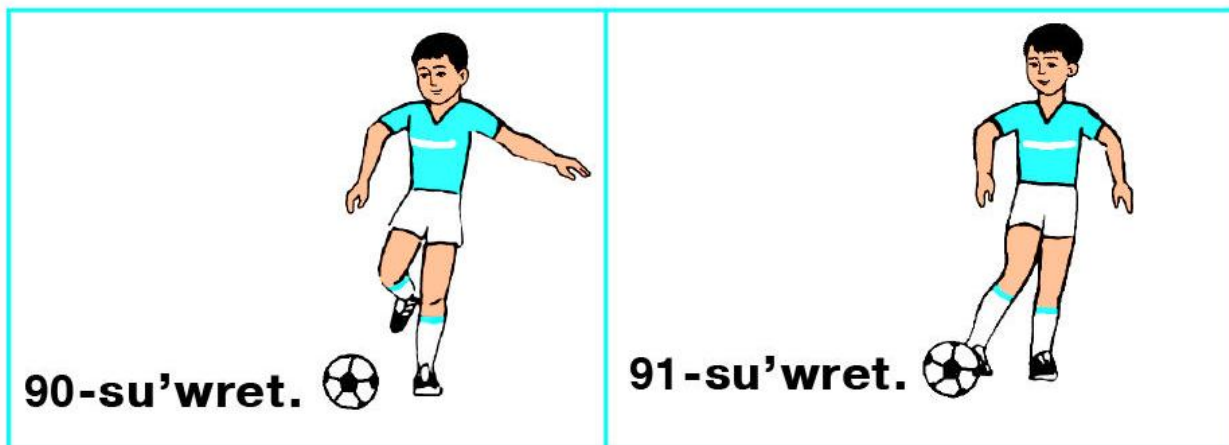
Top tebiwge baslang'i'sh, jariyma, yerkin, mu'yeshten beriletug'i'n ha'm da'rwazadan uzati'latug'i'n toplar mi'sal boladi' (90-su'wret).

Domalap kiyati'rg'an topti' tebiw

Domalap kiyati'rg'an topti' tebiwde soqqi' beriw din' barli'q usi'llari' qollani'ladi'.

Woyi'nshi' aldi'nda domalap jati'rg'an topti' tayani'sh ayaqti' toptan sa'l wo'tkerin'kirep tebedi. Aldi'na domalap kiyati'rg'an topqa soqqi' woni' toqtatpastan tebledi. Yeger top won' yaki sol ta'repten domalap kiyati'rg'an bolsa, woni' topqa jaqi'ni'raq ayaq penen tepkenin'iz duri's (91-su'wret).

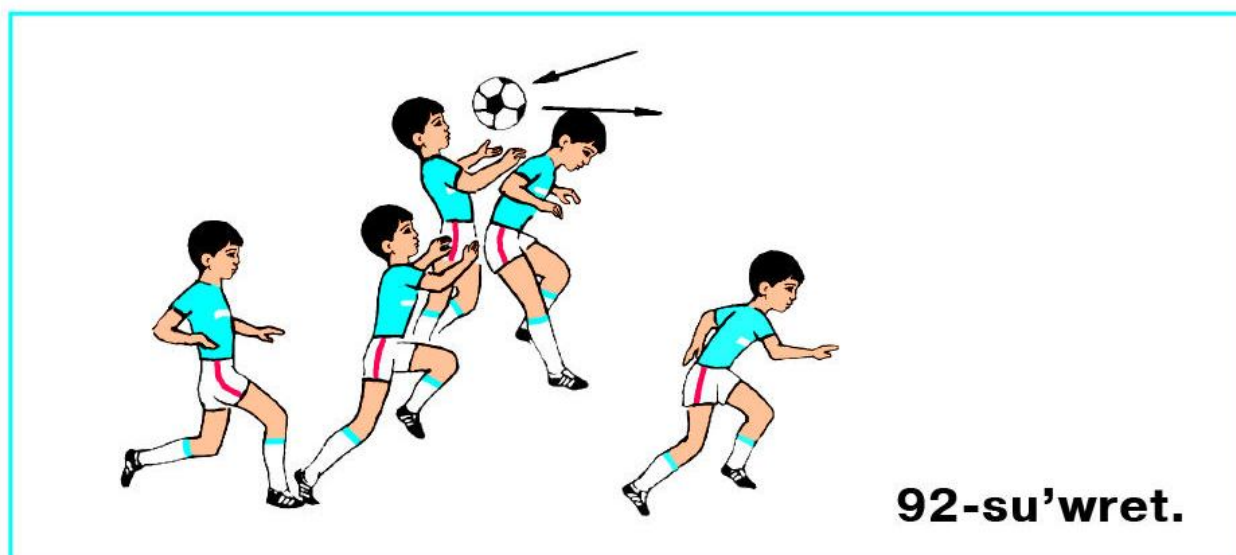




Barli'q jag'dayda tayani'sh ayaqti' toptan qansha arali'qta qoyi'w topti'n' ha'reket tezligine baylani'sli' boladi'. Buni' soqqi' beriw ha'reketi waqti'nda top tayani'sh ayaq penen ten'lesetug'i'n yetip qolaylasti'ri'w kerek. Sonda g'ana sizge soqqi' beriw ushi'n qolay jag'day payda boladi'.

Topqa bas penen soqqi' beriw

Bul futbol woyi'ni'ndag'i' a'hmiyetli texnika-li'q usi'l yesaplanadi'. Topti' bas penen uri'wdi' siz woyi'n bari'si'nda, aqi'rg'i' soqqi' beriw waqti'nda, topti' sherigin'izge wo'tkeriwde qollaysi'z (92-su'wret).

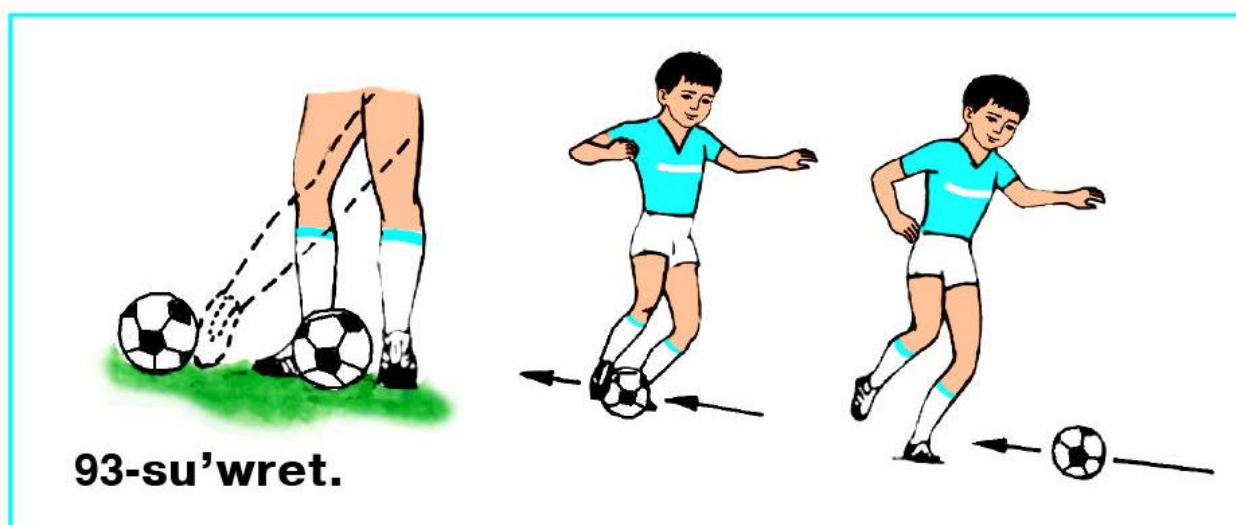


Topti' ayaq tabani'ni'n' ishki ta'repi menen irkiw

Buni' domalap ha'm ushi'p kiyati'rg'an topti' toqtati'wda qollanasi'z. Topti' ayaq tabani'ni'n' ishki ta'repi menen toqtati'w yen' ko'p qollani'la-tug'i'n texnikali'q usi'l (93-su'wret).

Domalap kiyati'rg'an yaki ushi'p kiyati'rg'an topti' ayaqti'n' ultani' menen irkiw

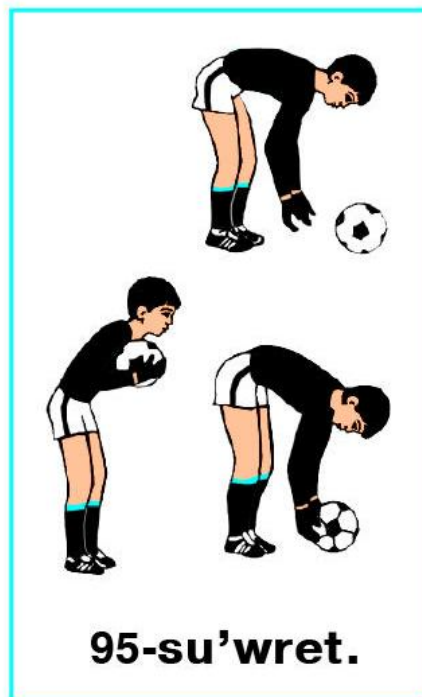
Buni'n' ushi'n siz topqa qaray da'slepki jag'-daydi' iyeleysiz. Gewdenin' awi'rli'g'i' sa'l bu'gil-gen ayaqqa tu'sedi. Irkiwshi ayaqti' aldi'g'a (topqa qarsi') sozasi'z. Ayaq tabani'n



si'rtqa bu'gip, ayaq ushi'n sa'l ko'teresiz (94-su'wret).

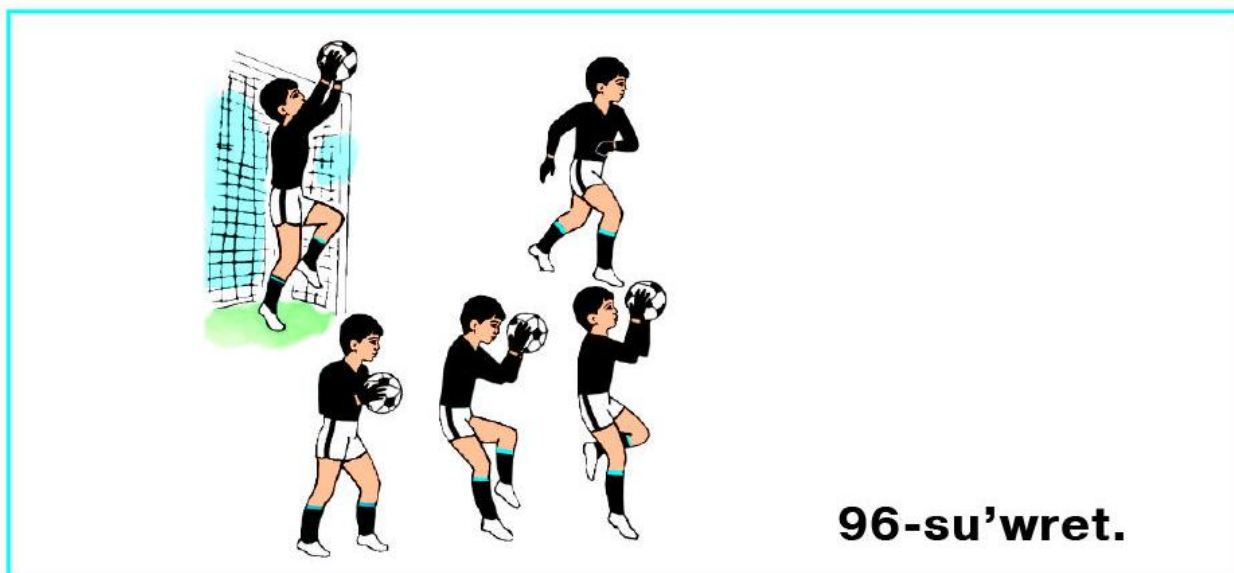
Domalap kiyati'rg'an topti' to'mennen uslap ali'w

Da'rwazaman aldi'g'a yen'keyip, qollari'n to'men tu'siredi. Qollari' shi'g'anaqtan azi'raq bu'gilgen, barmaqlari' ashi'lg'an, qol alaqanlari' topqa qarati'lg'an ha'm jerge tiyer-tiymes jag'dayda boladi'. Top penen ushrasqan waqi'tta da'rwazaman woni' asti'nan ko'terip aladi'. Keyin da'rwazaman denesin tuwri'lap ko'teredi (95-su'wret).



Topti' sekirip joqari'dan uslap ali'w

Da'rwazaman topti' ushi'w bag'dari'na qa-rap bir yaki yeki ayaq penen tepsinip biyikke sekiredi (aldi' yaki qaptal ta'repine). Ha'reket waqti'nda sekiriw bir ayaq penen, bir jerde turg'anda yeki



ayaq penen islenedi. Qollar shi'g'anaqtan azi'raq bu'gilgen jag'dayda aldi'nan ushi'p kiyati'rg'an topqa qarati'p uzatadi'. Qol alaqanlari' ha'm barmaqlari' ken' ashi'li'p, bir-birine jaqi'nlasti'ri'ladi'. Da'rwazaman qollari'n mu'mkinshiligi bolg'ani'nsha bu'gip, topti' ko'ki-regine tartadi'. Da'rwazaman topti' uslag'annan keyin azi'raq bu'gilgen ayaqlar menen jerge tu'sedi (96-su'wret).



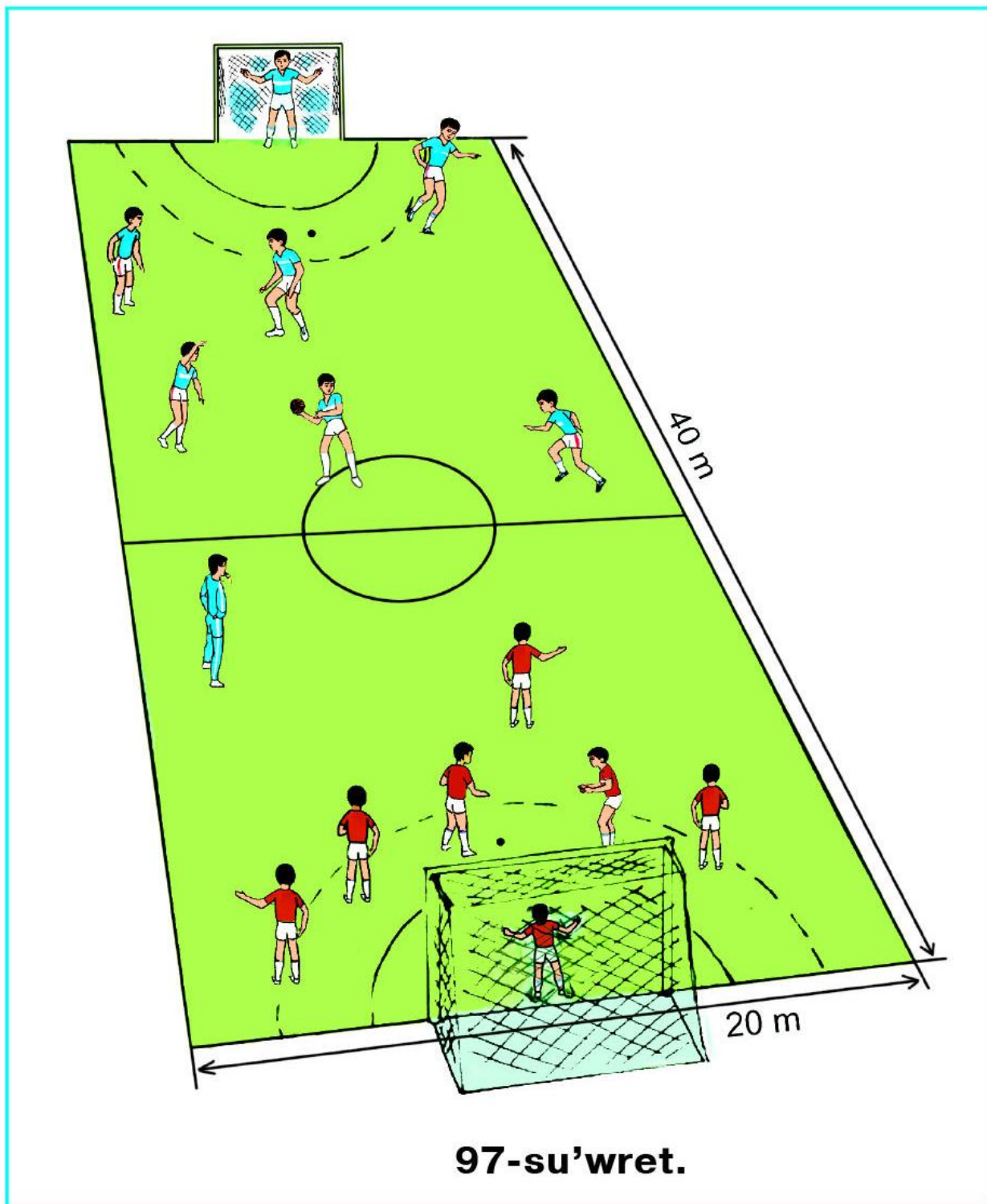
Temag'a tiyisli sorawlar

1. Futboldi'n' Watani' qay jerde?
2. Wo'zbekstanda futbol komandasi' qashan ha'm qay jerde du'zilgen?
3. Ayaqti'n' ishki taban ta'repi menen soqqi' beriw qalay a'melge asi'ri'ladi'?
4. Ayaq tabani'ni'n' ishki ta'repi menen top qalay toqtati'ladi', islep ko'rsetin'.

GANDBOL (Qol tobi')

Qol tobi' woyi'ni' 1898-ji'li' Daniyadag'i' gimnaziyalardi'n' birinde dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' Nekto Nilsen ta'repinen «woylap» tabi'lg'an. Nekto Nilsen tapqan woyi'nda top ayaq penen yemes, al qol menen uzati'latug'i'n yedi. Solay yetip, gandbol (qol tobi') woyi'ni' du'nyag'a keldi. («Hand» — «qol», «bol» — «top») degen ma'nisti an'latadi'.

Wo'zbekstan Respublikasi'ni'n' paytaxti' Tashkent qalasi'nda 1923-ji'li' birinshi ret qol tobi' komandasi' du'zildi.



97-su'wret.

Qol tobi' woyi'ni' maydani'ni'n' uzi'nli'g'i' 40 m, yeni 20 m ge, da'rwazasi'ni'n' yeni 3 m, biyikligi 2 m ge ten' boladi'.

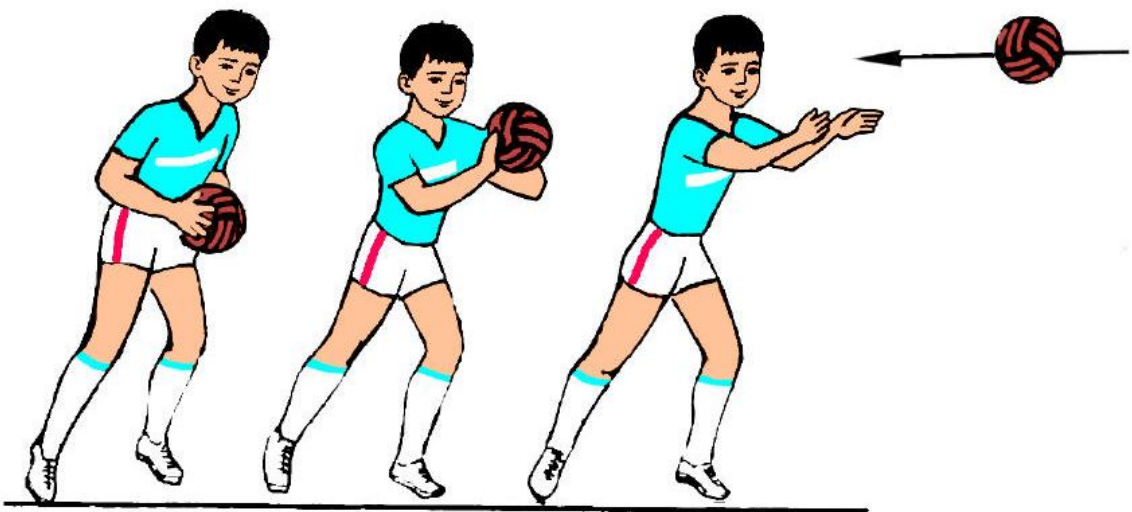
Qol tobi' woyi'ni'nda ha'rbir komanda jети adamnan ibarat, yeki komanda boli'p woynaladi'. Qol tobi' maydانشasi'nda yeki komanda woyi'ni' sa'wlelengen (97-su'wret).



98-su'wret.

Woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi'.

Qol tobi' woyi'ni'nda turi'w jag'dayi' yen' qolayli' jag'day boli'p, bunda woyi'nshi' yen' az waqi't sarp yetip, ha'r-qanday woyi'n usi'li' ha'm ha'reketin (bir jerden yekinshi jerge wo'tip ju'riwi, topti' uzati'wi' ha'm qaqshi'p ali'wi') isleydi. Turi'w jag'dayi'nda ayaq iyin ken'liginde qoyi'ladi', dize yari'm bu'gilgen, dene awi'rli'g'i' aldi'nda turg'an ayaqqa wo'tkerilgen boladi' (98-su'wret). Yeger woyi'nshi' qorg'ani'w ha'reketine tayarlani'p ati'rg'an bolsa, wonda qollar azi'raq shi'g'anaqtan bu'giledi ha'm qaptalg'a sozi'ladi'. Yeger hu'jimde ha'reket kerek bolsa, qollar aldi'g'a sozi'ladi' ha'm topti' uslap ali'wg'a tayar boli'p, bas azi'raq ko'teriledi (99-su'wret).



99-su'wret.

Aldi'g'a, artqa, solg'a, won'g'a ha'reket yetiw

Aldi'g'a, artqa, solg'a, won'g'a ha'reket yetiw woyi'n tapsi'rmalari' menen arnawli' ha'reketli woyi'nlarda jaqsi' wo'zlestiriledi. «Wo'tkir ko'zler» woyi'nlarida ha'reketleniw, toqtati'w, qorg'aw-shi', hu'jimshinin' turi'w jag'dayi'n iyelep turadi', topti' uzati'w ha'm qaqshi'p ali'w jag'dayi'na qa'wip saladi'.

Woyi'nshi'lar turi'w jag'dayi'na ha'm ha'reket yetiwdi u'yreniw ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'w-lardi':

1. Turg'an jerde woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n, yari'm woti'ri'w ha'm qadag'a sekirip ayaqti' qayshi' yetip turi'wdi'.

2. Ko'rsetpe arqali' woyi'nshi'lardi'n' turi'w jag'dayi'n iyelew ha'm bir tegis juwi'ri'wdi'.

3. Aldi'nnan kelisip ali'ng'anday ha'reketti wori'nlawdi' ha'm woyi'nshi'lardi'n' turi'w jag'da-yi'n iyelewdi, top uzati'w ha'm qaqshi'p ali'wg'a tiyisli sa'ykes ha'reketlerdi wori'n-lawdi'.

4. Woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n iyelep, birge adi'mlap solg'a, won'g'a, aldi'g'a, artqa ha'reket yetiwdi.

5. Woyi'nshi' turi'w jag'dayi'nda toqtawdi', bag'dardi' wo'zgartken jag'dayda juwi'ri'wdi'.

6. Shen'ber boylap ha'm bag'dardi' wo'z-gertip, ko'rsetpe arqali' juwi'ri'wdi' wo'zlestirin'.

Ha'reketleniw sheberligin artti'ri'w maq-setinde «Ku'n ha'm tu'n», «Quwalaspaq», «Kim aldi'n» ha'm basqa da woyi'nlardi' woynan'.

Woyi'nshi'lar turi'w jag'dayi' ha'm ha'reketleniwinde to'mendegi qa'telerge jol qoyi'wi': wo'zin yerkin uslamay, ayaq tabani'n tar qoyi'wi', deneni aldi'g'a ko'birek bu'gip jiberiwi, turi'w jag'dayi' a'hmiyetli bolmawi' mu'mkin. Usi' ha'reket elementlerin tuwri', jetik iyelesen'iz keleshekte jetiskenliklerge yerisesiz.

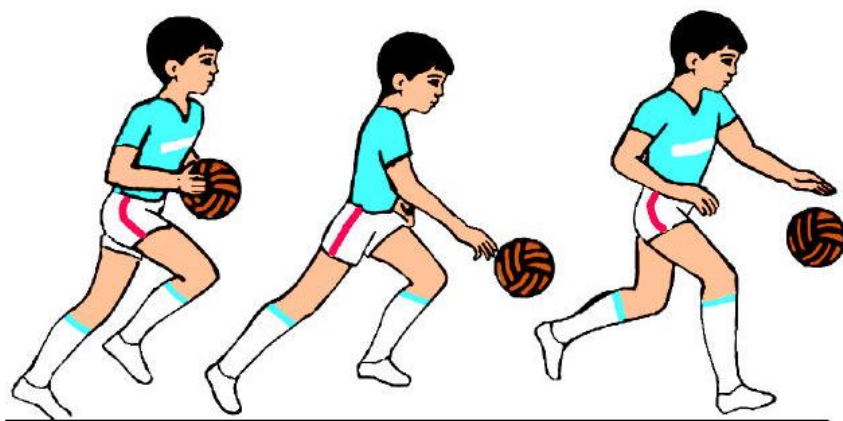
Adi'mlap toqtaw

Adi'mlap toqtawdi' siz to'mendegishe isleysiz: gewde salmag'i' yeki ayaqqa ten'dey bo'listi-riledi. A'ste-aqi'ri'n ha'reket yetiwdi, keyin topti' toqtati'w texnikasi'n u'yrenesiz. Artti'ri'lg'an ta'jiriybe tu'rli ha'reket yetiw shi'ni'g'i'wlari' menen bekkemlenedi. Ha'rqanday tezlikte adi'mlap ha'reket yetiwden keyin topti' toqtati'wdi' u'yre-niwin'iz kerek. Sonnan son' g'ana top penen shi'ni'g'i'w islewge wo'tesiz.

Topti' ali'p ju'riw

Topti' ali'p ju'riwdi maydansha boylap, barmaqlardi'n' jumsaq ha'reketleri menen iske asi'-rasi'z. Bul tiykarg'i' texnikali'q usi'l boli'p tabi'ladi'. Soni'n' ushi'n, qol tobi' woyi'nshi'si' topti' ali'p ju'riw sheberligin puxta iyelewi kerek (100-su'wret).

Topti' ha'reketlenip ali'p ju'riwge u'yrengende di'qqatti' ko'birek top jerge tiyip qaytqannan keyin wog'an qoldi' tiygendegi jag'dayg'a ha'm qollardi'n' ha'reketinin' muwapi'qli'g'i'na qarati'n'. To'mendegi shi'ni'g'i'wdi' islep, topti' ali'p ju'riw sheberligin iyeleysiz:



100-su'wret.

1. Turg'an jag'dayda topti'n' biyikligin wo'zger-tip ali'p ju'resiz. Qol barmaqlari'n bir bapta, keskin ha'reket yetpey, dizeler menen gewdeni azi'raq aldi'g'a bu'gesiz.

2. Ko'rsetpege qaray normani' wo'zgertip ju'resiz. Aldi'g'a adi'mlap, juwi'ri'w menen ha'reketlenesiz.

3. Bag'i'tti' wo'zgerte woti'ri'p, topti' solg'a, won'g'a, aldi'g'a, artqa ali'p ju'resiz.

4. Topti' jolg'a qoyilg'an buyi'mlar: kolco, toplardi' aylani'p wo'tip ali'p ju'resiz.

5. Woqi'wshi'lar maydanshani'n' qaptal si'zi'g'i'nda bir-birine qarsi' turi'p, jayi'li'p qatarg'a diziledi. Ko'rsetpe boyi'nsha qatarda turg'anlardan biri qarsi' ta'reptegi qatarg'a topti' won' qolda uri'p baradi' ha'm qarsi'lasti' aylani'p wo'tip, topti' shep qolda ali'p ju'rip izge qaytadi'. Sonnan son' wol kelisilgen usi'lda topti' na'wbettegi woyi'nshi'g'a uzatadi'.

Topti' ali'p ju'rgende shug'i'llani'wshi' to'mendegi qa'telerge: barmaqlardi'n' jag'dayi' natuwri', topti' barmaqlar menen birge yemes,



qi'sqa-qi'sqa ha'm keskin tuti'wg'a jol qoyadi'. Top ali'p ju'riw texnikasi'n an'satlasti'ri'w ushi'n mini-basketbol tobi'nan paydalani'ladi'.

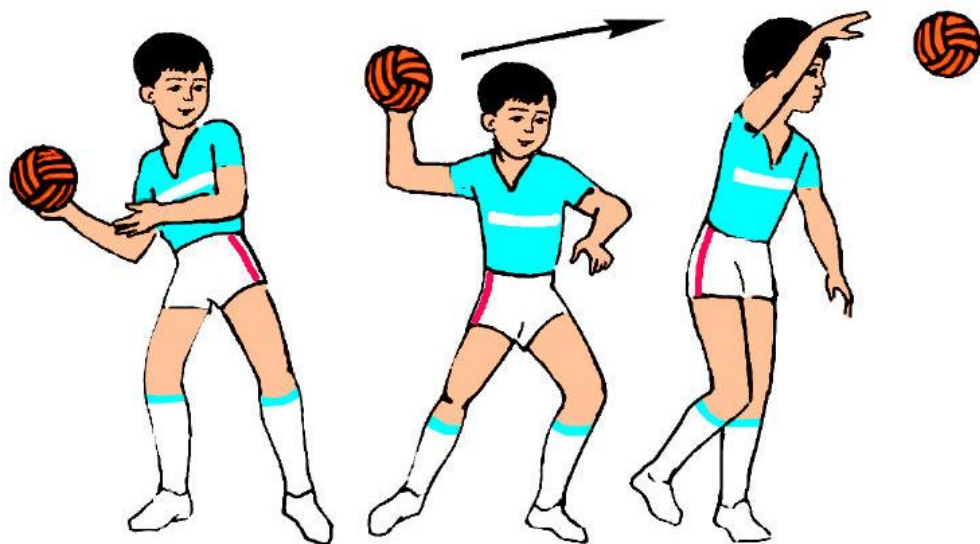
Topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w

Woqi'wshi' turg'an jerinde ayaqti' dizeden bu'gip ha'm gewdeni aldi'na iyip, qoli'n alg'a top ushi'p kiyati'rg'an ta'repke sozadi'. Barmaqlardi'n' arasi'n ashi'p, alaqani'n joqari' qaratadi'. Barmaqlardi'n' jag'dayi' bir tegis turi'p topti' uslag'anda u'lken qolayli'qti' ta'miyinleydi. Top barmaqlarg'a tiyiwi menen-aq, qollar shi'g'anaq-tan bu'gilip, ko'kirekke tarti'ladi', gewde salmag'i' arqag'a wo'tkeriledi. Bul tek ko'kirek biyikliginde yemes, wannan joqari'dan ushi'p kiyati'rg'an topti' qaqshi'p ali'wg'a ja'rdem yetedi. Woyi'nshi'g'a topti' i'laqti'ri'w ushi'n mu'mkinshilik jaratadi'.

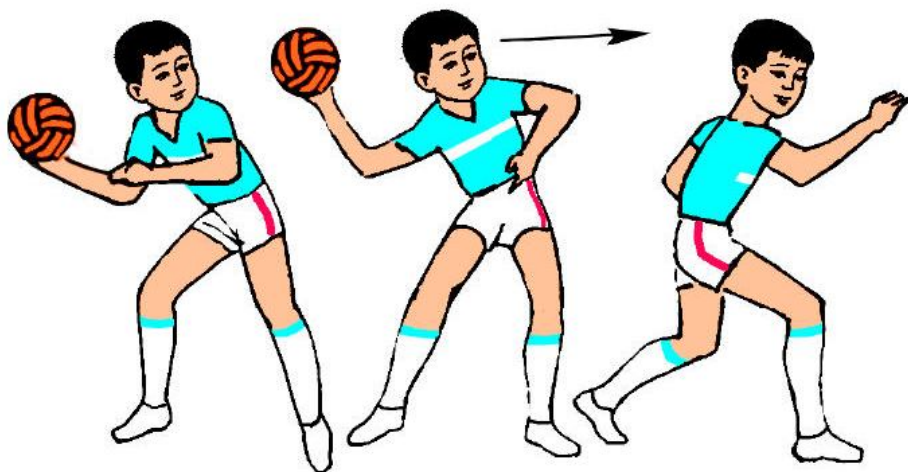
Topti' bir qollap qaptaldan i'laqti'ri'w

Woyi'nshi' bir jerde tu'rli jag'dayda turi'p topti' bir qollap i'laqti'radi'. Bul topti' iyin arqali' joqari'dan yeki qaptal ta'repten qoldi' bu'gip, bu'kpesten i'laqti'radi' Buni' islew qolayli' bolg'ani' ushi'n woni' woyi'nshi'lar tez wo'zles-tiredi (101 a, b-su'wretler).

Woyi'nshi' topti' iyinnen asi'ri'p i'laqti'ri'w ushi'n wol hu'jimshinin' turi'w jag'dayi'n iyeleydi. Topti' won' qol menen i'laqti'rg'anda gewdenin' shep jag'i' topti' i'laqti'rg'an ta'repke shi'g'i'p turadi', ayaq azi'raq aldi'g'a qoyi'ladi'. Top won' qolda, tirsekler bu'gilgen



a



b

101-su'wret.

jag'dayda boladi'. Topti' i'laqti'ri'p ati'rg'anda artta turg'an ayaq penen tepsinip ha'm gewdeni aldi'g'a yen'terip, shep ta'repke birdey buri'li'w jasaladi'. Da'slep aldi'g'a i'laqti'ri'wshi' qoldi'n' shi'g'anag'i', keyin bilek sozi'ladi'. Sonda alaqani' menen top birden iyterilip i'laqti'ri'ladi'. Bunda gewdenin' salmag'i' aldi'ng'i' ayaqqa wo'tkeriledi.

Topti' yeki qollap ko'kirekten i'laqti'ri'w

Topti' yeki qollap i'laqti'ri'w'di' u'yreniwde «Basketbol» woyi'ni'ni'n' elementlerinen paydalanasi'z. Topti' i'laqti'ri'w ha'm qaqshi'p ali'w woyi'nni'n' negizin quraydi'. Sonli'qtan ha'reket texnikasi'n jetilistiriwge mu'mkinshilik beretug'i'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalani'n'.

Aran'i'zdan 3—4 m qashi'qli'q qaldi'ri'p, qarama-qarsi' turi'p jayi'li'p, yeki qatarg'a dizilin'. Yendi tuwri'n'i'zda turg'an jubi'n'i'zg'a topti' iyinnen bir qollap i'laqti'ri'n'. Tap soni'n' wo'zi biraq, topti' aralati'p, ji'lan izi usi'li'nda i'laqti'ri'n'. Topti' keyingi woyi'nshi' alg'annan keyin, wo'z qatari'n'i'zdi'n' arti'na aylani'p wo'tip, woqi'ti'w-shi'g'a berin'. U'sh woqi'wshi' u'shmu'yeshlik payda yetip turadi' ha'm topti' saat tili boyi'nsha i'laqti'radi'.

Klass to'rt adamli'q toparg'a bo'linedi. Ha'r bir topar to'rtmu'yeshlik formasi'n payda yetip turadi'. Topti' tuwri'g'a ji'lan izi yetip aralati'p, diagonal boyi'nsha i'laqti'ri'w'di' puxtali'q penen iyelep alg'annan keyin, yendi shi'ni'g'i'wlardi' azi'raq qi'yi'nlasti'ri'p, arali'qti' sozi'p, i'laqti'ri'w tezligin artti'ri'p, toplar sani'n ko'beytip i'laqti'ri'ladi'. U'yrengen usi'llardi' tag'i' da jetilistiriw ushi'n to'mendegi ha'reketli woyi'nlardan: «Top wortadag'i'g'a», «Basqari'wshi'da top bar ma?», «Top ushi'n gu'res», «Qarama-qarsi' estafeta», «Topti' ali'p ju'riw» ha'm tag'i' basqalardan paydalani'ladi'.

Topti' won' ha'm sol qol menen ni'shanag'a i'laqti'ri'w

Topti' ni'shanag'a won' ha'm sol qolda i'laqti'ri'w topti' da'rwazag'a i'laqti'ri'w texnika-si'ni'n' tiykari' yesaplanadi'. Topti' i'laqti'ri'w di' tayani'sh jag'dayda turg'anda wori'nlaysi'z. Woyi'nshi' topti' ken' ashi'lg'an barmaqlari'na qoyi'p, qoldi' siltegen ta'repke sozadi' ha'm qoldi' shi'g'anaqtan bu'gip, iyinnin' u'stine ali'p baradi'. Bul gewdeni bu'giw yesabi'nan boladi'.

Usi' maqsette to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi':

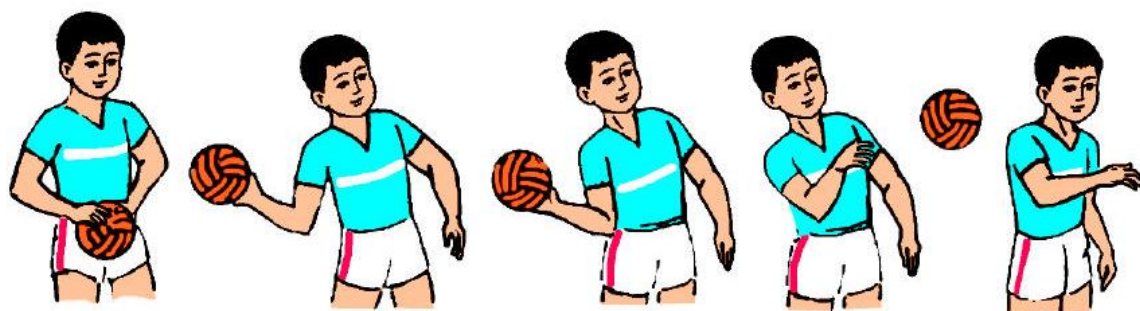
1. Topti' 5—6 m qashi'qli'qta bir qollap sherigine i'laqti'ri'w, qaytqan topti' qaqshi'w di'.

2. Topti' 8—9 m qashi'qli'qtan turi'p da'rwazag'a i'laqti'ri'w di'.

3. Topti' 9—10 m qashi'qli'qta turi'p jup-jup boli'p i'laqti'ri'w di'.

4. Topti' 10—12 m qashi'qli'qta ali'p ju'riw, keyin woyi'nshi'ni'n' turg'an jag'dayi'n iyelep woni' sherigine i'laqti'ri'w di'.

5. Qoldi' bu'gip jetti metrli jariyma tobi'n joqari'dan (da'rwazani'n' barli'q mu'yeshle-rinen) i'laqti'ri'w di'.



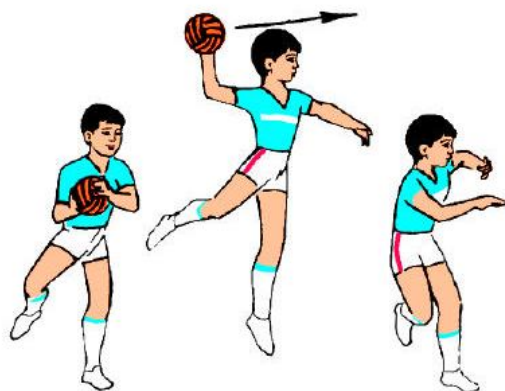
102-su'wret.

6. Topti' won' qol menen i'laqti'ri'w sheberligi payda bolg'annan keyin, tap usi'ni'n' wo'zin sol qol menen islew. Topti' qoldi' bu'gip iyinnin' biyikliginde qaptaldan i'laqti'ri'wdi' islewin'iz kerek (102-su'wret).

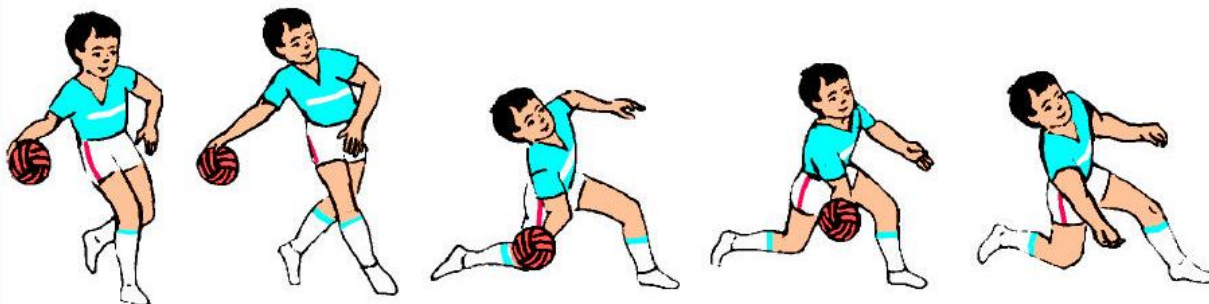
Topti' qoldi' bu'gip turi'p sekirip joqari'dan i'laqti'ri'w

Bul yen' ko'p tarqalg'an usi'l boli'p, wol ha'r qi'yli' turi'w jag'dayi'nda wori'nlanadi' (103-su'wret). Sonnan keyin top ha'rekette bolg'an waqi'tta gewdeni bu'kken halda i'laqti'ri'w wori'nlanadi' (104-su'wret).

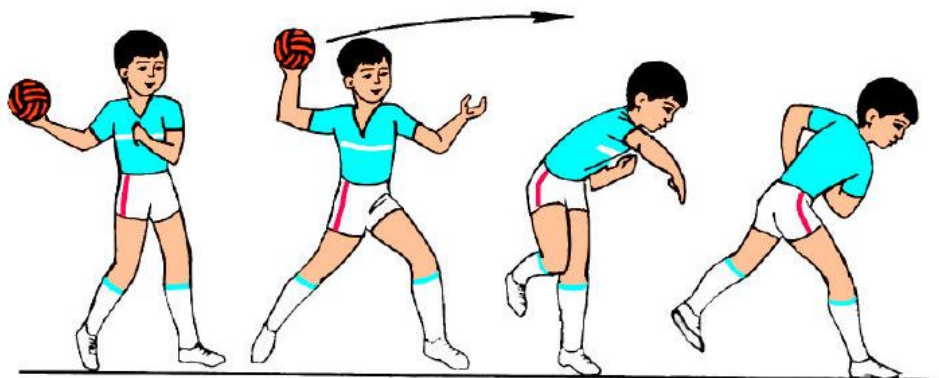
Topti' ketip barati'ri'p, gewdeni azi'raq arqag'a buri'p, qollardi' bu'gip topti' da'rwazag'a i'laqti'ri'w da'wzag'a top uri'wdi'n' tiykarg'i' usi'li' (105-su'wret).



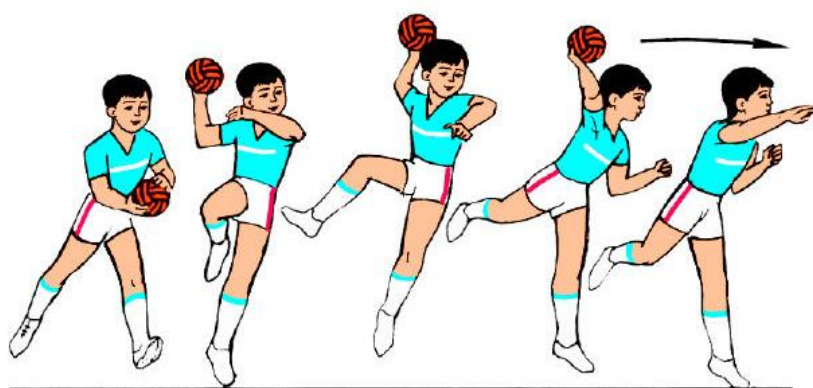
103-su'wret.



104-su'wret.



105-su'wret.

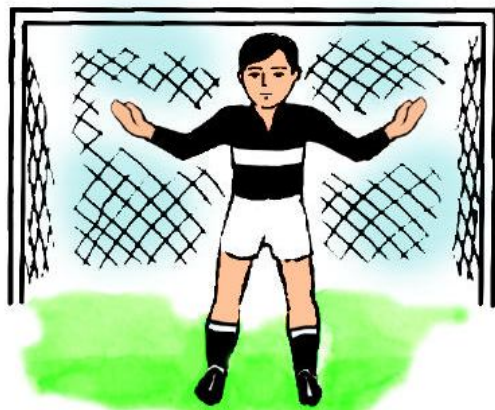


106-su'wret.

Qoldi' bu'kken halda sekirip turi'p topti' joqari'dan taslaw usi'li'nan ko'binese boyi' uzi'n woyi'nshi'lar paydalanadi'. Sekiriw yen' joqari' shegine jetken waqi'tta top i'laqti'ri'ladi'. Woyi'nshi' da'rhal buriladi' ha'm ayaqti' artqa ha'reketlendiriw menen topti' ni'shanag'a i'laqti'radi' (106-su'wret).

Da'rwazamanni'n' turi'w jag'daylari'

Topti'n' keliwine qaray da'rwazaman ha'r qi'yli' turi'w jag'dayi'n iyeleydi. Da'rwazamang'a ko'birek wortada turi'p ha'reketleniw qolayli' yesaplanadi': bunda gewdesin azi'raq



107-su'wret.



108- su'wret.

aldi'g'a yen'terip, ayaqlari'n bu'gip, iyin ken'liginde ashadi'. Dene awi'ri'g'i' ayaqqa ten' tu'sedi. Qollar bu'gilip qaptalg'a ashi'ladi', alaqanlar topqa bag'darlanadi' (107-su'wret).

Top da'rwaza mu'yeshine kiyati'rg'an wa-qi'tta da'rwazaman turi'w jag'dayi'nda boladi', gewde, sondayaq, qollardi' ko'terip mu'yeshti jawi'p turadi' (108-su'wret).

Topti' bir qol menen toqtati'p qali'w tez qorg'ani'w usi'llari'nan biri yesaplanadi'. Top barmaqlar yaki bilek penen toqtati'ladi'. Yeger top da'rwazamanni'n' qaptali'na ushi'p kiyati'r-g'an bolsa, wonda da'rwazaman azi'raq aldi'-

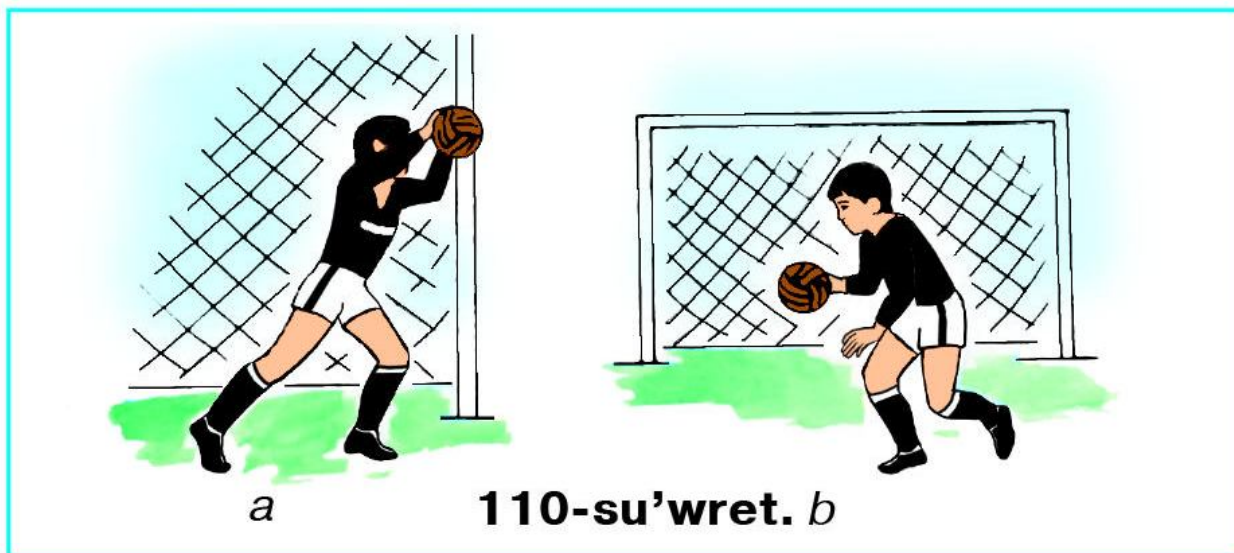


109-su'wret.

g'a shi'g'i'p, qaptalg'a qa'dem taslaydi'. Topti' qoli' menen toqtatadi'. Gewde sol ta'repke iyiledi ha'm salmaq sol ta'reptegi ayaqqa tu'siriledi (109-su'wret).

Topti' yeki qollap qaqshi'p ali'w, wo-yi'ng'a qayta kirgiziw





a

110-su'wret. *b*

da'rwazamanni'n' turg'an jag'dayi'nda islenetug'i'n yen' qo-layli' usi'l sanaladi' (110-*a*, *b* su'wretler).

Da'rwazaman yari'm turg'an jag'dayi'nda, qoldi'n' barmaqlari'n bir-birine qarati'p topti' uslawg'a tayar boli'p turadi' (111-su'wret).



111-su'wret.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Qol tobi' woyi'ni' qashan, qay jerde ha'm kim ta'repinen woylap tabi'lg'an?
2. Woyi'nshi'lar ji'lji'w ha'reketin u'yrengende qanday shi'ni'g'i'wlardan paydalanadi'?
3. Adi'mlap toqtaw qalay islenedi'?
4. Topti' bir qol menen i'laqti'ri'w qalay iske asadi'?
5. Da'rwazamanni'n' turi'w jag'dayi'n ko'rsetip berin'.

VOLEYBOL

Voleybol woyi'ni' 1895-ji'li' AQSHti'n' Massachussetts shtati'ni'n' Xoliok qalasi'ndag'i' kolledjdin' dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' Vilyam Morgan ta'repinen jarati'lg'an, worta ha'm u'lken jastag'i'larg'a arnalg'an yedi. Wol 197 sm biyiklikte ildirilip qoyi'lg'an tennis tori' u'sti-nen basketbol tobi'n asi'ri'p woynar yedi. Woyi'n ha'mmege maqul keldi. Professor Alfred Xals-tedi 1896-ji'li' Skringfild qalasi'nda wo'tkerilgen xristian jaslari' sho'lkemlerinin' konferenciya-si'nda «Voleybol» dep atadi'. Bul anglichansha so'z, «Ushi'wshi' top» degen ma'nisti bildiredi. Voleybol woyi'ni' Wo'zbekstang'a 1925—1926-ji'llari' kirip kelgen.

1927-ji'li' I Pu'tkil Wo'zbekstan spartakiyadasi' wo'tkerildi. Woni'n' bag'darlamasi'na voleybol woyi'ni' kirgizilgen yedi. Son' Wo'zbekstanda voleybol woyi'ni' rawajlandi'.

Voleybol maydanshasi'ni'n' uzi'nli'g'i' 18 m ge, yeni 9 m ge ten'. Voleybol tobi'ni'n' aynalasi' 65—66 sm, awi'rli'g'i' bolsa 270—280 gr. Ha'rbir komanda 6 adamnan ibarat.

Respublikami'zda voleybol tu'rli jastag'i'lardi'n' su'yikli woyi'ni', sonli'qtan birdeyine Respublika birinshiligi jari'slari' wo'tkerilip turi'ladi'.

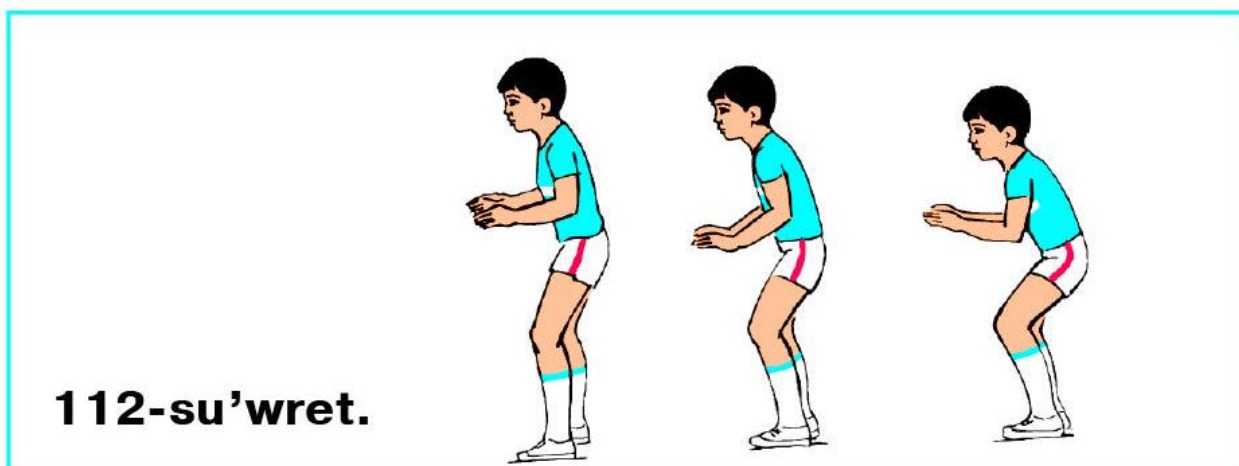
Voleybol «Umid nihollari», «Barkamol avlod» ha'm «Universiada» woyi'nlari' bag'darlamasi'na kirgizilgen. Respublikami'zda voleybol boyi'nsha yeki ret Olimpiya woyi'nlari' chempionlari' V.L. Duyunova ha'm L. Pav-

lovalar jetilisip shi'qqan. Wolar jas voleybolshi'lari'mi'zdi' tayarlawg'a wo'z u'leslerin qosi'p kelmekte. Voleybol woyi'ni' qa-g'i'ydasina wo'zgerisler kirgizilgen, ha'zir wol 25:23 yesabi', yag'ni'y 2 ochko parqi' menen tamamlanadi'.

Voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'

Voleybolshi'lar ha'reketi wolardi'n' turi'w jag'dayi'nan baslang'anli'qtan voleybol texnikasi'ni'n' elementlerin puxta u'yreniwin'iz kerek.

Tiykarg'i' turi'w jag'dayi'nda ayaqlari'n'i'z azi'raq ashi'lg'an, shep ayag'i'n'i'z biraz aldi'g'a shi'qqan ha'm dizeden biraz bu'gilgen boladi'. Qollari'n'i'z shi'g'anaqtan bu'gilgen ha'm wortasha turi'w jag'dayi'nda boladi', sonda topti' to'mennen ha'm joqari'dan uzat'i'wdi' na'tiyjeli wori'nlay ali'wi'n'i'z mu'mkin (112-su'wret). Qalg'an barli'q jag'daylar bolsa, tiykarg'i' turi'w jag'dayi'ni'n' ji'yi'ndi'si' boli'p, wolardi' siz son'i'nan woyi'nlar bari'si'nda bilip alasi'z. Topti' u'sh: joqari', wortash, pa's jag'dayda uzatasi'z. Yen' tiykarg'i'si', bul wortasha turi'w jag'dayi' boladi'.



Voleybolda ji'li'si'wdi' wori'nlaw

Voleybolda ji'li'si'wdi' adi'mlap, sekirip yaki juwi'ri'p iske asi'rasi'z. Bulardi'n' qolayli'si' adi'mlap ji'li'si'w. Turi'w jag'dayi'nda qali'wdi' dawam yetip, jup adi'm menen ji'lji'ysi'z ha'm bul ha'rqashan aldi'nda turg'an ayaqdan baslanadi'. Yeger ji'li'si'w arali'g'i'n uzayti'w kerek bolsa, wonda siz yeki adi'm taslaysi'z. Bunday ha'reketti ji'li'si'w bag'i'ti'na qarag'anda artta turg'an ayaqdan baslaysi'z (aldi'g'a won' ayaq, arqag'a shep ayaq penen islenedi).

Sekiriw — yeki adi'm qoyi'wdan ibarat boli'p, yen' son'i'nda islenedi. Sekirgende aldi'g'a ji'li'si'w imkaniyati'n jaratasi'z, son'i'nan woyi'n ha'reketlerin islew ushi'n wo'zin'izge qolayli' jag'daydi' iyeleysisiz.

Juwi'ri'w — ha'reketti tik turi'p isleysiz. Bul ha'reketti qolaysi'z yetip qoyadi', bul bekkem turi'w jag'dayi'n iyelewge mu'mkinshilik tuwdi'ri'p beredi. Da'slepki jag'day menen tani'si'w woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi' ha'm ji'li'si'wi'n u'yreniwden baslanadi'. Woyi'nshi' turi'w jag'dayi'n iyelewdi u'yrengende to'mendegi woyi'n shi'ni'g'i'wlari'nan paydalanadi'. Bunday woyi'n shi'ni'g'i'wlari'na «Shi'mshi'qlar ha'm g'arg'alar», «Shaqqan shi'mshi'qlar», «Qoyan pali'zda» h.t.basqalar kirgiziledi. Bul jag'day bolsa voleybolshi'lardi'n' turi'w jag'dayi'na tuwri' keledi. Voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n puxta iyelewin'izde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalanasi'z:

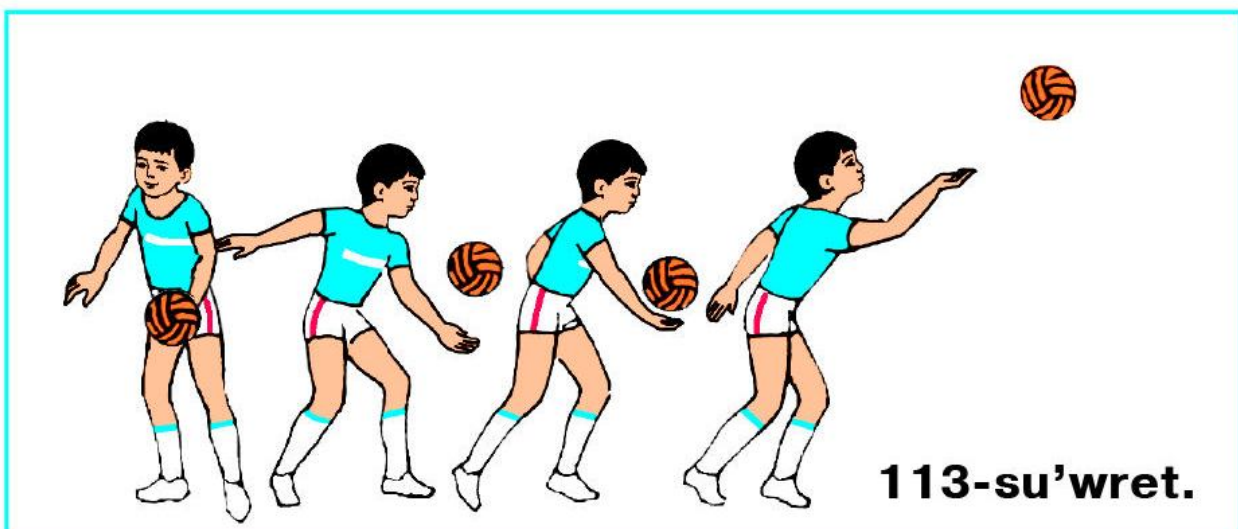
1. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' boyi'nsha siz voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n iyelep, shepke, won'g'a, aldi'g'a, artqa qa'dem taslaysi'z.

2. Voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'nan won'g'a yaki shepke buri'li'n' ha'm topti' joqari'dan i'laqti'ri'wdi' islen'.

3. Keyin tu'rli' bag'i'ttag'i' sekiriw ha'm juwi'-ri'wdi', toqtaw menen voleybolshi'ni'n' turi'w jag'dayi'n iyelewdi birge u'yrenin'. Woyi'nshi'ni'n' turi'w jag'dayi' menen ji'li'si'wdi' birge qosi'p u'yreniwde woyi'n tapsi'rmalari' yaki «Wo'tkir ko'zler», «Tu'sip kiyati'rg'an top», «Jati'rg'an tayaq» ha'm basqa ha'reketli woyi'nlardin' paydasi' u'lken.

Topti' to'mennen, tuwri'dan i'laqti'ri'w

Topti' i'laqti'rg'anda woyi'nshi' beti menen torg'a qarap turadi' ha'm topqa to'mennen soqqi' beredi. Wol maydanshada shep aya'g'i'n aldi'g'a qoyi'p, biraz bu'gip turadi' ha'm topti' shep qoli' menen taslaydi'. Sonnan keyin, top qayti'p tu'se baslag'annan keyin,

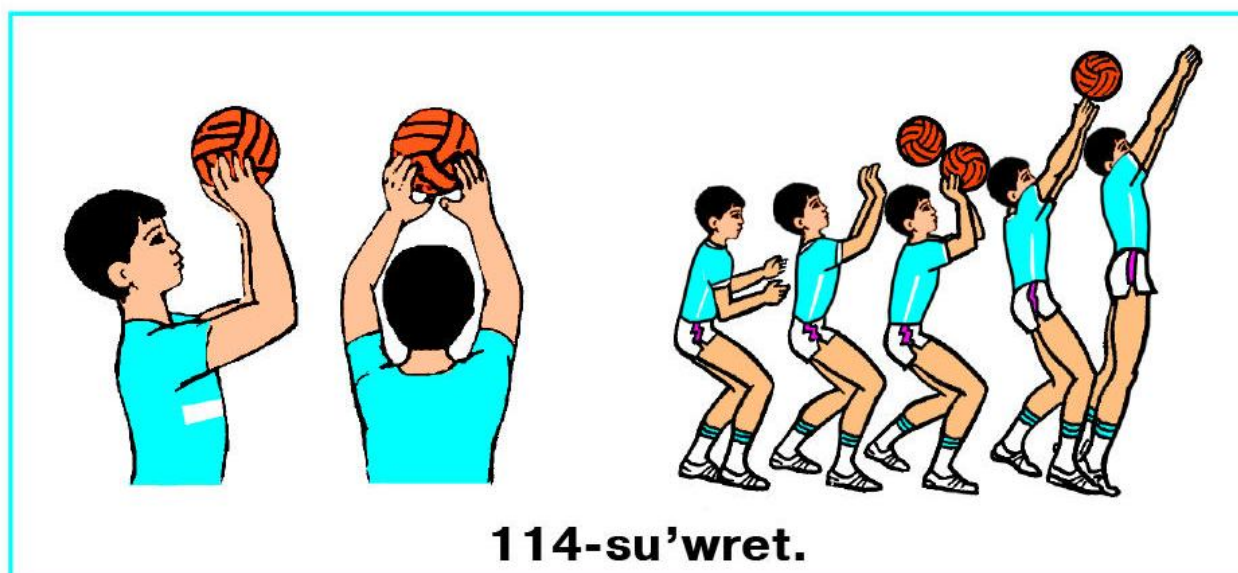


woyi'nshi' won' qoli' menen topti'n' aldi' ta'-repine soqqi' beredi (113-su'wret).

Topti' joqari'dan i'laqti'ri'w

Topti' joqari'dan i'laqti'ri'w usi'li'n siz turi'w jag'dayi'n jaqsi' u'yrenip alg'annan son' wori'nlaysi'z. Bunda qollari'n'i'z shi'g'anaqtan bu'gilgen, barmaqlar biraz arqag'a qayri'lg'an boli'p, betin'izdin' aldi'nda turadi'. Barmaqlar top penen ushrasi'w ushi'n ko'teriledi (bas barmaq muri'ng'a qaray bag'darlang'an). Ha'reketti gewde menen qoldi', alaqanlardi'n' jayi'li'wi' menen juwmaqlaysi'z. Topti' joqari'dan i'laqti'ri'w di' wori'nlag'annan son' qoldi'n' barmaqlari'n ja'ne ha'reketti dawam yetip ati'rg'anday yetesiz (114-su'wret).

Topti' joqari'dan i'laqti'ri'w texnikasi'n iyelewin'izdeki sheshiwshi sha'rtlerdin' biri topti'n' asti'na shi'g'i'w ha'm wog'an qoldi' tuwri' jag'dayda qoyi'w yesaplanadi'. Soni'n' ushi'n bul usi'lg'a u'yrenip ati'rg'an waqti'n'i'zda di'qqatitibardi' topti' joqari'dan i'laqti'ri'w ushi'n



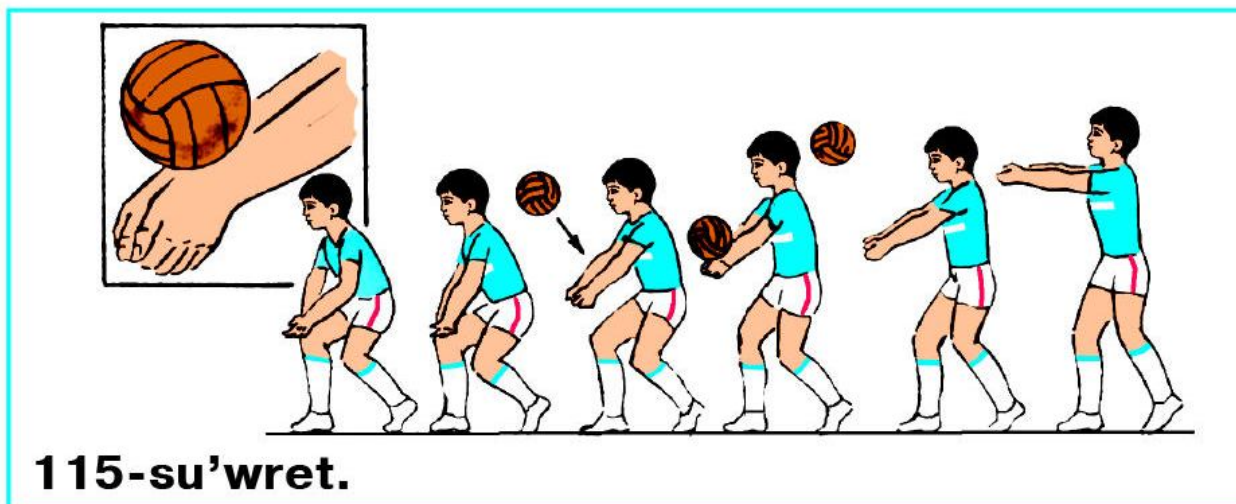
qoldi' tuwri' turi'w jag'dayi'na qarati'n'. Ja'rdemshi shi'ni'g'i'wlar qol menen barmaqlardi' tuwri' qoyi'wg'a (jaylasti'ri'wg'a) qarati'li'wi' kerek. Topti' i'laqti'rg'anda qoldi'n' jag'dayi' haqqi'nda tu'sinikti payda yetiwge ja'rdem beredi. Ja'rdemshi ha'm arnawli' shi'ni'g'i'wlarg'a waqi'tti' ayamawi'n'i'z kerek, bul tiy-karg'i' woyi'n usi'llari'n iyelewde bekkemlewde ja'rdem beredi, bas barmaqti'n' jaraqatlan'wi'ni'n' aldi'n aladi'. Topti' joqari'dan i'laqti'ri'wdi' iyelegende to'mendegi shi'ni'g'i'w-lardi' wori'nlaw maqsetke yerisiwin'izde a'hmiyetli:

1. Topti' joqari'g'a i'laqti'ri'p, qoldi' joqari'dan sozi'wg'a ha'reket yetip ati'rg'anday ha'reketke keltiresiz ha'm top joqari'dan to'menge tu'skenshe ku'tip turi'p, woni' qaqshi'p alasi'z. Di'qqati'n'i'zdi' qol, barmaqlardi' topqa tuwri' qoyi'wg'a, ayaqlardi'n' turi'w jag'dayi' menen ha'reketin duri's wori'nlawg'a qarati'n'.

2. Soni'n' wo'zi, biraq topti' sherikke uza-ti'wdi' u'yrenin'. I'laqti'rg'an waqi'tta qol menen shi'g'anaq buwi'nleri'n toli'q jazdi'r-man', barmaqlari'n'i'zdi' bosasti'rman'. Topti' qaqshi'p ali'wdi', barmaqlardi' duri's qoyi'w ha'm jazdi'ri'wdi' puxta u'yrenip alg'ani'n'i'z-dan keyin topti' i'laqti'ri'wg'a wo'tesiz.

*Topti' yeki qollap to'mennen
qabi'l yetip ali'w*

Top penen ushrasi'w worni'na jetkende aqi'r-g'i' adi'mdi' bekkem qoyasi'z. Qoldi' aldi'g'a sozasi'z. Barmaqlardi' birlestirip,



mushlaysi'z. Won' ayaqti' aldi'g'a qoyasi'z, gewdeni aldi'g'a yen'keytesiz. Qollari'n'i'zdi' ushi'p kiyati'rg'an topqa tikke qoyasi'z. Top jaqi'nlasqanda tikeyesiz. Ayaqlardi' topti'n' i'laqti'ri'lg'an bag'i'ti'na qarap sozasi'z (115-su'wret).

Soqqi' beriw menen qarsi'las komandag'a hu'jim uyi'mlasti'radi'. Woyi'nshi' topqa sonday soqqi' beriw kerek, top qarsi'lasti'n' maydanshasi'na jetip barsi'n.

Soqqi' beriw — hu'jim usi'li' yesaplanadi'. Top tordi'n' joqari'dag'i' shetinen biyikte bolg'anda bir qol menen uri'p, qarsi'lasti'n' ta'repine wo'tkeriw soqqi' beriw delinedi. Soqqi' turg'an jerde, sekirip bir qolda beriledi. Buni'n' ushi'n sonday ha'reket islewin'iz kerek, qarsi'las woyi'nshi'si' woni' qabi'l yete almay, woyi'ndi' dawam yete almasi'n.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Voleybol qashan, qay jerde, kim ta'repinen woylap tabi'lg'an?
2. Voleybol tobi'ni'n' aynalasi' ha'm salmag'i' qanshag'a ten'?

3. Voleybolshi'lardi'n' turi'w jag'dayi'n ko'r-setin'.
4. Topti' to'mennen tuwri' i'laqti'ri'w qalay iske asi'ri'ladi'?
5. Topti' joqari'dan i'laqti'ri'w qay jag'dayda wori'nlanadi'?

HA'REKETTI RAWAJLANDI'RI'WG'A QARATI'LG'AN SHI'NI'G'I'WLAR (Sport woyi'nlarida)



Ha'reketti rawajlandi'ri'w wazi'ypasi' sport woyi'nlarida texnikasi' elementlerin u'yreniw procesinde sheshiledi. Shi'damli'li'q ha'm shaqqanli'q sport woyi'nlarida waqti'nda ji'li'si'wlar menen toqtawdi' u'yreniwge tiyisli shi'ni'g'i'wlarida wori'nlanawda, ha'reketli woyi'nlarida top penen woyi'nlar woynag'anda, woyi'n texnikasi'n wori'nlag'anda rawajlandi'ri'ladi'.

Ku'sh asi'li'w, tayani'w, wo'rmelep shi'g'i'w u'plengen top ha'm tapsi'ri'lg'an shi'ni'g'i'wlar arqali' rawajlandi'ri'ladi', ma'selen:

1. *Da'slepki jag'day* — ayaqti' kerip turasi'z. Top uslag'an qoldi' a'ste sozasi'z. Shep ayaqti' artqa qoyi'p, topti' aldi'nnan joqari'g'a ko'terip, kerilesiz. Tap soni'n' wo'zin won' ayaqti' artqa sozi'p wori'nlaysi'z;

2. *Da'slepki jag'day* — tap birinshi shi'ni'g'i'wday. Gewdeni won'g'a, shepke, arqag'a iyip, aldi'g'a shen'ber si'yaqli' aylandi'rasi'z.

3. *Da'slepki jag'day* — tap birinshi shi'ni'g'i'wdag'i'day. Ayaq ushi'na ko'terilip, topti' joqari' ko'terip kerilesiz.



4. *Da'slepki jag'day* — ayaqti' sozi'p woti'rasi'z, top ko'kirek aldi'nda. Topti' yeki qollap joqari' ko'teresiz ha'm da'slepki jag'dayg'a qaytasi'z.

5. *Da'slepki jag'day* — dizelerde turg'an halda, top uslag'an qoldi' to'men tu'siresiz. Topti' basti'n' u'stinde prujina si'yaqli' artqa aparasi'z.

6. *Da'slepki jag'day* — topti' joqari'g'a i'laqti'ri'p, qaqshi'p alasi'z.

7. *Da'slepki jag'day* — ayaqlar qaptalg'a keril-gen, top uslag'an qollar to'mende. Won' ayaqti' aldi'g'a ko'terip bu'gesiz, top uslag'an won' qoldi' ayaqti'n' asti'nan wo'tkerip, topti' joqari'g'a sekirtip, qaqshi'p alasi'z. Tap usi'ni'n' wo'zin basqa ayaq asti'nan wo'tkerip isleysiz.

Siz shaqqan ku'shti rawajlandi'ri'w ushi'n to'mendegi gimnastikag'a tiyisli uluwma rawajlandi'ri'wshi' (tayani'w, asi'li'w, wo'rmelep shi'g'i'w, asi'ri'li'p wo'tiw), sonday-aq, buyi'm (top) menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi', ma'selen:

1. Topti' basti'n' artqi' jag'i'nan joqari' sekirtiw ha'm artqa aynali'p woni' qaqshi'p ali'wdi'.

2. Topti' yeki qollap arttan joqari'g'a sekirtiw ha'm woni' jerge tu'sirip, sekirip ko'terilgennen keyin qaqshi'p ali'wdi'.

3. Yeki top penen janglyorli'q ha'reket islewdi.

4. Topti' joqari'g'a i'laqti'ri'p, shon'qayi'p woti'ri'w, worni'nan turi'p woni' qaqshi'p ali'wdi'.

5. Topti' bir qollap basti'n' u'stinen uzaqqa i'laqti'ri'wdi' u'yrenesiz.

Uqi'pli'li'qti' rawajlandi'ri'w ushi'n aldi'g'a ha'm artqa ton'qalaq asi'w, juwi'ri'p kelip ton'qalaq asi'w, tayani'p sekiriw, jip penen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlan'.

Sekirgishlikti rawajlandi'ri'w ushi'n turg'an jerde ha'm ha'rekette jipten sekiriwdi, bir ha'm yeki ayaqlap tepsinip sekiriwdi, ha'r qi'yli' biyikliktegi buyi'mlarg'a sekirip shi'g'i'w ha'm tu'siwdi, ildirip qoyi'lg'an buyi'mlarg'a sekirip, qol yaki basti' tiygiziw shi'ni'g'i'wi'n islewin'iz kerek. Buyi'mlardi'n' u'stinen sekirip wo'tiw, topti' qaqshi'p ali'w, i'laqti'ri'w, topqa soqqi' beriw ha'm basqalar sekirgishlikti rawajlandi'-ri'wg'a ja'rdem beredi.

Kross tayarli'g'i'



Kross arali'g'i' boylap ju'riw ha'm juwi'ri'w texnikasi'

Siz shug'i'llang'an waqti'n'i'zda tegis jerden, woyli'qi'rli' jerlerden ju'riwdi u'yreniwin'iz kerek. Ju'rgende gewdeni du'ziw jag'dayda saqlawg'a umti'li'n'. Siltengen ayaq irkinish jerden wo'tpesten buri'n azi'raq bu'giledi. Wol jerge qoyi'li'p ati'rg'anda taban derlik qoyi'ladi'. Qollar ken' jayi'li'p ha'reketlenedi. Qollar shi'g'anaqtan bu'giledi, qoldi' artqa aparg'anda iyin ilaji' bolg'ani'nsha joqari' ko'teriledi.

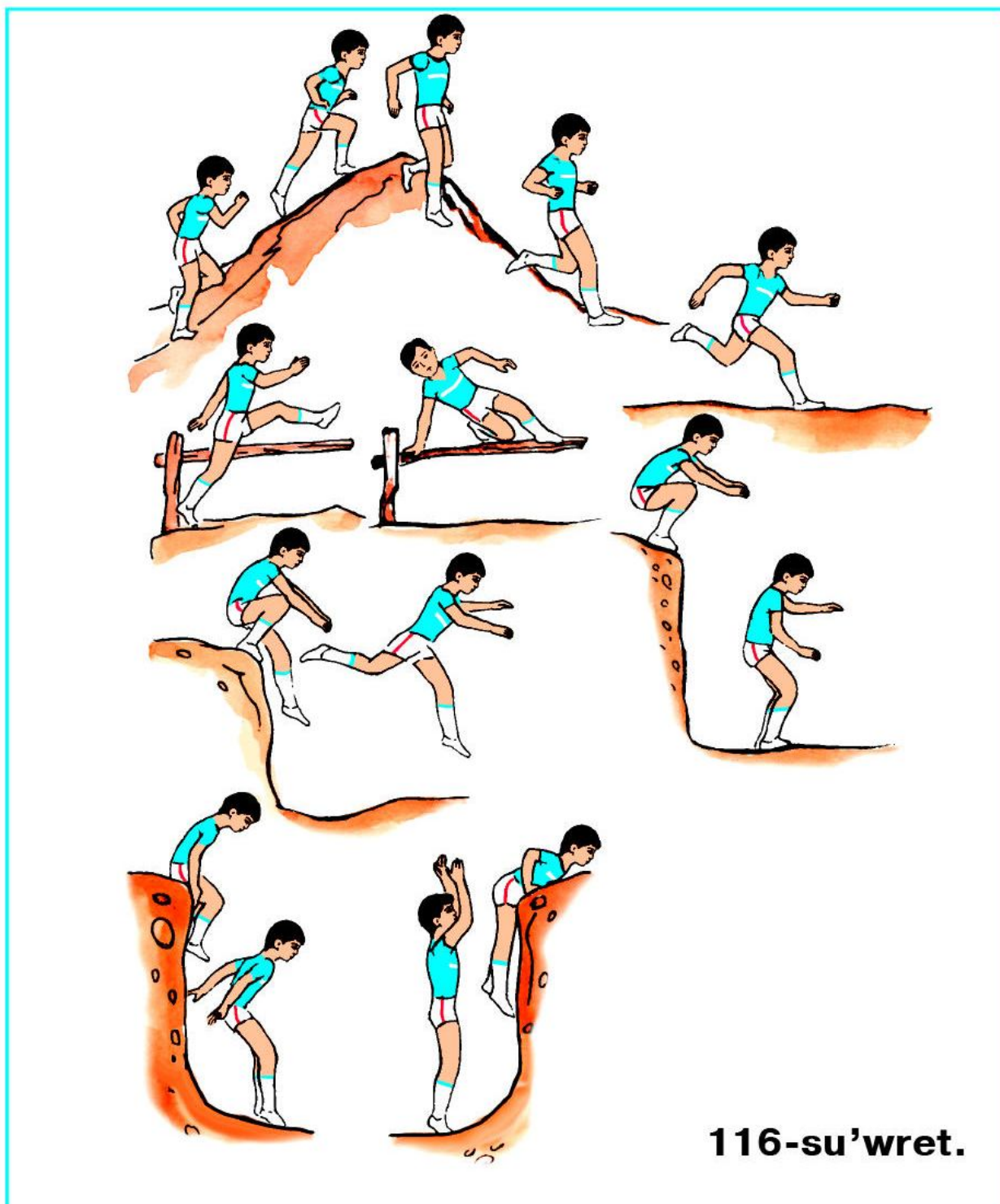
Kross juwi'rg'anda tiykarg'i' di'qqat-itibar tepsiniwge qarati'ladi'. Tepsiniw toli'q boli'wi'

ushi'n ayaq buwi'nnan imkani' bolg'ansha jayi'ladi'. Qanshelli tez juwi'ri'lsa, tepsiniw mu'yeshi su'yir (45—55°) boladi'. Tepsiniw tamam bolg'annan keyin bulshi'q yetler bosasadi'. Qol, ayaqlar shaqqan silkiniw ha'reketi menen aldi'g'a shi'g'ari'ladi'. Silkiniwshi ayaqti'n' dizesi tayani'sh ayaqti'n' dizesinen aldi'g'a shi'g'ari'ladi'. Ha'rekettin' aqiri'nda, silkiniwshi ayaq to'men tu'siriledi. Bul ha'reket waqti'n' qi'sqartadi'. Ayaqlar jerge tiyiwi menen, iyin aldi'na shi'g'adi'. Juwi'ra baslang'anda ayaqlar wonsha sharshamag'an boladi', ayaqlar tabani'ni'n' aldi'ng'i' bo'limin qoyi'n', keyin ayaqti'n' tabani'n pu'tkilley qoyasi'z. Biraq tayarli'q ko'rilip ati'rg'anda ayaq ushi'nda juwi'ri'ladi'. Ayaq jerge tiymesten aldi'n yaki jerge tiygen waqi'tta wol derlik du'ziwlenedi yaki azi'raq dizeden bu'giledi.

Qollar shi'g'anaqtan bu'gilgen boli'wi' sha'rt, bolmasa woni' ko'kirekke qatti' qi'si'w mu'mkin yemes. Qoldi' aldi'g'a ha'reketlendiriwde alaqanlar gewdenin' worta si'zi'g'i'na jaqi'nlasadi', artqa sozg'anda shi'g'anaq si'rtqi' ta'repke ha'reketlenedi. Qollar yerkin tu'sip, yerkin artqa ketken son', tuwri' hali'na keledi.

*To'bishikke juwi'ri'p shi'g'i'w ha'm
juwi'ri'p to'menge tu'siw*

To'bishiktin' janbawi'ri'na ayaqti'n' ushi' menen juwi'ri'p shi'qqanda gewde aldi'g'a yen'terilgen boladi'. Qollar ha'reketke aktiv



116-su'wret.

ja'rdem yetedi ha'm birden aldi'g'a shi'g'a-ri'ladi'. Geyde tiklew ha'm birden buri'li'w jag'daylari'nda juwi'ri'wdan ju'riwge wo'tiledi.

Joqari'dan to'menge tu'serde tezlik artadi', soni'n' ushi'n gewdeni artqa taslap, tezlikni kemeytiw sha'rt, tez juwi'rg'anda ji'g'i'li'w mu'mkin. To'bishik janbawi'ri'ndag'i' keskin

buri'li's jerlerden mayda adi'mlar menen tez-tez tu'sken jaqsi'. To'beshek janbawi'ri'nan tegis jerge tu'spesten buri'n tezlik artti'ri'ladi' ha'm usi' tezlikten paydalani'ladi'. Yeger to'beshekten tu'sip, aldi'ndag'i' tiklew jerge shi'g'i'wg'a tuwri' kelse, wonda juwi'ri'p shi'g'i'p barati'ri'p, su'rnigip ketpew ushi'n gewdeni biraz artqa taslap shi'g'i'w kerek (116-su'wret).

Kross juwi'ri'w ha'm ju'riw texnikasi'n rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Kross juwi'ri'w ha'm ju'riw texnikasi'n jaqsi' bilgenliktin' belgisi — jumsaq, yerkin ha'reket yetiw yesaplanadi'. Bug'an yerisiw ushi'n shug'i'llani'wshi'lar ku'shin tejewge, iske tu'spegen bulshi'q yetlerdi bosasti'ri'wg'a u'yrenedi. Juwi'ri'wda ha'reket koordinaciyasi'ni'n muwapi'qli'g'i'n rawajlandi'ri'w ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' islegen paydali':

1. Ayaqti' joqari' ko'terip juwi'ri'w. Ayaq gorizonta jag'dayg'a shekem yaki wonnan joqari' ko'teriledi, juwi'rg'an waqti'nda iyinler bosasti'ri'lg'an, qollar shi'g'anaqtan bu'gilgen bola-di'. Shi'ni'g'i'wlar wortasha ha'm tez, bir tegis ha'm wo'zgeriwshen' ritmde juwi'ri'wdan a'dettegi ju'riwge wo'tiw menen islenedi.

2. Mayda adi'm menen juwi'ri'w. Bunda adi'mlar qi'sqa boli'p, ayaqti'n' ushi'na qoyi'ladi', keyin ala taban jerge bosiraq tiygiziledi, tayani'sh ayaq toli'q basi'li'p du'ziwlenedi.

3. Bir jerde turi'p juwi'rg'anday qoldi' siltew ha'reketi islenedi.

4. Diywalg'a, terekke qollar menen tayani'p turi'p, turg'an jerde mu'mkinshiligi bolg'ani'nsha tez juwi'ri'ladi'. Bunda ayaq gorizontall jag'daydan joqari'raq ko'teriledi ha'm ayaq jerge basi'lg'anda toli'q du'ziwlenedi.

5. Jawi'ri'nda tik turi'p qollarg'a tayani'p, ayaq penen juwi'ri'w ha'reketi islenedi.

6. Izbe-iz sekiriw menen juwi'ri'w. Shi'ni'g'i'w basi'p wo'tiletug'i'n arali'q yaki adi'm sani'na qarap islenedi.

7. Balti'rdi' artqa silkip-silkip juwi'ri'w. Tap soni'n' wo'zi jip penen islenedi.

8. Qi'ya jerden juwi'ri'w.

9. Qatara turg'an gimnastikali'q payapi'ldan payapi'lg'a sekirip juwi'ri'w.

Usi' shi'ni'g'i'wlardi' islep ati'rg'anda adi'mdi' duri's basi'wg'a, yag'ni'y ayaqti'n' basqa buwi'n-lari'n toli'q jazi'wg'a ayri'qsha itibar beriledi.

Ju'rgende ha'reket koordinaciyasi'ni'n' sa'y-kesligine yerisiw ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalanasi'z:

1. Tik turg'anda gewde salmag'i'n bir ayaqtan yekinshi ayaqqa wo'tkeriwden; jambassan su'yeginin' qosi'lg'an jerindegi buwi'n bulshi'q yetlerin bosasti'ri'wdan.

2. Tap soni'n' wo'zin, qollar menen terekke, diywalg'a tayani'p turi'p islewden.

3. Tabanda turi'p ayaqti'n' ushi'n ko'teriw; ayaq ushi'nda wo'ksheni ko'teriwden.

4. Ju'rgende tepsingen ayaqti'n' balti'ri'n ilaji' bolg'ani'nsha sozi'wdan.

5. Qollardi' tuwri' sozi'p, aldi'g'a ken' adi'm taslap ju'riwden.

6. U'lkenligi 6—7 m bolg'an shen'ber boylap «ji'lan izi» boli'p ju'riw, 5—6 adi'm shepke, keyin usi'nday yetip won'g'a ju'riledi.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Kross juwi'ri'w qanday si'patlardi' rawajlandi'ri'wg'a ja'rdem beredi?
2. Biyiklikke ha'm biyiklikten to'menge juwi'ri'w qalay wori'nansa duri's boladi'?
3. Kross juwi'ri'w ha'm ju'riw texnikasi'n rawajlandi'ri'w ushi'n qanday shi'ni'g'i'wlar-di' islegen ko'birek paydali'?

HA'REKETLI WOYI'NLAR

Woyi'nlari woqi'w bag'darlamasi'nan ken' wori'n iyelegen. Wolar dene ta'rbiyasi'ni'n a'miyetli qurallari'nan yesaplanadi'. Bular ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w, tosi'qlardan atlap wo'tiw, qarsi'li'q ko'rsetiw ha'm basqalar. Duri's wo'tkerilgen woyi'nlari ta'rtpiti, sezgirlikti, shaqqanli'qti', ku'shti, shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'wg'a, woyi'nlar-di' komanda boli'p woynaw dosli'q, birlikti ta'rbiyalawg'a ja'rdem beredi.

Woyi'n woynalatug'i'n jer sabaqtan buri'n woqi'wshi'lar menen birge tayarlanadi'. Maydanshag'a waqti'nsha ha'm turaqli' belgiler qoyi'ladi'. Zalda mayli' boyaw menen, maydanshada ha'k, por yeritpesinen turaqli' belgi qoyi'p shi'g'i'ladi'. U'lken-kishi bayraq-



shalar, tayaqshalar, si'zi'qlar waqi'tsha belgi wazi'ypasi'n atqaradi'.

Woyi'nlardi'n' na'tiyjeli wo'tkeriliwi tayarli'qqa baylani'sli'. Woyi'nni'n' variantlari'n sho'lkemlestiriw, woni'n' bari'si' woylap qoyi'ladi'.

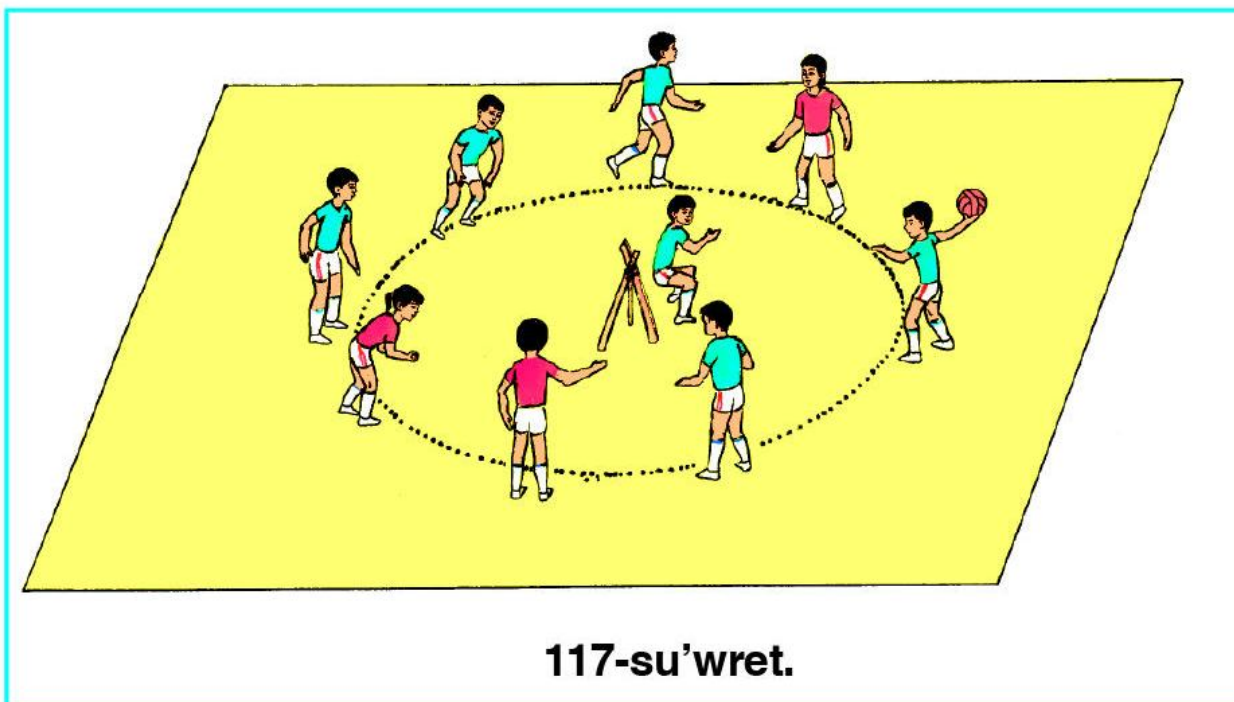
Woyi'n na'tiyjeli wo'tiwi ushi'n woqi'wshi'lar woyi'n sha'rtin, ta'rtip-qag'i'ydalari'n tu'sinip ali'wi' kerek. Woqi'ti'wshi' woyi'ng'a aktiv qatnasi'p, woni' basqari'p, baqlap baradi'.

Woqi'ti'wshi' woyi'ndi' i'qlas penen, alag'a-dasi'z, ta'rtip penen, joldasli'q qatnasi'n saqlap basqaradi'. Woyi'ndi' kelistire almag'an balalar-g'a jaqsi' qatnasi'n wo'zgertpeydi, woqi'wshi'g'a yeskertiw beriwdin' worni'na azi'raq ha'reket yetse, woyi'ndi' yemin-yerkin woynap ketiwi mu'mkinligin aytadi'.

«Qorg'andi' qorg'aw» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar 3—4 toparg'a bo'linip, aylanbag'a diziledi. Ha'rbir woqi'wshi'ni'n' arasi'ndag'i' arali'q 1 m. Wolardi'n' ayaqlari' si'zi'qqa tireledi. Aylanba worayi'na qorg'an — gimnastikali'q tayaqshalar tik wornati'ladi'. Woyi'nshi'lardi'n' biri qorg'andi' qorg'aw ushi'n woni'n' do'gereginde aylanadi'. Woyi'nda voleybol ha'm basketbol tobi'nan paydalani'ladi'.

Woyi'n woqi'ti'wshi'ni'n' belgisi menen baslanadi'. Woyi'nshi'lar topti' bir-birine i'laqti'ri'p, an'li'p turi'p woni' qorg'ang'a tiygiziwge ha'reket yetedi. Qorg'awshi' qollari', ayaqlari', gewdesi menen topti'n' aldi'n tosi'p, qorg'andi' qorg'aydi'.



Topti' qorg'ang'a tiygizgen woyi'nshi' qorg'awshi' menen wori'n almasadi'.

Qorg'awshi'g'a qorg'andi' qol menen uslaw huqi'qi' berilmeydi. Yeger top qorg'ang'a tiyip worni'nan qozg'alsa, biraq ji'g'i'lmasa, wonda qorg'awshi' woni' qorg'awdi' dawam yetedi. Woyi'n qorg'an qulag'ansha dawam yetedi. Woyi'n tamam bolg'annan keyin, shaqqan woyi'nshi'lar xoshametlenedi (117-su'wret).

«Wori'ndi' wo'zgeriw» woyi'ni'

Balalar yeki toparg'a bo'linedi. Ha'rbir topar wo'zinin' start si'zi'g'i' arqali' qollari'n yeki ta'repke jayi'p qatarg'a dizilip turadi'. Start si'zi'qlari' maydانشani'n' qarama-qarsi' ta'repinde bir-birinen 15—20 m uzaqli'qta si'zi'lg'an boladi'.

«Startqa!» — «Di'qqat!» — «Marsh!» buyri'g'i' beriliwden yeki topar balalari' bir waqi'tta wori'nleri'n almasti'ri'w ushi'n juwi'radi'.

Qarsi' ta'reptegi start si'zi'g'i' arti'na birinshi dizilgen topar jen'impaz boladi'.

«Tas ko'teriw» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar 3—4 toparg'a bo'linedi. Toparlar start si'zi'g'i' arti'nda bir qatarg'a dizilip turadi'. Ha'rbir topardi'n' aldi'na 8—10 m uzaqta ishine mayda taslar sali'ng'an 1,5—2 kg keletug'i'n qaltashalar qoyi'ladi'.

Woqi'ti'wshi'ni'n' ko'rsetpesi boyi'nsha, birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lar qalta-shalarg'a juwi'ri'p bari'p, woni' joqari' ko'terip, a'ste-aqi'ri'n jerge tu'siredi. Sonnan son' woni' ma'lim mu'ddet ishinde kim ko'p ko'teredige jari'sadi'. Keyin birinshiler artqa qayti'p kelip, yekinshi woyi'nshi'lardi'n' qollari'na qollari'n tiygizedi. Woyi'n usi'lay dawam yetedi.

Qaysi' topar woyi'nshi'lari' qaltashalardi' ko'birek ko'terse, solar jen'impaz sanaladi'.

«Ji'lan izi boli'p ju'riw» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, start si'zi'g'i' arti'nda bir qatarg'a dizilip turadi'. Ha'rbir topardi'n' aldi'nda bir-birden 0,5 m arali'qta 6—8 u'plengen top turadi'. Toparda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lar ko'zleri baylani'p u'plengen topti'n' aldi'nda turadi'.

Ko'rsetpeden keyin, ko'zi baylang'an woyi'nshi'lar top arasi'nan ga' shep, ga' won' ta'repke ji'lan izi boli'p ju'redi. Aqi'rg'i' topqa jetkennen keyin, ko'zlerin ashi'p, yekinshi woyi'nshi'g'a, keyin u'shinshi woyi'nshi'g'a beredi. U'plengen

toplarg'a tiymey wo'tken woyi'nshi'g'a 2 ochko beriledi. Ko'p ochko toplag'an topar jen'ip shi'g'adi'.

«Qaqpan» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi. Birinshi topar woyi'nshi'lari' qol uslasip shen'ber — «qaqpan» payda yetedi. Yekinshi topar «ti'shqanlar» shen'berdin' si'rti'nda turadi'. «Qaqpan» wazi'ypasi'n atqari'wshi' balalar qol uslasip shen'berdi jag'alap «ti'shqanlar»g'a qaray to'mendegi qosi'qti' aytadi':

Way qurg'i'rlar, bul ti'shqanlar,
Jang'a tiydi bul arsi'zlar,
Neni ko'rse, soni' jeydi,
Ha'mme jerdi si'p-si'ydan yetti.
Asi'qpan' sizler, ashko'zler,
Yele qolg'a tu'ssesizler.

Balalar irkilip ayqasti'ri'lg'an qollari'n joqari' ko'terip, taqmaq ayti'wdi' dawam yetedi.

Uyan'i'zg'a qoydi'q qaqpan,
Ha'mmen'izdi tez tutarmi'z.

«Ti'shqanlar» shen'berge kirip-shi'g'i'p ju'redi. «Qaqpan» jabi'ladi', degen dawi'sti' yesitken balalar qollari'n to'menge tu'siredi. «Qaqpan»nan qashi'p u'lgermegen «ti'shqanlar» tuti'lg'an yesaplanadi'. Wolar «qaqpan» topari'na qosi'p ali'nadi'. Woyi'n usi'lay dawam yetedi.

«Kim mergen?» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar bir toparg'a dizilip «bir», «yeki» dep sanaydi'. Woyi'nshi'lar bo'linip, yeki toparg'a diziledi. Woyi'nshi'lardi'n' ayaqlari' ushi'nan si'zi'q si'zi'ladi'. Top si'zi'qta turi'p i'laqti'ri'ladi'. Ha'rbir woyi'nshi'g'a bir-bir toptan beriledi. Qatar aldi'na si'zi'qtan 6 m uzag'i'raqqa ha'r qi'yli' ren'degi 10 tayaqsha qoyi'ladi'. Ha'r tayaqshani'n' arasi'nda 1—2 adi'm, toparlar arasi'nda 3—4 adi'm jer qaldi'ri'ladi'. Tayaqshani'n' bir ren'degisi beriledi.

Woyi'n basqari'wshi' buyri'g'i' menen baslanadi'. Woyi'nshi'lar topti' gezekpe-gezek, tayaqshalarg'a i'laqti'radi'. Tayaqshani' qaysi' topar ji'qsa, woni' bir adi'm arrag'i'raq i'si'ri'p qoyadi'. Ni'shanlari'n uzaqqa i'si'ra alg'an topar jen'ip shi'g'adi'.

«Aq terek pe, ko'k terek?...» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, maydanshani'n' yeki ta'repinde bir qatarg'a dizilip, qol uslasi'p turadi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' menen toparlardan biri yekinshisine: «Aq terek pe, ko'k terek, bizden sizge kim kerek?» — dep aytadi'. Yekinshi topardag'i'lar: «Sizden bizge (qarsi'las topardag'i' woyi'nshi'lardi'n' birewinin' ati'n aytadi') Xalil kerek,» — deydi. Ati' ayti'p shaqi'ri'lg'an woyi'nshi' juwi'ri'p kelip, ati'n ayti'p shaqi'rg'an topar woyi'nshi'si' turg'an shi'nji'ri'n u'ziwge ha'reket yetedi. Yeger shi'nji'rdi' u'zse, sol topardag'i' bir woyi'nshi'ni' ali'p wo'z qatari'na qaytadi'. Yeger

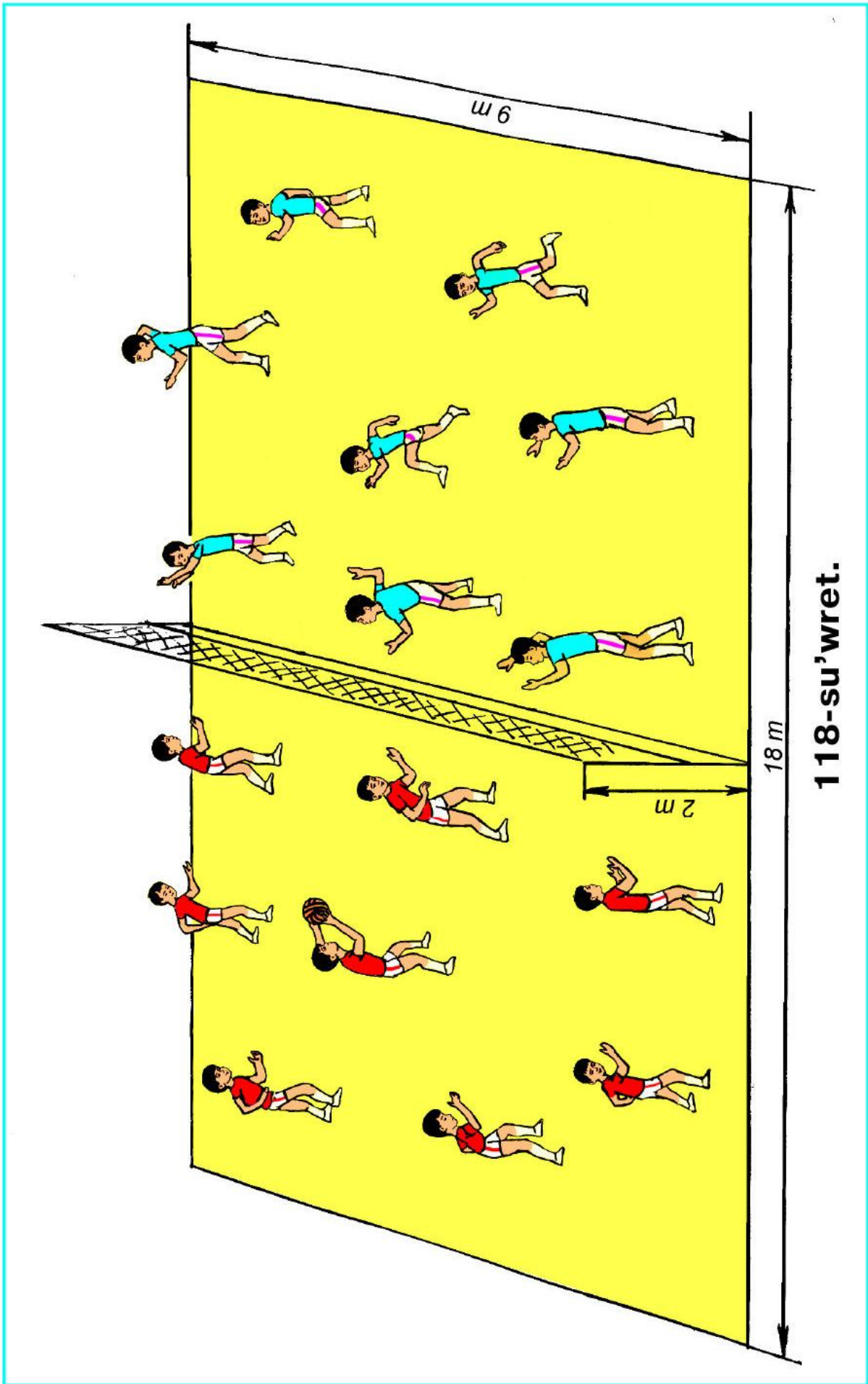
shi'nji'rdi' u'ze almasa, sol jerde qaladi' ha'm woyi'ndi' usi' toparda dawam yetedi. Topar woyi'nshi'lari' sani' 5—6 adamg'a arti'p ketse, woyi'n juwmaqlanadi'.

«Top taslaw» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, voleybol maydanshasi'ni'n' yeki ta'repinde turadi'. Toparlar wortasi'nan biyikligi 2 m voleybol tori' tarti'ladi'. Ha'r toparda bir-birden voleybol tobi' boladi'. Woyi'nshi'lardi'n' wazi'ypasi' topti' qarsi'las ta'repke wo'tkeriw yesaplanadi'. Ha'r topar wo'zindegi topti' qarsi'las maydani'na bir waqi'tta i'laqti'ri'wg'a ha'reket yetedi. Top penen maydan boylap juwi'ri'wg'a ruqsat yetiledi. Topti' uri'p qaytari'wg'a, bir-birine i'laqti'ri'wg'a da boladi'. Top jerge tu'siwi de mu'mkin. I'laqti'ri'lg'an top maydannan si'rtqa shi'g'i'p ketse, yaki tor asti'nan wo'tip ketse topar uti'lg'an sanaladi'. Utqan toparg'a bir ochko beriledi. Woyi'n bir topar 15 ochko toplag'ansha dawam yetedi (118-su'wret).

«Ni'shanag'a ani'qlap ur» woyi'ni'

Diywalg'a jerden 1,5 m biyiklikte, arali'g'i' 2 m yetip, u'lkenligi 40 sm li u'sh ni'shana ildi-rip qoyi'ladi'. Diywaldan 2 m uzag'i'raqtan si'zi'q si'zi'ladi'. Wonnan keyin ha'r 1 m ge 3—4 si'zi'q si'zi'ladi'. Si'zi'qlardi'n' bir ta'repine 2 m, qalg'an ta'replerine 1 m dep jazi'p qoyi'ladi'.



118-su'wret.

Woyi'nshi'lar aqi'rg'i' si'zi'qti'n' arti'nda 3 qatar boli'p, wo'z ni'shanalari'ni'n' aldi'na bari'p turadi'. Qatarda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'larga u'sh toptan beriledi. Wolar yendi diywal-dan 2 m berirekte si'zi'lg'an birinshi si'zi'qti'n' arti'nda turadi'. Buyri'q berilgen son' woyi'nshi'lar topti' ni'shanag'a go'zlep i'laqti'radi'. Yeger birinshi top ni'shanag'a ani'q tiyse, wol woyi'n-shi' ni'shanani' yekinshi si'zi'qti'n' arti'nan turi'p go'zlewdi, top ni'shanag'a tiyse, woyi'nshi' ke-yingi si'zi'q arti'na wo'tedi.

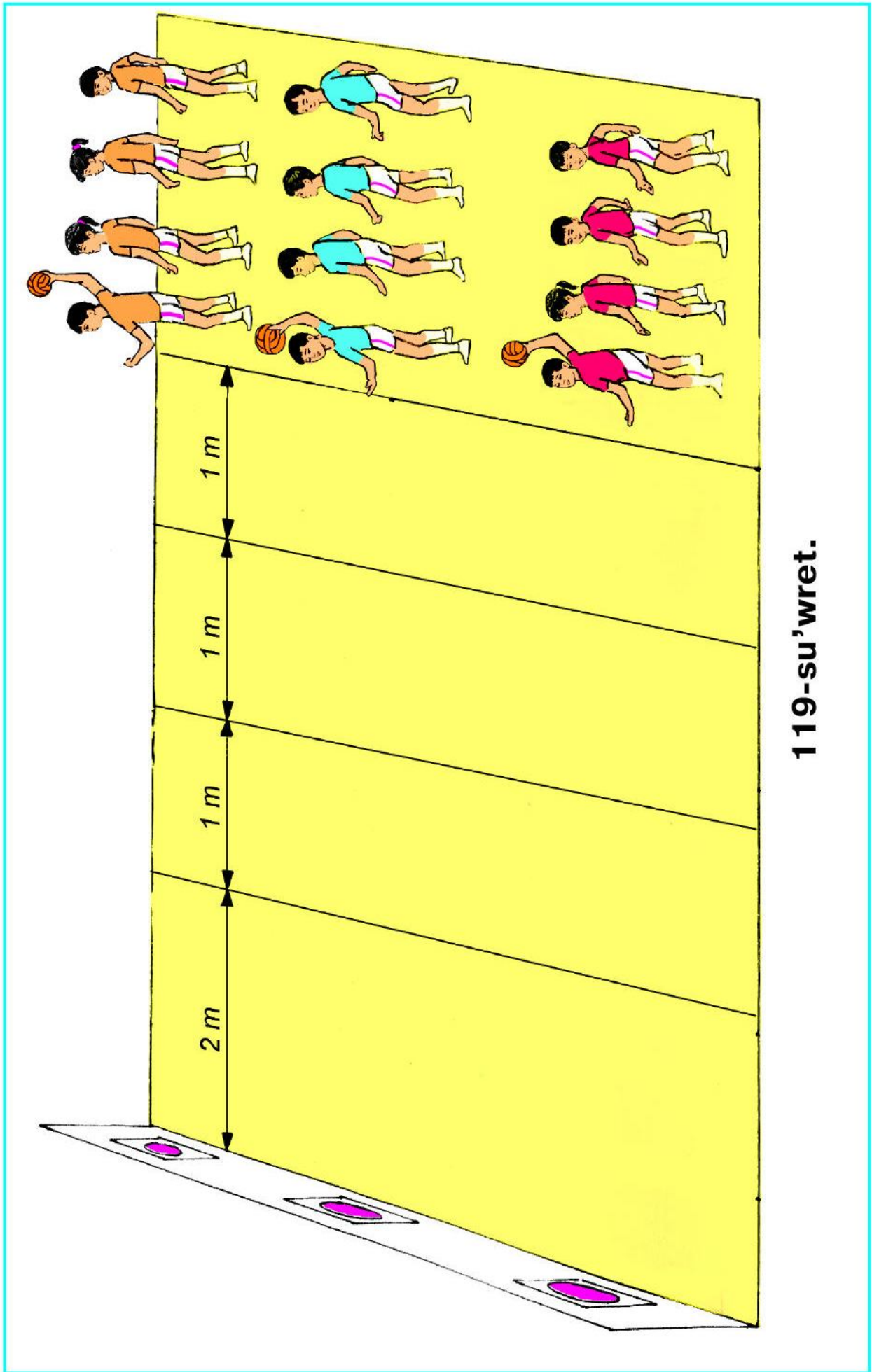
Qaysi' woyi'nshi' u'sh topti' ni'shanag'a tiygize alsa, yekinshi turda wog'an to'rt top beriledi. Yeger woyi'nshi' birinshi topti' ni'shanag'a tiygize almasa, keyingi toplardi' birinshi si'zi'q arti'nda turi'p i'laqti'radi'. Toplar i'laqti'ri'li'p bolg'an son', ji'ynap ali'ni'p keyingi woyi'nshi'g'a beriledi.

Ni'shanag'a ani'q tiygen top yesapqa ali'nadi', waqi't yesapqa kirmeydi. Sonli'qtan ni'shanani' ani'q go'zlew kerek (119-su'wret).

«Tosi'qlardan sekirip wo'tiw estafetasi» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki qatarg'a diziledi. Qatarda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lardi'n' ayaqlari' aldi'nan si'zi'q wo'tkeriledi. Ha'r qatar aldi'nda 20 — 25 m arali'qta tu'rli buyi'mlar: gimnastikali'q wori'nli'q, 3 m biyiklikte tarti'lg'an arqan, gimnastikali'q to'sekler, toplar qoyi'ladi'.

Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i'na qarap qatarlarda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lar



119-su'wret.

juwi'radi'. Wolar gimnastikali'q wori'nli'q u'stinen ju'rip wo'tedi, topti' arqanni'n' u'stinen joqari' i'laqti'radi' ha'm woni' qaqshi'p, wo'z worni'na qoyadi'. Keyin juwi'ri'p bari'p, gimnastikali'q to'sek u'stinen ton'qalaq asadi' ha'm artqa juwi'ri'p aynali'p kelip, qatarda wo'zinen keyin turg'an woyi'nshi'ni'n' alaqani'na alaqani'n tiygizedi. Alaqan tiygen woyi'nshi'lar juwi'ri'p ketedi, alaqani'n tiygizgen woyi'nshi'lar topardi'n' keynine bari'p turadi'.

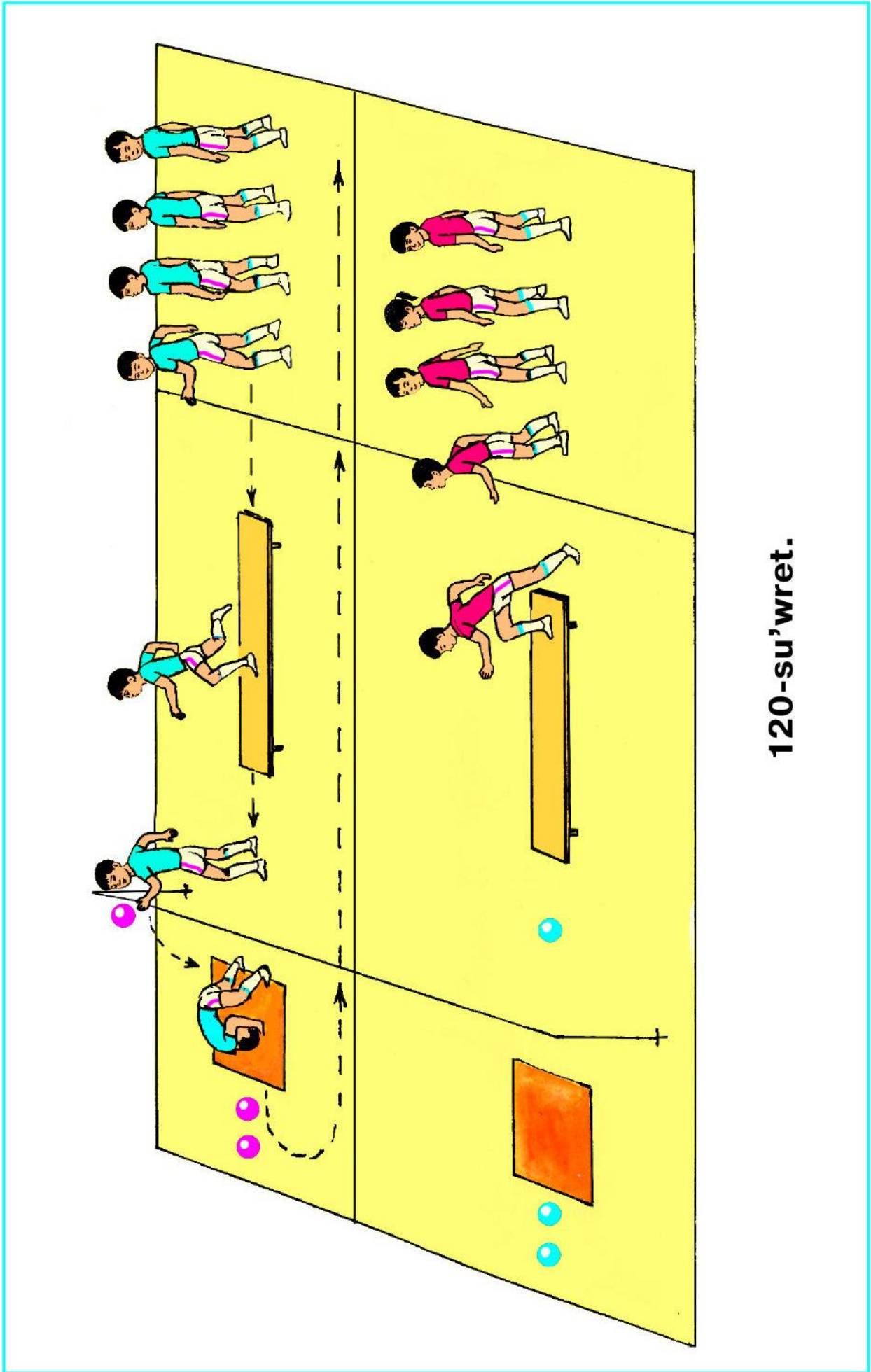
Qatardag'i' yen' son'g'i' woyi'nshi' shi'ni'g'i'wdi' islep, qayti'p kelgen son', qol shap-patlanadi'. Estafetani' birinshi boli'p juwmaq-lag'an qatardi'n' woyi'nshi'lari' jen'impaz boli'p yesaplanadi' (120-su'wret).

«Top wortadag'i' woyi'nshi'g'a» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar birneshe aylanba boli'p turadi'. Ha'rbirinin' wortasi'nda bir woyi'nshi' topti' us-lap turadi'. Wol topti' gezek penen topardag'i' doslari'na taslaydi', wolar topti' wog'an qaytaradi'. Topti' keyingi woyi'nshi'dan alg'an-nan keyin, wortadag'i' woyi'nshi' topti' joqari' ko'teredi. Topti' taslawdi' birinshi boli'p ta-mamlag'an topar jen'impaz boladi'.

«Buyi'm ko'terip juwi'ri'w estafetasi'» woyi'ni'

Yeki topar maydanni'n' yeki ta'repinde qa-rama-qarsi' turadi'. Ha'rbir topardi'n' aqi'ri'nda do'n'gelek yaki to'rtmu'yeshlik si'zi'lg'an boli'p, u'plengen toplar qoyi'ladi'. Qarsi'si'nda 10 — 15 m jerde tag'i' do'n'gelek si'zi'li'p,

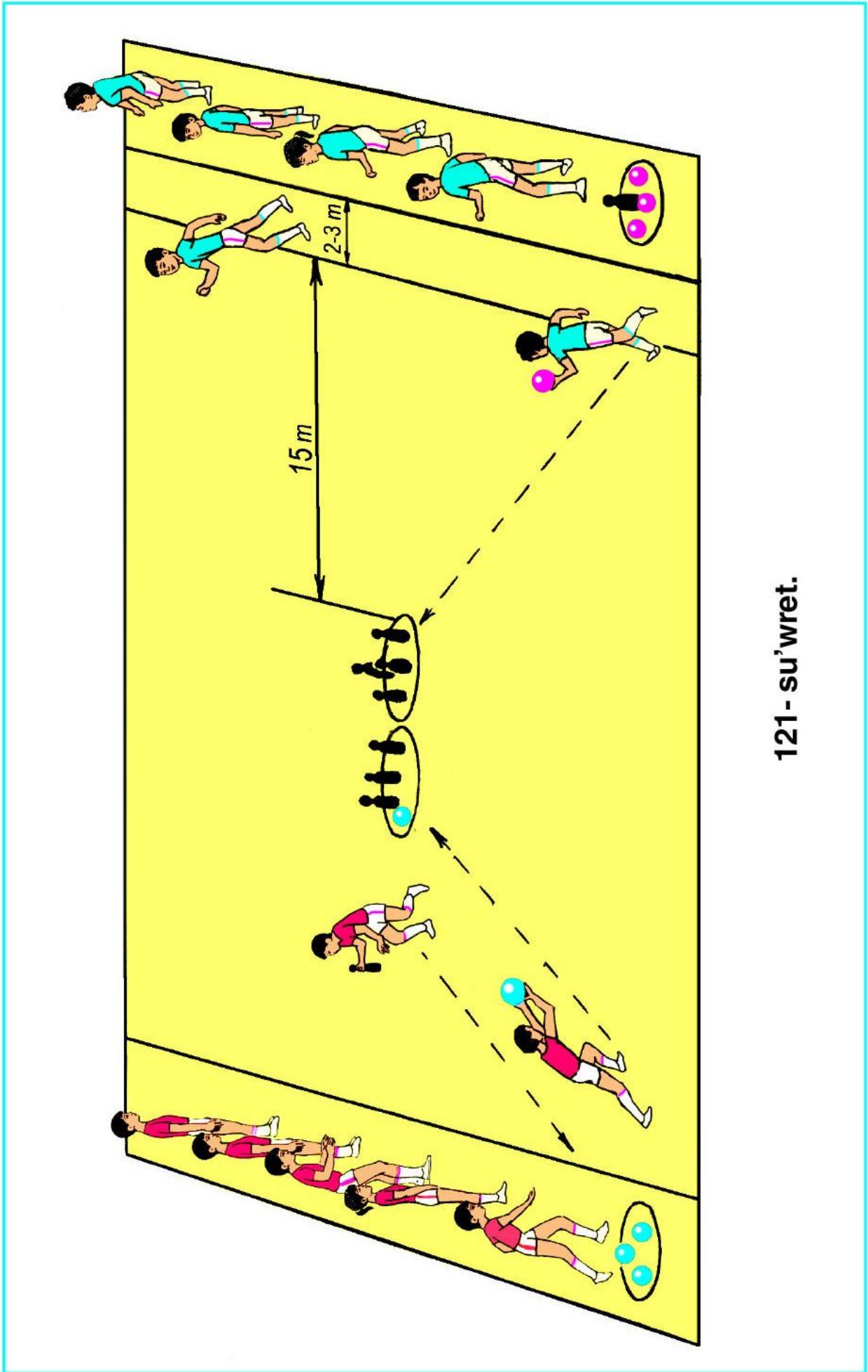


120-su'wret.

urshi'qlar qoyi'ladi'. Qatardi'n' keynindegi do'n'gelektan 2—3 m qashi'qli'qta start si'zi'g'i' si'zi'lg'an boli'p, wonda ha'rbir topardan bir woyi'nshi'dan turadi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' menen woyi'nshi'lar toplardi' bir do'n'geleksheden yekinshisine aparadi'. Wol jerden urshi'qlardi' ali'p qaytadi' ha'm woni' birinshi do'n'gelekshege a'kelip qoyi'p, worni'na bari'p turadi'. Birinshi woyi'nshi'lar topti' ali'wdan yekinshi woyi'nshi'lar start si'zi'g'i'n' iyeleydi. Birinshi woyi'nshi'lar juwi'ri'wdi' toqtatqannan keyin, yekinshi woyi'nshi'lar juwi'ra baslaydi'. Ha'r-bir topar woyi'nshi'lari' juwi'ri'p bolmag'ansha woyi'n dawam yetedi. Juwi'ri'wdi' birinshi boli'p tamamlag'an topar jen'impaz boladi' (121-su'w-ret).

«U'sh-birlik» woyi'ni'

Woyi'nshi'lardi'n' u'shewden 4—5 toparg'a bo'linip, start si'zi'g'i'nda turadi'. Ha'rbir u'shlik-ten 8—10 m uzaqli'qta do'n'gelek si'zi'ladi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' arqali' birinshi u'shlikler tayaqshani' bir qoli'na uslap, do'n'gelekshege juwi'radi' ha'm do'n'gelekshenin' do'gereginen aylani'p keyin qayti'p keledi. Basqa u'shlikler de, wo'z na'wbetinde, usi' ha'reketti ta'kirarlaydi'. U'shlikler barli'q woyi'nshi'lar menen birden ji'g'i'li'p qalmay, keyin qali'p qoymay da'slepki jag'dayg'a qayti'p kelse 2 ochko beriledi. Woyi'n usi'lay dawam yetedi. Woyi'ndi' kim birinshi tamamlasa, sol utqan boladi'.



121 - su'wret.

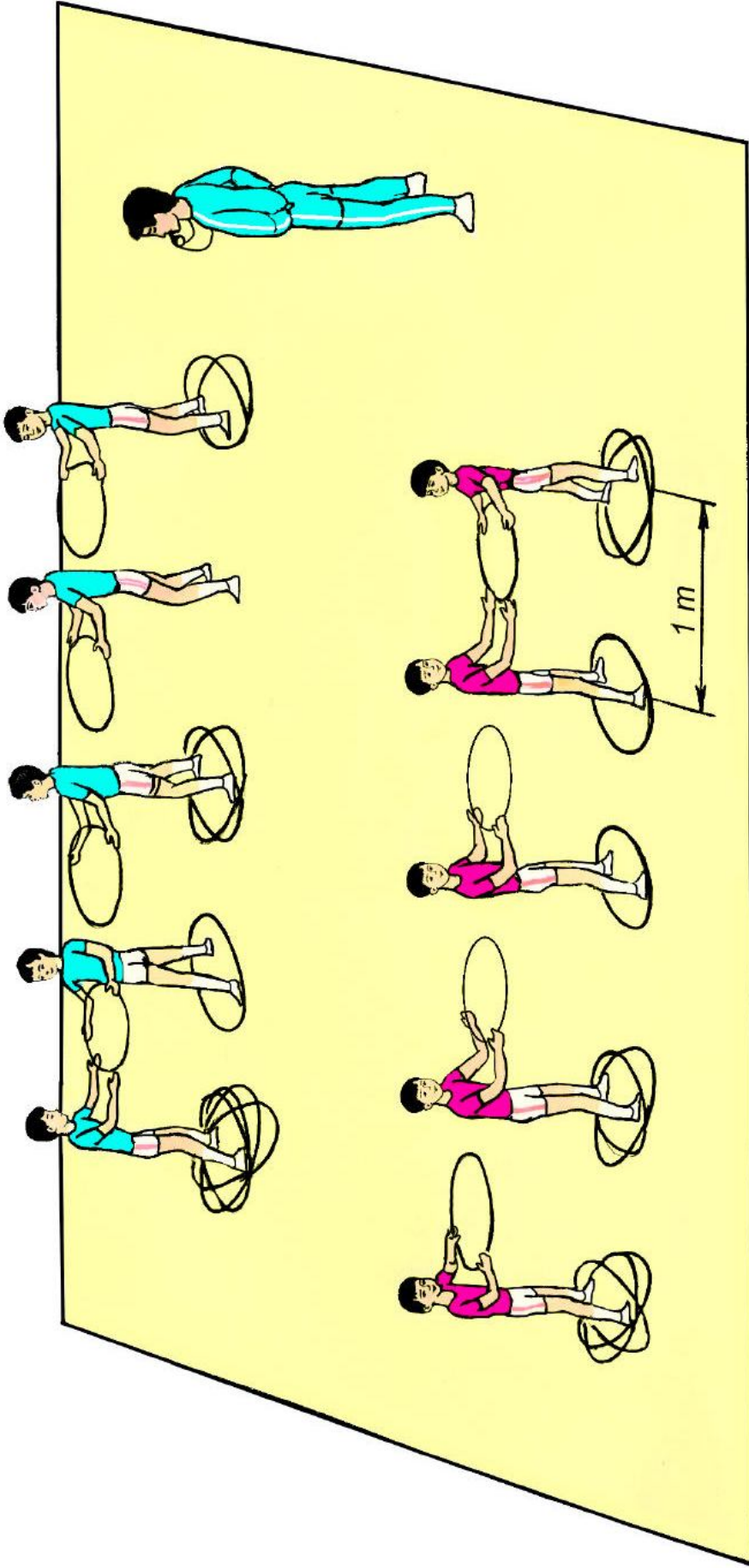
«Do'n'gelekti usla» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar bir-birine qarama-qarsi' yeki qatarg'a diziledi. Wolardi'n' arasi' 1 m qashi'qli'qta boladi'. Qatardag'i' woyi'nshi'lar 5 do'n'gelekti basi'nan asi'ri'p jerge qoyadi'. Woqi'ti'wshi'lardi'n' buyri'g'i'nan keyin qatardi'n' aldi'nda birinshi turg'an woyi'nshi'lar do'n'gelekti basi'na kiyip ayaqlari'nan shi'g'ari'p, qasi'ndag'i' woyi'nshi'g'a beredi. Yekinshi woyi'nshi' u'shinshisine beredi. Birinshi woyi'nshi'lar birinen keyin biri do'n'gelekti basi'nan shi'g'ari'p qasi'nda turg'ang'a beredi.

Keyingi woyi'nshi'lar barli'q do'n'gelekshelerdi qabi'l yetip alg'annan keyin, woyi'n tamam boladi'. Birinshi boli'p tamamlag'an topar jen'ip shi'g'adi' (122-su'wret).

«Tunnel» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, bir-birine qarama-qarsi' turadi'. Tag'i' birneshe woyi'nshi' qollari'ndag'i' do'n'geleksheni yeki jag'i'nan uslap, tunnel payda yetedi. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' arqali' qatardi'n' aldi'nda turg'an birinshi woyi'nshi'lar top penen aldi'g'a juwi'ri'p shi'g'i'p, do'n'gelekshelerdin' wortasi'nan iyilip wo'tedi. Do'n'geleksheden wo'tip bolg'an woyi'nshi', won'ta'repten aynali'p, topti' wo'zinin' qatari'ndag'i' woyi'nshi'g'a beredi. Keyindegiler birinshi woyi'nshi'lar islegenlerdi ta'kirarlaydi'. Woyi'ndi' qa'tesiz, wori'nlag'an woyi'nshi'lar xoshametlenedi.



122- su'wret.

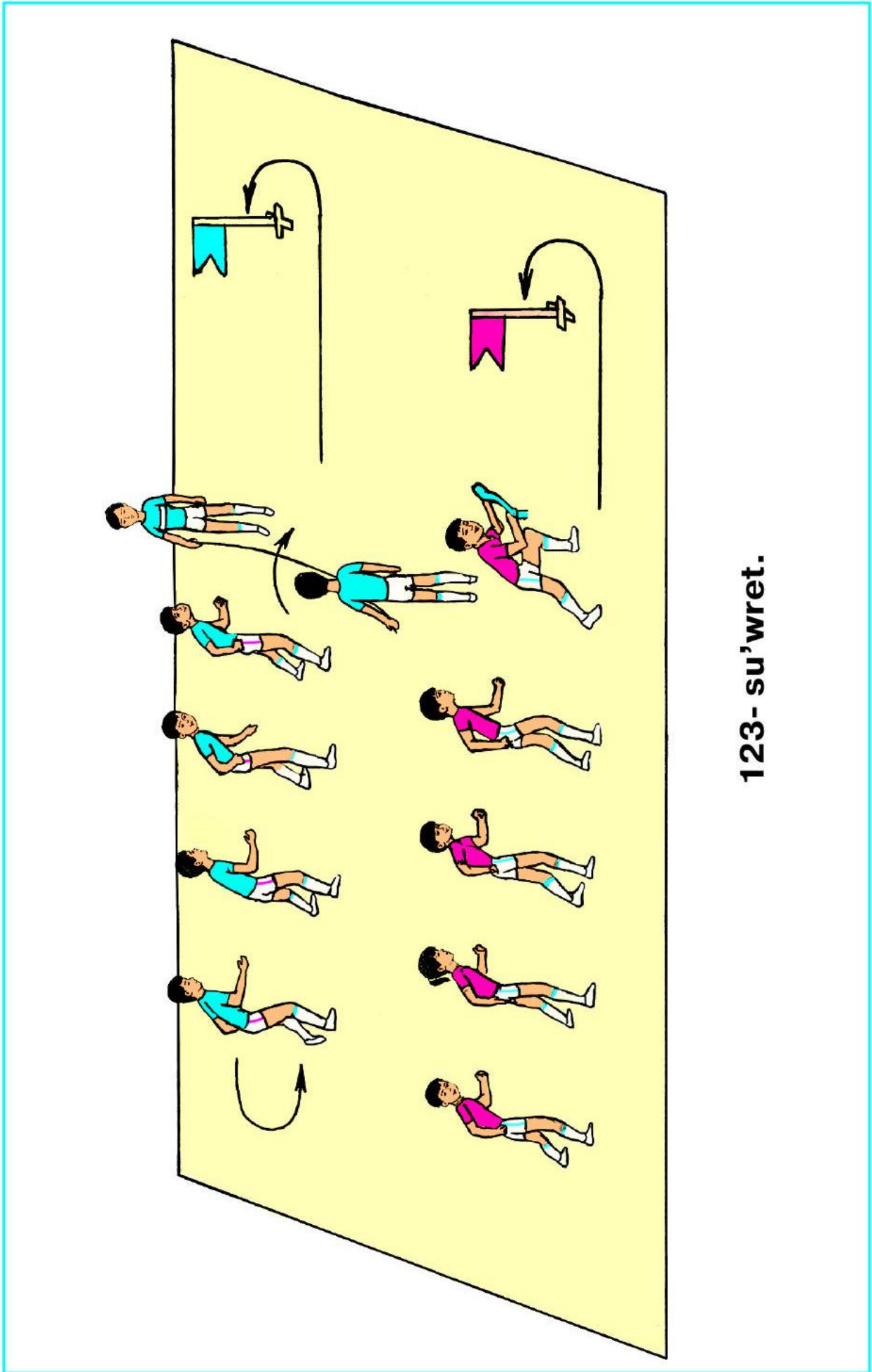
«Jipti ayaq asti'nan ali'p wo't» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, bir qatar-g'a diziledi. Wolardan 2 m uzaqta start si'zi'g'i' si'zi'ladi'. Si'zi'qti'n' aldi'nda jipti uslap, birinshi sanli' woqi'wshi'lar turadi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' arqali' birinshi sanli' woyi'nshi'lar jip penen juwi'radi', wolar start si'zi'g'i'nan 15—20 m uzaqli'qta turg'an bayraqshali' bo'reneni aynali'p, artqa qaytadi'. Yendi woni' start si'zi'g'i'ni'n' qaptali'nda yekinshi sanli' woyi'nshi'lar ku'tip turadi'. Birinshi sanli' woyi'nshi'lar jiptin' bir ushi'n yekinshi sanli' woyi'nshi'g'a uslati'p, yekewi qatardi'n' yeki ta'repinen ju'rip, jipti woyi'nshi'lardi'n' ayag'i'ni'n' asti'nan wo'tkeredi. Woyi'nshi'lar bolsa wonnan sekiredi. Keyin birinshi sanli' woyi'nshi'lar qatardi'n' aqi'ri'na bari'p turadi'. Yekinshi sanli' woyi'nshi'lar bolsa, jip penen bo'renege qaray juwi'radi'. Bo'renenin' do'gereginen aylani'p kelgen woyi'nshi' jiptin' bir ushi'n gezektegi woyi'nshi'g'a uslatadi'. Yendi wolar jipti qatarda turg'anlar ayag'i'ni'n' asti'nan wo'tkeredi. Woyi'ndi' qa'tesiz, tez ha'm ani'q atqarg'an woyi'nshi'lar jen'impaz boladi' (123-su'wret).

«Jollardan sekirip wo'tiw» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar ten'dey to'rt toparg'a bo'linip, to'rtewden qaptallasi'p bir qatarli' kolonnag'a diziledi. Qatarlar aldi'nan start si'zi'g'i' si'zi'ladi'. Start si'zi'g'i'nan 4—6 m uzag'i'raqtan 50 sm ken'likte 7—8 jol si'zi'ladi'. Birinshi





123- su'wret.

si'zi'q penen yekinshi si'zi'qti'n' arasi' 40 sm, yekinshi menen u'shinshinin' arasi' 60 sm ha'm tag'i' basqa.

Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i'nan keyin topardi'n' birinshi sanli' woyi'nshi'lari' juwi'ri'p bari'p, si'zi'qlardi' baspay jollardi'n' u'stinen atlap wo'te baslaydi'. Wazi'ypani' ani'q, qa'tesiz wori'nlag'an woyi'nshi'g'a 1 ochko beriledi. Ko'p ochko toplag'an topar jen'impaz boladi'.

«Kim ku'shli?» woyi'ni'

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi. Bir-birinen 2—3 m qashi'qli'qta bir qatarg'a dizilip, diywalg'a qarap turadi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' buyri'g'i' menen ha'r topardi'n' birinshi sanli' woyi'nshi'lari' qoli'nda tobi' menen start si'zi'g'i'na shi'g'adi' ha'm topti' basi'nan asi'ri'p diywalg'a uradi', kimnin' tobi' diywaldan qayti'p, ali'sqa tu'sse, sol woyi'nshi'g'a bir ochko beriledi. Keyin sol wazi'ypani' yekinshi, u'shinshi woyi'nshi' wori'nlaydi' ha'm t. b. Qaysi' topar ko'p ochko toplag'an bolsa, sol topar jen'iske yerisedi.

JU'ZIW

Ju'ziwdi biliw wo'tken zamanlardan beri insanlar turmi'si'nda belgili wori'ndi' iyelep kelgen. A'yyemgi da'wirde jasag'an qa'wimler bali'q awlag'anda, dushpanni'n' hu'jiminen saqlang'anda ha'm basqa da jerlerde suwdan paydalang'an, bul demek, wolar ju'ziwdi bilgen degenge tiykar boladi'. A'sirese, suwg'a jaqi'n

jerde jasawshi' qa'wimler ushi'n, ju'ziw tirishiliktin' za'ru'rliqi bolg'an.

Worta Aziya ilimpazlari' menen woyshi'llari', ulli' Al-Xorezmiy, wo'z zamani'ni'n' aldi'ng'i' bilimli ilimpazi' Abu Rayxan Beruniy, medicinada abi'rayg'a yerisken ilimpaz Abu Ali ibn Sino, Shi'g'i's a'debiyati'ni'n' iri wa'killerinin' biri Nizamiy, Ganjaviy, Nasi'r Xisraw si'yaqli' ali'mlar basqa ilimler qatari'nda dene ta'rbiyasi', shi'ni'g'i'w, suwda shomi'li'w, ju'ziw turmi'sli'q za'ru'rlik yekenligine u'lken itibar bergen.

Ju'ziwdi biliw ha'rbir worta aziyali' a'sker ushi'n ma'jbu'riy yedi. Amir Temur da'rya ke-ship wo'tiw ha'm ju'ziw shi'ni'g'i'wi'na qatti' kewil awdarg'an. Ulli' a'skerbasi'ni'n' wo'zi de ag'i'p turg'an da'ryadan keship wo'tiw, suwda ju'ziw si'rlari'n jetik bilgen. Da'rya boyi'ndag'i' taslarg'a arqan taslap, ku'shli hu'jim jasawda sheber bolg'an.

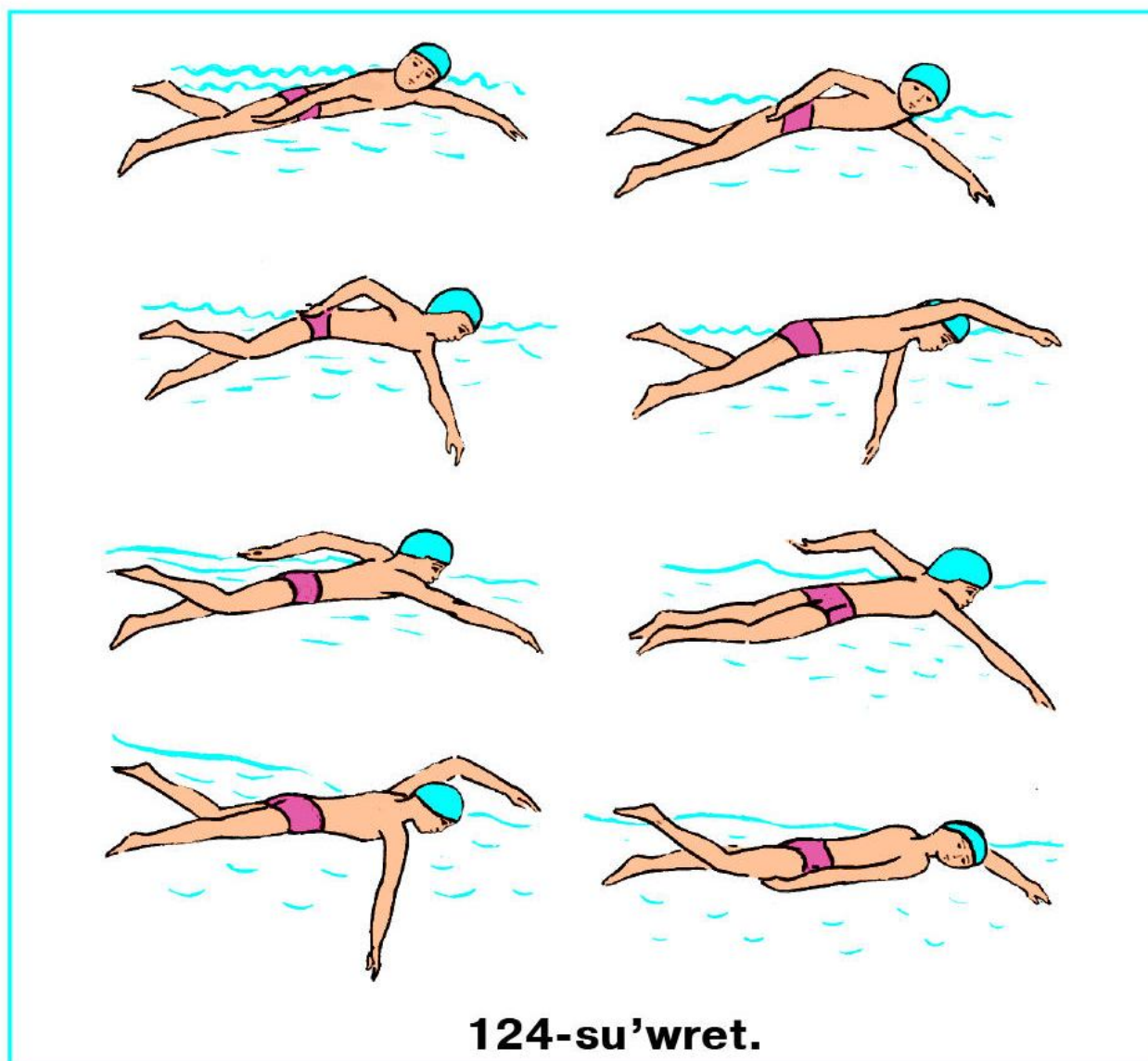
Wo'zbekstanda ju'ziw sporti'n rawajlandi'-ri'rdi'n' baslang'i'sh da'wiri 1924 — 1925-ji'llarg'a tuwri' keledi. 1960-ji'lg'a kelip Tashkente u'lken basseynler quri'ldi'. Ha'zirgi waqi'tta barli'q wa'layatlari'mi'z worayi'nda basseynler quri'li'p iske tu'sirilgen. Sog'an sa'ykes suwda shug'i'llani'wshi'lardi'n' da sani' anag'urli'm arti'p barmaqta.

Respublikami'zda ji'l sayi'n a'jayi'p ju'ziw ustalari' jetilisip shi'qpaqta. 1964-ji'li' Tokioda wo'tkerilgen Olimpiya woyi'nleri'nda S. Babanina ha'm N. Ustinova bronza medali' iyesi boldi'. S.P. Konov, Zabolotov, S. Iskanda-

rovalar Evropa, Ja'ha'n, Aziya chempionlari' boldi'. Keleshekte de ko'plegen a'jayi'p, ku'shli jaslari'mi'z jetilisip shi'g'adi'.

Ko'kirek penen krol usi'li'nda ju'ziw

Ju'ziwdin' bunday usi'li' yen' tez ju'ziwde qollani'latug'i'n usi'l boli'p, wol 50 m ge, 100, 200, 400, 800 m ge, 1500 m ge es-tafetali' ju'ziwde, 4x100 metrge ha'm 4x200 m ge kompleksli ju'ziwde qollani'ladi'. Balalar ju'ziwdi u'yreniwde, yele ju'ziw texnikasi' me-nen tani's bolmasa da, suwg'a tu'sip ju'zip



ati'rg'ang'a uqsas ha'reketlerdi isleydi (a'si-rese ul balalar). Ju'zip u'yreniwdi an'satlasti'radi', woni'n' tiykari'nda shalqasi'na ju'ziw, delfin usi'li'nda ju'ziw texnikasi' turadi' (124-su'wret).

Gewde menen basti'n' jag'dayi'. Ju'zgen waqi'tta suw betinde gorizental jag'dayg'a jaqi'n turadi', jambas ha'm san bo'legi, ko'kirek wonnan joqari'raqta, ju'z suwg'a bati'p, suw bolsa, man'laydi'n' tusi'nda turadi'. Ju'zip barati'rg'an adam to'menge qarag'an boladi'. Ju'zgende qaptalg'a awmasli'qqa, gewdenin' jambas bo'limi qalti'rap ketpewi, gewdeni suwda tegis uslap turi'wg'a ha'reket yetiledi.

Qollardi'n' ha'reketi. Ju'ziwshinin' qollari' gezekpe-gezek yesiw ha'reketin isleydi. Bunda qol da'slep hawag'a ko'teriledi, aldi'g'a sozi'ladi', keyin barmaqlar jazdi'ri'li'p suwg'a kirgiziledi, son'i'nda alaqan ha'm iyin suwg'a batadi'. Yes-kende alaqanlar menen suw wo'zine qaray tarti'ladi', usi' waqi'tta shi'g'anaq sa'l bu'giledi. Yesiw menen shug'i'lang'anda suw ju'zine da'slep shi'g'anaq shi'g'adi', son' alaqan shi'g'adi'. Suw betinde qol shi'g'anaqtan bu'gi-lip, bos tutqan halda ha'reketlenedi. Qol ha're-ketlerin tuwri'wori'nlaw ju'ziwdi u'yrengende a'hmiyetli roldi atqaradi'. Sonli'qtan bug'an ayri'qsha a'hmiyet beriledi. Bir qol yesip ati'rg'anda yekinshi qol hawada boladi', wol yesiwdi tamamlap ati'rg'anda basqasi' suwg'a batadi'. Sol waqi'tta tez, izbe-iz ha'reket yetse, gewde aldi'g'a ji'lji'ydi'.

Qollardi' ha'reketlendirildi biliw menen birge, qalay dem ali'wdi' da biliw kerek.

Dem ali'w. Suwda ju'zip barati'rg'an adamni'n' beti suwg'a bati'p turg'an halda boli'p, dem alg'anda bas bir shekege buri'ladi'. Bul qollardi'n' ha'reketine baylani'sli'. Ma'selen, won' qol yesip bolg'annan keyin, hawag'a ko'terilip ati'rg'anda bas bir shekege buri'li'p, teren' dem ali'wg'a u'lgeredi, qol joqari'dan aldi'g'a suwg'a bati'p barati'rg'anday bolsa, dem a'ste-aqi'ri'n suwg'a shi'g'ari'li'p baradi', yekinshi qol ha'reketin baslap, shi'g'anaqtan bu'gilip, qol suwdan ko'terilgende demnin' qalg'ani' (qaldi'q hawa) u'plep si'rtqa shi'g'ari'ladi'. Yeger azi'raq bolsa da awi'zda suw qalg'an bolsa, suw hawa menen si'rtqa shi'g'adi' (bunnan tamaqqa suw ketip qalmawdi'n' aldi' ali'nadi'), keyin tag'i' teren' dem ali'nadi'. Solay yetip, qoldi'n' yeki ha'reketine bir dem ali'w tuwri' keledi.

Ayaqlardi'n' ha'reketi. Ju'ziwshinin' ayaqlari' suwda joqari'dan to'menge, to'mennen joqari'g'a ritmikali'q ha'reketlerdi isleydi. Wolar dizeden azg'ana bu'gilip, ushlari' sozi'ladi', sog'an qaramastan sa'l ishkerirek bu'gilgen boladi' ha'm qayshi' si'yaqli' ha'reketti isleydi. Ayaqlardi'n' juwan sani' da qatnasadi'.

Yendi ayaqlardi'n' dizeden bu'giliwi 30 — 40° mu'yesh asti'nda boli'wi' kerek. Ayaqlar duri's ha'reket yetip ati'rg'an bolsa, si'rttan qarag'anda, tabanlar menen suwdi'n' qaynap shi'g'i'p ati'rg'ani' ko'rinedi. Bul ha'reketlerdin'

barli'g'i' uluwmalasti'ri'lg'an jag'dayda wo'tse, adam yerkin, sharshamay ju'ze aladi'.

Shalqayi'p ju'ziw usi'li'

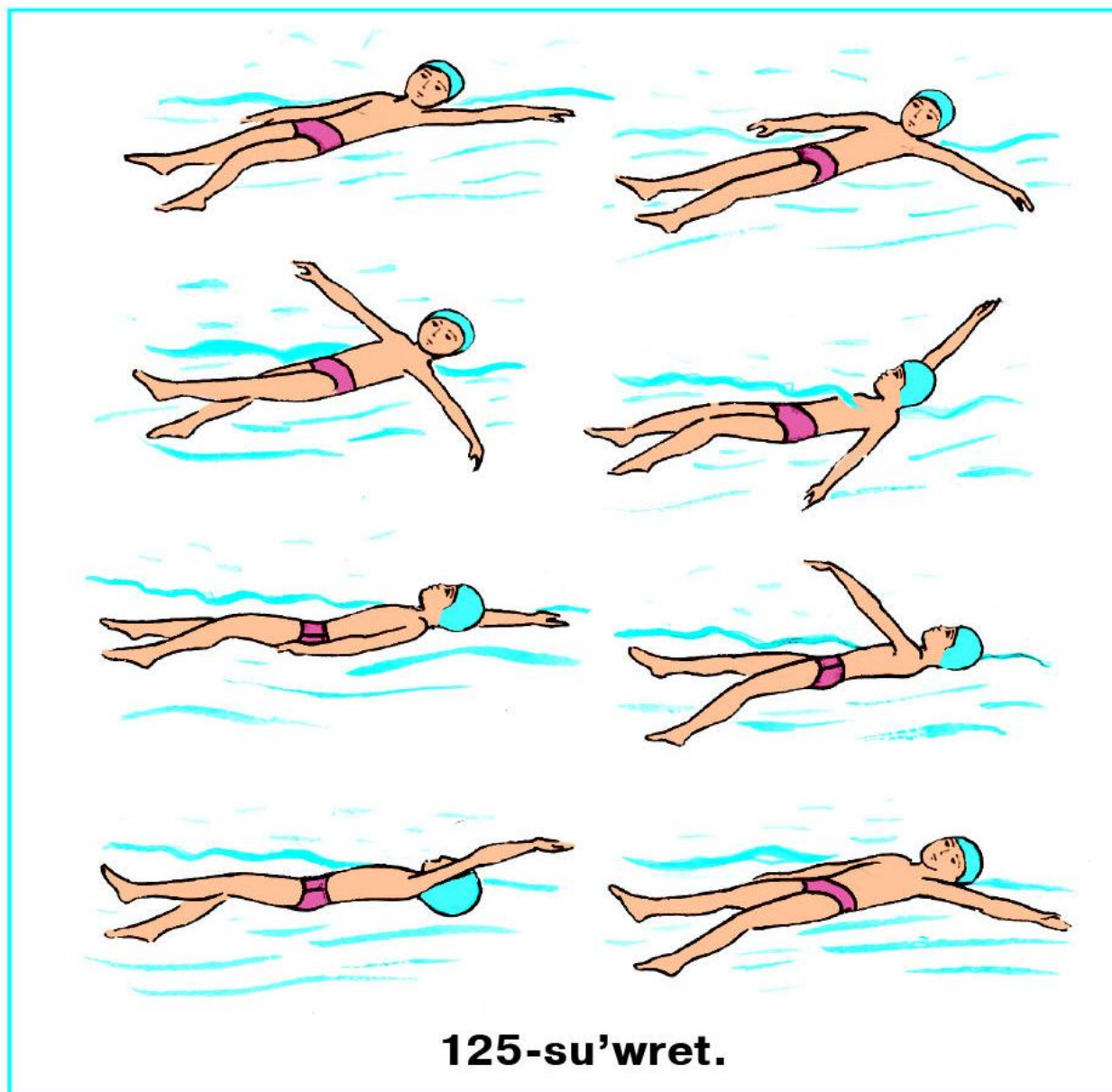
Shalqayg'an usi'lda ju'ziw ko'kirekte krol usi'li'nda ju'ziw usi'li'na uqsaydi'. Qol menen ayaq gezekpe-gezek ha'reket yetedi. Ju'ziw-shi adam suwda shalqasi'na jatadi' ha'm dem ali'p-shi'g'ari'w suwda yemes, al si'rtta islenedi. Tezligi jag'i'nan wol ko'kirek penen krol usi'li'nda ju'ziw ha'm delfin usi'li'nda ju'ziwden keyingi wori'nda turadi'. Tiykari'nan, jari'slarda 50 m, 100 m ha'm 200 m ge kompleksli ju'ziwde, 200 m, 400 m ge (yekinshi «otrezka»da 50 yaki 100 m ge) ju'ziwde, kombinatsiyali' estafetalarda (40x100 m ge 1-basqi'shta) qollani'ladi'. Ju'ziwdin' bul usi'li'n ko'kirekte krol usi'li'nda ju'ziw menen bir waqi'tta u'yrengen maqul boladi'. Ju'ziwde islenetug'i'n ha'reketler menen tani'sasi'z.

Gewde menen basti'n' jag'dayi'. Gewde suw betinde gorizonta jag'dayg'a jaqi'ni'raq boladi', iyek wo'zine qaray tarti'lg'an boladi'.

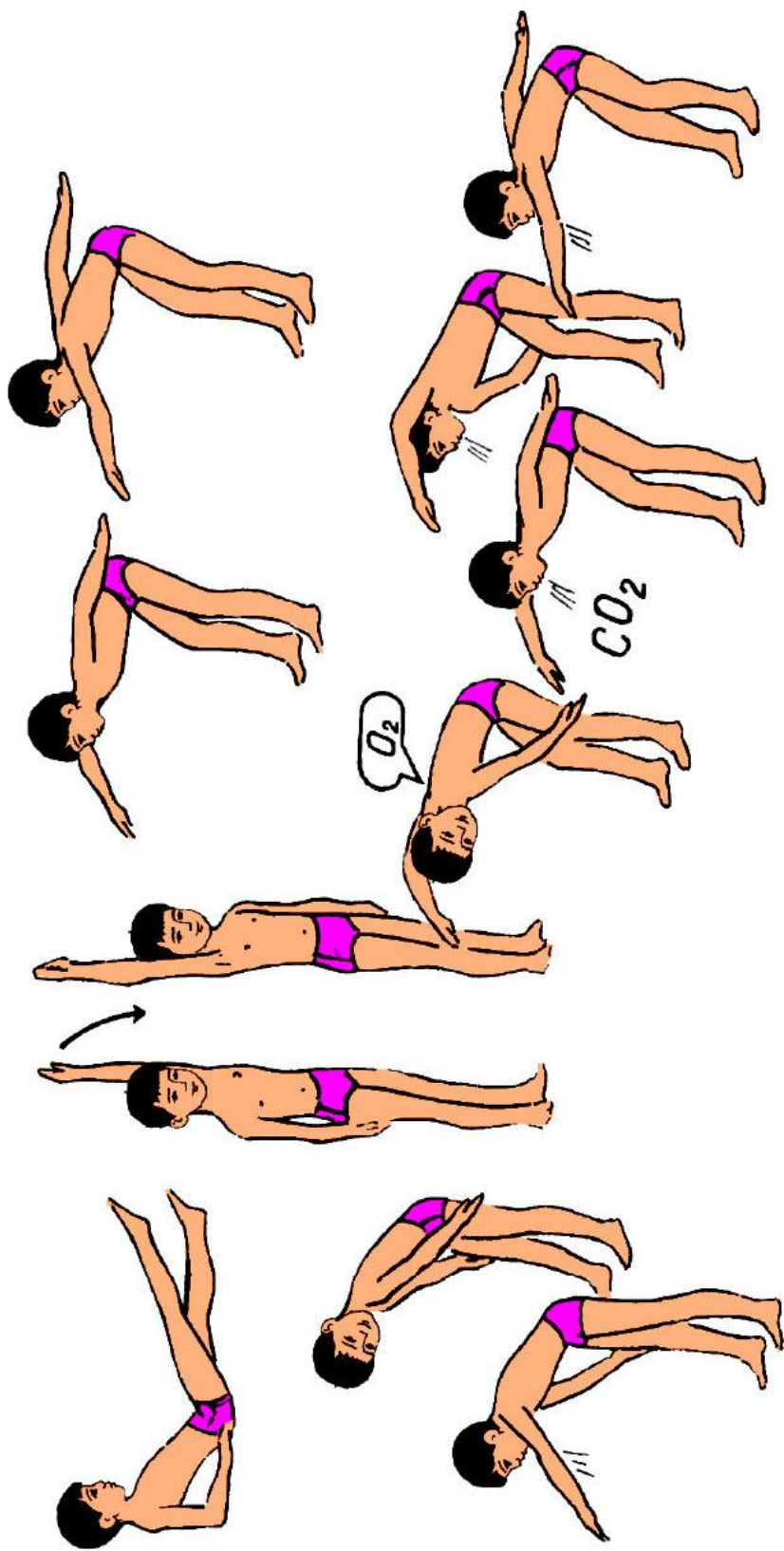
Qollardi'n' ha'reketi. Bul usi'lda ju'zgende de ju'ziw ko'kirek penen krol usi'li'ndag'i'day izbe-iz islenedi. Biraq bunda qollar yeki tu'rli jag'dayda ha'reket yetedi: birinshi jag'dayda, yag'ni'y yesiw procesinde qol shi'g'anaqtan bu'gilmeydi, suw aldi'na tuwri' tarti'ladi'; yekinshi jag'dayda suw aldi'na qol shi'g'anaqtan azi'raq bu'gilgen jag'dayda tarti'ladi'. Birinshi jag'day ju'ziwdi jan'a u'yrenip ati'rg'an

balalar ushi'n ku'ta' qolay. Sebebi, bunda qol suwg'a iyin ken'liginde yamasa ja'ne de ken'irek tu'sirilip, suw aldi'g'a qaptal ta'repten tarti'ladi'.

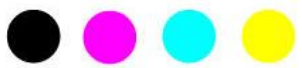
Dem ali'w. Bul usi'lda iyekti sa'l wo'zine tarti'p awi'z ha'm muri'n arqali' dem ali'p, dem shi'g'ari'p ju'zedi. Yeger awi'zg'a suw kirip ketkendey bolsa, «fontan» yetip bu'rkip jiberse boladi'. A'l'bette, bunda da dem ali'w krol usi'li'ndag'i'day qoldi'n' ha'reketi menen baylani'sli' islenedi. Yag'ni'y yesiw qaysi' qoldan baslansa, dem sol qol hawag'a

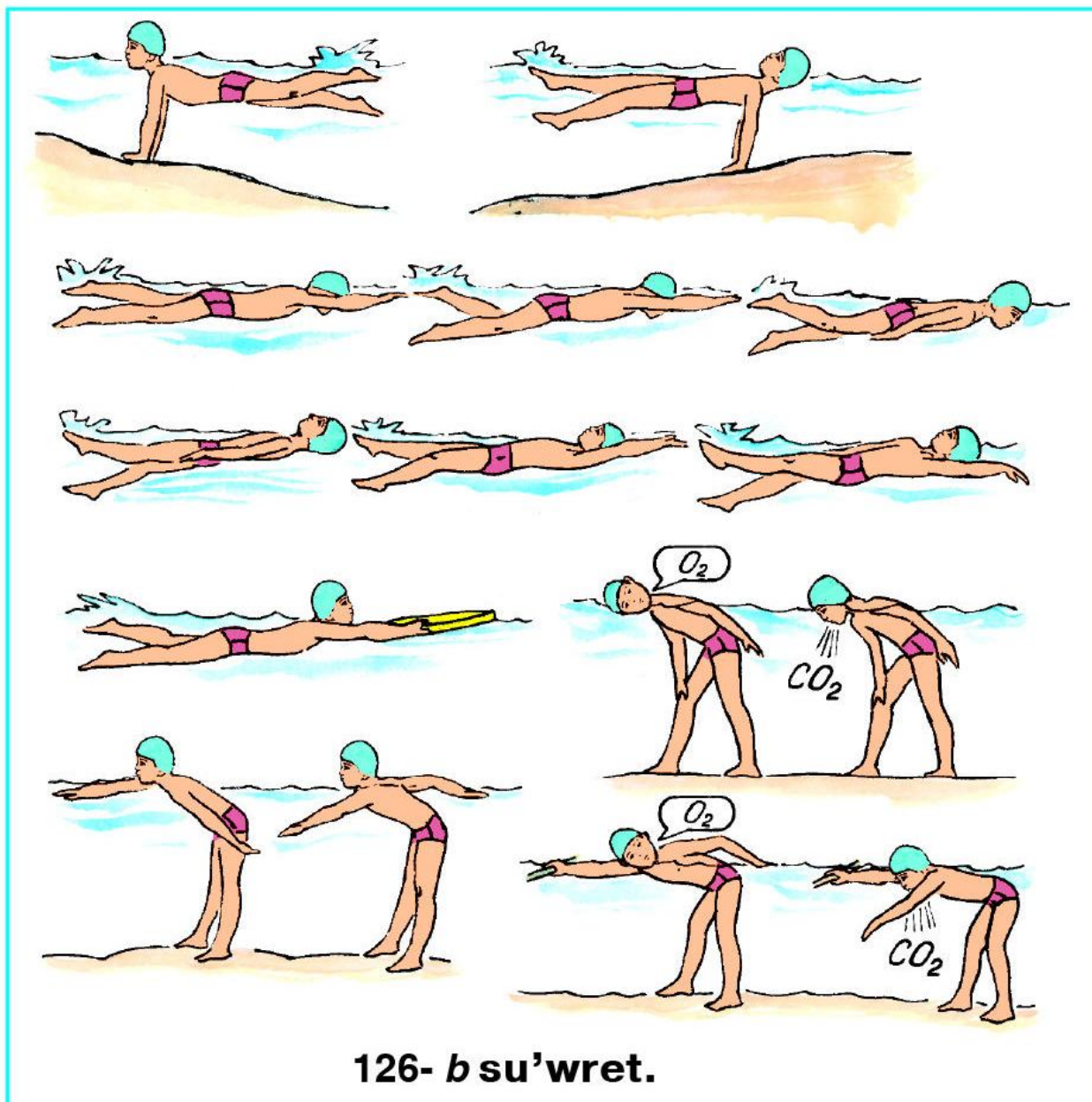


125-su'wret.



126- a su'wret.



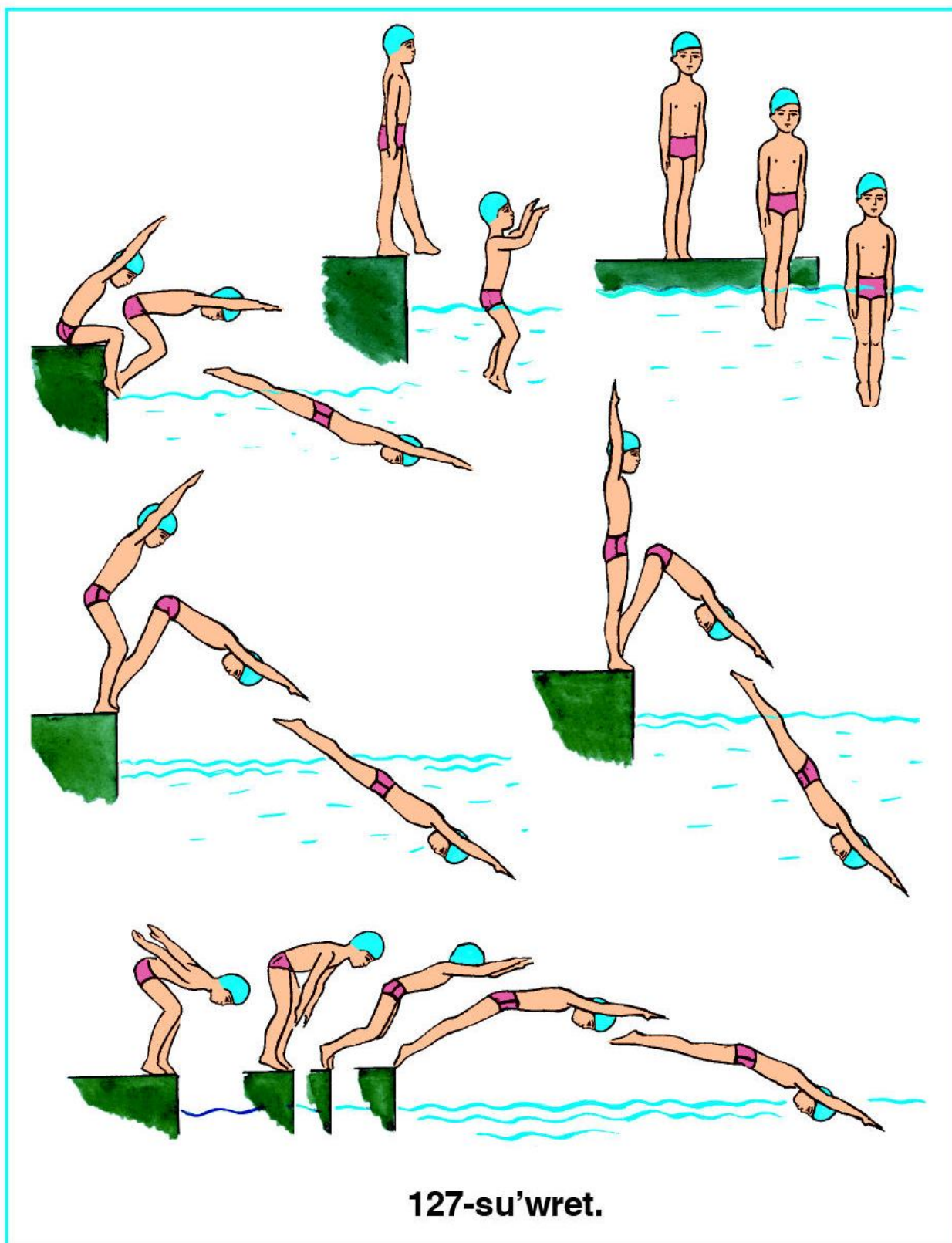


126- b su'wret.

ko'terilip ati'rg'anda ali'nadi'. Sol qol wo'z ha'reketin toqtati'p ha'reketti qaytadan baslag'anda dem tag'i' ali'nadi'.

Ayaqlardi'n' ha'reketi. Bul usi'lda ayaqlar suwdan joqari'g'a gezekpe-gezek shi'g'i'p tu'sedi ha'm wol dizeden azi'raq bu'giledi. Ju'zip barati'rg'an adamni'n' arti'nan qarag'anda, suw qaynap ati'rg'anday boladi'.

Bul ha'reketlerdin' barli'g'i'n birlestirsek, bir ma'rte dem ali'w yeki qol ha'reketine tuwri' keledi (125-su'wret).



Ju'ziwdi u'yreniwde islenetug'i'n barli'q rawajlandi'ri'wshi' ha'm arnawli' shi'ni'g'i'wlar kompleksi 126- a, b su'wretlerde ko'rsetilgen.

Suwg'a sekiriw ha'm gelle taslawdi' u'yreniw usi'llari' 127-su'wrette ko'rsetip berilgen.

Salamat a'wladti' ta'rbiyalawda ma'mleketimiz ko'rsetip ati'rg'an g'amxorli'q

G'a'rezsiz ma'mleketimiz balalardi'n' salamat, ku'shli, bilimli boli'p wo'siwi ushi'n barli'q mu'mkinshiliklerdi jarati'wg'a ha'reket yetpekte. Watandi' su'yiw, woni'n' ushi'n miynet yetiw, woni'n' ushi'n ha'rbir iske tayar turi'w ruwx'i'nda ta'rbiyalanbaqta. Ha'zir ma'mleketimizdin' di'qqat-itibari' wo'sip kiyati'rg'an jas a'wladqa g'amxorli'q yetiwge qarati'lg'an. Sog'an muwa-pi'q bul jolda «Dene ta'rbiyasi' ha'm sport haqqi'nda» ni'zam qabi'llandi', «Salamat a'w-lad ushi'n» ordeni ha'm qori' sho'lkemlestirildi.

«Wo'zbekstanda balalar sporti'n rawajlandi'ri'w qori'n du'ziw haqqi'nda»g'i' pa'rman fizikali'q ha'm ruwx'i'y salamat jas a'wladti' jetistiriw, jaslar arasi'nda salamat turmi's ta'rzi ha'm sportqa qi'zi'g'i'wshi'li'qti' ku'sheytip jiberdi. Buni'n' a'hmiyeti sonnda, g'alaba balalar sporti'n rawajlandi'ri'w ko'zde tuti'ladi'.

«Salamat a'wlad ushi'n» jurnali' ruwx'i'y ha'm fizikali'q jaqtan jetik a'wladti' ta'rbiyalawdi', bul jolda ma'mleketlik a'hmiyetke iye wazi'ypani' u'git-na'siyatlap, a'melge asi'ri'wdi', ken' xali'q massasi'n bul iske tarti'w wazi'ypasi'n qoydi'. Jurnal milliy ha'm uluw-mainsaniy qa'diriyatlardi', wo'tmish miyraslari'ni'n' yen' jaqsi' da'stu'rlerin, yendi qa'liplesip kiyati'rg'an jan'a da'stu'rlerdi xa-

li'qti'n' tu'rli qatlamlari'na jetkeriwdi wo'z aldi'na maqset yetip qoydi'.

Ruwxi'y du'nyasi' joqari' insanni'n' iyman-isenimi bekkem boladi'. Ruwxiy du'nyasi' joqari' insan sportqa aqi'lli'li'q penen qatnas jasasa, go'zlegen maqsetine yerisedi.

Ha'zir yelimizde ju'da' ko'p qi'zi'qli' balalar sport jari'slari' wo'tkerilmekte.

Sonnan, «Sag'lamjan-palwanjan», «U'mit nihollari», «Barkamal a'wlad», «Universiada», «Juwiri'wshi'lar ku'ni», «Ashiq ring», «Sekiriwshiler ku'ni» balalar, jas wo'spirimler sport mekteplerinin' Respublika birinshiligi, woqi'wshi' jaslar spartakiadalari' wo'tkerilip turi'pti'.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Ma'mleketimiz dene ta'rbiyasi' ha'm sport-ti rawajlandi'ri'wda qanday g'amxorli'q yetpekte.
2. Balalar arasi'nda qanday jari'slar wo'tkerilmekte?

WO'ZBEKSTANDI' DU'NYA TANI'MAQTA

Wo'zbekstandi' pu'tkil du'nya tani'maqta. Buni'n' sebebi sportqa ken' jol ashi'lg'ani'. Jurtbasshi'mi'zdi'n' aytqani'nday, «*Heshbir na'r-se ma'mleketti sport si'yaqli' du'nyag'a tez tani'ta almaydi'*».¹

Usi' so'zlerge su'yene woti'ri'p Prezidentimiz Islam Karimov xali'q arasi'nda dene ta'rbiyasi'n rawajlandi'ri'wg'a atalarsha g'amxorli'q

¹ «Sport» gazetasi', 1995- ji'l 11- may.

yetpekte. Wo'zbekstanni'n' G'a'rezsiz Dosli'q Ulli' keleshegimiz ushi'n umti'li'p ati'rg'an g'a'rezsiz ma'mleketimizde dene ta'rbiyasi' ha'm-menin' talabi'na aylani'wi', u'lkemizde jasap, miynet yetip ati'rg'an ha'rbir adamni'n' salamatli'g'i'n bekkemlewge ja'rdem beriwi tiyis.

Adamlardi'n' salamatli'g'i' — ha'rbir yeldin' birden-bir, tiykarg'i' bayli'g'i'. «Salamat a'w-lad ushi'n» ni'shani', «Wo'zbekstan Respublikasi'nda futboldi' rawajlandi'ri'w ilajlari' haqqi'nda»g'i', «Wo'zbekstanda dene ta'rbiyasi' ha'm sportti' rawajlandi'ri'w isilajlari'» haqqi'ndag'i' qararlar pikirimizdi da'lilleydi. Dene ta'rbiyasi' menen shug'i'llani'wshi'lar-di'n' sani' ha'zir 10 million adamnan asi'p ketti. Wolardan ko'pshi-ligi normativlerdi de tabi'sli' wori'nlawg'a yerispekte. Millionnan aslam adamlar salamatli'g'i'n bekkemlew maq-setinde sport sekciyalari'nda u'zliksiz shug'i'llanbaqta. Ha'zir 300 ge jaqi'n stadion, 5000 g'a jaqi'n sport zallari', 166 shomi'li'w basseynleri, 30 mi'n'nan aslam woyi'n may-danshalari', 108 balalar ha'm jas wo'spirimler sport mektepleri (BWSSM) sportshi'lar i'qti'yari'nda.

Gu'res sporti', shabandozli'q woyi'ni' me-nen jari'slari' jan'a basqi'shqa ko'terildi. Tashkent qalasi'nda 1998-ji'li' 6-sentyabrde «Xali'qarali'q gu'res asociaciyasi'» du'zildi. Milliy gu'res boyi'nsha Akobir Qurbanov, Kamal Muradov, Tashtemir Muxammadievler, 16 jasqa shekemgi ul-qi'zlar arasi'nda Ja'ha'ngir Norqobilov, Sherzod Bobomuradov, Hasan

Nazarov, Sofiya Elomonovalar ja'ha'n chempioni' atag'i'n qolg'a kirgizdi. Bug'an respublika hu'kimetinin' milliy gu'res sport tu'rin rawajlandi'ri'w bari'si'ndag'i' g'amxorli'g'i' arqasi'nda yerisildi. Ulli' ata-baba-lari'mi'z, tariyx'i'y shaxslar menen ma'mleket g'ayratkerlerine atap xali'qarali'q bellesiwlerdi wo'tkeriw jaqsi' da'stu'rge aylandi'.

Sportshi'lari'mi'z g'a'rezsizlik ji'llari'nda ja'ha'n ha'm materik chempionatlari'nda, olimpiada woyi'nleri' ha'm xali'qarali'q turnirlerde qatnasi'p, 3500 den aslam alti'n, gu'mis, bronza medallari'n qolg'a kirgizdi. Wo'zbekstan sportshi'lari' du'nya chempionati' ha'm kubogi jari'slari'nda tabi'sli' qatnaspagta.

Uqi'pli' jaslardi' tabi'w, wolar tan'lag'an sport tu'rleri boyi'nsha sheberligin asi'ri'p, jan'a sport shoqqi'lari'na ali'p shi'g'i'w trenerlerdin' basli' wazi'ypasi'. Bizde wo'rnek alsa arzi'ytug'i'n sportshi'lar ko'p.

Respublikami'z sporti'ni'n' keleshegi jarqi'n dep ayta alami'z. Wo'ytkeni, dene ta'rbiyasi' ha'm sport tarawi'nda wo'tkerilip ati'rg'an birden-bir ma'mleketlik siyasat ko'plegen mash-qalalardi' na'tiyjeli sheshiw imkaniyati'n bermekte.



Temag'a tiyisli sorawlar

1. Wo'zbekstan Respublikasi' g'a'rezsizlikke yeriskennen keyin, dene ta'rbiyasi' ha'm sportqa qanday a'hmiyet berildi? Bul tuwrali' ayti'p berin'.

2. Wo'zbekstanli' ja'ha'n chempionlari'nan kimlerdi bilesiz? Sanap berin'.
3. Olimpiada woyi'nlari' chempioni' ha'm si'yli' wori'nlari'n alg'an sportshi'lardi'n' atlari'n ayti'p bere alasi'z ba? Wolar kimler?

Olimpiya woyi'nlari'ni'n' qayta tikleniwi



Olimpiya woyi'nlari' erami'zdan aldi'ng'i' 776-ji'li' Greciyada Zevs¹ hu'rmetine wo'tkerilgen. Zamanago'y Olimpiada woyi'nlari'n qayta tiklew francuz pedagog-ilimpazi' Pyer de Kubertennin' ha'reketleri, xi'zmetlerinin' arqasi'nda iske asti'. Birinshi zamanago'y Olimpiya woyi'nlari'n 1900-ji'li' Parijde wo'tkeriw haqqi'nda usi'ni's kirgizdi. Greciyali' ataqli' shayi'r ha'm awdarmashi' Demetrios Vikelos a'njuman qatnasi'wshi'lari'n Olimpiya woyi'nlari'ni'n' watani' Greciyada wo't-keriwge, 1900-ji'li' bolatug'i'n Olimpiya woyi'n-lari'n Parij qalasi'nda wo'tkeriwge shaqi'rdi'.

Buri'ng'i' Awqam komandasi' Olimpiya woyi'nlari'nda 1952-ji'ldan, yag'ni'y XV Olimpiya woyi'nlari'nan baslap qatnasa basladi' (tek 1984-ji'li' AQSHTi'n' Los-Anjeles qalasi'nda boli'p wo'tken 23-olimpiada woyi'nlari'nda qatnas-pag'an). Wo'zbekstanli' sportshi'lar da saylandi' komanda qurami'nda qatnasi'p, si'yli' wori'nlardi' iyelewge miyasar

¹ Zevs — Grek qudaylari'nan birinin' ati'.



boldi'. 1992-ji'li' 21-yanvarda Wo'zbekstan Respublikasi' milliy Olimpiya komi-teti du'zildi, 3-marttan bolsa Xali'qarali'q Olim-piada komiteti qurami'na kirgizildi ha'm woni'n' haqi'yqi'y ag'zasi' dep yesaplandi'. Bul Wo'zbekstan sportshi'lari'ni'n' Olimpiada, Aziya ha'm Ja'ha'n birinshiliginde qatnasi'wi'na imkaniyat jaratti'.

Wo'zbekstan sportshi'lari'ni'n' Olimpiya woyi'nlari'nda qatnasi'wi', iyelegen wori'nlari'



A'ziz balalar! Siz ja'ha'n jaslarini'n' yen' u'lken sport sho'lkemi Olimpiya woyi'nlari' yekenligin jaqsi' bilesiz.

Franciyali' pedagog-ilimpaz Pyer de Kuberten bul woyi'nlardi' qayta tiklewdin' baslawshi'si' ha'm sho'lkemlestirishisi boldi'. Wol pu'tkil wo'mirin Olimpiya woyi'nlari'ni'n' du'nyag'a qayta keliwi ha'm rawajlani'wi'na bag'i'shladi'. Ko'p ji'llar dawami'nda Xali'qarali'q Olimpiya komitetinin' prezidenti boli'p xi'zmet yetti. Wa'siyati'na go're Olimpiya woyi'nlari'ni'n' watani' Greciyada jerlendi.

Olimpiya woyi'nlari'ni'n' tiykarg'i' maqseti — paraxatshi'li'q, dosli'q ideyalari'n yen jaydi'ri'w, qarsi'laslar kim boli'wi'na qaramastan, wolardi' hu'rmet yetip, jari'slarg'a hadal qatnasi'w boli'p yesaplanadi'.

To'mende Wo'zbekstan sportshi'lari'ni'n' Olimpiya woyi'nlari'ndag'i' qatnasi' haqqi'nda-g'i' mag'luwmatlardi' keltiremiz.

Wo'zbekstan sportshilari'ni'n Olimpiya woyi'nlari'na qatnasi', iyelegen wori'nlari'

No	Wo'tkerilgen waqti'	Wo'tkerilgen worni'	Sportshilari'mi'z iyelegen wori'nlari'	Sport tu'ri
15	1952-ji'l	Xelsinki	G.Shamray 1-wori'n S.Popov 4-wori'n	Sport gimnastikasi' Jen'il atletika
16	1956-ji'l	Melburn	V.Balod 9-wori'n	Jen'il atletika
17	1960-ji'l	Rim	V.Balod 9-wori'n	Jen'il atletika
18	1964-ji'l	Tokio	S.Babanina 3-wori'n N.Ustinova 3-wori'n S.Diamidov 2-wori'n A.Kolyushov 4-wori'n	Ju'ziw Ju'ziw Gimnastika Velo jari's
19	1968-ji'l	Mexiko	V.Duyunova 1-wori'n R.Kazakov 1-wori'n A.Konov 5-wori'n S.Babanina 3-wori'n N.Ustinova 3-wori'n S.Diamidov 2-wori'n	Velo jari's Grek-rim gu'resi Ju'ziw Ju'ziw Ju'ziw Gimnastika
20	1972-ji'l	Myunxen	V.Duyunova 1-wori'n E.Saadi 1-wori'n A.Yudin 5-wori'n N.Anfimov 5-wori'n M.Ismoilov 6-wori'n	Voleybol Gimnastika Velo jari's Boks At jari's
21	1976-ji'l	Monreal	R.Risqiyev 2-wori'n V.Fyodorov 3-wori'n E.Saadi 1-wori'n	Boks Futbol Gimnastika
22	1980-ji'l	Moskva	Y.Kovshov 1-wori'n E.Shagayev 1-wori'n L.Pavlova 1-wori'n N.Butuzova 2-wori'n R.Yambulov 2-wori'n A.Panfilov 2-wori'n S.Ruziyev 2-wori'n V.Zazdravnix 3-wori'n N.Gorbasakov 3-wori'n	At jari's Suw polosi' Voleybol Woqjay ati'w Mergen Velo jari's Qi'li'shbazli'q Sho'p u'stinde Xokkey

1	2	3	4	5
23			L.Ahmerova 3-wori'n A.Xan 3-wori'n T.Biryulina 6-wori'n A.Dimov 8-wori'n A.Xarlov 8-wori'n	Nayza i'laqti'ri'w Jen'il atletika Jen'il atletika
24	1988-ji'l	Seul	R.Gataullin 2-wori'n I.Davidov 3-wori'n N.Soinoves 3-wori'n A.Toinov 3-wori'n	La'nger Sho'p u'stinde Xokkey
25	1992-ji'l	Barse-lona	O.Chusovitina 1-wori'n R.Galeyeva 1-wori'n M.Shmonina 1-wori'n S.Sirsov 2-wori'n A.Asraboyev 2-wori'n N.Zaxarevich 3-wori'n D.Polyushin 6-wori'n V.Zaycev 6-wori'n S.Usov 6-wori'n	Gimnastika Gimnastika Jen'il atletika Awi'r atletika Mergen Qi'li'shbazli'q Jen'il atletika
26	1996-ji'l	Atlanta	A.Bogdasarov 2-wori'n K.Tulaganov 3-wori'n Ja'mi 76 sportshi' qatnasti'	Dzyudo Boks
27	2000-ji'l	Sidney	M.Abdullayev 1-wori'n A.Taymazov 2-wori'n R.Saidov 3-wori'n S.Mixaylov 3-wori'n Ja'mi 77 sportshi' qatnasti'	Boks Gu'res Boks Boks
28	2004-ji'l	Afina	A.Dakturashvili 1-wori'n A.Taymazov 1-wori'n M.Ibragimov 2-wori'n U.Haydarov 3-wori'n B.Sultonov 3-wori'n	Grek-rim Yerkin gu'res Yerkin gu'res Boks Boks
29	2008-ji'l	Pekin	A.Taymazov 1-wori'n A.Tangriyev 2-wori'n S.Tigiyev 2-wori'n R.Sobirov 3-wori'n Y.Xilko 3-wori'n A.Fokin 3-worin	Yerkin gu'res Dzyudo Yerkin gu'res Dzyudo Batutta sekiriw Gimnastika
30	2012-ji'l	London	A.Taymazov 1-wori'n R.Sobirov 3-wori'n A.Atoyev 3-wori'n	Yerkin gu'res Dzyudo Boks

SPORT TU'RLERI HA'M SPORT HAQQI'NDA MAG'LUWMATLAR

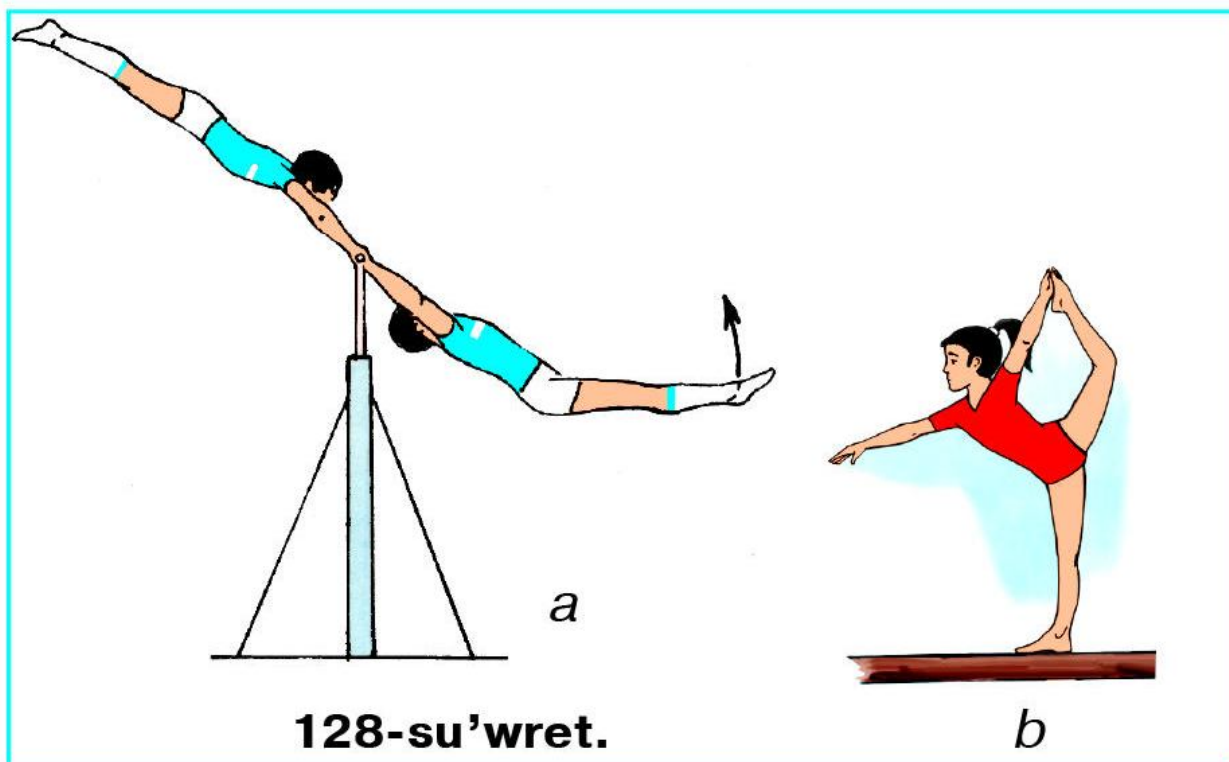
GIMNASTIKA

«Gimnastika» so'zinin' ma'nisin bilesiz be? Yaponsha «gimnazo» — «shi'ni'g'i'w isletemen», «shi'ni'g'i'w isleymen» degendi an'latadi'. A'yyemgi zamanlarda juwi'ratug'i'nlar, gu'reske tu'setug'i'nlar, biyiklikke ha'm qashi'qli'qqa se-kiretug'i'nlar, qol gu'resi menen shug'i'llanatu-g'i'nlar gimnastikashi'lar dep atalg'an.

Bu'gingi ku'nde gimnastika sport tu'rine aylani'p, yeki tu'rge bo'linedi. Sport gimnas-tikasi' ha'm ko'rkem gimnastika. Sport gim-nastikasi' menen yer balalar da, qi'zlar da shug'i'llanadi' (128-a, b su'wret), ko'rkem gim-nastika menen bolsa, tek qi'zlar shug'i'llanadi' (129-su'wret). Sport gimnastikasi'nda yer balalar alti' tu'r, qi'zlar to'rt tu'r boyi'nsha jari'sadi'.

Jari'slar waqti'nda wori'nlanatug'i'n shi'ni'-g'i'wlarg'a baha ball yesabi'nda qoyi'ladi'. Yen' joqari' baha 10 ball. Ko'rkem gimnastika a'piwayi' ha'm ko'rkem boladi'. Sportshi' maydanda da'slep yerkin, keyin top, saqi'yna (do'n'gelek), lenta, jip, rezinkalar menen islene-tug'i'n shi'ni'g'i'wlarg'a wo'tedi.

Soni'n' menen birge, biyik turnikte sport-shi'lar sheberlik penen yerkin shi'ni'g'i'wlardi' isleydi. Sportshi'lari'mi'z sport gimnastikasi'



128-su'wret.

b

boyi'nsha da jaqsi' na'tiy-jelerdi qolg'a kirgizbekte.

Respublikami'zdan sport-ti'n' gimnastika tu'ri boyi'nsha ko'plegen du'nyag'a ta-ni'mali' sportshi'lar jetilisip shi'qqan. Ma'selen, S. Di-amidov, E. Saadi, O. Chusa-vitina, R. Galeyeva, O. Ata-xanov ha'm t.b.



129-su'wret.

SAMBO

Sambo degenimiz ne?

«Sambo» — bul wori'ssha so'z boli'p, wol «Quralsi'z wo'zin-wo'zi qorg'aw» degen ma'nini an'latadi'.

Sambog'a XX a'sirdin' 30-ji'llari'nda tiykar sali'ndi'. Rus sambosi'ni'n' atasi' Spiridonov

ha'm Xarlampiyevler tu'rli millet gu'resin teren' u'yreniw tiykari'nda sambo sport tu'rin jaratti'. Bul sportta Turan xali'qlari'ni'n' milliy gu'resinin' usi'llari' da bar.

1934-ji'li' Wo'zbekstanda birinshi boli'p Tashkenttegi «Dinamo» ja'miyetinde sambo do'geregi du'zildi. 1937-ji'ldan baslap sambo boyi'nsha klassifikacion jari'slar wo'tkerile basladi'.

Sonnan keyin Wo'zbekstanda sambo sporti' rawajlana basladi' ha'm u'zliksiz tu'rde u'l-kenler menen jas wo'spirimler arasi'nda jari'slar wo'tkerilip kelinbekte. Respublikami'zda 1964-ji'li' 24-yanvarda «Sambo» Federaciyasi' du'zildi, sonnan beri sam-boshi'lari'mi'z ko'plegen abi'rayli' xali'qarali'q jari'slardi'n' jen'impazi' boldi'.

Wo'zbekstanli' jigitler arasi'nan Evropa, Ja'ha'nnin' yeki ha'm u'sh ret chempionlari' jetilisip shi'qti'. B. Aqi'lov, M. Kim, S. Qurbanov, S. Xadiyev, V. Fayziyev, Sh. Xojayev solardan.

Sambo tek jigitler arasi'nda yemes, al qi'zlar arasi'nda da ken' tarqalg'an. Wolar xali'qarali'q turnirlerde g'ana yemes, al ja'ha'n chempionatlari'nda da si'yli' wori'nlardi' iyelegen. Bular Natalya Kupryan, Yuliya Yankina, Shoira Tash-pulatova, Nelya Qi'yamova, Zera Abibullayeva, Nina Kulakova, Marina Mixeyeva, Ekaterina Zaycevalar usi'nday sheber sportshi'lar qatari'nan mu'na'sip wori'n alg'an.

GREK-RIM GU'RESI

Gu'res — yen' a'yyemgi sport tu'rlerinen biri. A'yyemgi Egipet yesteliklerinin' diywallari'nda gu'resip ati'rg'an palwanlardi'n' ju'zlegen su'wretleri sali'ng'an. Wolarda bizin' gu'resimizge ta'n bolg'an derlik barli'q uslaw usi'l-lari', turi'wlar su'wretlengen. Gu'res shama menen 2500 ji'l buri'n da belgili bolg'an.

Soni'n' menen birge gu'res bahadi'r Tezey ta'repinen woylap tabi'lg'an degen mag'luwmat bar.

A'yyemgi grek sport tu'rleri topari'nda gu'res a'hmiyetli abi'rayg'a iye bolg'an. Grek-lerdin' yen' ku'shli palwani' Krotonli Milon ma'mleket chempionatlari'nda 32 ma'rte jen'iske yerisken, Olimpiadalarda 6 ret birinshilikti qolg'a kirgizgen.

Bizin' yelimizde grekrim gu'resi 1905-ji'ldan a'steaqi'ri'n rawajlang'an. 1921-ji'li' II Worta Aziya Olimpiadasi' wo'tkerilgen. Olimpiada bag'darlamalari'na grek-rim gu'resi kirgizilgen. Tashkentte 1924-ji'li' wa'layatlar arasi'nda olimpiada wo'tkerildi. Bunda grek-rim gu'resshilerinen P. Taranov, Tukanov Tim wo'z sheberliklerin ko'rsetken. 1934-ji'li' buri'ng'i' Awqam birinshiliginde Wo'zbekstan gu'resshisi Egamberdi Rizayev wo'z salmaq kategoriyasi'nda 1-wori'ndi' iyelegen.



Grek-rim gu'resi boyi'nsha D. Aripov ja'ha'n chempioni' boldi'. Gu'resshilerimiz wo'zlerinin' sport sheberligin artti'ri'w menen birge abi'rayli' Aziya, Ja'ha'n, Olimpiya wo'yi'nlarinda jurti'mi'zdi'n' abi'rayi'n qorg'ap, yelimiz dan'qi'n pu'tkil du'nyag'a tani'ti'p kelmekte.

Grek-rim gu'resi basqa gu'res tu'rlerinen wo'zinin' uslaw usi'llari' menen ayri'li'p tura-di'. Bul gu'reste bel, belden joqari'dan uslawg'a ruqsat yetiledi. Ha'zirgi ku'nde ko'plegen jas-lar ati' atalg'an gu'res tu'ri boyi'nsha wo'z ta'jiriybelerin artti'rmaqta (130-su'wret).

TURAN JEKE GU'RESI

Ha'r xali'qti'n' wo'z tili, so'zsiz, wo'zine sa'ykes jawi'ngerlik wo'neri bolg'an. Sol qatarda Turan xali'qlari'ni'n' da.

Du'nyadag'i' yen' ko'p sanli' sport tu'ri bul jeke gu'res boli'p yesaplanadi'. Woni'n' yeki ju'zden ko'p tu'ri belgili. Bu'gingi ku'nde wolardi'n' ko'pshilik tu'rleri boyi'nsha iri xali'qarali'q sport jari'slari' wo'tkerilmekte. Ju'da' ko'p milliy sport tu'rleri wo'zinin' baslang'i'sh formasi'nan ha'zirgi jetilisen ko'rinisine iye bolg'ansha mashaqatli' jollardi' basi'p wo'tti.

Ha'zirgi ku'nde to'mendegi jeke gu'res tu'rleri ja'ha'n sport maydani'nan mu'na'sip wori'n iyelegen, atap aytqanda: boks (Angliya), dzyudo, karate (Yaponiya), grek-rim gu'resi (Greciya, Italiya), taekvando (Koreya), sambo (Rossiya), ushu (Qi'tay), kikkoksing (Ger-

maniya), muay-tay (Tayland) usi'lar qatari'nan wori'n aldi'.

G'a'rezsizlik sharapati' menen qa'diriyatlari'mi'z tiklenbekte. Ha'zirge shekem balalar Qi'tay u-shui'n, Yaponiya karatesin, Koreya taekvandosina u'lken itibar bermekte. Usi' jawi'nger wo'ner tu'rleri jaslardi'n' di'qqati'n awdarg'an. Meyli, ha'rkim qa'legen sport tu'ri menen shug'i'llansi'n, wo'z sheberligin art-ti'rsi'n. Biraq ata-babalari'mi'zdan bizge miyras boli'p kiyati'rg'an Turan jeke gu'resin de yadtan shi'g'armawi'mi'z kerek. Wo'ytkeni bul shi'g'i'sti'n' jekpe-jek gu'resi qatari'nda wo'z aldi'na sport tu'ri boli'p yesaplanadi'. Buni'n' menen birinshilerden boli'p, Tashkenttegi X.Kolonov ati'ndag'i' ka'sip wo'ner bilim jurti' sport worayi'nda (V. Saidov basshi'li'g'i'nda) shug'i'llang'an. 1991-ji'lg'a kelip, wol qayta tiklenip, qag'i'ydalar islep shi'g'i'ldi'. Soni'n'



131-su'wret.



menen birge Turan jeke gu'resin jarati'wda xal-qi'mi'zdi'n' u'rp-a'detleri, du'nyada ta'n ali'ng'an jawi'nger gu'res ni'zam-qag'i'ydalari' teren' u'yrenilip shi'g'i'p, yengizildi.

Bul gu'res ha'zirge kelip «Turan jeke gu'resi» dep atalatug'i'n boldi'. Gu'res soqqi'si'z ali'p bari'ladi', qatnasi'wshi'lar yerkin shi'ni'g'i'wlar arqali' jup boli'p ha'm ko'rgizbeli shi'g'i'wlarda bellesedi. Kiyimlari Turan xali'qlari' kiyetug'i'n jen'il ha'm ken' tigilgen shalbardan ibarat. Bunnan ti'sqari', man'layg'a tawar bayla-nadi'. Tayaq penen arqan qural yesabi'nda qol-lani'ladi' (131-su'wret).

«Turan jeke gu'resi» boyi'nsha Tashkent birin-shiligi ushi'n bellesiw 1994-ji'ldan baslandi'. Sol ji'llardan baslap yer ha'm qi'z balalar arasi'nda Wo'zbekstan chempionati' u'zliksiz wo'tkerilip kelmekte. 1996-ji'ldan baslap xali'qarali'q turnir wo'tkerile basladi'. Yerkin Akromov, Jamaladdin Dadaquziyev ha'm basqalar tek respublika chempioni' boli'p qalmastan, xali'qarali'q turnir-lerde, jari'slarda da respublikami'zdi'n' abi'rayi'n ko'terip kelmekte.

TENNIS

Tennis woyi'ni' tariyxi' uzaqlarg'a bari'p taqaladi'. Bul woyi'n yen' da'slep greklerde, keyin Rimde payda bolg'an, keyin ala francuzlardikine aylanadi'.

«Tennis» so'zi francuzsha so'z boli'p «tenez» yag'ni'y «woynan'» ma'nisin an'latadi'. Bul woyi'n XIII, XIV ha'm XV a'sirlerde Franciya

boylap ken' tarqalg'an ha'm bul ha'tte patshalar woyi'ni' dep atalg'an. 1529-ji'lg'a kelip, patsha Genri VIII tennis korti'n qurdi'rdi'.

Won alti'nshi' a'sirde ag'ashtan islengen raketkalar payda boldi'. Tennis woyi'ni'ndag'i' geymlar sol da'wirlerdegedey: 15, 30, 40 yesabi'nda ali'p bari'ladi' (yesap 40:40 bolsa ko'p-az sistemasi' qollani'ladi'). Tu'rkstang'a tennis XX a'sirdin' birinshi won ji'lli'g'i'nda kirip keldi. Tashkentte birinshi tennis maydani' 1903-ji'li' sali'ndi', son' Ferg'ana, Qoqan, Samarqand ha'm basqa jerlerde payda boldi'.

1991-ji'ldan baslap respublikami'zda den ta'rbiyasi' ha'm sportti' rawajlandi'ri'wg'a tag'i' da u'lken kewil bo'line basladi'. A'si-rese, 1998-ji'li' 11-sentyabrdegi «Wo'zbekstan Respublikasi'nda tennisti tag'i' da rawajlandi'ri'w is-ilajlari' haqqi'nda»g'i' 392-sanli' qarardi'n' qabi'l yetiliwi u'lken a'h-miyetke iye boldi'.



132-su'wret.

Bu'gingi ku'nde respublikami'zdi'n' ko'plegen wa'layat woraylari'nda tennis maydanlari' quri'li'p, iske tu'sirildi. Wolardi'n' sani' 74 ten aslam. Wolardi'n' barli'g'i'nda bolajaq chem-pionlari'mi'z shug'i'llani'p ati'r.

Tashkente tennis boyi'nsha ha'r ji'li' «Prezi-dent kubogi'»ni'n' wo'tkeriliwi, «Chelenjer», «Tashkent open» ha'm A'ndijan, Ferg'ana, Namangan, Samarqand, Qarshi'dag'i' «Setellit» turnirleri wo'tkeriliwinin' ta'rbiyali'q a'hmiyeti ku'shli bolmaqta. Wolarda bizin' ku'shli sport-shi'lari'mi'zdan O. Ogorodov, Kucenko, D. Tomashevish, D. Mazur, R. G'aniyev, I. Tulaganova ha'm basqa jas uqi'pli' sportshi'lar qat-nasi'p, si'yli' wori'nlardi' iyelemekte. Bul ilajlar qa'biletli jas tennisshilerdin' jetilisip shi'g'i'-wi'na u'lesin qospaqa (132-su'wret).

BOKS

Boks a'yyemgi sport tu'rlerinin' biri. Boks birinshi boli'p Angliyada payda boldi'.

«Boks» anglichansha so'z boli'p «mush uri'w» degen ma'nini bildiredi. Boks bunnan 5 mi'n' ji'llar aldi'n Egipet penen Bobilde da'stu'r bolg'an jekpe-jek mushlasi'wdan kelip shi'qqan. Mushlasi'w, ha'tte Greciyada wo'tkerilip kelgen olimpiya woyi'nlari' bag'darlamasi'na kirgizilgen yedi.

Qolg'apsi'z mushlasi'w qag'i'ydalari' XVIII a'sir basi'nda birinshi ret Angliyada islep shi'g'i'ldi'. 1867-ji'lg'a kelgennen keyin qolg'ap kiyip mushlasi'wdi'n' birinshi qag'i'ydasi' payda boldi'.

Wo'zbekstanda boks penen S. J. Jakson basshi'li'g'i'nda 1923-ji'ldan baslap shug'i'llana basladi'. Keyin ala respublikami'zda boks tag'i' da rawajlana basladi', boks mektepleri ashi'l-di'. Ku'shli boksshi'lari'mi'zdan R. Risqiev, V. Shin, M. Abdullayev, A. Grigoryan, O. Xaydarov, N. Atoyev, R. Rasulov ha'm basqalar Ja'ha'n ha'm Olimpiada chempioni' degen joqari' ataqqa miyasar boldi'.

Ja'ha'n kubogi jari'slari' ha'r yeki ji'lda wo'tkeriledi. Woni'n' abi'rayi'n ja'ha'n chempionati'na ten' dewge boladi'. Boks yeki tu'r-ge bo'linedi: ha'weskerler ha'm professionallar boksi'. Ha'wesker boksshi'lar bir sho'lkemde isleydi yaki woqi'ydi'. Professional boksshi' tek boks penen shug'i'llanadi'.

KIKBOKSING

Kikboksingde boks, karate, qol gu'resi, taekvando, Tayland boksi si'yaqli' sport tu'rleri birlesip ketedi. Bunda qarsi'laslar teri qolg'ap, baslari'na qorg'ani'w qalpag'i', shalbar kiyip aladi'. Denenin' belden joqari' bo'legi jalar'ash boladi'. Ayqasta qol menen ayaqlar ten'dey iske tu'sedi. A'sirese, ayaq penen beriletug'i'n soqqi'lar to'reshiler ta'repinen joqari' bahalanadi'. Wonda qarsi'las gewdesinin' belgilep qoyi'lg'an 20 jerine g'ana soqqi' beriwge boladi'. Bolmasa, sportshi' woyi'nnan shetletiledi yaki wog'an jen'ilis jazi'ladi'.

Sportti'n' kikboksing tu'ri respublikami'zda tez rawajlani'p barmaqta. Bul sport tu'ri boyi'nsha ma'mleket birinshiligi jari'slari'

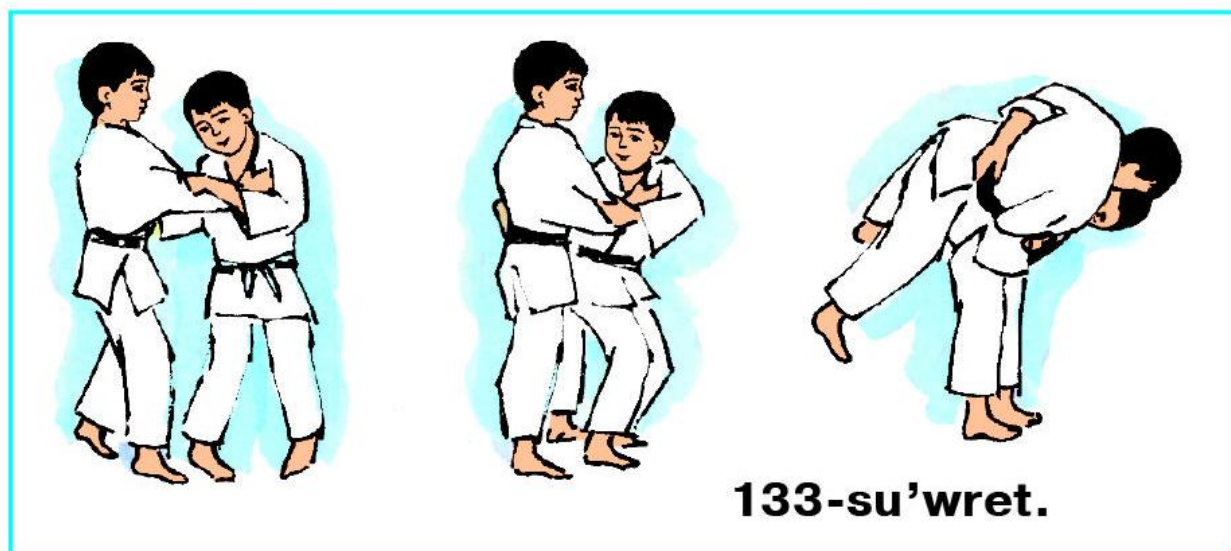
u'zliksiz wo'tkerilip kelmekte. Kikboksingshiler qi'sqa waqi'tta ja'ha'n chempionati'nda ju'da a'jayi'p jen'islerdi qolg'a kirgiziwge miyasar boldi'. Bulardi'n' ishinde Almas Yusupov to'rt ma'rte ja'han chempioni', Yerkin Quti'baev bolsa muaytay boyi'nsha to'rt ma'rte ja'ha'n chempioni' atag'i'na miyasar boldi'.

DZYUDO

«Dzyudo» yaponsha «jumsaq jol» degendi an'latadi'. Sportti'n' bul tu'rinde Kontonon mektebi treneri Dzigaro Kano 1882-ji'li' tiykar saldi'. Wol jiu-jicu usi'li'n jetilistirdi. Bul gu'restin' usi' usi'li'ni'n' insan salamatli'g'i'na zi'yan tiymeytug'i'n ta'replerin ali'p, dene ta'rbiyasi' si'pati'nda qa'liplestirdi.

Dzyudo — aybat shegiw menen birge awi'rti'w, buwi'w usi'llari'na ruqsat berilgen. Qi'sqa kamzol (kimono) ha'm shalbar kiygen sport-shi'lar jalan'ayaq boli'p, arnawli' tatami (gilem ma'nisinde)de gu'resedi. Tik gu'reskende ayaqtan shali'p, silkiw usi'llari'nan paydalani'p, gu'resshiler bir-birin tatami u'stine ji'g'i'wg'a ha'reket yetedi. Jati'p gu'reskende uslap ali'w, awdari'w usi'llari'n paydalani'p, qarsi'lasti' iyni menen tatamige 30 sekund dawami'nda basi'p turi'w, yaki tek azar beriw, buwi'p qarsi'lasti'n' jen'ilgenin moyi'nlawg'a ma'jbu'r yetedi.

Wo'zbekstang'a dzyudo 1972-ji'ldan baslap kirip keke basladi'. 1973-ji'li' dzyudo federaciyasi' du'zildi. Dzyudo boyi'nsha jari'slar yerler ha'm qi'zlar arasi'nda u'zliksiz wo't-



kerilip turi'ladi'. G'a'rezsizlik sharapati' menen wo'zbekstanli' sportshi'lar jari'slarda, turnirlerde qatnasa basladi' ha'm izli-izinen jen'isti qolg'a kurgizdi.

Yaponiyani'n' Osaka qalasi'nda wo'tkerilgen Aziya chempionati'nda saylandi' komandami'z-di'n' alti' wa'kili — Kamal Muradov, Armen Bogdasarov, Abdulla Tangriyev, Andrey Shturbabin, Mansur Jumayev, Alisher Muxtarovlar si'yli' wori'nlar di' qolg'a kurgizdi.

Amerika, Yaponiya dzyudosi' wo'z mektebine iye. Biri yekinshisinen wo'zgeshelenedi. Wo'z-bekstan dzyudosi' da sol yellerdiki nen wo'zine ta'n wo'zgeshelik penen ayri'li'p turadi'. Wo'zbek dzyudosi' gu'restin' yen' jaqsi' usi'llari'n wo'zinde ja'mlegen boli'p, bul woni'n' basqalar u'yreniwge arzi'ytug'i'n ta'repi sanaladi'. Ha'zirgi waqi'tta biz de basqalar-dan u'yrenip, wo'z dzyudo mektebimizdi rawajlandi'ri'p bara beremiz. Su'w-rette dzyudo usi'llari'n u'yreniw su'wretlengen (133-su'wret).

GU'RES

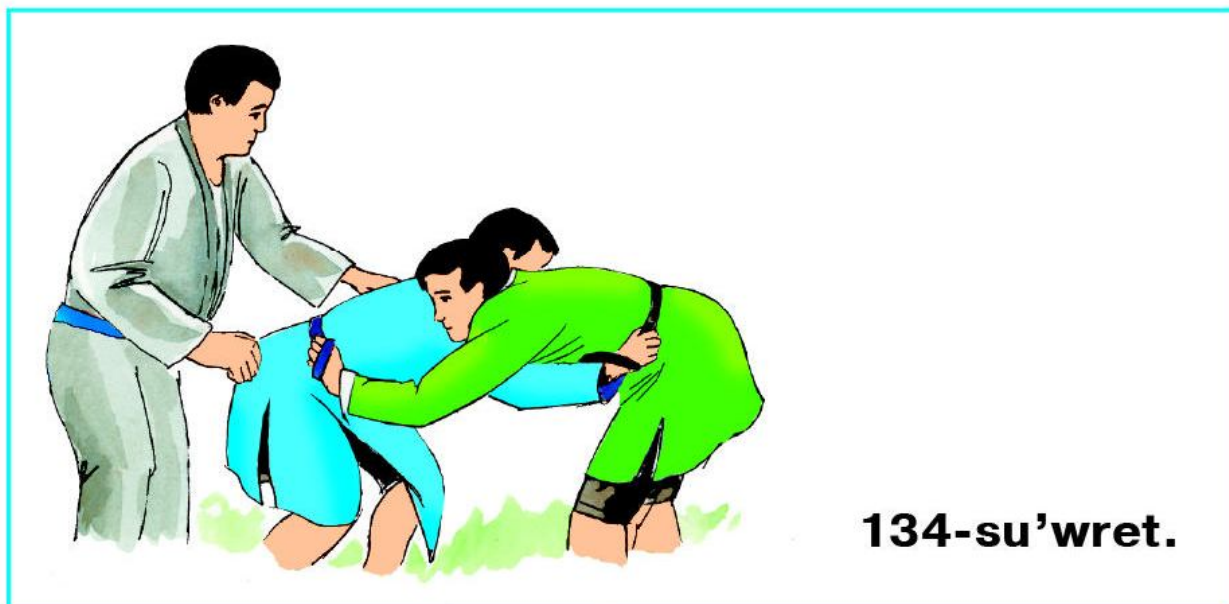
Du'nyadag'i' ha'rbir millettin' wo'zine ta'n gu'res tu'ri bolg'ani'nday, wo'zbeklerdin' gu'res ha'm belbewli gu'res tu'rleri bar. Bul gu'res tu'rleri a'wladtan-a'wladqa wo'tip, bu'gingi ku'nimizge shekem jetip keldi. Wo'zbeklerdin' uzaq tariyxqa iye bolg'an milliy sport tu'rlerinen — gu'res a'sirler dawami'nda rawajlani'p, adamlarg'a zawi'q-sapa bag'i'shlap, ma'rt jigitlerdin' sheberligin, ma'rtligin ko'rsetip keldi. Sol waqi'tlari' palwanlardi'n' tu'rli mu'na'sibetler menen wo'tkerilgen xali'q seyillerine qatnasi'wi' ha'm wonda ko'rsetiletug'i'n is-ha'reketleri ko'pshilikti lal qaldi'ratug'i'n yedi. Sonli'qtan palwanlardi'n' ati' yel ishinde qa'dirlendi.

Palwanlar Iran, Turkiya, Greciya, Hindstan ha'm basqa ma'mleketlerge bari'p, wo'z xalqi'ni'n' abi'rayi'n ko'teretug'i'n yedi.

Gu'res temuriyler zamani'nda da, wonnan keyin de xali'qti'n' su'yikli sport woyi'nlari'ni'n' biri boli'p keldi. Wo'zine ta'n gu'resiw sheberligi menen du'nyag'a tani'lg'an wo'zbek palwanlari' tariyxta wo'shpes iz qaldi'rdi'. Bular Maxmud palwan, Muxammed palwan, Axmad palwan, Ta'ji palwan ha'm basqalar. Ha'zir dene ta'rbiyasi'na, a'sirese, gu'reske u'lken kewil bo'linbekte.

Gu'res — bul ma'rt, palwan, yepshil, yeki jigit wortasi'nda wo'tkeriletug'i'n ali'si'w, ku'sh si'nasi'w boli'p tabi'ladi'. Ji'llar wo'tiwi menen gu'restin' usi'llari' tiklenip, bayi'p, woni'n'





134-su'wret.

xali'q turmi'si'ndag'i' worni', mazmuni', ma'nisi ken'eyip bara beredi (134-su'wret).

Gu'res boyi'nsha birinshi ja'ha'n chempionati' 1999-ji'li' 1—2-mayda Tashkentte, yekinshi ja'ha'n chempionati' 2000-ji'li' Turkiyani'n' Anta-liya qalasi'nda, u'shinshi ja'ha'n chempionati' 2001-ji'li' Vengriyada ha'm to'rtinshi ja'ha'n chempionati' Armeniyani'n' Erevan qalasi'nda wo'tkeriliwi gu'resimizdin' abi'rayi'ni'n' du'nyag'a ken' jayi'li'p ati'rg'a-ni'nan derek beredi.

Du'nya wo'zbek palwanlari' Tastemir Muhammaddiev, Kamal Muradov, Akobir Qurbanov, Maqtumquli' Maxmudov, yeki ma'rte ja'ha'n chempioni' Bahram Avazov, Shuhrat ha'm Bati'r Xudjayeov, Temir Merganov, Abdurahmon Abdul-layev, Umid Esonov, Behzod Dustqulovlardi'n' wo'nerine qayi'l qalmaqta.

Angliya Gu'res federaciyasi' prezidentinin' baslamasi' menen Angliyani'n' Bedford qalasi'nda ha'r ji'li' Islam Karimov turniri na'tiyjeli wo'tkerilip kelinbekte. Bunda pat-

shali'qti'n' barli'q aymaqlari'nan qatnasqan palwanlar ishinde wa'killerimiz 4 alti'n, 1 gu'mis, 1 bronza medallari'n qolg'a kirgizdi (2000-ji'l). Qi'zlar arasi'nda wo'tken bellesiwde Feruza Hayit-metovani'n' ko'rsetken na'tiyjesi quwani'wg'a turarli'q. Wol wo'zbek qi'zlari'ni'n' arasi'nda yeledum Tumaris, Barshi'naylar izbasarlari' bar yekenin da'lillep, jenn'isti qolg'a kirgizdi.

Gu'resimiz Aziya woyi'nleri' da'stu'rine kirgizildi. Hu'rmetli balalar, yeger Siz gu'respenen jas waqti'n'i'zdan baslap shug'i'llansan'i'z, sizdi gezektegi Olimpiya woyi'nleri' ha'm ja'ha'n chempionatlari' ku'tpekte.

Alpami's ha'm Barshi'nay test normalari'

Sizler to'mendegilerdi:

1. Bilim tiykarlari': sabaqdan ti's waqitlari'dene ta'rbiyasi' menen shug'i'llani'wdi'n' formalari'n; norma (normativ)lardi' tapsiri'w ha'm tayarlaw jollari'n; a'sbap-u'skene, sport maydanshalari'na qoyilatug'i'n gigenali'q talaplardi'.

2. A'meliy ko'nlikpe: sport tu'rleri boyi'nsha to'reshilik yetiwdi ha'm jari'slardi' sho'lkemlestiriwde qatnashi'wdi'; dene ta'rbiyasi'n u'gitsiyatlaw (diywali' gazeta, mektep radiosini') qurallari'nan paydalani'wdi' biliwin'iz kerek.

Si'naw tu'rleri ha'm normalari'

№	Si'naw tu'rleri	Ul balalar			Qi'zlar		
		ag'la	jaqsi'	worta	ag'la	jaqsi'	worta
1	30 metrge juwi'-ri'w (sekund)	5,3	5,8	6,5	5,5	6,0	6,8
2	60 metrge juwi'-ri'w (sekund)	10,5	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
3	4×10 m ge imkani' bari'nsha juwi'-ri'w (sekund)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
4	1000 m ge juwi'-ri'w (minut, sekund)	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
5	Turg'an jerden uzi'nli'qqa sekiriw (sm)	160	140	120	140	120	100
6	Juwi'ri'p kelip ba'lentlikke sekiriw (sm)	90	80	70	80	70	60
7	Biyik-pa's tur-nikke tarti'li'w (ma'rte)	5	4	3	10	7	5
8	Jipten 1 minutta sekiriw (ma'rte)	60	50	40	70	60	50
9	Tennis tobi'n i'laqti'ri'w (metr)	27	25	23	18	15	13
10	Ni'shanag'a i'laqti'ri'w (6 metrden 5 imkaniyatta)	4	3	1	4	2	1

Alpami's ha'm Barshi'nay test normalari'

№	Si'naw tu'rleri	Wo'lishew birligi	Ul balalar		Qi'zlar	
			yesap	ni'shan	yesap	ni'shan
1.	30 metrge juwi'-ri'w	sekund	5,7	5,2	5,9	5,4
2.	Jipten sekiriw (1 minut)	ma'rte	65	75	80	90
3.	Kross 1000 m	minut sekund	7.50	7.20	8.30	8.00
4.	Wori'nnan turi'p uzi'nli'qqa sekiriw	sm	120	130	100	110
5.	Kishkene topti' ju'rip kelip uzaqqa i'laqti'ri'w	metr	22	25	16	20
6.	Kishkene topti' 1x1 li ni'shanag'a 12 metrden i'laqti'ri'w	ma'rte ha'reket	3	4	2	3
7.	Arqang'a wo'r-melew (qa'legen usi'lda)	metr	2,0	2,5	1,5	2,0
8.	Turnikte asi'li'p qollardi' ayqas-ti'ri'p ha'reket yetiw	ma'rte	8	10	5	7
9.	Seyilge shi'g'i'w 3 km	Sheberlikti iyelew				
10.	Ju'ziw	metr	17	20	15	18
11.	Topli' ha'reketli woyi'nlarda qatnasi'w	Ha'reket texnikasi'n tuwri' wori'nlaw sheberligin iyelew				

MAZMUNI'

Kirisiw	3
Dene ta'rbiyasi' ha'm sportqa tiyisli teoriyalig' bilim tiykarlari'	5
Woqi'wshi'lardi'n' ku'n ta'rtibi	5
Woqi'wshi'larg'a qoyi'latug'i'n gigienali'q talaplar	7
Shi'ni'g'i'w faktorlari'	10
Ashi'q hawada shi'ni'g'i'w	11
Suw menen shi'ni'g'i'w	12
Quyashda shi'ni'g'i'w	15
Jaraqatlani'wdi'n' aldi'n ali'w ha'm wog'an birinshi ja'rdem ko'rsetiw	17
Qa'ddi-qa'wmetti qa'liplestiriw haqqi'nda	18
Dene shi'ni'g'i'wlari'n islegende tuwri' dem ali'wdi' u'yreniw	21
Uluwma rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar	24
Birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi	24
Bayraqalar menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar	26
Gimnastikali'q tayaqsha menen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar	29
Jip penen islenetug'i'n shi'ni'g'i'wlar	31
Dene ta'rbiyasi' procesinde a'meliy ko'nlikpe ha'm sheberlikti payda yetiw	33
Gimnastika haqqi'nda	33
Qatarg'a turi'w ha'm qayta qatarg'a diziliwdin' usi'l ha'm qag'i'ydalari'	34
Arqang'a wo'rmelep shi'g'i'w	41
Awi'r na'rseni ko'teriw ha'm woni' apari'p qoyi'w	43
Aralas ha'm a'piwayi' asi'li'w	44
Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlari'	49
Turg'an jerde bir ha'm yeki ayaqta sekiriw	51
Akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlar	52
Ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar (<i>gimnastikada</i>)	57

Jen'il atletika ha'm woni'n' tu'rleri haqqi'nda	63
Ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar (<i>jen'il atletikada</i>)	72
Sport woyi'nlari'	74
Futboldi'n' payda boli'wi'	83
Futbolda ayaq penen islenetug'i'n ha'reketler	84
Gandbol (<i>Qol tobi'</i>)	92
Voleybol	106
Ha'reketti rawajlandi'ri'wg'a qarati'lg'an shi'ni'g'i'wlar (<i>Sport woyi'nlari'nda</i>)	113
Kross tayarli'g'i'	115
Ha'reketli woyi'nlar	120
Ju'ziw	138
Salamat a'wladti' ta'rbiyalawda ma'mleketimiz ko'rsetip ati'rg'an g'amxorli'q	148
Wo'zbekstandi' du'nya tani'maqta	149
Olimpiya woyi'nlari'ni'n' qayta tikleniwi	152
Wo'zbekstan sportshi'lari'ni'n' Olimpiya woyi'nlari'nda qatnasi'wi', iyelegen wori'nlari'	153

Sport tu'rleri ha'm sport haqqi'nda mag'luwmatlar	156
Gimnastika	156
Sambo	157
Grek-Rim gu'resi	159
Turan jeke gu'resi	160
Tennis	162
Boks	164
Kikboksing	165
Dzyudo	166
Gu'res	168
Alpami's ha'm Barshi'nay test normalari'	170

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

Qoraqalpoq tilida

Beshinchi nashri

*«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent – 2013*

Awdarmashi' *M. Atajanov*
Redaktor *R. Paluaniyazova*
Texnik redaktor *Z. Allamuratov*
Operator *G. Serimbetova*

Nashriyot litsenziyasi AI № 161. 14.08.2009. Original-maketten basi'wg'a ruqsat yetildi 17.06. 2013. Formati' 60x90^{1/16}. Kegli 14, 13 shponli'. Pragmatika garniturasii'. Ofset baspa usi'li'nda basi'ldi'. Ofset qag'azi'. Ko'lemi 11,0 b.t. Yesap-b.t. 10,0. Tiraji' 1358 dana. Buyi'rtpa №

Original-maket «Bilim» baspasi'nda tayarlandi'. 230103. No'kis qalasi', Qaraqalpaqstan ko'shesi, 9.

Wo'zbekstan Baspaso'z ha'm xabar agentliginin' «O'qituvchi» baspa-poligrafiya do'retiwshilik u'yi . Tashkent, 129. Nawayi' ko'shesi 30-u'y.// Tashkent, Yunusabad rayoni', Yangishahar ko'shesi 1- u'y.

Sha'rtnama № 07-17-13.

Sabaqli'q jag'dayi'n ko'rsetetug'i'n keste

№	Woqi'wshi'- ni'n' ati' famiyasi'	Woqi'w ji'li'	Sabaqli'qi'n' ali'n- g'andag'i' jag'dayi'	Klass basshi'- si'ni'n' qoli'	Sabaqli'q- ti'n' tapsi'ri'l- g'andag'i' jag'dayi'	Klass basshi'- si'ni'n' qoli'
1						
2						
3						
4						
5						

**Sabaqli'q woqi'w ji'li' aqi'ri'nda qaytari'p
ali'ng'anda joqari'dag'i' keste klass basshi'si'
ta'repinen to'mendegi bahalaw wo'lshemlerine
tiykarlani'p tolti'ri'ladi'**

Jan'a	Sabaqli'qi'n' birinshi ret paydalani'wg'a berilgendegi jag'dayi'
Jaqsi'	Muqabasi' pu'tin, sabaqli'qi'n' tiykarg'i' bo'liminen aji'ralmag'an. Barli'q betleri bar. Ji'rti'lmag'an, betleri almasti'ri'lmag'an, betlerinde jazi'w ha'm si'zi'qlar joq.
Qanaatlan- di'rarli'	Muqaba jelingan, bir qancha si'zi'li'p shetleri qayri'lg'an, sabaqli'qi'n' tiykarg'i' bo'liminen ali'ni'p qali'w jag'dayi' bar, paydalani'wshi' ta'repinen qanaatlanarli' qa'lpine keltirilgan. Ali'ng'an betleri qayta jelimlengen, ayi'ri'm betlerine si'zi'lg'an.
Qanaat- lanarsi'z	Muqabag'a si'zi'lg'an, ji'rti'lg'an, tiykarg'i' bo'limnen aji'-ralg'an yamasa pu'tkilley joq, qanaatlanarsi'z remontlang'an. Betleri ji'rti'lg'an, betleri toli'q yemes, si'zi'p, boyap taslang'an. Sabaqli'qi' qayta tiklew mu'mkin yemes.