

**K. MAHKAMJANOW, F. HOJAYEW**

# **BEDENTERBIYE**

***4- nji synp okuwçylary üçin  
okuw gollanma***

Ýedinji neşir

*Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi  
ministrligi tarapyndan neşire hödürlenen*



„O‘QITUVCHI“ NEŞIRYAT-ÇAPHANA DÖREDIJILIK ÖYI  
DAŞKENT — 2017

**UO'K:37.037.1(075.2)**  
**KBK 74.200.55**  
**M-29**

**Syn ýazanlar:**

- R. S. SALAMOW** — pedagogika ylymlarynyň dok-  
tory, professor;
- M. GULAMOW** — pedagogika ylymlarynyň kan-  
didaty, professor;
- N. KERIMOW** — pedagogika ylymlarynyň kan-  
didaty, dosent.

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

ISBN 978-9943-22-079-9

© K. Mahkamjanow, F. Hojayew  
© „O'qituvchi“ NÇDÖ, 2005, 2017



Çagalar, siz dünýä möçberinde tanalyp, Özbekistanyň baýdagyny belende galdyran ençeme sportçylaryň atlaryny eşidensiňiz ýada olar hakda dokumental filmleri görensiňiz.

Gara syzlyk ýyllarynda sportçylarymyz jahan çempionatlary, Olimpiýa, Aziýa oýunlarynda, Aziýa birinjilikleri we abraýly halkara ýaryşlarda aýratyn komanda bolup gatnaşyp, altyn, kümüş, bronza medallaryna mynasyp bolup, Özbekistany dünýä tanadandygyny nygtamak ýerliklidir.

Aýratyn hem, Özbekistan Respublikasynyň Birinji Prezidenti I.A.Karimowyň „Özbekistanyň çagalar sportuny ösdürmek fonduny döretmek hakyndaky“ Permany sporta bolan ünsi has-da güýçlendirdi.

Perman yglan edilenden soň, çagalar sporty barha köpçülikleýin bolup, ýa laryň arasyndan köp ussat sportçylar ýetişip başlady.

Sportda üstünlik gazanmak öz-özünden bolmaýar, elbetde. Munuň üçin demir ýaly erk we tertip, dyngysyz zähmet çekmeli bolýar. Ony bolsa ýaşlykdan terbiýelemek zerur.

Bu okuw gollanma üç sany bölümden ybarat bolup, siz eziz çagalar, birinji, ýagny

„Bedenterbiýe we sporta degişli nazary bilimleriniň esaslary“ bölümünde bedenterbiýe we sporta degi li, organizmiň taplanmagy, her hili şikeslenmeler ýüze çykanda ilkinji kömek etmek, dogry boý-syraty şekillendirmek hemde bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmekde dogry dem almak hakynda nazary bilimleriniň esaslary bilen tanyşarsyňyz. Munuň üçin, ilkinji nobatda öz gün tertibiňizi düzüp, oňa boýun egmelisiňiz, özbaşdak bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek prosesinde goýulýan gijgiden talaplara boýun egmek endiklerini eýelemelisiňiz.

Ikinji „Bedenterbiýede amaly hereket endik we ba arnyklaryny döretmek“ bölümünde siz maksatnama esasynda derslerde geçirilýän sport görnülerinden: gimnastika, ýeňil atletika, basketbol, futbol, el topy, woleybol oýunlary hem-de kross taýýarlygy, hereketli oýunlar, ýüzmek usullaryna degi li bilimler we hereket endiklerini eýelemegiňiz mümkin.

„Sport görnüşleri we sport hakynda maglumatlar“ atly üçünji bölümde siz dersden we synpdan daşary geçirilýän gimnastika, basketbol, ýeňil atletika, futbol, tennis ýaly sapaklaryň we çäreleriniň ähmiýeti hakyndaky bilimlerini eýelärsiňiz. Bulardan başga-da, öz-özüne gözegçilik edip barmak üçin fiziki taýýarlyk normalarynyň talaplaryny bilip alarsyňyz.

## BEDENTERBIÝE WE SPORTA DEGIŞLI NAZARY BILIMLERIŇ ESASLARY

### Okuwçylaryň gün tertibi



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

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

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

**7.00** — ukudan oýanmak;

**7.00–7.25** — ýorgan-düşegiňi ýygnamak,

ertirki gigiýenik bedenterbiýe, suw proseduralary;

**7.25–7.40** — ertirki nahar;

**7.40–8.00** — mekdebe barmak;

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

**12.30–13.00** — öýe gaýtmak;

**13.00–13.30** — günortanlyk nahar;

**13.30–16.00** — dynç almak, açyk howda oýnamak, sport seksiyalaryna we gurnaklaryna gatnaşmak, öý-hojalyk işlerinde ata-enelere kömekleşmek;

**16.00–17.30** — derse taýýarlanmak;

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

**19.00–19.30** — agşamlyk nahar;

**19.30–21.00** — dynç almak;

**21.00–21.30** — uklamaga taýýarlyk;

**21.30–07.00** — uky.

Ýörite sagaldyş toparyndaky okuwçylar üçin ertirki bedenterbiýe maşklary toplумы we derslere taýýarlyk wagtyndaky fizkultura pauzalary, üçin maşklar bedenterbiýe mugallymy hem-de lukman tarapyndan hödürülenýär.

Şuny bellemek zerur, ýagny gün tertibindäki ertirki bedenterbiýe, şahsy gigiýena, naharlanmak, uklamak üçin wagt hemişelik bol-

maly we ony üýtgetmeli дәl. Ýaltalyk ýa-da özüni ele alyp bilmän gün tertibine boyun egilmese, gün tertibinden garaşylýan netijäni gazanyp bolmaýar. Diňe gün tertibine yzygiderli amal edilen ýagdaýynda siz berk tertibe salnan durmuş tarzine tiz endik edersiniz we bu gün tertibi siziň keýpiňizi ýokary eder.

Gowy we sagdyn ösmek üçin bedenterbiýe we sport bilen gününe 2 — 2,5 sagat meşgullanmaly. Bular ýaly sapaklaryň düzümi oýunlardan, bedenterbiýe maşklaryndan, erirki ders önünden geçirilýän fizkultura pursatlaryndan (ders taýýarlamak wagtynda) ybarat bolmaly. Eger siz sport bilen öýden daşarda, ýagny, sport seksiýasynda meşgullansaňyz, şu gün öýde kemräk meşgullanmagyňyz mümkin.

Görnüşü ýaly, gün tertibi — bu ders we dynç almagy tertibe salmak hem-de wagtdan önümlü peýdalanmagyň akyllý ýoludyr.



### ***Tema degişli soraglar***

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

## Okuwçylara goýulýan gigiyenik talaplar



Her bir adam бүтин durmuşy dowamynda öz bedenini, saçyny, derisini, dyrnaklaryny, agyz boşlugyny hemişe we zygiderli ýagdaýda seredip barmaly.

Sebäbi, deri organizmi daşky gurşawyň her hili otrisatel täsirlerinden, dürli zyýanly mikroblardan saklaýar we bedende zygiderli ýagdaýda belli bolan birmeňzeş temperaturaň saklanyp durmagyna kömek berýär. Diýmek, eziz okuwçylar birinji nobatda, bedeni arassa saklamaga üns bermelisiňiz. Şonuň üçin zygiderli ýuwunmaly, bolmasa bedeniň dürli zyýanly mikroblara garşy göreşmek we gorumak häsiýeti peselip, her hili ýaralaryň peýda bolmagy mümkin.

Aýratynam, bedeniň açyk ýerlerine, dyrnak we dyrnagyň aşagyna aýratyn üns bermeli, şonuň üçin hem elleri hemişe sabyn bilen ýuwmagy endik edinmelidir.

### Sagdyn tende — sag akyl

Bedeni arassa saklamakdaky esasy serişde, bu sabyn bilen suwdur. Ýuwunmak üçin arak sabyny we ýumşak suwdan peýdalanmak makul. Mälim bolşy ýaly, bedeniň derisi gury ýa-da ýagly bolmagy mümkin. Derini arassalanda, onuň şu aýratynlyklaryna üns berilmelidir. Her günü, aýratyn hem, ertir-



ki bedenterbiýeden soň duş kabul etmeli, suwuň temperaturasy  $+37^{\circ}$  —  $+38^{\circ}\text{C}$  dan geçmeli däl. Eger-de, öýde duş bolmasa, bedeniň açyk ýerlerini ýyly suwda sabyn bilen ýuwmaly.

Hammama hepdede bir gezek barsaňyz, onda bedeni moçalka bilen sabynlap ýuwmagyňyz mümkin. Aýagy ýatmazdan öň her günü sabynlap ýuwmak zerur. Agyz boşlugyny arassa saklamak diňe dişleriň sagdyn bolmagy üçin däl, eýsem içki organlaryň kesselleriniň öňüni almakda hem möhüm ähmiýete eýe. Şonuň üçin dişleri her günü ertirliğine ýuwmagy we naharlanandan soň agzyňyzy çaykamagy endik ediniň.

Suw proseduralaryny kabul etmek diňe bellenilen kadalara amal edende peýdaly bolmagy mümkin.

*Birinjiden*, suw proseduralaryny her gün, ertiri bedenterbiýe maşklaryndan soň alanyňyz makul.

*Ikinjiden*, suwuň temperaturasyny ýuwuş-ýuwaşdan peseldip barmaly.

*Üçünjiden*, suw proseduralaryndan soň bedeni polotensa bilen gurap gyzarýança artmalysyňyz.

Suw proseduralary bilen taplanmaga başlanda, adatda, birinji günler bile çenli öl polo-tensa bilen ardylýar, soňky günlerde bolsa beden tutuşlygyna ardylýar. Munda suwuň temperaturasy  $+33^{\circ}\text{C}$ -dan  $+34^{\circ}\text{C}$  çenli bolmaly we ol her 3—4 günde bir

gradusa peseldilmelidir. Şonda bir aýdan soň suwuň temperaturasy + 18 °C — + 20 °C töwereginde bolýar.

Taplanmagyň 6 — 8-nji aýlaryna baryp indi adynmagyň ýerine duş kabul edip başlamak mümkin. Munda suwuň temperaturasy + 30 °C -dan + 35 °C çenli bolmaly we prosedura 20 — 30 sekunt dowam etmeli.

Bulardan daşary, eziz çagalar, sport geýmiňiziň arassalygyna-da aýratyn üns bermeli-siňiz. Sport aýakdaplaryny bolsa günüň dowamynda geýip gezmek maslahat berilmeýär.



### ***Tema degişli soraglar***

1. Deri nähili we näme üçin ideg edilýär?
2. Näme üçin dyrnagy ýygy-ýygýdan alyp durmaly?
3. Suw proseduralaryny kabul etmegiň kadalarynyň nähilidigini aýdyp beriň.

## **Taplanmak faktorlary**



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



1-nji surat.

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

## Açyk howada taplanmak



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



2-nji surat.

howa wannasy  $+14^{\circ}\text{C}$  we ondan pes bolanda kabul edilyär. Bu köpçülik üçin makul normadyr.

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

Ilkinji howa wannalary sagdyn çagalar üçin 10 minut dowam edýär. Onda howanyň temperaturasy  $+15$  den  $+20^{\circ}\text{C}$  çenli bolmalydyr. Şondan soň çäräni geçirmek wagtyna her günü 3 — 5 minutdan goşup barýarlar we şeýlelik bilen ol 30 — 50 minuda ýetirilýär.

Howa wannasyny alyp taplanmak wagtynda okuwçy özüni-özi ýadadyp, üşemeli däl.

Üşemegiň ilkinji alamatlarynyň peýda bolmagy bilen biraz ylga mak we birnäçe gimnastiki maşklary ýerine ýetirmeli.

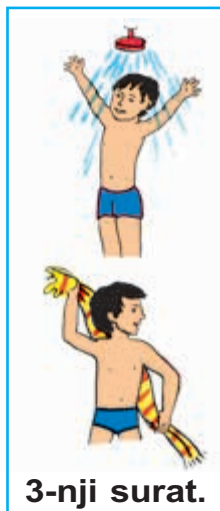
Ýörite howa wannalaryny alyp taplanmaktan başga-da, islendik şertde açyk howada gezelenç edip ýöremek, ýyl boýy aýnany açyp goýup uklamagy endik etmek hem organizme örän peýdalydyr. Bu çäreleriň ikisinde ýokarky dem alyş ýollarynyň sowuga çydamlylygyny artdyrýar. Hemişe ýeňil geýnip ýöremek hem belli bir derejede taplandyryjy häsiýetine eýedir.

## Suw bilen taplanmak



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

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



3-nji surat.

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

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

## **Suw bilen taplanmagyň basgançaklary**

**Süpürinmek** — bu suwda taplanmagyň ilkinji basgançagy bolup, beden birnäçe gün öl polotense bilen ýa-da eli suwa ölläp durup süpürilýär. Ilki bilen göwräniň bil bölegine çenli, soňra tutuş göwräni ýokardan aşak tarapa süpürmäge geçilýär. Boýun, döş, el we bil oňatja öllenip süpürilenden soň, polotense bilen gurap gidýänçe süpürilýär. Süpürende hem beden gyzarýança owkalap süpürmeli. Munda hereketiň ugry gan ýürege barýan tarapa ugrukdyrylan bolmaly. Ahyrynda göwräniň bilden peski bölegi hem owkalanyp süpürilýär. Öl polotense bilen süpürinmek 30 sekuntdan başlap, 2 — 3 minuda çenli dowam edýär..

**Üstünden suw guýmak** — bu suw bilen taplanmagyň nobatdaky basgançagy hasaplanýar. Üstünden suw guýmak käbir organlara, ýagny ellere, boýuna, bile, döşe, aýagyň özüne degişli bolmagy we umumy bolmagy hem mümkin. Suw gaplardan (leýka,

çäýnek, bedre, küýze), ýagny göwreden 5 — 8 sm ýokary göterip durup kelleden we eginlerden guýulýar. Munda suwuň temperaturasy  $+34^{\circ}$  —  $+35^{\circ}\text{C}$  dan başlanyp, her 3 — 4 günde temperatura  $1^{\circ}$ a peselip barýar. Ahyrynda, suwuň temperaturasy  $+18$  den  $+15^{\circ}\text{C}$  çenli düşürilýär. Üstünden suw guýlandan soň, beden gyzarýança polotense bilen tiz süpürilýär. Ähli prosedura üçin sarp edilýän wagt 3 — 4 minutdan köp bolmaly däl.

*Duş* — suw proseduralarynyň arasynda duş arkaly taplanmak hem taplanmagyň has-da netijeli görnüşi hasaplanýar. Munda taplanmak üçin suw ortaça güýç bilen, endigan ýa-da ýagyşa meňzedilip saçradyp berilýär. Şonda suwuň hem-de duşuň mehaniki täsiri bile goşulyp, organizme ýakýan we taplandyryjy täsir edýär. Suwuň temperaturasy ilki  $+30^{\circ}$  —  $+35^{\circ}\text{C}$  bolmaly we ähli prosedura gidýän wagt 1 minut bolmaly. Bardygyça suwuň temperaturasy peseldilýär, duşuň aşagynda durmak 2 minutdan geçmeli däl. Bu çäre-de, elbetde, bedeni polotense bilen tiz-tiz hereketlendirip, gyzardyp süpürinmek bilen tamamlanýar. Adatda, duş kabul edensoň, adamyň şähdi açylyp, gujury artýar.

*Açyk suw basseýnlerinde suwa düşmek* — bu taplanmagyň her bir çaga makul gelýän usulydyr. Munda organizme bir gezekde howa, suw we gün şöhesiniň täsiri gowy



duýulýar. Suwa düşmegi suwuň temperaturasy + 18 °C dan + 20 °C çenli bolanda başlamaly. Howanyň temperaturasy + 14 °C-dan + 15 °C çenli, suwuň temperaturasy + 11 °C-dan + 13 °C çenli peselse, suwa düşmegi derrew bes etmeli. Suwa düşmegi köpräk ir bilen we agşamky salkynda, ulularyň gözegçiligi astynda amala aşyrmak maksada laýykdyr. Ilkinji wagtlarda bir gezek, soňra 2 — 3 gezek suwa düşmek mümkin. Her suwa düşülýän wagt aralygy 3 — 4 sagat bolmalydyr.

Umumy taplanmak proseduralaryndan daşary, ýene hususy taplanmak proseduralary hem geçirilýär. Bularyň arasynda köp ýaýrany aýagyň ýuwmak we damagy suw bilen çaykap taşlamak hasaplanýar. Bu çäreler organizmi dürli syrkawlamalara çydamlylygyny artdyrýar. Şeýle edilende organizmiň syrkawlamaga meýilli bolan näzik agzalary taplanan bolýar.

## Güneşde taplanmak



Gün şöhlesi organizm üçin güýçli täsir edýän faktor hasaplanýar. Ol gyzyly, sary, ýaşyl, mawy, gök, melewşe hem-de infragyzyly, ultramelewşe şöhlelerden ybaratdyr.

Gün şöhlesi diňe belli bir mukdarda kabul edilende ol organizme gowy täsir edýär. Gün şöhlesinden oýlanşykly peýdalanylmasa, ol adamyň gutulgysyz kesele ýolukmagyna,





4-nji surat.

ýagny nerw sistemasyna, ýürek gan-damarlaryna we organizmiň başga organlaryna ýaman täsir etmegi mümkin.

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

Gün şöhlesinde taplananda adam derisiniň çuň gatlarynda pigment hasyl bolýar, bu onuň derisini güneş radiasiýasynyň örän güýçli täsir etmeginden goraýar. Çagalar, güneşli günlerde gezelenje çykanlaryňyzda ýeňil geýnip, ýeňil baş geýmini geýip almaly. Gün düşüp duran ýerde ýatanda kelläniň üstüne polotense ýapyp ýa-da ak ýaglyk taşlap ýatmagy, her 2 — 2,5 minutda garyndan gapdala, soňra arka, soň ýene-de gapdala agdarylyp durmagy ýadyňyzdan çykarmaň. Güneş wannasyndan soň, saýada 15 — 20 minut dynç alyň, üstüňizden suw guýuň, suw howdanynda 10 — 15 minut suwa düşüň.

Güneş wannasyny ertirligine 8-den 11-e çenli we gündizi 16-dan 18-e çenli kabul etmek peýdalydyr. Şol wagtda günüň ultra-melewşe şöhleleri köp bolup, bu şöhle rahat keseliniň öňüni alýar.

Güneş wannasyny gün dik düşüp durmaýan hem-de güýçli şemal öwürmeýän islendik ýerde kabul etmek bolýar. Taplanmagy köpräk şäherden daşarsa, suw basseýnleriniň töwereginde alan makul, çünki bu ýerlerde howanyň temperaturasy başga ýerlere garanda pesräk we howanyň hereketi-de duýarly derejede bolýar, bu bolsa bedenden ýylylyk bölünip çykyşyny gowulandyryýar we suw prosedurasyny geçirmek üçin hem amatlydyr.



### **Tema degişli soraglar**

1. Taplanmak nämedigini aýdyp beriň.
2. Açyk howada kadaly taplanmak nähili amala aşyrylýar?
3. Suwda taplanmagy başlamazdan öň nämeler edilyär?
4. Gün şöhlesinde taplanmagyň suwda taplanmaktan tapawudy nämede, gür-rüň edip beriň.

### **Şikeslenmäniň öňüni almak we oňa birinji kömek etmek**



Mekdep okuwçylarynyň arasynda, aýratynam, bedenterbiýe derslerinde şikeslenmäniň öňüni almak üçin seresaplylyk çäreleri görülmelidir.

**Birinji kömek etmek.** Eziz çagalar! Siz dersde şikeslenen çagalara aşakdaky ýaly kömek edip bilersiňiz. Urulan ýere, rahatlandyrmak maksadynda, sowuk suwda öllenen poltensa basyň, ol agyryny kemeldýär. Me-selem, çaganyň burny urlupdyr, gan akýan bolsa, onda kelle birneme yza egilýär. Başga el bilen burnuň çetinden 3 — 5 minudyň dowamynda gysyp saklap durulýar. Netijede, gan akmasy togtaýar.



### Tema degişli soraglar

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

## Boý-syraty kadaly şekillendirmek barada



Boý-syraty dogry tutmak diýende, göwräniň adaty görnüşindäki ýagdaýy düşünilýär. Ony kadaly şekillendirmek üçin pilçe, garyn myş-sasy we egin kemeri myşsalarynyň güýjüne, şeýle hem, oňurga sütüniniň hereketjeňligi-gine köpräk üns beren ýagdaýda bedeniň hemme myşsalaryny bir hili ösdürmeli. Kamatyňzy kadaly şekillendirmek üçin aşakda berlen maşklardan peýdalanyp bilersiňiz:

**Dogrulanyp durmak maşky özara kömek-leşip ýerine ýetirilýär.** Munda birinji okuwçy dogry kamat ýagdaýyny alyp durýar, ikinjisi

bolsa bu ýagdaýyň nähili dogry ýerine ýetirilendigini üns bilen gözden geçirýär.

*Başlangyç ýagdaý* — ýeňse, pilçe we dabalary diwara degiren ýagdaýda durup, bu ýagdaý ýatda saklanýar. Şondan soň diwardan uzaklaşylýar we şol ýagdaýy köpräk saklanýlar.

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

*Başlangyç ýagdaý* — şonuň özi. Diwaryň öňünde durmak, kelle we döşi dogry tutup bili bükmeli we başlangyç ýagdaýyna gaýtmaly.

*Başlangyç ýagdaý* — şonuň özi. Kelle, arka we döşi diwara deger-degmez edip oturyp-turmak, aýaklary götermek we bükmek, ýene başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

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

*Başlangyç ýagdaý* — şonuň özi. Başlangyç ýagdaýy ýatda saklamak. Diwardan uzaklaşyp, kamatyň dogry ýagdaýyny saklaýança 5 — 6

sekunt aylanyp yoremek, soñra diwaryñ oñüne baryp, ýagdaýyny barlamak.

*Başlangyç ýagdaý* — aýnanyñ oñünde dogry kamat ýagdaýynda durmak. Kelle, göwre, aýaklar bilen birnäçe hereketleri etmek. Ýene başlangya ýagdaýa gaýdyp, ony aýnanyñ oñünde barlap görmek.

*Başlangyç ýagdaý* — bir-birine arka bilen durup, dogry kamat ýagdaýyny eýelemek we arka doly bir gezek aylanyp, bir-biriniñ ýagdaýyny barlamak.

*Başlangyç ýagdaý* — dik durup gimnastika taýajygyny arkada — oñurga sütüni boýunça dik tutmak we taýaga yeñse we oñurga sütünini degirmek.

Siz ýokarda berlen maşklardan gözlenýän maksat we wezipeleriñ nämelerden ybaratdygyny gowy düşünip almalysyñyz. Diýmek, ýerine yetirýän umumy ösdüriji maşklaryñyz, käbir myşsa toparlaryna aýratyn täsir edende, ösüşde yza galýan myşsalarý ösdürmek we kamatdaky bozulmalary ýok etmäge mümkinçilik döredýär.

Boý-syratdaky kemçilikleri umumy ösdüriji maşklaryñ kömeginde has-da üstünlikli ýok etmek mümkin. Meselem, boý-syrat bükülip galan bolsa, üns beriñ köpräk oñurga sütünini dogurlamaga, egin kemeriniñ myşsalarýnyñ berkleşmegine we olaryñ güýjüni ösdürmäge gönükdirilen hem-de oñurga sütüniniñ yokarky

böleginiň hereketjeňligini ýokarlandyrmaga kömekleşýän maşklary köpräk ýerine ýetirmeli.

Lorda (gerilen) boý-syraty dogrulamakda oňne egilmek maşklary we garyn myşsasy maşklary, oňurga-bil myşsalaryny berkitmek üçin bolsa göwre taz-but bogunyndan bükülýän hem-de göwräniň arka ýüzündäki myşsalary sozmak (bu oňurganyň bil böle-gindäki bükülmegi kemeldýär) maşklary ýerine ýetirýär.



### *Tema degişli soraglar*

1. Boý-syraty dogry tutmak diýende nämä düşüňärsiňiz?
2. Dogry boý-syrata laýyk ýagdaýy eýe-lemegi öwrenmek üçin haýsy maşk-lardan peýdalanylýar?

### **Bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirende dogry dem almagy öwrenmek**



Adamyň içki organlary onuň hereketleri bilen özara baglydyr. Hereket wagtynda adamyň damar urmagy, dem almagy tizleşýär, bu nahar siňmegi we gan aýlanyşyna öz täsirini ýetirýär. Dogry dem alyp bilmek gan aýlanyşyny we dem alyş organlarynyň ösmeginiň gowulaşmagyna kömek berýär, şeýle hem dync ýagdaýda myş-sanyň ýaşaýyş işini endigan saklap durmagy

üpjün edýär. Dogry dem almagy öwrenmek üçin dem almagyň ýollaryny we dem alyş kadasyny bilmek gerek.

*Dem alyş üç hili bolýar*, bular: döz ýa-da gapyrga bilen, garyn ýa-da diafragmaly hem-de garyşyk dem alyş.

*Döz bilen dem almakda* dem alyş döz kapasasynyň giňelmeginiň hasabyna, dem çykarmak bolsa gapyrgalaryň ýerine düşmegi we döz kapasasynyň göwrüminiň daralmagynyň hasabyna bolup geçýär.

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

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

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

Dem çykarmak dem almaga garanda uzagrak dowam edýär, munda dem alyş 2

hasapda bolanda dem çykaryş 3 hasapda; dem alyş 3 hasapda bolanda dem çykaryş 4 hasapda; dem alyş 4 hasapda bolanda dem çykaryş 6 hasapda dowam etmeli.

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

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

1. *Başlangyç ýagdaý* — esasy dik durmak. Döş kapasasyny düşürüp, uzynrak edip (3 hasapda) dem çykarmak. Döş kapasasyny göterip ýa-da giňeldip, 2 hasapda dem almak. Maşky bölüp 4 gezekden gaýtalamak, bölümleriň arasynda (döş kapasasy) 30 sekunt dem almaly. Şu maşky oturyp we arkanlygyna ýatyp ýerine ýetirmek

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

3. *Başlangyç ýagdaý* — arkanlygyna ýatyp, eller kelläniň arkasynda ýa-da gapdalda, döş



kapasasyny içeri darty, uzak wagt 4 — 6 hasapda dem çykarmak. Döş kapasasyny göterip, 3 — 4 hasapda dem almak. Şonuñ özünü oturan we dik duran ýagdaýlarda ýerine ýetirmek.

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

Dürli gimnastika maşklaryny ýerine ýetirgende dem alyş ritmine gözegçilik edende, haýsy wagtda dem alyş ýa-da başga görnüşdäki dem alyşdan peýdalanmalydygyny anyklamak öwrenilýär. Ortaça zorlanmak bilen iş ýerine ýetirilende we hemme myşsalar gatnaşan ýagdaýlarda garyşyk dem alyşdan peýdalanylýar. Eger garyn myşsalar dartgynly bolup, agyr iş, meselem, burç emele getirip asylmak we daýanmak ýerine ýetirilse, munda döş bilen dem alyş, egin kemeri myşsalarý ortaça dartgynlaşanda, ýagny gorizontal asylmak, daýanmak, ellerde dik durmakda bolsa garyn bilen dem almak maksada laýykdyr.

## UMUMY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR



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

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

### Birinji maşklar toplumy

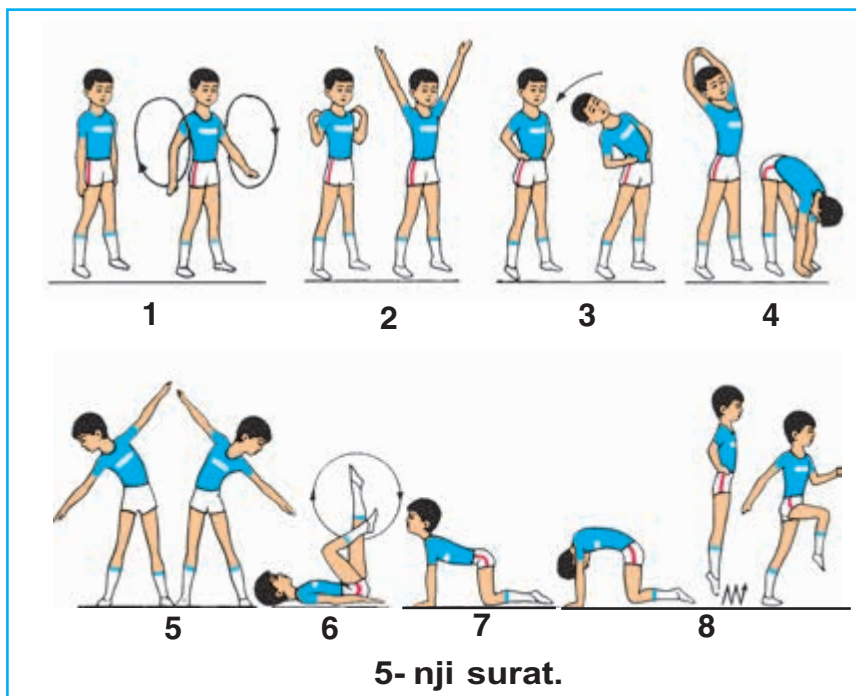


1. *Başlangyç ýagdaý.* Eller pesde, aýaklar eginiň giňliginde goýlan. 1 — 4 diýende elleri oňünde tegelek görnüşinde aýlamak. Şonuň özünü ýene arka ýerine ýetirmek.

2. *Başlangıç ýagdaý.* Eller eginde, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 — 2 diýende elleri ýokary uzatmak; 3 — 4 diýende başlangıç ýagdaýa gaýtmak.

3. *Başlangıç ýagdaý.* Eller bilde, aýaklar egin giňliginde goýlan. 1 diýende sag tarapa egilmek; 2 diýende başlangıç ýagdaýa gaýtmak. Şunuň özüni ýene çep tarapa ýerine yetirmek.

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



5- nji surat.

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

6. *Başlangyç ýagdaý.* Arkanlygyna ýatan ýagdaýda, eller gapdaldada. 1 — 2 diýende aýaklary бүkmek we ýaýmak (welosiped sürmek hereketini ýerine ýetirmek).

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

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

### Baýdajyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar



1. *Başlangyç ýagdaý.* Esasy dik durmak: 1 diýende eller gapdal tarapa uzadylýar; 2 diýende aýagyň uçlaryna göterilip, eller ýokary uzalýar; 3 diýende aýak aýasyna doly goýlup, eller gapdala tarapa uzalýar; 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýdylýar (6-njy a surat).

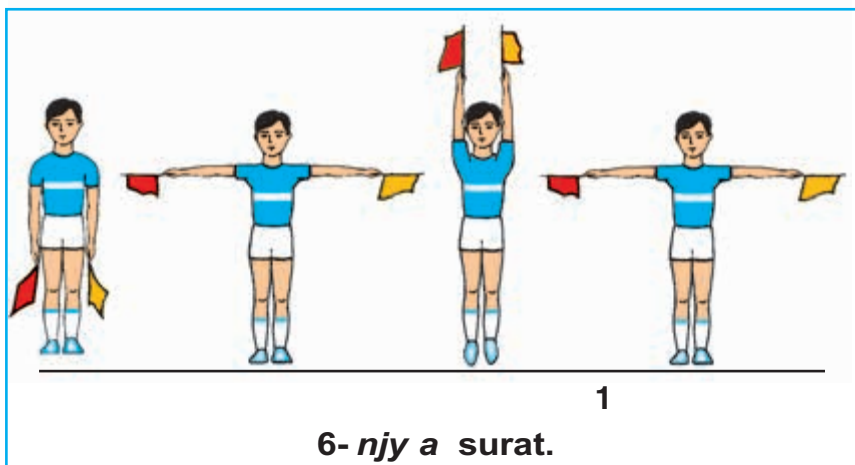
2. *Başlangyç ýagdaý.* Esasy dik durmak: 1 diýende sag aýagy gapdala goýup, eller gapdaldan ýokary göterilýär; 2 — 3 diýende sag tarapa egilmek we elleri gapdala düşürüp dogry tutup durmak; 4 diýende başlangyç

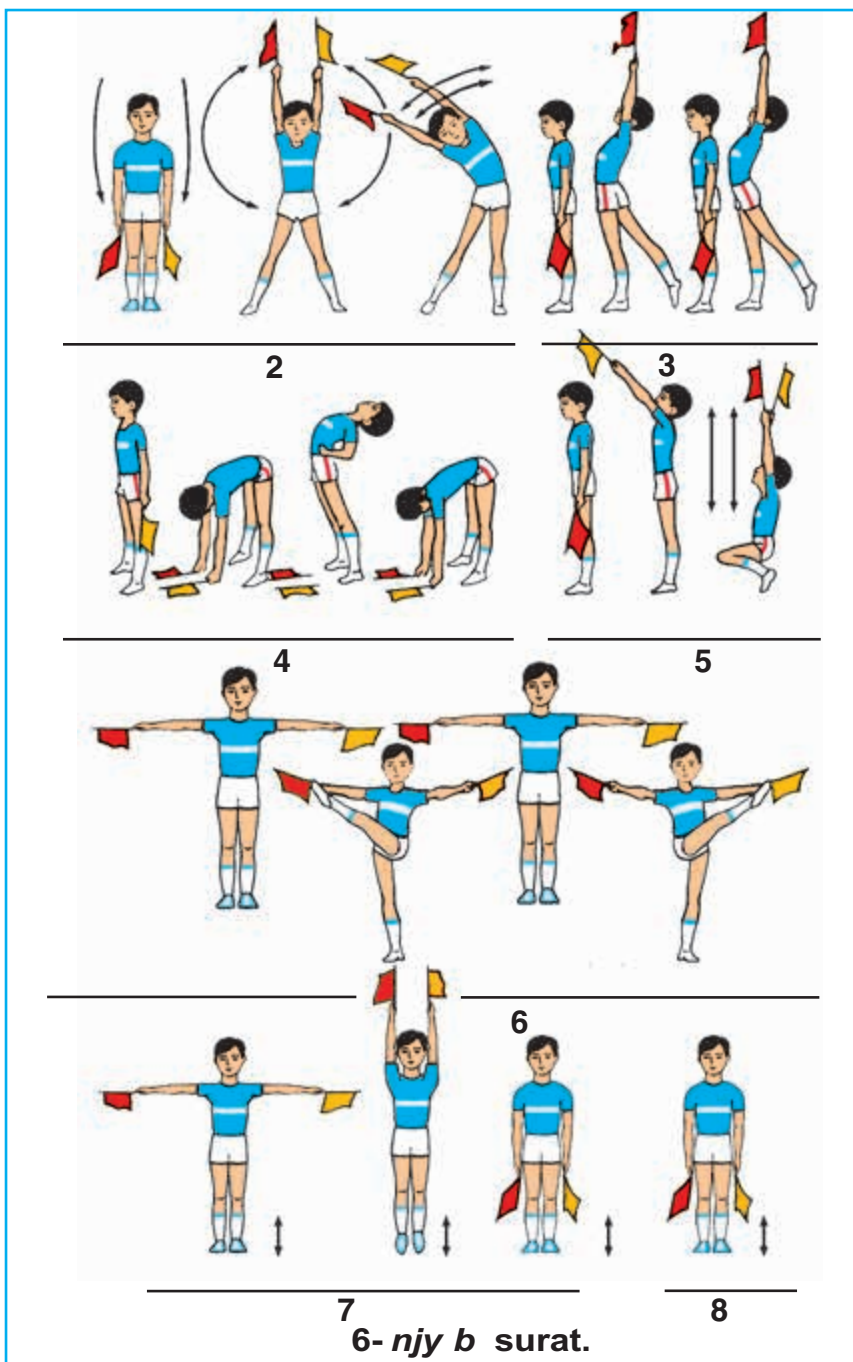
ýagdaýa gaýtmak. Şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetirmek..

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

4. *Başlangyç ýagdaý.* Aýagy egin giňliginde goýmak. 1 diýende dyzlary бүкmezden, öňe egilip baýdajyklary aýagyň öňüne goýmak; 2 diýende elleri bile goýup, arka gerinmek; 3 diýende dyzlary бүкmezden, öňe egilip baýdajyklary almak; 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

5. *Başlangyç ýagdaý.* Esasy dik durmak: 1 diýende elleri öňe ýokary götermek; 2 diýende elleri gowşuryp, baýdajyklary kelläniň üstünde tutup, pružina ýaly oturyp-turmak; 3 diýende elleri gapdal tarapa — pese düşürmek we dogrulanmak.





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

7. *Başlangyç ýagdaý.* Esasy dik durmak ýagdaýynda elleri hereketlendirip ýokary uzatmak we gapdala düşürmek.

8. *Başlangyç ýagdaý.* Baýdajyklary pese düşürmek we duran ýerde ýöremek (6-njy b surat).

## Gimnastika taýajygy bilen ýerine ýetirilýän maşklar

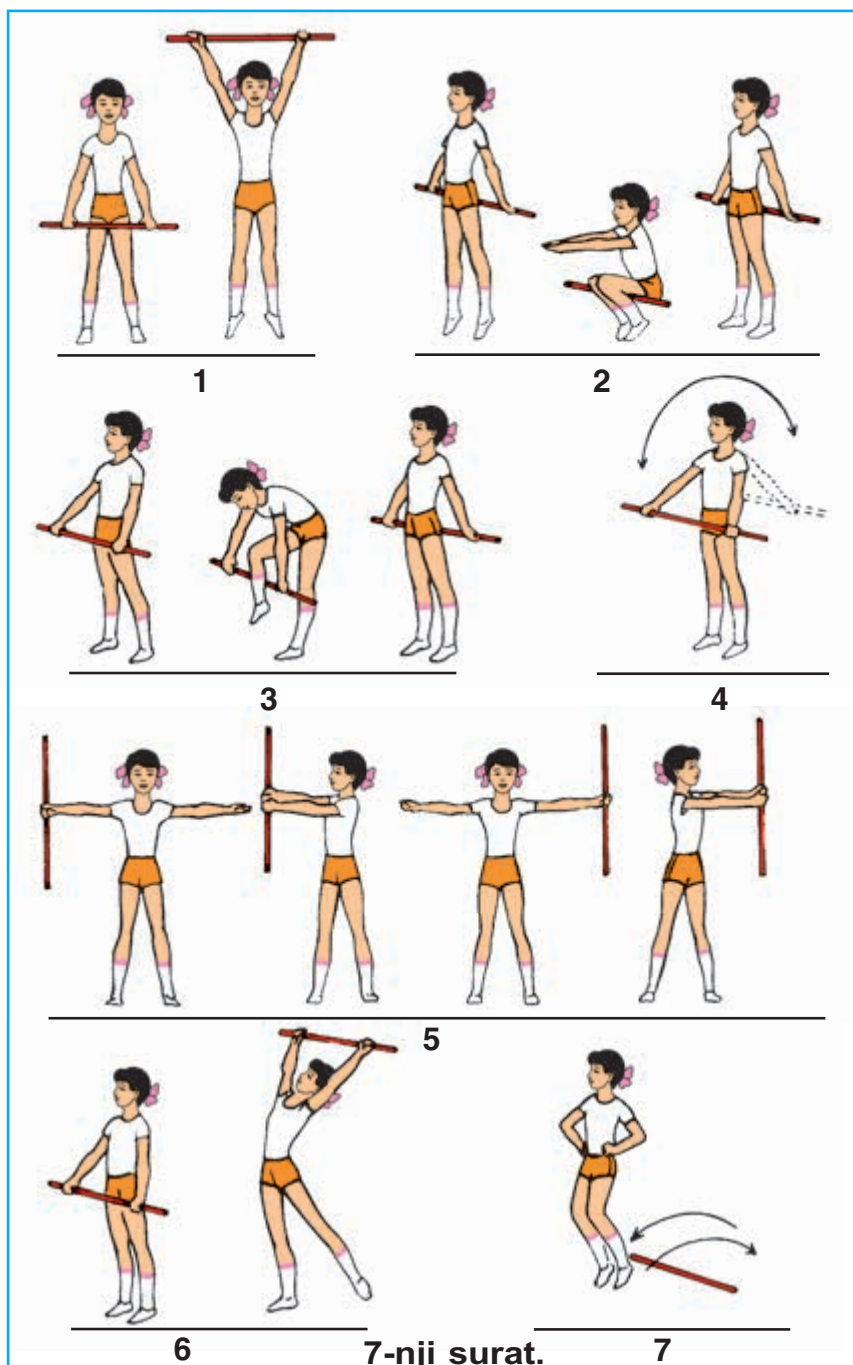


1. *Başlangyç ýagdaý.* Taýajygy pesde tutup aýaklary egniň giňliginde goýmak. 1 — 2 diýende aýagyň ujunda göterilip, taýajygy ýokarda tutmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

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

3. *Başlangyç ýagdaý.* Aýaklary egniň giňliginde goýup, taýajygy pesde tutmak. 1 — 2 diýende nobat bilen ilki sag aýagy, saga çep aýagy taýajygyň üstünden geçirmek we syratyňy dogry tutup durmak; 3 — 4 diýende ta-





7-nji surat.



ýajygy arkada pesde tutup durmak. Şonuñ özünü çep aýakdan başlap ýerine ýetirmek.

4. *Başlangyç ýagdaý.* Taýajygy pesde tutup, aýaklary egniñ giñliginde açmak; 1 — 2 diýende gimnastika taýajygyny ýokardan yza geçirip durmak; 3 — 4 diýende başlangyç ýagdaýa gelmek.

5. *Başlangyç ýagdaý.* 1 — 2 diýende taýajygy sag elde tutup, elleri gapdala uzatmak; aýaklary egniñ giñliginde goýup, saga öwrülme; taýagy sag elden, çep ele almak we çeppe öwrülme. Başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

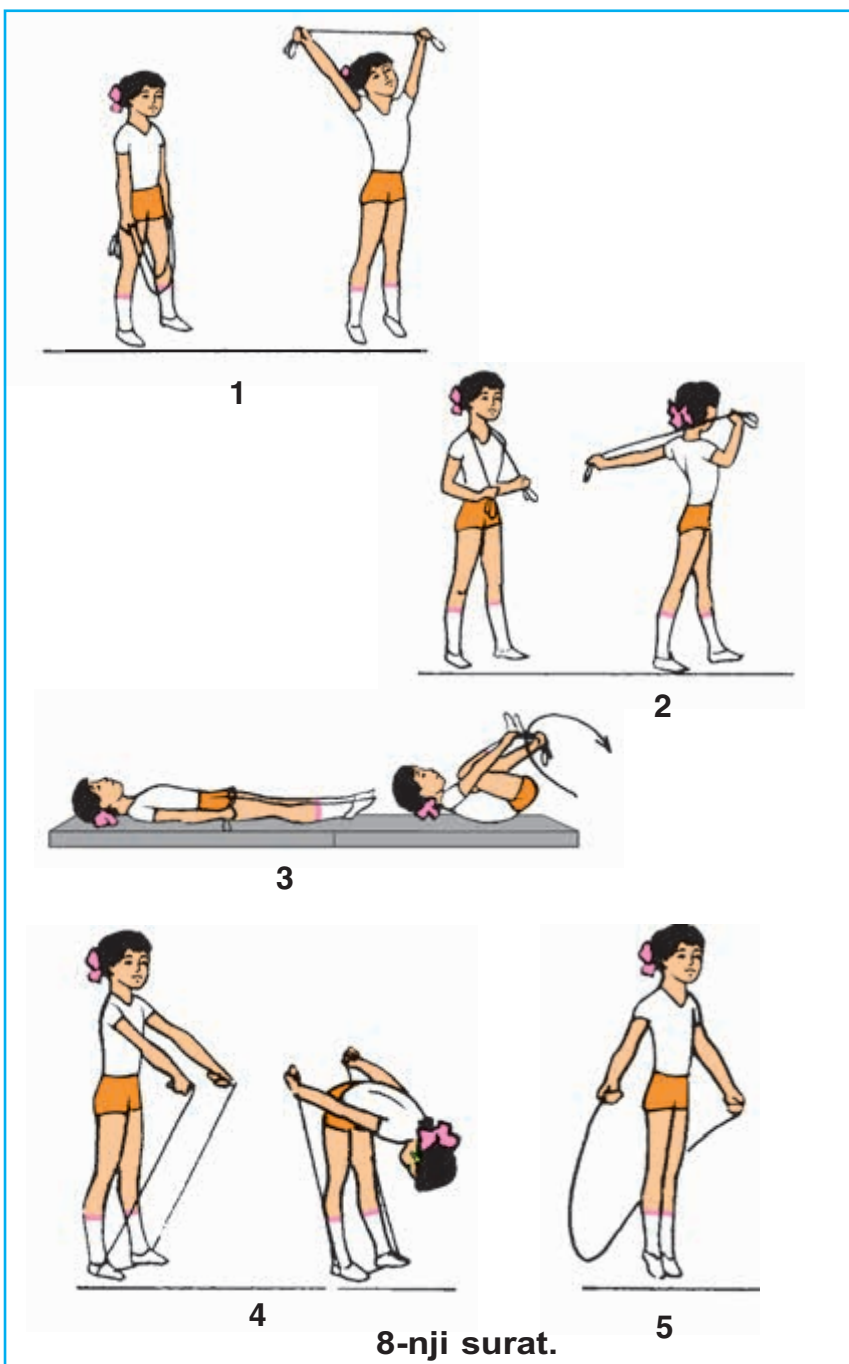
6. *Başlangyç ýagdaý.* Gimnastika taýajygyny öñde, pesde tutup durmak; 1 — 2 diýende çep aýagy arka uzadyp, ujuna goýmak we elleri ýokary göterip gerinme; başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şonuñ özünü başga aýakda ýerine ýetirmek.

7. *Başlangyç ýagdaý.* 1 — 2 diýende eli bile goýup, ýatan taýajygyñ üstünden öñe-yza bökmek (7- nji surat).

## Ýüpe ýerine ýetirilýän maşklar

1. *Başlangyç ýagdaý.* Ýüpi elde pesde tutup durmak. 1 — 2 diýende aýaklary egniñ giñliginde goýmak we aýagyñ ujunda göterilmek we elleri ýokary uzadyp gerinme. Başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

2. *Başlangyç ýagdaý.* 1 — 2 diýende ýüpi boýundan düşürüp, uçlaryndan tutup durmak



we aýaklary egniň giňliginde goýmak. 3 — 4 diýende çep aýlanyp, çep eli dogrulap tutmak we ýüpi egne parallel ýagdaýda tutup durmak; başlangyç ýagdaýa gaýtmak. Şunuň özünü başga tarapa ýerine ýetirmek.

3. *Başlangyç ýagdaý.* 1 — 2 diýende arkanlygyna ýatan ýagdaýda, ýüpi dogrulan elde buduň üstünden düşürüp tutmak; 3 — 4 diýende aýaklary döşe çekip, ýüpi dabanyň astynda tutup durmak; başlangyç ýagdaýa gaýtmak.

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

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



## BEDENTERBIÝEDE AMALY HEREKET, ENDIK WE BAŞARNYKLARY EMELE GETIRMEK

### Gimnastika



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

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

Siz eziz okuwçylar gimnastika derslerinde sport geýimlerinde bolmagyňyz maksada laýykdyr.

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

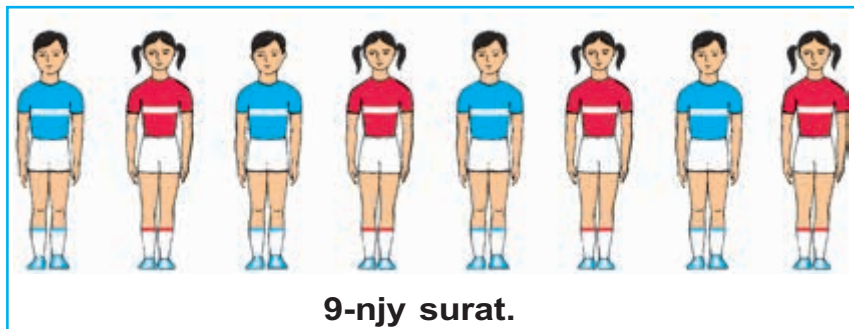
çeper gimnastika elementleri, akrobatika) bilen tanyşarsyňyz. Mundan başga-da, ertirki gimnastika maşklary kompleksini özbaşdak düzmek we olary dogry ýerine ýetirmegi öwrenersiňiz. Gimnastik maşklar nähili edip adam organizmi sistemasyna we hereket aparatlaryna gönüden-göni täsir edýändigini düşüniş alarsyňyz.

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

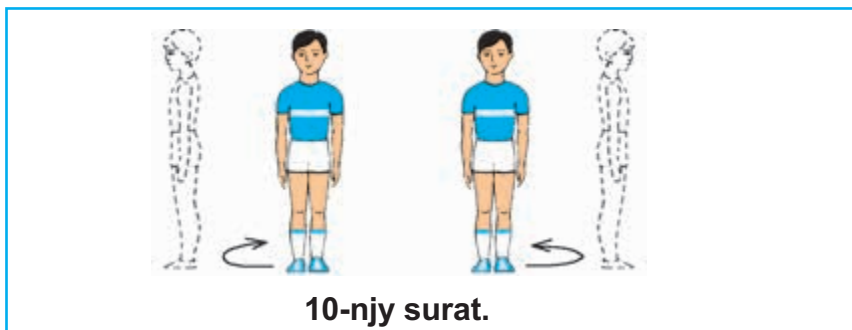
## NYZAMA DURMAK WE GAÝTADAN NYZAMA DURMAK

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

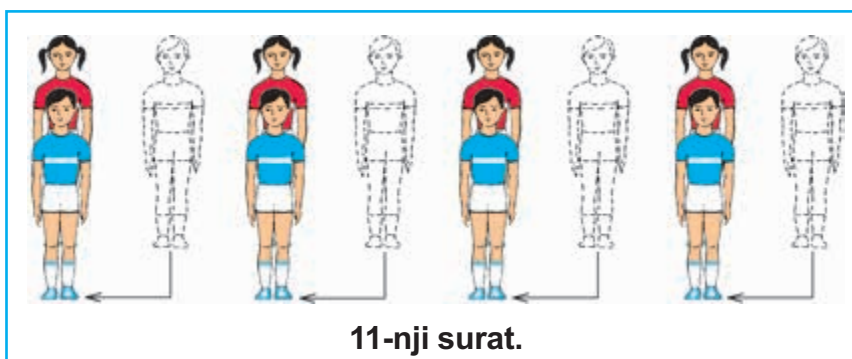
*Bir hatara nyzama durmak (9- njy surat).*



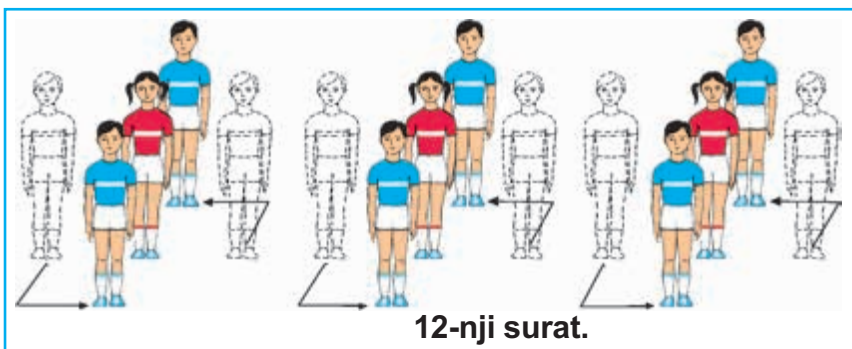
*Duran ýerde saga ýa-da çepе öwrülmek (10-njy surat).*



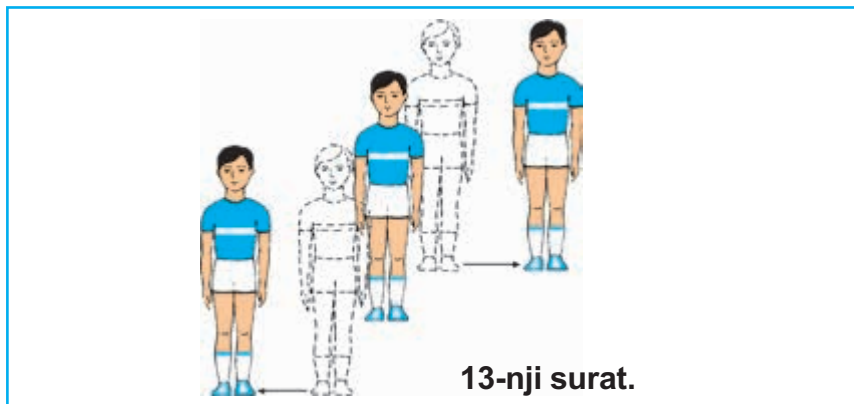
*Bir hatardan iki hatara nyzama durmak (11-nji surat).*



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



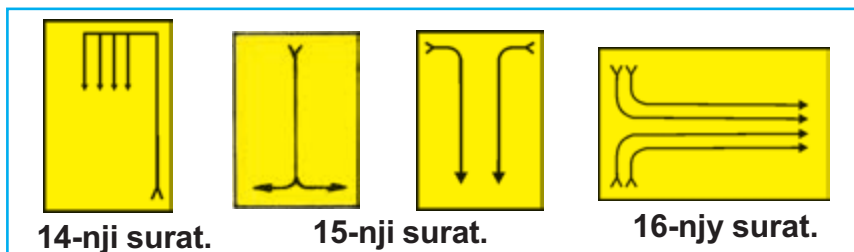
*Üç hatara gapdallaýyn nyzama durmak (13-nji surat).*



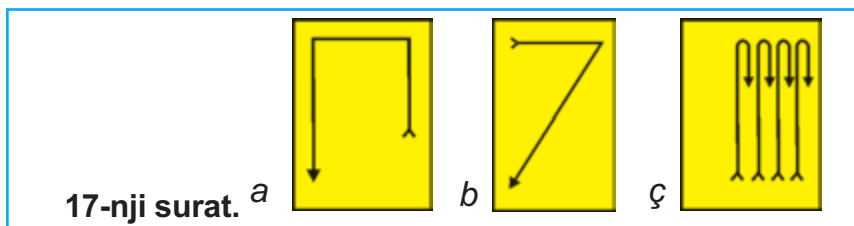
*Hereket çagynda bir hatardan üç, dört, bäs hatara nyzama durmak (14-nji surat).*

*Bölünip iki hatara birikmek (15-nji surat).*

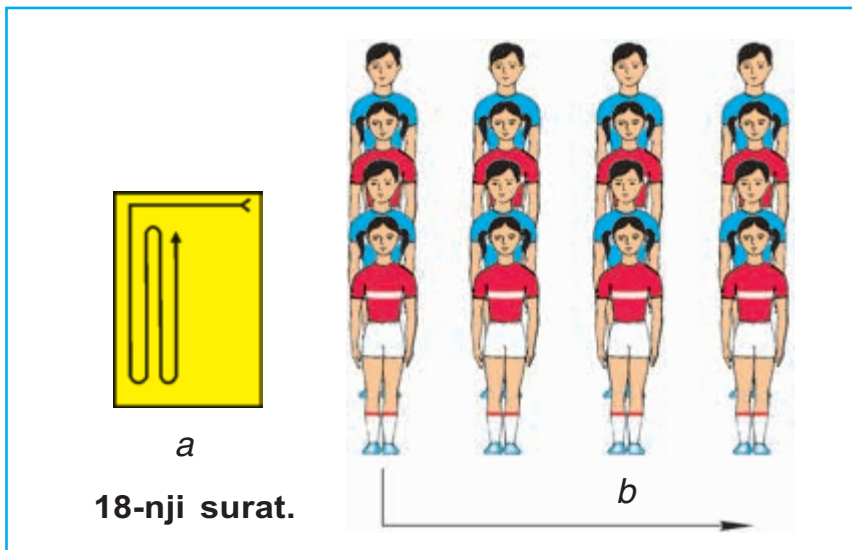
*Ikilik hatardan birikmek arkaly dörtlük hatara nyzama durmak (16-njy surat).*



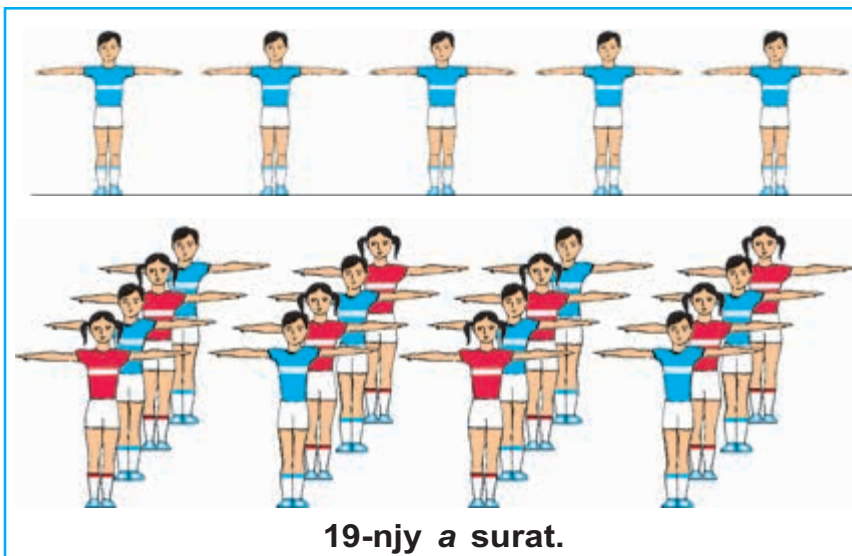
17-nji suratda: a) *aýlanyp ýöremek*; b) *diagonal boýunça ýöremek*; ç) *ters ugur boýunça ýöremek* görkezilen.



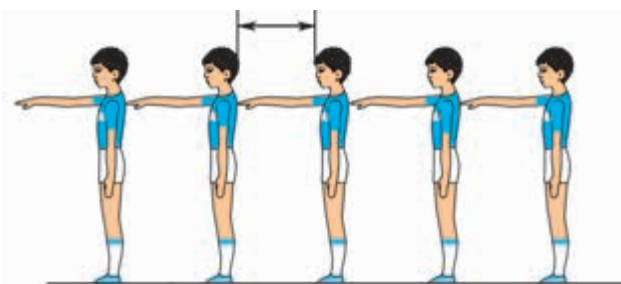
*Ýylan yzy edip ýöremek. Dört hatardan bir hatara nyzama durmak (18-nji a, b suratlar).*



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

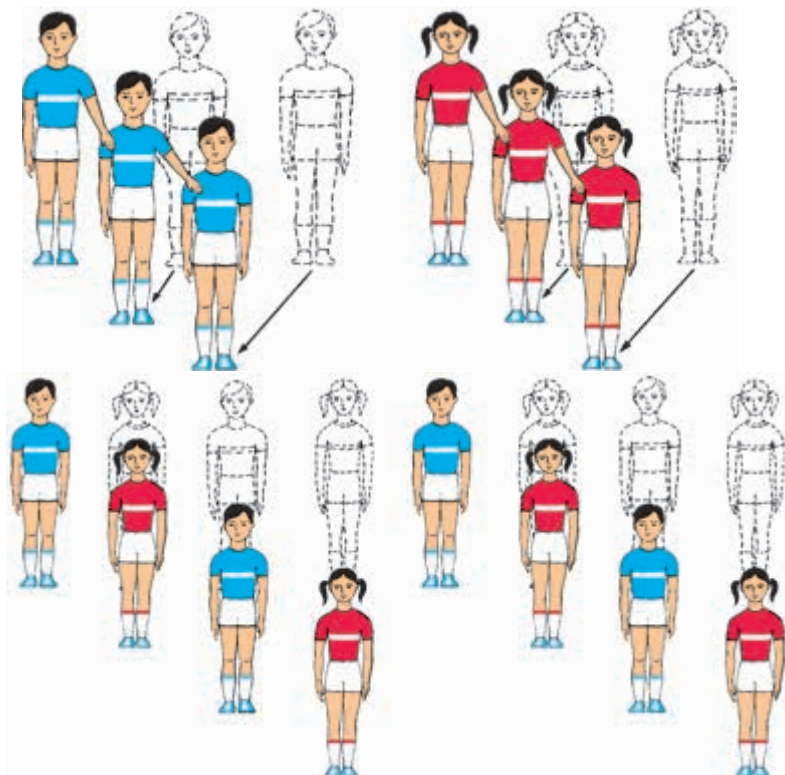




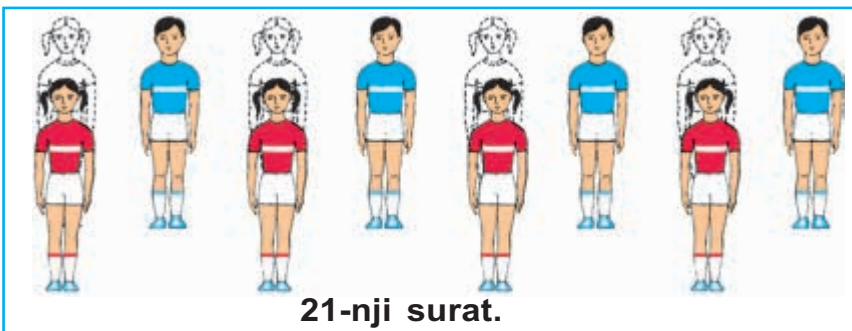


19-nji b surat.

Öñe uzadylan elleriň uzynlygynda ýaýylmak. Bir-dört sananda gapdala ýaýylmak (20-nji surat).



20-nji surat.



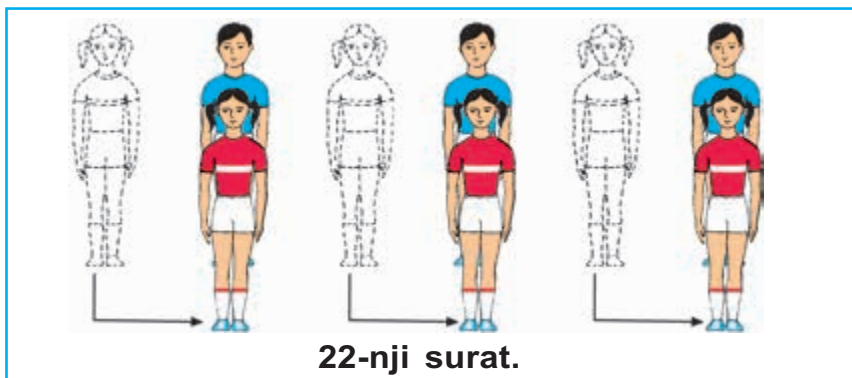
Bir hatarly gapdalma-gapdal nyzamdan iki hatarly gapdalma-gapdal nyzama geçmek.

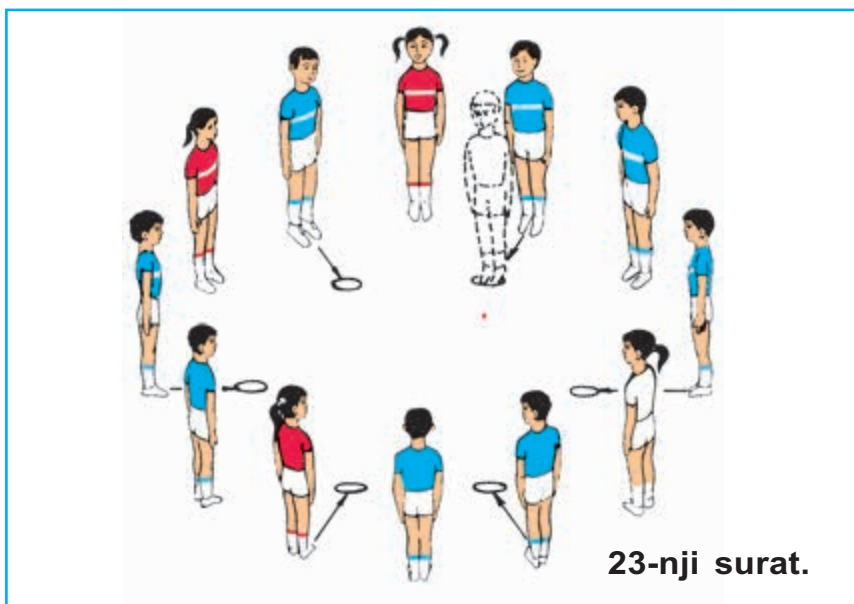
Bu ýerde sagdaky alyp baryjy, üç, baş, ýedinji ýerinde galyp, öňe ädim ädip ýaýylýarsyňyz we arka aýlanyp, ýene ýeriňize baryň.

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

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

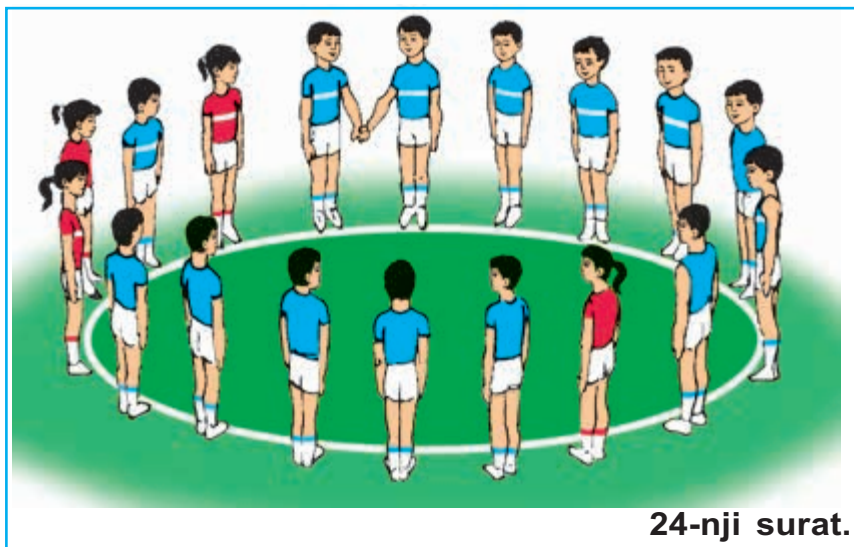
*Ikinji usulda* bolsa birinji sifrliler sag aýak bilen öňe-çepe ädim ädýär we ikinji okuwçy öňe geçip durýar (22-nji surat).





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

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



*Ikinji usul* bolsa tertip nomerini sanamak ýoly bilen: munda ilki bilen iki çetki (1 — 36) we iki ortadaky nomerli (18 we 19) çagalar anyklanýar. Soňra 1 — 18 nomerli çagalar bir tegelegi, 19 — 36 nomerli çagalar ikinji tegelegi emele getirýärler (24-nji surat).

## Tanaba dyrmaşyp çykmak



Eziz çagalar, siz dyrmaşyp çykmagyň üç usulda ýerine ýetirilişini öwrendiňiz. Başlangyç ýagdaý, ýagny dogurlanan ellerde asylyp durýarsyňyz. 1-nji usuly ýerine ýetirende, ilki asylyp duran aýaklar dyzdan bükilip, dyzlar kükrege çekilýär. Munda tanap dyzlaryň öňi hem-de sag aýagyň uýy, çep aýagyň dabany bilen gysyp alynýar, el hem biraz bükülýär. 2-nji usuly ýerine ýetirende aýaklar dogrulanyp, eller bükülýär we ýokary çekilýär (el yzly-yzyna goýulmaly). 3-nji usuly ýerine ýetireniňizde tanapy aýaklar bilen gaty gysyp, elleri yzly-yzyna ýokarrakdan tutup çekilýärsiňiz.

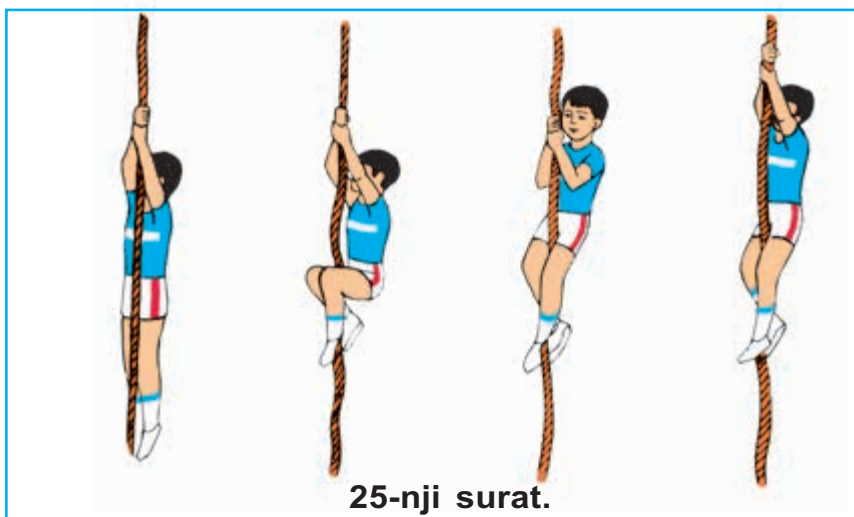
**Öwrenmegiň yzygiderliligi.** 1. Ilki tanapy eller bilen nähili tutmalydygy öwrenilýär. Soň tanapda çekilmek maşklary ýerine ýetirilýär.

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

3. Tanapda aýaklary düwüne diräp asylmak.

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

5. Tanapda asylyp, aýaklary gymyldatmak.



6. Asylyp durup, elleri gymyldatmak.

7. Asylyp durup, aýagy kükrege çekmek.

8. Döwünli tanapa dyrmaşyp çykmak.

9. Tanapy aýagyň aýasy bilen gowşuryp tutup durmak amala aşyrylýar.

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

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

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

2. Şu ýagdaýdan turup asylmaga geçmek.

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

4. Ýatyp asylan ýagdaýda, kä bir eli, kä iki eli goýbermek ýerine ýetirilýär.

## Agyr zady götermek we eltip goýmak



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

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



### *Tema degişli soraglar*

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

## Garyşyk we yönekeý asylmak



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

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

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



Asylyş maşklaryny ýerine ýetirýän wagtyňyzda elleriňiziň ýagdaýy möhüm rol oýnaýar. Sebäbi asylyş maşklary dem alyş üçin kyn ýagdaýy emele getirip, dem almagy kynlaşdyrýar. Şonuň üçin siz maşk ýerine ýetirýän wagtyňyzda özüňizi dem almagy togtatmazlyga, tekiz we çuň dem almaga öwretmelisiňiz.

Asylyş maşklaryny ýeke ýagdaýda hem, topar bolup hem ýerine ýetirmegiňiz mümkin. Iki ýagdaýda-da siz sport esbap-enjamyna dogry gatnaşykda bolmagyňyza, maşklary jogapkärlik bilen ýerine ýetirmäge, maşky dogry başlap, dogry gutarmaga, maşky ýerine ýetirip bolandan soň, dogry böküp düşmäge, oňaýsyz ýagdaýda özüni saklap almaga we sport esbap-enjamyndan öwredilişi ýaly uzaklaşmagy öwrenmelisiňiz.

Asylyş maşklary aşakdaky sport esbap-enjamlarynda: brewnoda, bruslarda, gimnastik diwarda, skameýkada, turnikde, tanapda, halkalarda ýerine ýetirilýär. Köp maşklary ýerine ýetirmekde gimnastik düşekler gerek bolýar.

### ***Ýönekeý we garyşyk asylyş usullary:***

- *dik durup asylmak* (26-njy surat);
- *çommalyp asylmak* (27-nji surat);
- *turnikde ýatyp asylmak* (28-nji surat);
- *aýaklary yza uzadyp asylmak* (29-njy surat);





26-njy surat.



27-nji surat.



28-njy surat.



29-nji surat.



30-njy surat.



31-nji surat.

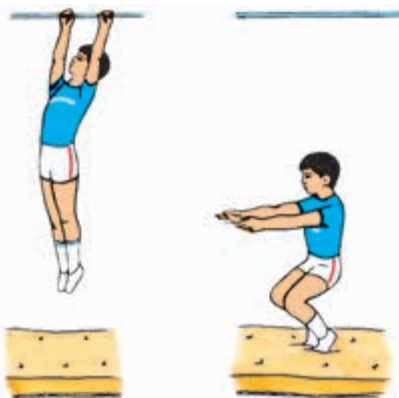
- el bilen arka tarafdaky daʼyanjy tutup durup asylmak (30-njy surat);
- ýatyp asylan ýagdaýda elleri epmek (31-nji surat);
- brewno aʼyak we ellerde asylmak (32-nji surat);
- brewno bir aʼyak we iki elde asylmak (33-nji surat);



32-nji surat.



33-nji surat.



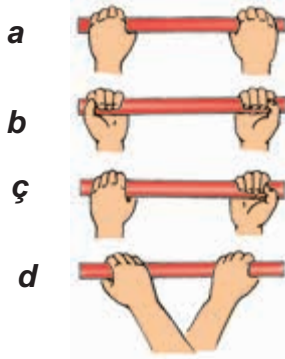
34-nji surat.



35-nji surat.



36-nji surat.



37-nji surat.

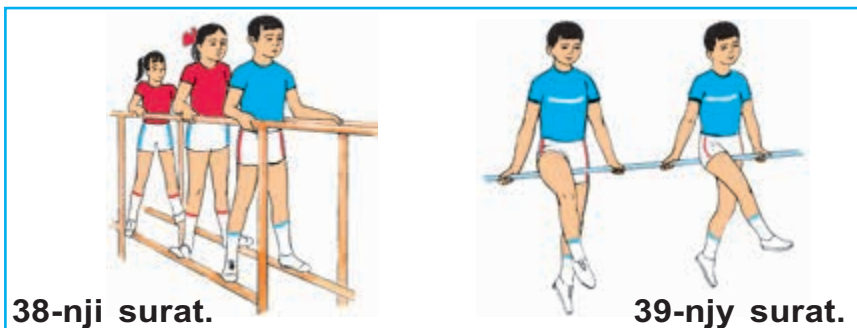
– *be'ýik turnikde asylmak we böküp düşmek* (34-nji surat);

– *turnige aýagy dyzdan büküp ýatyp asylmak* (35-nji surat);

– *gimnastik üzeññide burç emele getirip asylmak* (36-njy surat); *el bilen tutmak usullary: a — ýokardan tutmak; b — pesden tutmak; ç — garyşyk tutmak; d — elleri gowşuryp tutmak* (37-nji a, b, ç, d suratlar).

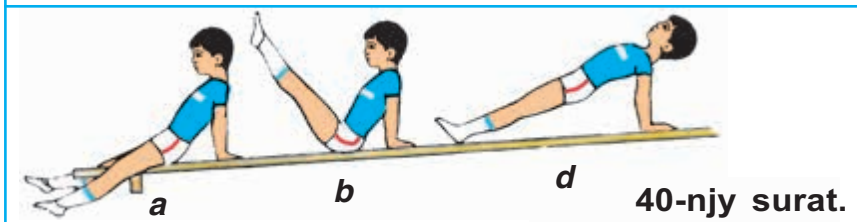
**Garyşyk we yönekeý daýanmalar:**

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



38-nji surat.

39-njy surat.



40-njy surat.



41-nji surat.

## Deňagramlylygy saklamak maşklary

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

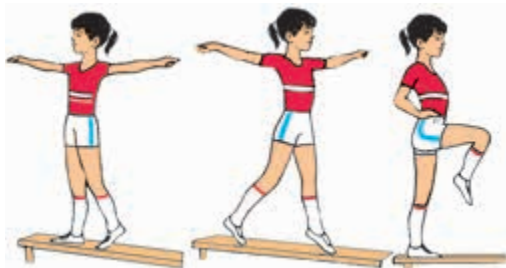
Mundan başga-da, sizde owadan boý-syraty şekillendirmekte, şeýle hem, endigan dem almagy we anyk hereketleri ýerine ýetirmekte bu maşklaryň ähmiýeti uly.

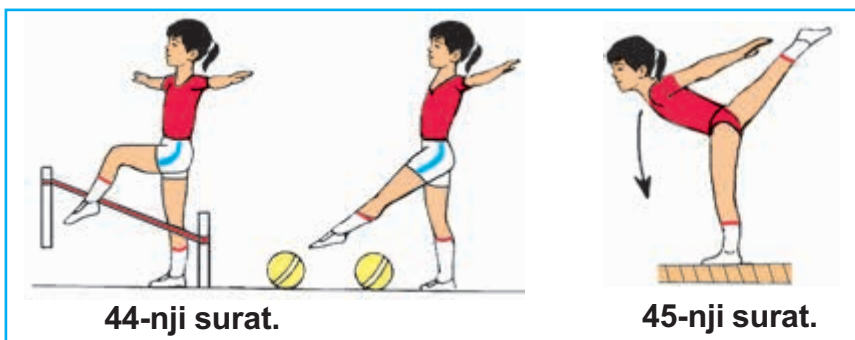
Isleseňiz ýönekeý deňagramlylygy saklamak maşklaryny sport enjamlarsyz ýerine ýetirmegiňiz hem mümkin: bellenilen çyzyk boýunça ýöremek, elleriň ýagdaýyny özgerdip, aýagyň

42-nji surat.



43-nji surat.





44-nji surat.

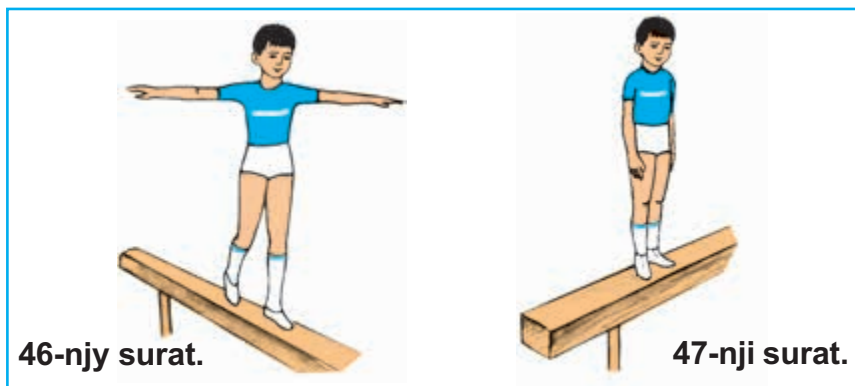
45-nji surat.

ujunda ýöremek (42-nji surat); ýapgyt goýlan gimnastika oturgyjynyň üstünde aýagyň ujunda ýöremek (43-nji surat).

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

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

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



46-njy surat.

47-nji surat.

*Saga, çepe atanak ädimläp ýöremek.*

Munuň üçin siz aýagyň ujunda duranda sag aýagyňyz öňe çep aýagyňyzy atanak ädim edip goýmaly we daýanç aýagyňyzyň ujuny saga aýlamaly. Şonuň özünü başga aýakda ýerine ýetiriň. Atanak ädimleri ilki bilen tekiz ýerde, soňra gimnastik gimnastika oturgyjyn-da öwrenseňiz bolar.

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

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

**Duran ýerde bir we iki aýakda bökmek**



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

*Öwrenmegiň zygiderligi.* 1. Munuň üçin siz aýaklary atanak eden ýagdaýda iki aýakda

bökmegi; edil şony aýaklary howada çalşyryp ýerine ýetiriň.

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

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

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

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

Deňagramlylygy saklamak maşklaryny amalda ýerine ýetirmek üçin siz eliň başlangyç ýagdaýyny, göwre, aýaklaryň hereketlerini özgertmek; goşmaça enjamlar (top, taýajyk, ýüp, halka)lardan peýdalanmak; hereket usullaryny (dabanda, aýak ujunda, maýda we dürli ädimler bilen) ýöräp ýerine ýetirmek; goşmaça tabşyryklardan (ätlemek, päsgelçiligiň aşagyn-dan geçmek, aşmak) peýdalanmak; daýanç yeriniň göwrümünü kiçeltmek arkaly çylşyrymlaşdyrmak mümkin.

## Akrobatik maşklar



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



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

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

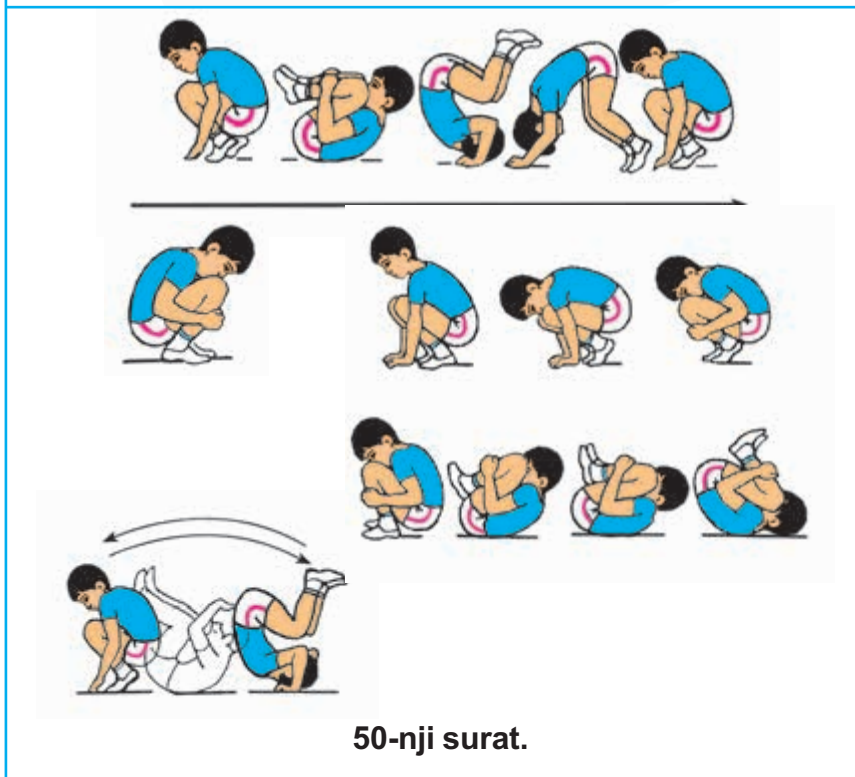
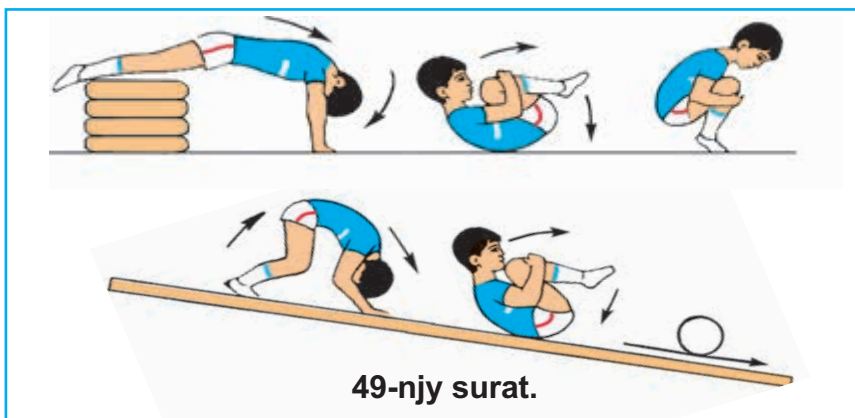
Maksatnamada ösdüriji maşklaryň toparyna aşakdakylar girizilen, ýagny: oturanda eplenip oturmak, arkanlygyna ýatan we çommalan ýagdaýda togalanmak (arka, gapdala); öňe aşyr atmak (48-nji surat).

Düşekleriň toplumyndan gurlan beýiklikden eli öňe goýup aşyr atmak we ýapgyt goýlan



48-nji surat.





gimnastika oturgyjynyň üstünde öňe aşyr atmak. Ýoldaşynyň üstünden geçip ýa-da arka aşyr atmak (49-njy — 50-nji suratlar).

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

*Pilçelerde dik durmak.* Siz bu maşky arkanlygyna ýatan ýagdaýda ýerine ýetirmegiňiz mümkin. Munuň üçin aýaklaryňyzy göterip, egin we pilçelere daýanýarsyňyz, elleri tirseklerden бүкүп pola direýärsiňiz we elleri bile goýýarsyňyz, aýaklary ýokary göterýärsiňiz (aýagyň uçlary uzadylýar). Bu maşky бүкүlip ýatan ýagdaýdan, şeýle hem, oturan we çommalyп oturan ýagdaýlardan arka togalanyp hem ýerine ýetirmek bolar (52-nji — 53-nji suratlar).

Bu maşklary öwrenýän wagtyňyzda aýaklaryňyzdan tutup bir-biriňize kömekleşiň.



51-nji surat.



52-nji surat.



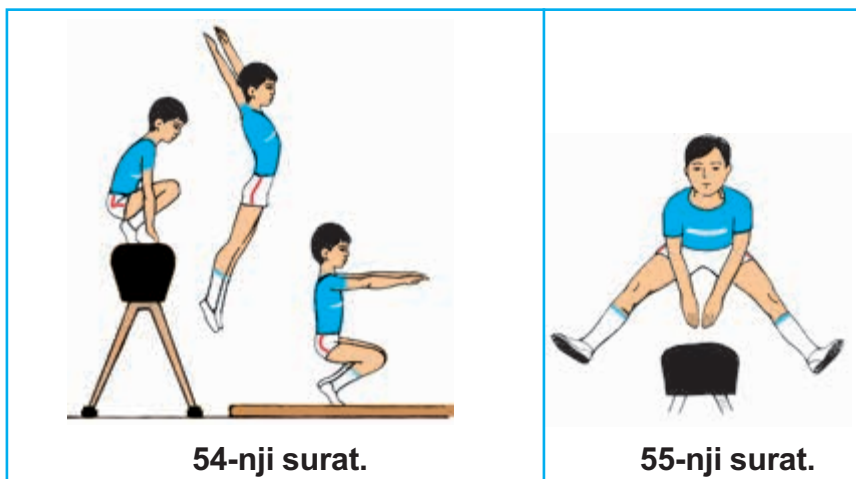
53-nji surat.

**Daýanyp bökme** (beýiklik 90 — 100 sm)

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

**Öwrenmeğiň yzygiderliligi.** Munuň üçin siz polda dabanlarda oturan ýagdaýdan elleri ýokary silkip göteriň we ýene tizlik bilen çommalyp oturmak ýagdaýyna geçiň; şonuň özi, emma dyzlar bilen batlanyp, çommalyp oturmak ýagdaýyna geçiň; dyzlarda dik durup, daýanmak ýagdaýyndan aýaklary açyp dik durup, daýanmak ýagdaýyna geçiň; şonuň özi, emma elleri ýokary göterip aýaklary açyp dik durmak ýagdaýyna geçiň.

**Goramak.** Çagalar munda kömekleşýäniň böküp düşýän ýerine ýakyn durýar. Zerur bolanda ol meşgullanýanyň kükreginiň aşa-



54-nji surat.

55-nji surat.

gyndan ýa-da bilinden tutup ony goraýar. Kozýola elleri diräp, ondan silkinip aşyp geçmek siziň üçin daýanyp bökmäge mysal bolup bilýär.

*Çommalyň daýanmak ýagdaýyna böküp gerinip düşmek.* Munda siz aýaklaryňyz bilen batlananyňyzdan soň, buduňzy ýokary göterip eller bilen kozýola daýanýarsyňyz we aýaklary iki tarapa açýarsyňyz. Şondan soň çalt dogurlanyp, oňurga sütüniňizi hem-de biliňizi biraz gerip, şu bilen bir wagtda elleri hem ýokary-gapdala göterýärsiňiz. Şu ýagdaýy ýere gelip düşeniňizde hem saklaň.

*Öwrenmek zygiderligi.* Munuň üçin siz ilki bilen 4 — 5 ädim ylgap gelip, köprü bökyärsiňiz we köprüjikden iki aýakda batlanyp, aýaklaryňzy açýarsyňyz we ýere yeňil düşýärsiňiz. Mundan başga siz gimnastika skameýkasynda, brewnoda dik durup ýere bökme we berk durup galmagy; kozýol ýada polda dik durup, mel bilen çyzyp goýlan tegelege böküp düşmegi; daýanmak ýagdaýyna böküp çykmak we gerinip böküp düşmegi; 4 — 5 ädim ylgap gelip, iki aýakda silkinip dyza daýanyp çommalmak, soňra boýsyraty dogurlap, ýumşak böküp düşmegi, ýerine ýetirýärsiňiz.

## Hereket hilini ýokarlandyrmaga degişli maşklar (*gimnastikada*)



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

### *El we egin kemeri üçin maşklar*

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

2. Şonuň özünü ýere daýanyp ýatan ýagdaýda ýerine ýetiriň.

3. Şonuň özünü elleri gapdala giňelden ýagdaýda ýerine ýetiriň.

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

5. Pes turnikde asylyp ýatan ýagdaýda elleri büküp-uzadyň (57-nji surat).



56-njy surat.



57-nji surat.

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

7. Ýüzbe-ýüz durup, kükrek beýikliginde aýany aýaga goýup, elleriňizi garşylyk görkezmek bilen büküp-uzadyň.

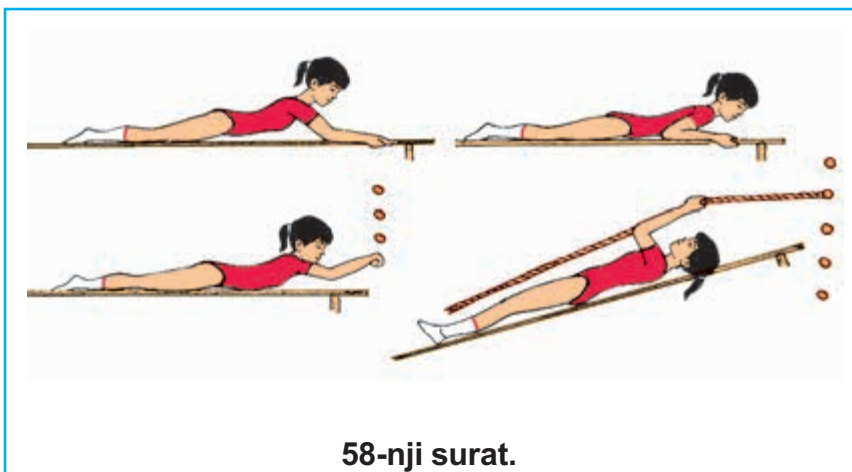
8. Gimnastika taýajygyny deň tutup, özüňize çekiň.

### *Sport enjamlarynda ýerine ýetirilýän maşklar*

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

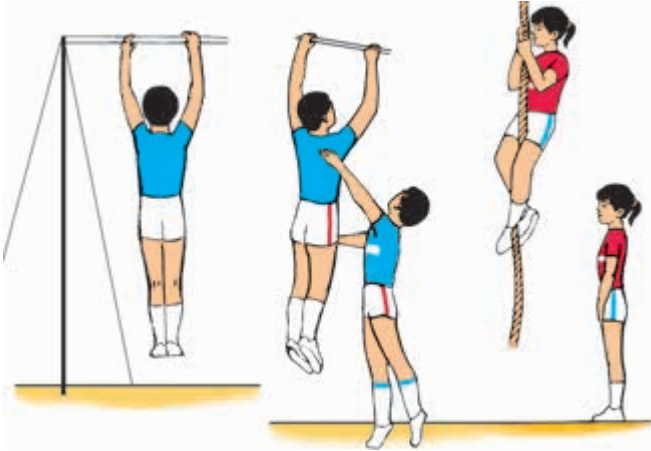
10. Gimnastika oturgyjynda ýatan ýagdaýda gozgalmak.

11. Oturgyja daýanmak bilen gozgalmak.





59-njy surat.



60-njy surat.

12. Gimnastika oturgyjyna daýanyp duran ýagdaýda elleri büküp-uzatmak (59-njy surat).

13. Tanaba aýagyň kömeginde dyrmaşmak.

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

### *Göwre we boýun myşsalarý üçin maşklar*

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

16. Kelläni eller bilen tutup durup ýaryş-daşyň garşylygyny ýeňip geçip gozgalmak.

17. Daýanyp duran ýagdaýdan aýaklary gapdala gerip, maňlaýy düşege goýup duruň. Göwräni öňe-yza, çepesaga assa-ýuwaş hereketlendiriş.

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

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

### *Aýak myşsalarý üçin maşklar*

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

21. Edil şonuň özüni bir aýakda ýerine ýetiriň.

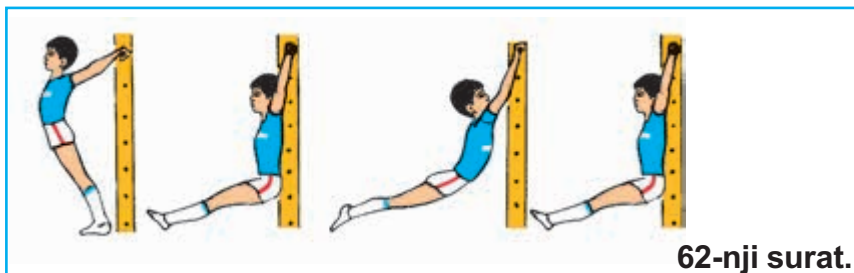
22. Ýerde durup edil şonuň özüni, elleri tutmazdan ýerine ýetiriň.

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

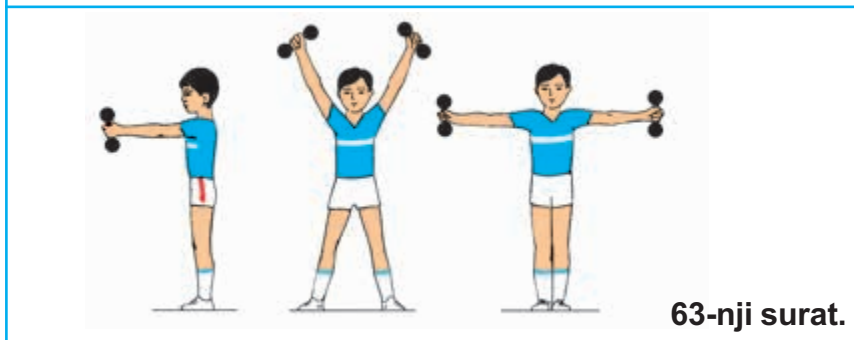
24. Ganteller bilen dürli hereketleri ýerine ýetiriň (63-nji surat).







62-nji surat.



63-nji surat.

### *Bogunlaryň hereketjeňligini gowulandyrmaga degişli maşklar*

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

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

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

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

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

30. Edil şonuň özüni, ýoldaşyňyzyň kömeğinde ýerine ýetiriň.

31. Arkanlygyna ýatan ýagdaýdan „köprijik“ emele getiriň.

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

33. Aýaklary gapdala giňräk goýuň, daýanyň.

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

### *Çalasyňlyk sypatlaryny ösdürmäge degişli maşklar*

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

36. Öňe silkinip, bir, iki aýakda bökmegi.

37. 40 — 60 sm beýiklikden aşak bökmegi.

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

39. Her hili ýagdaýdan 1 — 2 kg-lyk doldurylýan topy bir we iki elde zyňmagy bilmelesiňiz.

### *Deňagramlylygy saklamagy ösdürmäge degişli maşklar*

40. Munuň üçin siz gimnastika oturgyjynyň, brewnonyň üstünde, ädimläp gymyldap ýöremegi.

41. Hut şony 180° öwrülip ýerine ýetirmegi.

42. Gimnastika oturgyjynyň üstünden ýüzbe-ýüz baryp, özara kömek bermek bilen ýerlerini çalşyrmagy.

43. Kelläni, göwräni her hili aýlap gymyldap ýöremegi.

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

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

46. Hut şony gözleri daňyp ýerine ýetirmegi.

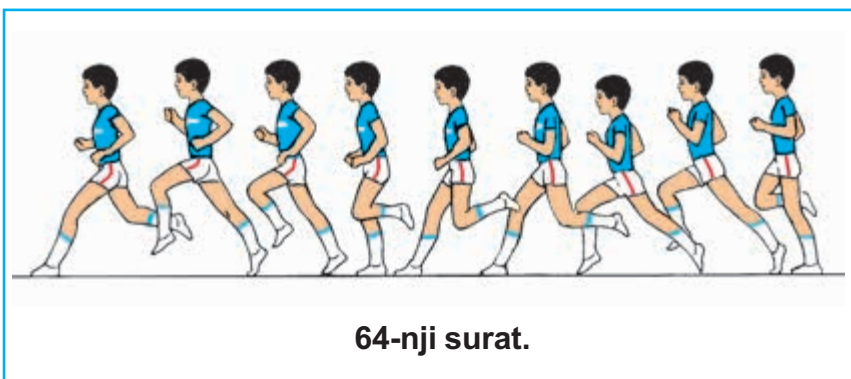
47. Ýapgyt goýlan oturgyç boýunça ýokary we aşak gymyldamagy öwrenmelisiňiz.

## Ýeňil atletika we onuň görnüşleri barada



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

Indi ylgamak tehnikasyny gowurak öwrenmegi dowam edersiňiz. Munuň üçin ylganda göwräňizi öňe biraz egiň, elleri tirseklerden büküp, aýagyň aýasyny deň ýagdaýda goýuň we degişli ädimler ritminde hereketi dowam ediň. Ylgamak köpräk eliň nähili işlemegi we aýagyň gymyldamak aralygyna bagly bolşuny, eli, aýagy aktiw hereketlendirmek tizligi artdyrmaga kömek berýändigini bilýärsiňiz,



şonuň üçin ýeňil ylgamak we erkin hereketlenmegi hemişe endigan ýerine ýetirmäge çalyşyň (64- nji surat).

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

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

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

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

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



5. Göni çzyk boýunça hereket tizligini artdyrmak, inersiýa bilen ylgamaga geçýän ýapgytlykdan ylgamagy ýerine ýetirmek.

6. Okuwçy tizligi artdyrmak bilen ylganda diňe özüniň ýodajygy boýunça ylgamalydyr, ýogsam, başga ylgaýanlar bilen çaknyşyp gitmegi mümkin.

7. Haýal, kadaly uzak wagtyň dowamynda ylganda ýoldaşlaryňy kowup geçmezden, ýoldaşlar bilen gepleşmezden, çarkandakly ýerlerden ylgan wagtynda tötänden päsgelçilikler çykan mahalynda (daşlar, ýykylan agaçlar, egrem-bügremler ýerler) howlukmazdan geçmeli.

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

**Bökmäge degişli ýa-da bökmek bilen ylgamak.** Bu maşk size giň ädim taşlap we bat

alandan soñ giñişlikde uçanda göwräniñ ýagdaýyny dogry tutmak endiklerini emele getirmäge kömek berýär. Maşky ilki bilen gimnastiki düşekde, bir aýakda batlanyp, ikinji aýak bilen düşmek görnüşinde öwrenersiňiz. Şeýle hem, uçmak wagtynda, silkinýän aýagyň baldyryny buda çekmek tehnikasyny oňatja öwrenmäge üns beriň.

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

**Ýokary start.** Ýokary starty dogry ýerine yetirmek üçin siz iň güýçli aýagyňyzy start çyzygynyň ýakynyna goýup, ony biraz dyzdan bükýärsiňiz hem-de göwräni azajyk öňe uzadýarsyňyz, şunda umumy agyrlyk merkezi güýçli aýagyň ujuna düşýär. Başga aýak bol-



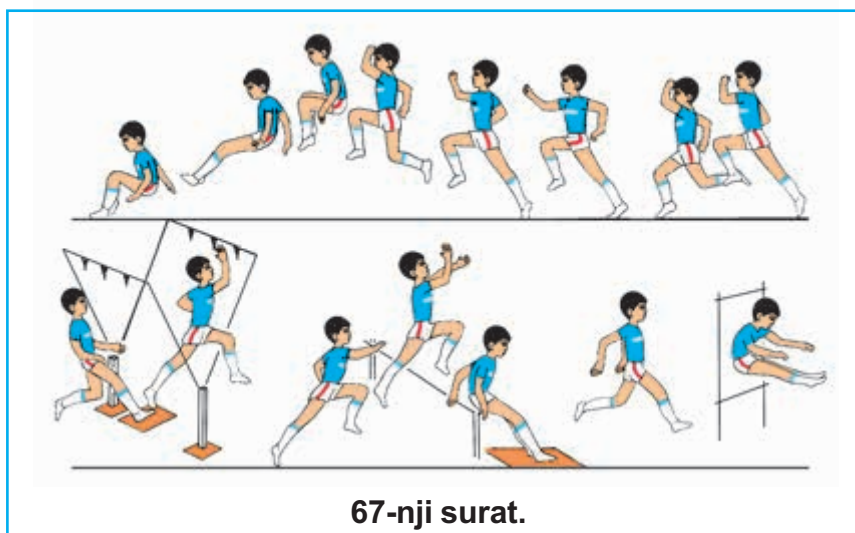
66-njy surat.

sa 10—15 sm yza, biraz gapdala uzadylan we dyzdan bükülen hem-de aýagyň ujy ýere direlen ýagdaýda durýar. Öňde duran aýagyň gapma-garşy tarapyndaky eli tirsekden büküp öňe çykarýarsyňyz, şunda başga el arkada bolýar. Aralyk näçe kem bolsa, aýagy şonça köp-

räk büküp, göwräni öňe şonça köpräk egmeldigini ýatdan çykarmaň (66-njy surat). Soň iki aýagy biraz büküp, göwräni öňe egýärsiňiz we agyrylyk merkezini öňdäki aýaga geçirýärsiňiz, soňra „Marş“ buýrugyna görä ylgaýarsyňyz. Ylgaýan wagtyňyzda aşakdaky ýalňyşlara ýol bermezlige çalyşyň: aýagy dogry goýmaga, elleriň nädogry durup galmazlygyna, aýagyň hetdenaşa giň goýulmazlygyna. Hemme okuwçylar ýokary start tehnikasyny doly eýeläp alanlaryndan soň, ony kämilleşdirmäge geçiň.

*Ylgap gelip „aýaklary bükmek“ usuly bilen uzynlygyna bökmek*

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



67-nji surat.

1. 2 — 4 ädim ylgap gelip uzynlyga bökmek.

2. Gysga aralykdan ylgap gelip, boý beýikliginde asylyp goýlan baýdajyga el degirmek bilen bökmek.

3. Päsgeçiliklerden geçip biri ikinjisiniň üstüne goýlan düşekleriň üstüne bökmek.

4. 30 — 50 sm beýiklikde çekilen rezin, tanap päsgelçilikleriniň üstünden ädimläp geçmek.

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

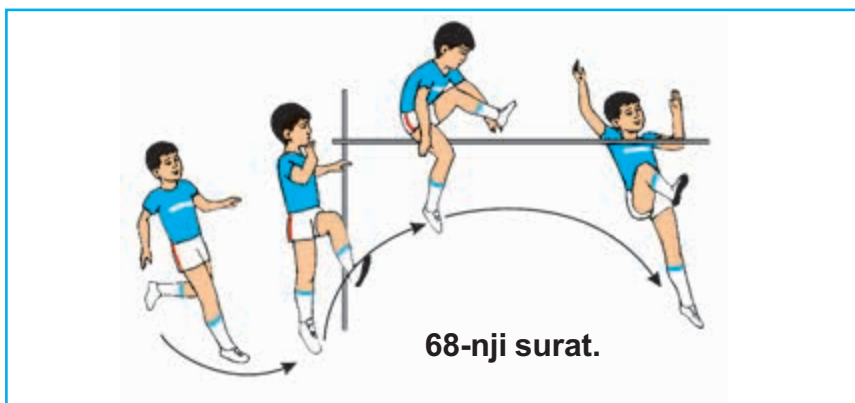
*Ylgap gelip beýikligine bökmegiň „ätläp geçmek“ usulyny öwrenmek.*

Munda okuwçylar bökmek tehnikasyny ýada salýarlar. Şu maksatda çekilen tanapjagaz ýada rezinanyň üstünden köp gezek bökmegi gaýtalaýarlar.

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

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





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

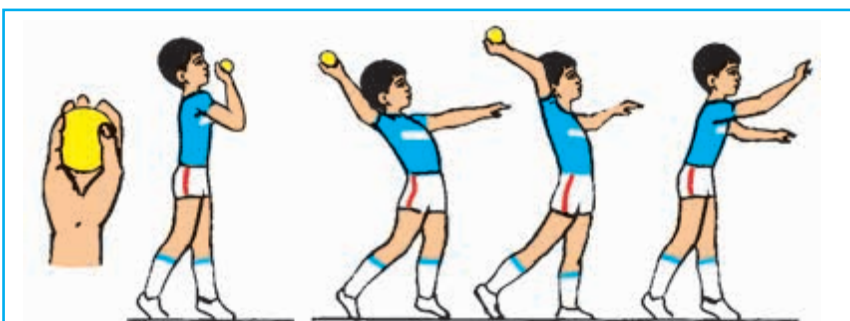
3. Ylganda aýagyň aýasyny doly goýmak we ylgamak ritmine doly boýun egen ýagdaýda, üç ädimläp bökme.

4. Ylgamak ugruny  $35^{\circ}$  —  $45^{\circ}$  burç astynda ylgap gelip bökme.

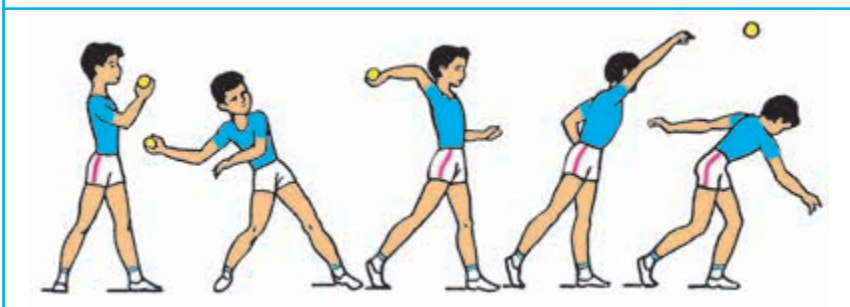
5. Plankadan geçmek usulyny, ýagny aýagyň ujy we dyzy planka tarap biraz aýlanan bolmaly. Bu dyzy plankadan tizlik bilen alyp geçmäge kömek berýändigine göz ýetiriň (68-nji surat).

*Tennis topuny duran ýerden kelle arkasından eginden aşyryp uzaga zyňmak.*

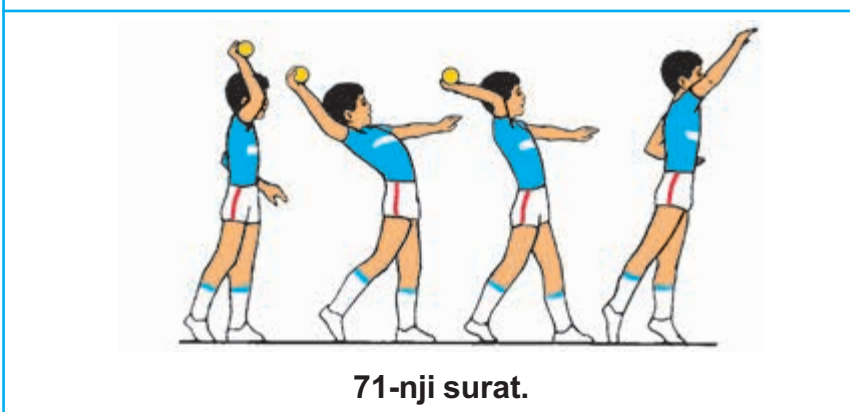
Munda siz topy dogry tutup eli erkin silkäme, eli iň ýokary nokada çenli götermäge, aýak we döşi ýeterli derejede hereketlendirmege hem-de zyňmagy ýerine ýetirenden soň çyzykdan geçmezden, togtap galmagy öwreniň (69-njy, 70-nji, 71-nji, 72-nji suratlar).



69-njy surat.



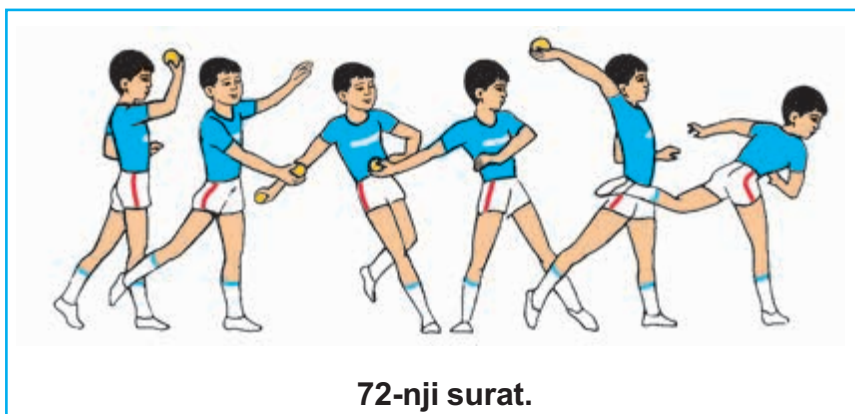
70-nji surat.



71-nji surat.

Çagalar, siz tennis topuny zyňmagy öwrenende aşakdaky maşklardan peýdalanyň:

1. Topy zyňmak ugruna seredip duran ýagdaýdan zyňyň.



72-nji surat.

2. Saga ýarym aýlanyp duran ýagdaýdan zyňň.

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

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

Çagalar siz zyňanda aşakdaky ýalňyşlara ýol bermäň: başlangyç ýagdaýda nädogry durmak, zyňýan eli hetdenaşa бүkmek, ony gapdal tarapdan eginiň öňünden pesräk alyp atmak, bedeniň agyrylygyny öňde duran aýaga geçirmän galdyrmak, tirsegi gapdal tarapa nädogry uzatmak.



### **Tema degiřli soraglar**

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

### **Hereket hilini ýokarlandyrmaga degiřli mařklar (ýeňil atletikada)**



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

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

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

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

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

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

Hereketiň hilini ýokarlandyrmak üçin gezek-gezegine, üznüksiz, jübüt-jübüt-den, aýlanma maşk etmek (trenirowka) şekillerinden peýdalanyň. Gaýtalamagyň sanyny assa-ýuwaş dersden-derse köpeldip baryň.



### *Tema degişli soraglar*

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

## **SPORT OÝUNLARY**

**Basketbol.** Eziz çagalar, basketbol 1891-nji ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatyndaky Spring-

fild kolležiniň bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit tarapyndan döredildi.

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

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

1. Oýun togalak topda we diňe el bilen oýnalmalydy.

2. Oýunçynyň top bilen ylgamagy mümkin däldi.

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

4. Oýunçylaryň bir ýerde durup gepleşip galmagy mümkin däldi.

5. Sebetjagaz meýdanyň üstüne görä gorizontal ýagdaýda ýerleşdirilmeli.

Biraz wagt geçenden soň, tejribäniň görkezmegine görä, topy el bilen tutup almak, alyp ýöremek we sebede taşlamak üçin iň oňalylysy futbol topy eken, şeýlelik bilen oýun üçin ony saýladylar. Topy nyşana zyňan wagtda gödeklige ýol bermezlik we nyşana anyk almak maksadynda Neýsmit nyşany oýunçylaryň boýy ýetmeýän beýiklikde ýerleşdirýär: balkonyň germewlerine şetdaly salynýan sebetlerden ikisini asyp goýýar. Oýunçylar topy şu sebetlere taşlamalydylar. Balkon poluň üstünden 3 m 5 sm beýiklikde



bolupdyr. Şu beýiklik häzirki zaman basketbolunyň sebet halkasynyň ýokarky bölegine çenli bolan aralyga dogry gelýär.

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

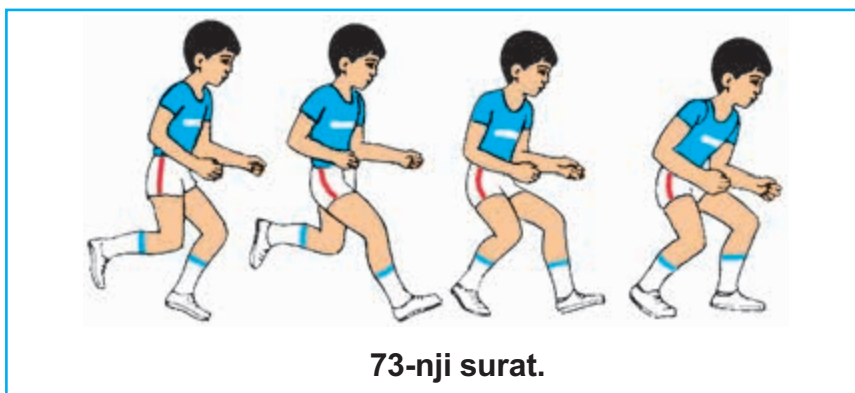
Basketbolçy Rawilýa Salimowa 4 gezek jahan we 6 gezek Ýewropa çempiony diýen ada eýe boldy. Özbegistanly basketbolçy aýallardan Ýelena Tarnikidu 1992-nji ýylda Barselona şäherinde geçirilen Olimpiada oýunlarynyň çempiony adyna eýe boldy. Alijan Jarmuhamedow — erkekleriň arasynda şu ady ele aldy.

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

Çagalar, siz basketbol toplary bilen ýerine yetirilýän maşklary öwrenýän wagtyňyzda, ilkinji günlerden başlap topy dogry tutmagy öwreniň. Munda topy iki el bilen tutup, eli tirsekden ýeňil бүкýärsiňiz, barmaklary giň açyp ony öňe uzadýarsyňyz. Mundan başganda, siz ylgamaga, topsuz gysga ylgamak hem-de topy alyp ýöremegi, uzatmak, tutup almak we iki ädimde togtatmagy öwrenersiňiz.

**Ýöremek.** Bu usuly siz oýnuň dowamynda başga usullara garanda kem ulanýarsyňyz.



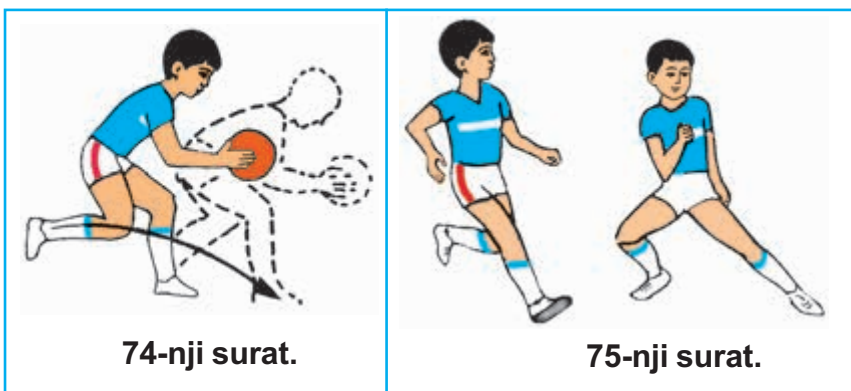


Bu, esasan, bir ýerden ikinji ýere geçmek maksadynda ulanylýar. Basketbolçy meýdanda dyzlary biraz bükülen ýagdaýda hereketlenýär.

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

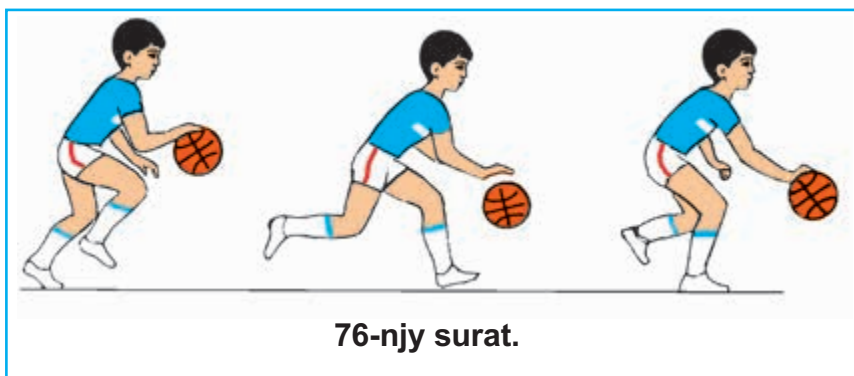
**Topsuz gysga ylgamak.** Basketbol oýny, oýunçylardan meýdan boýunça tiz hereketlenmegi talap edýär. Ylgap geçmek — onçakly uzak bolmadyk aralyga tizlik we ugry özgertmek arkaly gysga ylgamak bilen amala aşyrylýar. Munda siz tizlenmegiň başlangyç tizliginiň uly bolmalydygyny ýatdan çykarmaň.

**Togtamaklar.** Hereket wagtyndaky togtamaklary iki usulda, ýagny ädimläp we böküp,



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

***Topy alyp ýöremek.*** Topy bir el bilen yzygiderli ýere urup ýöremäge *topy ýere urup alyp ýöremek* diýilýär. Bu usul bir ýerde duranda, ýörände we esasan, ylganda ýerine ýetirilýär. Bu elinde topy bolan basketbolçy hereket edende ulanylýan esasy usuldyr. Siz topy ýere urup her hili: ýokarrak we pesräk bökdürüp ýöremegiňiz mümkin. Ýagny siz eliňizi büküp, topy birneme ýokarda tutup soň ony ýene meýdana mälim burç boýunça



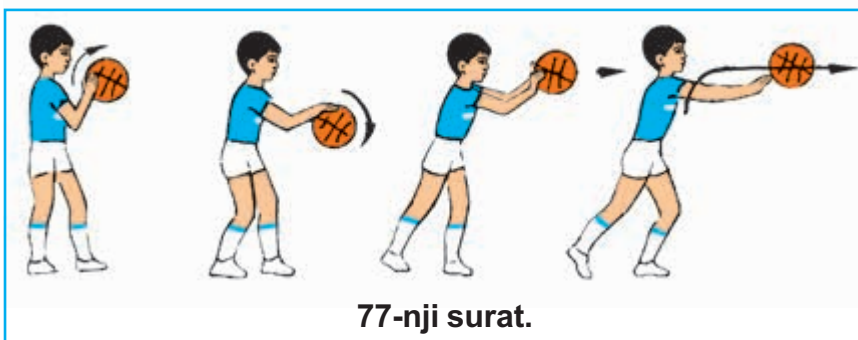
çalt oklaň. Şonda aýaklaryňyz bükülen, göwre birneme egilen, kelle dogry tutulan bolsun.

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

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

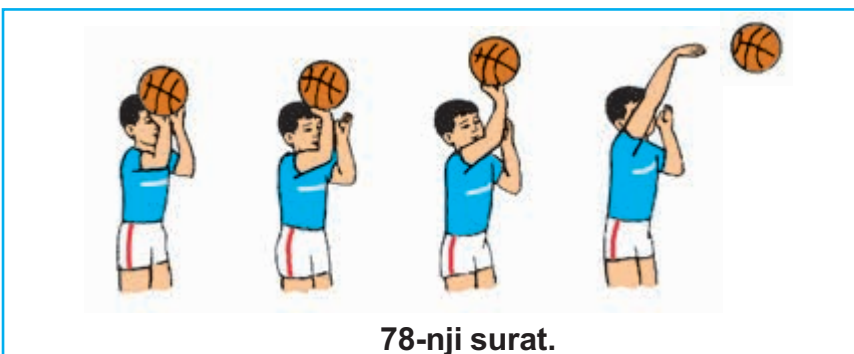
**Topy kükrekden iki el bilen ibermek.** Bu usuly basketbolçylar ýakyn we orta aralyklarda özara hereket wagtynda ulanýarlar. Ony ýerine ýetirmek üçin basketbolçy durmak ýagdaýynda topy kükreginiň öňünde tutup durýar. Eller bükülen, tirsekler pese düşürilen bolýar. Barmaklar topa giň ýerleşdirilen, baş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

Topy ibermek elleri kükrekden pese we ýokary tarap tegelek boýunça ýerine ýeti-



riylän hereket bilen başlanýar. Şondan soň, eller çalt öňe uzadylyp dogrulanýar. Ibermek penjeleriň aktiw hereketleri bilen tamamlanýar. Topuň gönükdirme tizligini artdyrmak üçin basketbolçy aýaklaryny dogrulamaly ýada öňe ädim taşlamagy mümkin (77-nji surat).

*Bir ýerde durup, topy bir elläp taşlamak.* Munda basketbolçy birneme bükülen aýaklarda başlangyç ýagdaýda durýar. Sag el bilen topy oklanda sag aýak öňe çep aýak bilen deň durýar. Sag egin öňde bolup, top iki el bilen tutulýar. Munda eller bükülip, tirsek pese düşürilen, bilekler ýokary-öňe

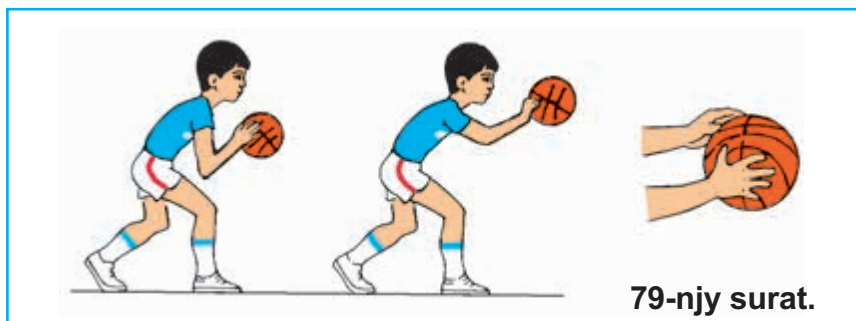


ýönelen bolýar. Şondan soň basketbolçy el we aýaklaryny dogrulap başlaýar we topy oklaýan eline geçirip, kellesinden belende göterýär. Soň çep elini pese düşürüp, topy tutan sag elini ýokary-öňe dogrulamagy dowam etdirýär. Soňra penjelerini çalt hereketlendirip, topy oklaýar (78-nji surat).

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

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

Ortaça beýiklikde uçup gelýän topy iki el bilen tutup almak iň esasy usullardan hasaplanýar. Munuň üçin basketbolçy birneme boşan ellerini uçup gelýän topa dogrulaýar. Penjeler ýarym aý görnüşinde açylan, baş



barmaklar bir-birlerine garadylan, galanlary bolsa öňe-ýokary giň ýaýylyan bolýar. Top barmaklaryň ujuna degen badyna basketbolçy topuň uçuş tizligini kemeldip ony pugta tutup alýar. Soňky hereketleri dowam etmek üçin ol amatly ýagdaýy saýlaýar we ellerini büküp, topy göwrä ýakynlaşdyrýar (79-njy surat).

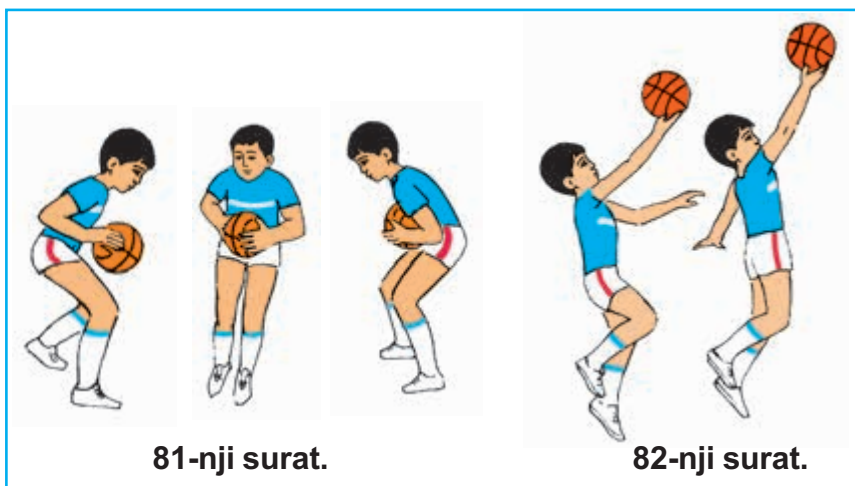
**Öwürümler.** Hүjümçi goraýjydan gaçmak hem-de topy elinden urup çykarmagynyň öňüni almak maksadynda aldamak hereketlerini ulanyp, sebede hүjüm etmek üçin öwürümlerden peýdalanýar. Öwürümeğiň iki sany: *öňe* we *arka öwürülmek* usuly bar.

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

**Arka öwürümeği** bolsa ol arkasy bilen haýsy tarapa seredýän bolsa, şol tarapa ädim taşlamak ýoly bilen ýerine ýetirýär (81-nji surat).

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





81-nji surat.

82-nji surat.

Top tutan el, sag aʻyak gʻoterilende gʻoteril-  
yʻar. Top tutulyp durlan tarapyndaky ʻadim ulu-  
rak ʻadimlenyʻar. Indiki ʻadim gysgarak goʻyul-  
maly. Bat alan wagtynda top eginden yʻokary  
gʻoterilyʻar we ol sag elniʻ aylanan penjesi bi-  
len taʻshlanʻyar.

Bökmek iñ yʻokarky nokada gʻoterilende, top  
halka mümkingadar yʻakyn barmagy üçin el  
dogrulanʻyar, top barmaklaryñ yumʻshak hereketi  
bilen burup dürdüp iberilyʻar, şonda top tora  
aylanyp barʻyar (82-nji surat).



### *Tema degiʻshli soraglar*

1. Basketbol oʻyny haçan, nirede, kim tarapyndan döredilipdir?
2. Yöremek we ylgamaga düşündiriş beriñ.
3. Basketbolda togtamagyñ näçe usuly bar?
4. Topy iki el bilen tutup almak nähili yʻerine yetirilyʻar?



## FUTBOLYŇ EMELE GELMEGI

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

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

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

Özbegistanda futbol komandasy ilkinji gezek 1912-nji ýylda Kokant şäherinde düzülipdir. Komanda oýunçylary, esasan, ýerli millet wekillerinden ybaratdy. Şu komandanyň futbolçylary 1921-nji ýyldan başlap dürli ýaryşlarda gatnaşyp başladylar. Şeýlelik bilen, 1934-nji ýylda geçirilen Orta Aziýa we Gazagystan spartakiadasynda „Musulmanlar“ komandasy birinji orny eýeledi.

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



## Futbolda aʻyak bilen yerine yetirilayän hereketler



### *Aʻyagyn̄ (yüzi) orta bölegi bilen top depmek*

Bu — topy derwezä uzak aralykdan zarp bilen güyçli depmekdir. Munda siz nyşana we topa görä ylgamagy bir çyzygyn̄ ugrunda, aʻyagyn̄ gymyldamagy we zarp hereketini aʻyagyn̄ oñ hemde arka bölegi bilen yerine yetiryärsiñiz. Daʻyanmagy dabandan başla-yarsyñyz. Aʻyagyn̄ aʻyasynyñ topa degyän üsti uly bolmagy zarbany örän anyk we güyçli yerine yetirmäge mümkinçilik berýär. Zarbany aʻyagyn̄ ujuny mümkingadar yza uzadan ýagdaýda yerine yetirmeli (83-nji surat).

### *Aʻyagyn̄ uju bilen top depmek*

Bu usul garaşylmadyk wagtda gysga wagtyñ içinde ulanylýar. Bu uzak we orta aralyklarda, aʻyratyn hem, topy derwezä depmekde netijeliräkdir. Topy depmek üçin

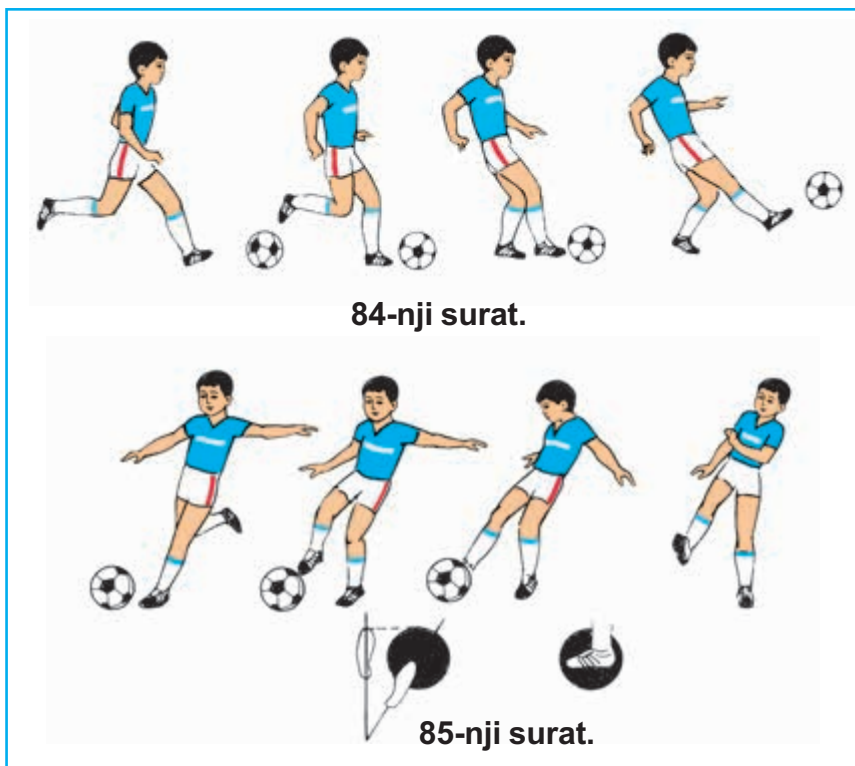


83-nji surat.

nyşana almagy we ylgap gelmegi bir çzyykda ýerine ýetirýärsiňiz. Aýagy dyz boglundan biraz bükýärsiňiz we aýagyň myşalarynyň dartylan ýagdaýynda hereketi ýerine ýetirýärsiňiz. Depmek wagtynda aýagyň uçlaryny azajyk göterýärsiňiz (84-nji surat).

*Aýagyň ýüzüniň içki tarapy bilen top depmek*

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



### *Hereketsiz topy depmek*

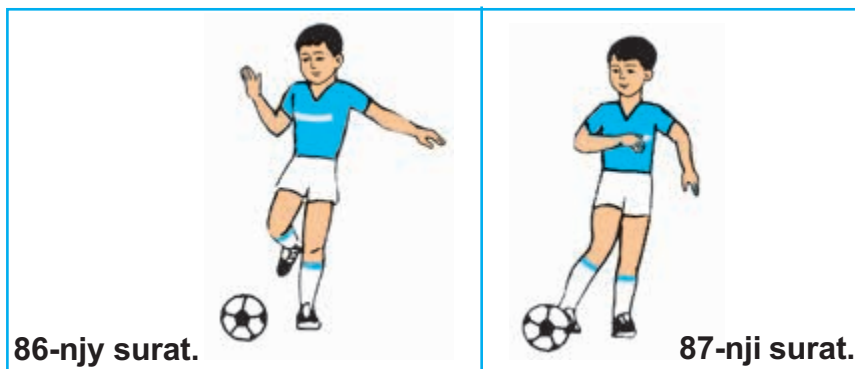
Bular ýaly top depmäge başlangyç, jerime, erkin hem-de burçdan berilýän, şeýle hem, derwezeden uzadylýan toplar mysal bolup biler (86-njy surat).

### *Togalanyp gelýän topy depmek*

Togalanyp gelýän topy depmekde zarba bermegiň hemme usullary ulanylýar.

Oýunçy ýakynyndan togalanýan topy daýanç aýagyny topdan sähelçe geçirip depýär. Öňden togalanyp gelýän topa zarba ony duruzmazdan daýanç aýak bilen depilýär. Eger top sag ýa-da çep tarapdan togalanyp gelýän bolsa, ony topa ýakynrak aýak bilen depmegiňiz makul (87-nji surat).

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

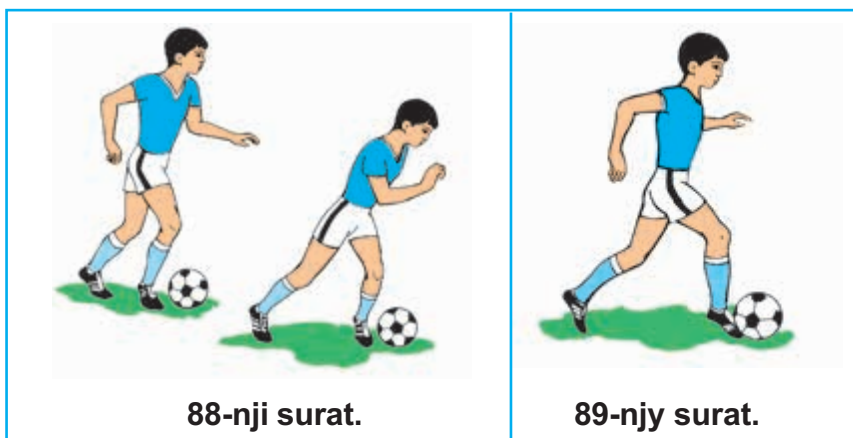


### *Topy aýagyň uçlarynyň daşky tarapy bilen alyp ýöremek*

Bu tehnikä usuly, ýagny aýagyň uçlarynyň daşky tarapy bilen topy yzygiderli depmegi futbol meýdanynda ylgap ýa-da ýuwaşlyk bilen hereket edip amala aşyrarsyňyz. Topy alyp ýöremegiň bu usuly uniwersal bolup, muny siz göni çyzyk we hereket ugruny aňsatlyk bilen özgertmek arkaly ýerine yetirmegiňiz mümkin (88-nji surat).

### *Topy aýagyň ýüzi bilen depip alyp ýöremek*

Bu usul futbol meýdanynda topy yzygiderli aýagyň ýüzi bilen depip alyp ýöremek bilen amala aşyrylýar. Topy bular ýaly edip alyp ýöremek usuly sportçylar tarapyndan dogry ýerine ýetirilende oňat netijeler gazanylýar (89-njy surat).

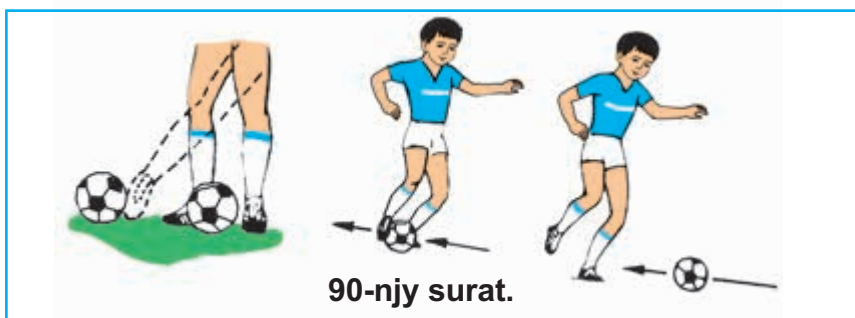


## *Топу аягаыň аясының içки тарapy bilen duruzmak*

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

Meşgullanýan ilki bilen, topa гаран ýagdaýda durýar. Аяк dyzdan azajyk бүкүлүär we göwräniň agyrlыgy daýanç аягага düşүрилýär. Топу duruzýan аяк öňe çыкýar, аягаыň аясы daşky tarapa öwrülen bolup, аягаыň uйy azajyk göterilýär.

Аягаыň penjeleri we top bir-birine degen wagtynda оýунçy аяк arka daýanç аяк öňe аlynýar. Аягаыň penjeleriniň içки ortasy topy duruzýan болup hasaplanýar. Ýerden böken topy duruzýan аяк yeñiljek hereketlenip, аягаыň ujunyň gapdaly bilen topy duruzýar (90-njy surat).



## *Togalanyp gelýän ýa-da uçup gelýän topy аягаыň аşagy bilen duruzmak*

Munuň üçin siz top tarapa garap başlangыç ýagdaýа durýарsyňyz Göwräniň agyrlыgy



91-nji surat.

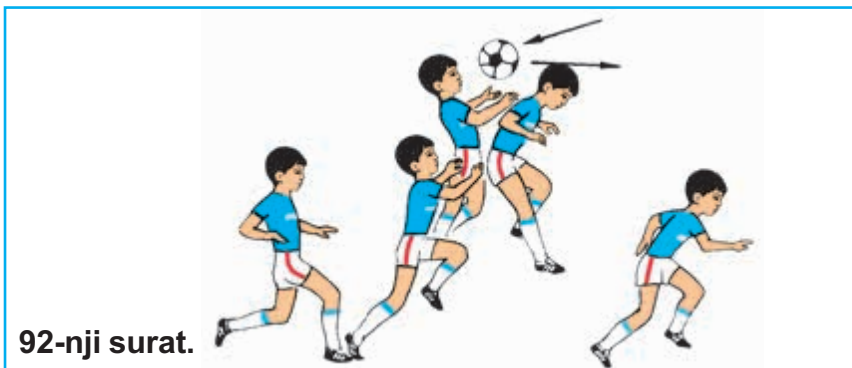
sähelçe бүкүlen aýaga düşýär. Duruzýan aýagy öň tarapa (topuň garşysyna) uzadýarsyňyz. Aýagyň aýasyny daş tarapa öwrüp, aýagyň ujuny sähelçe göterýärsiňiz (91-nji surat).

### *Topa kelle bilen zarba bermek*

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

### *Topy kükrek bilen duruzmak*

Bu usuly ýerine ýetirmezden öň oýunçy top tarapa garap durup we başlangyç ýagdaýyny



92-nji surat.

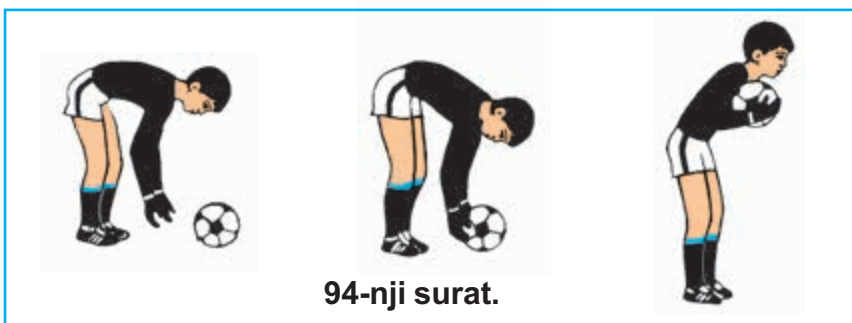


93-nji surat.

alýar. Aýaklar kiçi ädim giňliginde (60 — 70 sm) açylýar, kükrek öňe çykarylýar, eller tirsekden bükülen ýagdaýda pese düşürilýär. Top kükrege deger-degmez ol arka-içine çekilýär, egin bilen eller öňe çykarylýar. Topy duruzmagyň ahyrynda göwräniň agyrylyk merkezi topuň ugruna tarap geçirilýär (93-nji surat).

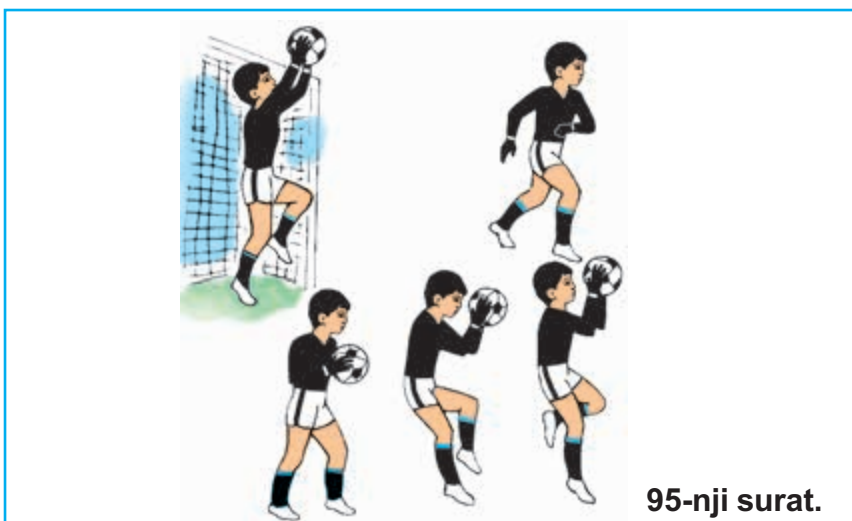
### *Togalanyp gelýän topy pesden tutup almak*

Derwezeçi öňe egilip, ellerini pese düşürýär. Elleri tirsekden biraz bükülen, bar-maklary açylan, el aýalary topa ugrukdyrylan we ýere deger-degmez ýagdaýda bolýar. Top bilen duşuşan wagtynda derwezeçi ony aşagyndan göterip alýar. Şondan soň derwezeçi göwresini dogurlap göterýär (94-nji surat).



*Топы бökүп ýokardan tutup almak*

Derwezeçi topuň uçuş ugruna seredip bir ýa-da iki aýak bilen bat alyp belende bökýär (öň ýa-da gapdal tarap bilen). Hereket wagtynda bökmeк bir aýak bilen, bir ýerde duranda iki aýak bilen ýerine ýetirilýär. Eller tirseklerden azajyk бүкүlen ýagdaýda öňden uçup gelyän topa tarap uzadylýar. Eliň aýalary we barmaklary giň açylyp, bir-birine ýakynlaşdyrylýar. Derwezeçi ellerini mümkin-gadar бүкүп, топы күкreginiň öňüne çekýär.





Derwezeçi topy tutandan soň azajyk bükülen aýaklary bilen ýere düşýär (95-nji surat).



### **Tema degişli soraglar**

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

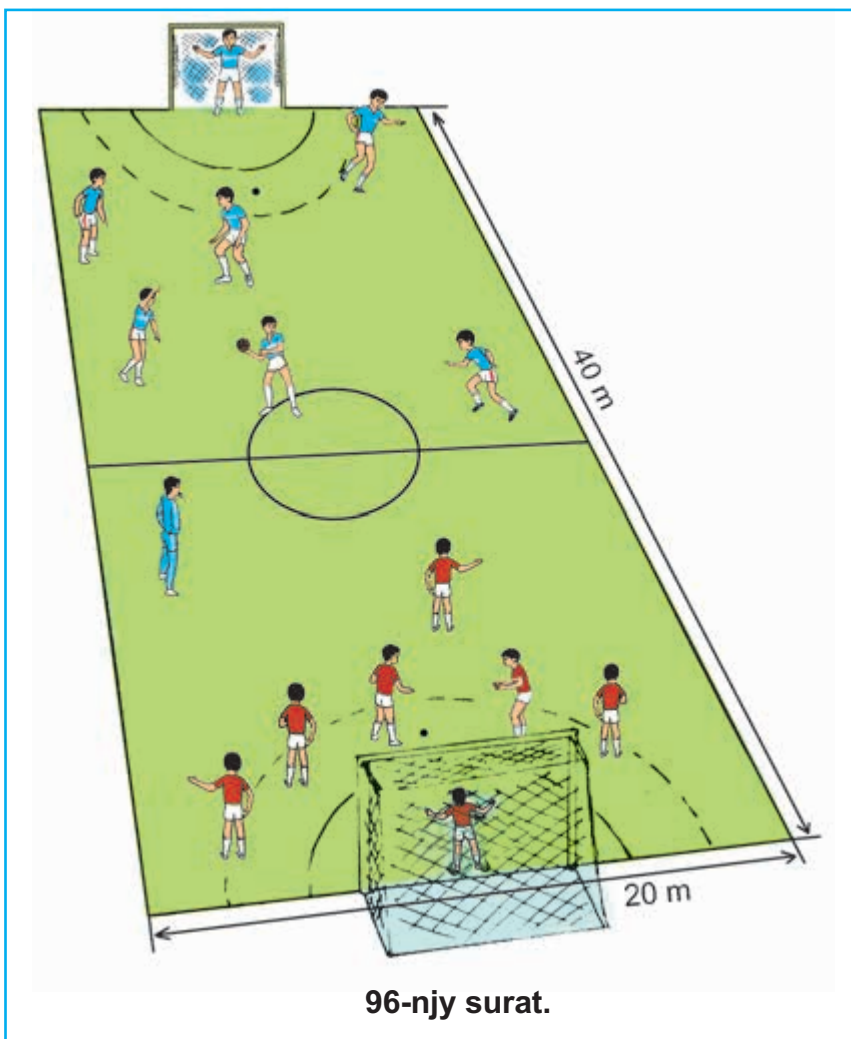
## **GANDBOL (El topy)**

El topy oýny 1898-nji ýylda Daniýadaky gimnaziýalaryň birinde bedenterbiýe mugallymy Nekto Nilsen tarapyndan „ýaradylypdyr“. Nilseniň tapan oýnunda top aýak bilen däl, eýsem el bilen zyňylýardy. Şeýlelik bilen, gandbol (el topy) oýny dünýä geldi. („Hand“ — „el“, „bol“ — „top,“) diýen manyny aňladýar.

Özbekistan Respublikasynyň paýtagty Daşkent şäherinde 1923-nji ýylda ilkinji gezek el topy komandasy düzüldi.

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

El topy oýnunda her bir komanda ýedi adamdan ybarat, iki komanda bolup oýnalýar.



El topy meýdançasynynda iki sany komandanyň oýny görkezilen (96-njy surat).

*Oýunçynyň durmak ýagdaýy.* El topy oýnunda durmak ýagdaýy iň amatly ýagdaý hasaplanýar, munda oýunçy iň kem wagt sarp edip her hili oýun usuly we hereketi (bir ýerden ikinji ýere geçip ýöremegi, topy geçir-

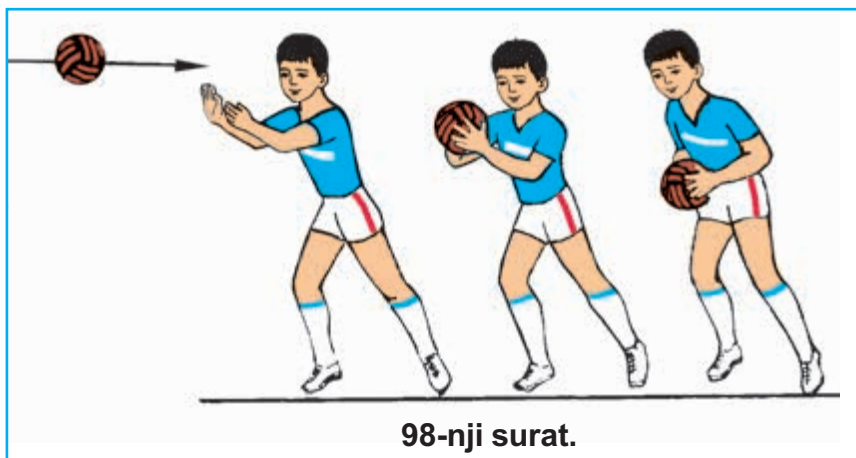
megi we tutup almagy) ýerine ýetirýär. Oýunçynyň durmak ýagdaýynda aýak egin giňliginde goýulýar, dyz ýarym bükülen, göwräniň agyrlыgy öňde duran aýaga geçirilen bolýar (97-nji surat). Elleriň ýagdaýy boljak herekete baglydyr. Eger-de oýunçy goramak hereketine taýýarlyk görýän bolsa, onda eller birneme tirsekden bükülýär we gapdala uzadylýar. Eger-de hüjümde hereket gerek bolsa, eller öňe uzadylýar we topy tutup almaga taýýar bolup, kelle birneme galdyrylýar (98-nji surat).



97-nji surat.

*Öňe, arka, çepe, saga hereketlenmek*

Öňe, arka, çepe, saga hereketlenmek oýun tabşyryklary we ýörite hereketli oýunlarda oňat öwrenilýär. „Ýiti gözler“ şular



98-nji surat.

ýaly oýunlardan bolup, onda meşgullanýanlar hereketlenmek usullaryny öwrenýärler, meselem, togtamagy, gorajýy ýa-da hüjümçiniň durmak ýagdaýyny eýeläp durýarlar, topy uzatmak we tutup almak ýagdaýyna meňzedýärler.

Oýunçylar durmak ýagdaýyny we hereketlenmegi öwrenmek üçin aşakdaky maşklary özleşdiriň:

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

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

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

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

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

6. Tegelek boýunça we ugruny özgerdip buýruga görä ylgamak.

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

Oýunçylar durmak ýagdaýynda we hereketlenmede aşakdakylara ýol bermekleri mümkin: ýagny, oýunçy özüni erkin tutmazdan aýagyňyň aýasyny dar goýmagy, göwräni öňe

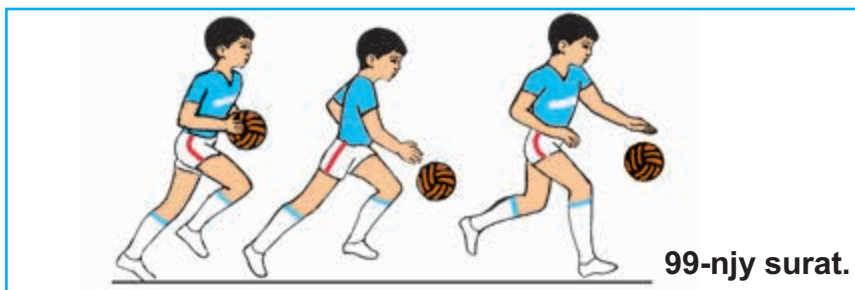
güçli büküp ibermegi, durmak ýagdaýynyň durnukly bolmazlygy. Şu hereket elementlerini dogry, berk öwrenseňiz geljekde uly üstünlikleri gazanarsyňyz.

### *Ädimläp togtamak*

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

### *Topy alyp ýöremek*

Topy alyp ýöremegi meýdançanyň tutuş meýdany boýunça, penjeleriň ýumşak hereketleri bilen amala aşyrýarsyňyz. Ol esasy tehniki usul hasaplanýar. Şonuň üçin, el topy oýunçysy topy alyp ýöremek sungatyny pugta eýelemelidir we ýatda saklamalydyr (99-njy surat).



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

1. Durmak ýagdaýynda ýere degip çykan topuň beýikligini üýtgedip alyp ýöreýärsiňiz. Eliň penjelerini endigan, çalt hereketlendir-män, dyzlary we göwräni birneme öňe bük-ýärsiňiz.

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

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

4. Topy ýola goýlan enjamlary: töňňe, çişirilýän toplary aýlanyp geçip alyp ýöreýär-siňiz.

5. Okuwçylar meýdançanyň gapdal çyzy-gynda bir-birlerine ýüzbe-ýüz durup, ýaýylan ýag-daýda nyzama durýarlar. Buýruga görä nyzamdakylardan biri garşylykly tarapdaky nyzama topy sag elde urup alyp barýar we bäsdeşini aýlanyp geçip, topy çep elde alyp ýöräp gaýdýar. Şondan soň ol ylalaşylan usulda topy nobatdaky oýunça geçirýär.

Topy alyp ýöremekde meşgullanýan aşak-daky ýalňyşlary goýberýär: penjelerniň ýag-daýy nädogry, topy barmaklar bilen endigan däl, eýsem gysga-gysga we tiz dürtmek.

Deslapky topy alyp ýöremek tehnikasyny eýelemegi ýeňilleşdirmek maksadynda mini-basketbol topundan peýdalanylýar.

### *Topy iki bilen tutup almak*

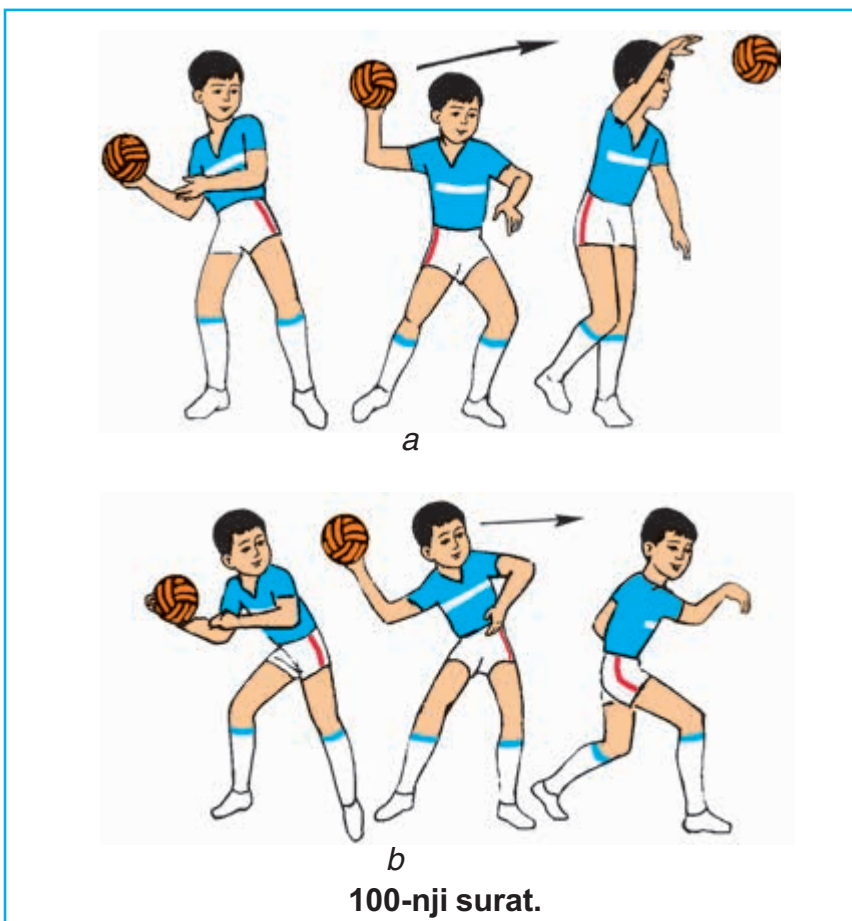
Okuwçy duran ýagdaýda aýagyny dyzdan büküp we göwräni öňe tutup, elini öňe, topuň uçup gelýän tarapyna uzadýar. Barmaklaryň arasyny açyp, aýasyny ýokary garadýar. Barmaklaryň şeýle ýagdaýy topy bir tekiz tutup almakda uly amatlygy üpjün edýär. Topuň barmaklara degmegi bilen, eller tirsekden epilip döşe çekilýär we göwräniň agyrylygy arka geçirilýär. Bu hereketler diňe bir döşüň beýikligindäki däl, eýsem ondan ýokardan uçup gelýän topy tutup almaga kömek edýär. Şol bir wagtyň özünde oýunçynyň tutup alan topy başgalara bermäge mümkinçilik berýär.

### *Topy bir elläp gapdaldan uzatmak*

Oýunçy bir ýerde dürli ýagdaýlarda durmak bilen topy bir elläp uzadýar. Munda ol topy egin arkaly ýokardan ýa-da gapdal tarapdan elini epmek bilen we epmedik ýagdaýda uzadýar. Bu usulyň ýerine ýetirilişi oňaýly we sada bolandygy üçin ony oýunçylar çalt özleşdirýärler (100-nji *a*, *b* suratlar).

Oýunçy topy egninden aşyryp zyňmagy ýerine ýetirmek üçin ol hüjümçiniň durmak ýagdaýyny eýeleýär. Topy sag elde zyňmakda





100-nji surat.

göwräniň çep bölegi top uzadylýan tarapa çykyp durýar, aýak birneme öňe goýulýar. Top sag elde, tirsekler epilen ýagdaýda bolýar. Top uzadylýan wagtynda yzda duran aýakda bat alyp we göwräni öňe çykaryp, çep tarapa çalt öwrülýär. Ilki öňe zyňýan eliň tirsegi, soň bolsa bilek uzadylýar. Şunda penjeler bilen top tiz iterilip zyňylýar. Munda göwräniň agyrlygy öňde duran aýaga geçirilýär.



### *Topy iki el bilen kükrekden uzatmak*

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

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

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

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

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

## *Topy sag we çep el bilen nyşana zyňmak*

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

Şu maksatda aşakdaky maşklary:

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

2. Topy 8 — 9 m aralykdan durup derwezä zyňmagy;

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

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



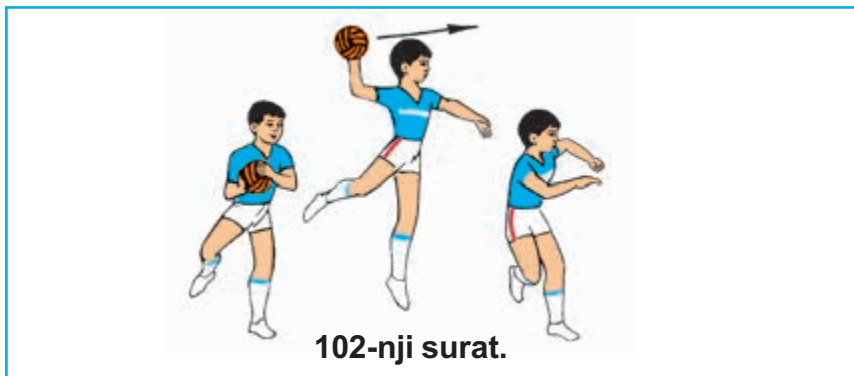
101-nji surat.

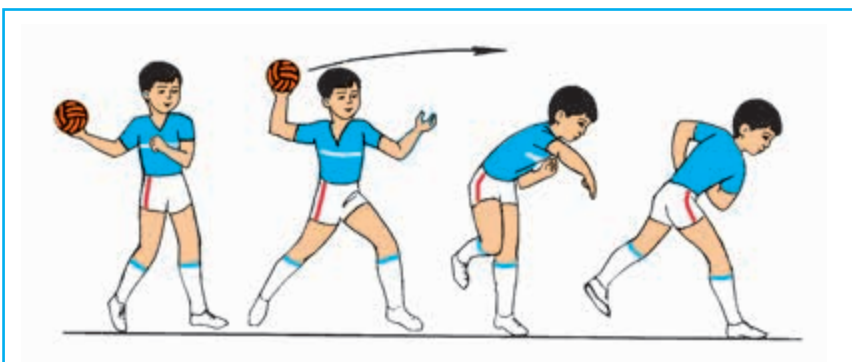
5. Eli büken ýagdaýda ýedi metrli jerime topuny ýokardan (derwezäniň ähli burçlaryndan) zyňmagy;

6. Topy sag elde zyňmak endigini emele getirenden soň, edil şonuň özüni çep elde ýerine ýetirmek. Topy eli büküp egin beýikliginde gapdaldan zyňmagy ýerine ýetirmeli (101-nji surat).

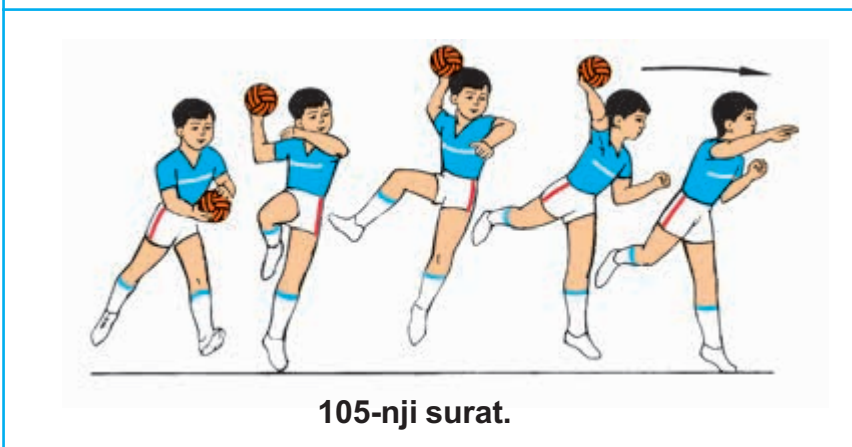
*Topy eli büküp ýagdaýda böküp ýokardan uzatmak*

Bu iň köp ýaýran usul bolup, dürli durmak ýagdaýynda ýerine ýetirilýär (102-nji surat). Şondan soň topy hereketde bolan wagtda göwräni büküp ýagdaýda atmak ýerine ýetirilýär (103-nji surat).





**104-nji surat.**



**105-nji surat.**

Hereketlenýän wagtynda, göwräni biraz arka burup, elleri büken ýagdaýda topy derwezä ugrukdyrmak derwezä top urmakdaky esasy usullardandyr (104-nji surat).

Eli büken ýagdaýda böküp topy ýokardan zyňmak usulyndan köpräk boýy beýik oýunçylar peýdalanýarlar. Munda oýunçy çaltlyk bilen aýlanyp we aýagyny yza hereketlendirip, bökmegiň iň ýokarky nokadyna ýeten wagtynda topy nyşana zyňýar (105-nji surat).

## *Derwezeçiniň durmak ýagdaýlary*

Topuň gelişine garap derwezeçi her hili durmak ýagdaýyny eýeleýär. Derwezeçä köp-räk ortada durup hereketlenmek amatly hasaplanýar: munda ol göwräni biraz öňe egip, aýaklaryny бүкүp, egin giňliginde açýar. Göwre agyrlыgy iki aýaga deň paýlanýar. Eller ýarym бүкүlүär we gapdala açylýar, aýalar topa tarap ugrukdyrylýar (106-njy surat).

Top derwezäniň burçuna gelýän wagtda derwezeçi durmak ýagdaýynda bolýar we göwre hem-de ellerini göterip burçy ýapyp durýar (107-nji surat).



**106-njy surat.**



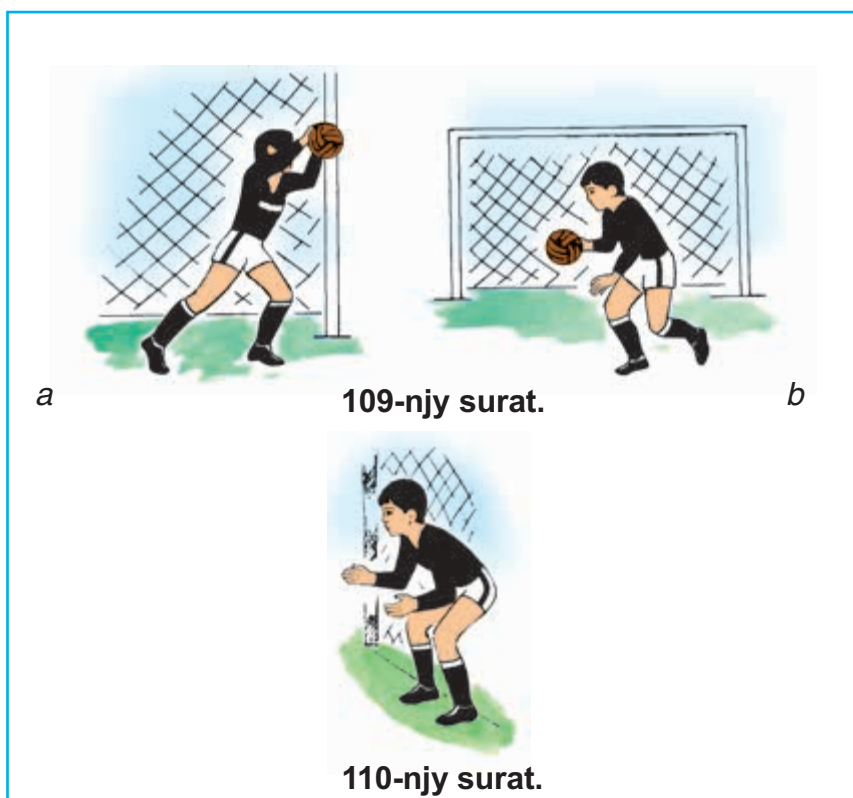
**107-nji surat.**



**108-nji surat.**

Topy bir el bilen duruzyp galmak, bu iñ tiz goramak usullaryndandyr. Top barmaklar ýada bilek bilen duruzylýar. Eger top derwezeçiniñ gapdal tarapyna uçup gelyän bolsa, onda derwezeçi birneme öñe çykyp, gapdala ädim taşlaýar. Topy oña ýakyn duran eli bilen duruzýar. Munda göwre şol tarapa egilýär we agyrlyk hem şu tarapdaky aýaga düşürilýär (108-nji surat).

Topy iki el bilen duruzyp tutup almak we gaýtadan oýna girizmek. Bu derwezeçiniñ durmak ýagdaýynda ýerine ýetirilýän iñ



amatly usul hasaplanýar (109-njy *a*, *b* suratlar).

Derwezeçiniň durmak ýagdaýynyň ýene biri, ol ýarym duran ýagdaýda, el penjelerini bir-birine garadyp topy tutmaga taýýar bolup durýar (110-njy surat).



### *Tema degişli soraglar*

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

## **WOLEÝBOL**

Woleýbol oýny 1895-nji ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatynyň Holiok şäherindäki kolležiň bedenterbiýe mugallymy Wilýam Morgan tarapyndan döredilen bolup, orta we uly ýaşdaky adamlar üçindi. Ol 197 sm beýiklikde çekilen tennis torunyň üstünden basketbol topuny aşyryp oýnalýardy. Bu oýun hemmä makul boldy. Professor Alfred Halstedi 1896-njy ýylda Skringfild şäherinde geçirilen hristian ýaşlarynyň arkalaşygynyň konferensiýasynda bu oýny „Woleýbol“ diýip atlandyrdy.



Bu iñlis sözi bolup, „Uçýan top“ diýen many-ny aňladýar. Woleýbol oýny Özbegistana 1925-nji — 1926-njy ýyllarda girip geldi.

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

Woleýbol meýdanynyň uzynlygy 18 m, ini 9 m deň. Woleýbol topunyň töweregi 65 — 66 sm, agyrylygy bolsa 270 — 280 gramdyr. Her bir komanda 6 adamdan ybarat.

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

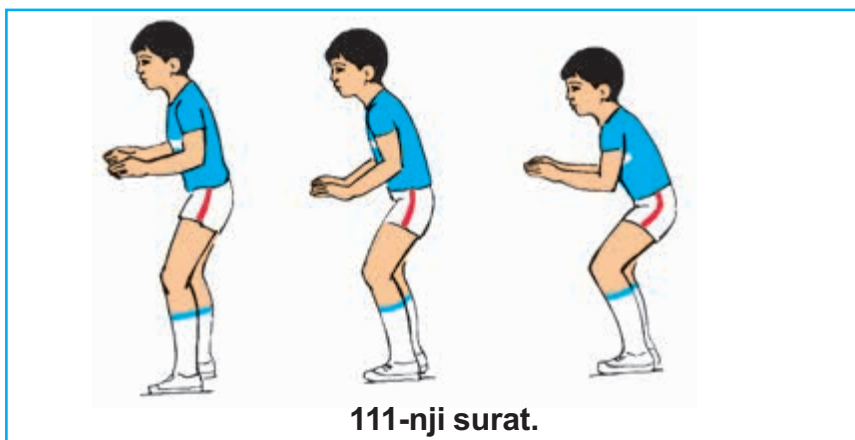
Woleýbol „Umid nihollari“, „Barkamol awlod“ we „Uniwersiada“ oýunlarynyň maksatnamasyna girizilen. Respublikamyzda woleýbol boýunça iki gezek Olimpiýa oýunlarynyň çempiony W. L. Duýunowa we L. Pawlowa ýetişip çykdy. Olar häzir ýaş woleýbolçylarymyzy taýýarlamaga öz goşantlaryny goşup gelýärler.

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

### *Woleýbolçynyň durmak ýagdaýy*

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





111-nji surat.

Esasy durmak ýagdaýy, munda aýaklaryňyz birneme açylan, çep aýagyňyz birneme öňe çykan we dyzdan birneme bükülen bolýar. Elleriňiz hem tirsekden bükülen we ortaça durmak ýagdaýynda bolýar, şunda topy pesden we ýokardan uzatmagy üstünlikli ýerine ýetirip bilersiňiz (111-nji surat). Galan hemme ýagdaýlar bolsa esasy durmak ýagdaýy netijesi bolup, ol size geljekde ýerine ýetirýän ol ýa-da bu wezipäňiz bolýar. Topy üç sany: ýokary, orta, pes ýagdaýda geçirýärsiňiz. Iň esasysy bu ortaça durmak ýagdaýydyr.

### *Woleýbolda gymyldamagy ýerine ýetirmek*

Woleýbolda gymyldamagy ädimläp, böküp ýa-da ylgap amala aşyrýarsyňyz. Bularyň içinde iň amatlysy ädimläp gymyldamakdyr. Munda siz durmak ýagdaýynda galmagy dowam etdirip, jübüt-jübütde ädimläp gymyldamagy ýerine ýetirýärsiňiz we ol hemişe öňde duran

ayakdan başlanýar. Eger-de gymyldamak aralygyny uzaltmak zerur bolsa, onda siz iki ädim taşlaýarsyňyz. Bu ýagdaýdaky hereketi gymyldamak ugruna garanda arkada duran ayakdan başlaýarsyňyz (öňe sag ayak we yza ayak bilen ýerine ýetirilýär).

**Bökmek** — bu soňunda iki ädim bökmekde siz öňe tiz gymyldamak mümkinçiligini döredýärsiňiz we soňrak oýun hereketini ýerine ýetirmek üçin özüňize oňaly ýagdaýy eýeleýärsiňiz.

**Ylgamak** — bu hereketi dik durup ýerine ýetiriň. Emma ol hereketi ep-esli oňaysyz edip goýýar, şeýle bolsa-da, ol berk durmak ýagdaýyny eýelemegiňize mümkinçilik berýär.

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

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

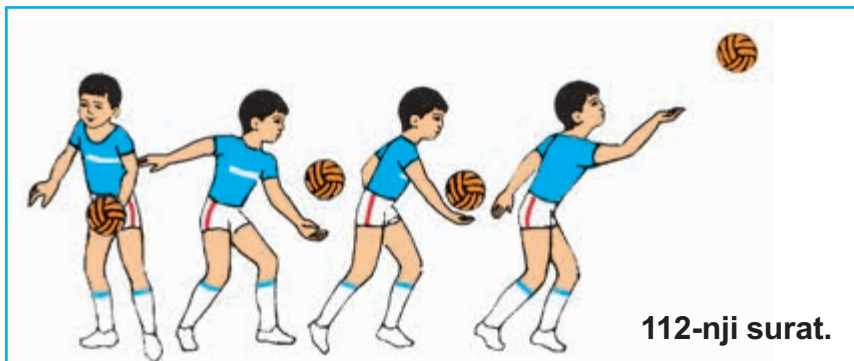
1. Mugallymyň buýrugyna görä siz woleýbolçynyň durmak ýagdaýyny eýeläp, çepesaga, öňe, yza ädim taşlaýarsyňyz.

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

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

### *Topy pesden, dogrudan uzatmak*

Topy uzatmakda oýunçy ýüzi bilen tora seredip durýar we topa pesden zarba berýär. Ol meýdançada çepesaga aýagyny öňe goýup, birneme büküp durýar we topy çepesaga el bilen oklap berýär. Şondan soň, top peselip ugrandan başlap, oýunçy sag eli bilen topuň oň tarapyna zarba berýär (112-nji surat).



**112-nji surat.**

## Topy ýokardan ibermek

Topy ýokardan ibermek usulyny siz durmak ýagdaýyny göwy öwrenenden soň ýerine ýetirersiňiz. Munda elleriňiz tirseklerden eplenip, penjeler birneme arka gaňyrlan bolup, ýüzüňiz öňe seredýär. Barmaklaryňyz top bilen duşuşmak üçin göterilýär (baş barmak burun tarap ugrukdyrylan bolýar). Hereketi göwre we eli hem-de penjeleri ýazmak bilen tamamlaýarsyňyz. Topy ýokardan ibermegi ýerine ýetireniňizden soň eliň penjelerini ýene edil topuň arkasyndan hereketi dowam etdirýän ýaly bolýarsyňyz (113-nji surat).

Topy ýokardan ibermek tehnikasyny eýelemegiňizdäki aýgytlaýjy şertlerden biri topuň aşagyna geçmek we oňa eliňizi dogry ýagdaýda goýmagyňyz hasaplanýar. Şonuň üçin bu usuly öwreneniňizde esasy ünsi topy ýokardan ibermek üçin eliňizi dogry tutmak ýagdaýyna beriň. Kömekçi maşklar hem el



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

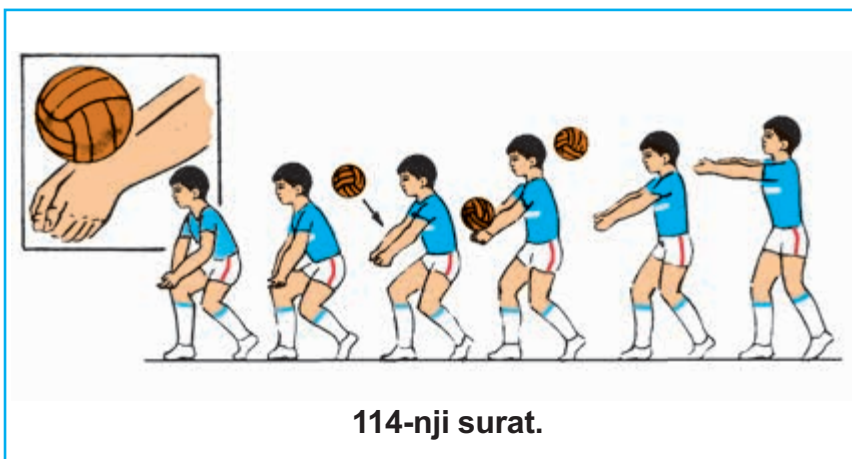
Topy ýokardan ibermegi öwrenmekde aşakdaky maşklary ýerine ýetirmek maksada ýetmekde möhüm hasaplanýar:

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

2. Edil şonuň özi, yöne topy şärigiňize ibermegi öwreniň. Ýöne zyňan wagtyňyzda el we tirsek bogunlaryny doly ýazmaň we barmaklaryňyzy gowşatmaň. Siz topy tutup almagy, barmaklary dogry goýmagy we aşyrmagy pugta öwreneniňizden soň topy ibermäge geçersiňiz.

### *Topy iki elläp pesden kabul etmek*

Top bilen duşuşylýan ýere ýeteniňizde ahyrky ädimi berk goýmalydyrsyňyz. Eli öňe dartgynly ýagdaýda uzadýarsyňyz. Barmak-



lary birleřdirip, ýumruk emele getirýärsiňiz. Munda bir aýagy (sag aýagy) öňe goýýarsyňyz, başgasyny dyzdan бүкүp, göwräni birneme öňe egýärsiňiz. Elleriňizi uçup gelýän topa dik tutýarsyňyz. Top ýakynlaşan wagtynda dogrulanýarsyňyz. Aýaklary topy ibermeli ugra tarap uzadýarsyňyz (114-nji surat).

**Zarba bermek.** Zarba bermek bilen garşydaş komanda hüjüm edilýär. Oýunçy topa zarba berende, top garşydaşyň meýdançasyna ýetip barar ýaly bolmalydyr.

Zarba bermek — bu hüjüm etmek usuly hasaplanýar. Top toruň ýokarky çetinden belentde bolanda ony bir elde urup, garşydaşyň tarapyna geçirmäge hüjümde zarba bermek diýilýär. Şeýle zarba duran ýerde we bökme bilen bir elde berilýär. Şonda garşydaş topy kabul edip bilmez ýaly zarba bermeli.



### **Tema degiřli soraglar**

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

## **HEREKET HILINI GOWULANDYRMAGA DEGIřLI MAřKLAR**



*(sport oýunlarynda)*

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

Çydamlylyk we çakganlyk sport oýunlary wagtynda süýřmeleri we togtamaklygy öwrenmäge degiřli ýörite mařklary ýerine ýetirmekte, hereketli oýun sapaklarynda top bilen oýunlar oýnamakda we oýun tehnikasynyň usullaryny ýerine ýetirmekte ösdürilýär.

Güýç sypatlary asylmak, daýanmak, dyrmařyp çykmak mařklaryny hem-de doldurma top we ýumuřly mařklary amala aşyrmak arkaly, meselem:

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

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

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

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

5. *Başlangyç ýagdaý* — dyzlarda duran ýagdaýda, top tutan eli pese düşürýärsiňiz. Topy kelläniň üstünde puržin görnüşinde arka eltiň.

6. *Başlangyç ýagdaý* — topy beýige zyňyp, tutup alýarsyňyz.

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

Siz tiz-güýç sypatyny ösdürmek üçin aşakdaky gimnastika degişli umumy ösdüriji (daýanmak, asylmak, dyrmaşyp çykmak, aşyp



geçmek), şeýle hem, enjam (1 — 2 kg-lyk doldurylýan top) bilen ýerine ýetirilýän maşklary, meselem:

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

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

3. Iki sany top bilen žonglýorlyk hereketini ýerine ýetirmegi.

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

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

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

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

## Kross taýýarlygy



### *Kross aralygy boýunça ýöremek we ylgamak tehnikasy*

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

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

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

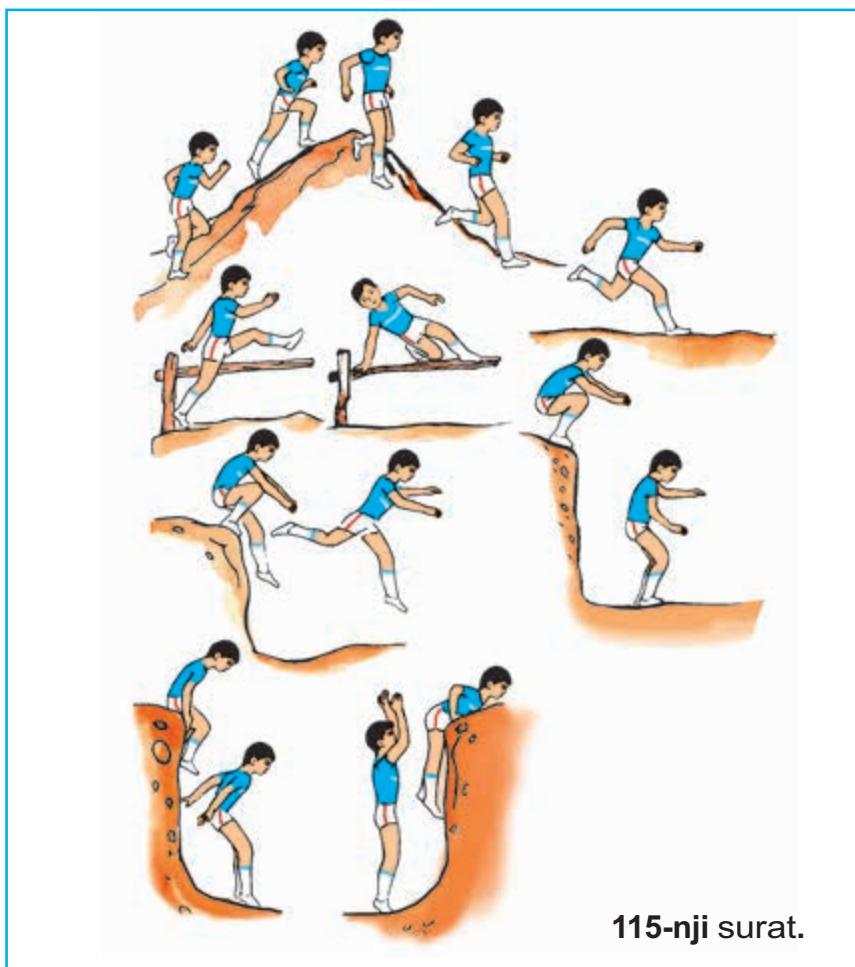
syny bütinleý goýýarsyňyz. Emma taýýarlyk görülyän wagtynda hemişe aýagyň ujunda ylgayarlar. Aýak ýere degmezinden öň ýa-da ýere degen wagty ol dogurlanýar ýada bir-neme dyzdan bükülyär.

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

### *Depelige ylgap çykmak we pese ylgap düşmek*

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

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



115-nji surat.

büdremezlik üçin göwräni birneme arka taşlan ýagdaýda çykmak gerek bolýar (115-nji surat).

### *Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny kämilleşdiriji maşklar*

Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny oňat bilenligiň alamaty, bu ýumşak we erkin hereket etmek hasaplanýar. Muny gazanmak üçin meşgullanýanlar güýji tygşytlamaga, iş

düşmedik myşsalary gowşatmagy öwrenýärler. Ylgamakda hereket koordinasiýasynyň bir-birine deň gelmegini kämilleşdirmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetirmek peýdalydyr:

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

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

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

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

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

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

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

8. Ýapgytlykdan ylgamak.

9. Hatar duran gimnastik merdiwandan merdiwana çenli böküp ylgamak.

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

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

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

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

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

4. Ýöremekde batlanýan aýagyň baldyryny mümkingadar ýaýmakdan.

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

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



### *Tema degişli soraglar*

1. Kross ylgamagyň haýsy sypatlaryny ösdürmäge kömek berýär?
2. Depelige we depelikden pese ylgamak nähili edip ýerine ýetirilse dogry ýerine ýetirilen diýip hasaplanýar?

3. Kross ylgamak we ýöremek tehnikasyny kämilleşdirmek üçin nähili maşklary ýerine ýetirmek köpräk peýdaly?

## HEREKETLI OÝUNLAR

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

Oýun oýnalýan ýer dersiň öňünden okuwçylar bilen bilelikde taýýarlanylýar.

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

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

Oýnuň üstünlikli geçmegi üçin okuwçylar oýun şertini, kadalaryny anyk düşünişip almaly.

Mugallym oýunda aktiw gatnaşyp, ony dolandyryp, oña gözegçilik edip barýar.

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

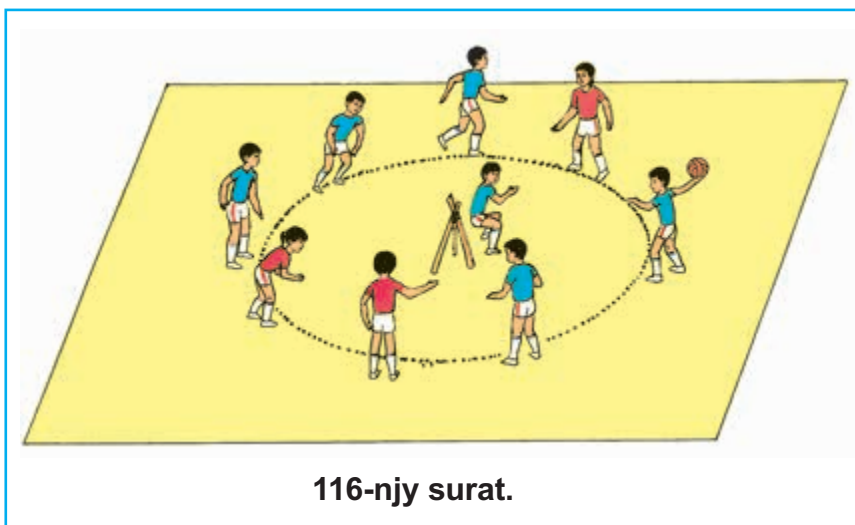
### *„Gala goragy“ oýny*

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

Oýun mugallymyň buýrugy bilen başlanýar. Oýunçylar topy bir-birlere zyňyp durup, amatly wagta seredip durup, ony gala degirmäge hereket edýärler. Goragçy elleri, aýaklary hem-de göwresi bilen topuň ýoluny ýapyp, galany goraýar. Topy gala degiren oýunçy goragçy bilen ýerini çalyşýar.

Goragça galany el bilen tutmak hukugy berilmeýär. Eger top gala degip ol ýerinden gozgalyp emma ýykylmasa, onda goragçy





ony goramagy dowam etdirýär. Oýun gala ýykylýança dowam edýär. Oýun gutarandan soň, aktiw oýunçylar höweslendirilýär (116-njy surat).

### *„Ýeriň üýtgetmek“ oýny*

Çagalar iki topara bölünýärler. Her bir topar özünüň start çyzygynyň arkasynda ellerini iki tarapa açan ýagdaýda nyzama durýarlar. Start çyzyklary meýdançanyň garşylykly tarapynda bir-birinden 15 — 20 m aňyrda çyzylan bolýar.

„Starta!“ — „Dykgat!“ — „Marş!“ buýrugy berilmegi bilen iki toparyň çagalary bir wagtda ýerlerini çalçyrmak üçin ylgap başlaýarlar.

Garşy tarapdaky start çyzygynyň arkasyndaky haýsy topar birinji bolup nyzama dursa, şolar oýunda ýeňiji hasaplanýar.

### *„Daş götermek“ oýny*

Oýunçylar 3 — 4 topara bölünýärler. Toparlar start çyzygynyň arkasynda bir hatara nyzama durýarlar. Her bir toparyň garşysyna 8 — 10 m aňyrdan içinde maýda daşjagazlar salnan 1,5 — 2 kg gelýän haltajyklary goýulýar.

Mugallymyň yşaratyndan soň, birinji bolup duran oýunçylar haltajyklara tarap ylgap baryp, ony ýokary galdyryp, ýuwaş-ýuwaşdan ýere goýýarlar. Şondan soň ony mälim möhletini içinde kim köp götermek boýunça ýaryşýarlar. Soňra birinjiler yzyna gaýdyp gelip, ikinji oýunçylaryň ellerine el degirýärler. Oýun şeýlelikde dowam edýär.

Haýsy toparyň oýunçylary haltajyklary köpräk göteren bolsalar, şol topar ýeňiji hasaplanýar.

### *„Ýylan yzy bolup ylgamak“ oýny*

Oýunçylar iki topara bölünip, start çyzygynyň arkasynda bir hatardan nyzama durýarlar. Her bir toparyň garşysynda bir-birinden 0,5 m aralykda 6 — 8 sany doldurylýan top durýar. Toparda birinji bolup duran oýunçylar gözleri daňylgy ýagdaýda doldurylýan topuň önünde durýarlar.

Yşarat edildiginden, gözi daňylan oýunçylar topuň arasyndan kä sag, kä çep tarapa ýylan yzy bolup ýöreyärler. Ahyrynda topa ýetensoň, gözlerini açyp, nobaty ikinji oýunçylara, soňra nobaty üçünji oýunçylara berýärler.

Doldurylýan toplara degmezden geçen oýunçylara 2 oçko berilýär. Oýunda köp oçko toplan topar ýeňji bolýar.

### „Gapan“ oýny

Oýunçylar iki topara bölünýärler. Birinji toparyň oýunçylary el tutuşyp tegelenip — „gapan“ emele getirýärler. Ikinji toparyň oýunçylary — „syçanlar“ töweregiň daşynda durýarlar.

„Gapan“ wezipesini ýerine ýetirýän çagalar el tutuşyp, töwerek boýunça ýöräp, „syçanlara“ garap aşakdaky goşgyny aýdýarlar:

Waý ýer çeken, bu syçanlar,  
 Jana degdi bu biharlar.  
 Näme görse, şony iýýär,  
 Hemme ýeri dörjeleýär.  
 Duruber entek, betnebisler,  
 Ele düşmän gutulmarsyň.

Çagalar durup çatylan ellerini ýokary gal-dyryp, goşgy aýtmagy dowam etdirýärler.

Öýüňize goýduk gapan,  
 Hemmäňizi tiz tutarys.

„Syçanlar“ töweregiň içinde girip-çykyp ýöräberýärler. Şonda mugallymyň „gapan ýapylýar“, diýen sesi eşidilýär. Çagalar ellerini aşak düşürýärler. Şonda „gapan“dan gaçyp çykмага ýetişmedik „syçanlar“ tutulan hasaplanýarlar. Olar indi „gapan“ toparyndakylara

golulyp alynýar. Oýun tä iki-üç „syçan“ gal-  
yança dowam etdirilýär.

### *„Kim mergen?“ oýny*

Oýunçylar bir hatara nyzama durup „bir“, „iki“ diýip sanýarlar.

Oýunçylar ikä bölünip, iki topara nyzama durýarlar. Oýunçylaryň aýaklarynyň ujundan çzyk çyzylýar. Top çzygyň öňünde durup oklanýar. Topardaky her bir oýunça bir sanydan top berilýär. Hataryň garşysyna çzykdan 6 m aňyrda dürli reňke boýalan 10 sany pürs goýulýar. Her bir pürsüň arasynda 1 — 2 ädim, toparlaryň arasynda bolsa 3 — 4 ädim ýer galdyrylýar. Her bir topardakylara pürslerden bir reňkdäkisi berilýär.

Oýun ýolbaşçynyň yşaratyndan soň başlanýar. Oýunçylar topy nobatma-nobat pürs-  
lere oklaýarlar. Pürsi haýsy toparyň oýunçysy ýyk-  
sa, ony bir ädim aňryk süşürüp goýýar. Oýnuň dowamynda öz nyşanlaryny uzaga süşürüp bilen topar (süşürilen nynlar ädim-  
läp ölçelýär) ýeňiji bolýar.

### *„Ak derekmi, gök derek?“ oýny*

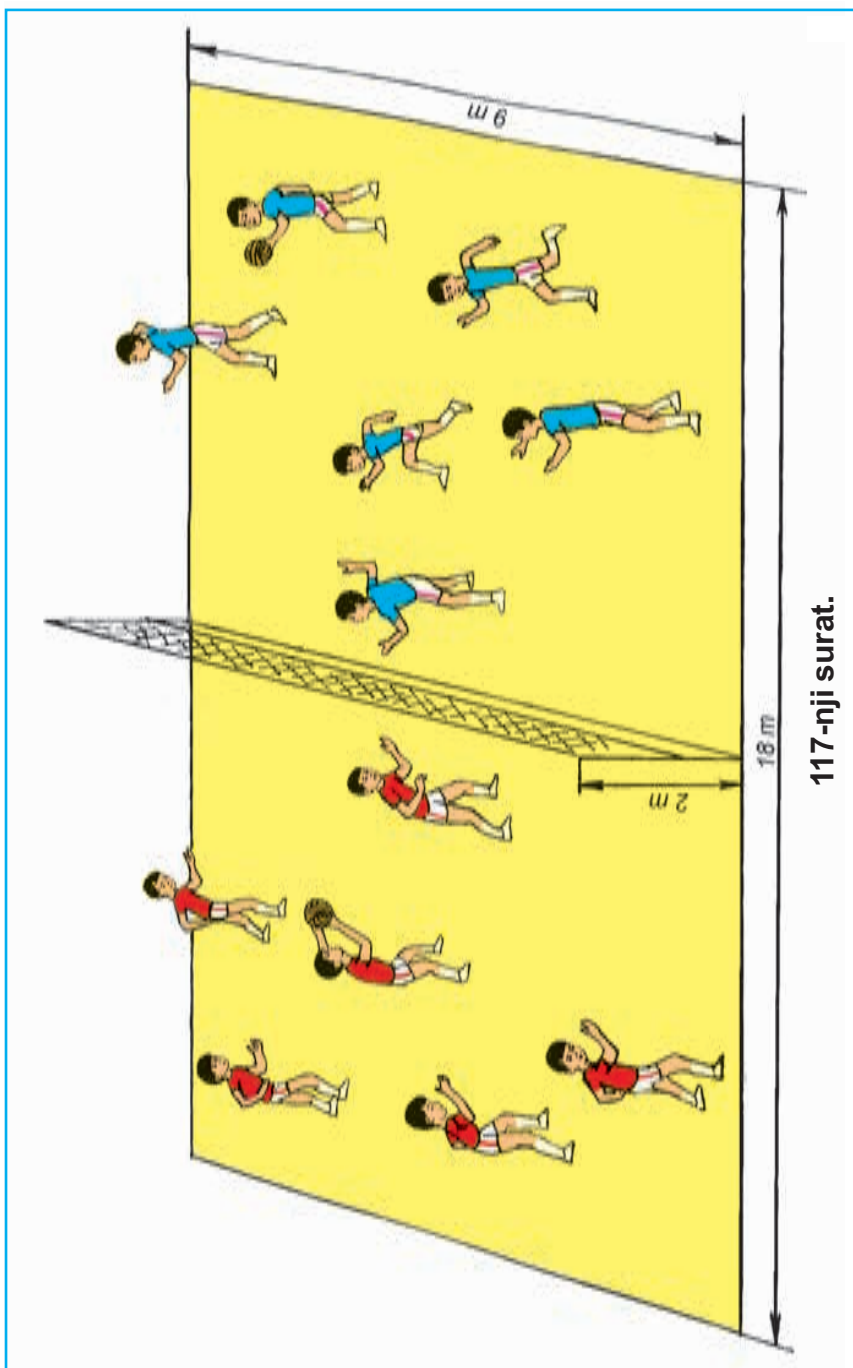
Oýunçylar iki topara bölünip, meýdançanyň iki tarapynda bir hatara düzülip, el tutuşyp durýarlar.

Mugallymyň yşaraty bilen toparlardan biri ikinjisine garap: „Ak derekmi, gök derek, bizden size kim gerek?“ diýip ýüzlenýär. Ikinji

topardakylar: „Sizden bize (garşysynda duran topardaky oýunçylardan biriniň adyny tutýar) Halil gerek“, diýýärler. Ady tutup çagyrylan oýunçy ylgap gelip, adyny tutup çagyran toparyň oýunçylary emele getirip duran zynjyry üzmäge synanyşýar. Eger zynjyry üzüp bilse, şu topardaky bir oýunçyny alyp öz toparyna dolanýar. Eger-de, zynjyry üzüp bilmese, şu ýerde galyberýär we oýny şu toparda dowam etdirýär. Topardan biriniň oýunçylary ikinjisiniň oýunçylaryndan 5 — 6 adama artsa, oýun tamamlanýar.

### *„Top taşlamak“ oýny*

Oýunçylar iki topara bölünip, woleýbol meýdançasynyň iki tarapynda durýarlar. Toparlaryň ortasyndan beýikligi 2 m edip woleýbol tory ýa-da tanap çekilýär. Her bir toparda birden woleýbol topy bolýar. Munda oýunçylaryň wezipesi topy bäsdeş tarapyna geçirmekdir. Her bir topar özündäki topy bäsdeş meýdanyna bir wagtda uzatmaga çalyşýar. Top bilen tutuş meýdan boýunça ylgamaga rugsat edilýär. Topy urup gaýtarmak hem, bir-birine uzatmak hem mümkin. Topuň ýere düşmegi-de mümkin. Eger-de, taşlanan top bäsdeşiň meýdanynda meýdandan daşary çykyp gitse ýa-da toruň aşagyndan geçip gitse, şu topar ýeňilen hasaplanýar. Ýeňiji topara bir oçko berilýär. Oýun bir topar 15 oçko toplaýança dowam edýär (117-nji surat).



117-нчи surat.

### „Nyşana anyk ur“ oýny

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

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

Şeýlelik bilen, haýsy oýunçy üç topy nyşana anyk degirse, oýunyň ikinji turynda oňa dört sany top berilýär. Eger oýunçy birinji topy nyşana degirip bilmese, soňky toplary ol birinji çyzygyň arkasynda durup zyňýar. Toplar geçip bolansoň, olar ýygyp alnyp soňky oýunça berilýär. Bu oýunda nyşana anyk degen top hasaba alynýar, wagt hasaba girmeýär. Şonuň üçin nyşany gyssanmazdan çene almaly (118-nji surat).





## *„Päsgeçiliklerden aşyp geçmek estafetasy“*

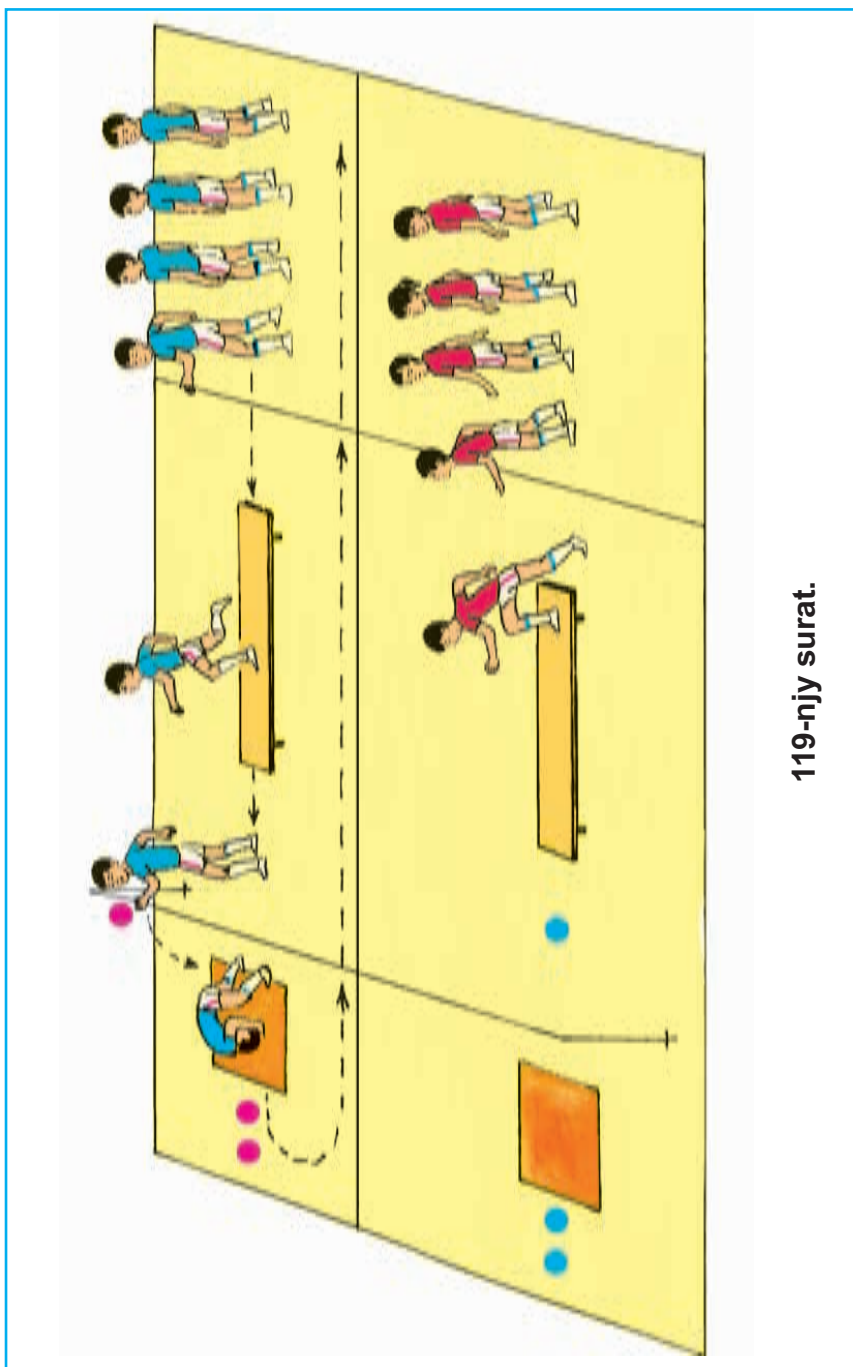
Oýunçylar iki hatara nyzama durýarlar. Hatarlarda birinji bolup duran oýunçylaryň aýaklarynyň öňünden çyzyk geçirilýär. Her bir hataryň garşysynda 20 — 25 m aralykda dürli enjamlar: gimnastika oturgyjy, 3 m beýiklikde çekilen tanap, gimnastika düşekleri hemde toplar goýulýar.

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

Hatardaky iň ahyrky oýunçylar maşky ýerine ýetirip, gaýdyp gelensoň, çapak çalýar. Estafetany birinji bolup gutaran nyzamyň oýunçylary ýeňiji bolýarlar (119-njy surat).

## *„Top ortadaky oýunça“ oýny*

Oýunçylar birnäçe döwre emele getirip durýarlar. Her biriniň arasynda bir oýunçy bir

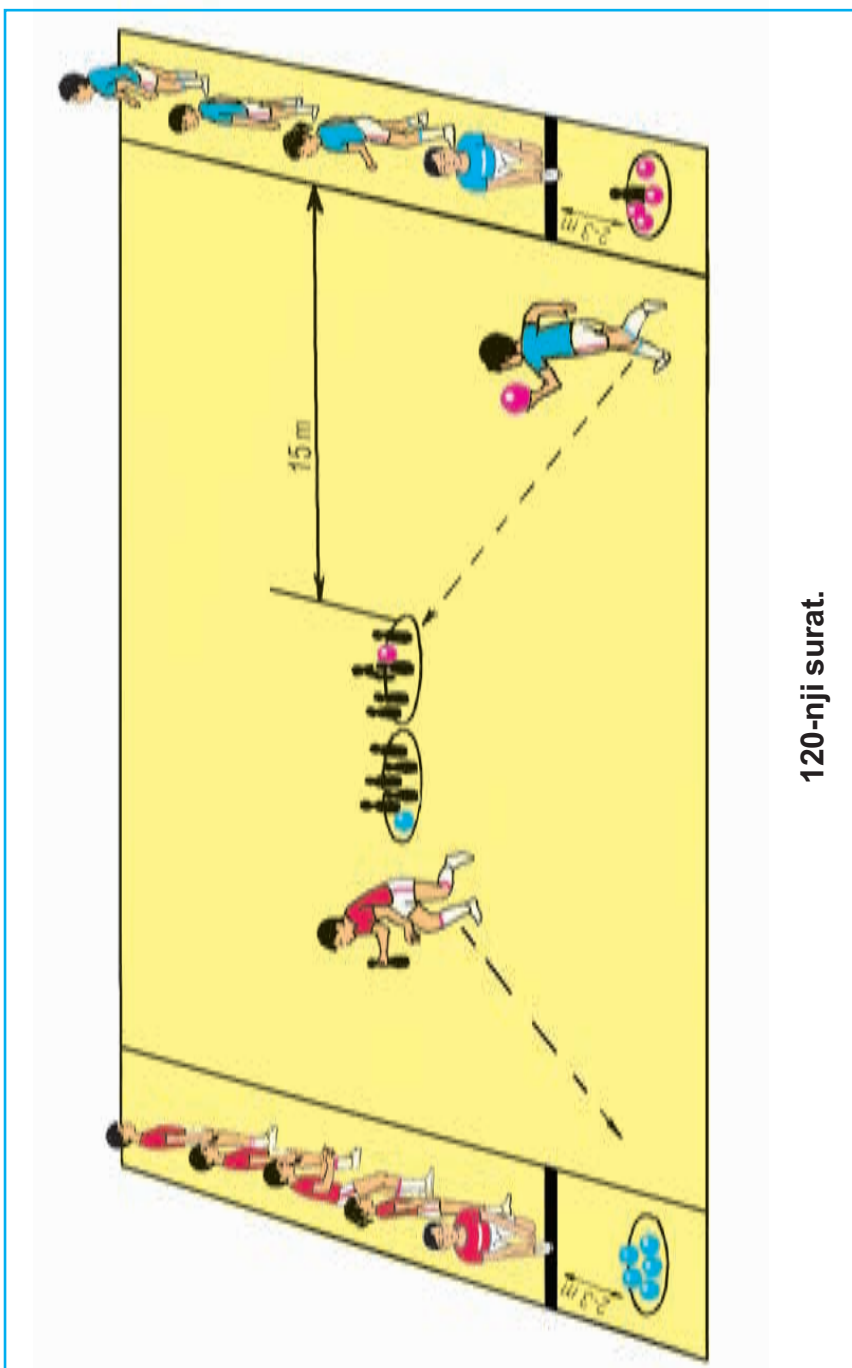


119-нй surat.

sany top tutup durýar. Ol topy nobaty bilen topardaky ýoldaşlaryna taşlaýar, olar topy oňa gaýtarýarlar. Topy ahyrky oýunçydan kabul edip alansoň, aradaky oýunçy topy ýokary galdyrýar. Top geçirmegi birinji bolup tamamlan topar oýunda ýeňiji bolýar.

### *„Enjam göterip ylgamak estafetasy“ oýny*

Iki topar meýdanyň iki tarapynda ýüzbe-ýüz bolup durýar. Her bir toparyň ahyrynda töwerek ýa-da dörtburçluk çyzylan bolup, doldurylýan topar goýulýar. Dogruda 10 — 15 m aňyrda ýene töwerek çyzylan bolup, olara ikler goýulýar. Hataryň ahyryndaky tegelekden 2 — 3 m uzaklykda start çyzygy çyzylan bolup, onda her bir topardan birden oýunçy durýar. Mugallymyň buýrugy bilen oýunçylar toplary bir töwerekden başgasyna alyp baryrlar. Ol ýerden ikleri alyp, arka gaýdýarlar we ony birinji töwerege alyp gelip goýup, öz ýerlerine baryp durýarlar. Birinji oýunçylar topy alyp gidenlerinden soň ikinji oýunçylar start çyzygyny eýeleýär. Birinji oýunçylar ylgamagy gutaranlaryndan soň, ikinji oýunçylar ylgamagy başlaýarlar, ýöne olar ikleri alyp baryp, toplary alyp gelýärler. Her bir topar oýunçylary ylgap bolmaýança oýun dowam ediberýär. Ylgamagy birinji bolup gutaran topar ýeňiji hasaplanýar (120-nji surat).



120-nji surat.

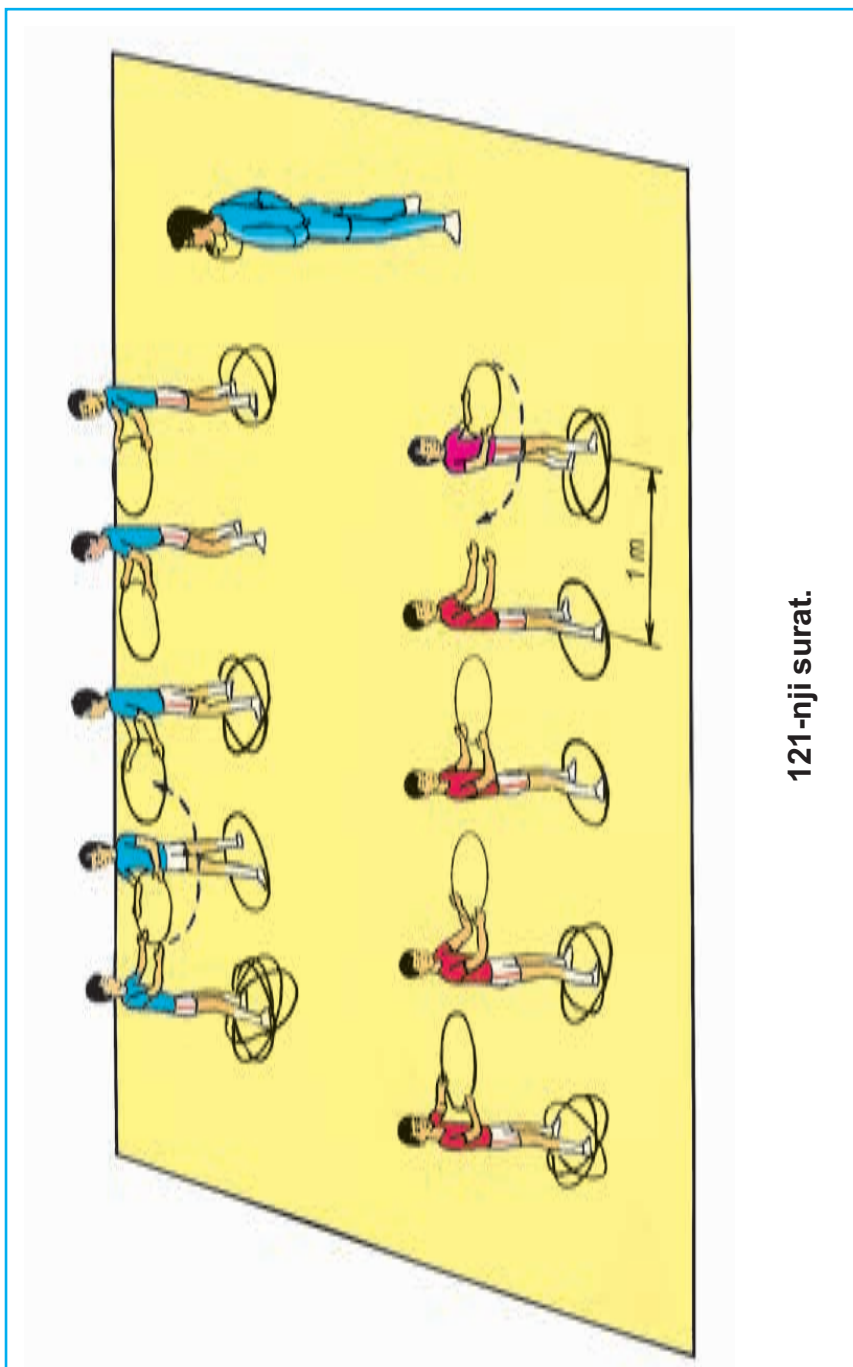
### *„Agzybir üçlük“ oýny*

Oýunçylaryň hemmesi üçden 4 — 5 topara bölünip, start çyzygynda durýarlar. Her bir üçlükden 8 — 10 m aňyrdan tegelek çyzylýar. Mugallymyň buýrugyna görä birinji üçlükler halkany bir el bilen tutup alyp, tegelege tarap ylgaýarlar we tegelegiň daşyndan aýlanyp arka gaýdyp gelýärler. Başga üçlükler hem öz nobatynda şu hereketi gaýtalaýarlar. Üçlükler hemme oýunçylary bilen ýykylyp düşmän, galyp gitmän başlangyç ýagdaýa gaýdyp gelenlerinde topara 2 oçko berilýär. Oýun şu görnüşde dowam edýär. Oýny kim birinji bolup gutarsa, şol ýeňen hasaplanýar.

### *„Halkany tut“ oýny*

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

Ahyrky oýunçylar hemme uzadylan halkalary kabul edip alandan soň, oýun gutarýar. Oýny tiz we anyk ýerine ýetirip, birinji gutaran topar ýeňiji bolýar (121-nji surat).



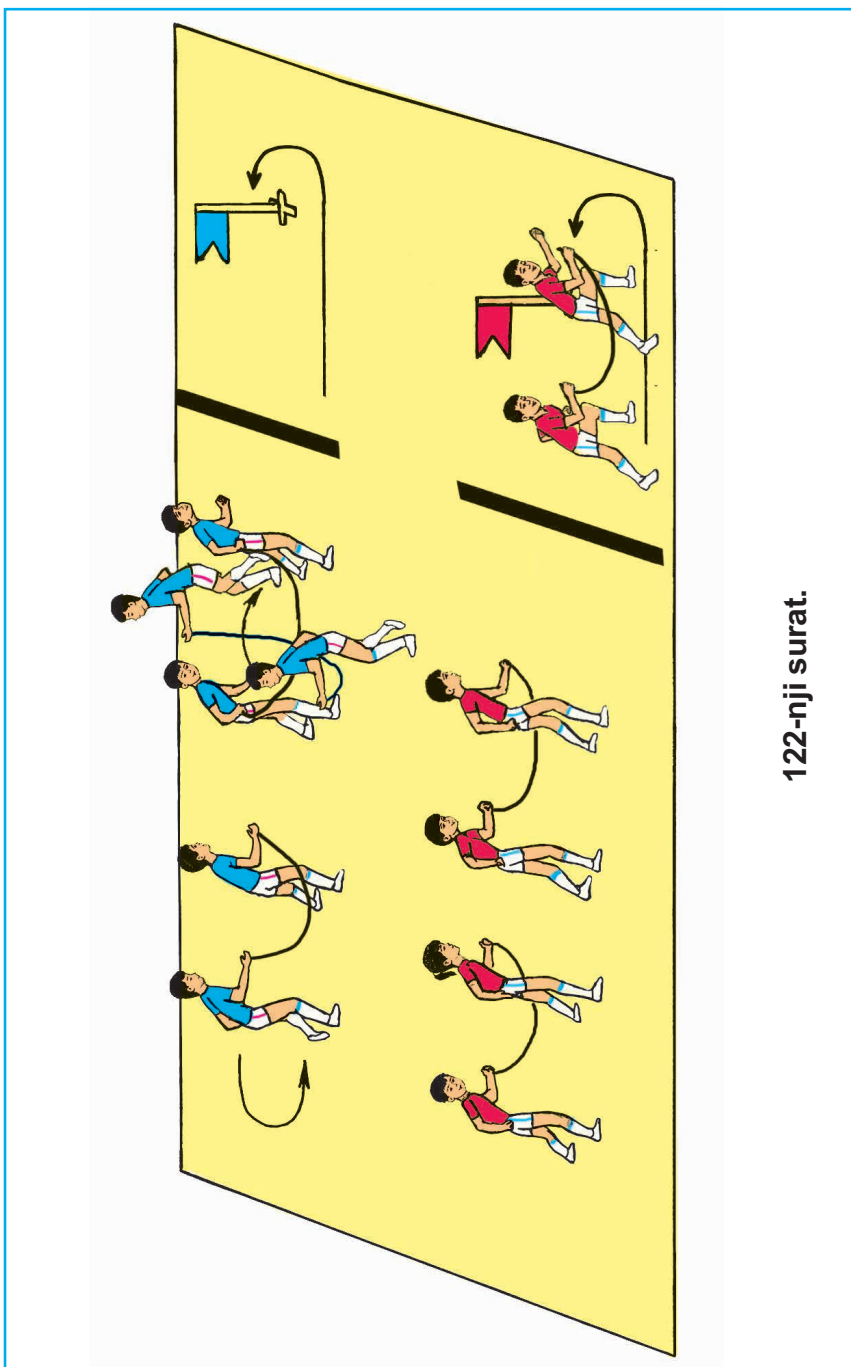
121-нчи surat.

### „Tunnel“ oʻyny

Oʻyunchylar iki topara bölünip, bir-birlerine yüzme-yüz durýarlar. Ýene birnäçe oʻyunchy ellerindäki halkany iki tarapdan tutup, tunnel emele getirip durýarlar. Mugallymyň yşaratyndan soň hataryň öňünde duran birinji oʻyunchylar ellerinde top bilen öňe ylgap baryp, halkalaryň içinden egilip geçýärler. Halkadan geçip bolan oʻyunchy sag tarapdan aylanyp gelip, topy öz hatarynda duran nobatdaky oʻyunça berýär. Soňkular birinji oʻyunchylaryň yerine yetiren ishlerini gaýtalaýarlar we ş.m. Oʻyny ýalňyşsyz, büdremezden, çalt yerine yetiren oʻyunchylar höweslendirilýär.

### „Yüpi aýagyň aşagyndan alyp geç“ oʻyny

Oʻyunchylar iki topara bölünip, bir hatardan nyzama durýarlar. Olardan 2 m aňyrdan start çyzygy geçirilýär. Çyzygyň öňünde yüp tutup, birinji nomerli okuwçylar durýarlar. Mugallymyň buýrugyna görä birinji nomerli oʻyunchylar yüp bilen öňe ylgayarlar, olar start çyzygyndan 15 — 20 m aralykda duran baýdajykly sütüni aylanyp geçip, arka gaýdýarlar. Indi ony start çyzygynyň gapdalynda ikinji nomerli oʻyunchylar garaşyp duran bolýarlar. Birinji nomerli oʻyunchylar yüpüň bir ujuny ikinji nomerli oʻyunchylara berip, ikisi hataryň iki



122-нји surat.



tarapyndan ýöräp, ýüpi oýunçylaryň aýaklarynyň aşagyndan geçirýärler. Oýunçylar bolsa ondan bökýärler. Soň birinji nomerli oýunçylar hataryň ahyryna baryp durýarlar. Ikinji nomerli oýunçylar bolsa ýüp bilen sütüne garap ylgaýarlar. Sütüniň daşyndan aýlanyp gelen oýunçy ýüpüň bir ujuny nobatdaky oýunça berýär. Indi olar ýüpi nyzamda duranlaryň aýagynyň aşagyndan geçirýärler we ş.m. Oýny ýalňyşsyz, tiz we anyk ýerine ýetiren oýunçylar nyzamyň öňünde öwülýär (122-nji surat).

### *„Ýollardan böküp geçmek“ oýny*

Oýunçylar deň dört topara bölünip, dört sany ýanaşyk bir hatarly kolonna nyzama durýarlar. Hatarlaryň öňünden start çyzygy geçirilýär. Start çyzygyndan 4 — 6 m aňyrdan 50 sm giňlikde 7 — 8 sany ýol çyzylýar. Birinji çyzyk bilen ikinji çyzygyň arasy 40 sm, ikinji bilen üçünjisiniň aralygy 60 sm we ş.m.

Mugallymyň yşaratyndan soň toparlaryň birinji nomerli oýunçylary ylgap baryp, çyzyklary basmazdan ýollaryň üstünden böküp geçip başlaýarlar. Wezipäni anyk, ýalňyşsyz ýerine ýetiren oýunça 1 oçko berilýär. Köp oçko toplan topar oýunda ýeňiji bolýar.

### *„Kim güýçli?“ oýny*

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

## **ÝÜZMEK**

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

Orta Aziýa alymlary we bilimli adamlary, meselem, beýik Al-Horezmi, öz zamanasynyň beýik ensiklopedist alymy Abu Reýhan Biruny, lukmançylykda şöhrat gazanan Abu Ali ibn Sina, Gündogar edebiýatynyň uly wekil-

lerinden Nizamy Genjewi, Nosir Hisraw ýaly alymlary başga ylymlar ýaly bedenterbiýe, taplanmak, suwa düşmek, ýüzmek hem ýaşayyş zerurlygydygyna uly üns beripdirler.

Başga maşklar bilen bir hatarda ýüzmegi bilmek hem her bir ortaaziýaly esger üçin mejburiydy. Emir Temur derýadan geçmek we ýüzmek maşkyna uly üns beripdir. Beýik serkerde özi hem tiz akýan derýadan geçmegiň, suwda ýüzmegiň syrlaryny gowy bilipdir. Derýanyň kenarlaryndan süsňäp çykan daşlara tanap taşlap durup, zarbaly hüjüm etmäge ussat bolupdyr.

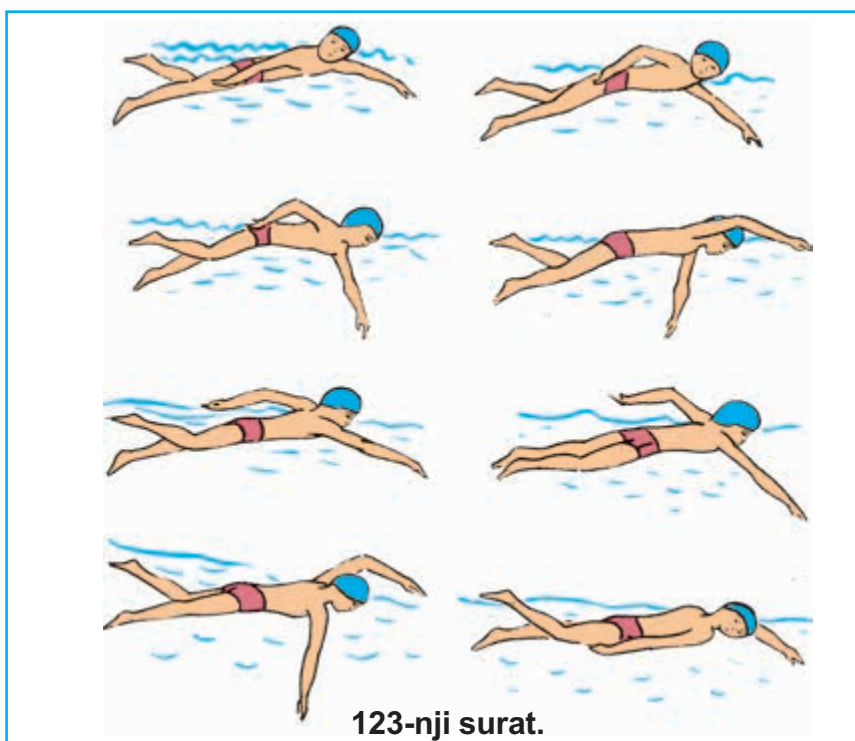
Şeýlelik bilen, Özbekistanda ýüzmek sportunyň ösmeginiň başlangyç döwri 1924-nji — 1925-nji ýyllara dogry gelýär.

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

Respublikamyzda ýyl saýyn ajaýyp ýüzmek ussatlary ýetişip çykýar. 1964-nji ýylda Tokioda geçirilen Olimpiýa oýunlarynda S. Babanina we N. Ustinowalar bronza medalyna eýe boldular. S. P. Konow, Zabolotow, S. Iskandarowalar Ýewropa, Jahan, Aziýa çempionlary boldular. Geljekde-de ençeme ajaýyp, ussat ýaşlarymyz ýetişip gelýärler.

### *Kükrekde krol usulynda ýüzmek*

Ýüzmegiň bu usuly iň tiz ýüzmekde ulanylýan usul bolup ol 50 m, 100, 200, 400, 800 m, 1500 m estafetaly ýüzmeklerde, 4×100 m hem-de 4×200 m kompleksli ýüzmeklerde ulanylýar. Çagalar ýüzmegi öwrenmekde olar häli ýüzmek tehnikasy bilen tanyş bolmasalar hem suwa düşüp ýüzýäne meňzeýän hereketleri ýerine ýetirýärler (aýratyn hem, oglanlar). Bu ýüzmegi öwrenmegi aňsatlaşdyrýar, sebäbi onuň esasynda arkanlygyna ýüzmek we delfin usulynda ýüzmek tehnikasy ýatýar (123-nji surat).



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

*Elleriñ hereketi.* Ýüzýän adamyň elleri gezek-gezegine işmek hereketlerini ýerine ýetirýär. Munda el ilki howa göterilýär, soň öňe uzadylýar, soň barmaklar ýaý ýaly ýaýyp suwa girizilýär, şondan soň aýa hem-de egin kemeri suwa batýar. İşmek wagtynda aýalar bilen suw özüne çekilýär, bu wagtda tirsek sähel бүкүлүär we ýene ýaýylýar. İşmek bilen meşgullananda suw ýüzüne öň tirsek çykýar, soň aýa çykýar. Suwuň ýüzünde el tirsekden бүкүлүp, boşaşan ýagdaýda öňe hereketlenýär. El hereketlerini dogry ýerine ýetirmek ýüzmegi öwrenmekde möhüm rol oýnaýar. Şonuň üçin muña aýratyn üns berilýär. Bir el işýän wagtynda ikinji el howada bolýar, ol işmegi gutarýan wagtynda başgasy suwa batýar. Şu görnüşde tiz-tiz, zzygiderli hereket edilse, göwre suwda öňe süýşýär.

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

*Dem almak.* Suwda ýüzýän adamyň ýüzi suwa batan ýagdaýda bolup, diňe dem alanda kelle gapdal tarapa öwrülip dem alynýar. Bu köpräk elleriň hereketine bagly. Meselem, sag el işmegi ýerine ýetirip bolup, howa göterilýän wagtynda (eger size sag tarap oňaýly bolsa), kelle gapdal tarapa aýlanyp, çuň dem almaga ýetişilýär, el ýokardan öňe suwa batýan wagtynda bolsa dem suwda assa-ýuwaş çykarylyp barylýar. Ikinji eliň hereketini başlap, tirsekden бүкүлип, el suwdan göterilende demiň galany (galan howa) pүflenip daşary çykarylýar. Eger azajyk bolsa da agyzda suw galan bolsa, şu suw howa bilen daşary çykyp gidýär (bu bilen bokurdaga suw gidip galmazlygynyň öňi alynýar), soň ýene çuňňur dem alynýar. Şeýlelik bilen, eliň iki hereketine bir dem almak dogry gelýär.

*Aýaklaryň hereketi.* Ýüzýän adamyň aýaklary suwda ýokardan pese we pesden ýokary ritmik hereketleri ýerine ýetirýär. Olar dyz bogunyndan biraz бүкүлип, uçlary uzadylýar, şoňa garamazdan sähel içeri tarap бүкүlen bolýar we gaýçy görnüşli hereketleri ýerine ýetirýär. Munda elbetde aýaklaryň but bölegi hem gatnaşýar.

Indi aýaklaryň dyzdan бүкүlmegi  $30^{\circ}$  —  $40^{\circ}$  burçda bolmaly. Aýaklar dogry hereketlenýän bolsa, arkadan seredilende, dabanlar bilen suwuň gaýnap çykmagyna gözegçilik etmek mümkin. Şu hereketleriň ählisi bir-birine deň

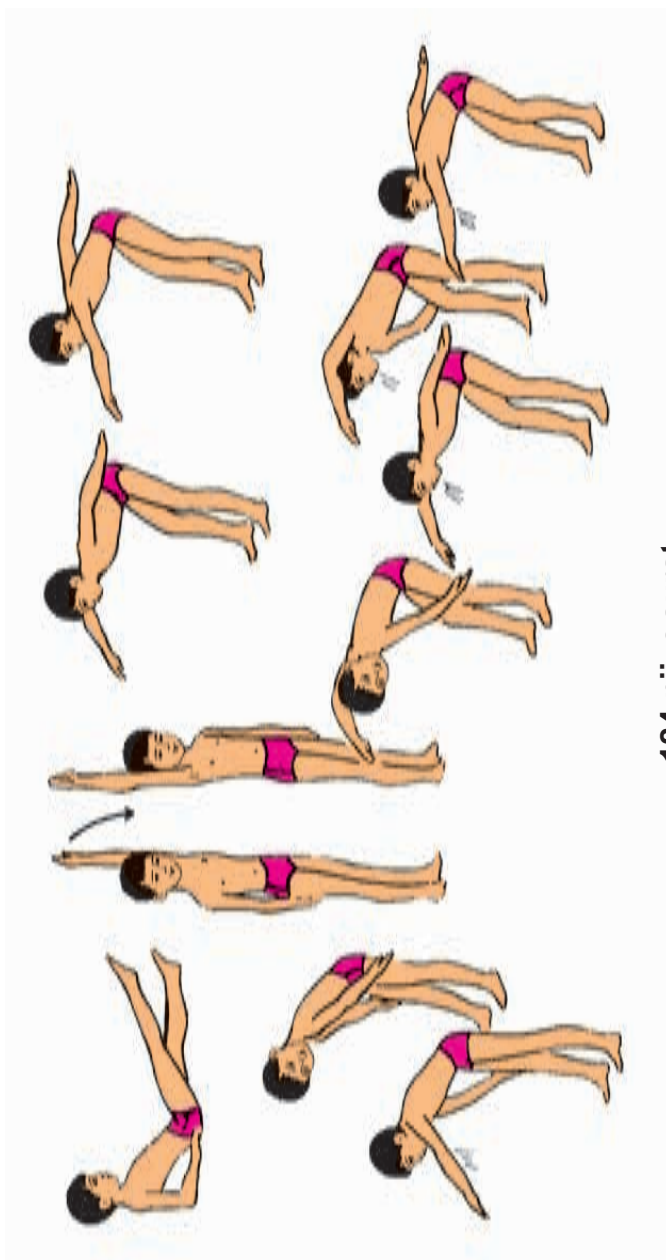
gelyän ýagdaýda geçse, adam erkin, ýadamazdan ýüzüp bilýär.

### *Arkanlygyna usulynda ýüzmek*

Arkanlygyna usulynda ýüzmek hem kükrekde krol usulynda ýüzmek usulyna meňzäp gidýär. Munda hem el we aýaklar yzly-yzyna hereketlenýär. Bu ýüzmek usulyň başgalarýndan tapawudy, munda ýüzýän adam suwda arkanlygyna (arkasy bilen) ýatýar we demi alyp çykarmak suwda däl, eýsem daşarda ýerine ýetirilýär. Tizligi tarapyndan ol kükrekde krol usulynda ýüzmek we delfin usulynda ýüzmekden soň üçünji orunda durýar. Bu usul, adaty, ýaryşlarda 50 m, 100 m we 200 m kompleksli ýüzmeklerde, 200 m, 400 m (ikinji „otrezkada“ 50 ýa-da 100 m) ýüzmeklerde hem-de kombinasiýaly estafetalarda 4×100 m (1-nji basgançakda) ulanylýar. Şonuň üçin ýüzmegiň bu usulyny kükrekde krol usulynda ýüzmek bilen bir wagtda öwre-nip barmak makul. Indi şu usulda ýüzmekde ýerine ýetirilýän hereketler bilen tanyşyň.

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

*Elleriň hereketi.* Bu usulda ýüzende hem ýüzmek kükrekde krol usulyndaky ýaly yzly-yzyna ýerine ýetirilýär. Emma munda eller iki ýagdaýda hereketlenýär: birinji ýagdaýda,

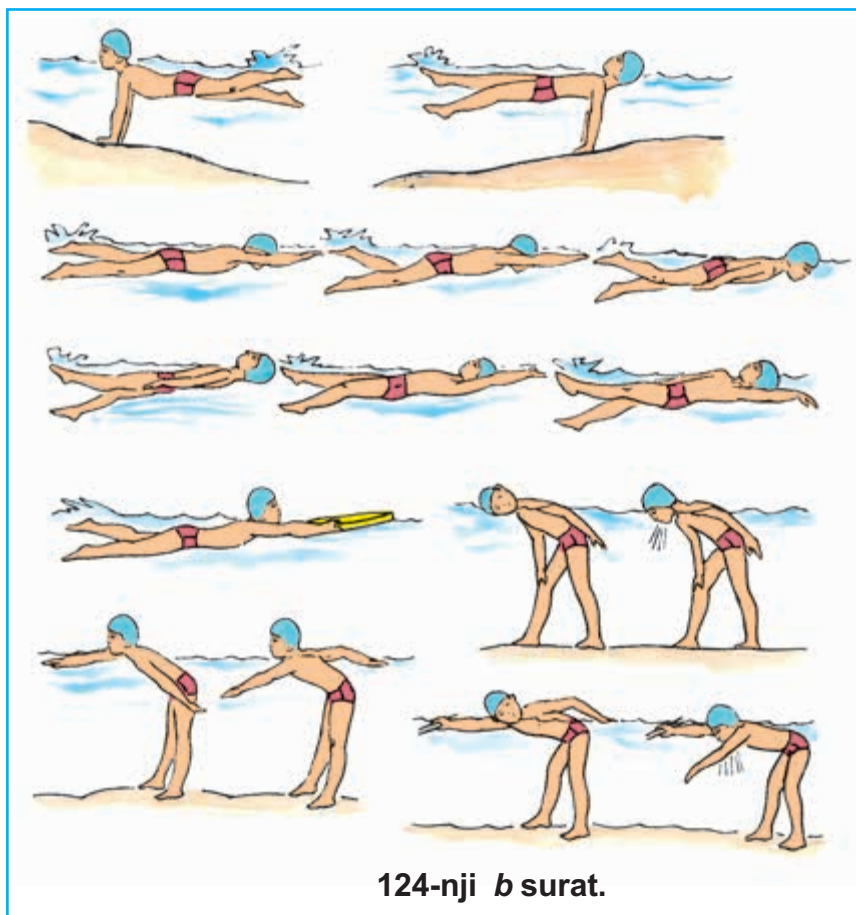


124-nji a surat.



ýagny işmekde el tirsekden bükülmän, suw öňe dogry çekilýär; ikinji ýagdaýda suw öňe el tirsekden birneme bükülen ýagdaýda çekilýär. Birinji ýagdaý ýüzmegi täze öwrenýän çagalar üçin örän amatlydyr. Sebäbi, munda el suwa egin giňliginde ýa-da has giňräk düşürilip, suw öňe gapdal tarapdan çekilýär.

*Dem almak.* Bu usulda dem almak çylşyrymly däl. Munda eňegi sähel özüne çeken ýag daýda agyz we burun arkaly dem alyp,



124-nji b surat.

dem çykaryp ýüzülyär. Eger agyza suw girip gitse, „çüwdürim“ edip çykaryp ibermek bolýar. Munda-da dem almak krol usulyndaky ýaly el hereketleri bilen bagly ýagdaýda ýerine ýetirilýär. Ýagny işmek haýsy elden başlansa, dem şu el howa göterilende alynýar. Şu el öz hereketini gutaryp hereketi gaýtadan başlanda dem ýene alynýar.

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

Bu hereketleriň hemmesini umumylaşdyrýan bolsak, bir gezek dem almak iki gezek el hereketine we alty sany aýak hereketine dogry gelyär.

Ýüzmegi öwrenmekde ýerine ýetirilýän umumy ösdüriji we ýörite maşklar kompleksi 124-nji *a*, *b* suratlarda görkezilen.

## **Sagdyn nesli terbiýelemekde döwletimiziň edýän aladasy**

---

Biziň ýaş garaşsyz döwletimiz, çagalaryň sagdyn, kuwwatly, güýçli we bilimli bolup ösmegi üçin ähli mümkinçilikleri döretmäge çalyşýar. Olar Watany söýmek, onuň üçin zähmet çekmek, gerek bolsa, onuň üçin her bir işe taýýar durmak ruhunda terbiýelenýärler.

Häzirki günde döwletimiziň ünsi ösüp gelýän ýaş nesil barada alada etmäge gönükdirilendir. Şoňa laýyklykda bu ýolda „Beden-terbiýe we sport hakynda“ kanun kabul edildi, „Sagdyn nesil üçin“ ordeni we gaznasy döredildi.

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

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

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

Häzirde ýurdumyzda örän köp gyzykly çagalar sport ýaryşlary geçirilýär.

Sebäbi, „Sagdynjan-pälwanjan“, „Umid ni-hollari“, „Barkamol awlod“, „Uniwersiada“,

„Ylgaýanlaryň günü“, „Açyk ring“, „Bökýänleriň günü“ çagalar we ýetginjekleriň sport mekdepleriniň Respublika birinjiligi, okuwçy-ýaşlar spartakiadalary hemişe geçirilip durýar.



### **Tema degişli soraglar**

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

## **ÖZBEGISTANY DÜNYÄ TANAÝAR**

Hakykatdan hem Özbekistany бүтін дүнүя танап барýар. Munuň sebäbi sporta giň ýol açylyp barýar. Özbekistan Respublikasynyň Birinji Prezidenti I.A.Karimowyň belleýşi ýaly „*Hiç bir zat ýurdy sport ýaly tiz dünýä meşhur edip bilmeýär*“.<sup>1</sup>

Şu sözlere amal eden ýagdaýda birinji Prezidentimiziň halkyň arasynda bedenterbiýäni ösdürmäge atalarça aladasy aýratyn üns bererlidir. Özbekistanyň Garaşsyz Döwletleriň Arkadaşlygynyň arasynda birinji bolup „Bedenterbiýe we sport dogrusynda“ kanun kabul etmegi hem şondandyr. Şu sebäpli, beýik geljege tarap barýan bu özbaşdak döwletde bedenterbiýe hemmäniň zerurlygyna öwürülmegi we ol ýurdumyzda ýaşaýan we zäh-

<sup>1</sup> „Sport“ gazetini, 1995-nji ýyl 11-nji maý.

met çekýän her bir adamyň saglygyny berkitmäge kömek bermeli.

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

Göreş sporty, çapyksuwarlyk oýny we ýaryşlary täze basgançagyna göterildi. Daşkent şäherinde 1998-nji ýylyň 6-njy sentabrynda „Halkara göreş assosiasiyasy“ düzüldi.

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

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



### **Tema degiřli soraglar**

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

## **Olimpiýa oýunlarynyň gaýtadan dikeldilmeği**



Ilkinji Olimpiýa oýunlary eramyzdan öň 776-njy ýylda Gresiyada Zewsiň<sup>1</sup> şöhratyna bagyřlanyp geçirilipdi.

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

<sup>1</sup> **Zews** — Grek hudaýlaryndan biriniň ady.

Öňki Soýuz komandasy Olimpiýa oýunlarynda 1952-nji ýyldan, ýagny XV Olimpiýa oýunlaryndan gatnaşyp başlady. Özbekistanly sportçylar hem saýlanyp düzülen komanda düzüminde gatnaşyp, tapawutly ýeňiji orunlary eýelediler. Şondan soň 1992-nji ýylyň 21-nji ýanwarynda Özbekistan Respublikasynyň „Milli Olimpiýa Komiteti“ düzüldi, şu ýylda 3-nji martdan bolsa Halkara Olimpiýa Komitetiniň düzümine girizildi we onuň hakyky agzasy diýip hasaplandy. Bu Özbekistan sportçylarynyň Olimpiada, Aziýa we Jahan birinjiliklerinde özbaşdak saýlanyp düzülen komanda hökmünde gatnaşmagyna mümkinçilik döretdi.

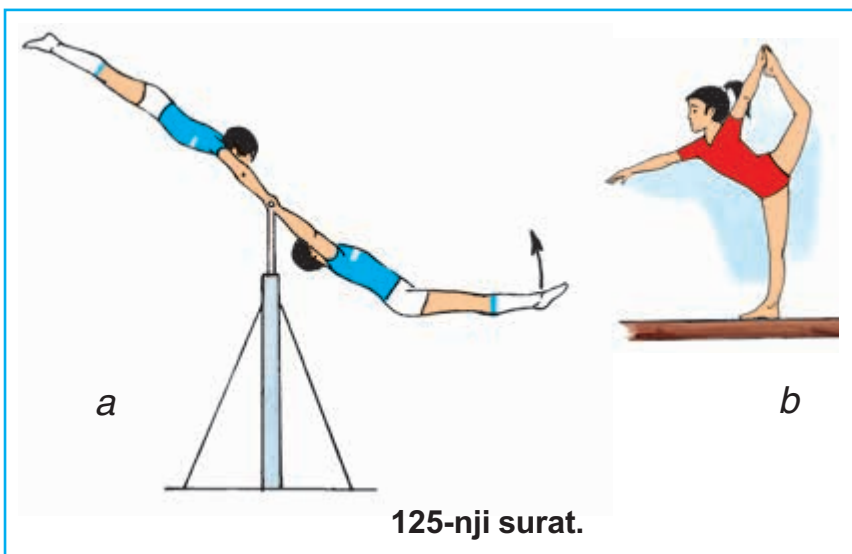
## **SPORTUŇ GÖRNÜŞLERI WE SPORT BARADA MAGLUMATLAR**

### **GIMNASTIKA**

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

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

Bu güne gelip, gimnastika aýratyn sport görnüşine öwrüldi we ol iki görnüşe bölünýär.



Bular sport gimnastikasy we çeper gimnastikadyr. Sport gimnastikasy bilen oqlanlar hem, gyzlar hem meşgullanýar (125-nji *a*, *b* suratlar), çeper gimnastika bilen bolsa diňe gyzlar meşgullanýarlar. Sport gimnastikasynda oqlanlar alty görnüş boýunça, gyzlar dört görnüş boýunça ýaryşýarlar .

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

Şonuň bilen birlikde beýik turnikde sportçylarymyz ussatlyk bilen maşk ýerine ýetirýärler. Sporçylarymyz sport gimnastikasy boýunça hem oňat netijeleri gazanýarlar.



## SAMBO

Sambo nähili manyny añladýar?

„Sambo“ — bu rusça söz bolup, ol „Gural-syz özüni özi goramak“ diýen manyny añladýar.

Sambo XX asyryň 30-njy ýyllarynda esaslandyryldy. Rus sambosynyň atasy Spiridonow we Harlampiyewler dürli millet göreşlerini çuň öwrenmek esasynda sambo sport görnüşini döredtiler. Bu sportda Turan halklary milli göreşiniň usullary hem bar.

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

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

Sambo diňe ýigitleriň arasynda däl, eýsem gyzlaryň arasynda hem giňden ýaýrandyr. Olar halkara turnirlerde däl, eýsem jahan çempionatlarynda hem baýrakly orunlary eýeleýärler.

## GREK-RIM GÖREŞI

Göreş — iň gadymy sport görnüşlerinden biri. Gadymy Müsür ýadygärlikleriniň diwarlarynda pälwanlaryň ýaryşlaryndan ýüzlerçe suratlar bar. Olarda biziň göreşimize degişli ähli diýen ýaly usullar we durmalar teswirlenen. Şeýdip, göreş mundan takmynan 2500 ýyl öň hem mälim we meşhur sport görnüşi bolupdyr.

Ençeme ylmy barlagçylar grek-rim göreşine legendar grek pälwany Tezeý esaslandyrandygy hakynda maglumat berýärler.

Gadymy grek sport görnüşleriniň düzümünde göreş möhüm orna eýe bolupdyr. Grekleriň iň zor göreşijisi Krotonli Milon ýurt çempionatларында 32 gezek ýeňiş gazanyp we Olimpiýadalarda 6 gezek birinjiligi ele alypdyr.

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

Häzir grek-rim göreşi boýunça D. Oripow jahan çempiony boldy. Göreşijilerimiz özleriniň sport ussatlygyny ýokarlandyrmak bilen bir

hatarda abraýly Aziýa, Jahan Olimpiýa oýunlarynda ýurdumyzyň şöhratyny goradylar, döwletimiziň abraýyny бүтін dünýä tanadyp gelýärler.

Greк-rim göreşi başga göreş görnüşlerinden özüniň tutmak usullary bilen tapawutlanýar. Bu göreşde diňe bil we bildен ýokardan tutmaga rugsat edilýär. Häzirki günde köp ýaşlar bu göreş boýunça öz ussatlyklaryny artdyrýarlar (126-njy surat).



126-njy surat.

## ÝEKELIKDÄKI TURAN GÖREŞI

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

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

Häzirki günde aşakdaky ýekelikdäki göreş görnüşleri jahan sport meýdanyndan mynasyp

orun eýeledi, sebäbi: boks (Angliýa), dzýudo, karate (Ýaponiýa), grek-rim göreşi (Gresiýa-Italiýa), taekwando (Koreýa), sambo (Rusiýa), uşu (Hytaý), kikkoksing (Germaniýa), muay-taý (Tailand) şolaryň hataryndandyr.

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

Bu göreş häzir „Turan ýeke göreşi“ diýip atlandyrylýan boldy. Göreşler zarbasyz alyp barylýar. Gatnaşyjylar erkin maşklar arkaly jübütlik we görkezilýän çykyşlarda ýaryşýarlar.



**127-nji surat.**

Geýmiler Turan halklarynyň geýen ýaktak hem-de giň edip tikilen balakdan, şippekden ybarat. Mundan başga-da maňlaýbag hem baglanýar. Taýak we tanap gural hökmünde ulanylýar (127-nji surat).

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

## TENNIS

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

„Tennis“ sözi fransuzça söz bolup „tenez!“, ýagny „Oýnaň“ manysyny aňladýar. Bu oýun XIII, XIV we XV asyrlarda tutuş Fransiýa boýunça giň ýaýran we ol hatda korollaryň oýny diýip hem atlandyrylypdy. 1529-njy ýylda, korol Genri VIII (häzire çenli ulanylyp gelýän) tennis kortuny gurdurdy.

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

Türküstana tennis XX asyryň birinji on ýyl-



128-nji surat.

lygynda girip geldi. Daşkentde birinji tennis meýdany 1903-nji ýylda guruldy, soňluk bilen Fergana, Kokant, Samarkant we başga ýerlerde hem guruldy.

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

Daşkentde tennis boýunça her ýyly „Prezident kubogy“nyň geçirilmegi, „Çelenjer“, „Daşkent open“ we Andijan, Fergana, Namangan, Samarkant, Karşydaky „Setellit“ turnirleriniň geçirilmeginiň terbiýeçilik ähmiýeti barha artýar.

Bu çäreler zehinli ýaş tennisçileriň ýetişip çykmagyna uly goşant goşýar (128-nji surat).

## **BOKS**

Boks hem gadymy sport görnüşlerinden hasaplanýar. Boks birinji bolup Angliýada peýda boldy.

„Boks“ — iňlisçe söz bolup „ýumruk urmak“ diýen manyny aňladýar. Boks mundan 5 müň ýyl öňki Müsür we Babylda berkarar bolan ýekeme-ýeke ýumruklaşmaktan gelip çykypdyr. Ýumruklaşmak, hatda Gresiyada geçirip gellen Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizilipdi.



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

Özbeğistanda boks bilen S.L. Jaksonyň ýolbaşçylygynda 1923-nji ýyldan başlap meşgullanyp başlapdyrlar. Soňluk bilen respublikamyzda boks has-da ösdi.

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

Boks iki görnüşe bölünýär. Bu — höwesjeňleriň we professionallaryň boksydyr. Höwesjeň bokşylyar okuwdan we işden boş wagtlary boks bilen meşgullanýarlar. Professional bokşy üçin boks kâr ýa-da gazanç çeşmesi hasaplanýar.

## DZÝUDO

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

*Dzýudo* — bu göreşiň bir görnüşü bolup, onda hüjüm etmek bilen bile agyrtmak we bogmak usullaryna rugsat berilýär. Kelte kamzul (kimono) we jalbar geýen sportçylar



ayakýalañaç bolup, ýörite tatamanyň (haly manysynda) üstünde göreşýärler. Dik durup göreşen wagtda ayakdan çalyň, zyňmak usullaryndan peýdalanyp, göreşijiler birini-biri tatamanyň üstüne zyňmaga çalyşýarlar. Ýatyp göreşmekde tutup almak we agdarmak usullaryny ulanyp, bäsdeşini egin bilen tatama 30 sekundyň dowamynda basyp durmak ýada diňe agyrtmak we bogup almak bilen bäsdeşe ýeňilendigine ykrar bolmagyna mejbur edýär.

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

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

Amerika, Ýaponiýa dzýudosa öz mekdebine eýe. Biri ikinjisinden tapawutlanýar. Özbekistanyň dzýudosa hem bu döwletleriňkiden öz boluşly ýagdaýda tapawutlanýar. Özbek dzýudosa göreşiniň iň oňat usullaryny özünde jemläp, bu onuň başgalaryň öwrenmäge mynasyp tarapy bolup hasaplanýar. Şol bir wagtda biz hem başgalardan öwrenip, öz dzýudo mekdebimizi ösdürip barýarys.

## GÖREŞ

Dünýädäki her bir milletiň özboluşly göreş görnüşi bolşy ýaly, özbekleriň göreş hem-de

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

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

Göreş temuriler zamanynda hem, ondan soň hem halkyň söýgüli sport oýunlaryndan bolup geldi. Özboluşly göreşmek başarnygy bilen äleme ady ýaýran özbek pälwanlary taryh sahypasynda öçmeýän yz galdyrdylar. Bular pahlawan Mahmyt, pahlawan Muhammet, Ahmet pälwan, Täji pälwan we başgalardyr. Häzir bedenterbiýä, aýratyn hem, göreşe uly üns berilýär.

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

Göreş boýunça birinji jahan çempionaty 1999-njy ýylyň 1-nji — 2-nji maýynda Daşkent-

de, ikkinji jahan çempionaty 2000-nji ýylda Türkiýänyň Antaliýa şäherinde, üçünji jahan çempionaty 2001-nji ýylda Wengriýada we dördünji jahan çempionaty Ermenistanyň Ýerewan şäherinde geçirilmegi göreşimiziň gitdigiçe dünýä ýaýraýandygynyň subudydyr.

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

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

Göreşimiz Aziýa oýunlarynyň maksatnamasyna girizildi. Hormatly çagalar eger Siz göreş bilen ýaşlykdan meşgullansaňyz, size geljekde Olimpiýa oýunlary we jahan çempionatlary garaşýar.

## MAZMUNY

Giriş .....	3
<b>Bedenterbiýe we sporta degişli nazary bilimlerin esaslary .....</b>	<b>5</b>
Okuwçylaryň gün tertibi .....	5
Okuwçylara goýulýan gigiýenik talaplar.....	8
Taplanmak faktorlary.....	10
Açyk howada taplanmak.....	11
Suw bilen taplanmak.....	13
Güneşde taplanmak.....	16
Şikeslenmäniň önüni almak we oňa birinji kömek etmek.....	18
Boý-syraty kadaly şekillendirmek barada.....	19
Bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirende dogry dem almagy öwrenmek.....	22
Umumy ösdüriji maşklar.....	26
Birinji maşklar toplumy.....	26
Baýdajyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar.....	28
Gimnastika taýajygy bilen ýerine ýetirilýän maşklar.....	31
Ýüpe ýerine ýetirilýän maşklar.....	33
<b>Bedenterbiýede amaly hereket, endik we başarnyklary emele getirmek.....</b>	<b>36</b>
Gimnastika.....	36
Nyzama durmak we gaýtadan nyzama durmak.....	37
Tanaba dyrmaşyp çykmak.....	44
Agyr zady götermek we eltip goýmak.....	46
Garyşyk we ýönekeý asylmak.....	47
Deňagramlygy saklamak maşklary.....	52

Duran ýerde bir we iki aýakda bökmek.....	54
Akrobatik maşklar.....	55
Hereket hilini ýokarlandyrmaga degişli maşklar ( <i>gimnastikada</i> ).....	61
Ýeňil atletika we onuň görnüşleri barada.....	67
Hereket hilini ýokarlandyrmaga degişli maşklar ( <i>ýeňil atletikada</i> ).....	76
Sport oýunlary.....	78
Futbolyň emele gelmegi.....	88
Futbolda aýak bilen ýerine ýetirilýän hereketler.....	89
Gandbol ( <i>El topy</i> ).....	97
Woleýbol.....	111
Hereket hilini gowulandyrmaga degişli maşklar ( <i>sport oýunlarynda</i> ).....	119
Kross taýýarlygy.....	122
Hereketli oýunlar.....	127
Ýüzmek.....	146
Sagdyn nesli terbiýelemekde döwletimiziň edýän aladasy.....	154
Özbekistany dünýä tanaýar.....	156
Olimpiýa oýunlarynyň gaýtadan dikeldilmegi.....	158

## **Sportuň görnüşleri we sport barada maglumatlar**

Gimnastika.....	159
Sambo.....	161
Grek-rim göreşi.....	162
Ýekelikdäki Turan göreşi.....	163
Tennis.....	166
Boks.....	167
Dzýudo.....	168
Göreş.....	169

KARIMJON MAHKAMJONOV,  
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

## JISMONIY TARBIYA

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

*(Turkman tilida)*

Yettinchi nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi

Toshkent — 2017

Terjime eden *K. Hallyýew*

Redaktor *K. Hallyýew*

Çeper redaktorlar: *B. Ibragimow, B. Abdullaýewa*

Tehredaktor *S. Nabiyewa*

Kompýuterde sahaplajjy: *Ş. Ýuldaşewa, K.Hallyýew*

Neşirýat lisenziýasy AI<sup>1</sup> 291 04.11.2016. Original-maketden çap etmäge 2017-nji ýylyň 30-nji martynda rugsat edildi. Möçberi 60×90<sup>1/16</sup>. Kegli 14, 13 şponly. Arial CE garniturasy. Ofset çap ediliş usuly. Ofset kagyzy. Şertli ç.i. 11,0. Hasap-neşirýat l. 6,22. 990 nusgada çap edildi.

Buýurma №

Özbeğistanyň Metbugat we habar agentliginiň „O‘qituvchi“ neşirýat-çaphana döredijilik öýi. Daşkent — 206. Yunusabat, Ýangişäher köçesi, 1.

Şertnama № 27–17

**K. Mahkamjanow**

**74.200.55**  
**M-29**

Bedenterbiýe: 4-nji synp okuwçylary üçin okuw gollanmasy / K. Mahkamjanow, F. Hojaýew. — Ýedinji neşir. — Daşkent: „O‘qituvchi“ NÇDÖ, 2017. — 176 s.

ISBN 978-9943-22-079-9

**UO‘K:37.037.1(075.2)**  
**KBK 74.200.55**

**Kärendesine berlen dersligiň ýagdaýyny görkezýän jedwel**

№	Okuwçynyň ady, familiýasy	Okuw ýyly	Dersligiň alnandaky ýagdaýy	Synp ýolbaşçysynyň goly	Dersligiň tabşyrylandaky ýagdaýy	Synp ýolbaşçysynyň goly
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

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

<b>Täze</b>	Dersligiň birinji gezek peýdalanmaga berlendäki ýagdaýy.
<b>Ýagşy</b>	Sahaby butin, dersligiň esasy böleginden aýrylmadyr. Ähli sahypalary bar, ýyrtylmadyk, goparylmadyk, sahypalarynda ýazgylar we çyzyklar ýok.
<b>Kanagatlanarly</b>	Kitabyň daşy ýenjilen, ep-esli çyzylan, gyalary gädilen, dersligiň esasy böleginden aýrylan ýerleri bar, peýdalanyjy tarapyndan kanagatlanarly abatlanan. Goparylan sahypalary täzedden ýelmenen, käbir sahypalary çyzylan.
<b>Kanagatlanarsyz</b>	Kitabyň daşy çyzylan, ýyrtylan, esasy böleginden aýrylan ýa-da bütinleý ýok, kanagatlanarsyz abatlanan. Sahypalary ýyrtylan, sahypalary ýetişmeýär, çyzylp taşlanan. Dersligi dikeldip bolmaýar.