

**К. МАХКАМЖАНОВ, Ф. ХОЖАЕВ**

# ДЕНЕ ТАРБИЯ

**3-класс окуучулары үчүн  
окуу колдонмо**

Бешинчи басылышы

*Өзбекстан Республикасынын Элге билим  
берүү министрлиги бекиткен*



«O‘QITUVCHI» БАСМА-ПОЛИГРАФИЯЛЫК ЧЫГАРМАЧЫЛЫК ҮЙЎ  
ТАШКЕНТ — 2016

**УЎК 796-512.154(075)**  
**КБК 74.200.55 я 71**  
**М 31**

Рецензенттер:

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

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

ISBN 978-9943-02-957-6

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

## АЛГЫ СӨЗ

### **Ардактуу окуучу!**

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

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

дө кыскача маалыматтарга ээ боло-  
суң.

Ошондой эле, дене тарбиялык жак-  
тан ар тараптуу өнүгүүдө дене тарбия  
сабактары пайдалуу экендигине дагы  
да көбүрөөк ынанасың. Чындыгында  
да дене тарбиясы жана спорт менен  
дайыма машыккан окуучу тулку бою  
көркөм, сымбаттуу, күчтүү, эпчил, чы-  
дамкай, баатыр жана эр жүрөк болуп  
өсүп жетилет. Кээ бирлериңер өзүңөр  
жактырган спорттун түрлөрү менен өз  
алдынча машыга баштагансыңар жана  
чоң мелдешүүлөргө катышып, өзүңөрдү  
сынап көргөнсүңөр.

Мындай балдар Ата Мекендин чы-  
ныгы атуулдары болуп чоңоёт жана  
аны коргойт, эл журт урматына ээ бо-  
лот. Ошондуктан башка предметтер  
катары дене тарбиясы сабагында бе-  
риле турган билимдерди да кунт коюп  
үйрөн, берилген көнүгүүлөрдү астейдил  
аткар. Анткени дене тарбиясы дайыма  
дени соо, тетик жүрүшүңө, бардык  
предметтерден терең билим алууңда  
негизги каражат болуп кызмат кылат.

## ДЕНЕ ТАРБИЯСЫ ЖАНА СПОРТКО ТИЕШЕЛҮҮ ТЕОРИЯЛЫК БИЛИМ- ДЕРДИН НЕГИЗДЕРИ



### 1. Дене тарбиясы эмне берет?

Дене тарбиясы — бул дене тарбиялык жактан жеткилеңдүүлүккө жетүүгө багытталган педагогикалык жараян. Бул жараянда акыл, адеп, эстетикалык жана эмгек тарбиясы ишке ашырылат.

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

Сен дене тарбиясы сабактарында:

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

— жашоодо дене тарбиясы өтө чоң мааниге ээ экенин түшүнүп жетесиң;

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

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

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



### Суроолор

1. Дене тарбиясы кандай жараян?
2. Дене тарбиясы окуучуларды эмнелерге үйрөтөт?
3. Эмне үчүн сен ушул китептеги сунуштарга толук амал кылууң зарыл?



## 2. Сен эмнелерди билүүң керек?

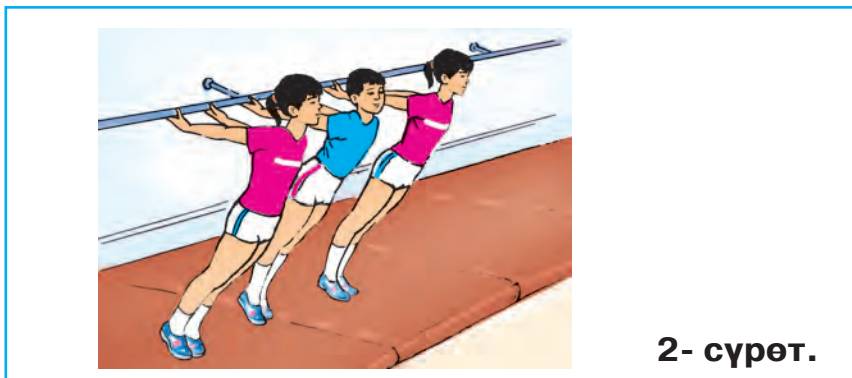
Сага дене тарбиясы сабактарында дене тарбия жана спорт жөнүндө төмөнкүдөй пайдалуу маалыматтар берилет:

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

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



1- сүрөт.



— эртең мененки дене тарбия көнүгүүлөрүнүн адамдын дене мүчөлөрүнүн саламаттыгын чыңдоодо кандай мааниге ээ экендигин;

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

— окуучуларга тамактануу тартиби жана анын гигиенасы жөнүндөгү сунуштар;

— көнүгүүлөрдү аткарууда туура дем алуу жөнүндө көнүкмөлөр;

— дене гигиенасы жана өздүк гигиена;

— күн тартибин түзүү жана ага амал кылуу;

— жакшы эс алуу усулдарынан пайдалануу;

— Абу Али ибн Сина жана башка



окумуштуулардын дене тарбия жөнүндөгү пикирлери;

— «Сергек жашоо мүнөзү» жөнүндө түшүнүккө ээ болуу;

— мамлекетибизде футболду өнүктүрүү жөнүндө маалыматка ээ болуу;

— Өзбекстан балдар спортун өнүктүрүү жөнүндөгү маалыматка ээ болуу.

### **Дене тарбиясы жана спорттун укуктук негиздери**

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

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

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

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

### **Окумуштуулардын дене тарбиясы жөнүндөгү пикирлери**

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

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

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

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

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

Алишер Наваий элдин саламаттыгы жөнүндө кайгырып, оорулууларга дары-дармек менен эмес, дене тарбиялык көнүгүүлөрдүн жардамында айыктыра турган «Доруш-шифо» (Айыктыруу үйүн) курдурган.

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



#### Суроолор

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



### 3. Дене тарбиясынын гигиенасы

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

болуп жүрүү инсандын негизги милдеттеринен бири болот.

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

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

Гигиеналык иш аракеттер күндөлүк турмушка сиңип, тамактануу сыяктуу адат түсүнө айланышы керек. Тазалык — тери гигиенасынын биринчи эрежеси болуп эсептелет. Терини таза кармоо үчүн жумасына жок дегенде бир жолу мончого түшүү керек (3-сүрөт). Адамдын денесине айланачөйрө таасир эткен сыяктуу, мончодо-



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

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



#### Суроолор

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

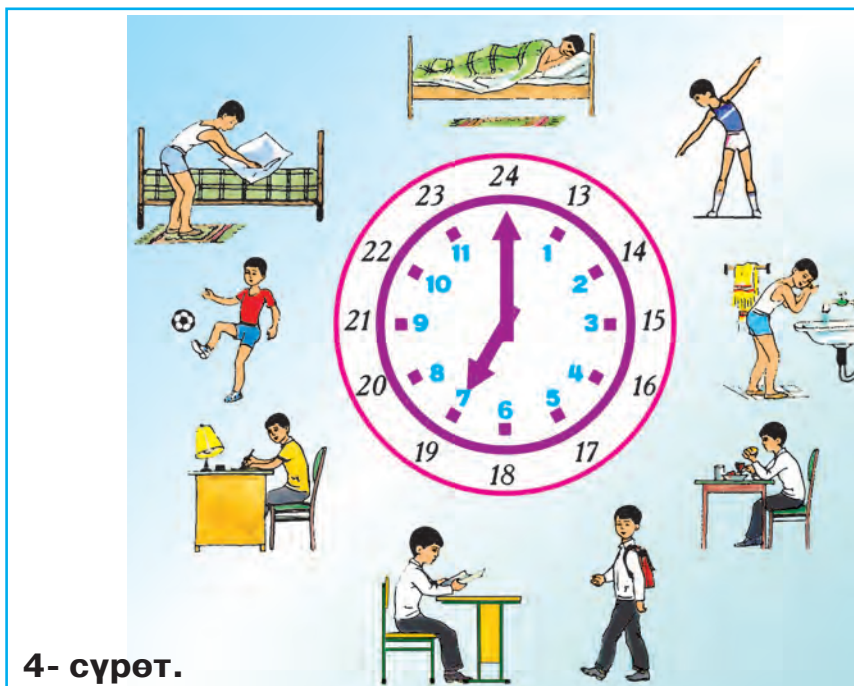


#### 4. Мектеп окуучуларынын күн тартиби

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

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

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



4- сүрөт.

### **3-класс окуучусунун болжолдуу күн тартиби**

(сабак саат 8<sup>00</sup> дө баштала тургандар үчүн)

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



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



### Суроолор

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



## 5. Дене тарбиянын келип чыгышындагы факторлор

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

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

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

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



### Суроолор

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

## МЕКТЕП КҮН ТАРТИБИНДЕГИ ДЕН СОЛУКТУ ЧЫҢДООЧУ ИШ-ЧАРАЛАР



### 1. Мектепте сабактын алдынан өткөрүлө турган гимнастика

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

#### Көнүгүүлөрдүн биринчи комплекси

*1-көнүгүү.* Бир орунда туруп басуу.

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

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

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

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

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

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

*5-көнүгүү.* А.а. Буттар ийин кеңдигинде, колдор белге коюлган.

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

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

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

### **Көнүгүүлөрдүн экинчи комплекси**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Көнүгүүлөрдүн үчүнчү комплекси**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

*7-көнүгүү.* Жүрүү.



### Суроолор

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



### Тапшырма

Ушул гимнастикалык көнүгүүлөрдү дайыма аткарып тур.



## **2. Сергитүүчү көнүгүүлөр**

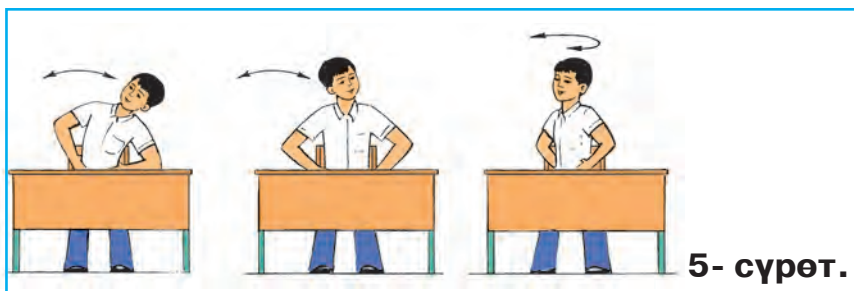
Сергитүүчү көнүгүүлөр бир же бир нече сабактарда өткөрүлөт. Сергитүүчү көнүгүүлөр партада отурган абалда, партанын жанында туруп, ырдын коштоосунда аткарылат.

### **Көнүгүүлөрдүн биринчи комплекси**

*Партада отурган абалда*

*1-көнүгүү.* А.а. Колдор белде.

Сол жакка ийилүү, а.а. га кайтуу. Оң



5- сүрөт.

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

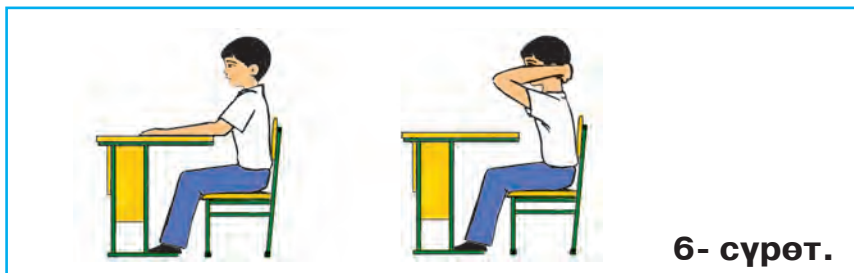
2-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Башты оң жакка буруп, чыканактарды каптал жакка ачуу жана а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн башты сол жакка буруп аткаруу.

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

## Көнүгүүлөрдүн экинчи комплекси

*Партада отурган абалда*

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



6- сүрөт.

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

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

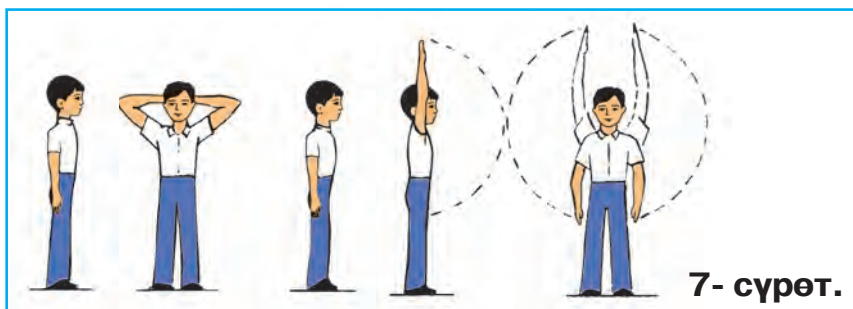
### **Көнүгүүлөрдүн үчүнчү комплекси**

*Партанын жанында турган абалда*

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

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

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





## Көнүгүүлөрдүн төртүнчү комплекси

*Партанын жанында турган абалда*

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

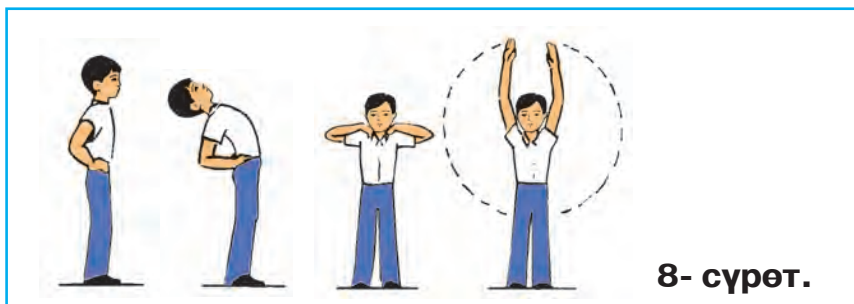
2-көнүгүү. А.а. Колдор жогоруда. Оңго ийилүү, түздөнүү, солго ийилүү, түздөнүү, алдыга ийилүү, түздөнүү. Артка ийилүү, түздөнүү.

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

## Көнүгүүлөрдүн бешинчи комплекси

*Партада отурган абалда*

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





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

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

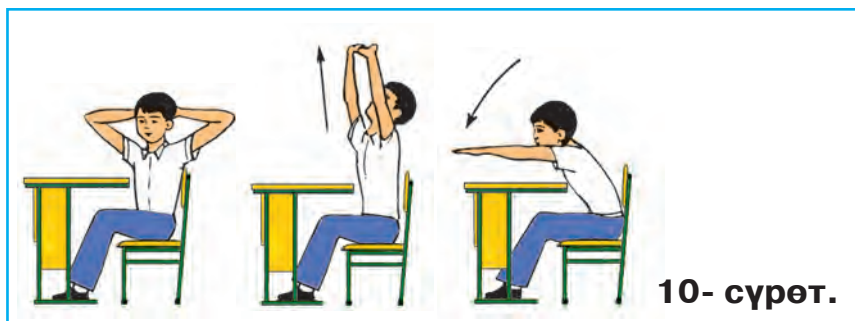
3-көнүгүү. А.а. Колдор ийинде. Оңго ийилүү, чыканактарды каптал жакка көтөрүү, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол жакка аткаруу.

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

## **Көнүгүүлөрдүн алтынчы комплекси**

### *Партада отурган абалда*

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



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

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

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

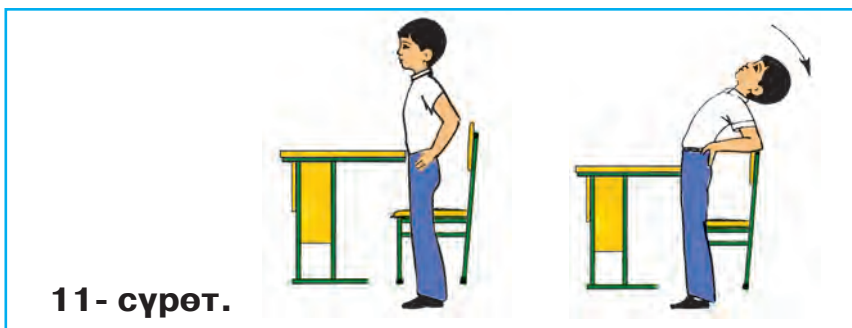
### **Көнүгүүлөрдүн жетинчи комплекси**

*Партанын жанында турган абалда*

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

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

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



**11- сүрөт.**

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

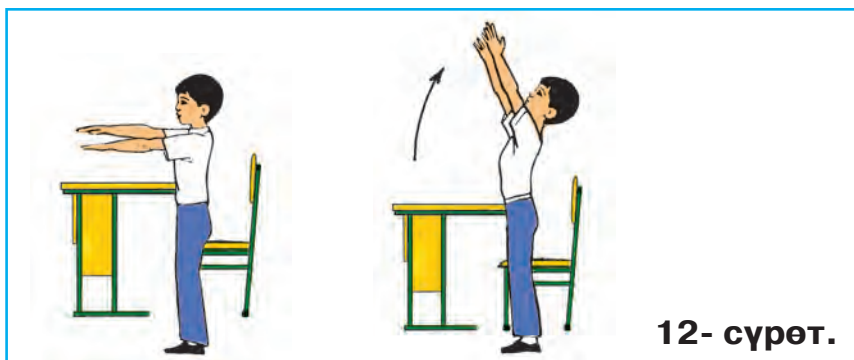
**5-көнүгүү.** А.а. Түптүз болуп тик туруу. Алдыга ийилип, колдун учун жерге тийгизүү. Оң жана сол жакка кароо, кийин а.а. га кайтуу.

### **Көнүгүүлөрдүн сегизинчи комплекси**

*Партанын жанында турган абалда*

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

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



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

**3-көнүгүү.** А.а. Колдорду парта четине тирөө. Оңго бурулуу жана оң колду артка кылып, сол колдун манжасына тийгизүү, а.а. га кайтуу. Ушунун өзүн сол колдо аткаруу.

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

### **Көнүгүүлөрдүн тогузунчу комплекси**

*Партанын жанында турган абалда*

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



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

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

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

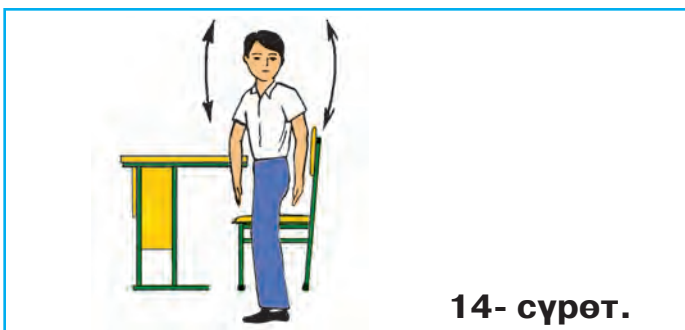
5-көнүгүү. А.а. Түптүз болуп тик туруу. Колдорду жогоруга сунуу, буттун учуна көтөрүлүү жана а.а.га кайтуу.

### **Көнүгүүлөрдүн онунчу комплекси**

*Партанын жанында турган абалда*

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

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



**14- сүрөт.**

алдыга үч жолу пружина сымал ийил-  
лип туруу жана а.а. га кайтуу.

**3-көнүгүү.** А.а. Түптүз болуп тик ту-  
руу. Орундукка отуруу, колдорду алдыга  
узатуу жана а.а.га кайтуу.

**4-көнүгүү.** А.а. Тик турган абалда кол-  
дор алдыга сунулган. Манжаларды жу-  
муп-ачкан абалда колдорду акырындык  
менен айландырып каптал жакка түшү-  
рүү. Тескери аракет менен а.а.га кайтуу.

Сергитүүчү көнүгүүлөрдү аткарууда  
ар бир окуучунун саламаттыгы, анын  
мүмкүнчүлүктөрү сөзсүз эсепке алы-  
нат. Анткени бардык окуучуларда да  
чарчоо белгилери бир учурда пайда  
боло бербейт. Ошондуктан көпчүлүк  
балдардын тынчсыздана башташына  
карай, сергитүүчү көнүгүүлөрдү улантуу  
же токтотуу мүмкүн. Ушул комплек-  
тер 3—4 жолу кайталангандан кийин  
окуучулар аларды өз алдынча аткары-  
шат. Бул үчүн, мугалимдин «Биринчи  
көнүгүүнү аткарасыңар», «Экинчи, үчүнчү

көнүүгүлөргө өтөсүңөр» деп буйрук берүүсүнүн өзү жетиштүү.

### Сөз оюндары

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

Бир, эки, үч,  
Манжаларга кирсин күч.

Мында колдор алдыга сунулуп, манжалар кыймылдатылат.

Коёнегим, колуңду чап,  
Коёнегим, колуңду чап,  
Мына минтип, мына минтип  
Мына минтип, мына минтип.

Мында колдор ар түрдүү кыймылдарды аткарат.

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

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

Эртең менен турамын,  
Күн кылайып чыкпастан.



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

Колдор менен сөздөргө төп келе  
турган аракеттер жасалат.

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

Ырдын мазмунуна жараша буттарды  
кыймылга келтиришет.

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

Мугалим:

Шыңгыр-шыңгыр,  
Шыңгыр-шыңгыр,  
Кагылган нерсени тап!

Окуучулар бармактарын коңгуроо  
кагып жаткандай аракеттендиришет.

Колубузда беш манжа  
Максатыбыз беш алуу.

Бармактар көрсөтүлөт, кол менен  
аракет кылынат.





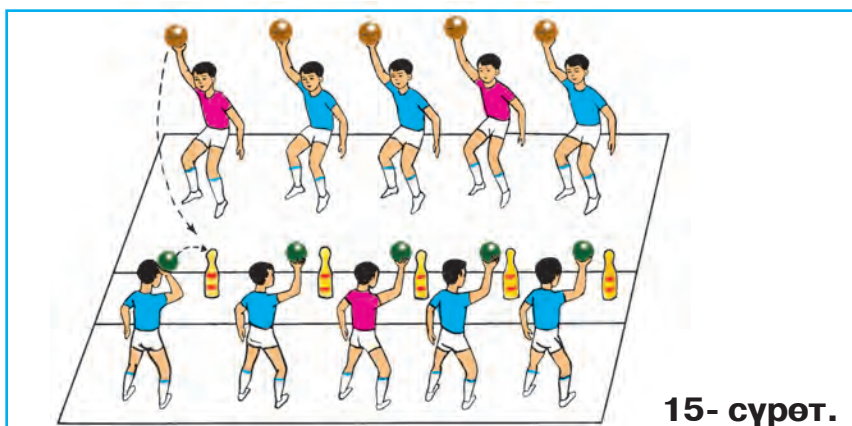
### Суроолор

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



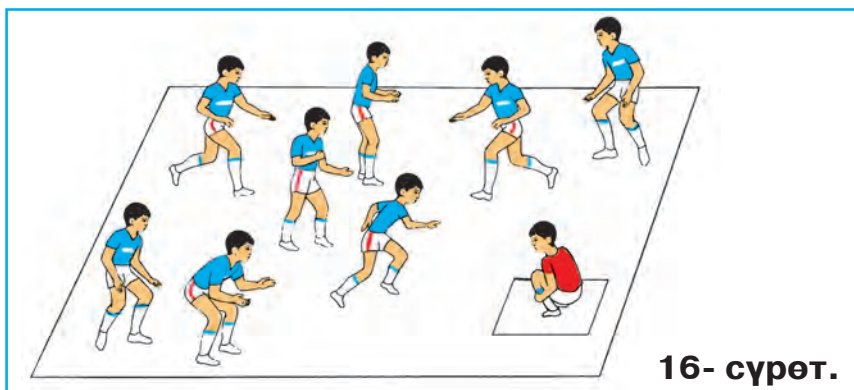
### 3. Чоң танаписте өткөрүлө турган кыймылдуу оюндар

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



15- сүрөт.

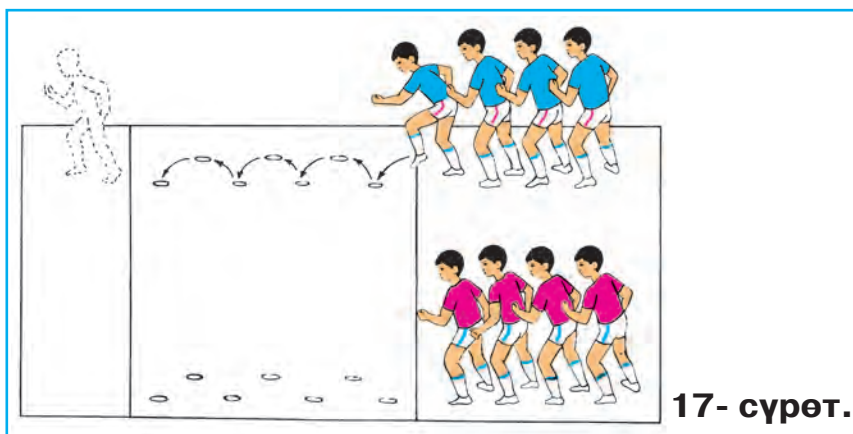
**«Үкү» оюну.** Аянтчадан үкү жашай турган уя ажыратылат. Калган оюнчулар болсо, «көпөлөк», «чегиртке» жана «куштар» болушат. Алар зал бойлоп колдорун учуп жаткандай аракеттендиришет жана өздөрү каалагандай жүгүрүшөт. Мугалим «түн» дегенде бардыгы токтойт, «көпөлөк» канат кагуу, «чегиртке» кол жана буттарына таянып жүрүү жана башка абалдарды көрсөткөн түрдө кыймылдабастан турушат. Андан кийин «үкү» «уясынан» чыгып ким уктабагандыгын текшерип чыгат. Эгерде ким кыймылдап койсо, «үкү» аны колунан кармап өз уясына алып кетет. 15 секунддан кийин мугалим «күн» дейт. Ошондо «үкү» учуп кетет, бардык оюнчулар кеңири жүрө беришет. «Үкү» кимди өз уясына алып кеткен болсо, ошол топко айып упай берилет. Оюнда айып упайды аз алган топ жеңүүчү болуп калат (16-сүрөт).



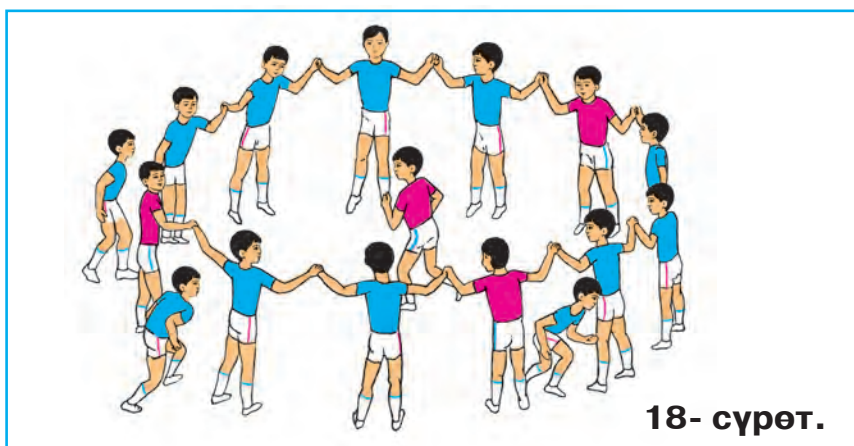
16- сүрөт.

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

**Капкан оюну.** Окуучулар айлана болуп турушат. 6—8 оюнчу айлананын



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



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



### Суруолор

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



## 4. Класстан тышкары спорт ийримдеринин дене тарбиясындагы мааниси

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

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

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

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

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

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

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

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

е) асылуу көнүгүүлөрү, таянып туруу — турникте, гимнастика дубалында жана башка ушуга окшогон нерселерде асылуу көнүгүүлөрү;

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

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

и) буюмдар менен көнүгүү аткаруу — топтор, алкактар менен (алкактарды тоголотуу, үстүнөн секирүү, алкактарды тик турган абалда айландыруу, тулку бойдо айландыруу) жоон таякчалар менен (оюн эрежелерине амал кылып), узун жана кыска секиргич жиптерде (түрдүүчө, ордунда туруп, аракетте, бир жана эки киши болуп секирүүлөр) машыгуулар аткаруу.

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



### Суроолор

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



## ДЕНЕ ТАРБИЯ ЖАРАЯНЫНДА ПРАКТИКАЛЫК КЫЙМЫЛ КӨНÜКМӨЛӨРҮН ЖАНА ЖӨНДӨМДӨРҮН КАЛЫПТАНДЫРУУ

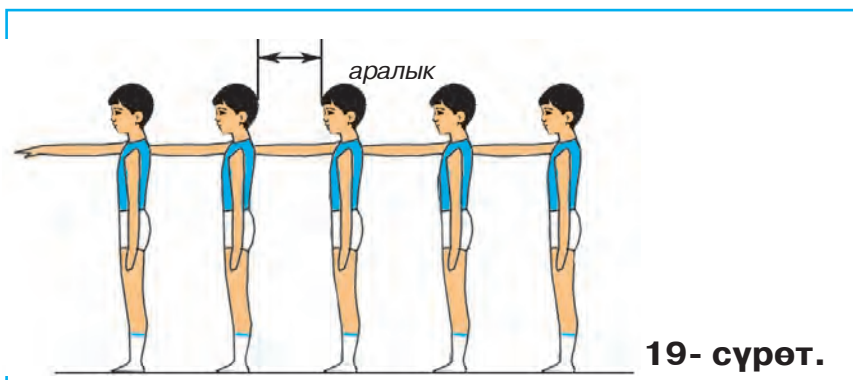


### 1. Катарга туруу машыгуулары

КАТАР — бул машыгуучулардын бир-геликте аракеттениши үчүн белгиленген эрежеге карап жайгашуусу.

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

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



19- сүрөт.

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

### **Катарга туруунун усулдары**

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

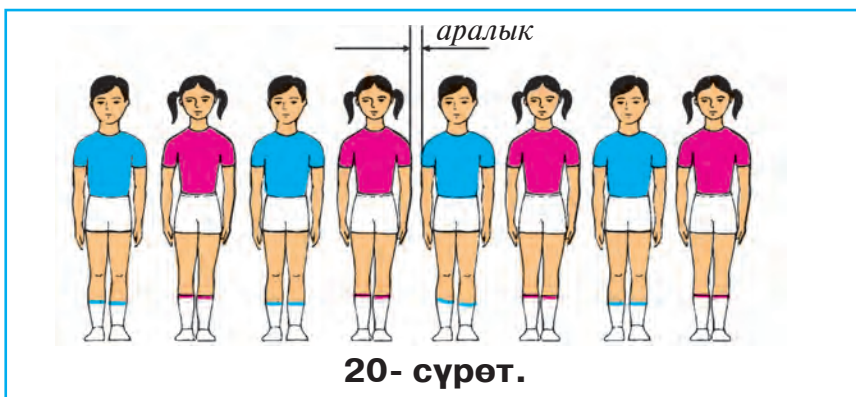
2. «Түптүз болуп тик тур!» — бул буйрукка ылайык, катардагылар тик туруу абалында болушат. Ал гимнастикадагы негизги тик туруу абалына окшош болот.

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

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

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

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



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

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

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

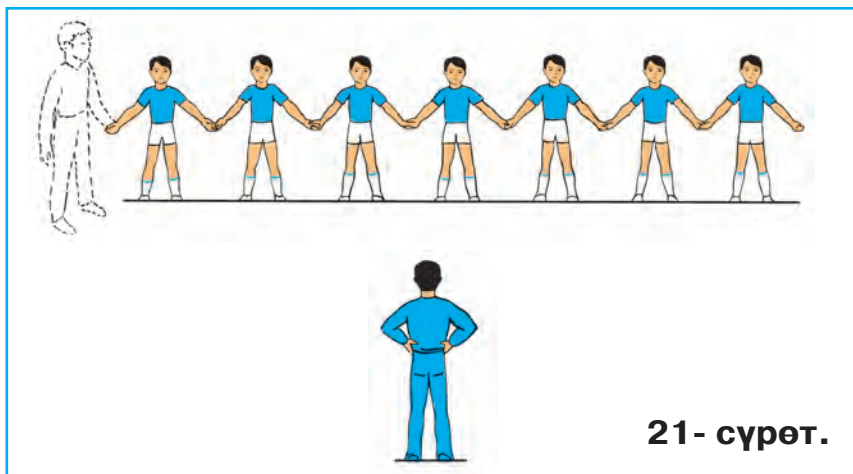
9. «Таралгыла!» Бул буйрук көнүгүү же машыгуу аяктаганда берилет. Катарга турганда бут учтары бириктирилет, бири-биринин артынан тизилгенде болсо каракуш сөөктөр теңдешет. Катарга тургандардын арасы дистанция же аралык деп аталат. Адатта, дистанция алдыга сунулган кол же бир кадам узундугунда болот.

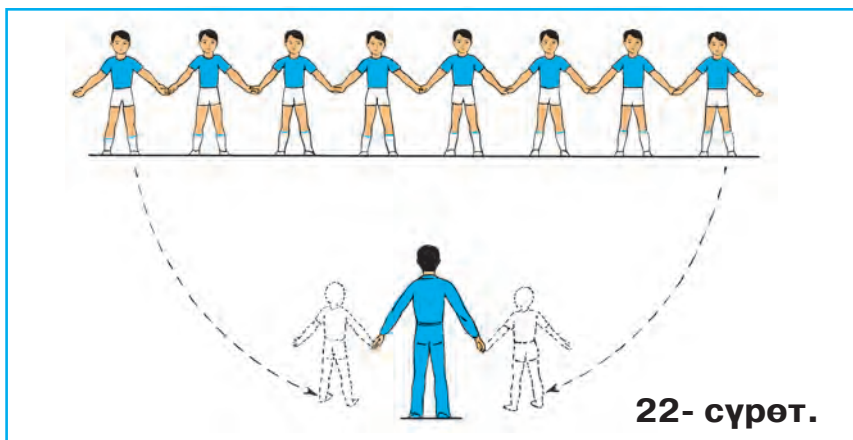
Катардын башында турган окуучу жетекчи, аягында турганы болсо акыркы деп аталат.

Катарда бир, эки жана башка саптарга тизилүү мүмкүн.

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

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

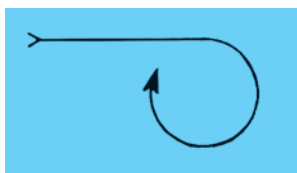




окуучулар кол кармашпай айлана пайда кылууну үйрөнүшөт. Мында катарга тизилүү тартиби кол кармашып айлана пайда кылуу сыяктуу болот. Балдар айлана пайда кылуунун эки усулун өздөштүрүп алгандан кийин буйруктун негизинде айлана пайда кылуу үчүн көнүгүү өткөрүшөт: «Колдорду кармап, айланага тур!» же «Айланага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

### **Бир кишилик катардан айланага кайра тизилүү**

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



**23- сүрөт.**

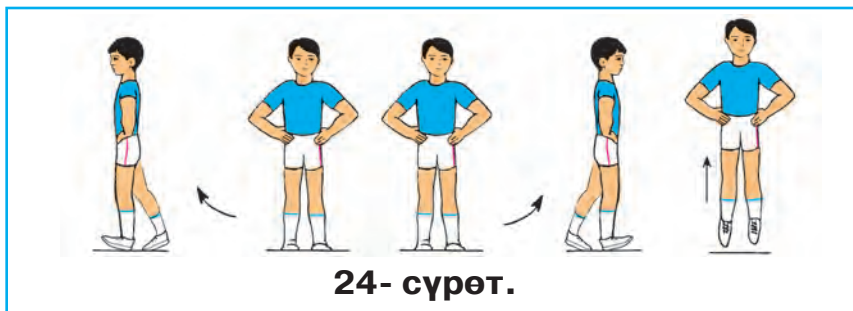
катар болуп бирден кайра тизилүү «Айлана бойлоп жүргүлө!» буйругунун негизинде аткарылат (23-сүрөт).

## **Турган ордунда кадам таштап жана секирип оңго (солго) бурулуу**

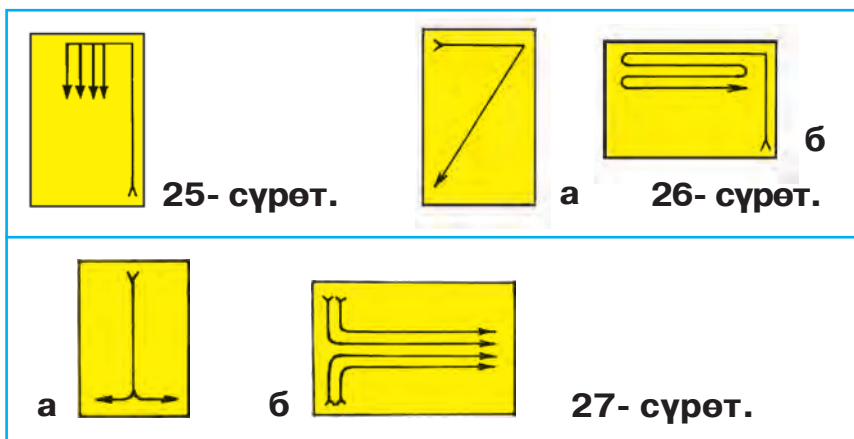
Кадам таштап жана секирип бурулуунун жардамында окуучулар бут учунда жана таманда бурулууну үйрөнүшөт (24- сүрөт). Алгач бардык окуучулар оңго жана солго бурулууну жакшы өздөштүрүүлөрү керек. Ал үчүн биринчи сабактарда төмөндөгү буйруктар колдонулат: «Оң колуңарды көтөргүлө!», «Оң кол тарапка бурулгула».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

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

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



**24- сүрөт.**



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

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

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



### Суроолор

1. Катарга туруу көнүгүүлөрүнө эмнелер кирет?

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



## 2. Дене абалдарын жана кыймылдарды баяндоочу негизги терминдер

### Колдордун негизги абалдары

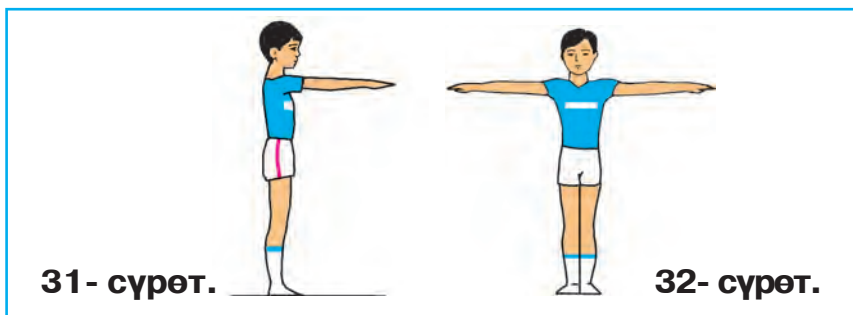
Кол-бут абалдары жана кыймылдардын бардык багыттары тулку бойдун (тик турган, жаткан, ийилген) абалына карабастан тулку бойго карап аныкталат.

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

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





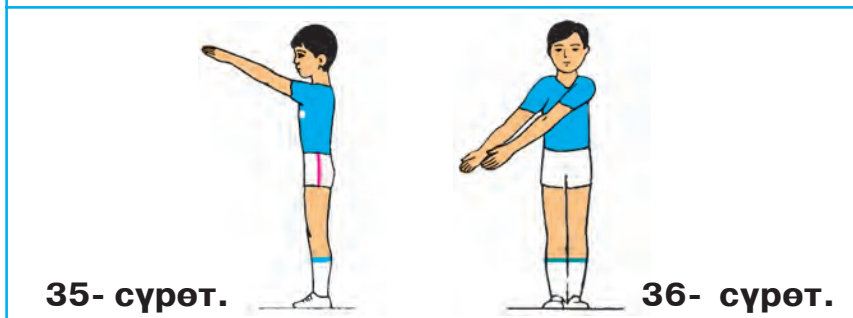
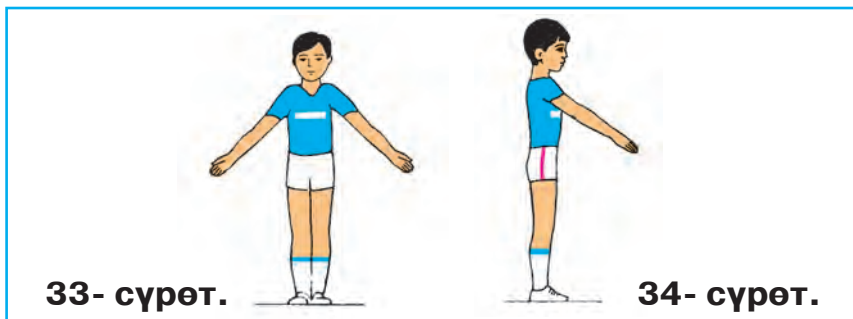


### Колдордун аралык абалдары

Колдордун негизги абалына караганда  $45^\circ$  бурч астында сунулушу аралык абалдар дейилет.

Колдор ылдыйга-капталга (33- сүрөт), колдор алдыга-ылдыйга (34- сүрөт).

Колдор алдыга-жогоруга (35- сүрөт). Колдор оңго-ылдыйга (36- сүрөт).



## Колдордун бүгүлгөн абалдары

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

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

Колдор баштын аркасында (41- сүрөт). Колдор капталдан ийинге бүгүлгөн (42- сүрөт).



**37- сүрөт.**



**38- сүрөт.**



**39- сүрөт.**



**40- сүрөт.**



**41- сүрөт.**



**42- сүрөт.**



43- сүрөт.



44- сүрөт.



45- сүрөт.



46- сүрөт.

Колдор белдин аркасында (43- сүрөт). Колдор ийин бийиктигинде чыканактан бүгүлүп, жогоруга сунулган (44- сүрөт).

Колдор капталда, чыканак толук бүгүлгөн (45- сүрөт). Колдор ийин бийиктигинде, чыканактан бүгүлүп ылдыйга каратылган (46- сүрөт).

## Буттардын негизги абалдары

(тик турганда)

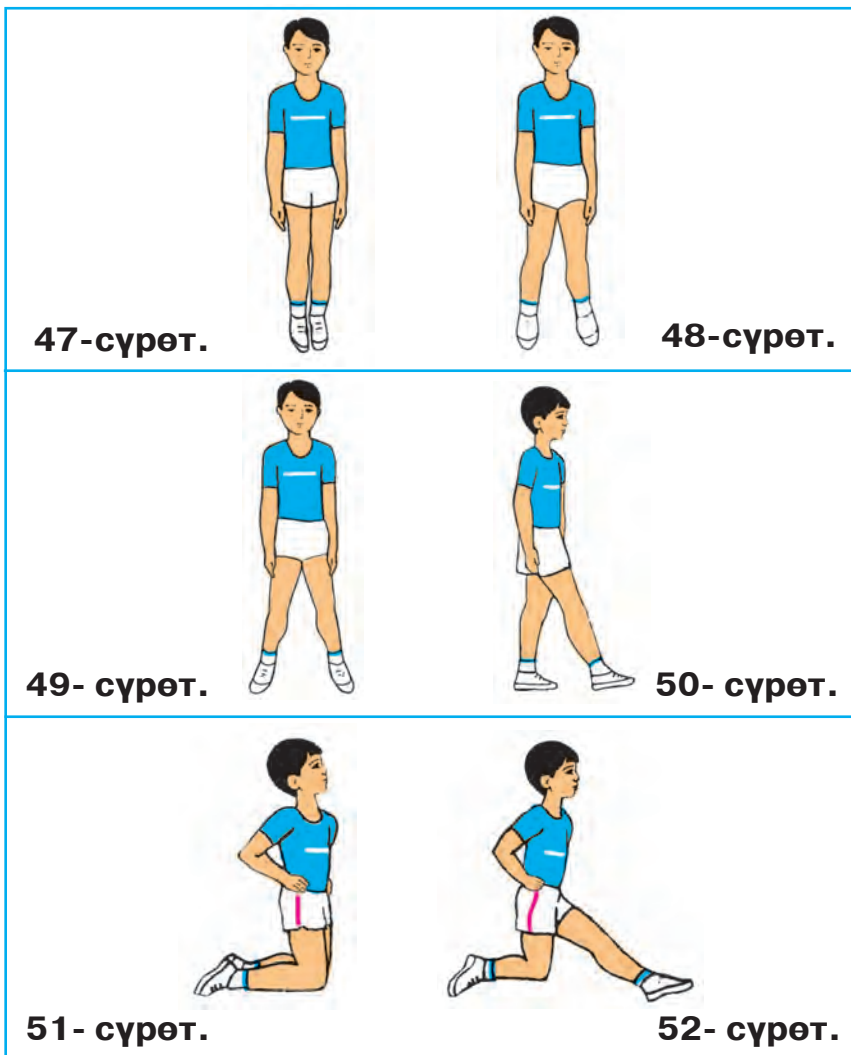
Көнүгүүлөрдү аткарганда бут абалдары:

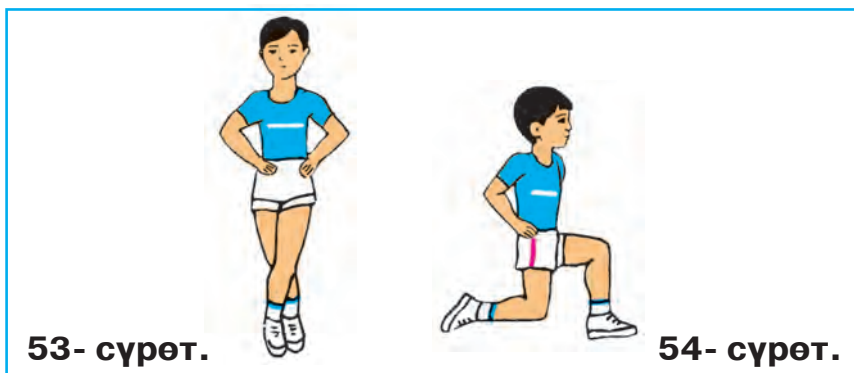
● ● ● ● 4 — Дене тарбия, 3-класс

51

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

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





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

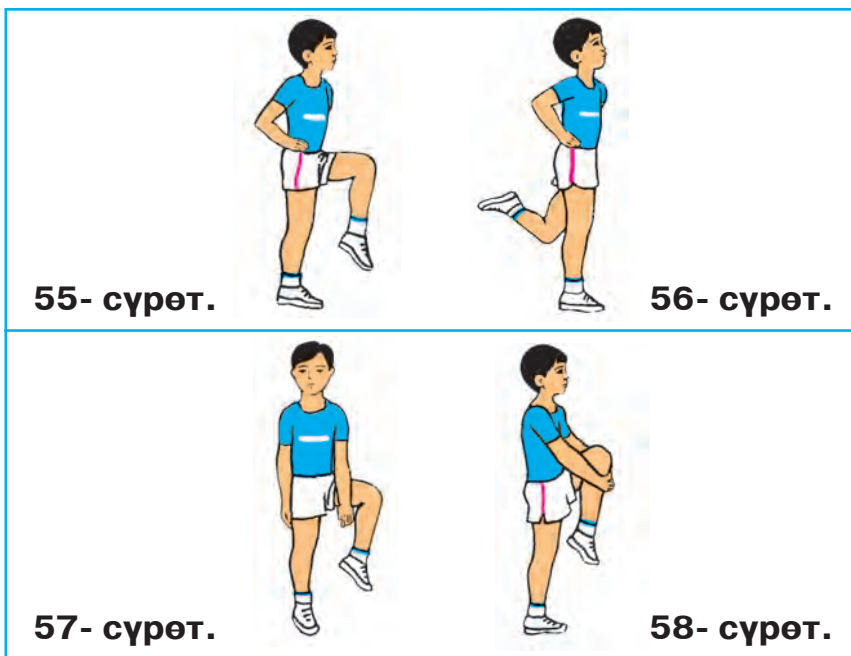
Оң (сол) бутту чалыштырып туруу (53- сүрөт). Оң (сол) тизеде туруу (54- сүрөт).

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

### Бутту бүгүп туруу абалы

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

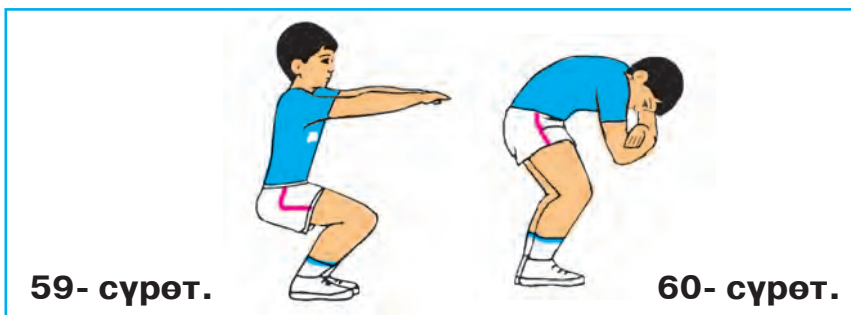
Тик туруп, сол (оң) бутту капталга алып бүгүү (57- сүрөт). Бир бутту тизеден бүгүп, өзүнө тартып тик туруу (58- сүрөт).



## Чөгөлөп туруу

Колду сунуп чөгөлөө (59- сүрөт). Ий-илип жарым чөгөлөө (60- сүрөт).

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



## Таянуулар

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



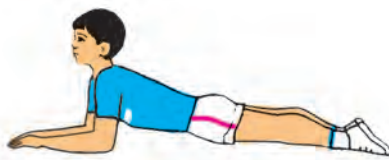
61- сүрөт.



62- сүрөт.



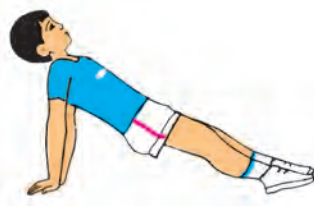
63-сүрөт.



64-сүрөт.



65- сүрөт.



66- сүрөт.

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



67- сүрөт.



68- сүрөт.

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

### Отуруу абалдары

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

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



69- сүрөт.



70- сүрөт.



71- сүрөт.



72- сүрөт.





73-сүрөт.



74- сүрөт.

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

### Ийилүү

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



75- сүрөт.



76- сүрөт.



77- сүрөт.



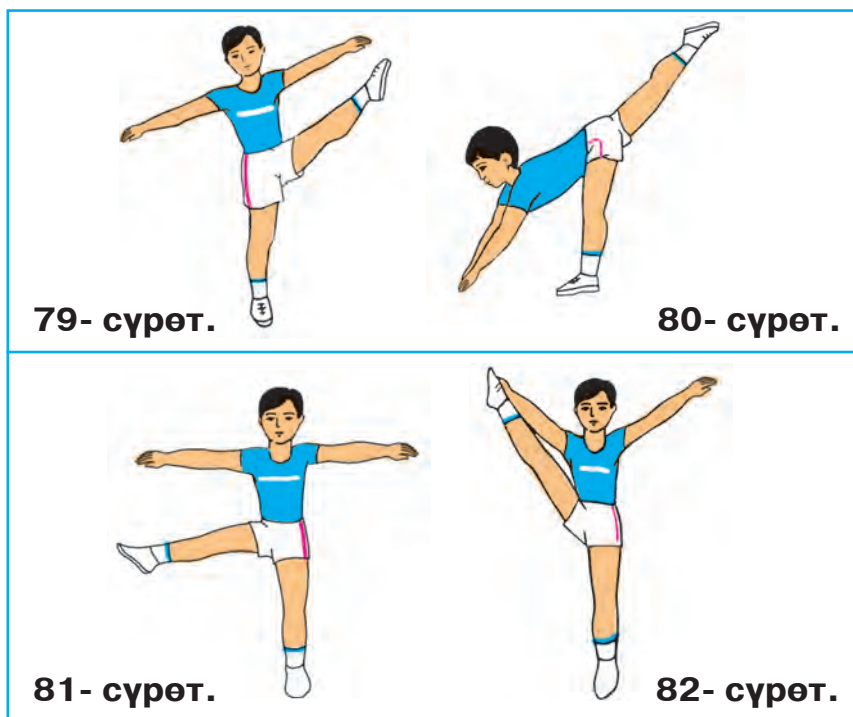
78- сүрөт.

Буттарды кучактап толук ийилүү (77-сүрөт). Оң (сол) капталга ийилүү (78-сүрөт).

### Тең салмактуулукту сактоо

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

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





### Суроолор

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



### 3. Тулку бой жана аны калыптандырууга таандык көнүгүүлөр

Тулку бою организмдин өсүүсү жана иштөөсү үчүн өзгөчө мааниге ээ.

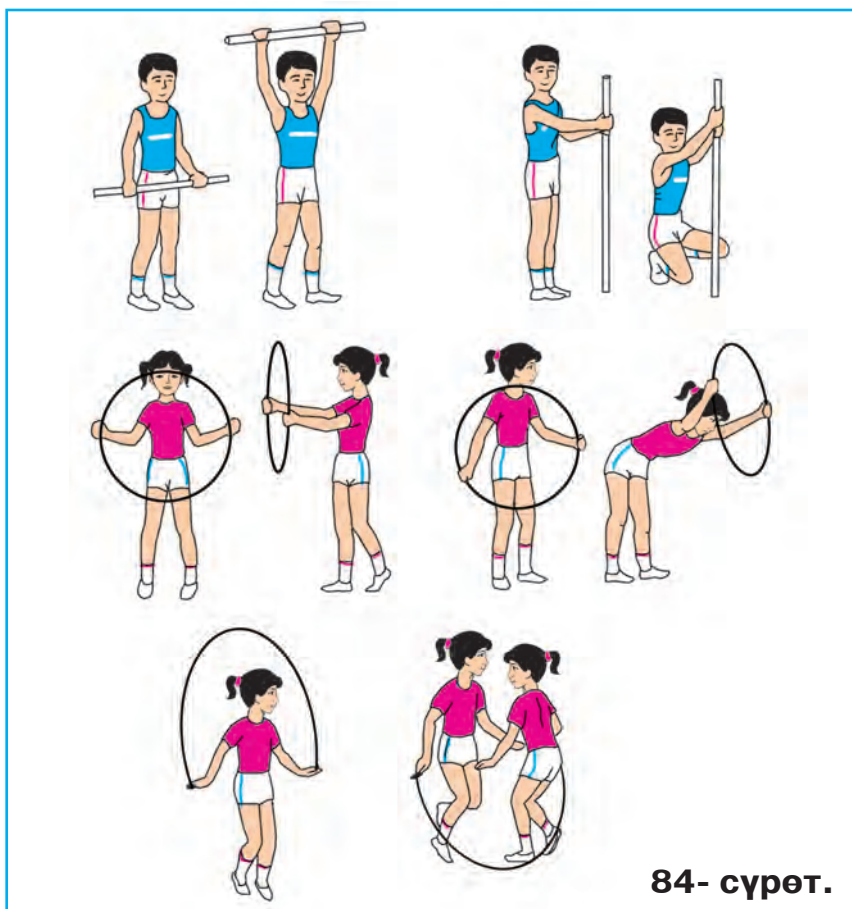
Жаш балдар көбүнчө омуртканын каптал жакка кыйшаюусу (сколиоз), алды-арка багытта кыйшаюусу (лордоз), арканын жалпактыгы, бүкүрдүк, ошондой эле жалпак тамандуулук (83-сүрөт) сыяктуу тулку бойдун бузулуштары кездешет. Булардын алдын алуу үчүн тулку бойду өнүктүрүүгө таандык атайын дене тарбиялык көнүгүүлөр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



83- сүрөт.

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

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



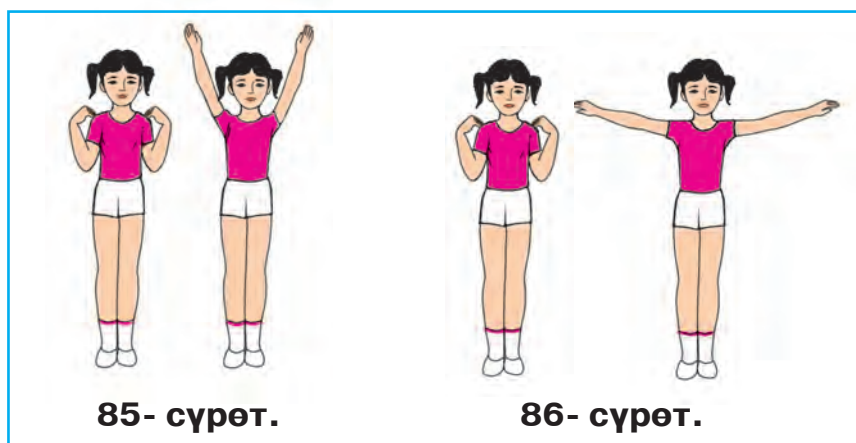
**84- сүрөт.**

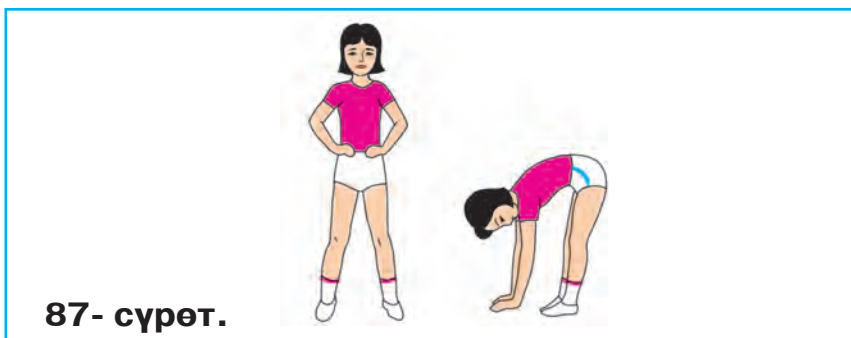
Тулку бойду өнүктүрүүгө таандык төмөндөгү көнүгүүлөрдү аткар:

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

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

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



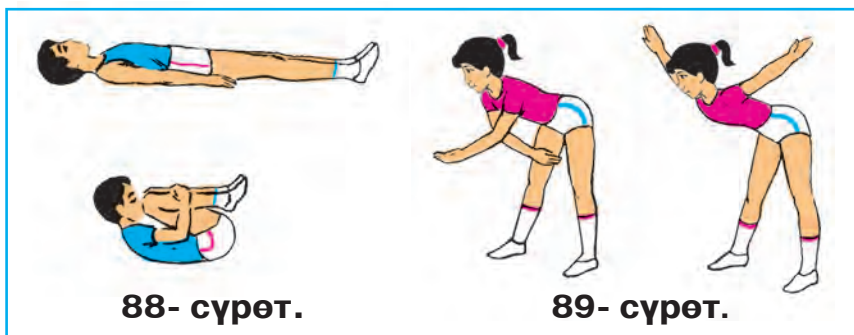


**4-көнүгүү.** А.а. Буттар кең ачылган, колдор белде (87-сүрөт). 1 — 2 алдыга акырындык менен ийилип, кол алака-ны жерге тиет. 3—4 а.а. га кайтылат.

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

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

**7-көнүгүү.** А.а. Буттар бир аз кең ачылып, колдорду көкүрөк алдына ча-лыштырып, алдыга ийилип туруу. 1—2 — денени түздөп, колдорду каптал тарапка сунуу. 3—4 — А.а. га кайтуу (89-сүрөт).



88- сүрөт.

89- сүрөт.

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

### Ийилчээктик

Тулку бойду туура калыптандырууда ийилчээктикке чоң орун ажыратылат. Анткени, дене булчуңдарынын чыңалуусу жана бошошуусу ийилчээктикке байланыштуу болот. Бардыгыңар бала кезиңерде табигый ийилчээктикке ээ болгонсуңар, эгерде ар күнү созулуу көнүгүүлөрүн аткарбасаңар же машыкпасаңар булчуң жана муундар ийилчээктигин жогото баштайт. Булчуң жана муундар жакшы ийилчээктикке ээ болсо, ал спорт менен машыгууда маанилүү орунду ээлейт, турмушта болсо ар түрдүү назик жана татаал кыймылдарды жасоодо көмөк берет.

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

машыксаң ден соолугунду чыңдап аласың.

Созулуу көнүгүүлөрүн экиге бөлүү мүмкүн:

1. Булчуңдар ийилчээктигине жетишүү үчүн бериле турган созулуу көнүгүүлөрү.

2. Муундардын созулуусу жана аракеттүүлүгүн арттырууга бериле турган көнүгүүлөр.

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

Балдар, бардыгыңар ийилчээктик жөндөмдүүлүгүңөрдү өнүктүрүүңөр зарыл. Себеби денеңерде ийилчээктиктин сапаты жакшы өнүккөн болсо, силер эпчил жана эркин аракеттенишиңер мүмкүн. Ийилчээктиктин өнүгүшүндө гимнастикалык көпүрө көнүгүүлөрү да жакшы жардам берет.



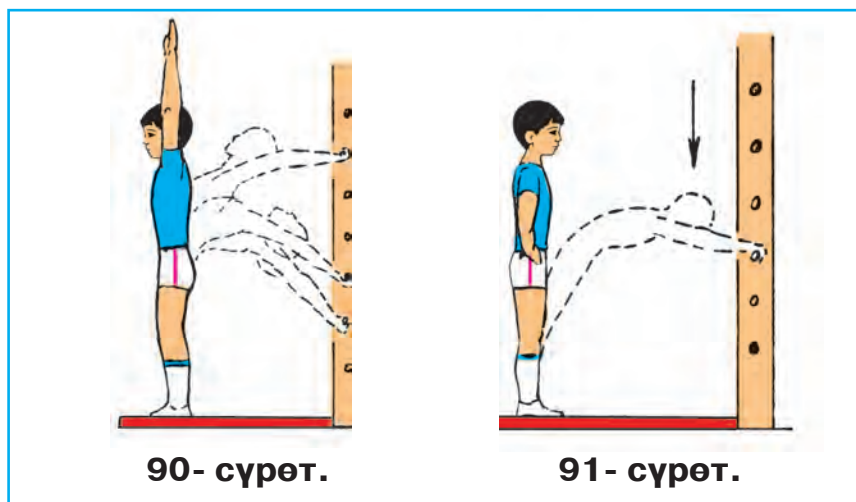
Гимнастикалык көпүрө деп, мүмкүн болушунча колдорго таянып, дененин артка ийилип-бүгүлүп, жаа сымал абалына айтылат.

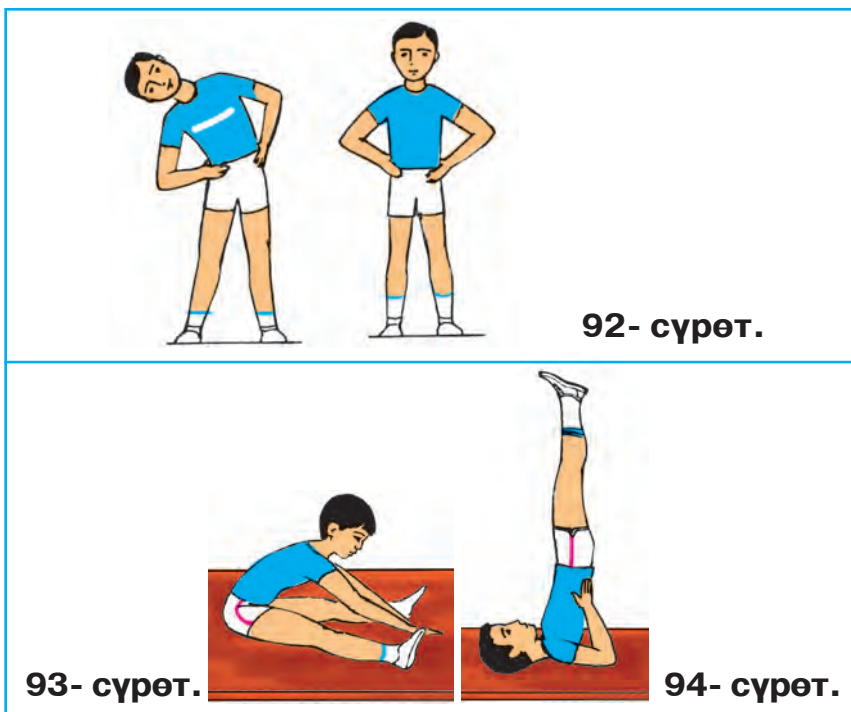
## Практикалык көнүгүүлөр

1. Гимнастикалык дубал же гимнастикалык шатыдан бир кадам алдыда турган абалда ийилип, колдор менен гимнастикалык шатынын тепкичтерине таянып, бирден ылдыйга түшүп көпүрө пайда кылуу (90- сүрөт).

2. Гимнастикалык дубалдан эки кадам алыста туруп, колдор менен шатынын тепкичтерине таянып, алдыга ийилүү (91- сүрөт).

3. Буттар каптал тарапка керилген, колдор белде. Оң жана сол тарапка ийилүү (92- сүрөт).





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

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



### Суроолор

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

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



#### **4. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр**

Ардактуу окуучу!

Сен жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр менен үзгүлтүксүз машыксаң булчуң, жүрөк-кан тамыр, дем алуу жана нерв системаларың жакшы өнүгөт, организмиңдин ишмердүүлүгү жана жашоо активдүүлүгү күчөйт. Алардын жардамында дээрлик бардык дене тарбия сапаттары — күч жана чыдамдуулук, булчуңдардын жыйрылуу тездиги жана ийилчээктиги, кыймылындагы шайкештик жана көнүгүүлөрдү бир кылка аткаруу жөндөмдүүлүгү өнүгөт, тулку бой туура калыптанат.

Бул үчүн көнүгүүлөр комплексин төмөндөгүчө тартипте түзүү мүмкүн:

1. Баш кыймылы.
2. Ийин жана кол кыймылы.
3. Тулку бой кыймылы.
4. Бут кыймылы.
5. Аралаш кыймылдар.

## Эртең мененки гигиеналык гимнастика көнүгүүлөрү

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

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

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

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

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

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

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

7. А.а. Оң бут алдыда, колдор белде. 1—2 — буттарды алмаштырып секирүү.



### Суроолор

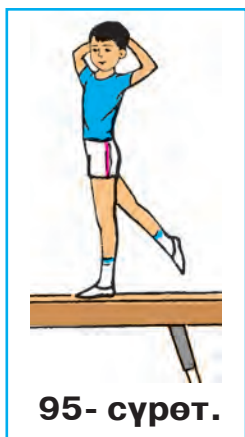
1. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр кандай мааниге ээ?
2. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөрдү түзүүдө эмнелерге амал кылуу керек?
3. Жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр комплексин өз алдыңча түзө аласыңбы?



## 5. Тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрү

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

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



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

Балдар, силер төмөндөгү тең салмактуулукту сактоо көнүгүүлөрүн аткарасаңар абдан пайдалуу болот:

1. Мурда өтүлгөн көнүгүүлөрдү кайталоо;

2. Жалгыз устунда бир бутта туруп, экинчи бутту алдыга, капталга, артка сунуу (95- сүрөт);

3. Жалгыз устунда топту атып жана илип алып, кармап жүрүү;

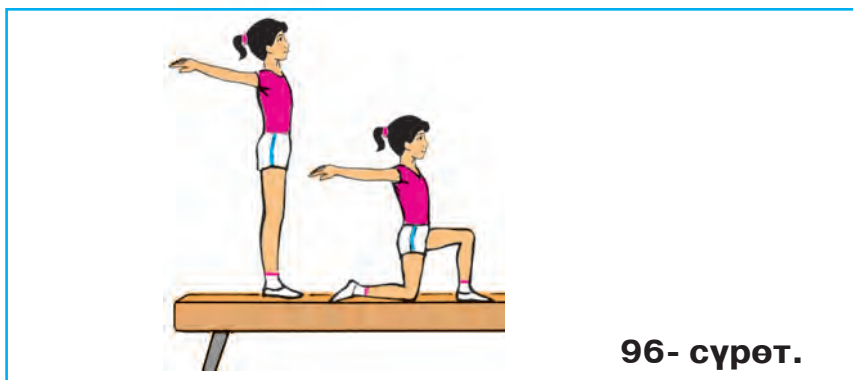
4. Жалгыз устунда топту жерге уруп жана кармап жүрүү;

5. Жалгыз устунда аркандан аттап жүрүү;

6. Гимнастикалык скамейкада колду түрдүү абалдарда аракеттендирип жүрүү;

7. Гимнастикалык скамейканын каптал кыры бойлоп жүрүү;

8. Жалгыз устунда 25—30 см жогоруда тартылган аркандан өтүп жүрүү;



9. Жалгыз устунда толтурма топтордон өтүп жүрүү.

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

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

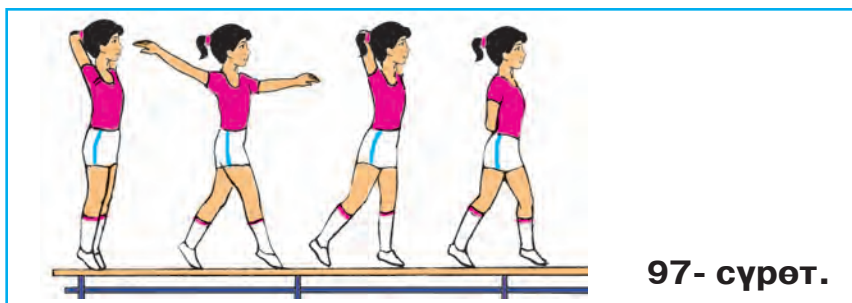
12. Гимнастикалык скамейканын каптал кыры бойлоп топту жерге уруп жана кармап алып жүрүү;

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

14. Дал ушунун өзү, бирок колдор жардамысыз туруу;

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

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



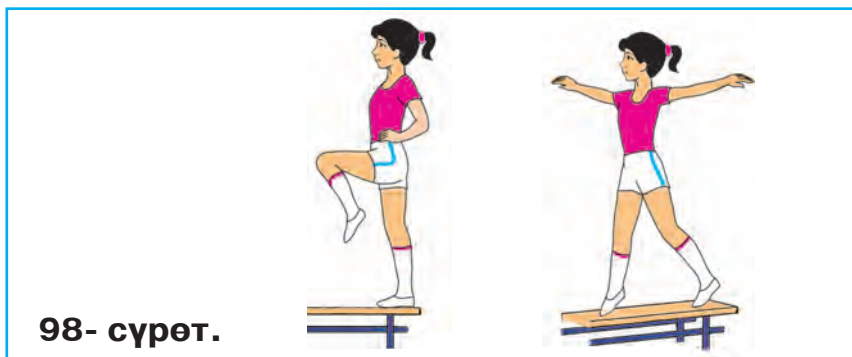
17. Жалгыз устунда бир орунда туруп бут учунда  $90^\circ$  жана  $180^\circ$  ка бурулуу;

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

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

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

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





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

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

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



### Суроолор

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



## 6. Жөрмөлөө

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

Жөрмөлөө көнүгүүлөрүн аткарганда жоон булчуңдар ишке түшөт. Бул көнүгүүлөр жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасына, ошондой эле, тулку бойдун туура калыптануусуна жардам берет. Ушул көнүгүүлөр муну менен бирге, шамдагайлык, эпчилдик, чыдамкайлык сыяктуу маанилүү сапаттардын өнүгүүсүнө жардам берет.

Жөрмөлөөнү үйрөнүүдөгү негизги көнүгүүлөр:

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



**99- сүрөт.**

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

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

9. Оң жана солго өз алдынча жөрмөлөө.

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

Жөрмөлөөнүн түрдүү усулдарын үйрөнүүдө аракеттердин туура аткарылышына көңүл буруу керек. Кийин жөрмөлөө тажрыйбасын ээлөө даражаңа карап, тажрыйба жана көнүкмөлөрүңдү өркүндөтөсүң. Жөрмөлөнө турган тосмолордун ордуна мурда үйрөнүлгөн тең салмактуулукту сактоо, секирүү көнүгүүлөрү менен бирге жөрмөлөөнүн түрдүү усулдары катыша турган көнүгүүлөр киритилет.



### Сувоолор

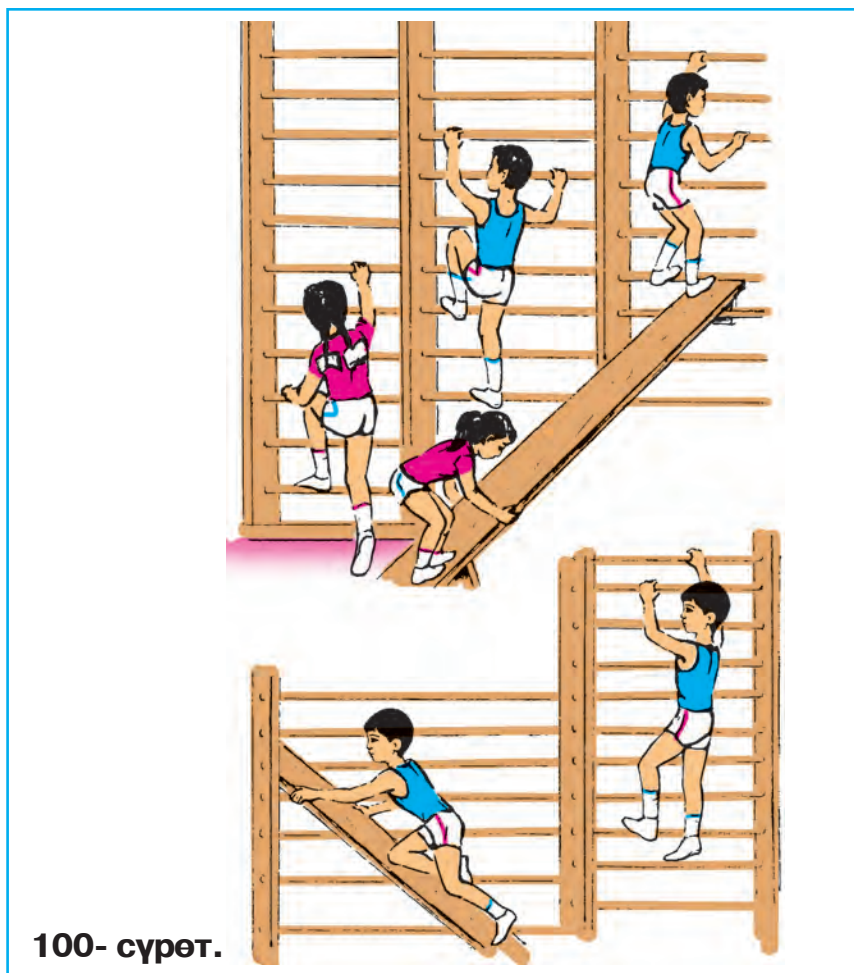
1. Жөрмөлөө деп эмнеге айтылат?
2. Жөрмөлөө көнүгүүлөрү кайсы сапаттарды өнүктүрүүгө жардам берет?
3. Жөрмөлөөнүн кандай көнүгүүлөрүн билесиң?
4. Жөрмөлөө көнүгүүлөрүн туура аткаруу үчүн эмнелерге көңүл буруу керек?



## 7. Ашып өтүү жана жармашып чыгуу

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

Гимнастикалык дубалга жармашып чыгуу жана анын негизинде аткарыла турган көнүгүүлөр:



100- сүрөт.

1. Өткөн класстарда өтүлгөн гимнастикалык скамейка жана гимнастикалык дубалды бойлоп жармашып чыгуунун түрдүү усулдары менен өтүү.

2. Гимнастикалык дубалга жармашып жүрүп,  $30^\circ$  ка чейинки бурч астында орнотулган скамейкага өтүү жана андан түшүү (100- сүрөт).

3. Гимнастикалык дубалга каптал тарап менен жармашып жүрүү.

4. Гимнастикалык дубалга арка менен жармашып жүрүү.

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

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

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

2. Баштап  $25^{\circ}$ — $30^{\circ}$  бурч, кийин  $45^{\circ}$  ка чейин болгон бурч астында коюлган скамейкада жармашып жүрүү.

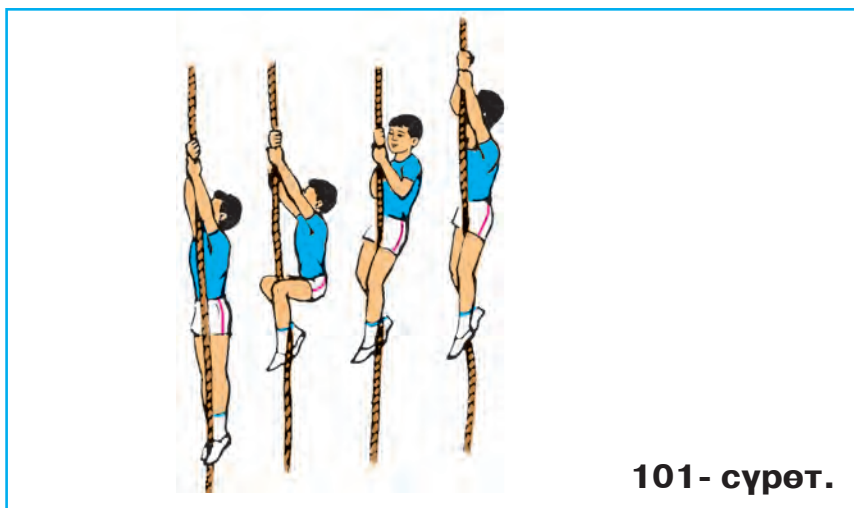
3. Гимнастикалык скамейкадан гимнастикалык дубалга жармашып өтүү жана түшүү.

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

5. Жармашып жүрүүнүн ушул усулдарын кыйгач тарапка карап аткаруу.

### **Арканга жармашып чыгуу**

Арканга жармашып чыгууну үч түрдүү усул аркылуу жакшы өздөштү-



101- сүрөт.

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

1. Буттарды түйүнгө тиреп, арканга тартылуу.

2. Чайкалып турган арканга асылып туруу (чайкалуу даражасы  $25^\circ$  ка чейин).

3. Арканга асылып буттарды жылдыруу.

4. Арканга асылып колдорду жылдыруу.

5. Арканга асылып бутту көкүрөккө тартуу.

6. Түйүлгөн арканга жармашып чыгуу.

7. 1—5-көнүгүүлөрдү түйүнсүз арканда аткаруу. Арканды бут менен кармоону алгач стулда, кийин скамейкада отурган абалда үйрөнүү мүмкүн.

### Тосмодон ашып өтүү

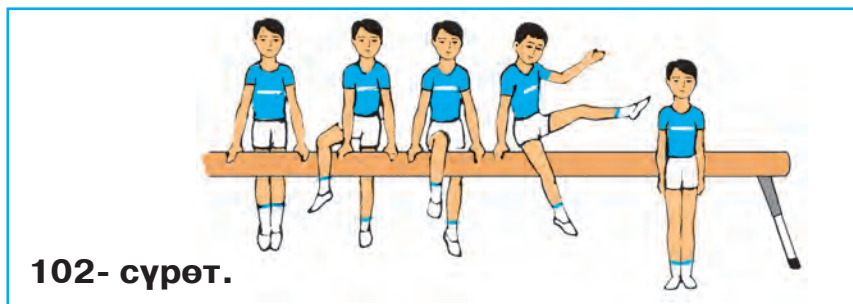
Бул үчүн бериле турган жардамчы көнүгүүлөр:

1. Полдо турган гимнастикалык скамейкадан каалаган усулда ашып өтүү.

2. Буттарды кезек менен өткөрүп ашуу.

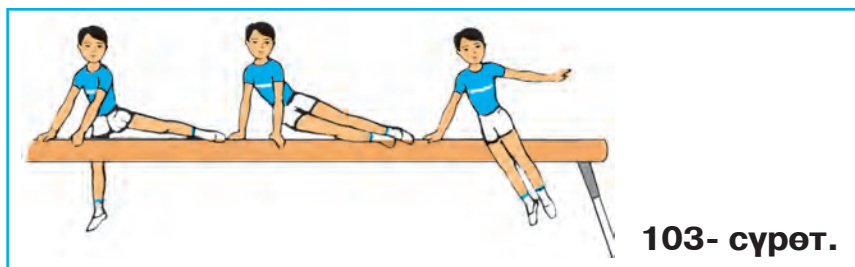
3. Тосмодон оодарылып өтүү усулунда ашып өтүү.

4. Колдорго таянып, буттарды көтөрүп секирүү (102- сүрөт).



102- сүрөт.





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

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

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

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

2. Полдо орнотулган гимнастикалык скамейкага төрт буттап жармашуу.

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

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

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

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

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



### Сууроолор

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



## 8. Жөнөкөй жана аралаш тартылуу көнүгүүлөрү

Тартылуу көнүгүүлөрү жөнөкөй жана аралаш тартылуу көнүгүүлөрүнөн турат.

Жөнөкөй тартылуу көнүгүүлөрүнүн түрлөрү төмөнкүлөрдөн турат:

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

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



Мында денени тең салмактуулукта кармап туруу үчүн колдор алдыга су-  
нулат.

Аралаш тартылуу көнүгүүлөрүнүн түр-  
лөрү:

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

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

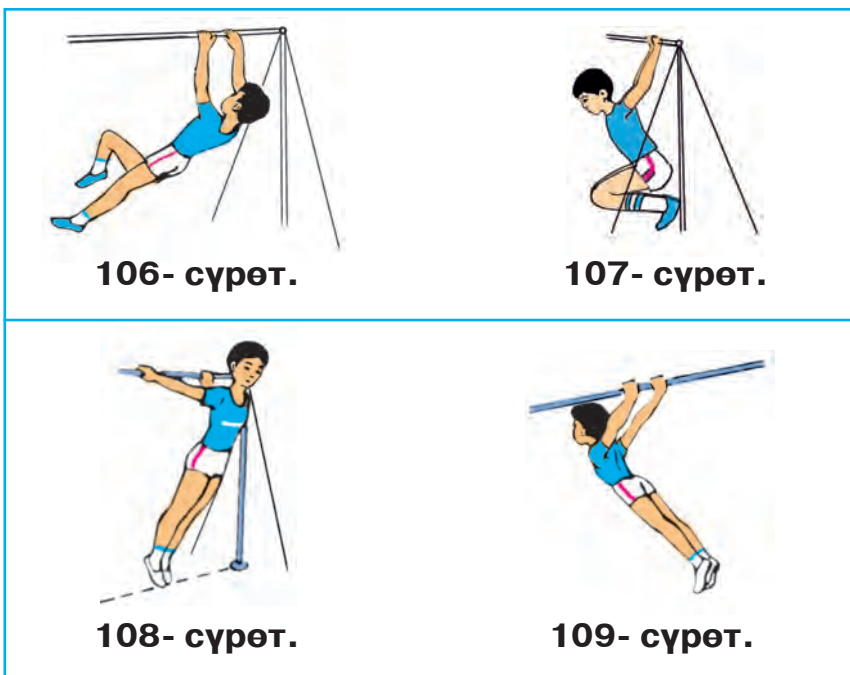
3. Буттарды тик көтөрүү жана тик  
туруп тартынган абалда буттарды бүгүү  
(кезек менен оң жана сол бутту).

4. Тик туруп тартылган абалда бут-  
ту көтөрүү жана колду түшүрүүнү бир-  
ге кошуп алып баруу.

5. Тик туруп тартылган абалда кол-  
дорду бүгүү.

6. 3—5-көнүгүүлөрдү чөгөлөп тарты-  
луу менен аткаруу.

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



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

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

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

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

12. Арт тарап менен чөгөлөп тартылуу.

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



**110- сүрөт.**



**111- сүрөт.**

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

15. Чөгөлөгөн абалда тартылуу (110-сүрөт).

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

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

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



### Суроолор

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



## 9. Бий кѳнүгүүлѳрү

Бий кѳнүгүүлѳрү балдарда улуттук бий аракеттери жѳнүндѳ түшүнүк пайда кылып, аларда эпчилдик, сулуулук, назиктик сыяктуу зарыл касиеттерди ѳнүктүрѳт.

Бий кѳнүгүүлѳрүн аткаруу тулку бойдун калыптанышына жардам берет. Бул кѳнүгүүлѳр менен дайым машыккан балдарда угуу ишмердүүлүгүн жана ыргакты сезүүсүн ѳстүрѳт, аракеттерди тез ѳзгѳрүшүнѳ карап аткара алууну ѳркүндѳтѳт, ал эми музыкалык коштоо болсо, ички сезимдерге болгон таасир күчүн ашырат.

Жѳнѳкѳй бий кѳнүгүүлѳрү балдар менен айланада турган абалда, катарда, ошондой эле, экиден, үчтѳн, тѳрттѳн жайык катарда ѳткѳрүлѳт. Кѳнүгүүлѳрдү саноо, ырдоо жана музыканын коштоосунда аткарса шаңдуураак болот.

Эмне үчүн дене тарбиясы сабактарында бий кѳнүгүүлѳрү аткарылат? Себеби спорттун гимнастика, акробатика, музда фигуралуу учуу сыяктуу түрлѳрүндѳ бий элементтери терең орун ээлеген. Эгер окуучулар келечекте ушундай спорт түрлѳрү менен машыкса, аларга дене тарбиясы сабактарында

бий кенүгүүлөрүн аткаруудан алган кенүкмөлөрү сөзсүз жардам берет.



### Суроолор

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



## 10. Акробаттык кенүгүүлөр

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

Акробаттык кенүгүүлөрү спорттун көп түрлөрү, айрыкча, сууга секирүүгө, музда фигуралуу учуу, спорт гимнастикасы, жеңил атлетика, футбол, волейбол, баскетбол, гандбол кыймылдарын тез өздөштүрүүгө көмөктөшөт. Акробаттык кенүгүүлөрдүн жардамында чалканча жаткан жана чөгөлөгөн абалдан жыйрылып отурууга, тоголонуу (артка, капталга), алдыга оңкочук атууга, далыда түз турууга үйрөнөсүң.

Бул көнүгүүлөрдү үйрөнүү жыйрылып отурууга даярдоочу көнүгүүлөрдөн башталат:

1. Тулку бойду алдыга, буттардын арасына көбүрөөк ийилтирүү.

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

3. Чалканча жатып, буттарды көкүрөккө бүгүү.

4. Буттарды сунуп, алдыга ийилүү.

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

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

Даярдоо көнүгүүлөрүн аткарып болгондон кийин, жыйрылып отурууга өтөсүң.

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

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





**112- сүрөт.**



**113- сүрөт.**



**114- сүрөт.**

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

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

Жыйрылып отурууну өздөштүрүп алгандан соң оңкочук атууну үйрөнүүгө өтүлөт.

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

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

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

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

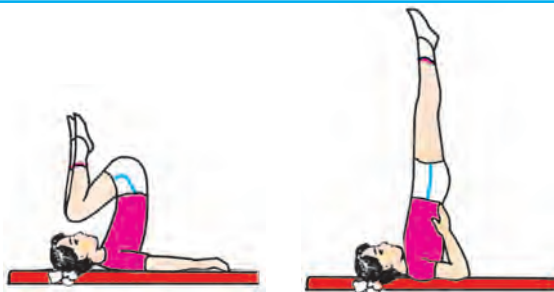
Артка оңкочук атуу деп баштан ашып өтпөстөн, тулку бой бөлүктөрү



115- сүрөт.



116- сүрөт.



117- сүрөт.

полго удаама-удаа тие турган акробаттык көнүгүүлөрүнө айтылат.

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

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



### Сууроолор

1. Кандай акробаттык көнүгүүлөрдү билесиң?

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



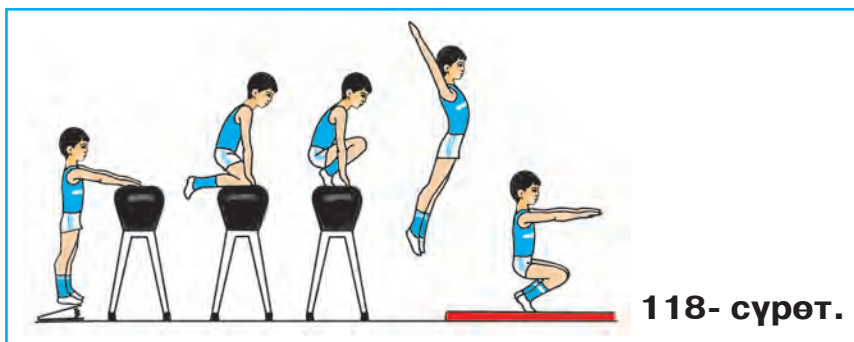
## 11. Таянып секирүү

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

*Машыгуучуну коргоо.* Мында мугалим секирип түшүү ордуна жакын турат.

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

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



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

Таянып секирүүнү үйрөнүү удаалаштыгы:

а) полдо чөгөлөп таянуу абалынан жогоруга секирип түшүү;

б) гимнастикалык скамейкада, жапыз жалгыз устунда түз туруп секирип, жерге түз түшүү;

в) бир жерден туруп эки бутта секирүү;

г) 4—5 кадам жүгүрүп келип секирүү;

д) көпүрөчөдөн эки бутта теминап, буттарды көкүрөккө чейин тартып секирүү;



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

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

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

и) ж көнүгүүнү гимнастикалык козёлдо аткаруу;

к) 3 көнүгүүнү гимнастикалык козёлдо аткаруу.

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

Машыгуучулардын абалына карап көкүрөк асты же белинен кармап коргоого алынат.



### Суроолор

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



## 12. Жүрүү

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

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

рөк-кан тамыр, дем алуу жана башка системалардын активдүүлүгү күчөйт. Дене тарбиялык көнүгүү катары адаттагы жүрүү ден соолукту чыңдайт. Ошондуктан инсан бала кезинен жүрүүгө зарылчылык сезет. Бирок муну менен канааттанып болбойт. Туура жана келбеттүү жүрүү көнүгүүлөрүн аткарууда төмөндөгүлөргө амал кыл:

1. 1—2 класстарда үйрөнүлгөндөрдү эсиңе сал.

2. Тулку бойду тик туткан абалда чоң, эркин кадам таштап жүр.

3. Ылдамдыкты өзгөртүп жүр.

4. Кең кадам таштап жүр.

5. Тизени жогору көтөрүп жүр.

6. Кадам тездигин өзгөртүп жүр.

7. Кадамдын узундугун жана тездигин өзгөртүп жүр.

8. Тосмолордун үстүнөн ашып өтүп жүр.

9. Белгиленген тротуарлардан жүр.

10. Белгиленген тротуар бойлоп ылдамдыкты өзгөртүп жүр.

11. Белгиленген тротуарлар бойлоп кадам узундугун жана тездигин өзгөртүп жүр.

12. Жарым чөгөлөп жүр.

13. Чөгөлөп отуруп жүр.





### Суроолор

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



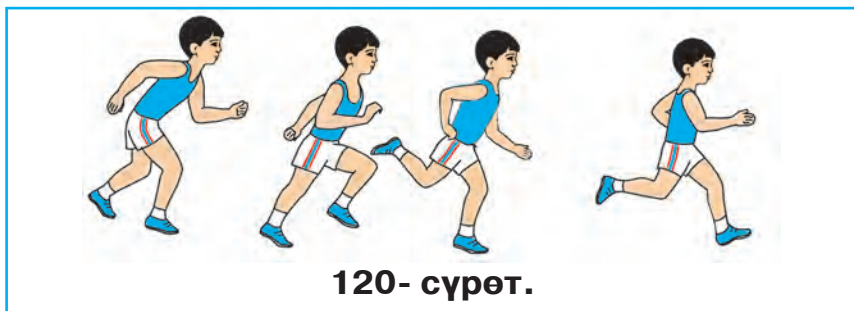
## 13. Жүгүрүү

Жүгүрүү — бир жерден экинчи жерге которулуунун тездешкен усулу.

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

Жүгүрүүгө даярдануу көнүгүүлөрү:

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



6. Белгиленген 80—110 см дик тротуардан жүгүрүү.

7. Бут учтарын ичкериге буруп жүгүрүү.

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

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

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

11. 40 м ге тез жүгүрүү.

12. 2x30 м ге тез жүгүрүү.

13. Тосмолорду ашып жүгүрүү.

14. 3 минут бою акырын-акырын жүгүрүү.

Мына ушундан соң, старттан жүгүрүү менен таанышасың.

Жогорку старттан жүгүрүү төмөнкүдөй удаалаштыкта аткарылат:

«Стартка тур!» буйругу берилгенден кийин, старт сызыгында турулат, бир бут старт сызыгында, экинчиси жарым кадам артта болот. Тамандар жерге толук коюлуп, дене оордугу эки бутка тең бөлүштүрүлөт, колдор капталга түшүрүлөт, кийин дене бир аз алдыга ийилет, колдор бүгүлөт, бир кол алдыда, экинчиси артта, буттар бир аз

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

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

Төмөнкү старт төмөнкүдөй удаалаштыкта аткарылат:

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

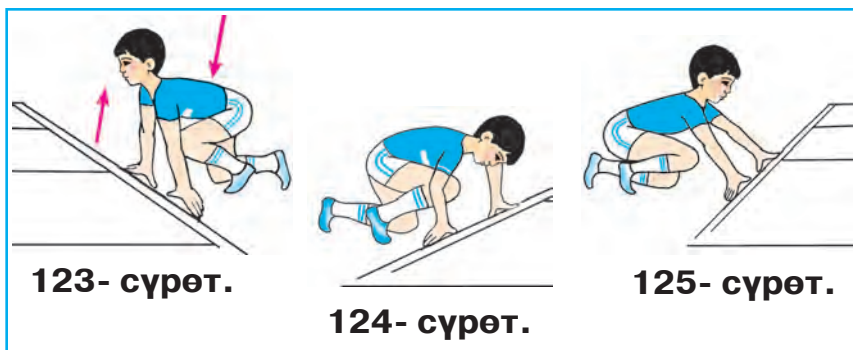
«Көңүл бургула» буйругу боюнча буттар бир аз түздөлүп, кийинки бут-



121- сүрөт.



122- сүрөт.



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

«Жүгүр!» буйругу боюнча балдар жүгүрүүнү баштайт.

**«Стартка тур» буйругунда жол коюла турган каталар:**

1-ката (123- сүрөт). Анвар эмнени туура эмес жасап жатат?

Башы ...

Карашы ...

Бели ...

Стартта ушундай абалда турганда булчуңдар абдан чыңалган, тартылган болот.

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

Колу ...

Тулку бой оордугу ...

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

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

Тулку бой оордугу ...

Колу ...

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

**«Көңүл бургула!» буйругунда жол коюла турган каталар:**

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

Башы ...

Бели ...

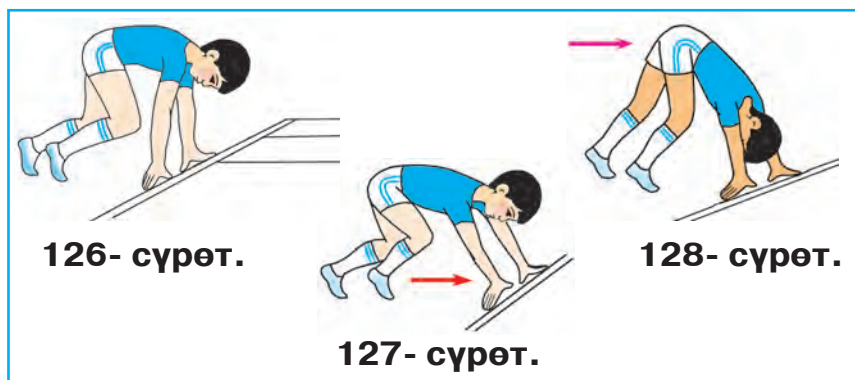
Бел булчуңдары алдынала чыңала баштайт, ошондуктан ал убактынан мурда түздөлөт.

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

Тизе муундары ...

Жамбаш бөлүгү ...

Колдору ...



Мындай каталар тез-тез кезигип турат.

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

Жамбаш бөлүгү ...

Тизеси ...

Ушундай абалдан биринчи кадамды эч качан тездик менен коюу мүмкүн эмес, себеби тизе мууну түздөлгөн.

**«Марш!» буйругунда жол коюла турган каталар:**

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

Артта турган буту...

Саны же жамбашы ...

Ал биринчи кадамын кечигип коёт.

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

Шилтөөчү буту ...

Тулку бойдун ийилүүсү ...

Биринчи кадамды кеңирээк таштайт, бирок бутун акырын коёт. Натыйжада, Кемел өз досторунан артта калып кетет.



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

Колдору ...

Шилтөөчү буту ...

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

**Аралык бойлоп жүгүрүүдө жол коюла турган каталар:**

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

Башы ...

Тулку боюнун жогору бөлүгү ...

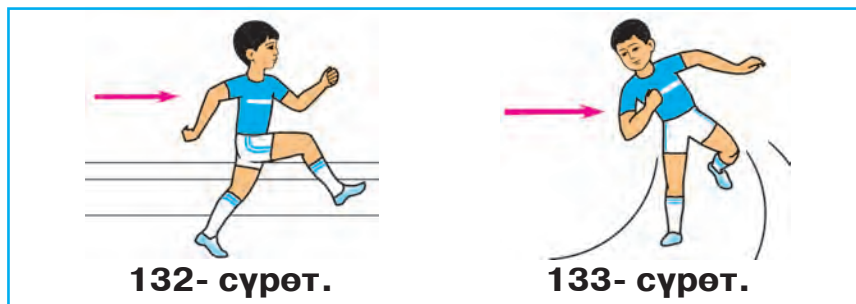
Ошондуктан буттары алдыда жетиштүү даражада туура коюлбайт.

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

Буттары ...

Колдору ...

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





### Суроолор

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



## 14. Секирүү

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

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

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





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

Тулку бою ...

Теминүүчү буту ...

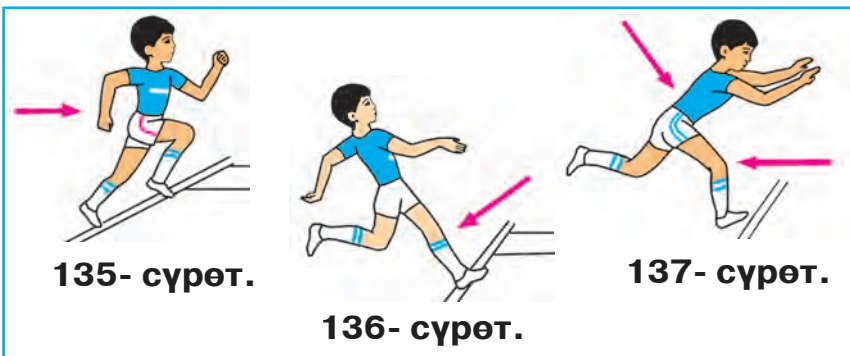
Мындай абалда жүгүрүү тездиги абдан күчтүү тормоздолот жана учуу бийиктиги чоң мааниге ээ болбой калат.

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

Теминүүчү бутун ...

Тулку боюнун жогорку бөлүгүн ...

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



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

Тулку бойдун жогорку бөлүгү ...

Шилтенүүчү буту ...

Аскар катасын оңдоосу керек.

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

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

Буттары ...

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

7-ката (140- сүрөт). Бул — жаман!

Тизелери ...

Жерге коюуда буттарын бүгүшү кыйын, мындай абалда тулку бойду түшүү чекитине чейин оңдоого мүмкүнчүлүк болбойт. Секирүүчү артка жыгылат.



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

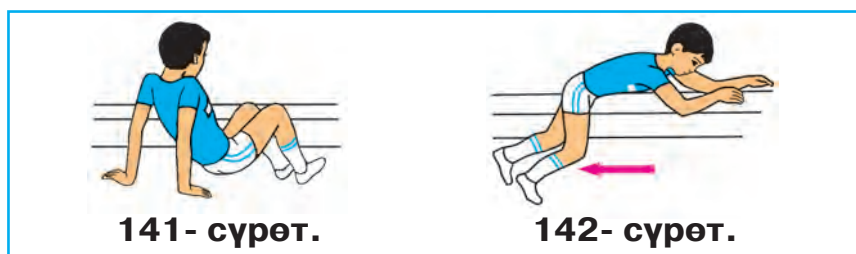
Кол ...

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

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

**Туура секирүү төмөнкү удаалаштыкта үйрөнүлөт:**

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



141- сүрөт.

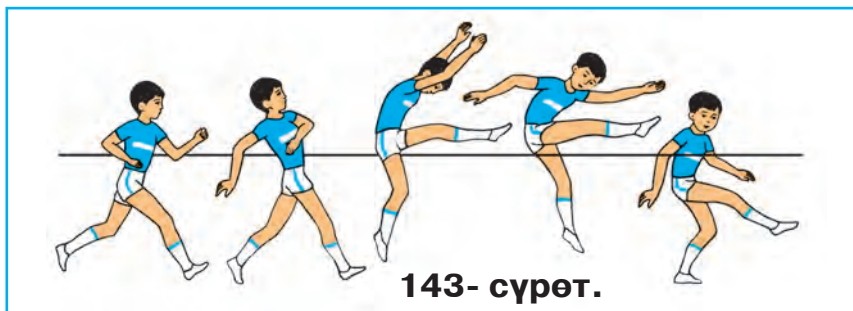
142- сүрөт.

7. Натыйжа үчүн ордунда туруп секирүү.

8. Натыйжа үчүн жүгүрүп келип секирүү.

### **Жүгүрүп келип бийиктикке «аттап өтүү» усулунда секирүү**

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



## **Бийиктикке секирүүдө жол коюла турган каталар:**

1-ката (144- сүрөт).

Окуучу кандай катага жол койду?

Мындай абалда жүгүрүп келүү бурчу туура эмес тандалган, ошондуктан бийиктикке секирүүдө көздөлгөн натыйжага жетише албайт.

2-ката (145- сүрөт).

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

Акыркыдан мурдагы кадамы ...

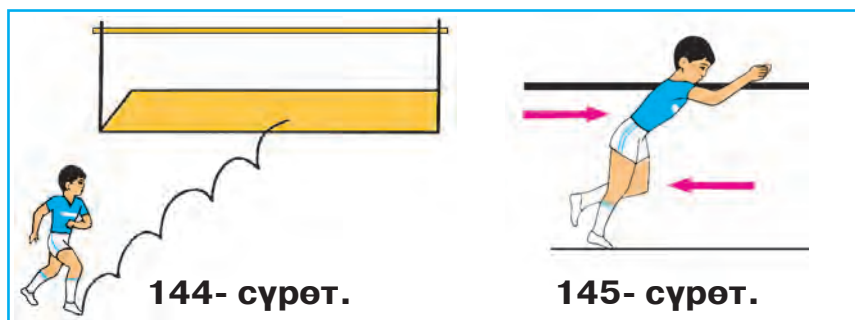
Натыйжада, акыркы кадамга акырын же шашпастан өтүү ийгиликтүү болбойт жана теминүү созулуп кетет.

Бийиктикке секирүүнү үйрөнүүдө төмөнкүлөргө көңүл бур:

1. Жүгүрүү маалында ылдамдыкты акырындатпа.

2. Шилтенүү учурунда шилтенүүчү бут толук түздөлбөйт.

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



4. Шилтенүүчү бутту тизеден бүгүп жогорууга-алдыга аракеттендир.

5. Учуу учурунда колду алдыга-жогорууга сун.

6. Учуу убагында шилтөөчү бутуңду шилтенүүчү буттун жанына тарт.

7. Шилтенүү ордун анык чамала.

8. Жүгүрүүнү тездет.

9. Жүгүрүүнү шилтенүү менен кош.

10. Шилтенгенде жана учуу мезгилинде тулку бойдун туура абалын сакта.

11. Учуу мезгилинде жыйрылып олтуруу.

12. Түшүүдөн мурда бутту алдыга сун, бут бетин катарлаш, ийинден кең болбогон абалда кой жана чөгөлөп отуруп колду алдыга сун.



### Суроолор

1. Секирүүнүн кандай түрлөрүн билесиң?
2. Алыска туура секирүү үчүн кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?
3. Секирүүдө кандай каталарга жол коюлат?
4. Жүгүрүп келип алыстыкка «бутту бүгүп» секирүү усулу кандай удаалаштыкта үйрөнүлөт?
5. Жүгүрүп келип бийиктикке «аттап өтүү» усулу кандай удаалаштыкта үйрөнүлөт?



## 15. Ыргытуу

Кичине топту баштын артынан ийинден ашырып ыргытуу үчүн ыргытыла турган тарапка карап турулат, сол бут алдыда (оң кол менен ыргытылганда), буттун бетине таянылат, топ кармаган оң кол алдыда, баш бийиктигинде, сол кол каалагандай болот. Ушул абалда оң буттун бетине оордукту таштап турулат (бут учу оңго бурулат) жана тизеден бүгүлөт, оң кол ылдыйга-артка каптал тарапка сунулат, тулку бой бүгүлөт жана оңго ийилет, сол кол жогоруга көтөрүлөт (чыңалтырылбайт). Эки бут түздөлөт жана оң бут артка тирелет. Буга ылайык түрдө оң буттун учу жана тизеси солго бурулат. Ошондой эле бир убакытта оң кол тез эле ийин үстүнөн алдыга-жогоруга аракеттенет. Топ  $45^\circ$  бурч менен ыргытылат. Ыргытуудан кийин дене өз оордук күчү таасиринде алдыга ийилет, оң бутту карай ыргуу болуп өтөт.

### **Топ ыргытуудагы абалдар:**

Топту кармоодогу каталык (146-сүрөт).

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



146- сүрөт.



147- сүрөт.

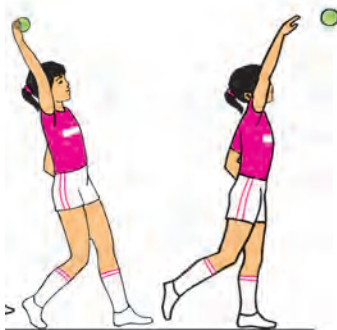


148- сүрөт.

Бир кадамдан ыргытуу (149- сүрөт).  
Жүгүрүп келип ыргытуу (150- сүрөт).  
Бир кадамдан алмаштырып кадам таштап ыргытуу (151- сүрөт).

**Топту ыргытууда жол коюла турган каталар:**

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



149- сүрөт.

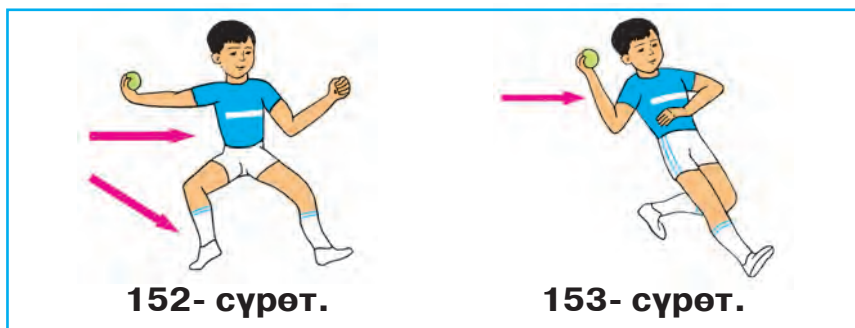


150- сүрөт.



151- сүрөт.





152- сүрөт.

153- сүрөт.

Жамбаш бөлүгү ...

Оң буту ...

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

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

Ыргытуучу кол ...

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

**Топ ыргытууну үйрөнүү удаалаштыгы:**

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

2. Топту алыска кеткидей кылып дубалга уруу.



3. Топту үйрөнүлгөн усулдар менен узакка ыргытуу.

4. Топту баш артынан, ийинден ашыра ыргытуу.

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



### Суроолор

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



## 16. Футбол

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

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

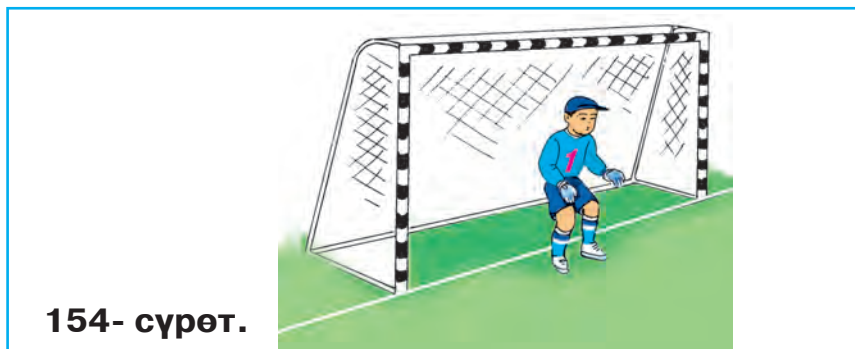
Оюнчулар атаандаш дарбазасына чабуул уюштурат. Алардын милдети топту усталык менен алып барып, дарбазага анык тебүү.

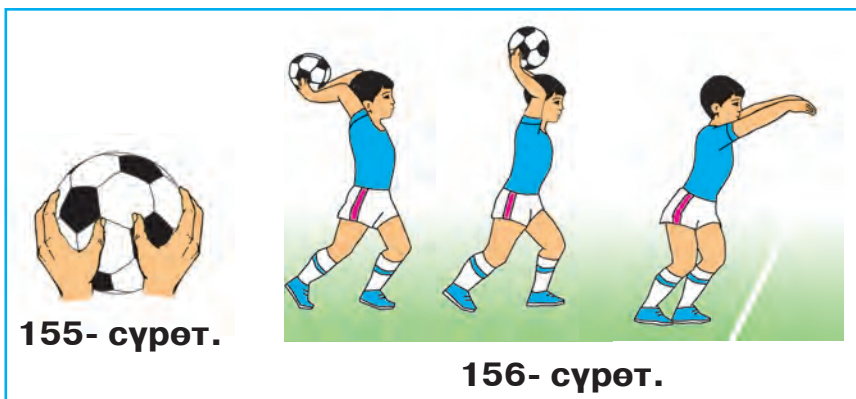
Коргоочулар өз дарбазаларын атаандаштардын чабуулунан коргойт, өз кезегинде атаандашынан топту тез алып аны өз чабуулчуларына жеткиришет.

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

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

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





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

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

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

Футбол аянтынын капталынан топту оюнга киритүү (156- сүрөт).

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



**157- сүрөт.**

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

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



**158- сүрөт.**

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



### Сураолор

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



## 17. Футболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

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

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

га жүгүрүүгө да туура келет. Ошондой эле оң жана сол тарап менен, каптал менен кадамдап жүгүрөсүң. Турган ордуңда тез бурулуу жана токтогонду үйрөнөсүң. Демек, футболчу бардык кыймыл жана усулдарды өтө тез аткаруусу зарыл.

Албетте булардын бардыгын үйрөнүп алууңа жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр жардам берет.

### **Жүгүрүү көнүгүүлөрүн үйрөнүп ал:**

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

### **Секирүү көнүгүүлөрүн үйрөнүү үчүн тапшырмалар:**

1. Бир жана эки бутта секиргич жипте секирүү.
2. Сол жана оң бут менен илкип секирүү.

3. 30—40 см бийиктиктеги тосмолордун үстүнөн секирүү.

4. Турган ордунан алыстыкка секирүү.

5. Жогоруга илип коюлган топко секирип, башты тийгизүү.

6. Эки бут менен алдыга секирүү.

7. Гимнастикалык скамейкага каптал тарап менен секирип чыгуу жана секирип түшүү.



### Сууроолор

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



## 18. Футболчунун аракеттери жана усулдары

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

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



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

Буттун ички жана сырткы бөлүктөрү менен топту алып жүрүү.

Жүгүрүп келип топту бут бетинин ортосу менен тебүү.

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

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

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



### Суроолор

1. Футболчунун аракеттенүү усулуна эмнелер кирет?

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



## 19. Баскетбол

Баскетбол 1891-жылы АКШ нын Мас-сачусетс штатындагы дене тарбия мугалими Жеймс Нейсмит тарабынан «жаратылды».

Баскетбол аянтынын эки тарабындагы устундарда себеттер орнотулган болот. Баскетбол жамаа оюну болуп, оюн 28x15 м өлчөмдөгү аянтта 5 тен оюнчу болгон топтор арасында 40 минут ичинде (4x10 минуталык бөлүм) өткөзүлөт. Ар бир жамаа чабуул уюштуруп атаандаштардын себетине топ салууга жана атаандаштарынын чабуулун кайтарууга аракет кылат. Эң көп топ салган жамаа оюнда жеңүүчү болуп эсептелет.

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

Эгер сен баскетбол ойноону кааласаң, күчтүү, чыдамкай, эпчил болууң керек.

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

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

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



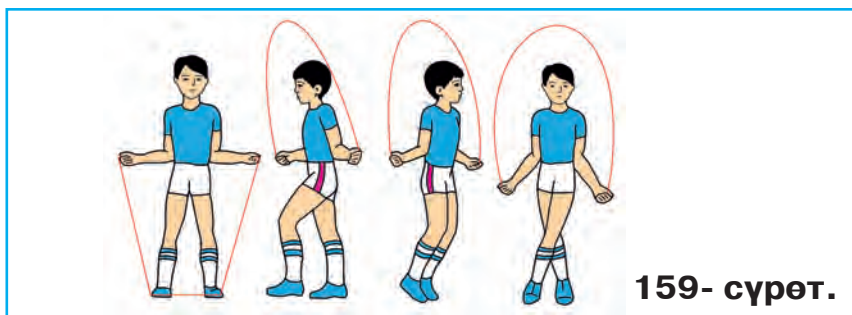
### Суроолор

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



## 20. Баскетболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Көпчүлүк көнүгүүлөрдөн бардык спорт оюндарында дене тарбиялык сапаттар-



ды өнүктүрүү үчүн пайдаланылат. Ал-сак, жүгүрүү, секирүү көнүгүүлөрү. Бирок, баскетболчулар алар менен көбүрөөк машыгуулары зарыл болгон көнүгүүлөр бар.

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

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

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

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

5. Кеңейип баруучу арык сызып, анын эң кең жеринен секирүүнү үйрөнүп ал. Мында сен бут учунда секирүүгө көңүл бур (162- сүрөт).



160- сүрөт.

161- сүрөт.

162- сүрөт.

### **Баскетбол тобун ыргытуу:**

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



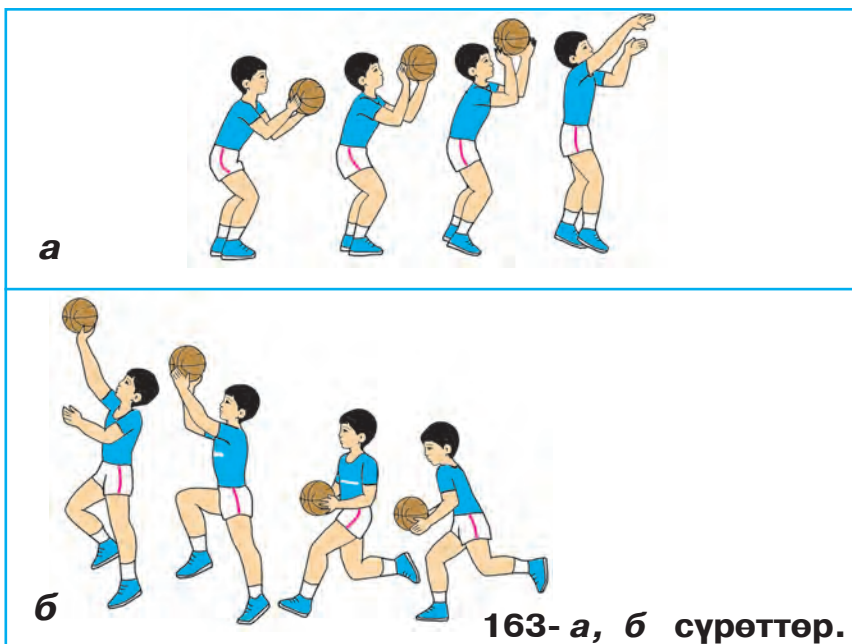
#### **Суроолор**

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



### **21. Баскетболчунун аракеттери жана усулдары**

Баскетболдогу негизги оюн аракеттерине: топту алып жүрүү, бурулуу, секирүү, токтоо, таштоо, аны ыргытуу жана кармап алуу кирет. Себетке топ салуу баскетболдогу эң негизги ыкмалардан бири. Топту себетке анык



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

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

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

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

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

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

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

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

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

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



### Сууроолор

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



## **22. Волейбол**

Волейбол — бул эки жамаа ортосунда кол менен өткөрүлө турган оюн. Ал атайын 18x9 м өлчөмдөгү аянтта ойнолот. Аянттын ортосунан тор менен бөлүнүп, ал белгиленген бийиктикте тар-



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

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



### Суроолор

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



## 23. Волейболчу үчүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

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



гын, эпчилдикти, ийилчээктики жана ийкемдүүлүктү, күч жана сезгирликти талап кылат. Волейболчулардын колдору жана буттары күчтүү болушу керек. Айрыкча волейболчулар кол манжаларын күчтүүрөөк өнүктүрүүсү керек. Ошондуктан үзгүлтүксүз түрдө атайын көнүгүүлөрдү аткаруулары зарыл.

### **Кол манжасын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр:**

а) кол манжасын оң жана сол тарапка айландыруу;

б) арканга асылган, оордугу 200—300 г болгон ташты эстафета таягына ороо;

в) дубал жанында манжаларга таянып турган абалда колду бүгүү жана түздөө.

### **Кол булчуңдарын бекемдөө үчүн көнүгүүлөр:**

а) полго таянып жаткан абалда колду бүгүү жана түздөө;

б) бетме-бет турган абалда кол кармашып, кезек менен колду бүгүү жана түздөө;

в) буттар каптал тарапка керилип, колдор эки жакка сунулуп, тулку бойду оң жана сол тарапка кескин буруу;

г) 1 кг дуу толтурма топту ылдыйда кармап турган абалда колду чыканактан бүгүү жана сунуу;

д) көкүрөктөн эки кол менен волейбол тобун ыргытуу;

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

**Бут булчуңдарын бекемдөө үчүн көнүгүүлөр:**

а) турган жеринде бир жана эки бутта секирүү;

б) тосмолор үстүнөн секирип өтүү;

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

г) полго сызылган айланалар ичинде секирүү;

д) секиргич жипте бир жана эки бутта секирүү;

е) топту жогоруга ыргытып кайра кармап алуу;

ж) колдорду алдыга сунуп, чөгөлөп отуруп-туруу;

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



### Суроолор

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

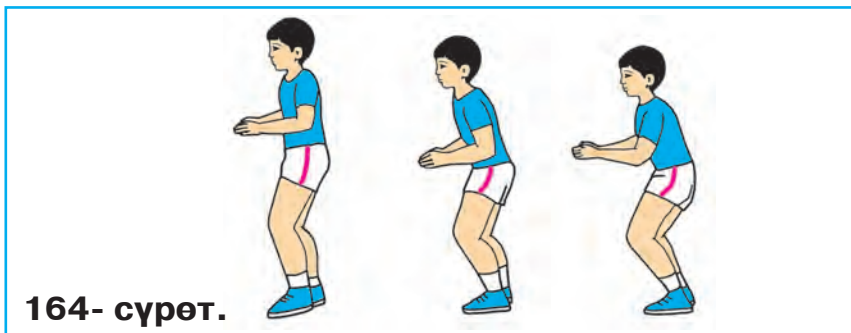


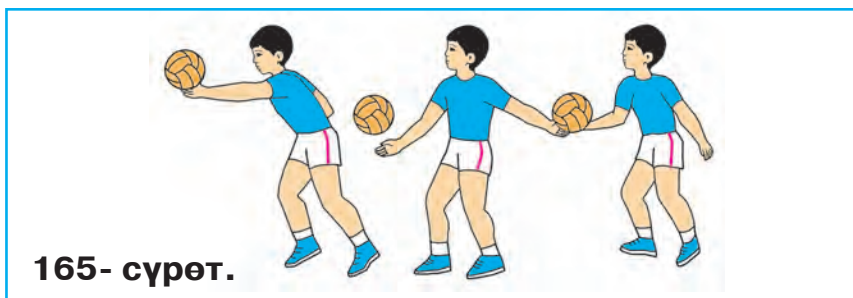
## 24. Волейболчунун аракеттери жана усулдары

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

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

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





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

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

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

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

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

Топту узатуу — волейболчунун оюнду улантышы үчүн топту шериктерине

ашыруусу же атаандаш аянт тарапка өткөрүүсү.

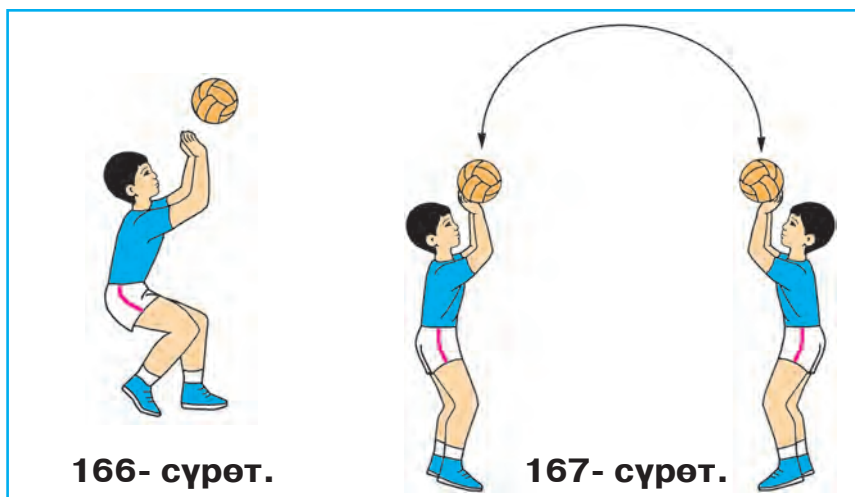
### **Оюнду үйрөнүү үчүн көнүгүүлөр**

Волейбол оюнунун негизги аракеттерин үйрөнүп алгыла:

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

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

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



**166- сүрөт.**

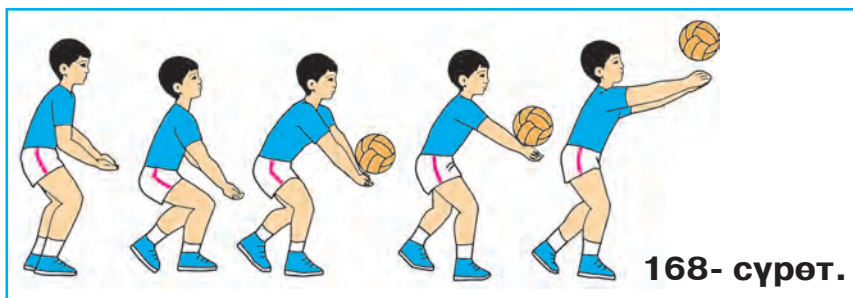
**167- сүрөт.**

сунуу колду чыканактан бүгүү эсебинен аткарылат жана омуртка, бел, көкүрөк бөлүгүн бир убакта бүгүү менен тулку бой артка аракеттендирилет.

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

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

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



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

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

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





### Суроолор

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



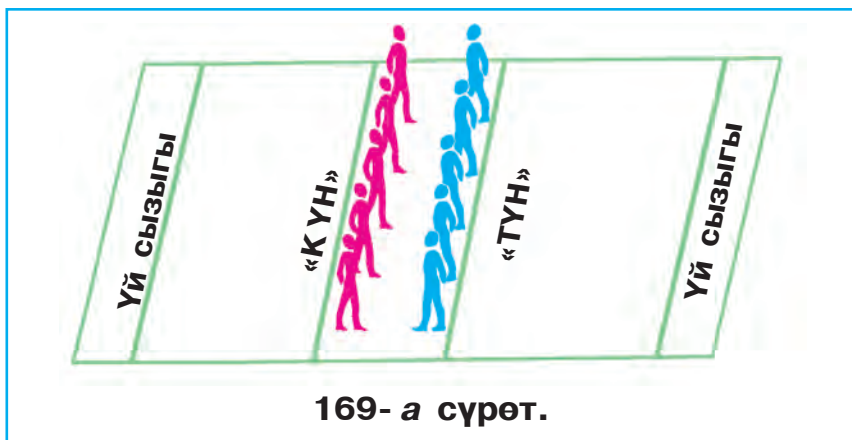
## 25. Кыймылдуу оюндар

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

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

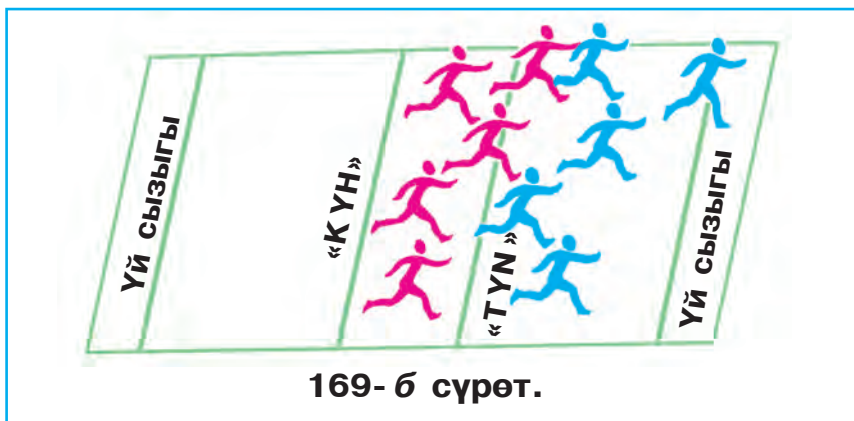
### Күн жана түн

Оюн аянтчада же залда өткөрүлөт. Аянт ортосуна бири-биринен 1—1,5 м



аралыкта сызыктар сызылат, сызыктын эки тарабына 10—20 м алыста «үйлөр» ажыратылат. Оюнчулар «Күн» жана «Түн» жамааларына бөлүнүп, борбордогу сызыктарда катарга турушат. Алар бири-бирине карап же каптал жагы менен же «үйлөрүнө» карап катарга турушат (169- а сүрөт).

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

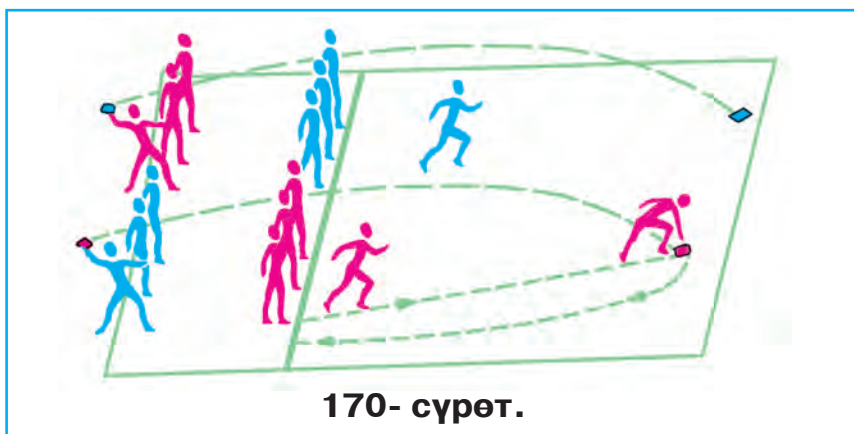


169- б сүрөт.

### Алыска атып убакыттан утуу

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

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



170- сүрөт.

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

### **Гүлдүү топ**

*(Өзбек элдик оюну)*

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

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

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

### **Тамгалар менен эстафета**

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

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

## Айланадан айланага

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

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



### Суроолор

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



### Тапшырма

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



## 26. Сүзүү

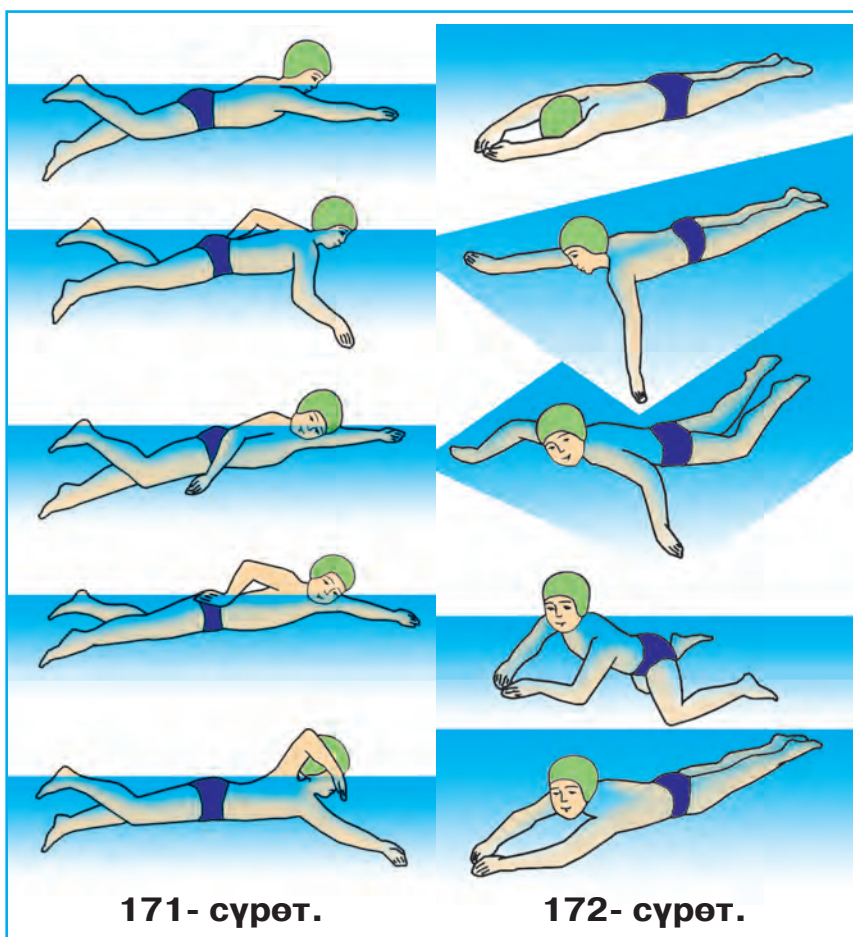
Өзбекстан өзүнүн каналдары, көлдөрү, дарыя жана минерал суу бассейндерине ээ болгон өлкө. Сырдарыя, Амударыя, Зарафшан, Чырчык, Бозсуу, Ангрэн, Акдарыя, Карадарыя сыяктуу дарыялардын боюнда жашаган элдер байыртадан турмуш зарылчылыгы болгон сүзүүнү үйрөнүшкөн.

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

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

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

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

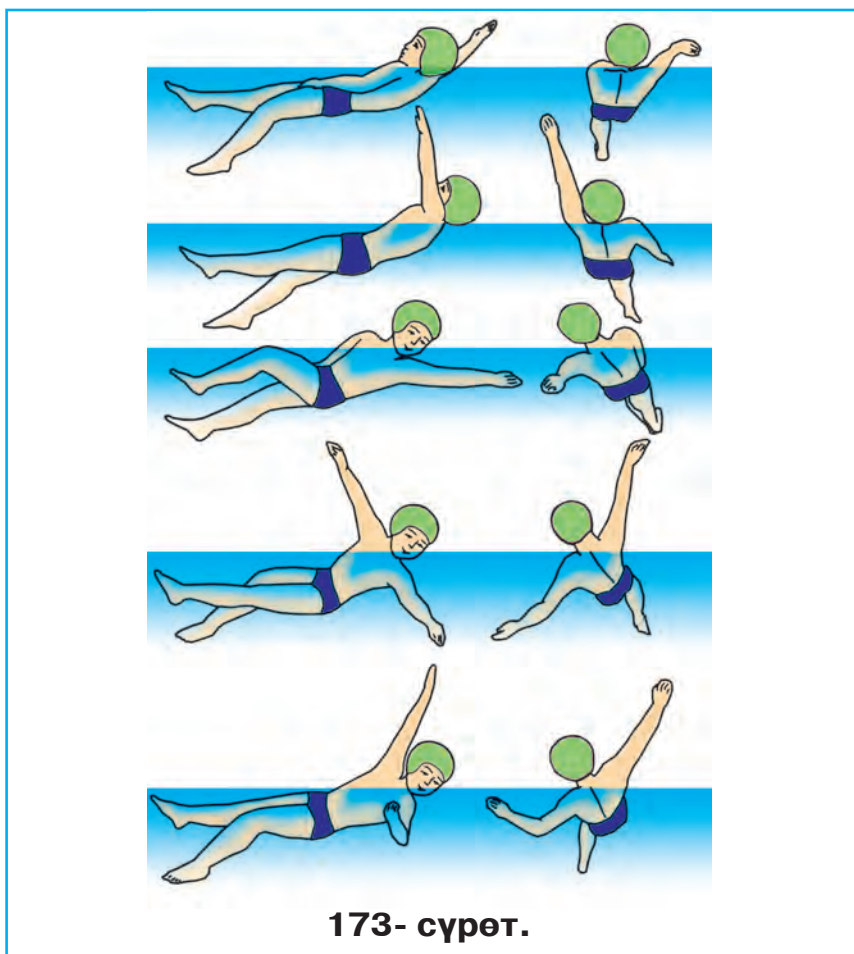




оюндарына дайым катышып келе жатышат.

Сүзүүнүн айрым усулдары менен тааныш:

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



**173- сүрөт.**

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



### Суроолор

1. Өзбекстанда кандай сүзүү бассейндери бар?
2. Өлкөбүздө качандан баштап сүзүү спорту өнүктү?
3. Кайсы сүзүү усулдарын билесиң?
4. Сүзүү менен машыгуудан мурда кандай көнүгүүлөрдү аткаруу керек?

## СПОРТТУН ТҮРЛӨРҮ ЖАНА СПОРТ ЖӨНҮНДӨ МААЛЫМАТТАР



### 1. Гимнастика

Гимнастиканын үч түрү бар:

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

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

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

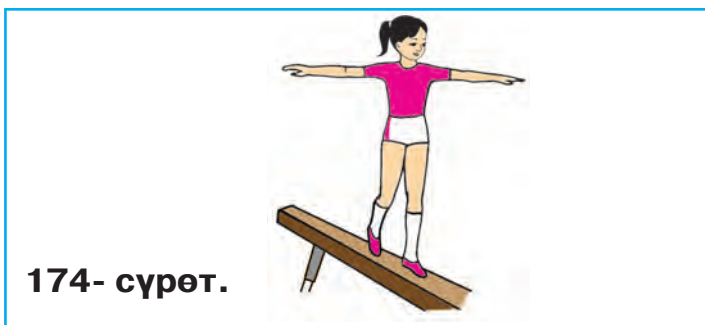
Спорт гимнастикасы:

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

Гимнастиканын практикалык түрлөрү:

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

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



аспап-жабдыктардан пайдаланылат (174-сүрөт).

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

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

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

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

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

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

чыдамдуу, күчтүү, баатыр жана жеткилең кылып тарбиялоого жардам берет.

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

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

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



### Суроолор

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

2. Көркөм гимнастика менен кимдер машыгат?
3. Атагы чыккан гимнастикачыларыбыздан кимдерди билесиң?



### Тапшырмалар

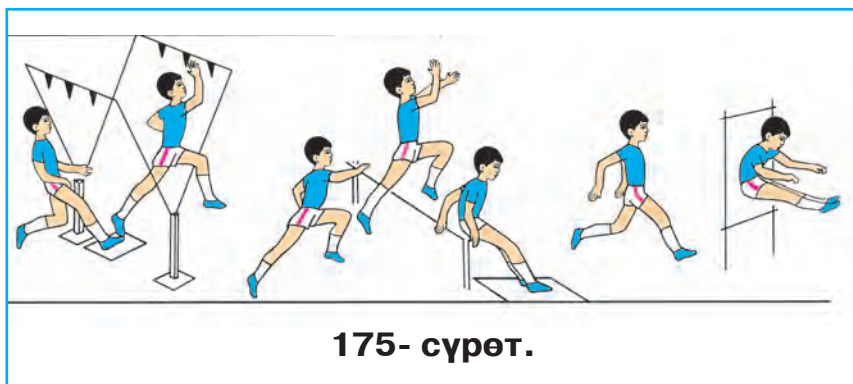
1. Спорт гимнастикасы буюмдарында аткарыла турган жөнөкөй көнүгүүлөрдү үйрөн.
2. Көркөм гимнастикада кандай буюмдар менен машыга тургандыгын жазып кел.
3. Акробатика сөзүнүн маанисин биллип ал.



## 2. Жеңил атлетика

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

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



175- сүрөт.

ыргытуу сыяктуу негизги көнүгүүлөрү аркылуу өнүгүп барат.

Жеңил атлетика 5 түргө бөлүнөт.

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

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

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



**Жүгүрүү.** Жүгүрүү — жеңил атлетика түрлөрүнүн ичинде эң кеңири таралган дене тарбиялык көнүгүү болуп эсептелет. Бул дене тарбиялык көнүгүүнүн кеңири таралган түрү болуп, ошондой эле, футбол, баскетбол, кол тобу, теннис түрлөрүнүн курамына кирет.

Спорт мелдешүүлөрүндө эркектер 60 метрден 42 км 195 м аралыкка чейин жүгүрүшөт.

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

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

Орто аралыктар — 800, 1500 м.

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

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

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

Секирүү жана анын түрлөрү төмөндөгүлөрдөн турат: бийиктикке жана аралыкка секирүү, үч аттап секирүү, таяк менен секирүү.

Ыргытуу түрлөрү: топту ыргытуу, граната ыргытуу, найза, диск, ядрону, чынжырлуу ядрону ыргытуу.



### Суроолор

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



### Тапшырмалар

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



## 3. Улуттук күрөш

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

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

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

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

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

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



### Суруолор

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



## 4. Белбоолуу күрөш\*

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

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

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

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

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

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

1. Атаандашын басып туруу аркылуу аткарыла турган усулдар:

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

2. Атаандашын көтөргөндөн кийинки аракеттер:

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

3. Атаандашты ыргытуу менен аткарыла турган усулдар:

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

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



### Суроолор

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



## 5. Туран

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

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



**176- сүрөт.**

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

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

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

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

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





### Суроолор

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



## 6. Спорт оюндары

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

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

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



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

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

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

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

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

гоочу, үч жарым коргоочу жана үч чабуулчуга ажыратылат эле. Алар өз сызыктарында ойноп, топту себетке эки колдоп ыргытышкан.

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

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

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

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

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

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

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

Волейболчуларыбыз арасында 2 ирет Олимпиялык оюндар чемпиону В. Дюнова жана Олимпиялык оюндар чемпиону А. Павловалар жетишип чыккан.

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



### Суроолор

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

## MAЗMУHУ

Алгы сөз ..... 3

### **Дене тарбиясы жана спортко тиешелүү теориялык билимдердин негиздери**

1. Дене тарбиясы эмне берет? ..... 5
2. Сен эмнелерди билүүң керек? ..... 7
3. Дене тарбиясынын гигиенасы ..... 12
4. Мектеп окуучуларынын күн тартиби ..... 14
5. Дене тарбиянын келип чыгышындагы факторлор ..... 17

### **Мектеп күн тартибиндеги ден соолукту чыңдоочу иш-чаралар**

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

### **Дене тарбия жараянында практикалык кыймыл көнүкмөлөрүн жана жөндөмдөрүн калыптандыруу**

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

165

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

### **Спорттун түрлөрү жана спорт жөнүндө маалыматтар**

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

**74.200.55**  
**М 31**

**Махкамжанов К.**

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

ISBN 978-9943-02-957-6

**УЎК 796-512.154 (075)**

**КБК 74.200.55я71**

KARIMJON MAHKAMJONOV,

FAXRIDDIN XO‘JAYEV

## **JISMONIY TARBIYA**

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

(Qirg‘iz tilida)

Beshinchi nashri

*«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi*

*Toshkent — 2016*

Которгон *А. Зулпихарова*

Редактор *А. Зулпихарова*

Көрк. редактору *Ш. Хужаев*

Тех. редактору *С. Набиева*

Компьютерде даярдаган *А. Зулпихарова,*

*М. Салимова*

Басма үйдүн лицензиясы №161 14.08.2009. Оригинал-макеттен басууга уруксат берилди 11.12.2016. Форматы 60x90<sup>1</sup>/<sub>16</sub>.

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

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

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

Келишим № 07-26-16.

**Ижарага бериле турган окуу китебинин абалын көрсөтүүчү жадыбал**

№	Окуучунун аты жана фамилиясы	Окуу жылы	Окуу китебин алгандагы абалы	Класс жетекчисинин колу	Окуу китебин тапшыргандагы абалы	Класс жетекчисинин колу
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

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

Жаңы	Окуу китебинин биринчи жолу пайдаланууга берилгендеги абалы.
Жакшы	Мукабасы бүтүн, окуу китеби негизги бөлүгүнөн ажыралбаган.
Канааттандырарлык	Мукабасы эзилген, бир аз чийилип, четтери тытылган, окуу китебинин негизги бөлүгүнөн ажыралуу абалы бар, пайдалануучу тарабынан канааттандырарлык даражада түзөтүлгөн. Ажыраган барактары кайра бириктирилген, кээ бир беттерине чийилген.
Канааттандырарлык эмес	Мукабага чийилген, жыртылган, негизги бөлүгүнөн ажыраган же таптакыр жок, канааттандырарсыз даражада түзөтүлгөн. Беттери жыртылган, барактары жетишсиз, чийип, боёлгон. Окуу китебин оңдоп болбойт.