

K. MAHKAMJONOV, F. XUJAYEV

DENE TÁRBIYASI

4-klass oqiwshıları ushın oqıw qollanba

Ózbekshe 7-basılıwına qaraqalpaqsha basılıw

*Ózbekistan Respublikası Xalıq bilimlendiriw ministrligi
tárepinen tastıyqlanǵan*



«O‘QITUVCHI» BASPA-POLIGRAFIYALIQ DÓRETIWSHILIK ÚYI
TASHKENT — 2017

UO‘K: 372.879:811.512.121

KBK 74.200.55

M 50

Pikir bildirivshiler:

R. S. SALOMOV — pedagogika ilimleriniñ doktori, professor.

M. G‘ULOMOV — pedagogika ilimleriniñ kandidati, professor.

N. KERIMOV — pedagogika ilimleriniñ kandidati, docent.

Respublika maqsetli kitap qori esabınan ijara ushın basıp shıǵarıldı.

ISBN 978-9943-22-082-9

© K. Mahkamjonov, F. Xujayev

© «O‘qituvchi» BPDÚ, 2006



Sizler dúnyağa tanılıp, Ózbekistan bayrağın joqarı kótergen kóplegen sportshılardıń atların esitkensiz yaki olar haqqında hújjetli filmler kórgensiz.

Sonı aytıp ótiw orınlı, gárezsizligimiz sebepli sportshılarımız jáhán chempionatları, Olimpiyada, Aziya oyunlarında, Aziya birinshilikleri hám abroylı xalıqaralıq jarıslarda óz aldına jámáát bolıp qatnasıp, altın, gúmis, bronza medalların qolğa kirkizip, Ózbekistandı dúnyağa tanıttı.

Ásirese, Ózbekistan Respublikasınıń Birinshi Prezidenti I. A. Karimovtıń «Ózbekistan balalar sportın rawajlandırıw qorın dúziw haqqında»ğı Pármanı sportqa itibardı tağı da kúsheytti.

Párman járiyalanğannan keyin, balalar sportı tağı da galabalasıp, jaslar arasınan kóplegen qa'biletti sportshılar jetilisip shıqtı.

Sportta jetiskenliklerge erisiw ózinen-ózi bolmaydı. Bunıń ushın temirdey bekkem tártip, tınımsız miynet etiw kerek. Buni bolsa jas waqtınan tárbiyalaw zárúr. Usı oqıw qollanba úsh bólimnen ibarat bolıp, siz, áziz balalar, birinshi, yağny «Dene

tárbiyası hám sportqa tiyisli teoriyalıq bilim tiykarları» bóliminde dene tárbiyası hám sportqa tiyisli, organizmdı shınıqtırw, dene tárbiyası menen shuǵıllanǵanda hár qıylı jaraqatlar alǵanda birinshi járdem kórsetiw, tuwrı qáddi-qáwmetti qálipsestiriw, sonday-aq, dene shınıǵıwların islegende tuwrı dem alıw haqqındaǵı teoriyalıq bilim tiykarları menen tanısasız. Bul teoriyalıq bilimlerde iyelewińiz ushın, birinshi gezekte ózińizdiń kún tártibińizdi dúzip, oǵan qattı itibar beriwińiz, óz betińizshe shınıǵıwları islewdegi gigenalıq talaplardı saqlaw kónlikpesin iyelewińiz zárúr.

Ekinshi «Dene tárbiyası procesinde ámeliy kónlikpe hám sheberlikti payda etiw» bóliminde siz baǵdarlama tiykarında sabaqlarda ótiletuǵın sport túrlerinen: gimnastika, jeńil atletika, basketbol, futbol, qol tobi, voleybol oınları, sonday-aq, kross tayarlıǵı, háreketli oınlar, júziw usıllarına tiyisli bilim hám háreket kónlikpelerin iyelewińiz múmkin.

«Sport túrleri hám sport haqqında maǵlıwmatlar» atamasındaǵı úshinshi bólimde siz sabaqtan hám klasstan tıs ótkeriletuǵın gimnastika, basketbol, jeńil atletika, futbol, tennis sıyaqlı shınıǵıwlar hám ilajlardıń áhmiyeti haqqındaǵı bilimlerde iyeleysiz. Bulardan tısqarı, ózin-ózi baqlap barıw ushın dene tárbiyasınıń normativ talapların bilip alasız.

DENE TÁRBIYASÍ HÁM SPORTQA TIYISLI TEORIYALÍQ BILIM TIYKARLARÍ

Oqıwshılardıń kún tártibi



Kún tártibi dene tárbiyasınıń shólkemlestiriw tiykarı, siziń jaqsı ósiwińiz, salamat rawajlanıwıńız ushın zárúr.

Densawlıqtı saqlaw, onı bekkemlew hám fizikalıq jaqtan rawajlandırıwda háreketshelik kún tártibiniń tiykarı bolıp esaplanadı. Hár túrli háreketler, deneni shınıqtırıwdıń nerv sistemasın tınıshlandırıwda, júrek-qan tamır, dem alıw, dene bulshıq etleriniń rawajlanıwında paydası úlken. İnsan dene shınıǵıwlarınan aqlıǵa muwapıq paydalanǵanda onıń bulshıq etleri kúshli, ózi shaqqan, háreketleri anıq, barlıq aǵzaları sırtqı ortalıqtıń tásirine qarsı tura alatuǵın hám jaqsı kónlige alatuǵın boladı. Kún tártibi siziń uzaq ómir súriwińiz hám nátiyjeli islewińiz ushın zárúrli faktor.

Mektep oqıwshısınıń háreket kún tártibi ulıwma kún tártibiniń ajıralmas bólegi sanaladı. Sonlıqtan, áziz balalar, sizlerge tómendegi oqıwshılardıń kún tártibin usınıs etemiz:

7.00 — uyqıdan oyanıw;

7.00 — 7.25 — tósekti jıynaw, azanǵı gi-gienalıq dene tárbiyası, suwda shınıqtırıw;

7.25 — 7.40 — azanđı awqat;

7.40 — 8.00 — mektepke barıw;

8.00 — 12.30 — mektepte bolıw. Sa-baqlar arasında kewilli minutlardı ótkeriw, úlken tánepiste jámaát bolıp, túrli háreketli oynlardı shólkemlestiriw;

12.30 — 13.00 — úyge qaytıw;

13.00 — 13.30 — túslık;

13.30 — 16.00 — dem alıw, ashıq hawada oynaw, sport sekciyaları hám dógereklerge qatnasıw, úy jumıslarında ata-analarğa járdemlesiw;

16.00 — 17.30 — sabaq tayarlaw;

17.30 — 19.00 — qıdırıw, oynlar oynaw, dene shınıǵıwların islew;

19.00 — 19.30 — keshki awqat;

19.30 — 21.00 — dem alıw;

21.00 — 21.30 — uyqıǵa tayarlıq;

21.30 — 07.00 — uyqı.

Arnawlı medicinalıq baqlawdaǵı oqıwshılar ushın azanđı dene tárbiyası kompleksi hám sabaqlarǵa tayarlanıwdaǵı dene tárbiyası pauzaları ushın shınıǵıwlar dene tárbiyası oqıtıwshısı hám shıpaker tárepinen usınıs etiledi.

Sonı atap ótiw kerek, kún tártibindegi azanđı dene tárbiyası, jeke gigiena, awqatlanıw, uyqılawǵa ajratılǵan waqıt turaqlı bolıwı hám ózgertilmewi kerek. Erinsheklik yamasa ózin qolǵa ala bilmey, kún tártibi saqlanbasa, kún tártibinen kútilgen nátiyjege erisip bolmaydı. Kún tártibi saqlansa

gana, siz qatań shólkemlestirilgen turmıs tárzine tez kónligesiz hám bul kún tártibi densawlıgıńızdı bekkemleydi.

Jaqsı hám salamat ósiw ushın dene tárbıyası hám sport penen kúnine 2—2,5 saat shuǵıllanıw kerek. Bunday shınıǵıwlar oýınlardan, dene tárbıyası shınıǵıwlarınan, azanǵı sabaqtan aldın ótkeriletuǵın kewilli minutlardan ibarat bolıwı kerek. Eger siz sport penen úyden tısqarıda, yaǵnıy sport sekciyasında shuǵıllansańız, sol kúni úyde azıraq shuǵıllanıwıńız múmkin.

Kórip turǵanıńızday, kún tártibi—bul shınıǵıw hám dem alıwdı tártipke salıw, waqıttan ónimli paydalanıwdıń aqlıǵa muwapıq jolı.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Kún tártibi degende neni túsinesiz?
2. Kún tártibinde neler sáwlelendiriledi, pikirıńızdı aytıń?
3. Kún tártibine dene shınıǵıwların kirgiziw shárt pe, siz qalay oylaysız?
4. Ne ushın kún tártibine bárqulla ámel etiw kerek?

Oqıwshılarǵa qoyılatuǵın gigienalıq talaplar



Hár bir adam pútkil ómiri dawamında óz denesin, shashın, terisin, tırnaqların, awız boslıǵın bárha hám úzliksiz kútip qarawı tiyis.

Sebebi organizmdı sırtqı ortalıqtıń hárqanday keri tásirlerinen, túrli zıyanlı mikroblardan saqlaydı hám denede turaqlı túrde belgili bir temperatura saqlanıw turıwına járdem beredi. Demek, áziz oqıwshılar, dáslep, deneni azada saqlawǵa itibar beriwińiz zárúr. Sonıń ushın hár kúni juwınıw kerek, bolmasa deneniń túrli zıyanlı mikroblarǵa qarsı gúresiw hám qorǵaw qásiyeti páseyip, hárqıylı kesellikler payda bolıwı múmkin.

Ásirese, deneniń ashıq jerlerine, tırnaq hám onıń astına ayırıqsha itibar beriw, qoldı sabınlap juwıp turıwǵa ádetleniw kerek.

Salamat denede — sap aqıl

Deneni taza uslawdaǵı tiykarǵı qural— bul sabın menen suw. Juwınıw ushın iyis sabın hám jıllı suwdan paydalanǵan durıs boladı. Deneniń terisi qurǵaq yamasa maylı bolıwı múmkin. Terini kútkende onıń usı qásiyetlerin itibarǵa alıw kerek. Hár kúni, ásirese, azanǵı dene tárbiyasınan keyin

dush qabil etiw maqsetke muwapiq bolıp, suwdıń temperaturası $+37^{\circ}\text{C}$ tan $+38^{\circ}\text{C}$ qa shekem bolıwı kerek. Eger de, úyde dush bolmasa, deneniń ashıq jerlerin jıllı suw menen sabınlap juwıw kerek.

Monshaǵa háptede bir márte barsañız, onda deneni mochalka menen sabınlap juwıwıńız kerek. Ayaqtı tósekke jatpastan aldın hár kúni sabınlap juwıw kerek. Awız boslıǵın taza saqlaw tek tislerdiń salamat bolıwı ushın emes, al ishki aǵzalardıń keselleniwiniń aldın alıwda da úlken áhmiyetke iye. Sonlıqtan tisti hár kúni azanda hám keshte juwıwǵa hám de awqatlanǵannan keyin awzıńızdı shayıwǵa ádetleniwıńız tiyis.

Suw emin qabil etiw, belgili bir qaǵıydalarǵa súyengende ǵana nátiyje beriwı múmkin.

Birinshiden, suw emin hár kúni, azanǵı dene shınıqtırıwdan keyin alǵanıńız durıs.

Ekinshiden, suwdıń temperaturasınıń áste-aqırın páseytip barıwıńız kerek.

Úshinshiden, suw eminen keyin deneni súlgi menen kewip qızarǵansha súrtiwıńız kerek.

Suw emi menen shınıǵıwdı baslaǵanda, ádette, dáslepki kúnleri belge shekem ızǵar súlgi menen arıladı, keyingi kúnleri bolsa dene pútkilley tolıq arıladı. Bunda suwdıń temperaturası $+33^{\circ}\text{C}$ den — $+34^{\circ}\text{C}$ aralıǵında bolıwı hám bul hár 3—4 kún-

de bir dárejeden páseytip barılıwı kerek. Sonda bir aydan soń suwdıń temperaturası $+18^{\circ}\text{C}$ — $+20^{\circ}\text{C}$ átirapında boladı.

Shınıqtırıwdıń 6—8-aylarına kelip, endi súrtiniwdıń ornına dush qabıllawğa boladı. Bunda suwdıń temperaturası $+30^{\circ}\text{C}$ tan $+35^{\circ}\text{C}$ qa shekem bolıwı hám emleniw 20—30 sekund dawam etiwı zárúr.

Bulardan basqa, áziz balalar, sport kiyimińizdiń tazalıǵına da ayırıqsha itibar berińiz kerek. Sport ayaq kiyimlerin kún dawamında kiyip júriwge bolmaydı.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Terini qalay hám ne ushin kútiw kerek?
2. Tırnaqtı ne ushin tez-tez alıp turıw kerek?
3. Suw emin qabıl etiw qaǵıydaların aytıp beriń.

Shınıǵıw faktorları



Shınıǵıw degende, organizmniń sırtqı ortalıq tásirine shıdamlılıǵın kúsheytiw túsiniledi. Shınıǵıwdı islewde quyash nurı, hawa hám suw, yaǵnıy tábiyattıń tábiyiy faktorları eń áhmiyetli hám sheshiwshi orındı iyeleydi (1-súwret). Olardan orınlı hám durıs paydalanıwıńız densawlıǵıńızdı bekkemleydi, organizmińızdı shınıqtırıwda kútilgen nátiyjege erisesiz.



1 - súwret.

Shınıqqan balalar shınıqpağan balalarğa qarağanda sabır-taqatlı boladı, ishki ózgerislerge artıqsha kúsh jumsamağan hám óz salamatlıǵı, islew qábiletin joǵaltpay ańsat ǵana háreket ete aladı.

Ashıq hawada shınıǵıw



Ashıq hawada shınıǵıw, yaǵnıy hawa vannasın qabil etiw eń paydalı hám qawipsiz shınıǵıw usılı bolıp esaplanadı (2-súwret). Úzliksiz shınıǵıwdıń hárqanday túrine kirisiwden aldın, isti hawa vannasın alıwdan baslağan maqsetke muwapıq boladı. Óytkeni, hawanıń shınıqtırıwshı tásiiri onıń temperaturasına baylanıslı. Deneniń jıllılıqtı seziw qásiyetine qarap, hawa vannası hár túrli dárejede bolǵanda qabil etiledi. Íssi hawa vannası hawanıń temperaturası $+20^{\circ}\text{C}$ dan $+30^{\circ}\text{C}$ qa she-



2- súwret.

kem bolǵanda, salqın hawa vannası $+14^{\circ}\text{C}$ tan $+20^{\circ}\text{C}$ qa shekem bolǵanda hám suwıq hawa vannası $+14^{\circ}\text{C}$ tan tómen bolǵanda qabil etiledi. Bul kópshilikke maqul norma sanaladı.

Hawa vannasın alıw norması eki jol menen: birinshiden, hawa temperaturasın áste-aqırın páseytiw, birdey hárekette ótkeriletuǵın waqıttı uzaytiw arqalı bel-gilenedi hám iske asırıladi.

Dáslepki hawa vannaları salamat bala-lar ushın 10 minut dawam etedi. Bunda hawanıń temperaturası $+15^{\circ}\text{C}$ tan $+20^{\circ}\text{C}$ qa shekem bolıwı kerek. Sonnan keyin shınıǵıwdı ótkeriw waqtına hár kúni 3—5 minuttan qosıp barıladı hám sol tártipte 30—50 minutqa shekem jetkeriledi.

Hawa vannasın alıp shınıǵıw waqtında oqıwshı ózin-ózi qıynap, tońıp qalmawı kerek. Tońıwdıń belgileri payda bolǵanda biraz juwırw hám birneshe gimnastikalıq shınıǵıwlardı islewi kerek.

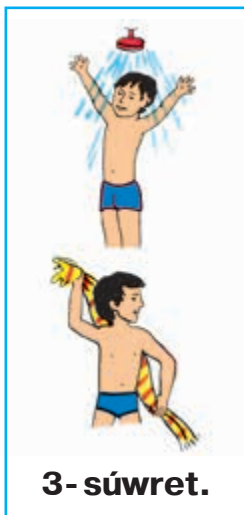
Arnawlı hawa vannaların alıp shınıǵıwdan tısqarı, hárqanday klimatta ashıq hawada seyil etiw, jil dawamında áynekti ashıp uyqılawǵa ádetleniw de organizmge oǵada paydalı. Bul ilajlardıń ekewi de joqarı dem alıw jollarınıń suwıqqa shıdamlılıǵın arttıradı. Bárqulla jeńil kiyinip júriw de belgili dárejede shınıqtırwshı qásiyetke iye.

Suw menen shınıǵıw



Suw emi—shınıǵıwdıń eń nátiyjeli jollarınan biri bolıp, bunıń sebebi adamnıń jıllılıqtı seziwsheńligi. Adam suwdıń temperaturasın hawa temperaturasına qaraǵanda 28 ese kóbirek sezedi eken.

Sonlıqtan suw shınıǵıwdıń tiykarǵı faktorlarınan bolıp esaplanadı. Bunnan tısqarı, balalar joqarıdan ózine suw serpiw, ústinen suw quyıw, dushqa túsiw, shomılıw sıyaqlı ilajlar tuwrıdan-tuwrı mexanikalıq túrde tásir tiygizedi (3-súwret). Suwdaǵı mineral duzlar, gaz hám basqa da



3- súwret.

suyıqlıqlardıń eriwı menen suw organizmge hawaǵa qaraǵanda kóbirek tásir etedi. Suw menen emleniwdi turaqlı ótkerip, deneni shınıqtırıw kúilmegende suwıp ketiw nátiyjesinde payda bolatuǵın túrli tásirlerge qarsı isenimli profilaktikalıq qural sanaladı.

Suw menen shınıǵıw waqtında ıǵal súlgi menen súrtinip, ústinen suw quyıw, dushqa túsiw qusaǵan ilajların ádetke aylandıırıw kerek.

Suw menen shınıǵıw basqışları

Súrtiniw—suw menen shınıǵıwdıń dáslepki basqışı bolıp, dene birneshe kún ıǵal súlgi menen yamasa qoldı suw menen ıǵallap ısqılap súrtiledi. Dáslep deneniń bel bólegine qaray súrtiwge ótiledi. Moyın, kókirek, qol hám beldi jaqsılap ıǵallap ısqılaǵannan keyin, súlgi menen qurǵaǵansha súrtiledi. Súrtkende de deneni qızarǵansha ısqılap súrtiw kerek. Bunda háreket baǵdarı qan júrekke baratuǵın tárepke qaray bolıwı kerek. Eń sońında deneniń belden tómeni de ısqılanadı. ıǵal súlgi menen súrtiniw 30 sekundtan baslap, 2—3 minutqa shekem dawam etedi.

Ústinen suw quyıw—suw menen shınıǵıwdıń gezektegi basqışı bolıp esaplanadı. Ústinen suw quyıw ayırım aǵzalarǵa, yaǵnıy qollarǵa, moyınǵa, belge, kókirekke, ayaqtıń

ózone tiyisli bolıwı hám ulıwma bolıwı da múmkin. Ulıwma suw quyıw ıdısları (leyka, chaynek, shelek, gúze)nan, yaǵnıy gewdeden 5—8 sm joqarı kóterip turıp bas hám jelkelerden baslap quyıladı. Bunda suwdıń temperaturası $+34^{\circ}\text{C}$ — $+35^{\circ}\text{C}$ tan baslanıp, hár 3—4 kúnde temperatura 1°C qa tómenletip barıladı. Usılayınsha suwdıń temperaturası $+18^{\circ}\text{C}$ den $+15^{\circ}\text{C}$ qa shekem túsiriledi. Ústinen suw quyılǵannan keyin, dene qızarǵansha su'lgı menen tez su'rtiledi. Barlıq process ushın sarplanatuǵın waqıt 3—4 minuttan aspawı kerek.

Dush—suw eminiń arasında dush arqalı shınıqtırw shınıǵıwdıń nátiyjeli kórinisi bolıp esaplanadı. Bunda shınıǵıw ushın suw ortasha kúsh penen, bir normada yamasa jawınǵa uqsatıp shashıratıp beriledi. Sonda suw hám dushtiń mexanikalıq tásiri birge qosılıp, organizmge jaǵımlı hám shınıqtırwshı faktor sıpatında jaqsı tásir kórsetedi. Dáslep suwdıń temperaturası $+30^{\circ}\text{C}$ tan $+35^{\circ}\text{C}$ qa shekem bolıwı hám barlıq dawalawǵa sarplanatuǵın waqıt 1 minuttı qurawı kerek. Áste-aqırın suwdıń temperaturası tómenletip barıladı, dushtiń astında turatuǵın waqıt bolsa 2 minuttan aspaydı. Bul ilaj álbette, deneni súlgi menen tez háreket etip, qızartıp súrtiw menen juwmaqlanadı. Adette, dush qabıllaǵannan keyin, adam shaqqanlasadı hám kewli kóteriledi.

Ashiq suw háwizlerinde shomiliw—bul shınıǵıwdıń hárbir balaǵa maqul keletuǵın usılı. Bunda organizmge birden hawa, suw hám quyash nurınıń tásiiri jaqsı seziledi. Shomılıwdı suwdıń temperaturası +18°C den +20°C qa shekem bolǵanda baslaw kerek. Hawanıń temperaturası +14°C ten +15°C qa shekem, suwdıń temperaturası +11°C den +13°C qa shekem túsip ketse, shomılıwdı dárhal toqtatıw kerek. Kóbinese azanda hám keshki salqında, úlken adamlardıń baqlawında shomılǵan maqsetke muwapıq. Dáslepki waqıtları bir ret, keyin 2—3 ret shomılıw múmkin. Hárbir shomılıw waqtı arasında 3—4 saat ótiwine itibar beriń.

Ulıwma shınıǵıw eminen tısqarı, jáne jeke shınıǵıw emi de ótkeriledi. Bulardıń arasında kóp tarqalǵanı ayaqtı juwıw hám tamaqtı suw menen shayıw bolıp esaplanadı. Bular organizmniń túrli ayazlawlarına shıdamlılıǵın kúsheytedi. Solay etkende organizmniń ayazlawǵa beyim bolǵan názik aǵzaları shınıqtırılǵan boladı.

Quyashta shınıǵıw



Quyash nuri organizm ushın kúshli tásir etiwshi faktor bolıp esaplanadı. Ol qızıl, sarı, jasil, aspan kók, ashıq qızıl, infraqızıl, ultraqızıl nurlardan quralǵan.

Quyash nuri belgili muǵdarda qabıl etilgende ol organizmge unamli tásir kórsete-



4- súwret.

di. Quyash nuridan tuwrı paydalanılmasa, dúzelmeytuğın awırıwğa, yağniy adamnıń nerv sistemasına, júrek qan tamırları hám organizmniń basqa aǵzalarına keri tásir kórsetiwi múmkin.

Quyashta shınıǵıw—bul quyash vannasın qabıl etiw, basqasha aytqanda, organizmge quyash penen hawanıń birgelikte tásir kórsetiwi (4-súwret).

Quyash nurında shınıqqanda adam terisinde pigment payda boladı, bul onıń terisin quyash radiaciyasınıń kúshli tásir kórsetiwinen qorǵaydı. Balalar, quyashlı kúnlerde seyilge shıqqanıńızda jeńil kiyinip, jeńil bas kiyim kiyip alıwıńız kerek. Quyashta jatqanda basıńızǵa súlgi jawıp yamasa aq oramal jabıwdı, hár 2—2,5 minuttan qarınnan jambasqa, keyin arqaǵa, keyin taǵı jambasqa awdarılıp turıwdı umıtpań. Quyash vannasınan keyin, sayada 15—20 minut dem alıń, ústińizden suw quyıń, suw basseyninde 10—15 minut shomılıń.

Quyash vannasın azanda saat 8 den 11 ge shekem, kúndiz 16 dan 18 ge shekem qabil etiw paydalı. Bul waqıtta quyashtıń ultraqızıl nurları kóp bolıp, bul nur raxit keselliginiń aldın aladı.

Quyash vannasın quyash tik túspeytuǵın hám kúshli samal espeytuǵın jerde qabilawǵa boladı. Shınıǵıwdı kóbirek qaladan sırtta, suw hawızleri boylarında alǵan maqul, sebebi bul jerlerde hawanıń temperaturası anaǵurlım tómenlew hám hawanıń háreketi de sezilerli boladı, bul bolsa deneden ıssılıq ajıralıp shıǵıwın jaqsılaydı hám suw emin ótkeriw ushin qolaylı boladı.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Shınıǵıw degen ne, aytıp beriń?
2. Ashıq hawada normal shınıǵıw qalay iske asırıladı?
3. Suwda shınıǵıwdan aldın ne islenedi?
4. Quyash nurında shınıǵıwdıń suwda shınıǵıwdan ayırmashılıǵın aytıp beriń.

Jaraqatlanıwdıń aldın alıw hám oǵan birinshi járdem kórsetiw



Mektep oqıwshıları dene tárbiyası sa-baqlarında jaraqatlanıwdıń aldın alıw, onnan saqlanıw ilajların kóriw kerek.

Birinshi járdem kórsetiw. Áziz balalar! Sizler sabaqta jaraqatlangan balalarǵa tómen-degishe járdem kórsetiwiniń múmkin. Jaraqatlangan jerge, tınıshlandırıw maqsetinde suwıq suw menen ıǵallanǵan súlgi basiń, ol awırıwdı páseytedi. Máselen, balanıń murnı jaraqatlanıp, qanap atırǵan bolsa, onda bası biraz arqaǵa iyiledi. Basqa qol menen murnınan 3—5 minut qısıp uslap turladı. Nátiyjede, qan toqtaydı.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Jaraqatlangan jerge qanday járdem kórsetiledi?
2. Murın jaraqatlanganda birinshi járdem qalay kórsetiledi?

Qáddi-qáwmetti qáliplestiriw haqqında



Qáddi-qáwmetti tuwrı uslaw degende, gewdeniń ádettegi kórinistegi jaǵdayın túsinemiz. Onı kemshiliksiz, tuwrı qáliplestiriw ushın jawırın, qarın hám jelkeniń bulshıq etleriniń kúshine, omırtqa baǵanasınıń háreketsherligine kóbirek itibar bergen halda, deneniń barlıq bulshıq etlerin birdey rawajlandırıw kerek. Qáddińizdi tuwrı qáliplestiriwde tómen-degi shınıǵıwlardan paydalanıwıńız múmkin:

Dúziw turıw shınıǵıwı óz ara járdemlesip orınlanadı. Bunda birinshi oqıwshı qáddin tuwrı uslap turadı, ekinshisi bolsa bunıń durıs orınlanıp atırǵanın jaqsılap kózden ótkeredi.

Dáslepki jaǵday — eńse, jawırın, tabanların diywalǵa tiygizgen jaǵdayda turıp, bul jaǵdayda eslep qalınadı. Keyindiwaldan uzaqlaw turıladı, usı jaǵdaydı kóbirek saqlap qalıwǵa háreket etiledi.

Dáslepki jaǵday — sonıń ózi, dene jaǵdayın eslep qalıw. Bir adım aldırǵa júrip burılıw, bası menen aylanba háreketlerdi atqarıw. Taǵı bastı tuwrı uslap turıw, bir adım artqa júrip diywal aldında toqtaw, deneniń jaǵdayın tekseriw.

Dáslepki jaǵday — sonıń ózi. Diywal aldında turıw, bas hám jambastı tuwrı uslap, beldi búgiw hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

Dáslepki jaǵday — sonıń ózi. Bas, arqa hám jambastı diywalǵa tiyer-tiymes etip otırıp-turıw, ayaqlardı kóteriw hám búgiw, jáne dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

Dáslepki jaǵday — sonıń ózi. Dáslepki jaǵdaydı eslep qalıp, diywaldan uzaqlasıw, bas, gewde, ayaqlar menen birneshe háreketlerdi islew hám de qáddi-qáwmetti tuwrı uslap, onı diywal aldında turıp tekseriw.

Dáslepki jaǵday — sonıń ózi. Dáslepki jaǵdaydı eslep qalıw. Diywaldan uzaqlasıp,

tuwri jaǵdaydı saqlaǵan halda 5—6 sekund aylanıp júriw, keyin diywal aldına barıp jaǵdaydı tekseriw.

Dáslepki jaǵday — ayna aldında qáddi-qámetti tuwrılap turıw. Bas, dene, ayaqlar menen birneshe háreketlerdi islew. Jáne dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, onı ayna aldında tekserip kóriw.

Dáslepki jaǵday — bir-birine arqaların qaralıp turıp, tuwri qáddi-qáwmet halatın iyelew hám arqaǵa tolıq bir márte aylanıp, bir-biriniń jaǵdayın tekseriw.

Dáslepki jaǵday — tik turıp gimnastika tayaqshasın arqasında — omırtqa baǵanası boylap tik uslaw hám tayaqqa jelke hám omırtqa baǵanasın tiygiziw.

Siz joqarıda berilgen shınıǵıwlardan gózlengen maqset hám wazıypalar nelerden ibarat ekenligin tuwri túsinıwińiz kerek. Demek, atqarılıp atırǵan ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarıńız, ayırım bulshıq et bólimlerine ayrıqsha tásir kórsetkende, rawajlanıwda keyin qalıp atırǵan bulshıq etlerdi ósiriw hám qáddi-qáwmettegi kemshiliklerdi joq etiw imkaniyatın beredi.

Qáddi-qáwmettegi kemshiliklerdi ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlarıńızardıń járdeminde jáne de sátli joq etiwge boladı. Máselen, dene qıysayıp qalǵan bolsa, dıqqat kóbirek omırtqa baǵanasın tuwrılawǵa, iyin ústi bulshıq etleriniń bekkemle-

niwin hám olardıń kúshin rawajlandırıwǵa qaratıladı hámde omırtqa baǵanasınıń joqarǵı bóliminiń háreketshenligin arttırwǵa járdemlesetuǵın shınıǵıwlar islenedi.

Lorda (kerilgen) qáddi-qáwmetti tuwrılawda aldırǵa eńkeyiw shınıǵıwları, qarın bulshıq eti shınıǵıwları, bel omırtqa bulshıq etlerin bekkemlew ushın bolsa dene jambas san buwınınan búgiletuǵın, deneniń arqa tárepindegi bulshıq etlerdi sozıw (bul omırtqanıń bel bólegindegi búgiliwdi kemeytedi) shınıǵıwları islenedi.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Qáddi-qáwmetti tuwrı uslaw degende neni túsinesiz?
2. Tuwrı qáddi-qáwmetke sáykes jaǵdaydı iyelewdi úyrengende qanday shınıǵıwlardan paydalanıladı?

Dene shınıǵıwların islegende tuwrı dem alıwdı úyreniw



Adamnıń ishki aǵzaları onıń háreketleri menen baylanıslı. Háreket etkende adamnıń tamırınıń urıwı, dem alıwı tezlesedi, bul awqattıń sińiwi hám qan aylanısına tásirin tiygizedi. Tuwrı dem alıw qan aynalıwı hám dem alıw aǵzalarınıń rawajlanıw procesiniń jaqsılanıwına járdemlesedi, sonday-aq, tınısh jaǵdayda bulshıq etlerdiń xızmetin birdey saqlap

turiwın támiyinleydi. Tuwrı dem alıwdı úyreniw ushın dem alıw túrleri hám dem alıw qaǵıydasın biliw kerek.

Dem alıw hár qıylı boladı, kókirek, qa-bırǵa, qarın, diafragmalı hám de aralas dem alıw.

Kókirek penen dem alǵanda dem alıw kókirek quwıslıǵınıń keńeyiwi esabınan, dem shıǵarıw bolsa qabırǵalardıń ornına túsiwi hám kókirek quwıslıǵınıń tarayıwı esabınan boladı.

Qarın menen dem alıw dem alıw diafragmanıń qısqarıwı hám túsiwi, soǵan baylanıslı kókirek quwıslıǵı kóleminiń joqarıdan tómenge keńeyiwi, dem shıǵarıw bolsa kókirek quwıslıǵı kóleminiń tarayıwı hám diafragmanıń kóteriliwi menen payda boladı. Bizge belgili bolǵanıday, diafragma kólemi artsa, soǵan ılayıq kókirek quwıslıǵınıń kólemi de keńeyedi.

Aralas dem alıw dem alıwdaǵı, dem shıǵarıw kókirek quwıslıǵınıń aldığa, artqa, qaptalǵa hám joqarıdan tómenge keńeyiwi hám tarayıwı esabınan kelip shıǵadı. Bul tereń hám tolıǵıraq dem alıwǵa múmkinshilik beretuǵın dem alıwdıń eń maqsetke muwapıq keletuǵın túri bolıp esaplanadı.

Dem alıw qaǵıydası. Dem alıw hám shıǵarıw murın arqalı sessiz, bir tegis, artıqsha kúsh jumsamay iske asıwı kerek.

Dem shıǵarıw demdi alǵanǵa qaraǵanda uzaǵıraq dawam etedi, bunda dem alıw 2 esapta bolǵanda dem shıǵarıw 3 esap-

ta; dem alıw 3 esapta bolǵanda dem shıǵarıw 4 esapta; dem alıw 4 esapta bolǵanda dem shıǵarıw 6 esapta dawam etiwı tiyis.

Bulshıq etler islep turǵanda háreketke qarap dem alıw kerek; dem alıw bulshıq etler sharshaǵanda hám kókirek quwıslıǵı keńeygende, dem shıǵarıw bolsa bulshıq etler sharshaǵan hám kókirek quwıslıǵı qısılıp háreketlengende payda bolıwı kerek.

Háreket xızmetiniń dawamında ol yamasa bul bulshıq etlerdiń kúsh jumsawı nátiyjesinde dem alıwdıń ol yamasa bul túri kóbirek payda bolıwı múmkin. Aytıp ótiw orınlı, tek qolaylı sharayatta emes, bálki qıyınlasqan sharayatta da tereń dem alıwdı úyreniw ushın arnawlı shınıǵıwlar islenedi.

1. *Dáslepki jaǵday* — tiykarǵı tik turıw. Kókirek quwıslıǵın túsirip, sozińqırap (3 esapta) dem shıǵarıw. Kókirek quwıslıǵın kóterip yamasa keńeytip, 2 esapta dem alıw. Shınıǵıwdı bólip 4 ret tákirarlaw, hár tákirarlaw arasında (kókirek quwıslıǵı) 30 sekundtan dem alıwı kerek. Bul shınıǵıwdı otırıp hám shalqasına jatıp islew kerek.

2. *Dáslepki jaǵday* — tiykarǵı tik turıw. Birinshi shınıǵıwdıń ózi, 5—6 esapta dem shıǵarıw hám 4 esapta dem alıw islenedi.

3. *Dáslepki jaǵday* — shalqasına jatıp, qollar bastıń artında yaki qaptalında, kókirek quwıslıǵın ishke tartıp uzaq waqıt

4—6 esapta dem shıǵarıw. Kókirek quwıslıǵın kóterip, 3—4 esapta dem alıw. Bunıń ózin otırǵan hám tik turǵan jaǵdayda orınlaw.

4. *Dáslepki jaǵday* — shalqasına jatıp, ala-qandı qarınǵa qoyıw, qarın bulshıq etlerin tereń ishke tartıw hám 6—8 esapta uzaq waqıt dem shıǵarıw. Qarındı tompaytıp, 3—4 esapta dem alıw. Barmaqlar menen qarındı áste basıp, onıń tereńlesiwın hám tompayıp shıǵıwın baqlaw. Sonıń ózi, alaqaq menen qarındı basıp dem shıǵarıw. Sonıń ózin otırıp ta, tik turıp ta islew.

Túrli gimnastika shınıǵıwların islegende dem alıw ritmin baqlawǵa, qanday waqıtta dem alıw yamasa basqa túrdegi dem alıwdan paydalanıw kerekligin anıqlawǵa úyreniledi. Ortasha zorıǵıw menen jumıs islegende hám barlıq bulshıq etler qatnasqaq jaǵdayda aralas dem alıwdan paydalanıladı.

Eger qarın bulshıq etleri ishke tartılǵan bolıp, awır jumıs, máselen, múyesh jasap asılıw hám tayanıw orınlansa, kókirek penen dem alıw, iyinniń bulshıq etleri ishke tartılǵanda, gorizonttal asılıw, tayanıw, qollarda tik turǵanda qarın menen dem alıw maqsetke muwapıq boladı.

ULIWMA RAWAJLANDIRIWSHI SHINIGIWLAR



Sizler qáddi-qáwmetti sulıw etip rawajlandırıw, tuwrı hám tereń dem alıwdı úyreniwińizde ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardıń ornın heshbir shınıǵıw basa almaydı. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar organizmge, bunnan tisqari ayırım bulshıq et toparları hám buwınlarǵa anıq hám baǵdarlawshı tásir kórsetedi. Olar kókirek quwıslıǵı, omirtqa baǵanası, ayaqlardaǵı kemisliklerdi joq etiwde ayırıqsha áhmiyetke iye bolıp esaplanadı. Sonıń ushın, ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı hárbir sabaqqa kirgiziw shárt. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar kompleksinde qol, iyinniń sheti, ayaq hám buwın bulshıq etlerin rawajlandırıwǵa arnalǵan shınıǵıwlardı kirgiziw kerek.

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı túrli qatarlarda dóńgelenip, bir, eki adamlıq qatarda, jayılıp, qatarlasıp sapta turǵan jerde hám júrip hám átkónshekler túrli zatlar, yaǵnıy bayraqshalar, jipler, gimnastika tayaqshaları, dóńgelekler, toplar hám basqalar menen islewge boladı. Biraq bular sizlerdiń tayarlıǵıńızǵa qarap belgilenedi.

Birinshi shınıǵıwlar kompleksi



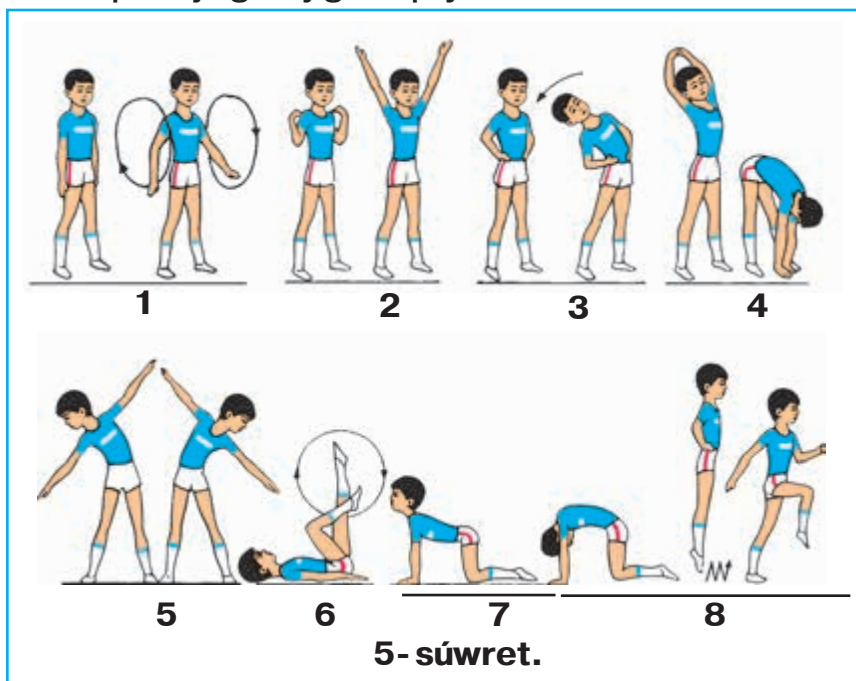
1. *Dáslepki jaǵday.* Qollar túsirilgen, ayaqlar iyin keńliginde. qoyılǵan 1—4

degende qollardı aldıǵa sheńber sıyaqlı aylandırıw. Usınıń ózin jáne qarap qaytalaw.

2. *Dáslepki jaǵday.* Qollar iyinde, ayaqlar iyin keńliginde qoyılǵan. 1—2 degende qollardı joqarı kóteriw; 3—4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

3. *Dáslepki jaǵday.* Qollar belde, ayaqlar iyin keńliginde qoyılǵan. 1 degende oń tárepke eńkeyiw; 2 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Usını taǵı shep tárepten orınlaw.

4. *Dáslepki jaǵday.* Qoldırn barmaqları ay-qastırılıp, shınjır etip uslanǵan, ayaqlar iyin keńliginde qoyılǵan. 1—3 degende aldıǵa eńkeyip, alaqandı jerge tiygiziw. 4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.



5. *Dáslepki jaǵday.* Qollar qaptalǵa sozılıp, ayaqlar iyin keńliginde qoyılǵan. 1 degende deneni shep tárepke qıysayıw; 2 degende dáslepki jaǵdayǵa qayıw. Buni oń tárepke qaray islew.

6. *Dáslepki jaǵday.* Shalqayıp jatqan halatta, qollar qaptalda. 1—2 de ayaqlardı búgiw hám jazdırıw (velosiped aydaw háretin islew).

7. *Dáslepki jaǵday.* Dizerlep otırıp, bastı aldıǵa qaratıw. 1—2 degende bastı tómen qaratıw hám beldi iyiw; 3—4 degende dáslepki jaǵdayǵa qayıw.

8. *Dáslepki jaǵday.* Qollar belde, ayaqlar iyin keńliginde qoyılǵan. Eki ayaqlap sekiriw, keyninen júriwge ótiw (5-súwret).

Bayraqlar menen islenetuǵın shınıǵıwlar



1. *Dáslepki jaǵday.* Tiykarǵı tik turıw: 1 degende qollar qaptalǵa soziladı; 2 degende ayaq ushında kóterilip, qollar joqarı soziladı; 3 degende ayaqlardıń tabanı tolıq jerge qoyılıp, qollar oń tárepke soziladı; 4 degende dáslepki jaǵdayǵa qayıladı.

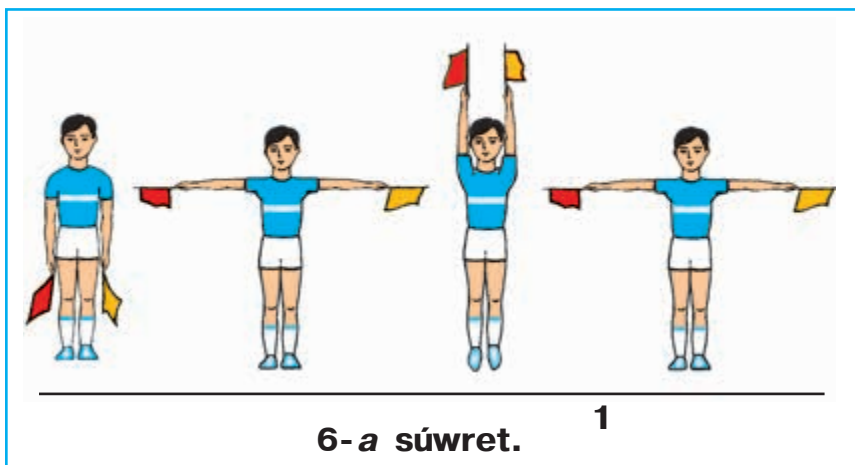
2. *Dáslepki jaǵday.* Tiykarǵı tik turıw: 1 degende oń ayaqtı qaptalǵa qoyıp, qollar qaptaldan joqarıǵa kóteriledi; 2—3 degende oń tárepke eńkeyiw hám qollardı qaptalǵa túsirip tuwrı uslap turıw; 4 de-

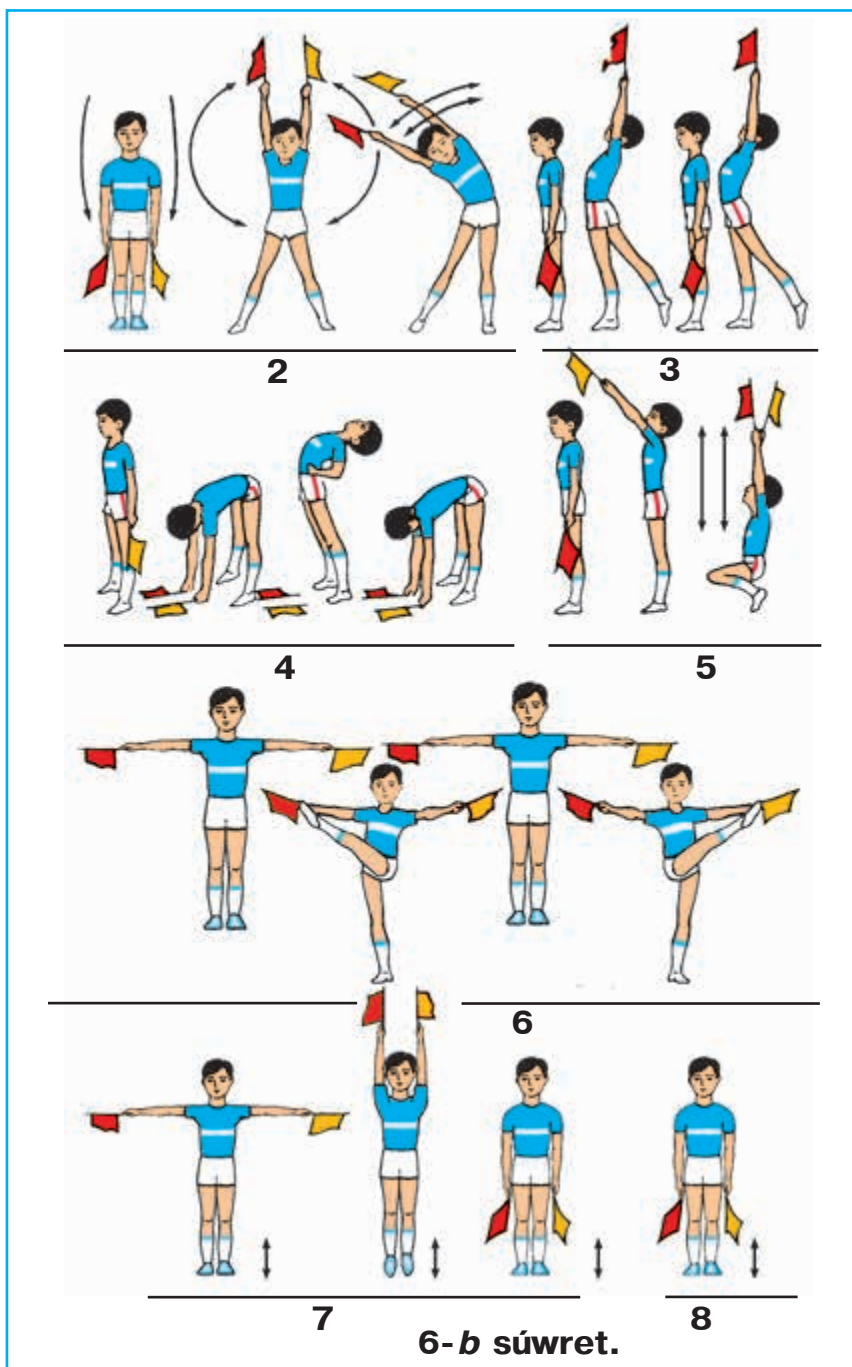
gende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Usını basqa tárepten islew.

3. *Dáslepki jaǵday.* Tiykarǵı tik turıw: 1 degende oń ayaqtı artqa soziw hám kerilip, qollardı joqarı kóteriw; 2 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Buni shep ayaqta da islew.

4. *Dáslepki jaǵday.* Ayaqtı iyin keńliginde qoyıw. 1 degende dizelerdi búkpey, aldığa eńkeyip bayraqshalardı ayaqtıń aldına qoyıw; 2 degende qollardı belge qoyıp, artqa keriliw; 3 degende dizelerdi búkpey, aldığa eńkeyip, bayraqlardı alıw; 4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

5. *Dáslepki jaǵday.* Tiykarǵı tik turıw: 1 degende qollardı joqarı kóteriw; 2 degende qollardı ayqastırıp, bayraqshalardı bastıń ústinde uslap, prujinaday otırıpturıw; 3 degende qollardı qaptalǵa, tómenge túsiriw hám tikleniw.





6- b súwret.

6. *Dáslepki jaǵday.* Ayaqlardı qosıp, qollardı aldığa-qaptalǵa soziw. 1 degen-de shep ayaqtı silkip, ayaqtıń ushın oń qoldaǵı bayraqshaǵa tiygiziw. 2 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Buni oń ayaq penen islew.

7. *Dáslepki jaǵday.* Tiykarǵı tik turıw jaǵdayında qollardı háreketke keltirip joqarıǵa soziw hám qaptalǵa túsiriw.

8. *Dáslepki jaǵday.* Bayraqshalardı tómen túsiriw, turǵan jerde júriw (6-b súwret).

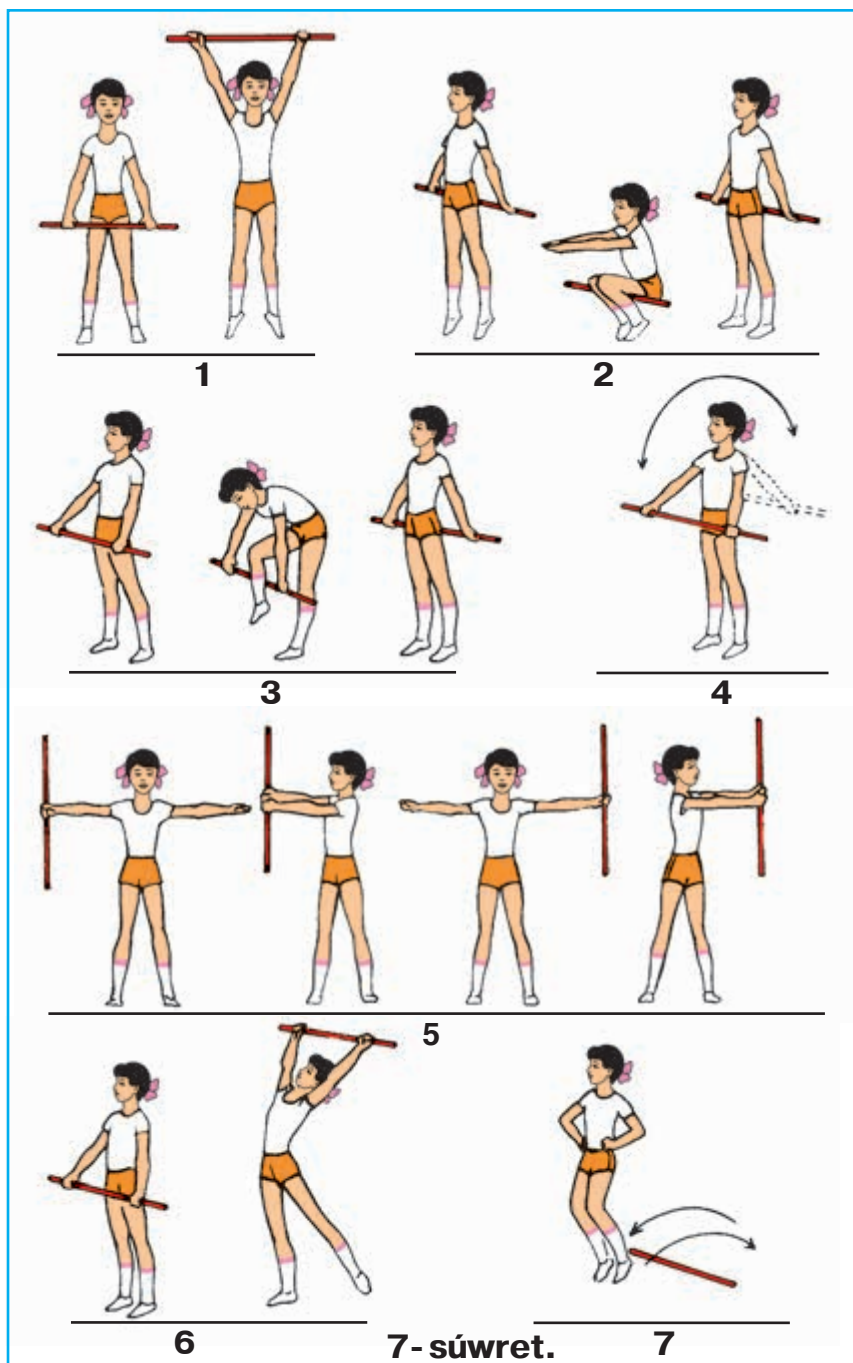
Gimnastikalıq tayaqsha menen islenetuǵın shınıǵıwlar



1. *Dáslepki jaǵday.* Tayaqshanı tómen uslap, ayaqlardı iyin keńliginde qoyıw. 1—2 degende ayaq ushında kóterilip, tayaqshanı joqarı uslaw; 3—4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

2. *Dáslepki jaǵday.* Ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, tayaqshanı arqada uslap turıw. 1—2 degende tayaqshanı baltır menen sannıń arasına qoyıp, qollardı aldığa sozıp, shońqayıp otırıw; 3—4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

3. *Dáslepki jaǵday.* Ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, tayaqshanı tómen uslaw. 1—2 degende gezek penen dáslep oń ayaqtı, keyin shep ayaqtı tayaqshanıń ústinen ótkeriw hám qáwmetti tuwrılap turıw; 3—4 degende tayaqshanı arqada, tómen uslap



turiw. Sonıń ózin shep ayaqtan baslap islew.

4. *Dáslepki jaǵday.* Tayaqshanı tómen uslap, ayaqlardı iyin keńliginde ashıń; 1—2 degende gimnastikalıq tayaqshanı joqarıdan artqa ótkerip turiw; 3—4 degende dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

5. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende tayaqshanı oń qol menen uslap, qollardı qaptalǵa sozıw; ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, ońǵa burılıw; tayaqtı oń qoldan shep qolǵa alıp, shepke burılıw. Dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

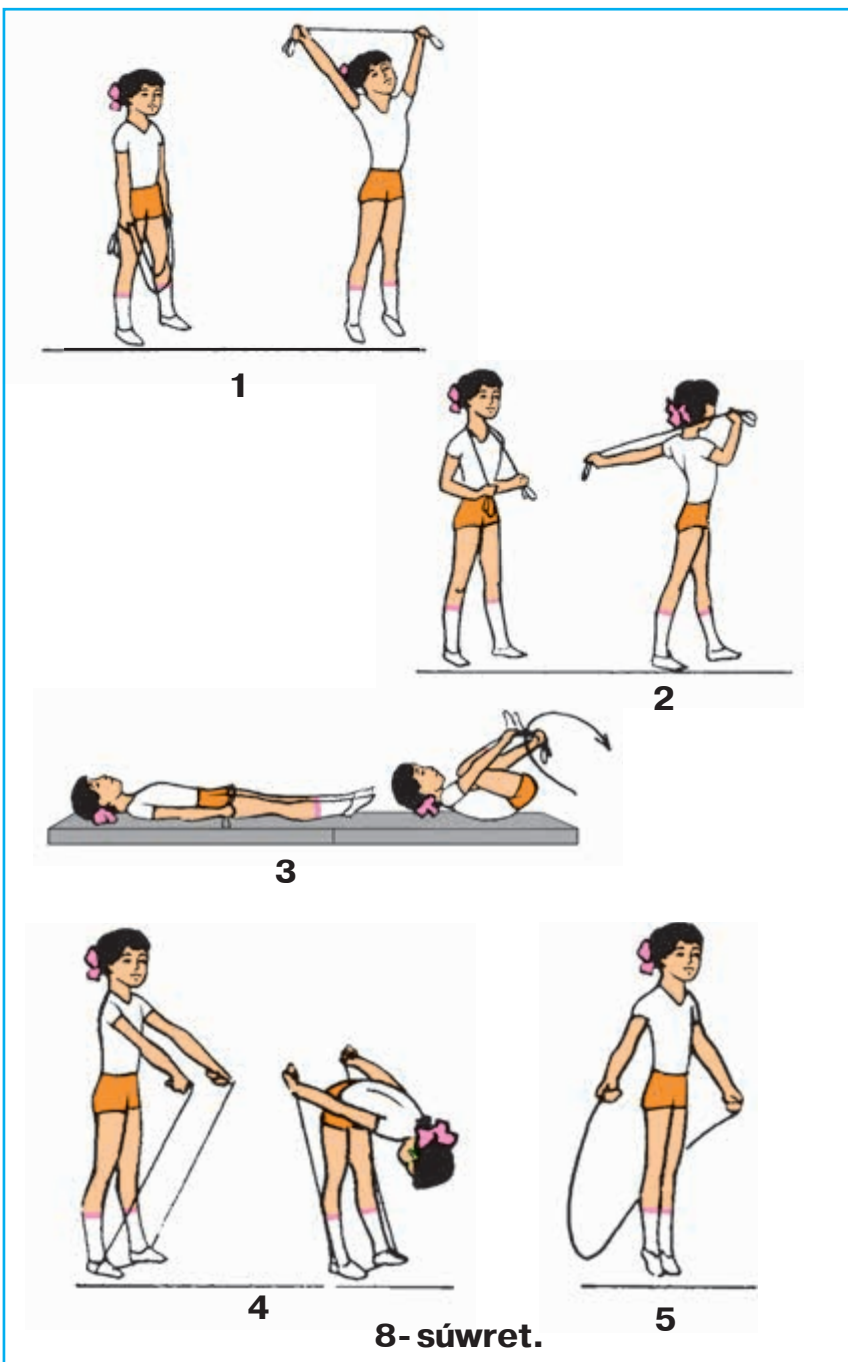
6. *Dáslepki jaǵday.* Gimnastikalıq tayaqshanı aldǵa, tómen uslap turiw; 1—2 degende shep ayaqtı artqa sozıp, ushına qoyıw hám qollardı joqarıǵa kóterip keriliw; dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Sonıń ózin ekinshi ayaqta islew.

7. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende qoldı belge qoyıp, jatırǵan tayaqsha ústinen aldǵa-artqa sekiriw (7-súwret).

Jip penen islenetuǵın shınıǵıwlar

1. *Dáslepki jaǵday.* Jipti qolǵa alıp, tómen uslap turiw. 1—2 degende ayaqlardı iyin keńliginde qoyıw hám ayaqtıń ushında kóteriliw hám qollardı joqarı kóterip keriliw. Dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

2. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende jipti moyinnan túsirip, ushlarınan uslap turiw



hám ayaqlardı iyin keńliginde qoyıw. 3—4 degende shepke burılıp, shep qoldı tuwrı uslaw hám jipti iyinge parallel jaǵdayda uslap turıw; dáslepki jaǵdayǵa qaytıw. Usını ekinshi tárepke islew.

3. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende shalqaǵa jatıp, jipti dúziw lengen qol menen sannıń ústinen túsirip uslaw; 3—4 degende ayaqlardı kókirekke tartıp, jipti tabannıń astında uslap turıw, dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

4. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende ayaqlardı qaptalǵa ashıp, jiptiń ústine qoyıw hám jiptiń ústinen uslap kerip tartıw; 3—4 degende aldǵa eńkeyip, qollardı artqa sozıw; dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.

5. *Dáslepki jaǵday.* 1—2 degende jipti arqada uslaw; 3—4 degende jipten sekiriw. Dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (8-súwret).

DENE TÁRBIYASÍ PROCESINDE ÁMELIY KÓNLIKPE HÁM SHEBERLIKTI PAYDA ETIW

Gimnastika



Gimnastika sabağı arnawlı úskenelengen sport zalında yamasa ashıq gimnastika maydanshasında ótkeriledi. Maydanshada ásbap-úskeneler sonday etip jaylastırılıwı kerek, sabaq procesinde shuǵıllanıp atırǵan oqıwshılar toparı bir-birine kesent bermewi kerek. Yaǵnıy bunda oqıwshılardıń ulıwma sapqa turıwı, ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, kórkem gimnastika shınıǵıwların, oyın hám estafetalardı ótkeretuǵın orındı kózde tutıw kerek.

Sabaq ótkeriwde top, jip, dóńgelek, gantel, gimnastika tayaqshalarınan nátiyjeli paydalanıwǵa háreket etiledi. Bunıń ushın oqıwshılar toparlarǵa bólinip, gezek penen sport ásbap-úskenelerinen paydalanadı.

Siz, áziz oqıwshılar, gimnastika sabaǵında sport kiyimlerinde bolıwıńız kerek.

Sabaqta siz gimnastika haqqında ulıwma bilim alıw menen birge, densawlıǵıńızdı bekkemlewge, fizikalıq jaqtan hár tárep-leme rawajlanıwıńızǵa járdem etetuǵın, organizmniń tirishilik ushın zárúr háreket sheberligin jetilistiretuǵın hám sport

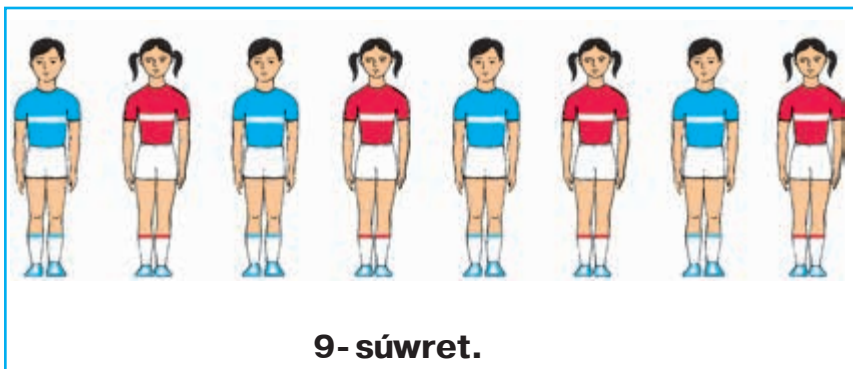
gimnastikasi túrleri (sport hám kórkem gimnastika elementleri, akrobatika) menen tanısasız. Bunnan tısqarı azanğı gimnastikalıq shınıǵıwlar kompleksin óz betıńızshe dúziw hám onı tuwrı islewdi úyrenesiz. Gimnastikalıq shınıǵıwlar qalayınsha adam organizminiń sistema hám háreket apparatlarına tuwrıdan-tuwrı tásir etetuǵınlıǵın túsinip alasız.

Shınıǵıw waqtında ásbap-úskenelerdi kózden ótkermesten, shuǵıllanıwǵa kirispeń. Ásbap-úskenelerden sekirip túskende tayanıp sekiriw kerekligin umıtpań.

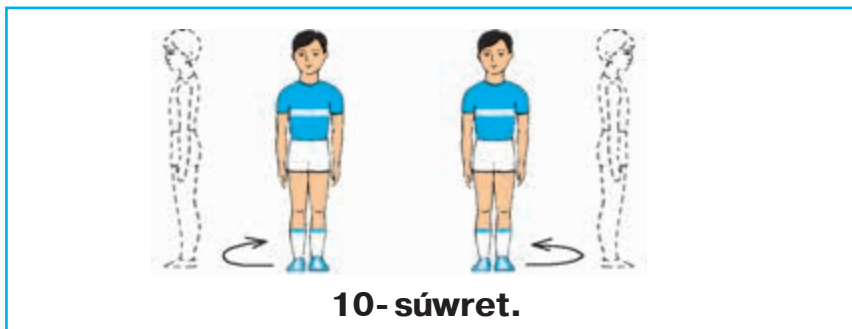
QATARǵA TURIW HÁM QAYTA QATARG'A DIZILIW

Sizler 3-klassta qatarǵa turıwdı úyrenip alǵansız, 4-klassta qatarǵa turıw usılların, qatarǵa turıwdı hám qayta qatarǵa diziliwdi, bir jerden ekinshi jerge kóshiwdi, aranı ashıw hám jaqınlasıwdı úyrenip alıwıńız tiyis.

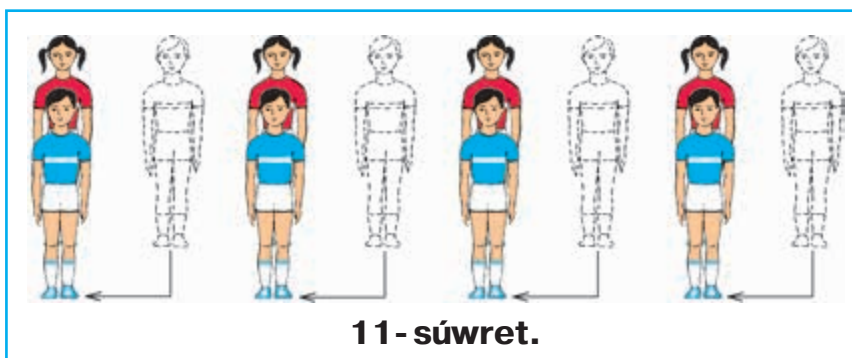
Bir qatarǵa diziliw (9-súwret).



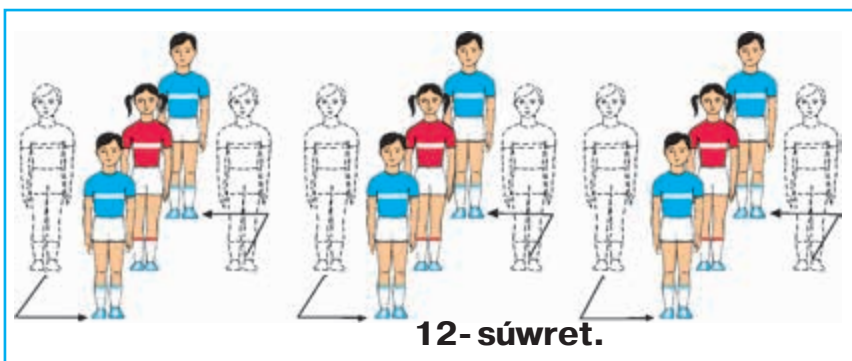
Turğan jerde o'ńğa yamasa solğa burılıw (10- súwret).



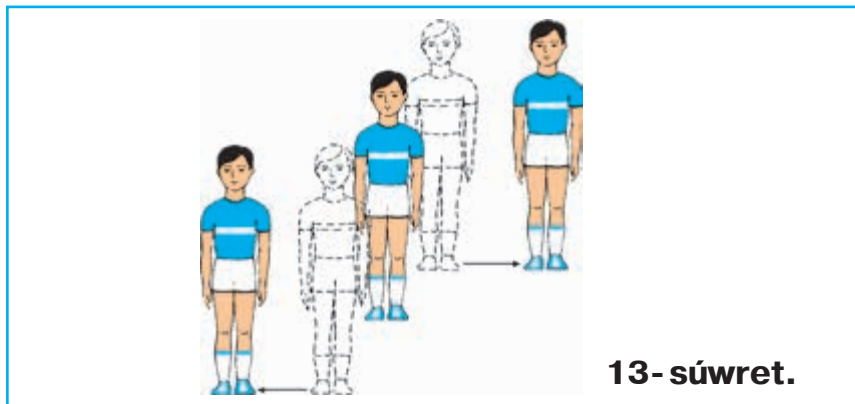
Bir qatardan eki qatarğa diziliw (11- súwret)



Bir qatardan úsh qatarğa diziliw (12- súwret).



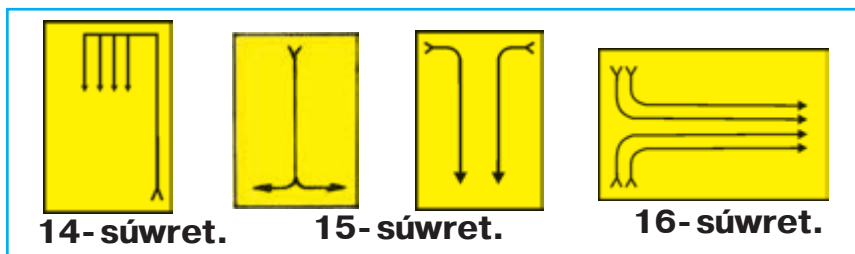
Úsh qatarǵa qaptallap diziliw (13-súwret).



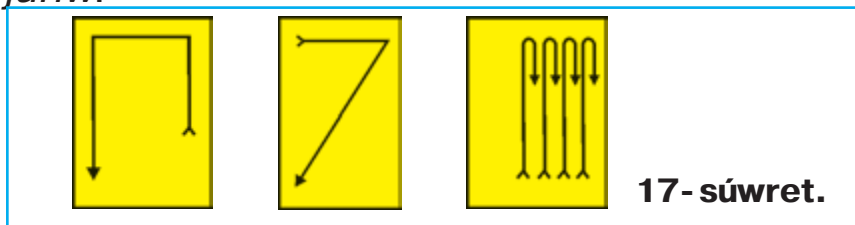
Háreket waqtında bir qatardan úsh, tórt, bes qatarǵa diziliw (14-súwret).

Bóliniw hám eki qatarǵa birigiw (15-súwret).

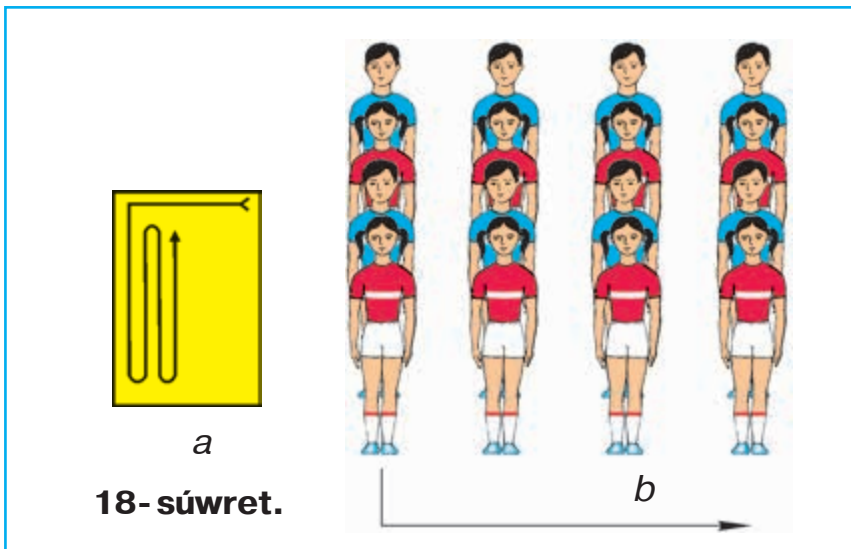
Eki qatardan birigiw arqalı tórtlik qatarǵa diziliw (16-súwret).



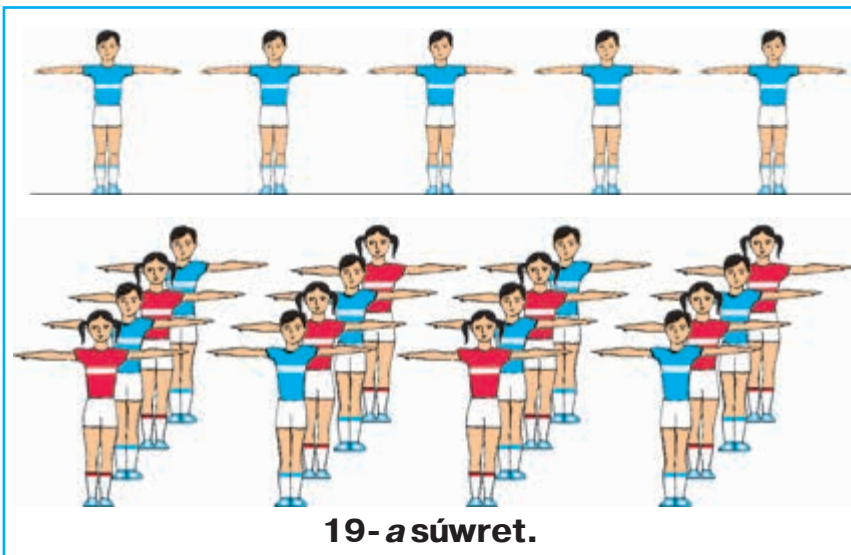
17-súwrette: a) Aylanıp júriw. b) Diagonal boylap júriw. d) Keri baǵdarda júriw.

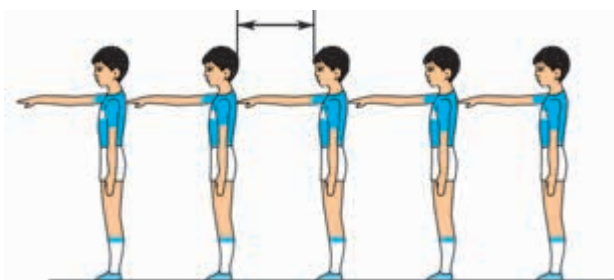


Jılan izi bolıp júriw. Tórt qatardan bir qatarǵa diziliw (18-a,b súwretler).



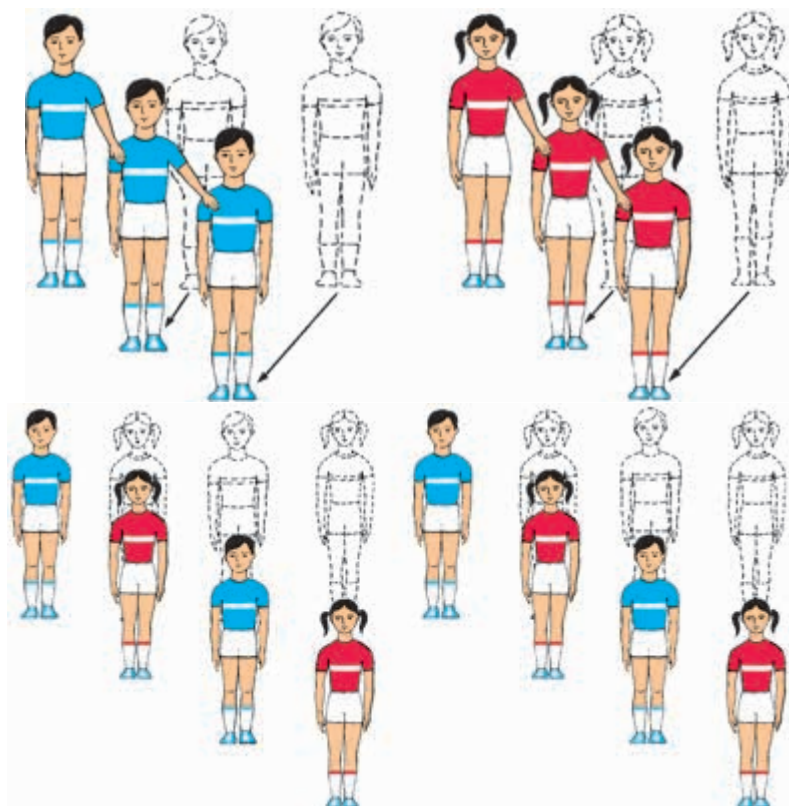
Eki tárepke uzatılǵan qollar uzınlıǵında jayıw. Úsh, tórt adamlıq qatarda júrip jayıw (19-a,b súwretler).



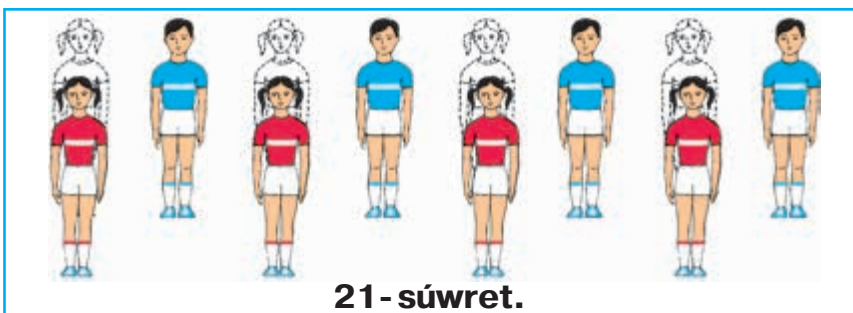


19- b súwret.

Aldıǵa sozılǵan qollardıń uzınlıǵında jayılıw. Bir—tört sanaw boyınsha qap-tallap jayılıw (20-súwret).



20- súwret.



21- súwret.

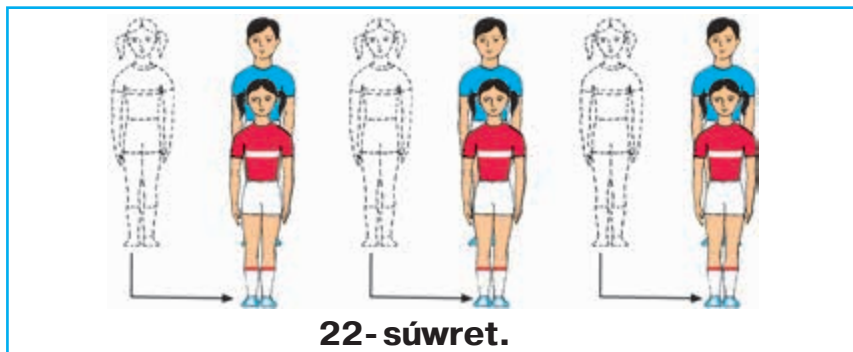
Bir qatarlı qaptalma-qaptal qatardan eki qatarlı qaptalma-qaptal ótiw.

Bul jerde oń táreptegi baslawshı, úsh, bes, jetinshi ornında qalıp, aldığa qádem taslap jaylasız hám arqağa burılıp, tağı ornıńızǵa kelip turasız.

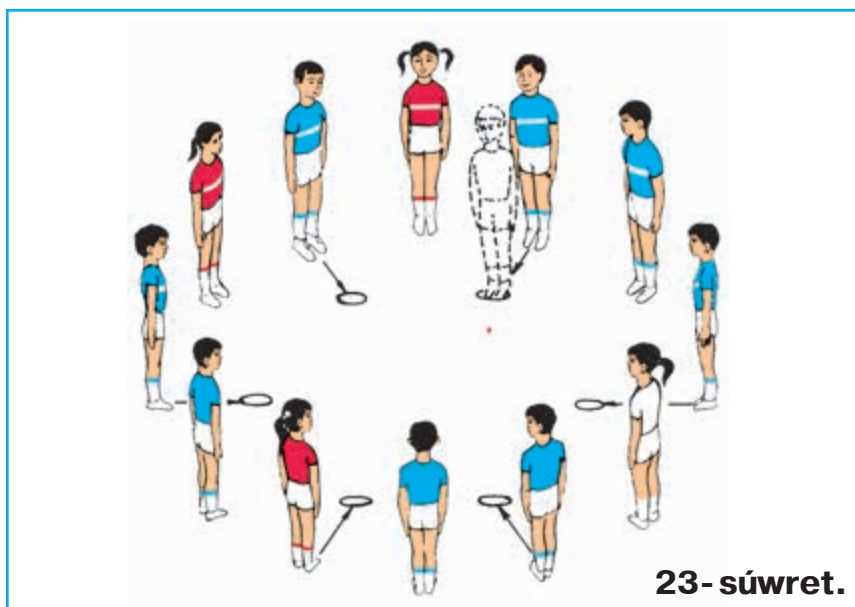
Bir qatarlı qaptalma-qaptal qatardan eki qatarlı qaptalma-qaptal qatarǵa ótiwdi eki usıl menen orınlaw múmkin.

Birinshi usıl: bir-yeki dep sanaladı, keyin birinshi sandaǵılar aldığa bir yaki eki adım atıp shıǵadı (21-súwret).

Ekinshi usılda bolsa birinshi sandaǵılar oń ayaq penen aldığa-shepke qádem qoyadı hám ekinshi oqıwshınıń aldına ótip turadı (22-súwret).

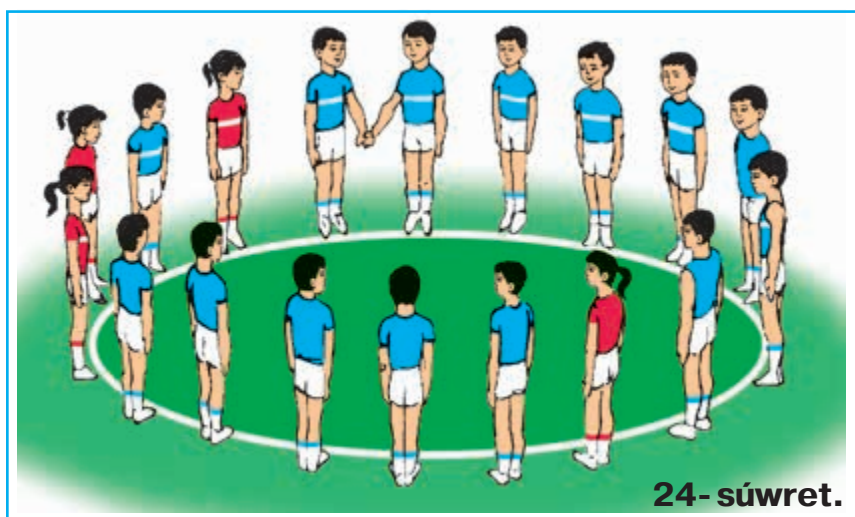


22- súwret.



Bir aylanadan ekinshi aylanağa qayta diziliw eki usıl menen orınlanadı.

Birinshi usıl: bir-eki dep sanaw jolı menen (23-súwret).



Ekinshi usil: tártip boyınsha sanaw jolı menen: bunda dáslep eki shettegi (1—36) hám eki orta sanlı (18 hám 19) balalar anıqlanadı. Keyin 1—18 sanlı balalar bir sheńberdi, 19—36 sanlı balalar ekinshi sheńberdi payda etedi (24-súwret).

Arqanğa órmelep shıǵıw



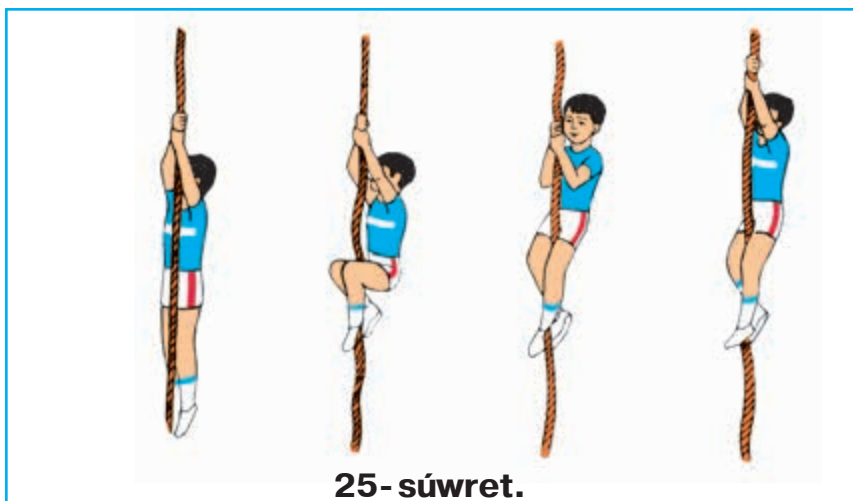
Áziz balalar, siz órmelep shıǵıwdıń úsh usil menen orınlanıwın bilip aldırız. Dáslepki jaǵday, yaǵnıy joqarıǵa tiklenip turıp asılasız. 1-usıldı islegende, dáslep asılıp turǵan ayaqlar dizeden búgilip, dizeler kókirekke tartıladı. Bunda arqan dizelerdiń aldı hám de oń ayaqtıń ushı, shep ayaqtıń tabanı menen qısıp alınadı, qol búgiledi, 2-usıldı islegende ayaqlar dúziwlenip, qollar búgiledi hám joqarıǵa kóteriledi (qol izbeiz kóteriliwi kerek). 3-usıldı islegenıńizde arqandı ayaqlar menen qattı qısıp, qollardı joqarıdan uslap tartılasız.

Úyreniwdiń izbe-izligi. 1. Dáslep arqandı qollar menen qalay uslaw kerekligi úyreniledi. Sońınan arqanda tartılıw shınıǵıwları islenedi.

2. Járdemshi shınıǵıwlardan paydalana otırıp, arqandı ayaq penen hár túrli usıllar menen uslaw úyreniledi.

3. Arqanda ayaqlardı túyinge tirep asılıp turıladı.

4. Terbelip turǵan arqanda asılıp turıladı (terbeliw múyeshi 25⁰).



25- súwret.

5. Arqanda asılıp turıp, ayaqlardı jılıtıw.

6. Arqanğa asılıp turıp, qollardı jılıtıw.

7. Asılıp turıp, ayaqtı kókirekke tartıw.

8. Túyinli arqanğa órmelep shıǵıw.

9. Arqandı ayaqtıń tabanı menen orap uslap turıw ámelge asırıladı.

Arqanğa órmelep shıǵıwdı úyretiw usılları 25-súwrette kórsetilgen.

Arqandı ayaq penen uslaw dáslep stulda, kozyolda, konda (atta), skameykada otırıp úyreniledi. Buniń ushın tómendegi tayarlıq shınıǵıwların islewge boladı:

1. Edende (tósekte) otırıp, qollar menen arqanğa asılıp, jatıp asılıw jaǵdayına ótiw.

2. Sol jaǵdaydan turıp asılıw jaǵdayına ótiw.

3. Jatıp asılıp turıp, edende ayaqlar menen ońǵa (solǵa) qádem taslaw.

4. Jatıp asılıp turıp, gá bir qoldı, gá ekinshi qoldı jiberip islenedi.

Awır nárseni kóteriw hám onı aparıp qoyıw



Awır nárseni kóterip aparıw shınıǵıwın siz kúshti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandırıw hám de topar bolıp háreketleniw sheberligin payda etiw maqsetinde isleysiz. Bunda júktiń salmaǵı 10—12 kg nan aspawı kerek. Aparıp qoyatuǵın buyımıńız ótkir ushlı bolmawı hám uslap alıw ushın oǵada qolaylı bolıwı kerek. Buyımlardı bir orınnan ekinshi orınǵa alıp ótiw waqtı 10—15 sekundtan asıp ketpesin.

Awır buyımdı aparıwdı úyrengen waqıtta abaylı bolıwıńız, bulshıq etlerińız zorıqpawı kerek hám de aldırǵa biraz eńkeyip júriwińız kerek. Bunday jaǵdayda belge kúsh túsiwine jol qoymaw kerekligin esten shıǵarmań.



Temaǵa tiysli sorawlar

1. Jılan izi bolıp júriw qanday ekenin kórsetip bere alasız ba?
2. Bir qatardan eki qatarǵa diziliw qalay orınlanadı?
3. Diagonal boylap háreketleniwdi kórsetiń.
4. Tórt qatardan bir qatarǵa diziliw qalay orınlanadı?
5. Qatardan qaptallasıp diziliwdi kórsetip beriń.
6. Arqanǵa órmelep shıǵıw shınıǵıwın kórsetip beriń.

Aralas hám ápiwayı asılıw



Sport ásbap-úskenelerine asılıw dep sonday jaǵdayǵa aytıladı, bunda siziń iyinińiz uslaw noqatınan tómende boladı. Sport ásbap-úskenelerine gewdeńizdiń bir aǵzası menen, máseleń, qollar menen asılsańız—ápiwayı asılıw bolıp esaplanadı. Gewdeńizdiń basqa bir aǵzası menen sport ásbap-úskeneleri yamasa edenge (polǵa) tayanıp turıp asılsańız—aralas asılǵan bolasız. Bul shınıǵıwlarđıń qol hám iyin dógeregi bulshıq etlerińizdiń rawajlanıwına, sonday-aq, arqa, qarın hám kókirek hám de ayaq bulshıq etlerine tásiiri jaǵınan kem, biraq, ulıwma bulshıq etlerdiń shınıǵıwına paydası kóp boladı.

Asılıwlardan durıs paydalansańız qáddi-qáwmetińizdiń tuwrı qáliplesiwine jaqsı tásir etedi. Asılıw shınıǵıwları kóbinese sport ásbap-úskenelerinde islenedi, solay eken siz shınıǵıw islep atırǵanda, olardıń biyikligin, keńligin hám basqa da táreplerin esapqa alıwıńız kerek. Bul bolsa sizlerge ózgeriwsheń sharayatlarda shuǵıllanǵanda ózińizdi basqara alıw sheberlik hám kónlikpeleriniń payda bolıwına járdem beredi.

Asılıw shınıǵıwları da gimnastikaǵa tiyisli bolǵan anıqlıqta isleniwı menen basqa háreket túrлерinen ayrılıp turadı, shınıǵıwlardı orınlap atırǵanıńızda buǵan ayırıqsha itibar

berin. Siz bulshiq etlerge, buwinlarga, dem aliw agzalariuzga jaman tasir korsetetuoin shiniqiwlardi islegende abayli bolin.

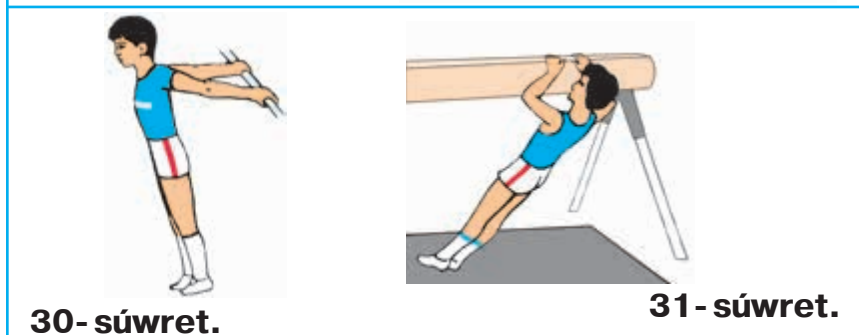
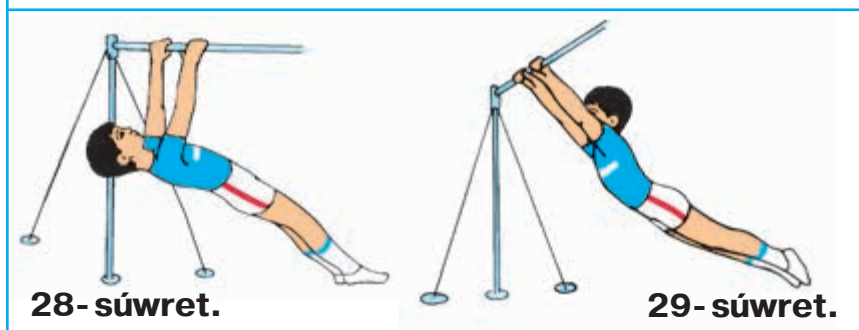
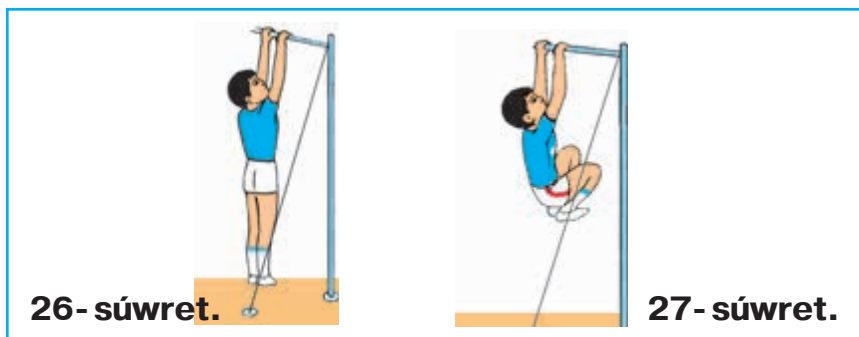
Asiliw shiniqiwlarin islegende qollarinuzdin jagdayi ayriqsha xizmet atqaradi. Sebebi asiliw shiniqiwlarin dem aliw ushin qiyin jagdaydi payda etip, dem aliwdi qiyinlastiradi. Sonin ushin siz shiniqiwdi islep atirganinuzda oziinuzdi dem aliwdi toqtatpasliqqa, tegis ham terein dem aliwga uyretiwiniz tiyis.

Asiliw shiniqiwlarin jeke polda, geyde topar bolip ta islewinuz mumkin. Har eki jagdayda da siz sport asbap-uskenelerine duris qatnasta bolwinuzga, shiniqiwlardi juwapkershilik penen islewge, shiniqiwdi tuwr baslap, tuwr tamamlawga, shiniqiwdi islep bolgannan keyin, tuwr sekirip tu'siwge, qolaysiz jagdayda ozin durislap aliwga ham sport asbap-uskenelerinen uyretilgenindey uzaqlasiwga adetleniwiniz kerek.

Asiliw shiniqiwlarin tomendegi sport asbap-uskenelerinde: qadalarda, bruslarda, gim-nastikalik arqanda, orinliqta, turnikte, arqanda, dongeleklerde islenedi. Ayirimlarinda gimnastika tosekleri kerek boladi.

Apiwayi ham aralas asiliw usillari:

- *tik turgan halda asiliw* (26-suwret);
- *wotirip asiliw* (27-suwret);
- *turnikke jatip asiliw* (28-suwret);
- *ayaqlardi sozip asiliw* (29-suwret);



—qol menen arqa táreptegi tayaqshani uslap turip asılıw (30-súwret);

—jatıp asılıp qollardı búgiw (31-súwret);

—qadada eki ayaq hám qollar menen asılıw (32-súwret);

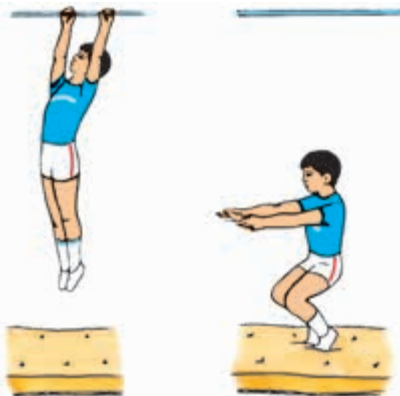
—qadada bir ayaq hám eki qol menen asılıw (33-súwret);



32- súwret.



33- súwret.



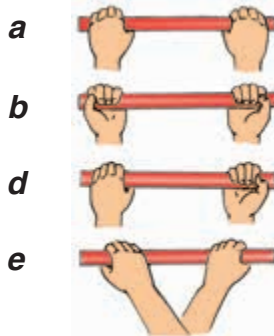
34- súwret.



35- súwret.



36- súwret.



37- súwret.

— *biyik turnikke asılıw hám sekirip túsıw* (34-súwret);
— *turnikke ayaqtı dizeden búgıp jatıp asılıw* (35-súwret);

—gimnastikalıq diywalda múyesh payda etip asılıw (36-súwret);

—qol menen uslaw usılları: a—joqarıdan uslaw; b—tómennen uslaw; d—aralas uslaw; e—qollardı ayqastırıp uslaw (37-a, b, d, e súwretler).

Aralas hám ápiwayı tayanışlar:

—bileklerdege tayanıw (38-súwret);

—oń ayaqtı joqarıdan ótkerip tayanıw (39-súwret);

—qollardı arqağa qoyıp tayanıw usılları (40-a,b,d súwretler);

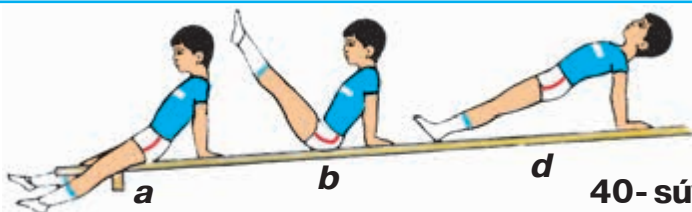
—gimnastika ornılıǵına túrli usıllar menen tayanıw (41-súwret).



38- súwret.



39- súwret.



40- súwret.



41- súwret.

Teñsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları

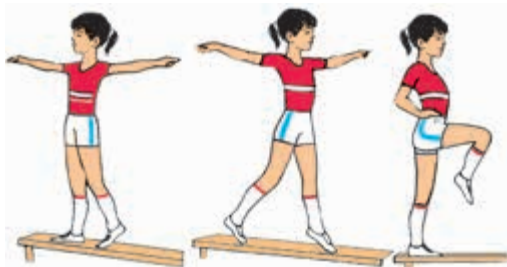
Siz teñsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların keñeytilgen tayanıw maydanshasında, yaǵnıy deneni háreketlendirmegen jaǵdayda ha'm de háreketleniw waqtında uslap turıwdan ibarat dep túsiniwińiz kerек. Olar sizdegi háreket teppe-teńligin, diqqattı, ózin tutıwdı, batılıqtı, qatańlıqtı tárbiyalawǵa, keńislikte tuwrı baǵdar alıwǵa járdemlesedi.

Bunnan basqa qáddi-qáwmetti qáliplestiriwdiń sonday-aq, bir tegis dem alıw hám anıq háreketlerdi orınlawda bul shınıǵıwlarıń áhmiyeti úlken.

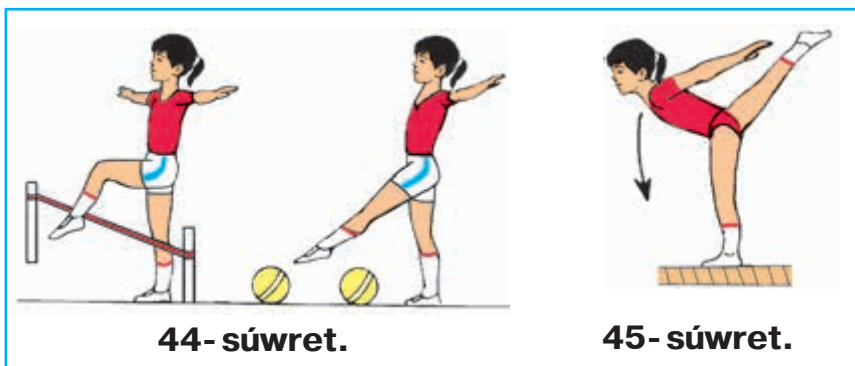
Qáleseńiz ápiwayı teñsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların sport úskenelerisiz de islewge boladı: belgilengen sızıq boylap



42- súwret.



43- súwret.

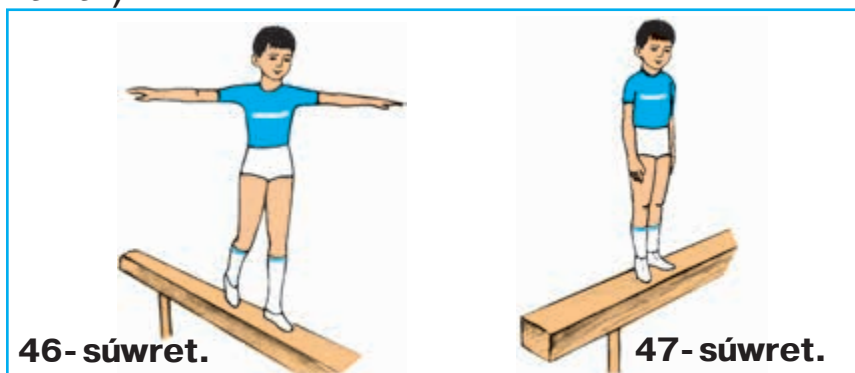


júriw, qollardıń jaǵdayın ózgertip, ayaq ushında júriw (42-súwret); qıya qoyılǵan gimnastika orınıǵı ústinde ayaq ushında júriw (43-súwret).

Top ústinen atlap ótip, teńsalmaqlılıqtı saqlap júriw (44-súwret).

Bir ayaqtı artqa kóterip, aldığa eńkeyip, ekinshi ayaq penen teńsalmaqlılıqtı saqlap turıw. Bul shınıǵıwdı dáslep edende, keyin qadanıń ústinde eki búklengen jiptiń ústinen sekirip te isleseńiz boladı (45-súwret).

Ayaq ushında yamasa qadanıń ústinde qaptalǵa qádem taslap júriw (46—47-súwretler).



Оўға, солға аyaқты shalistirip adimlap júriw. Buniń ushın ayaq ushında turǵanda oń ayaǵıńızdıń aldına sol ayaǵıńızdı qoyıp adimlap, tayanış ayaqlarıńızdı ushın ońa burıwıńız kerek. Buni taǵı basqa ayaq penen isleń. Bulardı dáslep tegis jerde, keyin gimnastika orınıǵında úyrenseńiz maqsetke muwapıq boladı.

60—80 sm biyiklikte tartılǵan jiptiń astınan ótiw. Buniń ushın ayaqtı qaptalǵa sozıp turıp aldırǵa eńkeyip jiptiń astınan ótiń hám ornıńızdan turıń ha'm de júzińizdi háreket etken tárepke burıń. Keyin usı háreketti tosqı aldında toqtamastan isleń.

Bir ayaq penen yarım eńkeyip otırıw. Bul shınıǵıwdı islew ushın siz qadanıń ortasında tik turǵan haldan bir ayaqta eńkeyip otırasız. Keyin shınıǵıwdı izbe-iz oń hám sol ayaqlar menen isleysiz.

Turǵan jerde bir hám eki ayaq penen sekiriw



Bir yamasa eki ayaq penen sekirip atırǵanıńızda ayaqlardı dúziwlep, ayaq ushın sozıp, gewdeni tuwrı uslań. Qollardı joqarıǵa háreketlendirip tepsiniwdı jeńillestiriń.

Úyreniwdiń izbe-izligi. 1. Buniń ushın siz ayaqlardı bir-birine qoyıp eki ayaqlap sekiriń; da'l usınıń o'zin ayaqlardı hawada almastırıp orınlań.

2. Bir ayaqti hár qıylı jaǵdayda uslań hám bir ayaqlap sekiriń.

3. Qollarıńızdıń jaǵdayın ózgerтип, gezek penen oń hám sol ayaqta sekiriń.

4. Bir ayaǵıńızda turıp, ekinshisin aldıǵa sozıp teńsalmaqlılıqtı saqlań.

Áziz oqıwshılar, teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların óz aldına úyrengende qıyın bolmaǵan aralas shınıǵıwlardı isleń. Bunıń ushın siz júriw, burılıw, ayaq ushında turıw, dizelerde turıw, qol, ayaq háreketleri hám taǵı basqalardan paydalanıń.

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwların islew ushın siz qoldıń dáslepki jaǵdayın, gewde, ayaqlardıń háreketlerin ózger-tiwıńız; qosımsha buyım (top, tayaqsha, jip, dóngelek) lardan paydalansańız; háreket usılların (tabanda, ayaq ushında, mayda hám hár qıylı adımlar menen) júrip islewińız; qosımsha tapsırmalardan (atlaw, tosıq astınan ótiw, ilmek) paydalanıwińız; tayanış ornınıń kólemin kishireytiw arqalı qıyınlastırıwińız múmkin.

Akrobatikalıq shınıǵıwlar



Akrobatikalıq shınıǵıwlar sizde kúshti, shaqqanlıq, tezlik, iyiliwsheńlik, dájwúrek-lilik, qatańlıqtıń rawajlanıwına járdemle-sedi hám keńislikte tuwrı baǵdar alıwǵa úyretedi. Bulardan basqa, akrobatikalıq

shınıǵıwlar sporttıń kóplegen túrleri, ásirese, sport gimnastikasi, suwǵa seki-riw, jeńil atletika hám sport oynıları, qısqı sport túrleri boyınsha sheberlikti tezirek iyelep alıwıńızǵa kóp paydası bar. Siz bul shınıǵıwlardı orınlawda sanita-riya-gigiena qag'ıydalarına da itibarıńızdı qaratawıńız kerek. Gilem hám gimnastikalıq tóseklerdiń báhá taza bolıwına hám olardı turaqlı sıpırıp turıwǵa áhmiyet beriwińiz kerek. Jıldıń ıssı waqıtlarında ápiwayı akrobatikalıq shınıǵıwlardı jasıl shópli, keń maydanlarda ótkeriwińiz múmkin.

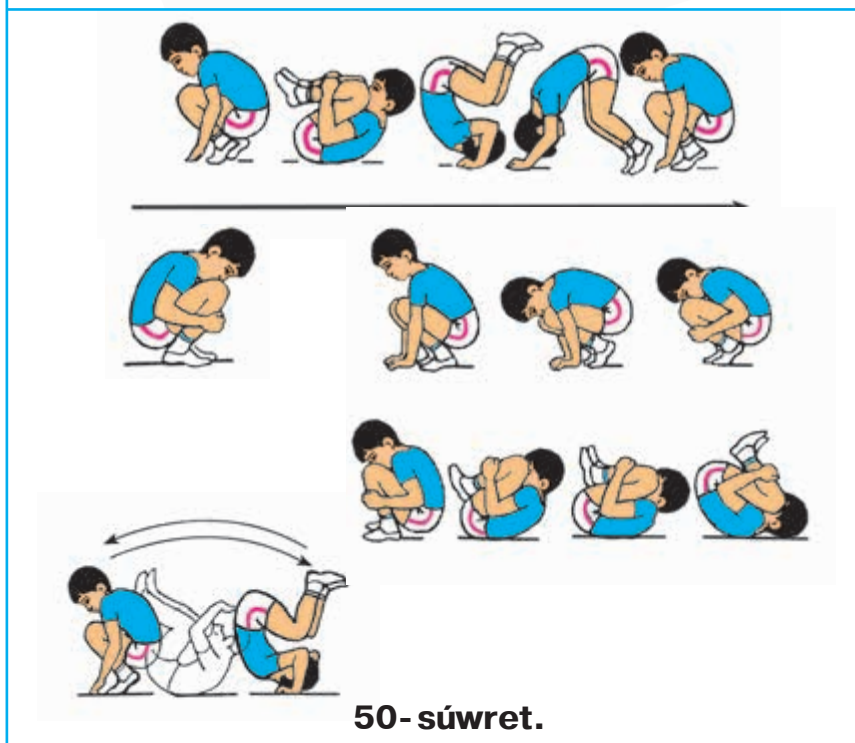
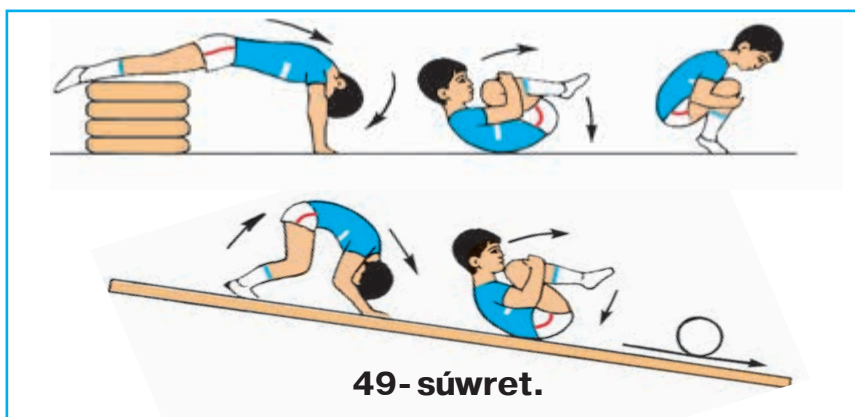
Akrobatikalıq shınıǵıwlar shártli túrde eki toparǵa bólinedi. Birinshi toparǵa rawajlandırıwshı (dinamikalıq), ekinshi toparǵa birbapta islenetuǵın shınıǵıwlar kiredi.

Baǵdarlamada rawajlandırıwshı shınıǵıwlar toparına tómendegiler kirmisilgen: otırǵanda búgilip otırıw, shalqaǵa jatıp hám shalqayıp domalaw (artqa, qaptalǵa); aldǵa tońqalaq asıw (48-súwret).

Tósekler toplamınan islenen biyiklikten qoldı aldǵa qoyıp tońqalaq asıw hám



48- súwret.

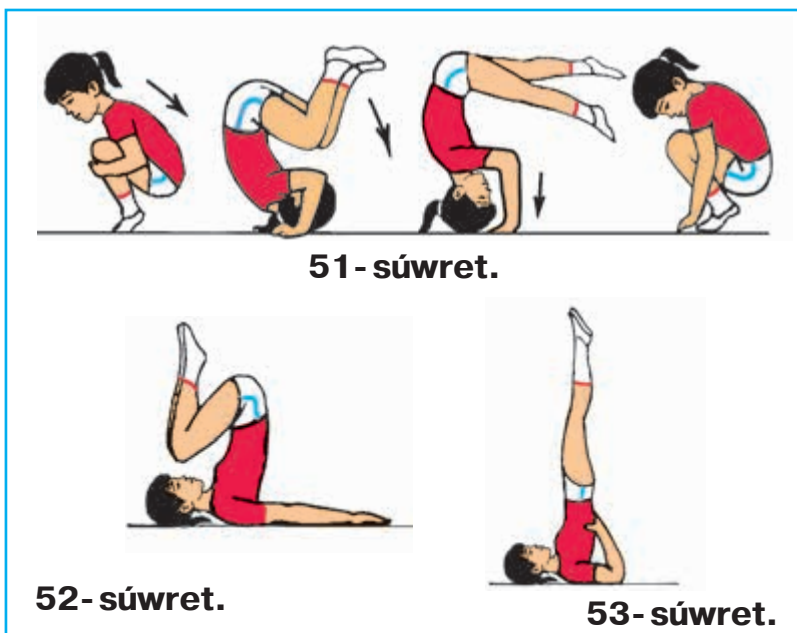


gimnastika tósegi ústinde aldığa tońqalaq asıw. Sheriginiń ústinen ótip yamasa artqa tońqalaq asıw (49—50-súwretler).

Еңкейип отирип артқа тоңқалақ асиw (51-сúwрет).

Jawırında tik turıw. Siz bul shınıǵıwdı arqaǵa jatıp islewińiz múmkin. Buniń ushin ayaqlarıńızdı kóterip, eńse hám jawırınǵa tayanasız, qollardı shıǵanaqtan búgip edenge tireysiz hám qollardı belge qoyasız, ayaqlardı joqarı kóteresiz (ayaq ushları soziladı). Bul shınıǵıwdı búgilip jatırǵan halda, sonday-aq, otırǵan hám eńкейип otırǵan jaǵdaydan артқа domalap-ta islewińizge boladı (52—53-сúwретлер).

Bul shınıǵıwlardı doslarıńız benen úyren-geńińızde bir-birińizdiń ayaqlarıńızdan uslap óz ara járdemlesiń.

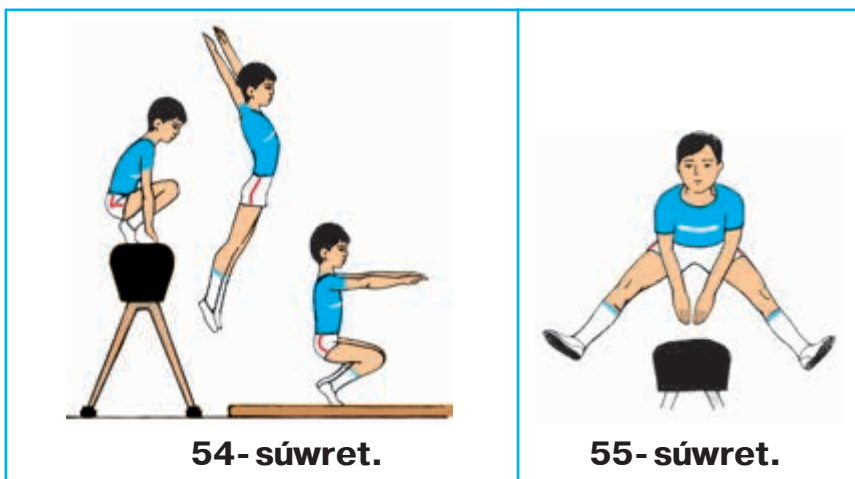


Tayanıp sekiriw (biyiklik 90—100 sm).

Balalar, bul shınıǵıwdı islew ushın dáslep dizelerge tayanıw jaǵdayına ótiń hám sekirip túsiń (kozyoldı enine qoyıw) (54-súwret). Dizelerge tayanıp sekiriwdi úyrenip alǵannan keyin, juwırıp kelip, tepsinip kozyoldan ayaqlardı kerip, sekirip túsiw (55-súwret).

Úyreniwdiń izbe-izligi. Bunıń ushın siz edende tabanda otırıp qollardı joqarıǵa kóteriń hám taǵı shaqqanlıq penen eńkeyip otırw halatına ótiń; sonıń ózi, biraq dizeler menen tepsinip, eńkeyip otırwǵa ótiń; dizelerde tik turıp, tayanış halinan ayaqlardı kerip tik turıp, tayanış halına ótiń; sonıń ózi, biraq qollardı joqarıǵa kóterip, ayaqlardı kerip tik turıw jaǵdayına ótiń.

Qorǵaw. Bunda járdemlesiwshi sekirip túsiw ornına jaqın turadı. Zárúr bolǵanda



54- súwret.

55- súwret.

ol shuǵıllanıwshınıń kókirek astınan yamasa belinen uslap qorǵaydı. Kozyolǵa qollardı tirep, onnan silkinip asırılıp ótiw tayanıp sekiriwge mısál boladı.

Eńkeyip tayanıw halatına sekiriw arqalı kerilip sekirip túsiw. Bunda siz ayaqlarınız benen tepsingenińizden keyin, jambasıńızdı joqarı kóterip qollar menen kozyolǵa tayanasız hám ayaqlardı eki jaqqa keresiz. Sonnan keyin tezlik penen dúziwlenip, omırtqa baǵanańız ha'm de belıńızdı biraz kerip, sonıń menen bir waqıtta qaptalǵa kóteresiz. Usı jaǵdaydı jerge kelip túskende de saqlań.

Uyreniwdiń izbe-izligi. Bunıń ushın siz dáslep 4—5 adım juwırıp kelip, kópirge sekiresiz hám kópirden eki ayaqlap tepsinip, ayaqlarıńızdı keresiz hám jerge jeńil túsesiz.

Bunnan tisqari, siz gimnastika tóseginde, qadada tik turıp jerge sekiriw hám bekkem turıp qalıwdı; kozyol yamasa edende tik turıp, por menen sızıp qoyılǵan sheńberge sekirip shıǵıw hám kerilip sekirip túsiwdi; 4—5 adım juwırıp kelip, eki ayaq penen silkip dizege tayanıp jumsaq sekirip túsiwdi isleysiz.

Háreketti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar (*gimnastikada*)



Kúsh hám shıdamlılıqtı rawajlandırıw.

Bunıń ushın sizler toparlarǵa bóline-siz. Bunda siz ekewden artıq shınıǵıwdı islemegenińiz maqsetke muwapıq. Hárbir shınıǵıwdı 2—3 retten isleń. Olardıń ara-sında 1—1,5 minuttan dem alıwdı rejelestiriń.

Qol hám iyin ushın shınıǵıwlar

1. Bunıń ushın siz gimnastika orınıǵına tayanıp jatıp qollardı búgip-jazdırıń (56-súwret).

2. Sonıń ózin jerge tayanıp jatıp isleń.

3. Sonıń o'zin qollardı qaptalǵa kerip isleń.

4. Sonıń ózin ayaqtı gimnastika orınıǵı yamasa basqa biyiklew jerge qoyıp isleń.

5. Pás turnikte asılıp jatqan halda qollardı búgip-jazdırıń (57-súwret).



56-súwret.



57-súwret.

6. Endi siz qoldi búgip yamasa tuwrí uslap turíp háreketke keltiriw menen baylanıslı shınıǵıwlardı; hár qıylı sozıw menen, qollardı sheńber sıyaqlı háreketlendiriw menen baylanıslı shınıǵıwlardı isleń.

7. Betpe-bet turıp, kókirek biyikliǵinde alaǵandı-alaǵanǵa qoyıp, qollarıńızdı qarsılıq kórsetiw menen búgip-jazdırıń.

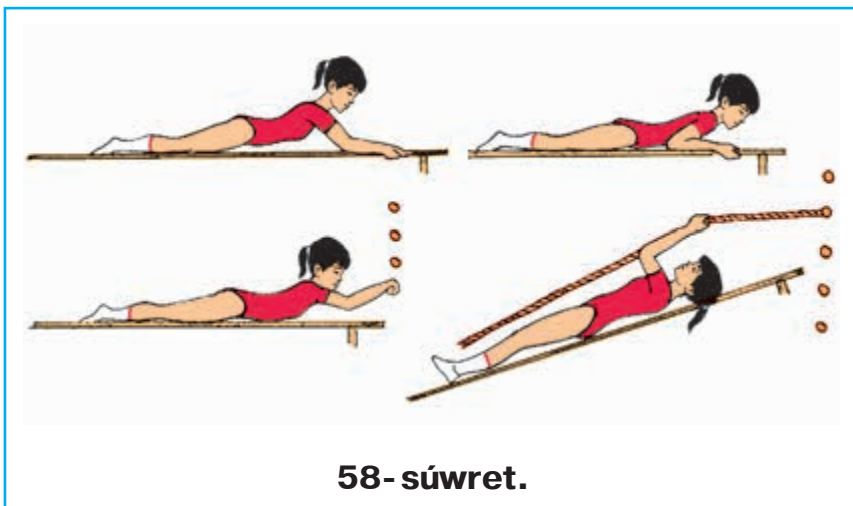
8. Gimnastikalıq tayaqshanı teń uslap, ózińizge tartıń.

Sport ásbap-úskenedeleri menen islenetuǵın shınıǵıwlar

9. Bul shınıǵıwlardı siz qıya qoyılǵan gimnastika orınıǵına tırmasıp shıǵıp isleysiz (58-súwret).

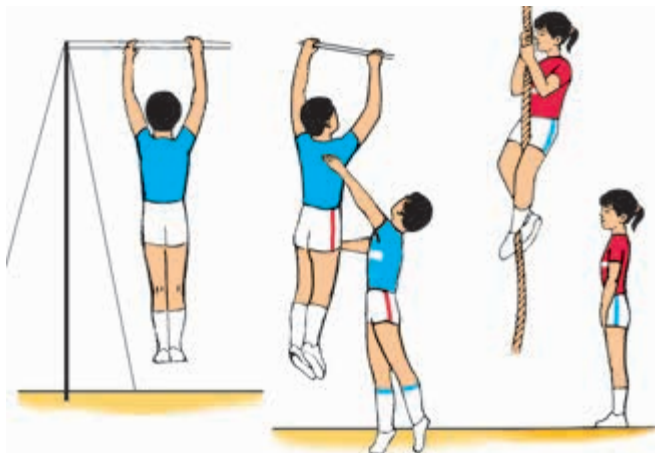
10. Gimnastika orınıǵına jatıp jılısıw.

11. Gimnastika orınıǵına tayanıp jılısıw.





59- súwret.



60- súwret.

12. Gimnastika orinlıǵına tayanıp turg'an halda qollardı búgip-jazdırıw (59- súwret).

13. Arqanǵa ayaq járdemimde órmelew.

14. Biyik turnikte tartılıwdı orınlaw (birewdiń kómegi menen) (60- súwret).

Gewde hám moyın bulshıq etleri ushın shınıǵıwlar

15. Siz bul shınıǵıwlardı islew ushın basıńızdı iyiń, burılıń, sheńber sıyaqlı háreketlerdi isleń.

16. Bastı qollar menen uslap turıp, qarsılastırın qarsılığın jeńip ótip jiljirin.

17. Tayanıp turğan jağdaydan ayaqlardı qaptalğa kerip, mańlaydı tósekke tiygizip turın. Gewdeni aldığa-artqa, solğa-wońğa áste-aqırın háreketke keltirin.

18. Tap sonın ózin qollardı belge qoyıp isleń.

19. Qollardı joqarı kóteriń, edende jatıp kerilin (qol hám ayaqlardı kóteriń).

Ayaq bulshıq etleri ushin shınıǵıwlar

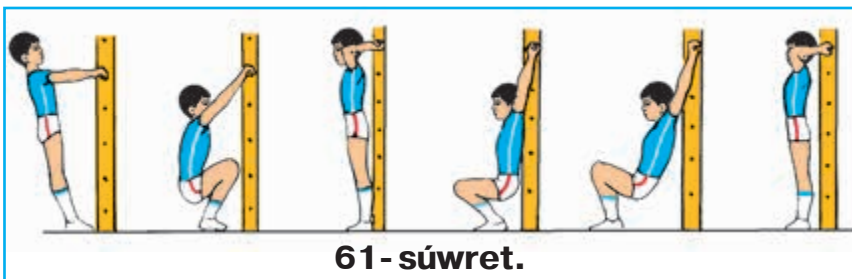
20. Gimnastikalıq diywal reykasınan uslag'an halda, eki ayaqta otırıp-turın (61-súwret).

21. Tap usınıń ózin bir ayaqta isleń.

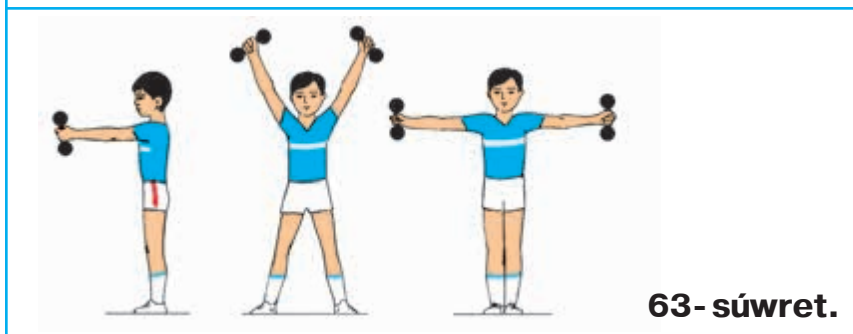
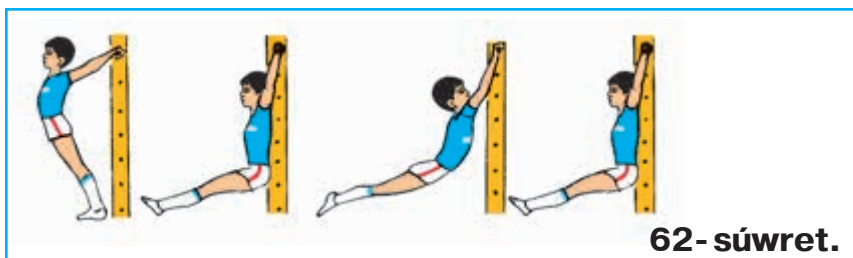
22. Jerde turıp tap usınıń ózin qollardı uslamay turıp isleń.

23. Qollardı joqarı sozıp gimnastikalıq diywaldı uslań ha'm túrli háreketlerdi isleń (62-súwret).

24. Ganteller menen hár túrli háreketlerdi isleń (63-súwret).



61 - súwret.



Buwinlardıń háreketshewligin rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar

25. Qollardı tuwrı uslap eń joqarı tezlikte hár qıylı háreketlerdi isleń.

26. Aldıǵa, qaptalǵa, artqa eńkeyiwlerdi orınlań (qollar joqarıda, ayaqlar juplasqan yaki qaptalǵa keńirek ashılǵan boladı).

27. Qollardı qaptalǵa sozıp, gewdeni oń (sol) tárepke buriń.

28. Tap usınıń ózin qollar menen 0,5—1,0 kg. lıq ganteller menen isleń.

29. Jerde otırıp, aldıǵa eńkeyip, kó-kirekti dizege tiygiziń.

30. Tap usınıń ózin sherigińizdiń járdemi menen isleń.

31. Shalqayıp jatqan jag'daydan «kópir»-she payda etiń.

32. Gimnastikalıq diywaldıń aldında turıp ayaqlardı aldığa, qaptalğa, artqa silteń.

33. Ayaqlardı qaptalğa keń qoyıp, tayanıń.

34. Tik turğanda gimnastikalıq tayaqshanı tómende uslap, gezek penen tayaqshanıń ústinen atlap ótiń.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıwğa tiyisli shınıǵıwlar

35. Usı maqsette siz bir hám eki ayaqta ilajı barınsha joqarı sekiriń.

36. Aldığa eńterilip, bir, eki ayaqlap sekiriń.

37. 40—60 sm biyiklikten to'menge sekiriwdi.

38. Juwırıp kelip, eki ayaqlap tepsinip, 60 sm biyikliktegi kozyolğa eńkeyip, tayanıp otırıń.

39. Hár qıylı jaǵdaydan 1—2 kg tıǵız úplengen toptı bir hám eki qol menen ilaqtırwdı biliwińiz tiyis.

Teńsalmaqlılıqtı saqlawdı rawajlandırıwğa arnalğan shınıǵıwlar

40. Buniń ushın siz gimnastikalıq orınlıq, qada ústinde adımlap jılıp júriń.

41. Tap usınıń ózin 180° qa aylanıs penen orınlań.

42. Gimnastikalıq orınlıq ústinen bir-birine qarama-qarsı barıp, bir-birine járdemesip orınların almastırın.

43. Bastı, gewdeni hár qıylı aylandırıp jiljıp júriń;

44. Aldıǵa tońqalaq asıw, soń shınıǵıwdıń izbe-izligin, dawam etiw tezligin áste-aqırın arttırıp bariń.

45. Eki ayaqlap sekiriw, hawada 180° hám 360° qa burılıń.

46. Sonıń ózin kózlerdi baylap orınlań.

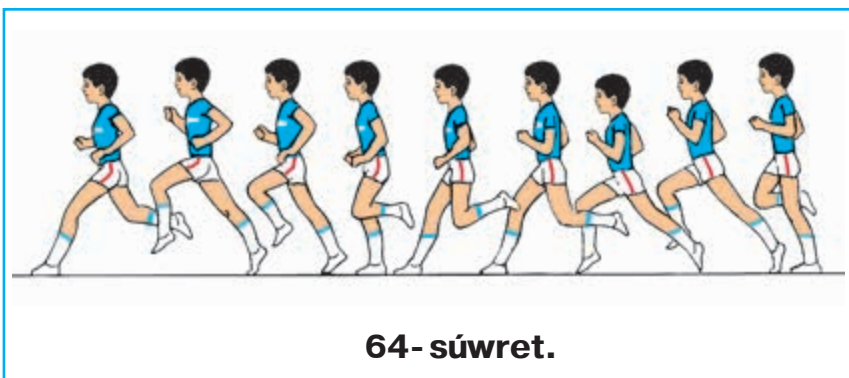
47. Qıyalap qoyılǵan gimnastikalıq orınlıq boylap joqarıǵa hám tómenge jilisiwdı úyreniwińiz kerek.

Jeńil atletika hám onıń túrleri haqqında



Siz, áziz oqıwshılar, tuwrıǵa juwırw, juwırıp kelip «ayaqlardı búgip» uzınlıqqa sekiriw, juwırıp kelip biyiklikten «atlap ótiw» usılı menen sekiriwdi, tennis tobın uslap iyinniń ústinen asırıp, adımlap barıp uzaqqa ılaqtırwdı, tómen hám joqarı starttan juwırw texnikasın úyrenip alǵansız.

Endi juwırw texnikasın tereńirek úyreniwdi dawam etesiz. Bunıń ushın juwrıǵan waqıtta gewdeńizdi aldıǵa biraz iyiń, qollardı shıǵanaqtan búgip, ayaq ultanın tegis qoyıń hám tiyisli adımlar ritminde háreketti dawam etiń. Juwırw kóbinese qoldıń qalay islewi hám ayaqlardıń jilisiw



normasına baylanisli ekenin, qoldı, ayaqtı shaqqan háreketke keltiriw tezlikti arttırıw-ğa járdem etetuǵının bilesiz, sonlıqtan áste juwırıw hám erkin háreketleniwdi bárqulla bir tegis orınlawǵa umtılnıń (64-súwret).

Áziz balalar, juwırıw texnikasına tiyisli bilgenińizge qosımsha tómendegi tayarlıq shınıǵıwların orınlawıńız kerek:

1. Ayaq tabanın aldınǵı bóliminde tegis, bir bapta juwırıwdı, ayaq tabanın tolıq baspay, ba'łki awırlıqtıń ayaqtıń ushına qoyıwdı;

2. Toplardıń ústinen qısqa adım menen ótiw hám toptı kerekli jerde alıp júriwdi yamasa toptıń ústinen ótip bir tegis hám tez-tez juwırıwdı; toplar arasındaǵı qashıqlıqtı áste arttırıp bir bapta juwırıwdı (65-súwret).

3. Tegis, asıqpay hám dawamlı (4 min. qa shamalas) juwırǵanda gewde menen bas, qol menen ayaq háreketlerin duris saqlaw;



4. Tuwrı sıziq ústinen ayaq tabanın tolıq qoyıp, áste-aqırın juwırıwdı;

5. Tuwrı sıziq boylap háreket tezligin arttırdı, inerciya menen juwırıwǵa óte-tuǵın qıyalıqtan juwırıwdı islewińiz kerek.

6. Oqıwshı tezlikti asırıw menen júwırıwda tek óziniń jolı boylap juwırıw kerek, bolmasa, basqa júwırıwshılar menen soqlıǵısıp qalıwı múmkin.

7. Ásten, bir bapta uzaq waqıt dawamında juwırıwda dosların quwıp ótpewi, dosları menen sóylespewi tiyis, oyılı biyik jerlerden júwırıw waqtında tosattan tosiqlar shıǵıp qalǵan waqıtta (taslar, qulaǵan terekler, oyılı-shuqırlı jerler) asıqpastan ótiw kerek.

Mayda adım menen juwırıw. Bul shı-nıǵıwdı u'yreniw ushın siz dáslep turǵan jerde, bir nársege tayanıp yamasa tayanbay, keyin áste-aqırın aldıǵa háreket etiwdi biliwińiz kerek, bul arqalı siz ayaq tabanı ushınan baslap qoyılıwın hám di-zeniń buwını tolıq jazdırılǵanǵa shekem bolǵan processti bilip alasız.

Sekiriw menen baylanisli yamasa sekirip juwiriw. Bul shınıǵıw sizge keń qádem taslaw hám tepsingennen keyin keńisliktegi ushıw waqtında gewde halatın tuwrı uslaw kónlikpesin payda etiwge járdemlesedi. Shınıǵıwdı dáslep gimnastika tóseginde, bir ayaqta tepsiniw, ekinshi ayaq penen túsiw arqalı úyrenesiz. Dıqqat-itibardı taǵı kóteriliw dáwirine, siltengen ayaq baltırın sanǵa tartıw texnikasın úyreniwge qaratır.

Shınıǵıw islep atırǵanda tómendegilerge: gewdeni naduris tutıwǵa; tepsinip turǵan ayaqtırın tuwrılanbay qalıwına; tepsingennen keyin ayaqtırın jeterli dárejede búgilmey qalıwına; ayaqtı tabannan qoyıwdırın umitılıwına; qoldı hám ayaq tabanın háreketlendirgende kúshli buratılıp ketiwine jol qoymań.

Joqarı start. Joqarı starttı durıs orınlaw ushın siz eń kúshli ayaqtı start sızıǵına qoyıp, onı azıraq dizeden búgesiz, gewdeni azıraq aldırǵa sozasız, ulıwma awırılıq orayı



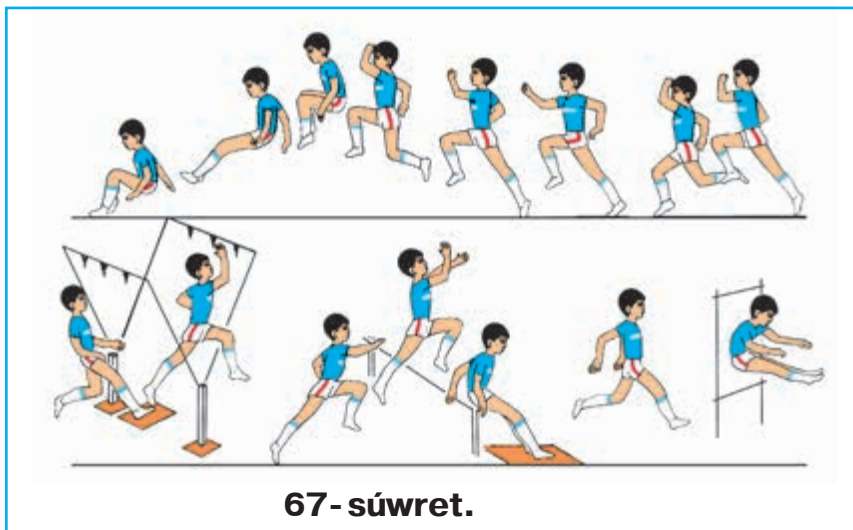
66- súwret.

kúshli ayaqtırın ushına túsedı. Basqa ayaq bolsa 10—15 sm artqa, azıraq qaptalǵa ısırılǵan hám dizeden búgilgen, ayaq ushı jerge tirelgen halda turadı. Aldında turǵan ayaqtırın qarama-qarsı tárepindegi qoldı shıǵanaqtan búgip

aldıǵa shıǵarasız, sonda basqa qol arqada boladı. Sonı este saqlawırız kerek qashılıq qanshelli kem bolsa, ayaqtı sonshelli kóbirek búǵır, gewdeni aldıǵa sonshelli kóbirek eńkeytiń (66-súwret). Soń eki ayaqtı sál búǵıp, awırlıq orayın aldınǵı ayaqqa ótkeresiz ha'm «Juwır!» buyırǵı menen juwırasız. Juwırǵanıńızda tómendegi qátelerge jol qoymawǵa: ayaqtı tuwrı qoyıwǵa, qollar natuwrı turıp qalmawına, ayaq hádden tıs keń qoyılmawına kewil bóliń. Joqarı start texnikasın tolıq iyelegennen keyin onı jetilistiriwge ótiń.

Juwırıp kelip «ayaqlardı búǵıw» usılı menen uzaqlıqqa sekiriw

Buniń ushın siz jumsaq túsiwdi hám keńislikte ushıw sheberliǵın úyreniń



67-súwret.

(67-súwret). Usı maqsette sizge járdemshi shınıǵıwları islew úlken járdem etedi:

1. 2—4 adımlap juwırıp uzaqlıqqa sekiriw.

2. Qısqa aralıqtan kelip, boy biyikliginde asıp qoyılǵan bayraqshaǵa sekirip qoldı tiygiziw.

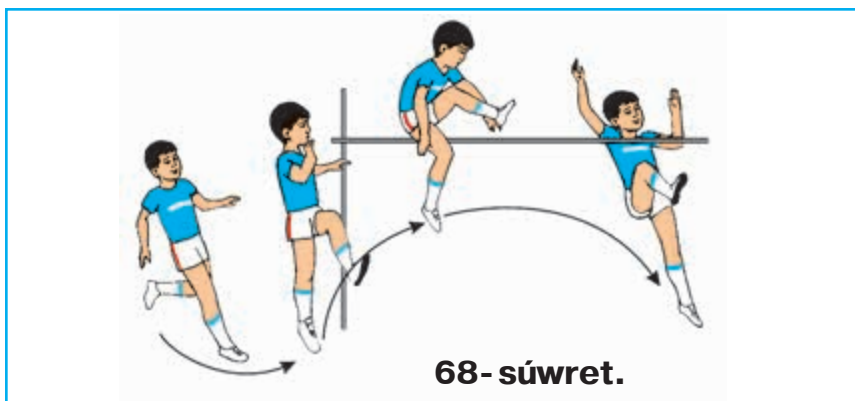
3. Ótkellerden ótip biri ekinshisiniń ústine tóselgen tóseklerdiń üstine sekiriw.

4. 30—50 sm biyiklikte tartılǵan rezina jip ótkeller üstinen adımlap sekirip ótiw.

Balalar, hár túrli shınıǵıwları islep atırǵanıńızda tómendegilerdi: yag'niy hawada ushqanda tepsiniwshi ayaqtı dizeden kóbirek búgiwdi, gewdege qaray tartıwdı, tómenge túskende ayaqlardıń tabanın múmkinshiligi bolǵansha sozıp uzaytıwdı biliwińiz tiyis.

Juwırıp kelip biyiklikke sekiriwdiń «atlap ótiw» usılın úyreniw. Bunda oqıwshılar sekiriw texnikasını yadqa túsiredi. Usı maqsette tartılǵan jip yamasa rezina üstinen bir neshe ret sekiriwdi tákirarlaydı.

Bunda siz sekiriwdiń ayırım elementlerine: jerge túsip atırǵanda teńsalmaqlılıqtı saqlap qalıwǵa hám jıǵılıp atırǵan waqıtta gewdeniń awırlıq kúshin bir qansha páseytiwge ayırıqsha kewil bóliń (68-súwret). Sekiriwdi jaqsı úyreniw ushın tómendegi shınıǵıwları islewdi:



1. Tepsiniw ayağında jeñil ǵana kóteriliwdi (gimnastikalıq arqan uslanadı) hám ayaq penen silkiniw.

2. 1—3 qádem juwırıp kelip, siltewshi ayaqtı joqarı kóterip, 40—60 sm biyikliktegi ótkelden sekiriw.

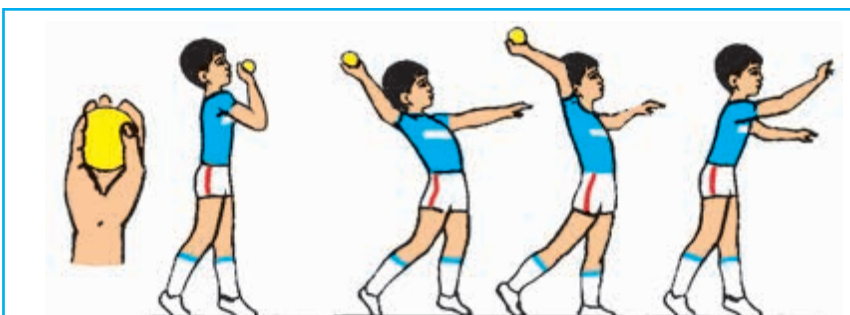
3. Juwırǵanda ayaq tabanın tegis qoyıw hám juwırıp ritmin saqlap, úsh adımlap sekiriw;

4. 35° — 45° múyesh astında juwırıp kelip sekiriw.

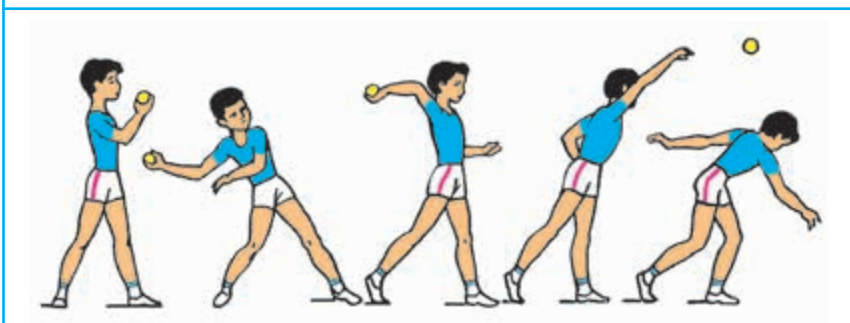
5. Plankadan ótiw usılın, yaǵnıy ayaq ushı menen dizesi plankaǵa qaray anaǵurlım búgilgen bolıwın, bul dizeni plankadan tez alıp shıǵıwǵa járdem beretuǵının bilip alıń.

Tennis tobın turǵan jerde, bastıń artqı jaǵınan, iyinnen asırıp ilaqtırıw.

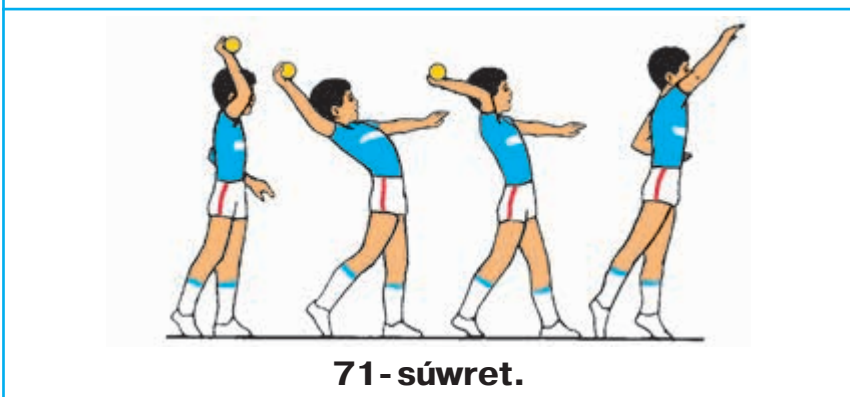
Toptı tuwrı uslap, qoldı jeñil siltewge, qoldı eń joqarı noqatqa shekem kóteriwge, ayaq penen jambastı jetkilikli dáre-



69- súwret.



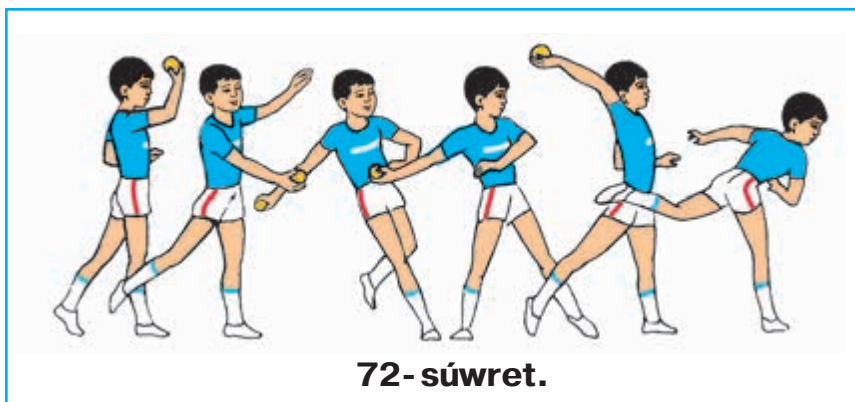
70- súwret.



71- súwret.

jede háreketlendiriwge, sonday-aq, ilaqtırıp bolğannan keyin sızıqtan ótpey, toqtap qalıwğa úyreniń (69-, 70-, 71-, 72-súwretler).

Sizler tennis tobın ilaqtırıwdı úyreniwde tómendegi shınıǵıwlardan paydalanıń:



72- súwret.

1. Topti ilaqtirw bağıtına qarap turıp ilaqtırın.

2. Ońğa yarım burılıp turıp ilaqtırın.

3. Topti ilaqtirw bağdarına qaray, qaptallap turıp ilaqtırın.

Shınığıwlardı islep atırğanda siz iy-mektiń tereń tartılğan halın anıq iyeleń, qoldı erkin hám keń silteń. Shınığıwdı islegende háreket bağıtındağı shekle-gishten paydalanıń. Máselen, eki bağana arasına arqan kerip qoyıladı. Topti keril-gen arqanıń ústinen tuwrıdağı nishanağa ilaqtirw shınığıwı barlıǵınan da kóbirek nátiyje beredi. Bul shınığıwdı sport zalda, basketbol torına ilaqtirıp ótkeriwge boladı.

Balalar, siz tómendegi qátelerge: dáslepki jağdayda natuwrı turıwǵa, ilaqtira-tuǵın qoldı hádden tıs búgip jiberiwge, onıń qaptaldan iyin aldınan tómenirek alıp ótiliwine, dene salmaǵı aldında turğan ayaqqa ótkerilmey qalıwına, shıǵanaqtı qaptalǵa natuwrı soziwǵa jol qoymań.



Temağa tiyisli sorawlar

1. Siz tuwrıǵa juwırw usılın qaysı jol menen úyrenesiz?
2. Joqarı startqa úyreniw usılı qanday?
3. Juwırıp kelip, «ayaqlardı búgip» uzınlıqqa sekiriwge qalay úyreniledi?
4. Juwırıp kelip biyiklikke sekiriwdiń «atlap ótiw» usılı qalay orınlanadı?
5. Turǵan jerden toptı ılaqtırwǵa qalay úyrenesiz?

Háreketti rawajlandırwǵa tiyisli shınıǵıwlar (jeńil atletikada)



Jeńil atletika menen shuǵıllanıw shıdamlılıqtı, shaqqan kúshti, shaqqanlıqtı rawajlandıradı. Shıdamlılıqtı rawajlandırwdaǵı eń nátiyjeli qural tınbay juwırw esaplanadı, 500, 1000 m ge kross juwırw, qısqa qashıqlıqqa qayta-qayta juwırw (50—100 m ge), uzaq aralıqqa waqıttı ózǵertip juwırw usılar qatarına kiredi. Ortasha juwırw waqtın áste — 1 minuttan, 5—6 minutqa shekem asırıw múmkin. Shıdamlılıqtı rawajlandırwǵa, jipte bir minut dawamında 135—145 ret sekiriw de járdem beredi. Jipte sekiriwdi bir minuttan baslap 2—2,5 minut hám onnan da kóbirek arttırwǵa boladı.

Háreket tezligin rawajlandırwǵa 30—40 m ge qayta-qayta juwırwdan paydalanıwı-

ńız múmkin (sabaqta 3—6 retke shekem, arasında 40 sekund dem alınadı); 60 m ge qayta-qayta juwırıw (hár sabaqta 2 márteden, arasında 1,5—2,5 minutqa shekem dem alınadı); 20—30 m ge hár qıylı tezlikte, hár túrli halattan start alıp juwırasız. Bulardıń barlıǵı háreketti rawajlandırıwǵa baylanıslı baǵdarlama talapların orınlawǵa tayarlanǵanda járdem beredi.

Shıdamlılıq hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwda siz háreketli oýınlarda juwırıw, sekiriw elementlerinen paydalansańız, hár túrli estafetalardı ótkerseńiz úlken nátiyjege erisesiz. Máselen, «Bayraqshalardı qoyıw», «Juwırıw menen qarama-qarsı estafeta» hám «Toptı túsirme» hám taǵı basqalar.

Siz shaqqanlıqtı túrli sekiriw shınıǵıwları arqalı, sonnan, 3—4 adımnan keyin sekirip juwırıwda, turǵan jerde bir hám eki ayaqta tepsinip sekirip juwirǵanda, bir, úsh, bes atlap sekirgende, eńkeyip otırǵan haldan joqarıǵa sekirgende, juwirip kelip uzınlıqqa hám biyiklikke nátiyje ushın sekirgende; 20—30 m ge bir ayaqta sekirgende, qollardı hár qıylı halatta uslap eki ayaq penen sekiriwlerde rawajlandırasız.

Tómendegi háreketli oýınlardan: «Epsiller hám anıq nıshanǵa alıw», «Tórt baǵana», «Kim uzaqqa ilaqtıradı?», «Kim

shaqqan?», «Atispaq», «Sekirip-sekirip hám órmelep ótiw estafetası», «Sızıq boy-lap sekiriw», «Kim bir ayaqta tez juwiradı» hám t.b. paydalansańız maqsetke erisesiz.

Háreketti rawajlandırıw ushın gezekpe-gezek, úzliksiz, jup-jup, aylanba shınıǵıw islewden paydalaniń. Tákirarlawdı áste-aqırın sabaqtan-sabaqqa arttırıp barıń.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Juwirıw texnikasın úyreniwde qanday járdemshi hám tayarlaw shınıǵıwlarınan paydalanasız?
2. Joqarı startta qalay turıladı? Kórsetip beriń.
3. Tómeni startta qalay turıladı?
4. Juwirıp kelip «ayaqlardı búǵıw» usılı menen uzınlıqqa sekirgende qanday járdemshi shınıǵıwlar tuwrı keledi?
5. Juwirıp kelip «atlap ótiw» usılı menen biyiklikke sekirgende sizge qanday járdemshi shınıǵıwlar tuwrı keledi?
6. Tennis tobin juwirıp kelip iyin ústinen bastan asırıp ılaqtırıwdı qalay isleysiz?

SPORT OYINLARI

Basketbol. Basketbol 1891-jılı AQSHtıń Massachusec shtatındaǵı Springfield kolledjiniń dene tárbiyası oqıtıwshısı Jeyms Neysmit tárepinen oylap tabılǵan.

Top sebetke taslanǵanı ushın bul oyın «basketbol» (basket—*sebet*, bol—*top*) dep atala basladı.

1891-jıldıń dekabır ayında Neysmit basketbol oyınıń baslanǵısh qaǵıydaların jarattı hám birinshi ushrasıwdı ótkerdi. Jeyms Neysmit jańa oyın qaǵıydasın islep shıqqanda tiykarǵı bes talapqa súyengen:

1. Oyın domalaq top penen tek qolda oynalıwı shárt edi.

2. Oyınshı top penen juwırıwı múmkin emes edi.

3. Hárqanday oyınshı maydanshada qálegen waqıtta hárqıylı jaǵdayda turıwı múmkin edi.

4. Oyınshılar bir jerde turıp sóylesip qalıwı múmkin emes edi.

5. Sebet maydanǵa qaraǵanda gori-zontal bolıp jaylasıwı kerek.

Biraz waqıt ótkennen keyin, toptı qolǵa uslap alıw, ılaqtırw hám sebetke taslaw ushın eń qolaylısı futbol tobtı eken, soǵan qaray oyın ushın ol tańlap alınǵan edi. Toptı gózlep ılaqtırǵanda qopallıq bol-mawı hám mólsherdi anıq alıw maqsetinde Neysmit oqıwshılardıń boyı jetpeytuǵın biyiklikte nıshana ornatadı: balkonnıń reshıyotkalarına miywe salınatuǵın sebetlerden ekewin asıp qoyadı. Oyınshılar toptı áne usı sebetlerge taslawı kerek edi. Balkon edennen 3 metr 5 sm biyiklikte bolǵan. Sol biyiklik zamanagóy basket-

boldiń sebet sheńberiniń joqarı bólimine shekemgi aralıqqa tuwrı keledi.

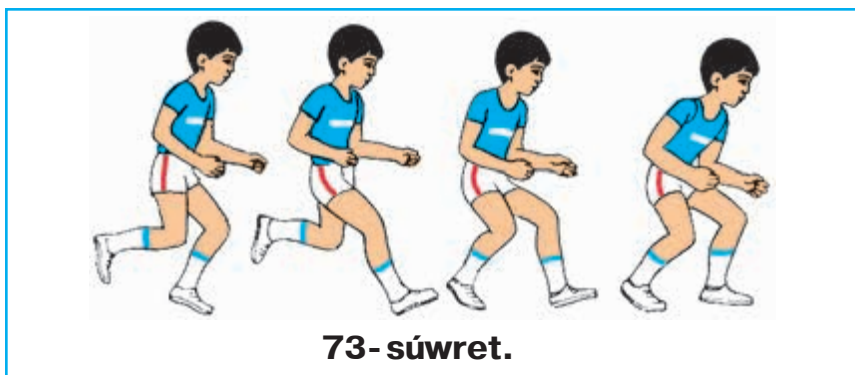
Ulıwma, Ózbekistanda basketbol 1913—1914-jılları kirip kelgen. Tashkent hám Ferǵanada birinshi basketbol komandası dúziledi hám sonnan soń basketbol rawaj-lana baslaydı. Keyin ala «Universitet» erler komandası, keyin «Miyнет», onnan keyin «Skif» hayallar komandası shólkemlesti-rildi.

Basketbolshı Ravilya Salimova 4 márte jáhán, 6 márte Evropa chempioni degen ataqqa miyasar boldı. Ózbekistanlı basketbolshı hayallardan Elena Tarnikidu 1992-jılı Barselona qalasında ótkerilgen Olimpiada oyunlariniń chempioni ataǵın alıwǵa miya-sar boldı. Alijan Jarmuhamedov erler arasında sol ataqqa miyasar bolǵan edi.

Házirgi waqıtta «MASK» komandası Xalıqaralıq jarıslarda respublika dańqın joqarı dárejede qorǵamaqta.

Basketbol topları menen islenetuǵın shı-nıǵıwlarıdı úyrengende, dáslepki kúnlerden baslap toptı duris uslawǵa úyreniń. Bunda toptı eki qollap uslap, qoldı búgesiz, barmaqlardı keń ashıp, onı alǵa qaray sozasız. Bunnan basqa, siz tez juwırıwdı, topsız hám toptı alıp juwırıw, uzatıw, qaqshıp alıw hám eki adımda toqtatıwdı úyrenesiz.

Júriw. Buni oyun dawamında basqa usıl-larǵa qaraǵanda az qollanasız. Tiykarınan,



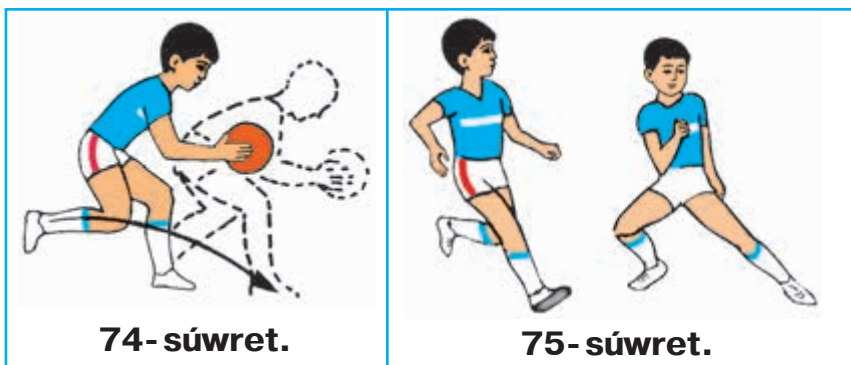
73- súwret.

bir orinnan ekinshi orinǵa ótiw ushın qollanıladı. Basketbolshı maydanda dizeleri biraz búgilgen halda háreket etedi.

Juwiriw. Maydanda háreket etiwdiń tiykarǵı usılı retinde paydalanasız. Bul usılda siz salmaqtı ayaqtıń tabanına túsiriwde yaki onı tabannan ayaq ushına ótkeriwde, ayaqlardı azıraq iyip, jumsaq adımlap háreketleniwde paydalanasız. Shaqqanlasıw hám keskin juwırıwdı orınlaw ushın bolsa, siz qısqa adımlar menen ayaq ushı menen juwırıp kelip toqtaysız (73-súwret).

Topsız qısqa juwiriw. Basketbol oyını oyınshılardan maydan boylap tez háreket etiwdi talap etedi. Juwırıp ótiw— onsha uzaq bolmaǵan aralıqqa tezlik hám baǵdardı ózgeritiw arqalı qısqa juwiriw menen iske asırıladı. Bunda siz shaqqanlasıwdıń baslanǵısh tezligi úlken bolıwın umıtpań.

Toqtaw. Háreket waqtındaǵı toqtawlardı eki usılda, yaǵnıy adımlap hám sekirip-sekirip toqtap, bir ayaqta tepsinip, eki ayaqtı qoyıw menen orınlawıńız kerek.



74- súwret.

75- súwret.

Aqırında bir ayaǵınız aldında bolıp, ekinshisi azıraǵ keyinde qaladı hám dene salmaǵı bir tegis túsip, azıraǵ alǵa eńkeyesiz, qollardı tómenge bos taslaysız, ayaq ushların sırtqa qaratasız. Adımlap toqtaǵanda aqırǵı eki adımdı qoyǵanda, deneniń salmaǵın aldınǵı ayaqqa ótkeresiz hám azıraǵ kerilip turıp toqtaysız (74—75-súwretler).

Toptı alıp júriw. Toptı bir qol menen izbe-iz jerge urıp júriw *toptı jerge urıp alıp juwiriw* delinedi. Bul usıl bir jerde turǵanda, júrgende hám tiykarınan juwirǵanda islenedi. Bul qolında tobtı bolǵan basketbolshı háreket etiw waqtında qollanılatuǵın tiykarǵı usıl. Siz toptı jerge urıp hár qıylı: joqarıraq hám tómenirek sekirtip júriwińiz múmkin. Qoldı búgip, toptı biraz joqarıraq uslap, keyin onı taǵı maydanǵa belgili bir múyesh boyınsha birden ilaqtırın. Bunda ayaqlarınız búgilgen, basınız tuwrı uslanǵan bolsın.

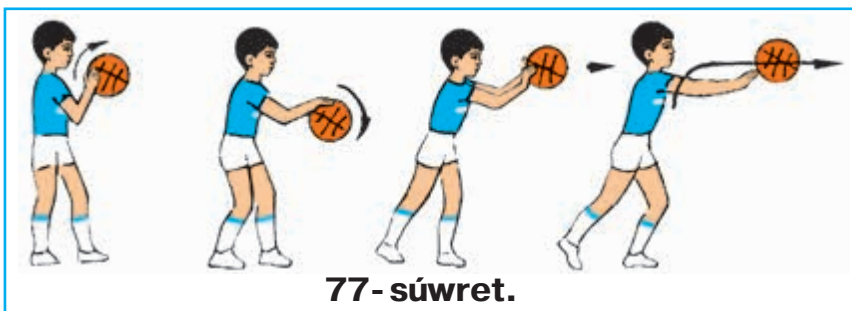


Toptı tómenirek sekirtip jerge urıp júrgende ayaqlardı kóbirek búgiń (76-súwret). Toptı dizeden tómen alaқан menen tez-tez jerge urıp júrgende ayaq penen qollardı hár qıylı halda isletiń, háreketti joqarı tezlikte iske asırıń.

Toptı jetkerip beriw. Oyinshı bul usıldı hújimdi dawam ettirip, toptı sherigine jetkerip beriw maqsetinde iske asıradı.

Toptı kókirekten eki qollap jetkerip beriw. Bul usıldı basketbolshılar jaqın hám orta aralıqlarda óz ara háreketler waqtında qollanadı. Onı islew ushın basketbolshı turıp toptı kókirek aldında uslap turadı. Qollar búgilgen, shıǵanaqlar tómenge túsirilgen boladı. Barmaqlar topqa keń jaylastırılǵan, bas barmaqlar bir-birine, qalǵanları bolsa joqarıǵa, aldırǵa qaratılǵan boladı.

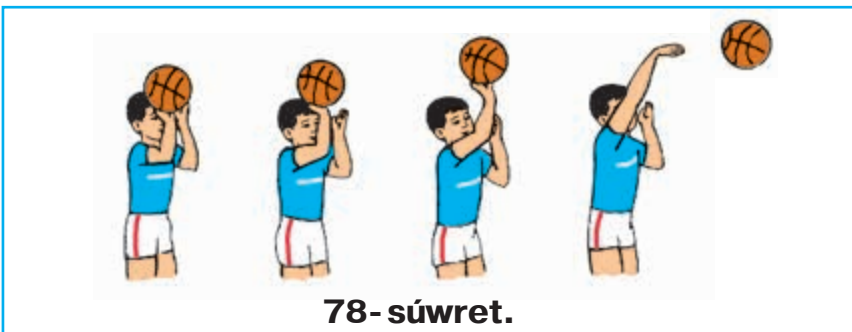
Toptı jetkerip beriw qollardı kókirek aldınan tómenge hám joqarıǵa qarap dóńgelek boylap orınlanatuǵın háreket penen baslanadı. Sonnan keyin, qollar



77- súwret.

dárhál aldığa sozılıp tuwrılanadı. Uzatiw barmaqlardıń shaqqan háreketleri menen juwmaqlanadı. Toptıń baǵdarlanıw tezligin arttırıw ushın basketbolshı ayaqların dúziwlewi yamasa aldığa qádem taslawı múmkin (77- súwret).

Bir jerde turıp toptı bir qollap taslaw. Bunda basketbolshı azıraq búgilgen ayaqları menen dáslepki jaǵdayda turadı. Oń qol menen toptı ilaqtırıp atırǵanda oń ayaq aldında, sol ayaqta teń turadı. Oń iyin aldında bolıp, top eki qol menen uslanadı. Bunda qollar búgilip, shıǵanaq tómenge túsirilgen, bilekler joqarıǵa hám aldığa qaratılǵan boladı. Keyin basketbolshı qol hám ayaqların tuwrılay baslaydı hám toptı



78- súwret.

ilaqtiratuğın qolına ótkerip, basınan joqarı kóteredi. Keyin shep qolın tómen túsirip, oń qolın joqarı alğa tuwrılawdı dawam etedi. Keyin alaqańların tez háreketlendirip, toptı ilaqtıradı (78-súwret).

Toptı qaqshıp alıw. Toptı qaqshıp alıw arqalı oyınshı toptı isenimli qaqshıp alıp, soń keyingi hújim háreketlerine kirisedi.

Toptı eki qollap qaqshıp alıw. Toptı qaqshıp alıw bir yamasa eki qol menen orınlanadı. Bul kókirek hám iyinniń ústinde, joqarılap (bastan joqarı) hám tómenlep (dizeden tómen), domalap hám maydannan ushıp kiyatırǵan toptı qaqshıp alıw háreketlerine ajratıladı. Toptı qaqshıp alıw bir jerde turǵanda, hárekette, sekirgende islenedi.

Ortasha biyiklikte ushıp kiyatırǵan toptı eki qollap qaqshıp alıw eń tiykarǵı usıl esaplanadı. Buniń ushın basketbolshı biraz bosastırılǵan qolların ushıp kiyatırǵan topqa tuwrılaydı. Barmaqlar yarım ay sıyaqlı ashılǵan, bas barmaqlar bir-birine qaratılǵan, qalǵanları bolsa, aldırǵa hám joqarıǵa qaratılıp keń ashılǵan boladı.



Top barmaqlardıń ushına tiyiwi menen-aq, ushıw tezligin páseytip, onı bekkem ilip aladı. Keyingi háreketlerdi dawam etiw ushın ol qolaylı jaǵdaydı tańlaydı hám qolların búgip, toptı gewdege jaqınlastradı (79-súwret).

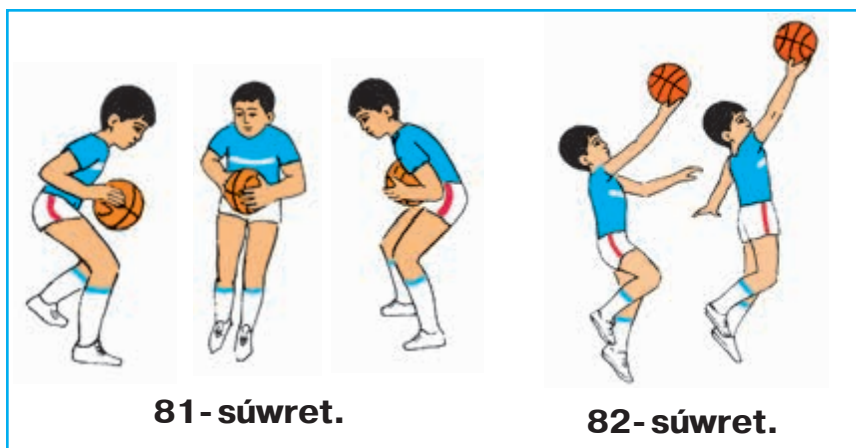
Burılıwlar. Hújimshiniń qorgawshıdan qutılıw, sonday-aq, toptı qolınan urıp túsiriwdiń aldın alıw maqsetinde aldaw háreketlerin qollanıp, sebetke hújim etiw ushın burılıwlardan paydalanadı. Burılıwdiń eki: *aldıǵa* hám *artqa burılıw usılı* bar.

Aldıǵa burılıw. Basketbolshı bet aldı menen qayaqqa qaraǵan bolsa, sol tárepke qádem taslaw menen islenedi (80-súwret).

Artqa burılıwdi bolsa, ol arqası menen qaysı jaqqa qarap turǵan bolsa, sol jaqqa qádem taslaw jolı menen isleydi (81-súwret).

Bir qollap toptı iyinnen asırıp taslaw. Bir qollap joqarıdan top taslaw basqa usıllarǵa qaraǵanda kóbirek hárekette, jaqın aralıqlardan hám tikkeley tómenen sebetke hújim jasaǵanda paydalanıladı.





81 - súwret.

82 - súwret.

Top uslağan qol, oń ayaq kóterilgende kóteriledi. Top uslap turılğan jaqtaǵı adım keńirek qoyladı. Keyingi adım qısqaraq qoyılıwı kerek. Tepsingen waqıtta top iyinnen joqarı kóteriledi hám ol oń qol menen ilaqtırıladi.

Sekiriw eń joqarı noqatqa kóterilgende top dóńgelekke ilajı barınsha jaqın barıw ushın qol tuwrılanadı, top barmaqlardıń jum-saq háreketi menen burap qaǵıp jiberiledi, sonda top tuwrı aylanıp baradı (82-súwret).



Temaǵa tiyisli sorawlar:

1. Basketbol oyını qashan, qay jerde, kim tárepinen oylap tabılğan?
2. Júriw hám juwırdı túsindirip beriń.
3. Basketbolda toqtawdıń neshe usılı bar?
4. Toptı eki qollap qaqqshıp alıw qalay ámelge asırıladi?

FUTBOLDÍŃ PAYDA BOLÍWÍ

Futbol áyyemgi waqıtta payda bolǵan bolıp, grekler top oyının júdá qádirlegen. Onı hátte gimnastlar arnawlı mekteplerdiń dene tárbiyası sabaǵına kirgizgen.

Toptı ayaq penen oynaw, birinshi inglis kolledjleri, universitetlerinde en jayılǵan.

Futbol anglishan tilindegi sóz bolıp, «ayaq toıbı» degendi bildiredi. Bul atama Ispaniya, Rossiya, Franciya, Ózbekistanda saqlanıp qalǵan. Nemislerde bul «fusbal», vengerlerde «labduragash», Amerikada «sokker» delinedi.

Ózbekistanda futbol komandası birinshi ret 1912-jılı Qoqan qalasında dúzilgen. Komanda oyınshıları, tiykarınan, jergilikli millet wákillerinen ibarat bolǵan. Usı komandanıń futbolshıları 1912-jıldan baslap hár túrli jarıslarda qatnasa baslaydı. Solay etip, 1934-jılı ótkerilgen Orta Aziya hám Qazaqstan spartakiadasında «Musılmanlar» komandası birinshi orındı aldı.

Bul bolsa, úlkemizde futboldıń tez rawajlanǵanınan derek beredi. 1956-jılǵa kelip «Paxtakor» komandası dúzildi. Házirgi waqıtta «Paxtakor» komandası menen birge «Neftchi», «Bunyodkor», «Nasaf», «Náwbáhár» komandaları xalıqaralıq jarıslarda qatnasıp Watanımız dańqın shıǵarıp atır.

Futbolda ayaq penen islenetuđın háreketler

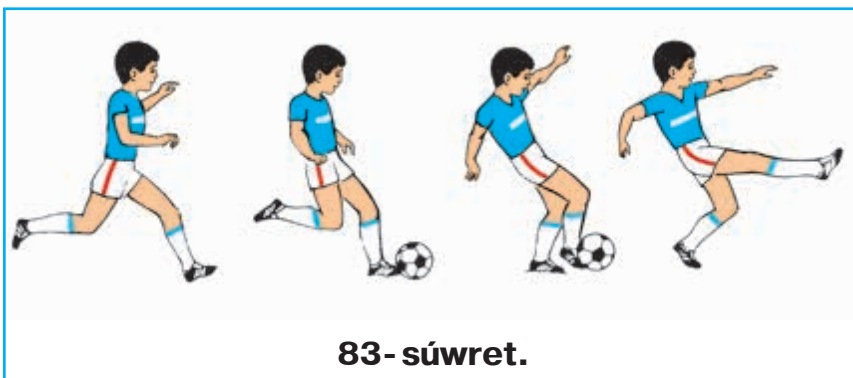


Ayaqtıń (ústi) ortası menen top tebiw

Bul toptı dárwazaǵa uzaq aralıqtan pát penen qattı tebiw bolıp esaplanadı. Bunda nishańǵa hám topqa qaray juwırıwdı bir sızıq baǵıtında, ayaqtıń siltewi hám soqqı háreketin ayaqtıń aldı hám artı menen orınlaysız. Tayanıshtı tabannan baslaysız. Ayaq tabanınıń topqa tiyetuğın jeri úlken bolıwı soqqını anıq hám kúshli orınlaw múmkinshiligin beredi. Soqqını ayaqtıń ushın artqa qaray ilajı barınsha sozıp orınlawıńız kerek (83-súwret).

Ayaq ushı menen toptı tebiw

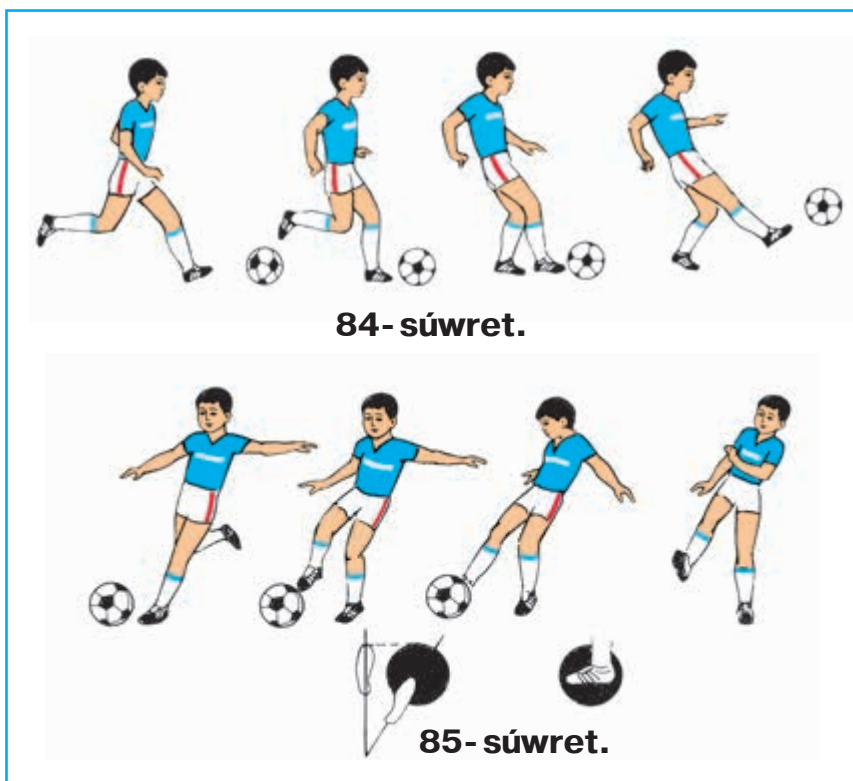
Bul usıl tosattan qısqa waqıt ishinde qollanıladı. Bul sizge uzaq hám orta-sha aralıqlarda, ásirese, toptı dárwazaǵa



tepkende paydalıraq. Toptı tebiw ushın nıshanğa alıw hám juwırıp keliwdi bir sıziqta orınlaysız. Ayaqtı dizeniń buwınınan biraz búgesiz hám ayaq bulshıq etleri tartılğan jaǵdayda háreketke kirisesiz. Tepken waqıtta ayaq ushların azıraq kóteresiz (84- súwret).

Ayaqtıń ishki tárepi menen top tebiw

Ayaqtıń ishki tárepi menen top tebiwdi siz «jaqın» hám «ortasha» aralıqqa top uzatqanda, aralıqlardan nıshanğa tepken waqıtlarda paydalanasız (85- súwret).



Háreketsiz toptı tebiw

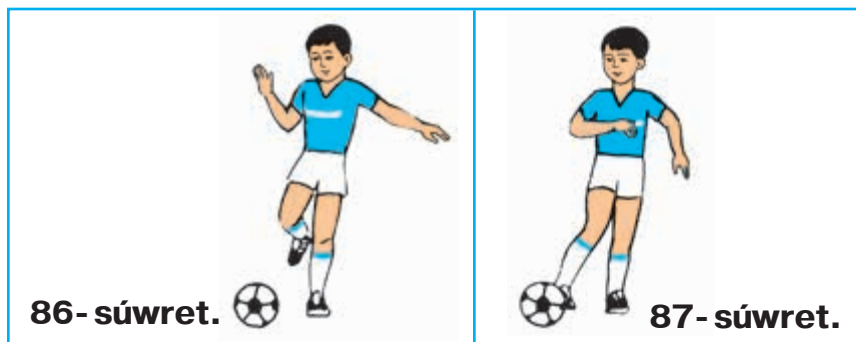
Top tebiwge baslanğısh, járiyma, erkin, múyeshten beriletuğın hám dárwazadan uzatılatuğın toplar mısal boladı (86- súwret).

Domalap kiyatırđan toptı tebiw

Domalap kiyatırđan toptı tebiwde soqqı beriwdiń barlıq usılları qollanıladı.

Oyinshı aldında domalap baratırđan toptı tayanısh ayaqtı toptan sál ótkerińkirep tebedi. Aldına domalap kiyatırđan topqa soqqı onı toqtatpastan tebedi. Eger top oń yamasa sol tárepten domalap kiyatırđan bolsa, onı topqa jaqınaraq ayaq penen tepkenińiz durıs (87- súwret).

Barlıq jağdayda tayanısh ayaqtı toptan qansha aralıqta qoyıw toptıń háreket tezligine baylanıslı boladı. Bunı soqqı beriw háreketi waqtında top tayanısh ayaq penen teńlesetuđın etip qolaylastırıw kerek. Sonda ǵana sizge soqqı beriw ushın eń qolaylı jağday payda boladı.

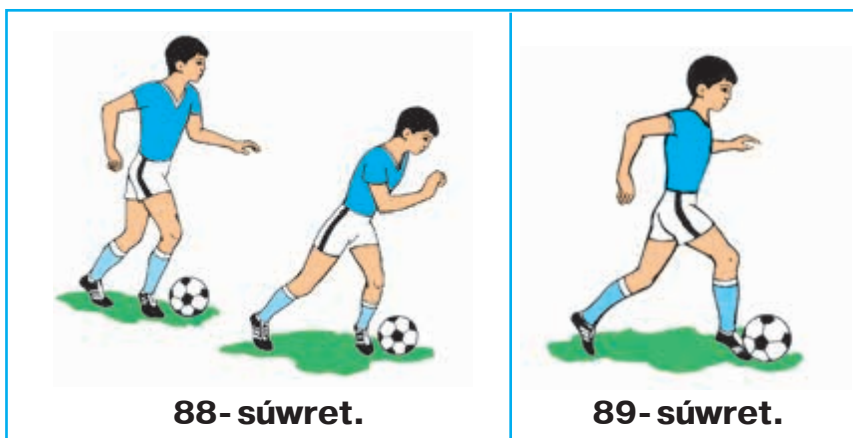


Topti ayaqtin ushlarinin sirti menen alip juriv

Usi texnikaliq usildi, yaqniy ayaqtin ushlarinin sirtqi tarepi menen topti izbe-iz tebiwdi futbol maydanında juwirip yamasa aste hareket etip iske asirasiz. Topti alip jurivdin bul usili universal bolip, buni siz tuwri siziq ham hareket bagitin anstat gana ozgertiw joli menen orinlawiriz mumkin (88-súwret).

Topti ayaqtin ústi menen tewip alip juriv

Bul usil futbol maydanı boylap topti izbe-iz ayaqtin ústi menen tewip alip juriv menen iske asirladi. Topti bunday etip alip juriv usili sportshilar tarepinen tuwri orinlanganda jaqsı nátiyjeler qolga kirgiziledi (89-súwret).

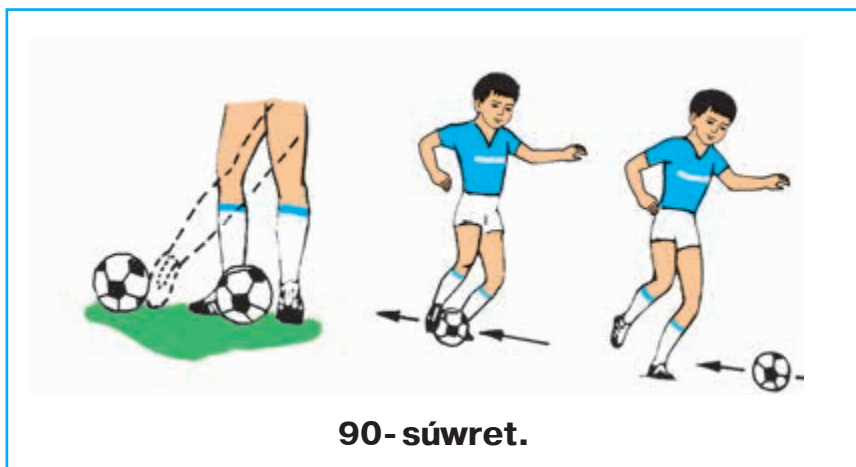


Toptı ayaq tabanınıń ishki tárepi menen toqtatıw

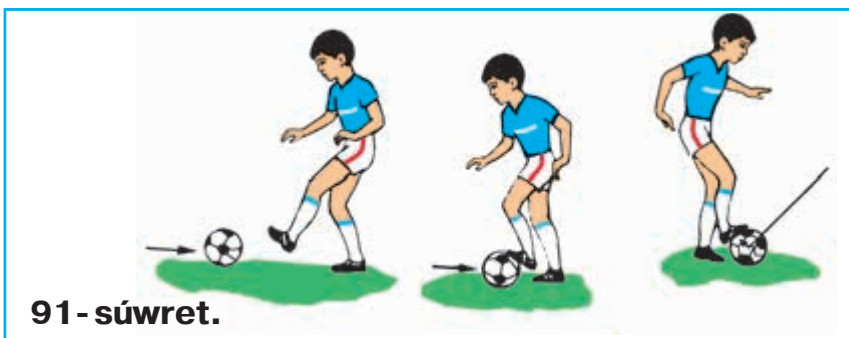
Bul usıl joqarıdan túsip kiyatırǵan hám uship baratırǵan, domalap baratırǵan toplardı qabıllawda qol keledi. Bul usıl menen toptı toqtatqanda ayaq tabanınıń úlken bólegi qatnasadı.

Shuǵıllanıwshı dáslep, topqa qarap turadı. Ayaq dizeden azıraq búgiledi hám gewde awırlıǵı tayanısh ayaqqa túsiriledi. Toptı toqtatıp atırǵan ayaq aldığa shıǵadı, ayaq tabanı sırtqı tárepke burılǵan bolıp, ayaqtıń ushı azıraq kóteriledi.

Ayaq barmaqları hám top dúgiskeń waqtında oyınshı ayaqtı arqaǵa tayanısh ayaqtıń ústine qoyadı. Ayaq barmaqlarınıń ishki ortası toptı toqtatıwshı sanaladı. Jerden sekirgen toptı toqtatıwshı ayaq jeńil ǵana háreket etip, ayaq ushınıń qaptalı menen toptı irkedi (90-súwret).



90- súwret.

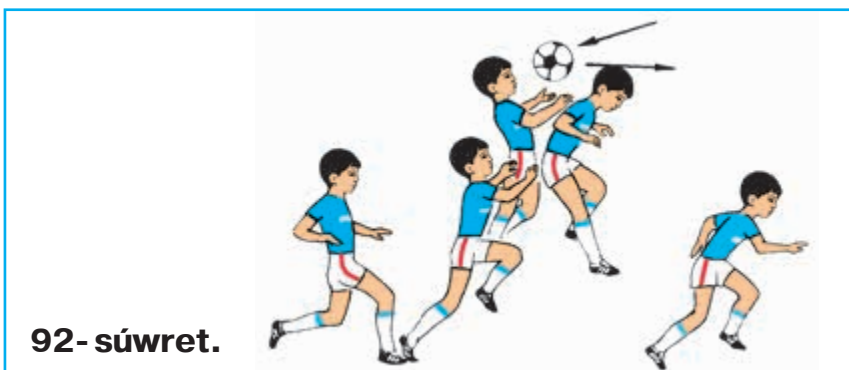


*Domalap kiyatırǵan yamasa uship
kiyatırǵan toptı ayaqtıń ultanı
menen irkiw*

Bunıń ushın siz topqa qaray dáslepki jaǵdaydı iyeleysiz. Gewdeniń awırlıǵı sál búgilgen ayaqqa túsedı. Irkiwshi ayaqtı aldıǵa (topqa qarsı) sozasız. Ayaq tabanın sırtqa búgip, ayaq ushın sál kóteresiz (91- súwret).

Topqa bas penen soqqı beriw

Bul futbol oyunındaǵı áhmiyetli texnika-lıq usıl bolıp esaplanadı. Toptı bas penen urıwdı siz oyun barısında, aqırǵı soqqı





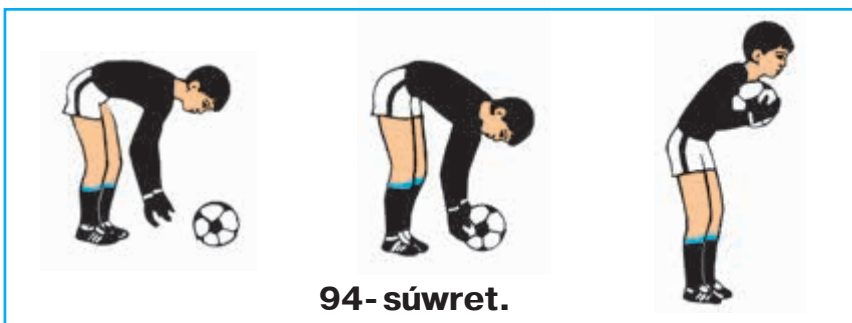
beriw waqtında, toptı sherigińizge ótkeriwde qollanasız (92- súwret).

Toptı kókirek penen toqtatıw

Dáslep oyınshı topqa qarap turadı hám dáslepki jaǵdayǵa ótedi. Ayaqlar kishkene qádem keńliginde (60—70 sm) ashıladı, kókirek aldǵa shıǵarıladi, qollar tómen túsiriledi. Top kókirekke tiyer-tiymes, ol sırtqa hám ishke tartıladı, iyinge aralas qollar aldǵa shıǵarıladi. Toptı toqtatıw juwmaǵında gewdeniń awırılıq orayı top baǵıtına qarap ótkeriledi (93- súwret).

Domalap kiyatırǵan toptı tómenen uslap alıw

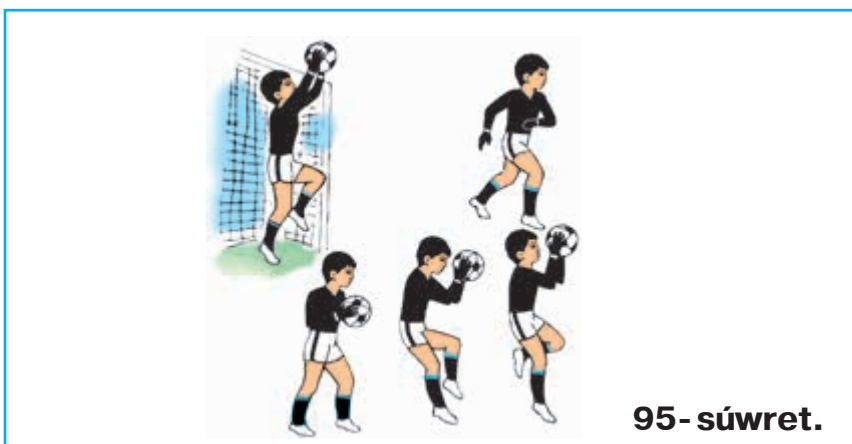
Dárwazaman aldǵa eńkeyip, qolların tómen túsiredi. Qolları shıǵanaqtan azıraq búgilgen, barmaqları ashılǵan, qol ala-qanları topqa qaratilǵan hám jerge tiyer-



tiymes jaǵdayda boladı. Top penen dus-ma-dus kelgen waqıtta dárwazaman onı astınan kóterip aladı. Keyin dárwazaman denesin tuwrılap kóteredı (94- súwret).

Toptı sekirip joqarıdan uslap alıw

Dárwazaman toptı ushıw baǵdarına qarap bir yamasa eki ayaq penen tepsinip biyikke sekiredi (aldı yamasa qaptal tárepine). Háreket waqtında sekiriw bir ayaq penen, bir jerde turǵanda eki ayaq penen islenedi. Qollar shıǵanaqтан azıraq búgilgen jaǵdayda aldınan ushıp kiyatırǵan



topqa qaratıp uzatadı. Qol alaqları hám barmaqları keń ashılıp, bir-birine jaqınlastırıladı. Dárwazaman qolların múmkinshiligi bolǵanınsha búgip, toptı kókiregine tartadı. Dárwazaman toptı uslaǵannan keyin azıraq búgilgen ayaqlar menen jerge túsedı (95-súwret).



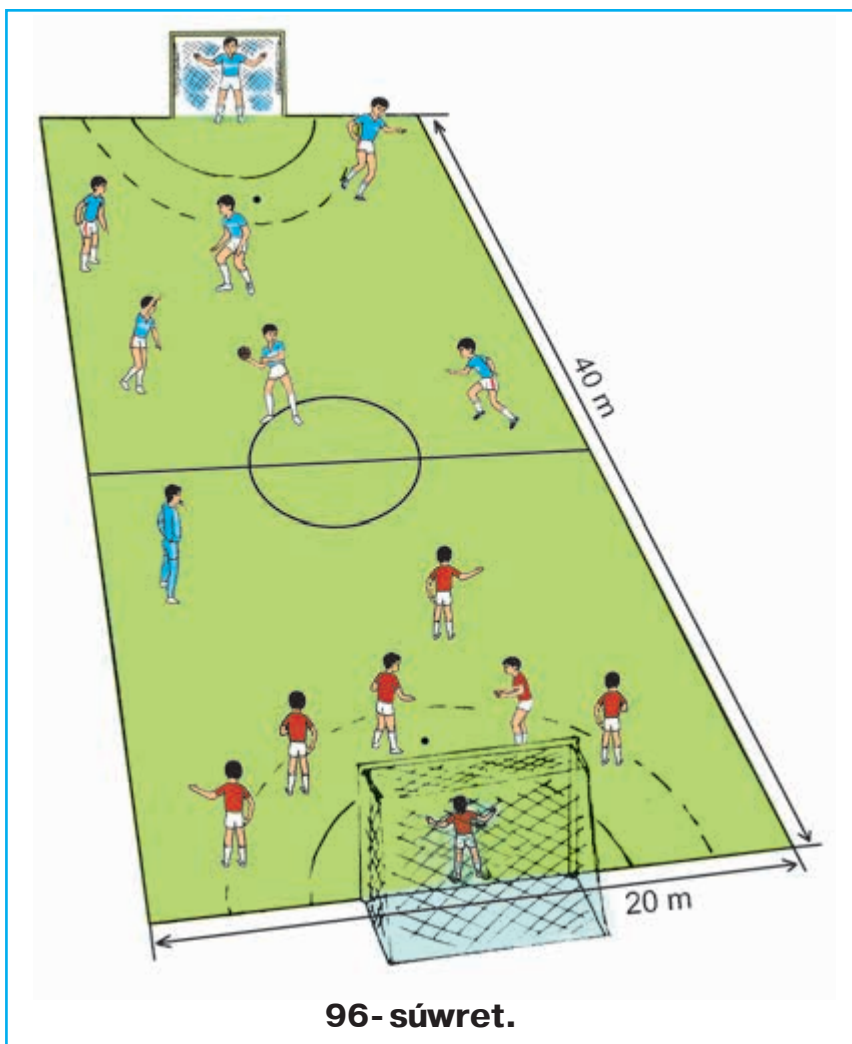
Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Futboldıń Watanı qay jerde?
2. Ózbekistanda futbol komandası qashan hám qay jerde dúzilgen?
3. Ayaqtıń tabanıń ishki tárepi menen soqqı beriw qalay ámelge asırıladı?
4. Ayaq tabanıń ishki tárepi menen top qalay toqtatıladı? Islep kórsetiń.
5. Ayaq ústiniń ortası menen soqqı beriw qanday orınlanadı?

GANDBOL (Qol tobi)

Qol tobi oyını 1898-jılı Daniyadaǵı gimnaziyalardıń birinde dene tárbiyası oqıtıwshısı Nekto Nilsen tárepinen «oylap» tabılǵan. Nekto Nilsen tapqan oyında top ayaq penen emes, al qol menen uzatılatuǵın edi. Solay etip, gandbol (qol tobi) oyını dúnyaǵa keldi. («Hand»—«qol», «bol»—«top») degen mánisti ańlatadı.

Ózbekistan Respublikasınıń paytaxtı Tashkent qalasında 1923-jılı birinshi ret qol tobi komandası dúzildi.



Qol tobi oyini maydaniniń uzunlıǵı 40 m, eni 20 m ge, dárwazasınıń eni 3 m, biyikligi 2 m ge teń boladı.

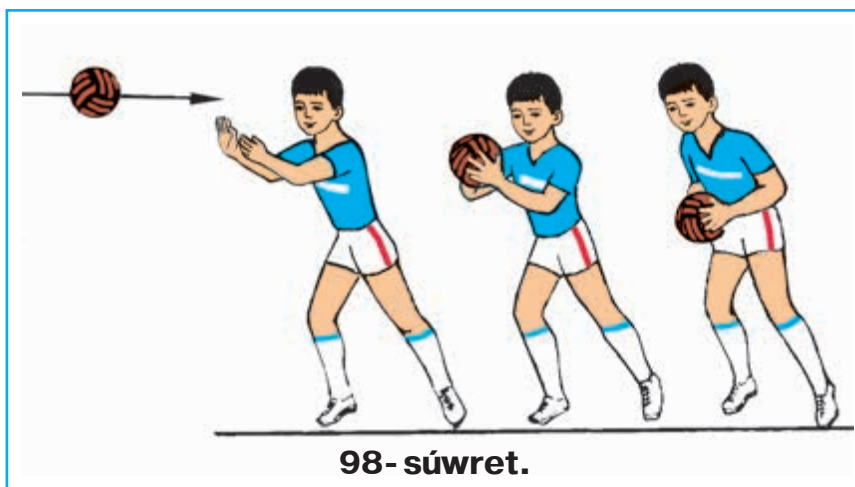
Qol tobi oyınında hárbir komanda jetti adamnan ibarat, eki komanda bolıp oynaladı. Qol tobi maydanshasında eki komanda oyını sáwlelengen (96- súwret).

Oyinshiniń turıw jaǵdayı.

Qol tobi oyınında turıw jaǵdayı eń qolaylı jaǵday bolıp, bunda oyınshı eń az waqıt sarp etip, hárqanday oyın usılı hám hárketin (bir jerden ekinshi jerge ótip júriwi, toptı uzatıwı hám qaqqshıp alıwı) isleydi. Turıw jaǵdayında ayaq iyin keńliginde qoyıladı, dize yarım búgilgen, dene awırlıǵı aldında turǵan ayaqqa ótkerilgen boladı (97-súwret). Eger oyınshı qorǵanıw hárketine tayarlanıp atırǵan bolsa, onda qollar azıraq shıǵanaqtan búgiledi hám qaptalǵa soziladı. Eger hújimde hárket kerek bolsa, qollar aldıǵa soziladı hám toptı uslap alıwǵa tayar bolıp, bas azıraq kóteriledi (98-súwret).



97- súwret.



98- súwret.

Aldıǵa, artqa, solǵa, ońǵa háreket etiw

Aldıǵa, artqa, solǵa, ońǵa háreket etiw oyun tapsırmaları menen arnawlı háreketli oynlarda jaqsı ózlestiriledi. «Ótkir kózler» oynlarında háreketleniw, toqtatıw, qorǵawshı, hújimshiniń turıw jaǵdayın iyelep turadı, toptı uzatıw hám qaqshıp alıw jaǵdayına qáwip saladı.

Oyinshılar turıw jaǵdayına hám háreket etiwdi úyreniw ushın tómendegi shınıǵıwları:

1. Turǵan jerde oınshınıń turıw jaǵdayın, yarım otırıw hám qadaǵa sekirip ayaqtı qayshı etip turıwdı.

2. Kórsetpe arqalı oınshılardıń turıw jaǵdayın iyelew hám bir tegis juwırıwdı.

3. Aldınnan kelisip alıńanday háreketti orınlawdı hám oınshılardıń turıw jaǵdayın iyelewdi, top uzatıw hám qaqshıp alıwǵa tiyisli sáykes háreketlerdi orınlawdı.

4. Oınshınıń turıw jaǵdayın iyelep, birge adımlap solǵa, ońǵa, aldıǵa, artqa háreket etiwdi.

5. Oınshı turıw jaǵdayında toqtawdı, baǵdardı ózgertken jaǵdayda juwırıwdı.

6. Sheńber boylap hám baǵdardı ózgertip, kórsetpe arqalı juwırıwdı ózlestiriń.

Háreketleniw sheberligin arttırıw maqsetinde «Kún hám tın», «Quwalaspaq», «Kim aldın» hám basqa da oynlardı oynań.

Oyinshilar turıw jaǵdayı hám háreketleniwinde tómendegı qátelerge jol qoyıwı: ózin erkin uslamay, ayaq tabanın tar qoyıwı, deneni aldırǵa kóbirek búgıp jiberiwı, turıw jaǵdayı áhmiyetli bolmawı múmkin. Usı háreket elementlerin tuwrı, jetik iyeleseńız keleshekte jetiskenliklerge erisesiz.

Adımlap toqtaw

Adımlap toqtawdı siz tómendegishe isleysiz: gewde salmaǵı eki ayaqqa teńdey bólistiriledi. Áste-aqırın háreket etiwdi, keyin toptı toqtatıw texnikasın úyrenesiz. Arttırılǵan tájiriye túrli háreket etiw shınıǵıwları menen bekkemlenedi. Hárqanday tezlikte adımlap háreket etiwden keyin toptı toqtatıwdı úyreniwıńız kerek. Sonnan soń ǵana top penen shınıǵıw islewge ótesiz.

Toptı alıp júriw

Toptı alıp júriwdi maydansha boylap, barmaqlardıń jumsaq háreketleri menen iske asırasız. Bul tiykarǵı texnikalıq usıl bolıp tabıladı. Sonıń ushın, qol tobi



99- súwret.

oyinshısı toptı alıp júriw sheberligin puqta iyelewi kerek (99-súwret).

Toptı háreketlenip alıp júriwge úyren-gende diqqatti kóbirek top jerge tiyip qaytqannan keyin oǵan qoldı tiygendegi jaǵdayǵa hám qollardıń háreketiniń mu-wapıqlıǵına qaratıń. Tómendegi shınıǵıwdı islep, toptı alıp júriw sheberligin iyeleysiz:

1. Turǵan jaǵdayda toptıń biyikligin óz-gertip alıp júresiz. Qol barmaqların bir bapta, keskin háreket etpey, dizeler me-nen gewdeni azıraq aldıǵa búgesiz.

2. Kórsetpege qaray normanı ózgertip júresiz. Aldıǵa adımlap, juwırıw menen háreketlenesiz.

3. Baǵıttı ózgerte otırıp, toptı solǵa, ońǵa, aldıǵa, artqa alıp júresiz.

4. Toptı jolǵa qoyılǵan buyımlar: kolco, toplardı aylanıp ótip alıp júresiz.

5. Oqıwshılar maydanshanıń qaptal sızıǵında bir-birine qarsı turıp, jayılp qatarǵa diziledi. Kórsetpe boyınsha qa-tarda turǵanlardan biri qarsı táreptegi qatarǵa toptı oń qolı menen urıp baradı hám qarsılastı aylanıp ótip, toptı shep qolı menen alıp júrip izge qaytadı. Son-nan soń ol kelisilgen usıl menen toptı náwbettegi oyınshıǵa jetkeredi.

Toptı alıp júrgende shuǵıllanıwshı tó-mendegi qátelerge: barmaqlardıń jaǵdayı natuwrı, toptı barmaqlar menen birge emes, qısqa-qısqa hám keskin tutıwǵa jol

qoyadi. Dáslepki top alıp júriw texnikasın ańsatlastırıw ushın mini-basketbol tobınan paydalanıladı.

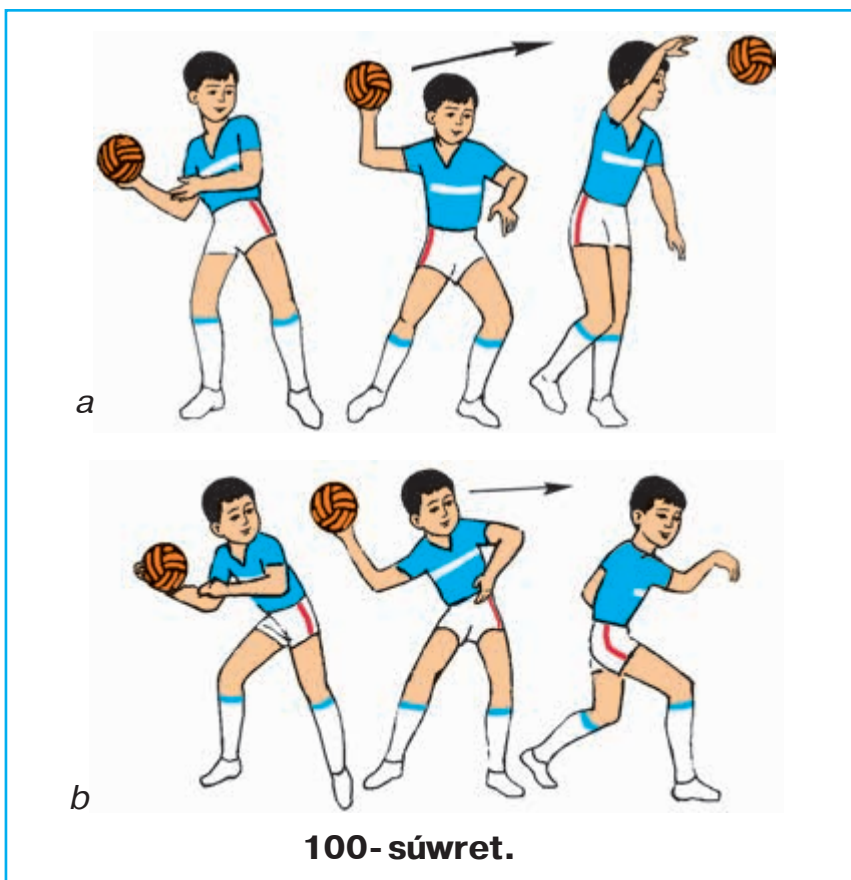
Toptı eki qollap qaqshıp alıw

Oqıwshı turǵan jerinde ayaqıtı dizeden búgip hám gewdeni aldına iyip, qolın alǵa top ushıp kiyatırǵan tárepke sozadı. Barmaqlardıń arasın ashıp, alaqańın joqarı qaratadı. Barmaqlardıń bunday jaǵdayı bir tegis turıp toptı uslaǵanda úlken qolaylılıqtı támiyinleydi. Top barmaqlarǵa tiyiwi menen-aq, qollar shıǵanaqtan búgilip, kókirekke tartıladı hám gewde salmaǵı arqaǵa ótkeriledi. Bul háreketler tek kókirek biyikliginde emes, onnan joqarıdan ushıp kiyatırǵan toptı qaqshıp alıwǵa járdem beredi. Sol waqıtta oyınshı qaqshıp alǵan toptı jetkerip beriw ushın múmkinshilik jaratadı.

Toptı bir qollap qaptaldan jetkerip beriw

Oyınshı bir jerde túrli jaǵdayda turıp toptı bir qollap ılaqtıradı. Bunda ol toptı iyin arqalı joqarıdan yamasa qaptal tárepten qoldı búgip, búkpesten ılaqtıradı. Bunı islew qolaylı bolǵanı ushın onı oyınshılar tez ózlestiredi (100-*a*, *b* súwretler).

Oyınshı toptı iyinnen asırıp ılaqtırıw ushın ol hújimshiniń turıw jaǵdayın iyeleydi. Toptı



100- súwret.

oʻn qol menen ilaqtirganda gewdeniʻn shep jaʻgi topti ilaqtirgan taʻrepke shiʻgip turadi, ayaq aziraq aldiga qoyiladi. Top oʻn qol menen, tirsekler bʻugilgen jaʻgdayda boladi. Topti ilaqtirip atirganda artta turgan ayaq penen tepsinip ham gewdeni aldiga eʻnterip, shep taʻrepke birdey buriliw jasaladi. Daslep aldiga ilaqtirish qoldiʻn shiʻganaʻgi, keyin bilek soziladi. Sonda alaqani menen top birden iyterilip ilaqtiriladi. Bunda gewdeniʻn salmaʻgi aldinqi ayaqqa oʻtkeriledi.

Toptı eki qollap kókirekten ilaqtırw

Toptı eki qollap ilaqtırwdı úyreniwde «Basketbol» oyunınıń elementlerinen paydalanasız. Toptı ilaqtırw hám qaqsıp alıw oynınıń negizin quraydı. Sonlıqtan háreket texnikasın jetilistiriwge múmkinshilik beretuǵın tómenдеги shınıǵıwlardan paydalanıń.

Arańızda 3—4 m qashıqlıq qaldırıp, qarama-qarsı turıp jayılıp, eki qatarǵa diziliń. Endi tuwrıńızda turǵan jubırnızǵa toptı iyinnen bir qollap ilaqtırıń.

Tap sonıń ózi biraq, toptı aralatıp, jılan izi usılında ilaqtırıń. Toptı keyingi oynıshı alǵannan keyin, óz qatarıńızdıń artına aylanıp ótip, oqıtıwshıǵa beriń. Úsh oqıwshı úshmúyeshlik payda etip turadı hám toptı saat tili boyınsha ilaq-tıradı.

Klass tórt adamlıq toparǵa bólinedi. Hárбір topar tórtmúyeshlik formasın payda etip turadı. Toptı tuwrıǵa jılan izi etip aralatıp, diagonal boyınsha ilaqtırwdı puqtalıq penen iyelep alǵannan keyin, endi shınıǵıwlardı azıraq qıyınlastırıp, aralıqtı sozıp, ilaqtırw tezligin arttırıp, toplar sanın kóbeytip ilaqtırıladi. Úyrenген usıllardı taǵı da jetilistiriw ushın tóмендеги háreketli oynılardan: «Top ortadaǵıǵa», «Basqarıwshıda top bar ma?», «Top ushın gúres», «Qarama-qarsı estafeta», «Toptı alıp júriw» hám taǵı basqalardan paydalanıladı.

Toptı oń hám sol qol menen nishanaǵa ilaqtırw

Toptı nishanaǵa oń hám sol qol menen ilaqtırw toptı dárwazaǵa ilaqtırw texnikasınıń tiykarı bolıp esaplanadı. Toptı ilaqtırwdı tayanısh jaǵdayda turǵanda orınlaysız. Oyınshı toptı keń ashılǵan barmaqlarına qoyıp, qoldı siltegen tárepke sozadı hám qoldı shıǵanaqtan búgip, iyinniń ústine alıp baradı. Bul gewdeni búgiw esabınan boladı.

Usı maqsette tómendegi shınıǵıwlarıdı:

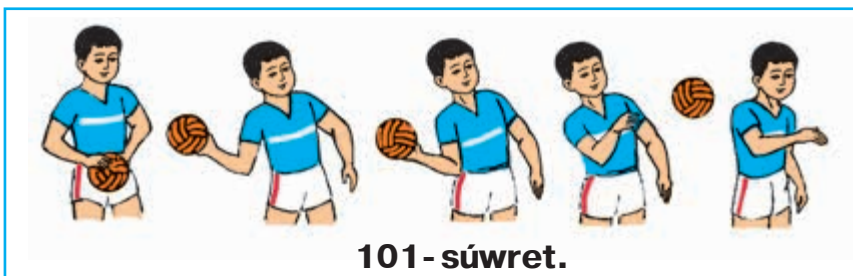
1. Toptı 5—6 m qashıqlıqta bir qollap sherigine ilaqtırw, qaytqan toptı qaqsıwdı.

2. Toptı 8—9 m qashıqlıqtan turıp dárwazaǵa ilaqtırw.

3. Toptı 9—10 m qashıqlıqta turıp jup-jup bolıp ilaqtırw.

4. Toptı 10—12 m qashıqlıqta alıp júriw, keyin oyınshınıń turǵan jaǵdayın iyelegen jaǵdayda onı sherigine jetkerip beriw.

5. Qoldı búgip jeti metrli járiyma tobın joqarıdan (dárwazanıń barlıq múyeshlerinen) ilaqtırwdı.



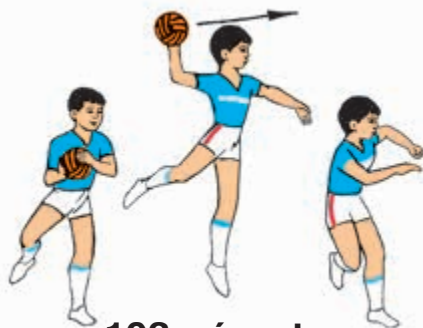
101 - súwret.

6. Toptı oń qol menen ılaqtırw sheberligi payda bolǵannan keyin, tap usınıń ózin sol qol menen islew. Toptı qoldı búgip iyinniń biyikliginde qaptaldan ılaqtırwdı islewińiz kerek (101-súwret).

Toptı qoldı búgip turıp sekirip joqarıdan ılaqtırw

Bul eń kóp tarqalǵan usıl bolıp, ol hár qıylı turıw jaǵdayında orınlanadı (102-súwret). Sonnan keyin top hárekette bolǵan waqıtta gewdeni búkken halda ılaqtırw orınlanadı (103-súwret).

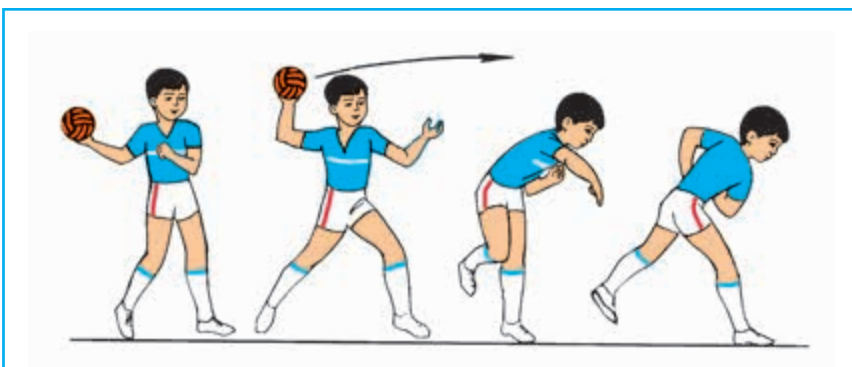
Toptı ketip baratırıp, gewdeni azıraq arqaǵa burıp, qollardı búgip toptı dárwazaǵa



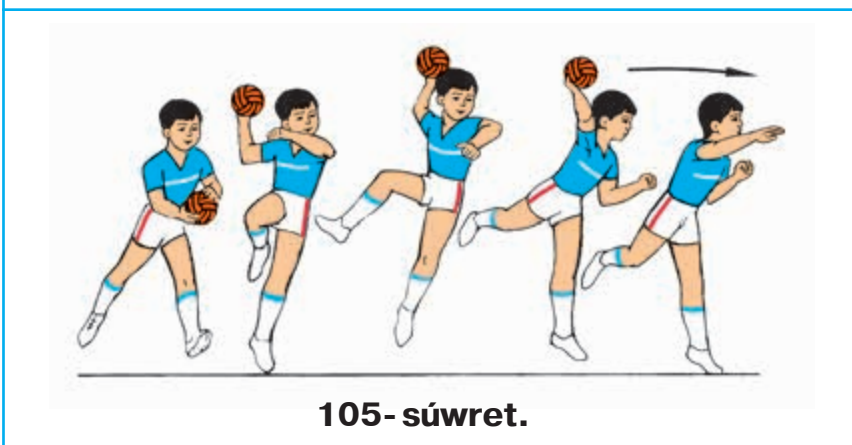
102- súwret.



103- súwret.



104- súwret.



105- súwret.

ilaqtirw dwzaġa top urıwdıń tiykargı usıllarınan bolıp esaplanadı' (104- súwret).

Qoldı bkken halda sekirip turıp toptı joqarıdan taslaw usılınan kbineşe boyı uzın oyınshılar paydalanadı. Sekiriw eń joqarı shegine jetken waqıtta top ilaqtırıladı. Oyınshı drhal burıladı hm ayaqtı artqa hreketlendiriw menen toptı nıshanaġa ilaqtıradı (105- súwret).

Dárwazamanniń turıw jaǵdayları

Toptıń keliwine qaray dárwazaman hár qıylı turıw jaǵdayın iyeleydi. Dárwazamanǵa kóbirek ortada turıp háreketleniw qolaylı bolıp esaplanadı: bunda gewdesin azıraq aldığa eńterip, ayaqların búgip, iyin keńliginde ashadı. Dene awırlıǵı ayaqqa teń túsedı. Qollar yarım búgiledi hám qaptalǵa ashıladı, alaqańlar topqa baǵdarlanadı (106-súwret).

Top dárwaza múyeshine kiyatırǵan waqıtta dárwazaman turıw jaǵdayında boladı hám gewde hám de qolların kóterip, múyeshti jawıp turadı (107-súwret).



106-súwret.



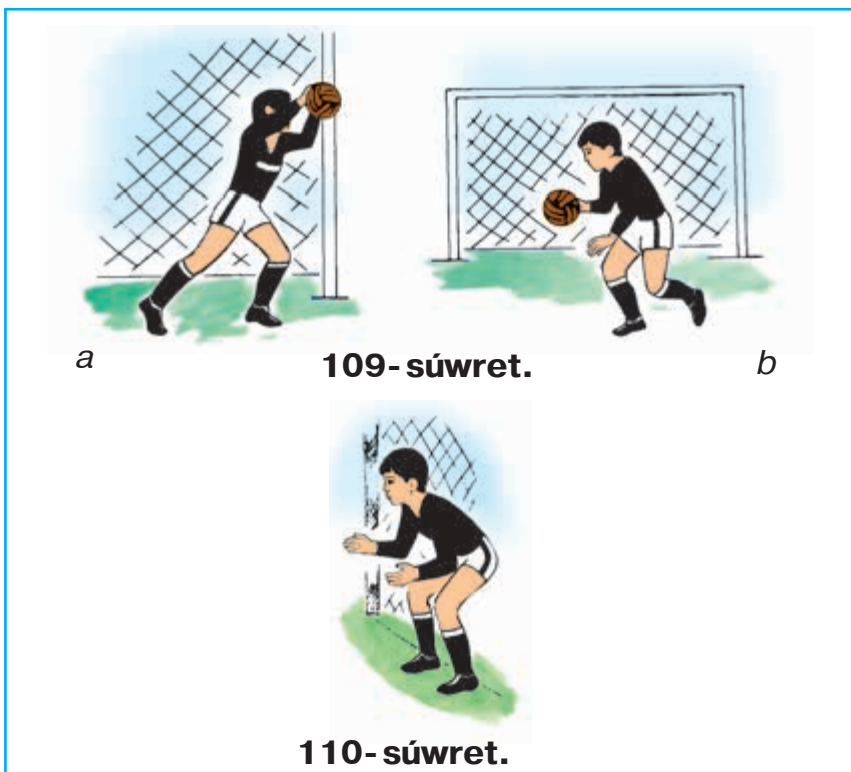
107-súwret.



108-súwret.

Toptı bir qol menen toqtatıp qalıw tez qorǵanıw usıllarınan biri bolıp esaplanadı. Top barmaqlar yamasa bilek penen toqtatıladı. Eger top dárwazamannıń qaptalına ushıp kiyatırǵan bolsa, onda dárwazaman azıraq aldığa shıǵıp, qaptalǵa qádem taslaydı. Toptı qolı menen toqtatadı. Gewde sol tárepke iyiledi hám salmaq sol táreptegi ayaqqa túsiriledi (108-súwret).

Toptı eki qollap qaqshıp alıw, oyınǵa qayta kirgiziw dárwazamannıń turǵan jaǵdayında islenetuǵın eń qolaylı usıl bolıp sanaladı (109-*a, b* súwretler).



Dárwazaman yarım turǵan jaǵdayınan jáne biri, dárwazaman yarım turǵan halda, qoldıń barmaqların bir-birine qaratıp toptı uslawǵa tayar bolıp turadı (110-súwret)



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Qol tobtı oyını qashan, qay jerde hám kim tárepinen oylap tabılǵan?
2. Oyinshılar jiljıw háreketin úyregende qanday shınıǵıwlardan paydalanadı?
3. Adımlap toqtaw qalay islenedi?
4. Toptı bir qol menen ılaqtırw qalay iske asadı?
5. Dárwazamannıń turıw jaǵdayın kórsetip beriń.

VOLEYBOL

Voleybol oyını 1895-jılı AQSHTıń Mas-sachusec shtatınıń Xoliok qalasındaǵı kolledjdiń dene tárbiyası oqıtıwshısı Vilyam Morgan tárepinen jaratılǵan bolıp, orta hám úlken jastaǵılarga arnalǵan edi. Ol 197 sm biyiklikte ildirilip qoyılǵan tennis torı üstinen basketbol tobın asırıp oynar edi. Oyun hámmege maqul keldi. Professor Alfred Xalstedı 1896-jılı Skring-fild qalasında ótkerilgen xristian jasları shólkemleriniń konferenciyasında bul oyındı «Voleybol» dep atadı. Bul inglıs tilindegi sóz bolıp, «Ushıwshı top» degen mánisti

bildiredi. Voleybol oyını Ózbekistanğa 1925—1926-jılları kirip kelgen.

1927-jılı I Pútkil Ózbekistan spartakiası ótkerildi. Onıń baǵdarlamasına voleybol oyını kirgizilgen edi. Sonnan keyin Ózbekistanda voleybol oyını keń rawajlana baslandı.

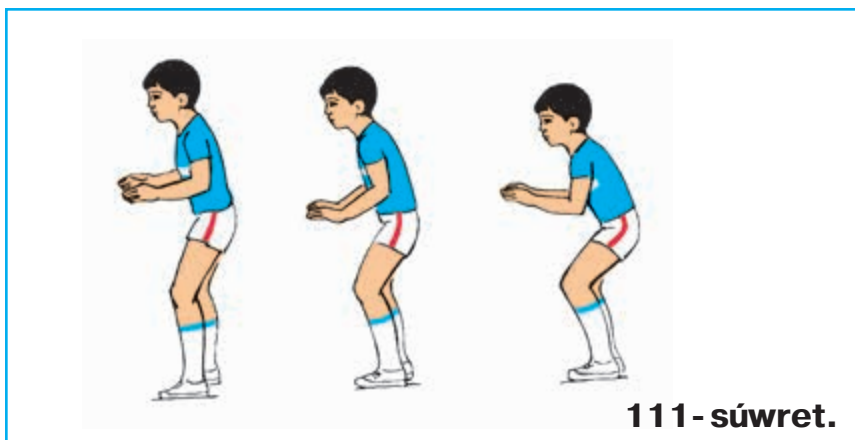
Voleybol maydanshasınıń uzınlığı 18 m ge, eni 9 m ge teń. Voleybol tobınıń aynası 65—66 sm, awırlığı bolsa 270—280 gr. Hár bir komanda 6 adamnan ibarat boladı.

Respublikamızda voleybol túrli jastaǵılardıń súyikli oyını, sonlıqtan birdeyine Respublika birinshiligi jarısları ótkerilip turıladı.

Voleybol «Umid nihollari», «Barkamol avlod» hám «Universiada» oyınları baǵdarlamasına kirgizilgen. Respublikamızda voleybol boyınsha eki ret Olimpiada oyınları chempionları V.L.Duyunova hám L.Pavlovalar jetilisip shıqqan. Olar jas voleybolshılarımızdı tayarlawğa óz úleslerin qosıp kelmekte. Voleybol oyını qaǵıydasına ózgerisler kirgizilgen, házir ol 25:23 esabı, yaǵnıy 2 upay parqı menen tamamlanadı.

Voleybolshınıń turıw jaǵdayı

Voleybolshılar háreketi olardıń turıw jaǵdayınan baslanǵanlıqtan voleybol texnikasınıń elementlerin puqta úyreniwiniń kerek.



Tiykargı turıw jaǵdayında ayaqlarınız azıraq ashılǵan, shep ayaǵınız biraz aldığa shıqqan hám dizeden biraz búgilgen boladı. Qollarınız da shıǵanaqtan búgilgen hám ortasha turıw jaǵdayında boladı, sonda toptı tómenen hám joqarıdan uzatıwdı nátiyjeli orınlay alıwınız múmkin (112-súwret). Qalǵan barlıq jaǵdaylar bolsa, tiykargı turıw jaǵdayınıń jıyındısı bolıp, olardı siz sońınan oınlar barısında bilip alasız. Toptı úsh: joqarı, orta, pás jaǵdayda uzatasız. Eń tiykargısı, bul ortasha turıw jaǵdayı boladı.

Voleybolda jılısıwdı orınlaw

Voleybolda jılısıwdı adımlap, sekirip yamasa juwırıp iske asırasız. Bulardıń qolaylısı adımlap jılısıw. Turıw jaǵdayında qalıwdı dawam etip, jup adım menen jiljıysız hám bul hárqashan aldında turǵan ayaqtan baslanadı. Eger de jılısıw aralıǵın

uzaytiw kerek bolsa, onda siz eki adim taslaysiz. Bunday háreketti jilisiw baǵıtına qaraǵanda artta turǵan ayaqtan baslaysiz (aldıǵa oń ayaq, arqaǵa shep ayaq penen islenedi).

Sekiriw — eki adim qoyıwdan ibarat bolıp, eń sońında islenedi. Sekirgende aldıǵa jilisiw imkaniyatın jaratasız, sońınan oyun háreketlerin islew ushın ózińizge qolaylı jaǵdaydı iyeleysiz.

Juwiriw — háreketti tik turıp isleysiz. Bul háreketti qolaysız etip qoyadı, bul bek-kem turıw jaǵdayın iyelewge múmkinshilik tuwdırıp beredi.

Dáslepki jaǵday menen tanisiw oyınshınıń turıw jaǵdayı hám jilisiwın úyreniwden baslanadı. Bunda tiykarǵı itibar jiljıw yamasa basqa oyun usılların orınlaw ushın tayarlıqqa qaratiladı.

Oyınshı turıw jaǵdayın iyelewdi úyren-gende tómendegi oyun shınıǵıwlarınan paydalanadı. Bunday oyun shınıǵıwlarına «Shimshıqlar hám ǵarǵalar», «Shaqqan shi-mshıqlar», «Qoyan palızda» hám basqalar kirgiziledi. Bul jaǵday bolsa voleybolshı-lardıń turıw jaǵdayına tuwrı keledi. Voley-bolshınıń turıw jaǵdayın puqta iyelewińizde tómendegi shınıǵıwlardan paydalanasız:

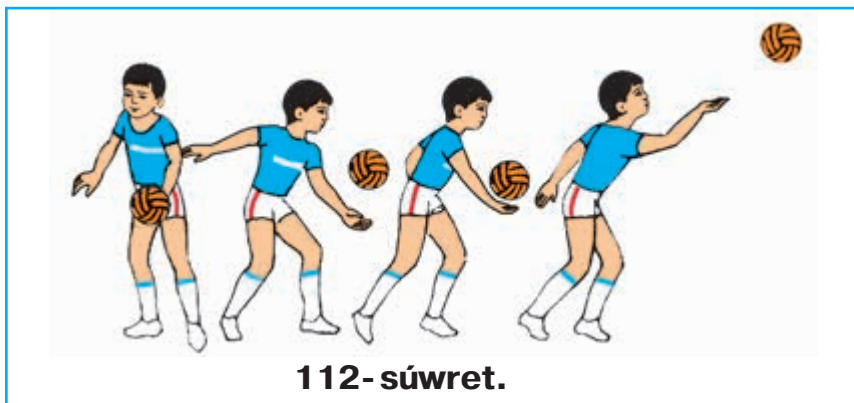
1. Oqıtıwshınıń buyrıǵı boyınsha siz vo-leybolshınıń turıw jaǵdayın iyelep, shepke, ońǵa, aldıǵa, artqa qádem taslaysız.

2. Voleybolshiniń turiw jaǵdayınan ońǵa yamasa shepke burılıń hám toptı joqarıdan ilaqtırwdı isleń.

3. Sonnan keyin túrlı baǵıttaǵı sekiriw hám juwırıwdı, toqtaw menen voleybolshiniń turiw jaǵdayın iyelewdi birge úyreniń. Oyınshiniń turiw jaǵdayı menen jılısıwdı birge qosıp úyreniwde oyın tapsırmaları yamasa «Ótkir kózler», «Túsip ki-yatırǵan top», «Jatırǵan tayaq» hám basqa háreketli oyınlardıń paydası úlken.

Toptı tómenen, tuwrıdan ilaqtırw

Toptı ilaqtırǵanda oyınshı názeri menen torǵa qarap turadı hám topqa tómenen soqqı beredi. Ol maydandhada shep ayaǵın aldırǵa qoyıp, biraz búgip turadı hám toptı shep qolı menen taslaydı. Sonnan keyin, top qayıp tuse baslaǵannan keyin, oyınshı oń qolı menen toptıń aldı tárepine soqqı beredi (112-súwret).



Toptı joqarıdan ilaqtırw

Toptı joqarıdan ilaqtırw usılın siz turıw jaǵdayın jaqsı úyrenip alǵannan soń orınlaysız. Bunda qollarıńız shıǵanaqtan búgilgen, barmaqlar biraz arqaǵa qayrılǵan bolıp, betińizdiń aldında turadı. Barmaqlar top penen ushırasıw ushın kóteriledi (bas barmaq murınǵa qaray baǵdarlanǵan). Háreketti gewde menen qoldı, alaqlardıń jayılwı menen juwmaqlaysız. Toptı joqarıdan ilaqtırwdı orınlaǵannan soń qoldıń barmaqların jáne háreketti dawam etip atırǵanday bolasız (113-súwret).

Toptı joqarıdan ilaqtırw texnikasını iyelewińizdegi sheshiwshi shártlerdiń biri toptıń astına shıǵıw hám oǵan qoldı tuwrı jaǵdayda qoyıw bolıp esaplanadı. Sonıń ushın bul usılǵa úyrenip atırǵan waqtıńızda dıqqat itibardı toptı joqarıdan ilaqtırw ushın qoldı tuwrı turıw jaǵdayına qaratıń. Járdemshi shınıǵıwlar qol menen barmaqlardı tuwrı qoyıwǵa (jaylastırwǵa)



qaratilwi kerek. Bul bolsa topti ilaqtirganda qoldin jagdayi haqqinda tusinikti payda etiwge jardem beredi. Sol jaginan jardemshi ham arnawli shinigiwlarqa waqitti ayamawiniz kerek, sebebi bular tiykarqi oyin usilların iyelewdi bekkemlewdе sizge jardem beredi, asirese, bas barmaqtiń jaraqatlanıwınıń aldın aladı.

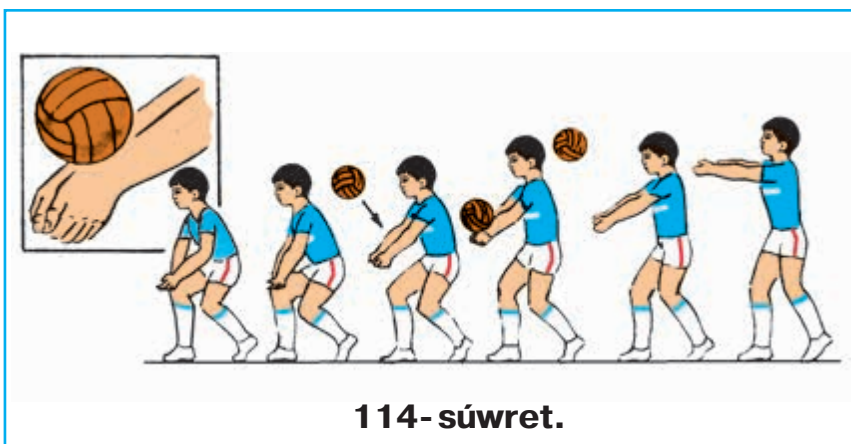
Topti joqarıdan ilaqtırdı iyelegende tómendegi shinigıwları orınlaw maqsetke erisiwıńızde áhmiyetli bolıp esaplanadı:

1. Siz topti joqarıqa ilaqtırıp, qoldı joqarıdan soziwqa háreket etip atırğanday háreketke keltiresiz ham top joqarıdan tómenge tuskenshe kútip turıp, onı qaqshıp alasız. Bunda diqqatıńızdı qol, barmaqlardı topqa tuwrı qoyıwqa, ayaqlardıń turıw jagdayi ham háreketin durıs orınlawqa qaratiń.

2. Sonin ózi, biraq topti sherikke uzatıwdı úyreniń. Biraq ilaqtırğan waqıtta qol menen shıganaq buwınların tolıq jazdırmań, barmaqlarıńızdı bosastırmań. Siz topti qaqshıp alıwdı, barmaqlardı durıs qoyıw ham jetkerip beriwdi puqta úyrenip alǵanıńızdan keyin topti ilaqtırdıwqa ótesiz.

*Topti eki qollap tómenen
qabil etip alıw*

Top penen ushırasıw ornına jetkende aqırqi adımdı bekkem qoyasız. Qoldı



aldıǵa sozasız. Barmaqlardı birlestirip, mushlaysız. Oń ayaqtı aldıǵa qoyasız, gewdeni aldıǵa eńkeytesiz. Qollarıńızdı uship kiyatırǵan topqa tikke qoyasız. Top jaqınlasqanda tikeyesiz. Ayaqlardı toptıń ilaqtırılǵan baǵıtına qarap sozasız (114- súwret).

Soqqı beriw. Soqqı beriw menen qar-sılas komandaǵa hújim uyımlastırıladı. Oyınshı topqa sonday soqqı beriwı kerek, top qar-sılastırın maydanshasına jetip barsın.

Soqqı beriw — bul hújim usılı bolıp esaplanadı. Top tordıń joqarıdaǵı sheti-nen biyikte bolǵanda bir qol menen urıp, qar-sılastırın tárepine ótkeriw soqqı beriw delinedi. Soqqı turǵan jerde, sekirip bir qol menen beriledi. Bunıń ushın sonday háreket islewińiz kerek, qar-sılas oyınshısı onı qabil ete almay, oyındı dawam ete almasın.



Temağa tiyisli sorawlar

1. Voleybol qashan, qay jerde, kim tárepinen oylap tabılǵan?
2. Voleybol tobınıń aynalası hám salmaǵı qanshaǵa teń?
3. Voleybolshılardıń turıw jaǵdayın kórsetiń.
4. Toptı tómenen tuwrı ilaqtırıw qalay iske asırıladı?
5. Toptı joqarıdan ilaqtırıw qanday jaǵdayda orınlanadı?

Háreketti rawajlandırıwǵa qaratilǵan shınıǵıwlar



(Sport oýınlarında)

Háreketti rawajlandırıw wazıypası sport oýınları texnikası elementlerin úyreniw procesinde sheshiledi.

Shıdamlılıq hám shaqqanlıq sport oýınları waqtında jılısıwlar menen toqtawdı úyreniwge tiyisli shınıǵıwlardı orınlawda, háreketti oýınlarında top penen oýınlar oynaǵanda, oýın texnikasın orınlaǵanda rawajlandırıladi.

Kúsh asılıw, tayanıw, órmelep shıǵıw úplengen top hám tapsırılǵan shınıǵıwlar arqalı rawajlandırıladi, máselen:

1. *Dáslepki jaǵday* — ayaqtı kerip turasız. Top uslaǵan qoldı áste sozasız. Shep ayaqtı artqa qoyıp, toptı aldınnan joqarıǵa kóterip, kerilesiz. Tap sonıń ózin oń ayaqtı artqa sozıp orınlaysız;

2. *Dáslepki jaǵday* — tap birinshi shıńıǵıwday. Gewdeni ońǵa, shepke, arqaǵa iyip, aldǵa sheńber sıyaqlı aylandırasız.

3. *Dáslepki jaǵday* — tap birinshi shıńıǵıwdaǵıday. Ayaq ushına kóterilip, toptı joqarı kóterip kerilesiz.

4. *Dáslepki jaǵday* — ayaqtı sozıp otırasız, top kókirek aldında. Toptı eki qollap joqarı kóteresiz hám dáslepki jaǵdayǵa qaytasız.

5. *Dáslepki jaǵday*—dizelerde turǵan halda, top uslaǵan qoldı tómen túsiresiz. Toptı bastırń ústinde prujına sıyaqlı artqa aparasız.

6. *Dáslepki jaǵday* — toptı joqarıǵa ilaqtırıp, qaqshıp alasız.

7. *Dáslepki jaǵday* — ayaqlar qaptalǵa kerilgen, top uslaǵan qollar tómende. Oń ayaqtı aldǵa kóterip búgesiz, top uslaǵan oń qoldı ayaqtırń astınan ótkerip, toptı joqarıǵa sekirtip, qaqshıp alasız. Tap usınıń ózin basqa ayaq astınan ótkerip isleysiz.

Siz shaqqan-kúshti rawajlandırıw ushın tómenдеги gimnastikaǵa tiyisli ulıwma rawajlandırıwshı (tayanıw, asılıw, órmelep

shıǵıw, asırılıp ótiw), sonday-aq, buyım (top) menen islenetuǵın shınıǵıwlardı, máselen:

1. Toptı bastırn artqı jaǵınan joqarı sekirtiw hám artqa aynalıp onı qaqshıp alıwdı.

2. Toptı eki qollap arttan joqarıǵa sekirtiw hám onı jerge túsirip, sekirip kóterilgennen keyin qaqshıp alıwdı.

3. Eki top penen qol menen shaqqan háreket islewdi.

4. Toptı joqarıǵa ılaqtırıp, shońqayıp otırıw, ornınan turıp onı qaqshıp alıwdı.

5. Toptı bir qollap bastırn ústinen uzaqqa ılaqtırıwdı úyrenesiz.

Epshillikti rawajlandırıw ushın aldıǵa hám artqa tońqalaq asıw, juwırıp kelip tońqalaq asıw, tayanıp sekiriw, jip penen islenetuǵın shınıǵıwlardı orınlań.

Sekiriwdi rawajlandırıw ushın turǵan jerde hám hárekette jipten sekiriwdi, bir hám eki ayaqlap tepsinip sekiriwdi, hár qıylı biyikliktegi buyımlarǵa sekirip shıǵıw hám túsıwdi, ildirip qoyılǵan buyımlarǵa sekirip, qol yamasa bastı tiygiziw shınıǵıwın islewińiz kerek.

Buyımlardıń ústinen sekirip ótiw, toptı qaqshıp alıw, ılaqtırıw, topqa soqqı beriw hám basqalar sekiriwdi rawajlandırıwǵa járdem beredi. Bulardan tısqarı, shıńlıqqa sekiriwdi úy tapsırması sıpatında orınlawıńız múmkin.

Kross tayarlığı



Kross aralığı boylap júriw hám juwirw texnikasi

Siz shuǵıllanǵan waqtıńızda tegis jerden, oyılı-qırlı jerlerden júriwdi úyreniwińiz kerék. Júrgende gewdeni dúziw jaǵdayda saqlawǵa umtılıń. Siltengen ayaq irkinish jerden ótpesten burın azıraq búgiledi. Ol jerge qoyılıp atırǵanda taban derlik qoyıladı. Qollar keń jayılp háreketlenedi. Qollar shıǵanaqtan búgiledi, qoldı artqa aparǵanda iyin ilajı bolǵanınsha joqarı kóteriledi.

Kross juwirǵanda tiykarǵı dıqqat-itibar tepsiniwge qaratıladı. Tepsiniw tolıq bolıwı ushın ayaq buwınnan imkanı bolǵansha jayıladı. Qanshelli tez juwirılsa, tepsiniw múyeshi súyir (45° — 55°) boladı. Tepsiniw tamam bolǵannan keyin bulshıq etler bosasadı. Qol hám ayaqlar shaqqan silkiniw háreketi menen aldırǵa shıǵarıladı. Silkiniwshi ayaqtıń dizesi tayanısh ayaqtıń dizesinen aldırǵa shıǵarıladı. Hárekettiń aqırında, silkiniwshi ayaq tómen túsiriledi. Bul bolsa háreket waqtın qısqartadı. Ayaqlar jerge tiyiwi menen, iyin aldına shıǵadı.

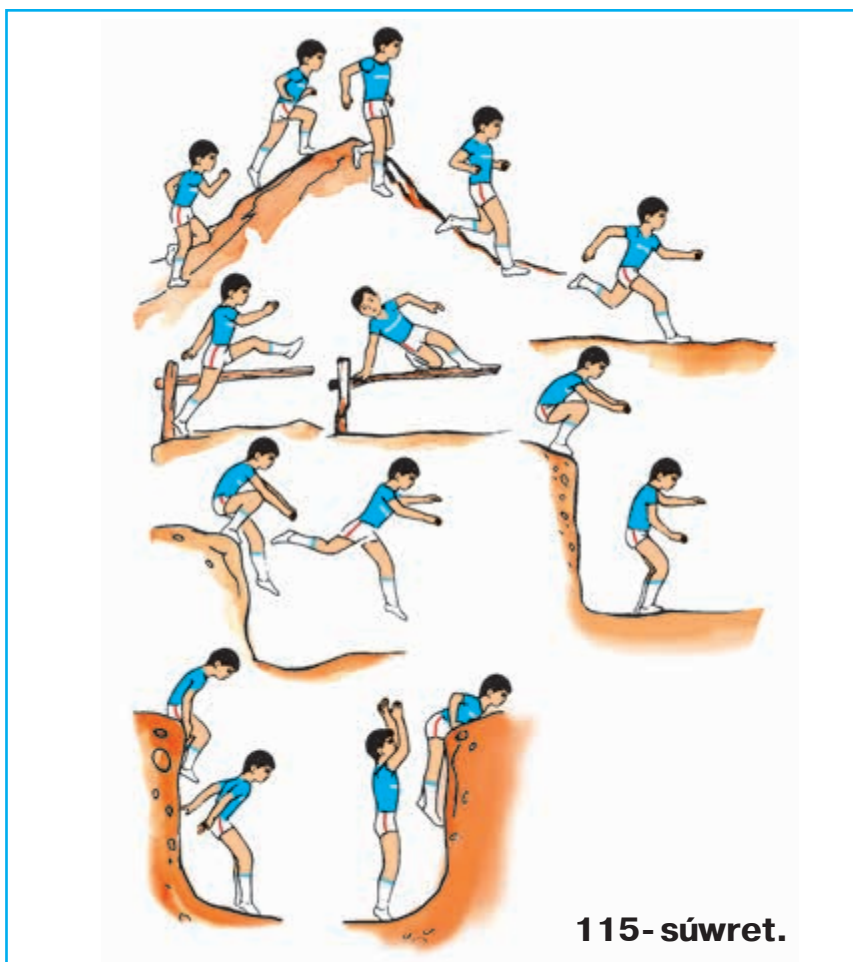
Juwırw endi baslanğanda ayaqlar onsha sharshamağan boladı, ayaqlar tabanınıń aldınğı bólimin qoyıń, keyin ayaqtıń tabanın pútkilley qoyasız. Biraq tayarlıq kórilip atırğanda ayaq ushında juwırıladi. Ayaq jerge tiymesten aldın yamasa jerge tiygen waqıtta ol derlik dúziwlenedi yamasa azıraq dizeden búgiledi.

Qollar shıǵanaqtan búgilgen bolıwı shárt, bolmasa onı kókirekke qattı qı-sıw múmkin emes. Qoldı aldığa háreketlendiriwde alaqlar gewdeniń orta sızıǵına jaqınlasadı, artqa sozğanda shıǵanaq sırt-qı tárepke háreketlenedi. Qollar erkin túsip, erkin artqa ketken soń, tuwrı halına keledi.

Tóbeshikke juwırıp shıǵıw hám juwırıp tómenge túsiw

Tóbeshiktiń janbawırına ayaqtıń ushı menen juwırıp shıqqanda gewde aldığa eńterilgen boladı. Qollar háreketke aktiv járdem etedi hám birden aldığa shıǵarıladi. Geyde tiklew hám birden burılıw jaǵdaylarında juwırıwdan júriwge ótıledi.

Joqarıdan tómenge túserde tezlik artadı, sonıń ushın gewdeni artqa taslap, tezlikti kemeytiw kerek, tez juwırğanda jıǵılıw múmkin. Tóbeshik janbawırındaǵı keskin burılıs



115- súwret.

jerlerden mayda adımlar menen tez-tez túsken jaqsı. Tóbeshik janbawırınan tegis jerge túspesten burın tezlik arttırıladı hám usı tezlikten paydalanıladı. Eger tóbeshikten túsip, aldındağı tiklew jerge shıǵıwǵa tuwrı kelse, onda juwırıp shıǵıp baratırıp, súrnigip ketpew ushın gewdeni biraz artqa taslap shıǵıw kerek boladı (115-súwret).

Kross juwırıw hám júriw texnikasın rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

Kross juwırıw hám júriw texnikasın jaqsı bilgenliktiń belgisi, bul jumsaq hám erkin háreket etiw bolıp esaplanadı. Buǵan erisiw ushın shuǵıllanıwshılar kúshin tejewge, iske túspegen bulshıq etlerdi bosastırıwǵa úyrenedi. Juwırıwda háreket koordinaciyasınıń muwapiqlıǵın rawajlandırıw ushın tómendegi shınıǵıwlardı islegen paydalı:

1. Ayaqtı joqarı kóterip juwırıw. Bunda ayaq gorizontal jaǵdayǵa shekem yamasa onnan joqarı kóteriledi, juwırǵan waqtında iyinler bosastırılǵan, qollar shıǵanaqtan búgilgen boladı. Shınıǵıwlar ortasha hám tez, bir tegis hám ózgeriwsheń ritmde juwırıwdan ádettegi júriwge ótiw menen islenedi.

2. Mayda adım menen juwırıw. Bunda adımlar qısqa bolıp, ayaqtıń ushına qoyladı, keyin ala taban jerge bosıraq tiygiziledi, tayanısh ayaq tolıq basılıp dúziwlenedi.

3. Bir jerde turıp juwırǵanday qoldı siltew háreketi islenedi.

4. Diywalǵa, terekke qollar menen tayanıp turıp, turǵan jerde múmkinshiligi bolǵanında tez juwırıladı. Bunda ayaq gorizontal jaǵdaydan joqarıraq kóteriledi hám ayaq jerge basılǵanda tolıq dúziwlenedi.

5. Jawırında tik turıp qollarğa tayanıp, ayaq penen juwırw háreketi islenedi.

6. Izbe-iz sekiriw menen juwırw. Shınıǵıw basıp ótiletuǵın aralıq yamasa adım sanına qarap islenedi.

7. Baltırdı artqa silkip-silkip juwırw. Tap sonıń ózi jip penen islenedi.

8. Qıya jerden juwırw.

9. Qatara turǵan gimnastikalıq payapıldan payapılǵa sekirip juwırw.

Usı shınıǵıwlardı islep atırǵanda adımdı durıs basıwǵa, yaǵnıy ayaqtıń basqa buwınların tolıq jazıwǵa ayırıqsha itibar beriledi.

Júrgende háreket koordinaciyasınıń sáykesligine erisiw ushın tómendegi shınıǵıwlardan paydalanasız:

1. Tik turǵanda gewde salmaǵın bir ayaqtan ekinshi ayaqqa ótkeriwden; jambassan súyeginiń qosılǵan jerindegi buwın bulshıq etlerin bosastırıwdan.

2. Tap sonıń ózin, qollar menen terekke, diywalǵa tayanıp turıp islewden.

3. Tabanda turıp ayaqtıń ushın kóteriw; ayaq ushında óksheni kóteriwden.

4. Júrgende tepsingen ayaqtıń baltırın ilajı bolǵanınsha sozıwdan.

5. Qollardı tuwrı sozıp, aldıǵa keń adım taslap júriwden.

6. Úlkenligi 6—7 m bolǵan sheńber boylap «jılan izi» bolıp júriw, 5—6 adım shepke, keyin usınday etip ońǵa júriledi.



Temağa tiyisli sorawlar

1. Kross juwırıw qanday sıpatlardı rawajlandırıwğa járdem beredi?
2. Biyiklikke hám biyiklikten tómengge juwırıw qalay orınlansa durıs boladı?
3. Kross juwırıw hám júriw texnikasın rawajlandırıw ushın qanday shınıǵıwlardı islegen kóbirek paydalı?

HÁREKETLI OYÍNLAR

Oyinlar oqıw baǵdarlamasınan keń orın iyelegen. Olar dene tárbiyasınıń áhmiyetli qurallarınan biri bolıp esaplanadı. Bular júriw, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw, tosıqlardan atlap ótiw, qarsılıq kórsetiw hám basqalar. Durıs ótkerilgen oyunlar tártipti, sezgirlikti, shaqqanlıqtı, kúshti, shıdamlılıqtı rawajlandırıwğa, oynlardı komanda bolıp oynaw bolsa doslıq hám birlikti tárbiyalawğa járdem beredi.

Oyin oynalatuǵın jer sabaqtan burın oqıwshılar menen birge tayarlanadı. Maydanshaǵa waqtınsha hám turaqlı belgiler qoyıladı. Zalda maylı boyaw menen, maydanshada hák, por eritpesinen turaqlı belgi qoyıp shıǵıladı. Úlken-kishi bayraqshalar, tayaqshalar, sızıqlar waqtınsha belgi wazıypasın atqaradı.

Oyinlardiń nátiyjeli ótkeriliwi tayarlıqqa baylanıslı. Oynıń variantların shólkemlestiriw, onıń barısı oylap qoyıladı.

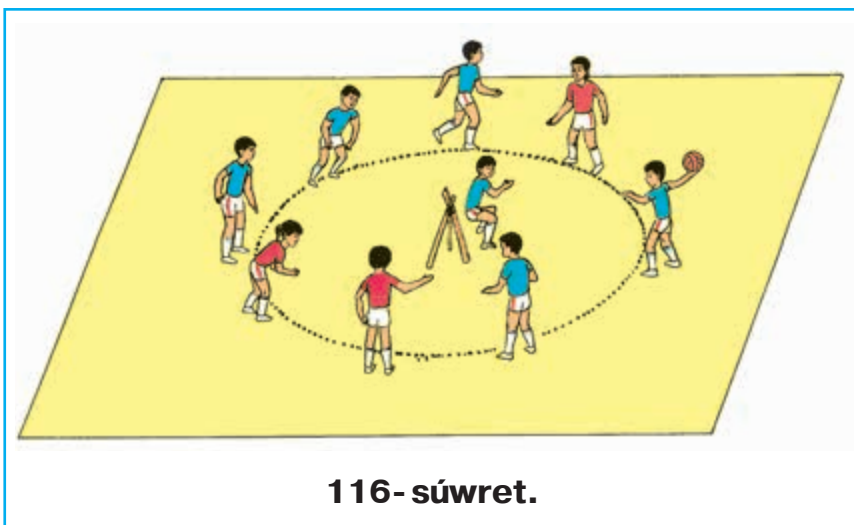
Oyin nátiyjeli ótiwi ushın oqıwshılar oyın shártin, tártip-qaǵıydaların túsiniw alıwı kerek. Oqıtıwshı oyınǵa aktiv qatnasıp, onı basqarıp, baqlap baradı.

Oqıtıwshı oyındı ıqlas penen, alaǵadasız, tártip penen, joldaslıq qatnasın saqlap basqaradı. Ol oyındı kelistire almaǵan balalarǵa da jaqsı qatnasın ózgertpeydi, hátteki oyınshıǵa eskertiw beriwdiń ornına ol azıraq háreket etse, oyındı emin-erkin oynap ketiwi múmkinligin aytadı.

«Qorǵandı qorǵaw» oyını

Oyinshılar 3—4 toparǵa bólinip, aylanbaǵa diziledi. Hár bir oqıwshınıń arasındaǵı aralıq 1 m. Olardıń ayaqları sızıqqa tireledi. Aylanba orayına qorǵan—gimnastikalıq tayaqshalar tik ornatiladı. Oyinshılardıń biri qorǵandı qorǵaw ushın onıń dógeresinde aylanıp júredi. Oyında voleybol hám basketbol tobınan paydalanıladı.

Oyin oqıtıwshınıń belgisi menen baslanadı. Oyinshılar toptı bir-birine ılaqtırıp, ańlıp turıp onı qorǵanǵa tiygiziwge háreket etedi. Qorǵawshı qolları, ayaqları, gewdesi menen toptıń aldın tosıp, qorǵandı qorǵaydı.



Toptı qorǵanǵa tiygizgen oyınshı qorǵawshı menen orın almasadı.

Qorǵawshıǵa qorǵandı qol menen uslaw huquqı berilmeydi. Eger top qorǵanǵa tiyip ornınan qozǵalsa, biraq jıǵılmasa, onda qorǵawshı onı qorǵawdı dawam etedi. Oyin qorǵan qulaǵansha dawam etedi. Oyin tamam bolǵannan keyin, shaqqan oyınshılar xoshametlenedi (116- súwret).

«Orındı ózgeritiw» oyını

Balalar eki toparǵa bólinedi. Hár bir topar óziniń start sızıǵı arqalı qolların eki tárepke jayıp qatarǵa dizilip turadı. Start sızıqları maydanshanıń qarama-qarsı tárepinde bir-birinen 15 — 20 m uzaqlıqta sızılǵan boladı.

«Startqa!» — «Diqqat!» — «Marsh!» buyriğı beriliwden eki topar balaları bir waqıtta orınların almastırıw ushın juwıra baslaydı.

Qarsı táreptegi start sızıǵı artına qaysı topar birinshi bolıp dizilse, solar oyında jeńimpaz boladı.

«Tas kóteriw» oyını

Oyinshılar 3—4 toparǵa bólinedi. Toparlar start sızıǵı artında bir qatarǵa dizilip turadı. Hárbir topardıń aldına 8—10 m uzaqta ishine mayda taslar salınǵan 1,5—2 kg keletuǵın qaltashalar qoyıladı.

Oqıtıwshınıń kórsetpesi boyınsha, birinshi bolıp turǵan oyunshılar qaltashalarǵa juwırıp barıp, onı joqarı kóterip, áste-aqırın jerge tú-siredi. Sonnan soń onı málim múddet ishinde kim kóp kóteredige jarıladı. Keyin birinshiler artqa qayıtıp kelip, ekinshi oyunshılardıń qollarına qolların tiygizedi. Oyun usılay dawam etedi.

Qaysı topar oyunshıları qaltashalardı kóbirek kótergen bolsa, solar jeńimpaz sanaladı.

«Jılan izi bolıp júriw» oyını

Oyinshılar eki toparǵa bólinip, start sızıǵı artında bir qatarǵa dizilip turadı. Hárbir topardıń aldında bir-birden 0,5 m aralıqta 6—8 úplengen top turadı. Toparda birinshi

bolip turǵan oyınshılar kózleri baylanıp úplen-gen toptırń aldında turadı.

Kórsetpeden keyin, kózi baylanǵan oyın-shılar top arasınan gá shep, gá oń tárepke jılan izi bolıp júredi. Aqırǵı topqa jetken-nen keyin, kózlerin ashıp, náwbetti ekinshi oyınshıǵa, keyin úshinshi oyınshıǵa beredi. Úplengen toplarǵa tiymey ótken oyınshıǵa 2 upay beriledi. Kóp upay toplaǵan topar jeńip shıǵadı.

«Qaqpan» oyını

Oyınshılar eki toparǵa bólinedi. Birinshi topar oyınshıları qol uslasıp sheńber — «qaqpan» payda etedi. Ekinshi topar «tish-qanlar» sheńberdiń sırtında turadı. «Qaq-an» wazıypasın atqarıwshı balalar qol uslasıp sheńberdi jaǵalap «tishqanlar»ǵa qaray tó-mendegi qosıqtı aytadı:

Way qurǵırlar, bul tishqanlar,
Janǵa tiydi bul arsızlar,
Neni kórse, sonı jeydi,
Hámme jerdi sıp-sıydan etti.
Asıqpań sizler, ashkózler,
Ele qolǵa túsesizler.

Balalar irkilip ayqastırılǵan qolların joqarı kóterip, taqmaq aytıwdı dawam etedi.

Uyańızǵa qoydıq qaqpan,
Hámmeńizdi tez tutarmız.

«Tishqanlar» sheńberge kirip-shıǵıp júredi. «Qaqpan» jabıladı, degen dawıstı esitken balalar qolların tómenge túsiredi. «Qaqpan» nan qashıp úlgermegen «tishqanlar» tutilǵan esaplanadı. Olar endi «qaqpan» toparına qosıp alınadı. Oyun usılay dawam etedi.

«Kim mergen?» oyını

Oyinshılar bir toparǵa dizilip «bir», «eki» dep sanaydı.

Oyinshılar ekige bólinip, eki toparǵa diziledi. Oyinshılardıń ayaqları ushınan sızıq sızıladi. Top sızıq aldında turıp ilaqtırıladi. Hár bir oyınshıǵa bir-bir toptan beriledi. Qatar aldına sızıqtan 6 m uzaǵıraqqa hár qıylı reńdegi 10 tayaqsha qoyıladi. Hár tayaqshanıń arasında 1—2 adim, toparlar arasında 3—4 adim jer qaldırıladi. Tayaqshanıń bir reńdegisi beriledi.

Oyun basqarıwshı buyırǵı menen baslanadı. Oyinshılar toptı gezekpe-gezek, tayaqshalarǵa ilaqtıradi. Tayaqshanı qaysı topar jıqsa, onı bir adim arraǵıraq ısırıp qoyadi. Oyun dawamında óz nıshanların uzaqqa jılistıra alǵan topar jeńip shıǵadı.

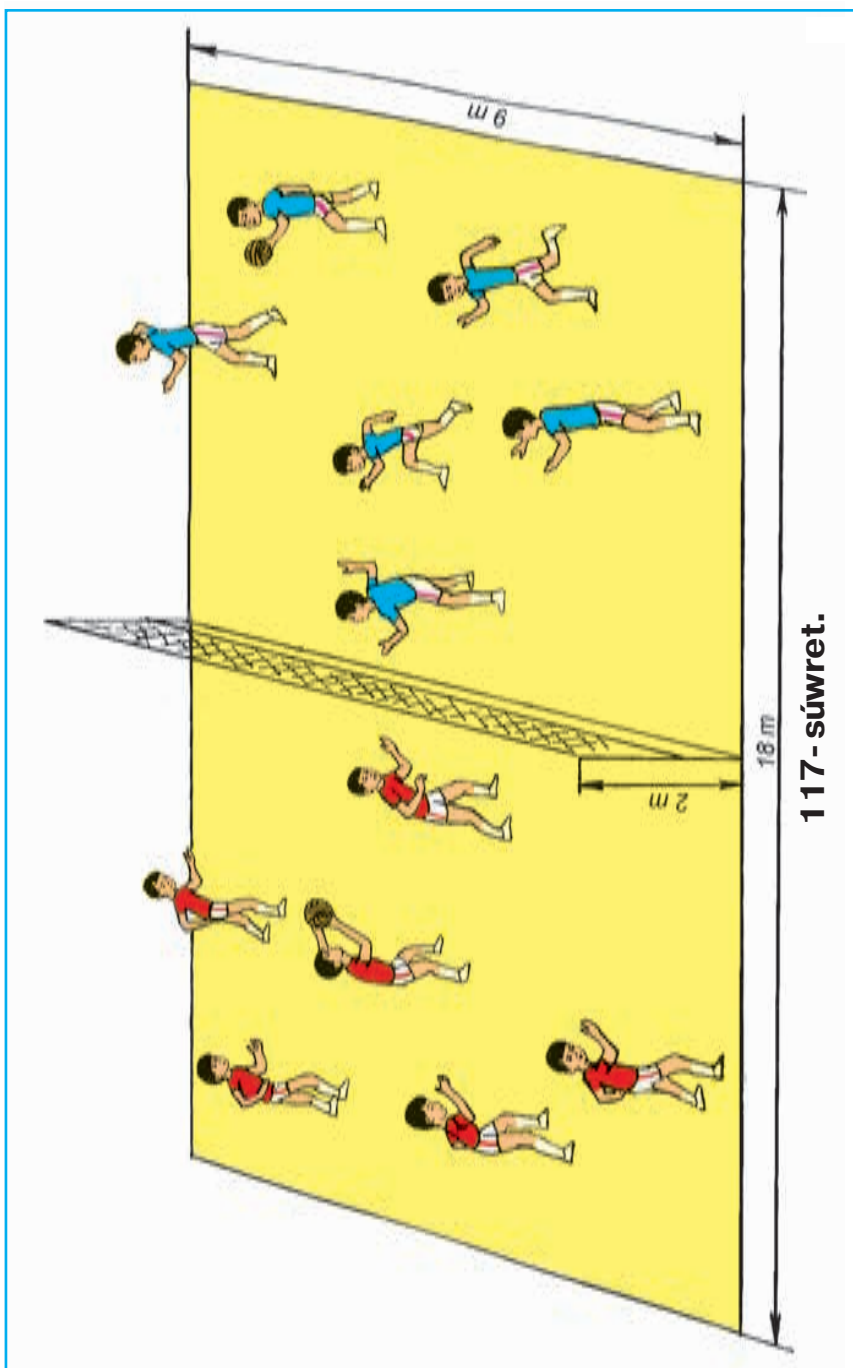
«Aq terek pe, kók terek?...» oyını

Oyinshılar eki toparǵa bólinip, maydانشanıń eki tárepinde bir qatarǵa dizilip, qol uslasıp turadı.

Oqıtıwshınıń buyırığı menen toparlardan biri ekinshisine: «Aq terek pe, kók terek, bizden sizge kim kerek?» — dep aytadı. Ekinshi topardağılar: «Sizden bizge (qarsılas topardağı oyınshılardıń birewiniń atın aytadı) Hilal kerek,» — deydi. Atı aytıp shaqırılğan oyınshı juwırıp kelip, atın aytıp shaqırğan topar oyınshısı turğan shınjırın úziwge háreket etedi. Eger shınjırdı úzse, sol topardağı bir oyınshını alıp óz qatarına qaytadı. Eger shınjırdı úze almasa, sol jerde qaladı hám oyındı usı topar da dawam etedi. Topar oyınshıları sanı 5—6 adamğa artıp ketse, oyın juwmaqlanadı.

«Top taslaw» oyını

Oyınshılar eki toparğa bólinip, voleybol maydanshasınıń eki tárepinde turadı. Toparlar ortasınan biyikligi 2 m voleybol torı tartıladı. Hár topar da bir-birden voleybol tobtı boladı. Bunda oyınshılardıń wazıypası toptı qarsılas tárepke ótkeriw bolıp esaplanadı. Hár topar ózindegi toptı qarsılas maydanına bir waqıtta ılaqtırwğa háreket etedi. Top penen maydan boylap juwırwğa ruqsat etiledi. Toptı urıp qaytarıwğa, bir-birine ılaqtırwğa da boladı. Top jerge túsiwi de múmkin. ılaqtırılğan top maydandan sırtqa shıǵıp ketse, yamasa tor astınan ótip ketse topar utılğan sanaladı. Utqan toparğa bir upay beriledi. Oyın bir topar 15 upay toplaǵansha dawam etedi (117-súwret).



«Nishanağa anıqlap ur» oyını

Diywalğa jerden 1,5 m biyiklikte, aralıǵı 2 m etip, úlkenligi 40 sm li úsh nishana ildirip qoyıladı. Diywaldan 2 m uzaǵıraqtan sızıq sızıladı. Onnan keyin hár 1 m ge 3—4 sızıq sızıladı. Sızıqlardıń bir tárepine 2 m, qalǵan ta'replerine 1 m dep jazıp qoyıladı.

Oyinshılar aqırǵı sızıqtıń artında 3 qatar bolıp, óz nishanalarınıń aldına barıp turadı. Qatarda birinshi bolıp turǵan oyınshılardıǵa úsh toptan beriledi. Olar endi diywaldan 2 m berirekte sızılǵan birinshi sızıqtıń artında turadı. Buyırıq berilgen soń, oyınshılar toptı nishanaǵa gózlep ılaqtıradı. Eger birinshi top nishanaǵa anıq tiyse, ol oyınshı nishandı ekinshi sızıqtıń artınan turıp gózlewdi, top nishanaǵa tiyse, oyınshı keyingi sızıq artına ótedi.

Solay etip, qaysı oyınshı úsh toptı nishanaǵa tiygize alsa, ekinshi turda oǵan tórt top beriledi. Eger oyınshı birinshi toptı nishanaǵa tiygize almasa, keyingi toplardı birinshi sızıq artında turıp ılaqtıradı. Toplar ılaqtırılıp bolǵan soń, jıynap alınıp keyingi oyınshıǵa beriledi.

Bul oyında nishanaǵa anıq tiygen top esapqa alınadı, waqıt esapqa kirmeydi. Sonlıqtan nishananı anıq gózlew kerek (118- súwret).

«Tosıqlardan sekirip ótiw estafetası» oyını

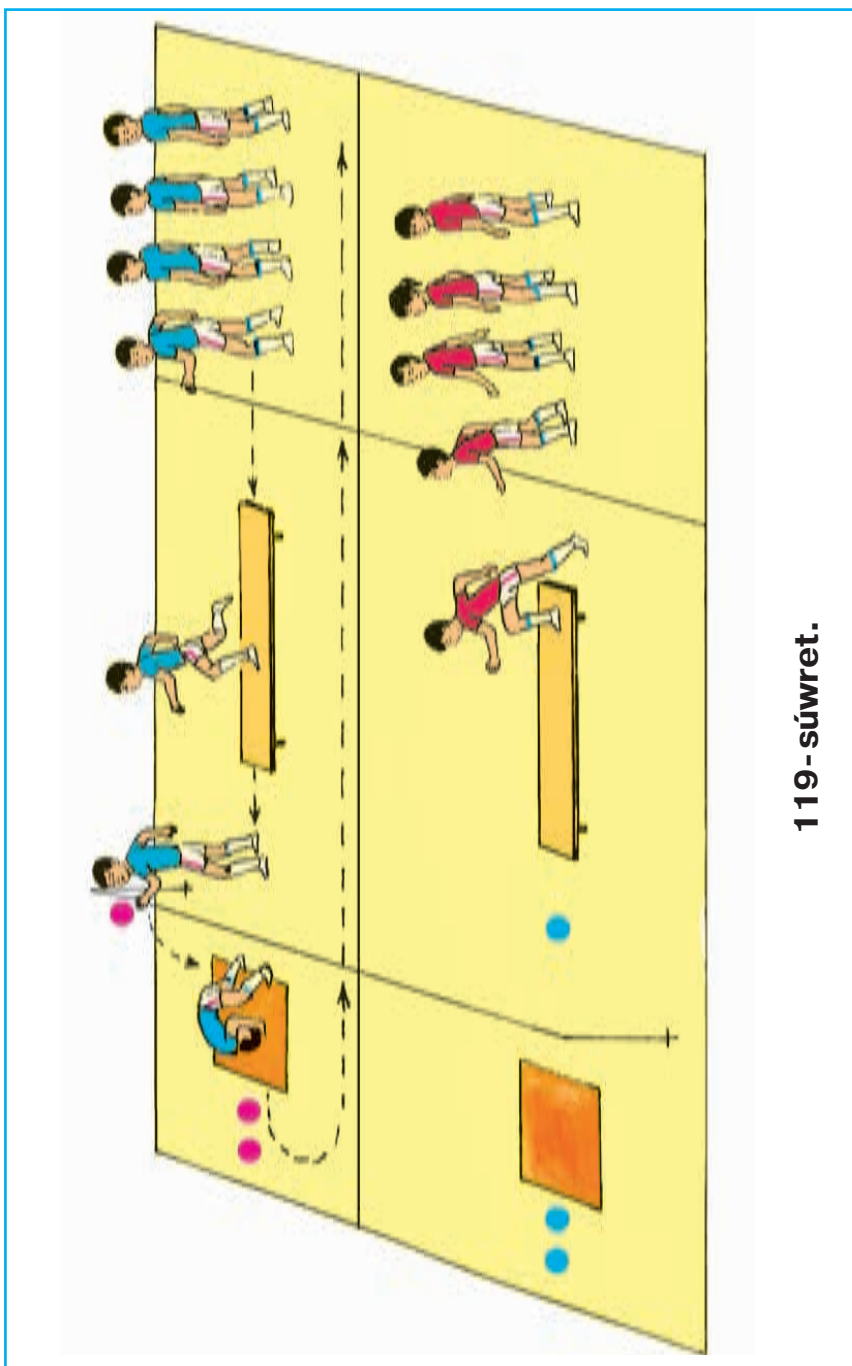
Oyinshılar eki qatarǵa diziledi. Qatarda birinshi bolıp turǵan oyınshılardıń ayaqları aldınan sızıq ótkeriledi. Hár qatar aldında 20—25 m aralıqta túrli buyımlar: gimnastikalıq orınıq, 3 m biyiklikte tartılǵan arqan, gimnastikalıq tósekler, toplar qoyıladı.

Oqıtıwshınıń buyırığına qarap qatarlarda birinshi bolıp turǵan oyınshılar juwıradı. Olar gimnastikalıq orınıq ústinen júrip ótedi, toptı arqanıń ústinen joqarı ılaqtıradı hám onı qaqshıp, óz ornına qoyadı. Keyin juwırıp barıp, gimnastikalıq tósek ústinen tońqalaq asadı hám artqa juwırıp aynalıp kelip, qatarda ózinen keyin turǵan oyınshınıń alaqańına alaqańın tiygizedi. Alaqań tiygen oyınshılar juwırıp ketedi, alaqańın tiygizgen oyınshılar topardıń keynine barıp turadı.

Qatardaǵı eń sońǵı oyınshı shınıǵıwdı islep, qayıp kelgen soń, qol shappatlanadı. Estafetanı birinshi bolıp juwmaqlaǵan qatardıń oyınshıları jeńimpaz bolıp esaplanadı (119-súwret).

«Top ortadaǵı oyınshıǵa» oyını

Oyinshılar birneshe aylanba bolıp turadı. Hárbiriniń ortasında bir oyınshı toptı us-

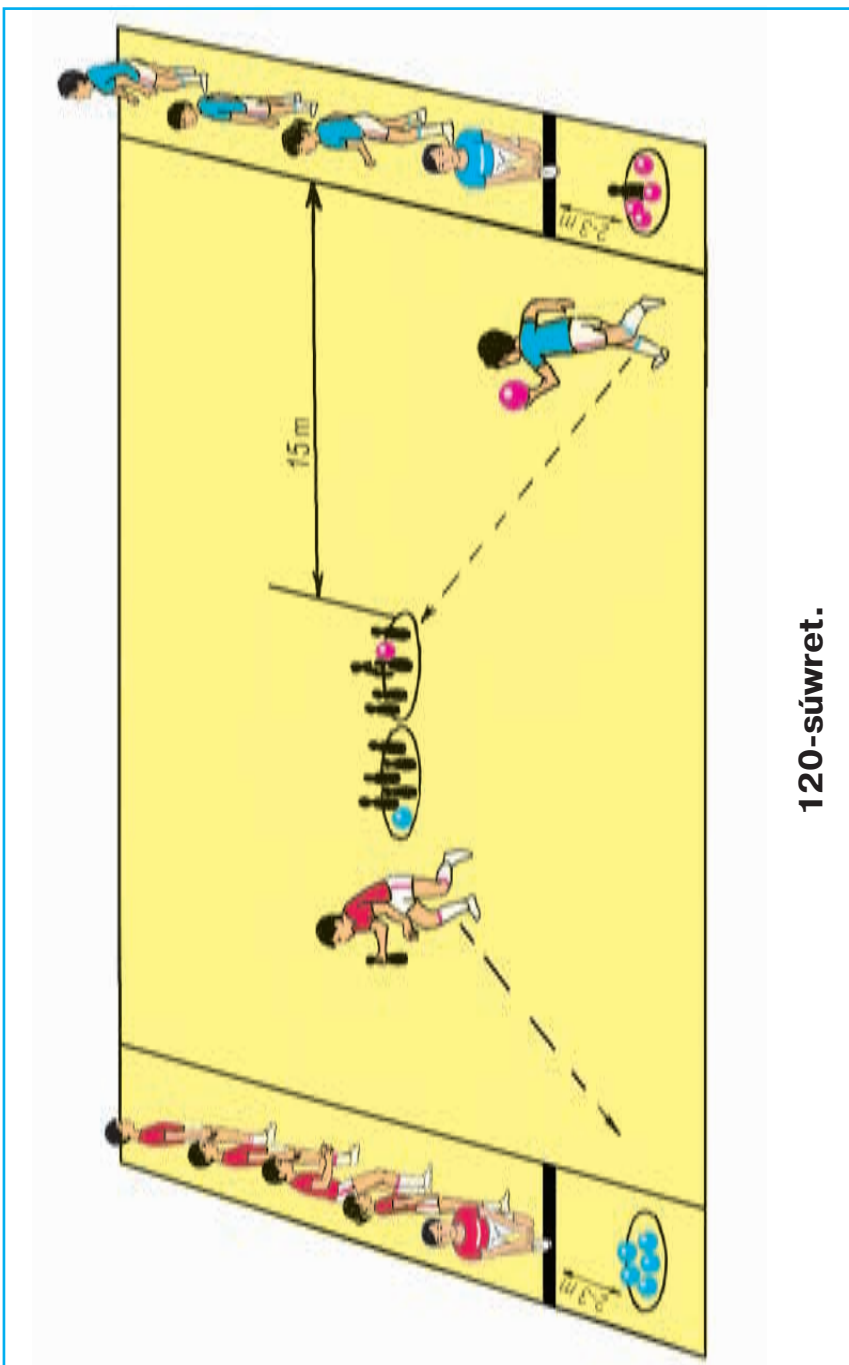


119 - súwret.

lap turadı. Ol toptı gezek penen topardağı doslarına taslaydı, olar toptı oğan qaytaradı. Toptı keyingi oyınshıdan algannan keyin, ortadağı oyınshı toptı joqarı kóteredi. Toptı taslawdı birinshi bolıp tamamlağan topar jeńimpaz boladı.

*«Buyım kóterip juwirw
estafetası» oyını*

Eki topar maydanniń eki tárepinde qarama-qarsı turadı. Hár bir topardıń aqırında dóńgelek yaki tórtmúyeshlik sızılğan bolıp, úplengen toplar qoyıladı. Qarsısında 10—15 m jerde tağı dóńgelek sızılıp bolıp, olarg'a urshıqlar qoyıladı. Qatardıń keyindegı dóńgelekten 2—3 m qashılıqta start sızıǵı sızılğan bolıp, onda hár bir topardan bir oyınshıdan turadı. Oqıtıwshınıń buyrıǵı menen oyınshılar toplardı bir dóńgeleksheden ekinshisine aparadı. Ol jerden urshıqlardı alıp, keyinge qaytadı hám onı birinshi dóńgelekshege ákelip qoyıp, óz ornlarına barıp turadı. Birinshi oyınshılar toptı alıwdan ekinshi oyınshılar start sızıǵın iyeleydi. Birinshi oyınshılar juwirıwdı toqtatqan keyin, ekinshi oyınshılar juwıra baslaydı. Hár bir topar oyınshıları juwirıp bolmaǵansha oyın dawam etedi. Juwirıwdı birinshi bolıp tamamlağan topar jeńimpaz bolıp esaplanadı (120- súwret).



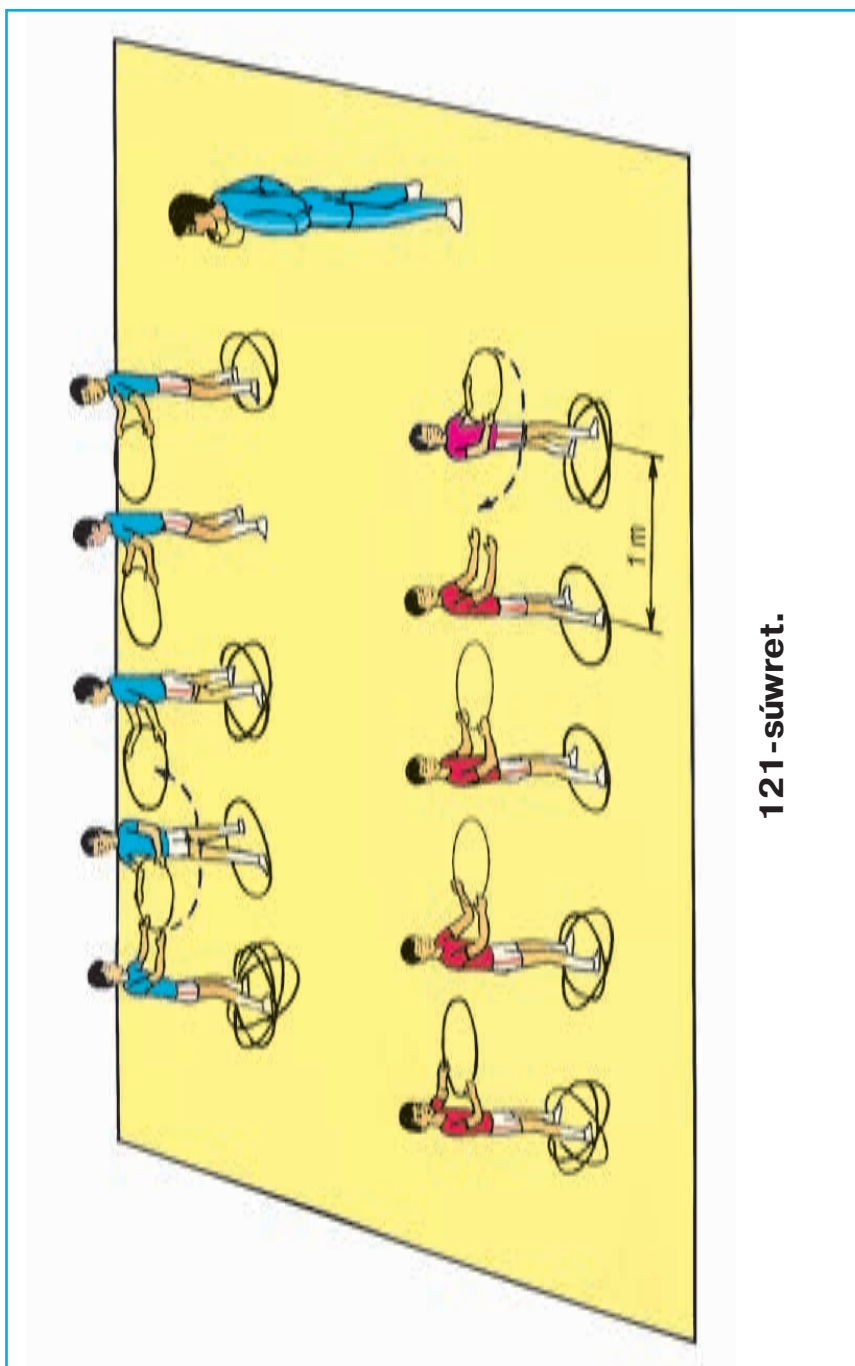
120-súwret.

«Úsh-birlik» oynı

Oyinshılardıń barlıǵı úshewden 4—5 toparǵa bólinip, start sızıǵında turadı. Hárbir úshlikten 8—10 m uzaqlıqta dóńgelek sızıladı. Oqıtıwshınıń buyrıǵı arqalı birinshi úshlikler tayaqshanı bir qolına uslap, dóńgelekshege juwıradı hám dóńgeleksheniń dóğereginen aylanıp keyin qaytıp keledi. Basqa úshlikler de, óz náwbetinde, usı háreketti tákirarlaydı. Úshlikler barlıq oyınshılar menen birden jıǵılıp qalмай, keyin qalıp qoymay dáslepki jaǵdayǵa qaytıp kelgennen soń toparǵa 2 upay beriledi. Oyin usılay dawam etedi. Oyındı kim birinshi tamamlasa, sol utqan bolıp esaplanadı.

«Dóńgelekti usla» oynı

Oyinshılar bir-birine qarama-qarsı turıp eki qatarǵa diziledi. Olardıń arası 1 m qashıqlıqta boladı. Qatarda turǵan oyınshılar 5 dóńgelekti basınan asırıp jerge qoyadı. Oqıtıwshılardıń buyrıǵınan keyin qatardıń aldında birinshi turǵan oyınshılar dóńgelekti basına kiyip ayaqlarınan shıǵarıp, qasındaǵı oyınshıǵa beredi. Ekinshi oyınshı úshinshisine beredi hám taǵı basqalarǵa. Usı tártipte birinshi oyınshılar birinen keyin biri dóńgelekti basınan shıǵarıp qasında turǵanǵa beredi.



121 - súwret.

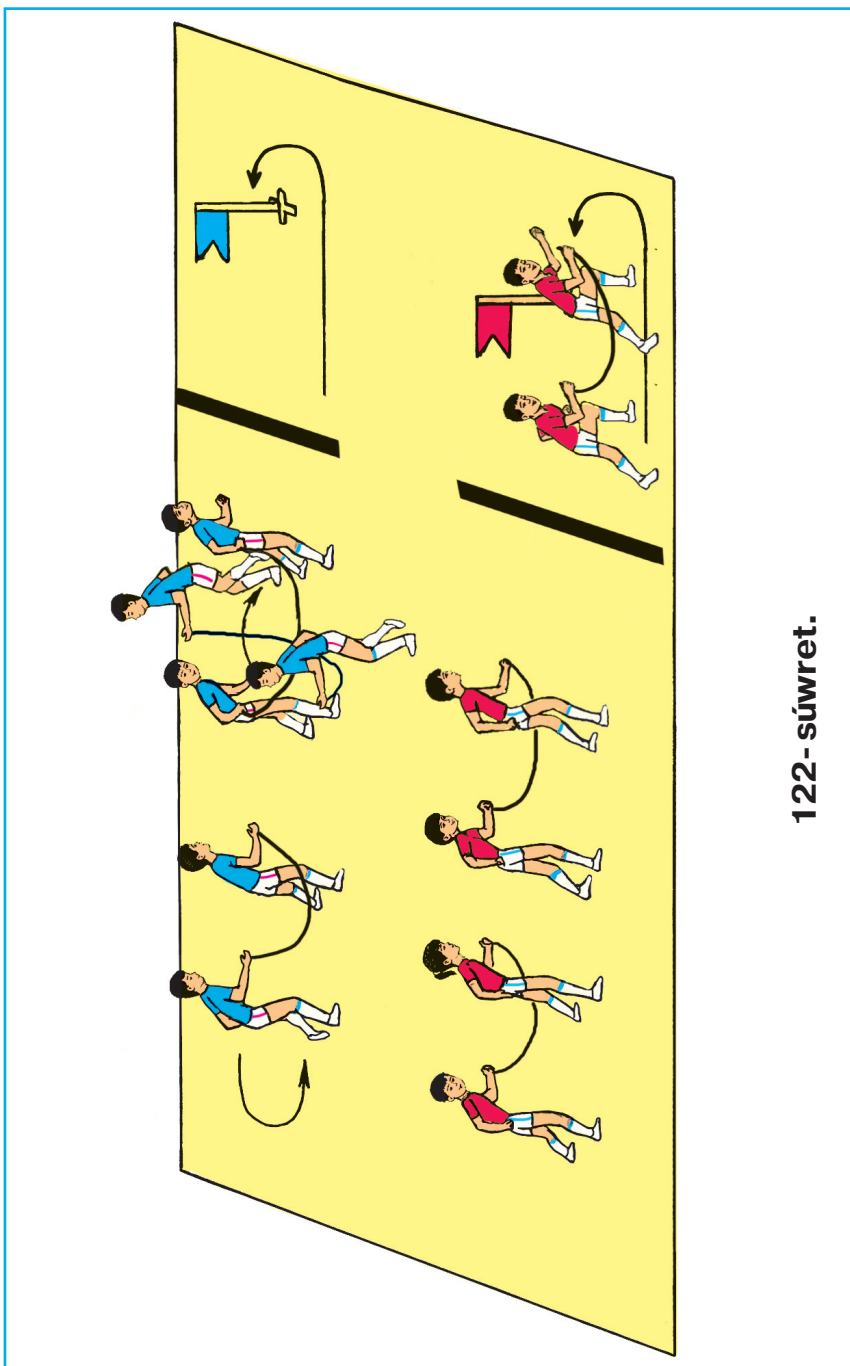
Keyingi o'yinshilar barliq dóngelekshelerdi qabil etip algannan keyin, o'yin tamam boladi. Birinshi bolip tamamlagan topar jeñip shıgadi (121-súwret).

«Tunnel» o'yini

O'yinshilar eki toparga bólinip, bir-birine qarama-qarsi turadi. Tağı birneshe o'yinshi qollarındağı dóngeleksheni eki jağınan uslap, tunnel payda etedi. Oqıtıwshınıń buyrıǵınan keyin qatardıń aldında turğan birinshi o'yinshilar top penen aldığa juwııp shıǵıp, dóngelekshelerdiń ortasınan iyilip ótedi. Dóngeleksheden ótip bolğan o'yinshi, óń tárepten aynalıp, toptı óziniń qatarındağı o'yinshıǵa beredi. Keyindegiler birinshi o'yinshilar islegenlerdi tákirarlaydı. O'yındı qátesiz, súrnigip ketpey, tez orınlağan o'yinshilar xoshametlenedi.

«Jipti ayaq astınan alıp ót» o'yini

O'yinshilar eki toparga bólinip, bir qatarǵa diziledi. Olardan 2 m uzaqta start sızıǵı sızıladi. Sızıqtıń aldında jipti uslap birinshi sanlı oqıwshılar turadi. Oqıtıwshınıń buyrıǵı menen birinshi sanlı o'yinshilar jip penen juwıradı, olar start sızıǵınan 15—20 m uzaqlıqta turğan bayraqshalı bóreneni aynalıp, artqa qaytadi. Endi onı start sızıǵınıń qaptalında



122- súwret.

ekinshi sanli o'ynashlar kútip turadi. Birinshi sanli o'ynashlar jiptiń bir ushin ekinshi sanli o'ynashıǵa uslatıp, ekewi qatardiń eki tárepi-nen júrip, jipti o'ynashlardıń ayaǵınıń astinan ótkeredi. O'ynashlar bolsa onnan sekiredi. Keyin birinshi sanli o'ynashlar qatardiń aqırına barıp turadi. Ekinshi sanli o'ynashlar bolsa, jip penen bórenege qaray juwıradi. Bóreneniń dógereginen aylanıp kelgen o'ynashı jiptiń bir ushin gezektegi o'ynashıǵa uslatadı. Endi olar jipti qatar da turǵanlar ayaǵınıń astinan ót-keredi. O'ındı qátesiz, tez hám anıq atqarǵan o'ynashlar jeńimpaz boladı (122-súwret).

«Jollardan sekirip ótiw» oyını

O'ynashlar teńdey tórt toparǵa bólinip, tórtewden qaptallasıp bir qatarlı kolonnaǵa diziledi. Qatarlar aldınan start sızıǵı sızıladı. Start sızıǵınan 4—6 m uzaǵıraqtan 50 sm keńlikte 7—8 jol sızıladı. Birinshi sızıq penen ekinshi sızıqtıń arası 40 sm, ekinshi menen úshinshiniń arası 60 sm hám taǵı basqa.

Oqıtıwshınıń buyrıǵınan keyin topardıń bi-rinshi sanli o'ynashları juwırıp barıp, sızıqlardı baspay jollardıń üstinen atlap óte baslaydı. Wazıypanı anıq, qátesiz orınlaǵan o'ynashıǵa 1 upay beriledi. Kóp upay toplaǵan topar jeńimpaz boladı.

«Kim kúshli?» oyini

Oyinshilar eki topargá bólinedi. Bir-birinen 2—3 m qashıqlıqta bir qatarǵa dizilip, diywalǵa qarap turadı. Oqıtıwshınıń buyırǵı menen hár topardıń birinshi sanlı oyınshıları qolında tobtı menen start sızıǵına shıǵadı hám toptı basınan asırıp diywalǵa uradı, kimniń tobtı diywaldan qaytıp, alısqa tússe, sol oyınshıǵa bir upay beriledi. Keyin sol wazıypanı ekinshi, úshinshi oyınshı orınlaydı hám t. b. Qaysı topar kóp upay toplaǵan bolsa, sol topar jeńiske erisedi.

JÚZIW

Júziwdi biliw ótken zamanlardan beri insanlar turmısında belgili orındı iyelep kelgen. Áyyemgi dáwirde jasaǵan qáwimler balıq awlaǵanda, dushpanınıń hújiminen saqlanǵanda hám basqa da jerlerde suwdan paydalanǵan, bul demek, olar júziwdi bilgen degenge tiykar bolıwı múmkin. Ásirese, suwǵa jaqın jerde jasawshı qáwimler ushın, júziw tirishiliktiń zárúrligi bolǵan.

Orta Aziya ilimpazları menen oyshılları, ullı Al-Xorezmiy, óz zamanınıń aldınǵı bilimli ilimpazı Abu Rayxan Beruniy, medicinada abırayǵa erisken ilimpaz Abu Ali ibn Sino, Shıǵıs ádebiyatınıń iri wákilleriniń biri Nizamiy,

Ganjaviy, Nasir Xisraw siyaqli alimlar basqa ilimler qatarında dene tárbiyası, shınıǵıw, suwda shomılıw, júziw turmıslıq zárúrlık ekenligine úlken itibar bergen.

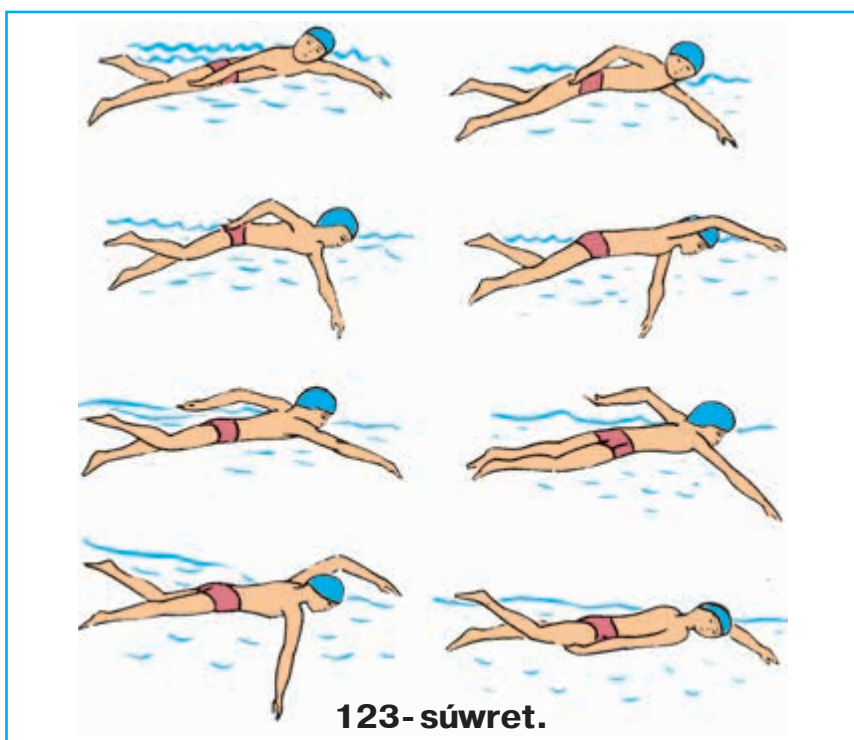
Basqa shınıǵıwlar qatarı júziwdi biliw de hárbir Orta Aziyalı ásker ushın májbúriy edi. Amir Temur dárya keship ótiw hám júziw shınıǵıwına qattı kewil awdarǵan. Ullı áskerbasshınıń ózi de aǵıp turǵan dáryadan keship ótiw, suwda júziw sırların jetik bilgen. Dárya boyındaǵı taslarǵa arqan taslap, kúshli hújim jasawda sheber bolǵan.

Ózbekistanda júziw sportın rawajlandırırwıń baslanǵısh dáwiri 1924 — 1925-jıllarǵa tuwrı keledi. 1960-jılǵa kelip Tashkentte úlken basseynler qurıldı. Házirgi waqıtta barlıq wálayatlarımız orayında basseynler qurılıp iske túsirilgen. Soǵan sáykes suwda shuǵıllanıwshılardıń da sanı anaǵurlım artıp barmaqta.

Respublikamızda jil sayın ájayıp júziw ustaları jetilisip shıqtı. 1964-jılı Tokioda ótkerilgen Olimpiada oyunlarında S. Babanina hám N. Ustinova bronza medalı iyesi boldı. S. P. Konov, Zabolotov, S. Iskandarovalar Evropa, Jáhán, Aziya chempionları boldı. Keleshekte de kóplegen ájayıp, kúshli jaslarımız jetilisip shıǵadı.

Kókirek penen krol usılında júziw

Júziwdiń bunday usılı eń tez júziwde qollanılatuǵın usıl bolıp, ol 50 m ge, 100, 200, 400, 800 m ge, 1500 m ge estafetalı júziwde, 4 x 100 metrge hám 4 x 200 m ge kompleksli júziwde qollanıladı. Balalar júziwdi úyreniw barısında, ele júziw texnikası menen tanıs bolmasa da, suwǵa túsip júzip atırǵanǵa uqsas háreketlerdi isleydi (ásirese ul balalar). Júzip úyreniwdi ańsatlastıradı, onıń tiykarında shalqasına júziw, delfin usılında júziw texnikası turadı (123-súwret).



Gewde menen bastiń jaǵdayı. Júzgen waqıtta gewde suw betinde gorizonttal jaǵdayǵa jaqın turadı, jambas hám san bólegi, kókirek onnan joqarıraqta, beti suwǵa batıp, suw bolsa, mańlaydıń tusında turadı. Júzip baratırǵan adam tómengge qaraǵan boladı. Júzgende qaptalǵa awmaslıqqa, gewdeniń jambas bólimi qaltırap ketpewi, gewdeni suwda tegis uslap turıwǵa háreket etiledi.

Qollardıń háreketi. Júziwshiniń qolları gezekpe-gezek esiw háreketin isleydi. Bunda qol dáslep hawaǵa kóteriledi, aldıǵa sozıladı, keyin barmaqlar jazdırılıp suwǵa kirgiziledi, sońında alaqań hám iyin suwǵa batadı. Eskende alaqańlar menen suw ózine qaray tartıladı, usı waqıtta shıǵanaq sál búgiledi. Esiw menen shuǵıllanǵanda suw júzine dáslep shıǵanaq shıǵadı, soń alaqań shıǵadı. Suw betinde qol shıǵanaqтан búgilip, bos tutqan halda háreketlenedi. Qol háreketlerin tuwrı orınlaw júziwdi úyrengende áhmiyetli roldi atqaradı. Sonlıqtan buǵan ayırıqsha áhmiyet beriledi. Bir qol esip atırǵanda ekinshi qol hawada boladı, ol esiwdi tamamlap atırǵanda basqası suwǵa batadı. Usı tártipte tez-tez, izbe-iz háreket etse, gewde aldıǵa jiljiydi.

Qollardı háreketlendiriwdi biliw menen birge, qalay dem alıwdı da biliw kerek. Keri jaǵdayda tez sharshap qalasız.

Dem aliw. Suwda júzip baratırǵan adamnıń beti suwǵa batıp turǵan halda bolıp, tek dem alǵanda bas bir shekege burıladı. Bul kóbirek qollardıń háreketine baylanıslı. Máse-len, oń qol esip bolǵannan keyin, hawaǵa kóterilip atırǵanda (eger sizge oń tárep qolaylı bolsa), bas bir shekege burılıp, tereń dem alıwǵa úlgeredi, qol joqarıdan aldǵa suwǵa batıp baratırǵanda bolsa, dem áste-aqırın suwǵa shıǵarılıp barıladı. Ekinshi qol háreketin baslap, shıǵanaqtan búgilip, qol suwdan kóterilgende demniń qalǵanı (qaldıq hawa) úplep sırtqa shıǵarıladi. Eger azıraq bolsa da awızda suw qalǵan bolsa, suw hawa menen sırtqa shıǵadı (bunnan tamaqqa suw ketip qalmawdıń aldı alınadı), keyin taǵı tereń dem alınadı. Solay etip, qoldıń eki háreketine bir dem alıw tuwrı keledi.

Ayaqlardıń háreketi. Júziwshiniń ayaqları suwda joqarıdan tómenge, tómenen joqarıǵa ritmikalıq háreketlerdi isleydi. Olar dizeden azǵana búgilip, ushları soziladı, soǵan qaramastan sál ishkerirek búgilgen boladı hám qayshı sıyaqlı háreketti isleydi. Ayaqlardıń juwan sanı da qatnasadı.

Endi ayaqlardıń dizeden búgiliwi 30°—40° múyesh astında bolıwı kerek. Ayaqlar durıs háreket etip atırǵan bolsa, sırttan qaraǵanda, tabanlar menen suwdıń qaynap shıǵıp atırǵanı kórinedi. Bul háreketlerdiń barlıǵı ulıw-

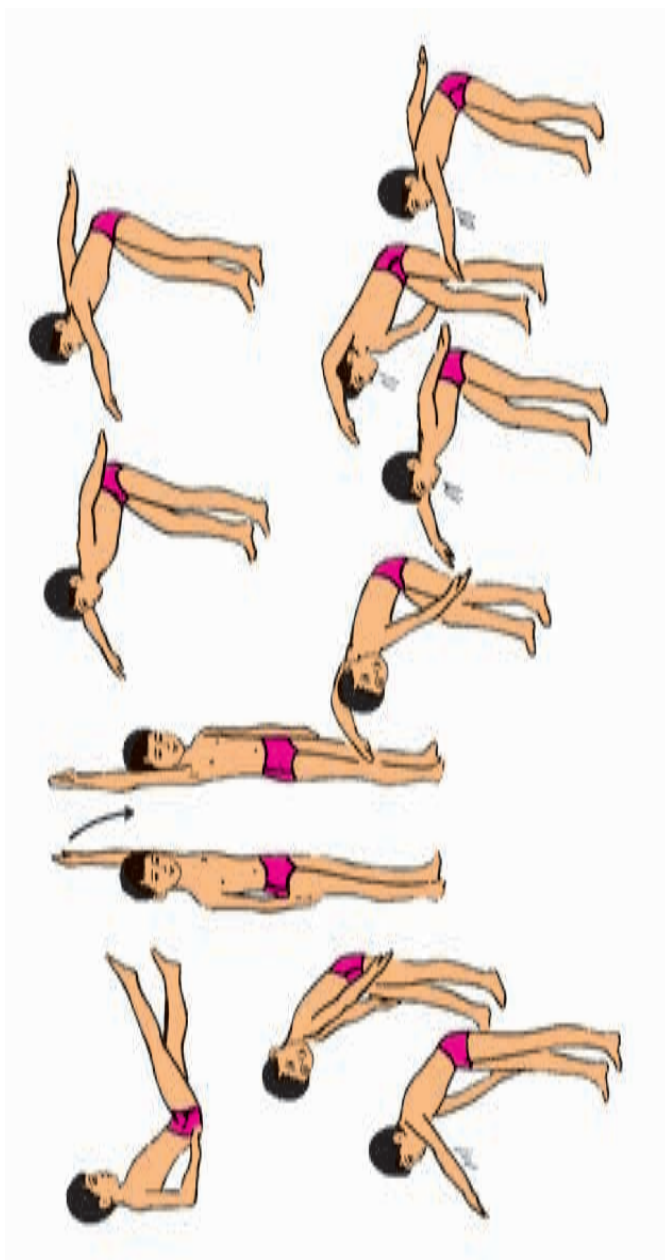
malastirilgan jaǵdayda ótse, adam erkin, sharshamay júze aladı.

Shalqayıp júziw usılı

Shalqayıǵan usılda júziw de kókirekte krol usılında júziw usılına uqsaydı. Qol menen ayaq gezekpe-gezek háreket etedi. Júziw-shi adam suwda shalqasına jatadı hám dem alıp-shıǵarıw suwda emes, al sırtta islenedi. Tezligi jaǵınan ol kókirek penen krol usılında júziw hám delfin usılında júziwden keyingi orında turadı. Tiykarınan, jarıslarda 50 m, 100 m hám 200 m ge kompleksli júziwde, 200 m, 400 m ge (ekinshi «otrezka»da 50 yamasa 100 m ge) júziwde, kombinaciyalı estafetalarda (40x100m ge 1-basqıshda) qollanılıdı. Júziwdiń bul usılın kókirekte krol usılında júziw menen bir waqıtta úyrengen maqul boladı. Júziwde islenetuǵın háreketler menen tanısasız.

Gewde menen bastıń jaǵdayı. Gewde suw betinde gorizontál jaǵdayǵa jaqınaraq boladı, iyek ózine qaray tartılǵan boladı.

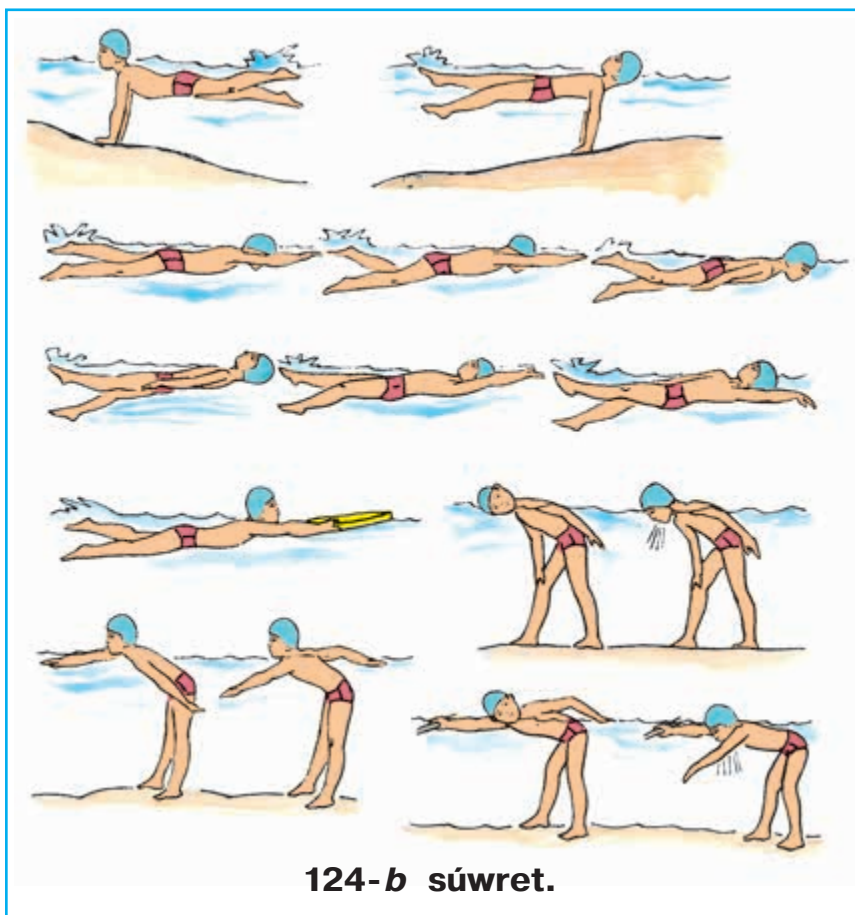
Qollardıń háreketi. Bul usıl menen júzgende de júziw kókirek penen krol usılındaǵıday izbe-iz islenedi. Biraq bunda qollar eki túrli jaǵdayda háreket etedi: birinshi jaǵdayda, yaǵnıy esiw procesinde qol shıǵanaqtan búgilmeydi, suw aldına tuwrı tartıladı; ekinshi



124-а súwret.

jaǵdayda suw aldına qol shıǵanaqtan azıraǵ búgilgen jaǵdayda tartıladı. Birinshi jaǵday júziwdi jańa úyrenip atırǵan balalar ushın kútá qolay. Sebebi, bunda qol suwǵa iyin keńliginde yamasa jáne de keńirek túsirilip, suw aldıǵa qaptal tárepten tartıladı.

Dem alıw. Bul usılda iyekti sál ózine tartıp awız hám murın arǵalı dem alıp, dem shıǵarıp júzedi. Eger awızǵa suw kirip ket-



kendey bolsa, «fontan» etip búrkip jiberse boladı. Álbette, bunda da dem alıw krol usılındağıday qoldıń háreketi menen baylanıslı islenedi. Yaǵnıy esiw qaysı qoldan baslansa, dem sol qol hawaǵa kóterilip atırǵanda alınadı. Sol qol óz háreketin toqtatıp háreketti qaytadan baslaǵanda dem taǵı alınadı.

Ayaqlardıń háreketi. Bul usılda ayaqlar suwdan joqarıǵa gezekpe-gezek shıǵıp túsedı hám ol dizeden azıraq búgiledi. Júzip baratırǵan adamnıń artınan qaraǵanda, suw qaynap atırǵanday boladı.

Bul háreketlerdiń barlıǵın birlestirsek, bir márte dem alıw eki qol háreketine tuwrı keledi.

Júziwdi úyreniwde islenetuǵın barlıq rawajlandırıwshı hám arnawlı shınıǵıwlar kompleksi 124-a, b súwretlerde kórsetilgen.

Salamat áwladtı tárbiyalawda mámleketimiz kórsetip atırǵan ǵamxorlıq

Ǵárezsiz mámleketimiz balalardıń salamat, kúshli, bilimli bolıp ósiwi ushın barlıq múmkinshiliklerdi jaratıwǵa háreket etpekte. Olar watandı súyiw, onıń ushın miynet etiw, onıń ushın hárbir iske tayar turıw ruwxında tárbiyalanbaqta.

Házir mámleketimizdiń dıqqat-itibarı ósip kiyatırǵan jas áwladqa ǵamxorlıq etiw-

ge qaratilgan. Soʻgan muvafiq bul jolda «Dene tarbiyasi ham sport haqqida» nizam qabillandi, «Salamat awlad ushin» ordeni ham qori sholkemlestirildi.

«Oʻzbekistanda balalar sportin rawajlandiruv qorin duziw haqqida»gi parman fizikalik ham ruwxiy salamat jas awladti jetistiriv, jaslar arasinda salamat turmis tarizi ham sportqa qiziqishliqti kushaytip jiberdi. Buni ahmiyeti sonda, galaba balalar sportin rawajlandiruv kozde tutiladi.

«Salamat awlad ushin» jurnali ruwxiy ham fizikalik jaqtan jetik awladti tarbiyalawdi, bul jolda mamleketlik ahmiyetke iye waziypani ugit-nasiyatlap, amelge asirwdi, ken xalig massasin bul iske tartiw waziypasin qoydi. Jurnal milliy ham uliwma insanilyiq qadiriyatlardi, otmish miyraslarinin en jaqsı dasturlerin, endi qaliplesip kiyatirgan jaña dasturlerdi xaligtin turli qatlamlarina jetkeriwdi oz aldına maqset etip qoydi.

Ruwxiy dunyasi joqari insannin iymanisenimi bekkem boladi. Ruwxiy dunyasi joqari insan sportqa aqilliliq penen qatnas jasasa, gozlegen maqsetine erisedi.

Hazir elimizde juda kop qizikli balalar sport jarislari otkerilmekte.

Sonnan, «Saqlamjan-palwanjan», «Umit nihollari», «Barkamal awlad», «Universiada», «Juwirishilar kuni», «Ashiq ring», «Sekiriv-

shiler kúni» balalar, jas óspirimler sport mektepleriniń Respublika birinshiligi, oqıwshı jaslar spartakiadaları ótkerilip turıptı.



Temaǵa tiyisli sorawlar

1. Mámleketimiz dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwda qanday ǵamxorlıq etpekte?
2. Balalar arasında qanday jarıslar ótkerilmekte?

ÓZBEKISTANDÍ DÚNYA TANÍMAQTA

Shınında Ózbekistandı pútkil dúnya tanımaqta. Bunıń sebebi sportqa keń jol ashılǵanlıǵı. Ózbekistan Respublikasınıń Birinshi Prezidenti I. Karimovtıń aytqanıday, «*Heshbir nárese mámleketti sport sıyaqlı dúnyaǵa tez tanıtı almaydı*».¹

Usı sózlerge súylene otırıp birinshi Prezidentimizdiń xalıq arasında dene tárbiyasın rawajlandırıwǵa atalarsha ǵamxorlıǵı ayrıqsha itibarǵa ilayıq. Ózbekistannıń G'árezsiz mámleketlerdiń Doslıq Awqamı ortasında birinshi bolıp «Dene tárbiyası hám sport haqqında» nızam qabıl etiwı de usınnan. Sol sebebi ullı keleshegimiz ushın umtılıp atırǵan ǵárezsiz mámleketimizde dene tárbiyası

¹ «Sport» gazetasi, 1995-jıl 11-may.

hámmeniń talabına aylanıwı, úlkemizde jasap, miynet etip atırǵan hárbir adamnıń salamatlıǵın bekkemlewge járdem beriwı tiyis.

Adamlardıń salamatlıǵı — hárbir eldiń birden-bir, tiykarǵı baylıǵı. «Salamat áwlad ushın» nıshanı, «Ózbekistan Respublikasında futboldı rawajlandırıw ilajları haqqında»ǵı, «Ózbekistanda dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıw is-ilajları haqqında»ǵı qararlar pikirimizdin' dálili boladı. Dene tárbiyası menen shuǵıllanıwshılardıń sanı házir 10 million adamnan asıp ketti. Olardan kópshiligi normativlerdi de tabıslı orınlawǵa erispekte. Millionnan aslam adamlar salamatlıǵın bekkemlew maqsetinde sport sekciyalarında úzliksiz shuǵıllanbaqta.

Gúres sportı, shabandozlıq oyını menen jarısları jańa basqıshqa kóterildi. Tashkent qalasında 1998-jılı 6-sentyabrde «Xalıqaralıq gúres asociaciyası» dúzildi. Uqıplı jaslardı tabıw, olar tańlaǵan sport túrleri boyınsha sheberligin asırıp, jańa sport shoqqılarına alıp shıǵıw trenerlerdiń baslı wazıypası. Bizde órnek alsa arızıtuǵın sportshılar kóp.

Respublikamız sportınıń keleshegi jarqın dep ayta alamız. Óytkeni, dene tárbiyası hám sport tarawında ótkerilip atırǵan birden-bir mámleketlik siyasat kóplegen mashqalalardı nátiyjeli sheshiw imkaniyatın bermekte.



Temağa tiyisli sorawlar

1. Ózbekistan Respublikası ğárezsizlikke eriskennen keyin, dene tárbiyası hám sportqa qanday áhmiyet berildi? Bul tuwralı aytıp beriń.
2. Ózbekistanlı jáhán chempionlarınan kimlerdi bilesiz? Sanap beriń.
3. Olimpiada oyunları chempionı hám sıyılı orınların alğan sportshılardıń atların aytıp bere alasız ba? Olar kimler?

Olimpiada oyunlarınıń qayta tikleniwi



Olimpiada oyunları eramızdan aldınǵı 776-jılı Greciyada Zevs¹ húrmetine ótkerilgen.

Zamanagóy Olimpiada oyunların qayta tiklew francuz pedagog-ilimpazı Pyer de Kubertenniń háreketleri, xızmetleriniń arqasında iske astı. Birinshi zamanagóy Olimpiada oyunların 1900-jılı Parijde ótkeriw haqqında usınıs kirgizdi. Greciyalı ataqlı shayır hám awdarmashı Demetrios Vikelos ánjuman qatnasıwshılardıń Olimpiada oyunlarınıń watanı Greciyada ótkeriwge, sonday-aq 1900-jılı bolatuǵın Olimpiada oyunların Parij qalasında ótkeriwge shaqırdı.

¹**Zevs**—Grek qudaylarınń biriniń atı.

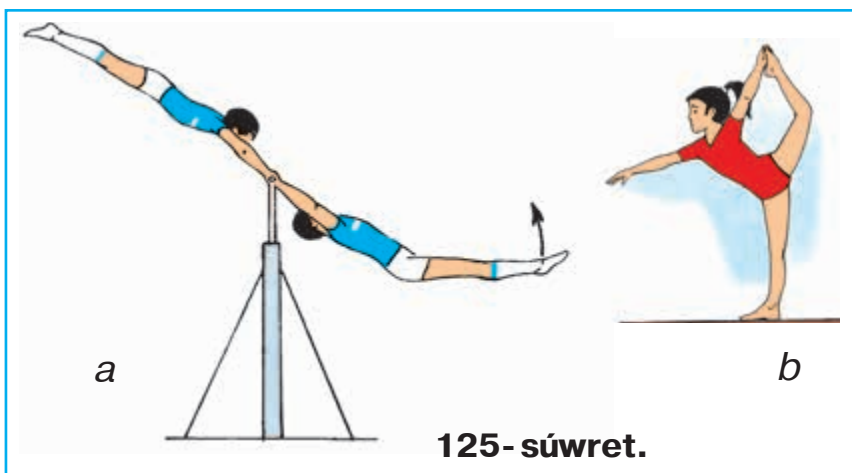
Burıngı Awqam komandası Olimpiada oyunlarında 1952-jıldan, yaǵnıy XV Olimpiada oyunlarınan baslap qatnasa başladı (tek 1984-jılı AQSHtıń Los-Anjeles qalasında bolıp ótken 23-olimpiada oyunlarında qatnaspagan). Ózbekistanlı sportshılar da saylandı komanda quramında qatnasıp, sıylı orınlardı iyelewge miyasar boldı. 1992-jılı 21-yanvarda Ózbekistan Respublikası milliy Olimpiada komiteti dúzildi, 3-marttan bolsa Xalıqaralıq Olimpiada komiteti quramına kirgizildi hám onıń haqıyqıy aǵzası dep esaplandı. Bul Ózbekistan sportshılarınıń Olimpiada, Aziya hám Jáhán birinshiliginde qatnasıwına imkaniyat jarattı.

SPORT TÚRLERI HÁM SPORT HAQQÍDA MAǴLÍWMATLAR

GIMNASTIKA

«Gimnastika» sóziniń mánisin bilesiz be? Bul sóz grek tilinen alınǵan bolıp, ol «gimnazo» — «shınıǵıw isletemen», «shınıǵıw isleymen» degen mánisti ańlatadı.

Áyyemgi zamanlarda juwıratuǵınlar, gúreske túsetuǵınlar, biyiklikke hám qashılıqqa sekiretuǵınlar, qol gúresi menen shuǵıllanatuǵınlar gimnastikashılar dep atalǵan.



Búgingi kúnde ayırıqsha gimnastika sport túrine aylanıp, eki túrge bólinedi. Sport gimnastikası hám kórkem gimnastika. Sport gimnastikası menen er balalar da, qızlar da shuǵıllanadı (125-*a, b súwretler*), kórkem gimnastika menen bolsa, tek qızlar shuǵıllanadı. Sport gimnastikasında er balalar altı túr, qızlar tórt túr boyınsha jarıladı.

Jarıslar waqtında orınlanatuǵın shınıǵıwlarǵa baha ball esabında qoyıladı. Eń joqarı baha 10 ball. Kórkem gimnastika ápiwayı hám kórkem boladı. Sportshı maydanda dáslep erkin, keyin top, saqıyna (dóńgelek), lenta, jip, rezinkalar menen islenetuǵın shınıǵıwlarǵa ótedi.

Sonıń menen birge, biyik turnikte sportshılar sheberlik penen erkin shınıǵıwlardı isleydi. Sportshılarımız sport gimnastikası boyınsha da jaqsı nátiyjelerdi qolǵa kirkizbekte.

SAMBO

Sambo degenimiz ne?

«Sambo» — bul orıssha sóz bolıp, ol «Quralsız ózin-ózi qorgaw» degen mánini ańlatadı.

Samboğa XX ásirdeń 30-jıllarında tiykar salındı. Rus sambosınıń atası Spiridonov hám Xarlampiyevler túrli millet gúresin tereń úyreniw tiykarında sambo sport túrin jarattı. Bul sportta Turan xalıqlarınıń milliy gúresiniń usılları da bar.

1934-jılı Ózbekistanda birinshi bolıp Tashkenttegi «Dinamo» jámiyetinde sambo dógeregi dúzildi. 1937-jıldan baslap sambo boyınsha klassifikacion jarıslar ótkerile basladı.

Sonnan keyin Ózbekistanda sambo sportı rawajlana basladı hám úzliksiz túrde úlkenler menen jas óspirimler arasında jarıslar ótkerilip kelinmekte. Respublikamızda 1964-jılı 24-yanvarda «Sambo» Federaciyası dúzildi, sonnan beri samboshılarımız kóplegen abıraylı xalıqaralıq jarıslardıń jeńimpazı boldı.

Sambo tek jigitler arasında emes, al qızlar arasında da keń tarqalğan. Olar xalıqaralıq turnirlerde ǵana emes, al jáhán chempionatlarında da sıylı orınlardı iyelegen.

GREK-RIM GÚRESI

Gúres — eń áyyemgi sport túrlerinen biri. Áyyemgi Egipet estelikleriniń diywallarında gúresip atırǵan palwanlardıń júzlegen súwretleri salınǵan. Olarda biziń gúresimizge tán bolǵan derlik barlıq uslaw usılları, turıwlar súwretlengen. Gúres shama menen 2500 jil burın da belgili bolǵan.

Bir qatar izertlewshiler grek-rim gúresine ápsanaǵa aylanǵan grek palwanı Tezey tiykar salǵanlıǵı haqqında maǵlıwmat beredi.

Áyyemgi grek sport túrleri toparında gúres áhmiyetli abırayǵa iye bolǵan. Greklerdiń eń kúshli palwanı Krotonlı Milon mámleket chempionatlarında 32 márte jeńiske erisken, Olimpiadalarda 6 ret birinshilikti qolǵa kirgizgen.

Biziń elimizde grek-rim gúresi 1905-jıldan baslap áste-aqırın rawajlanǵan. 1921-jılı II Orta Aziya Olimpiadası ótkerilgen. Olimpiada baǵdarlamalarına grek-rim gúresi kirgizilgen. Tashkentte 1924-jılı wálayatlar arasında olimpiada ótkerildi. Bunda grek-rim gúresshilerinen P.Taranov, Tukanov Tim óz sheberliklerin kórsetken. 1934-jılı burınǵı Awqam birinshiliginde Ózbekistan gúresshisi Egamberdi Rizayev óz salmaq kategoriyasında 1-orındı iyelegen.

Búgingi kúnde grek-rim gúresi boyınsha D.Aripov jáhán chempionı boldı. Gúres-

shilerimiz ózleriniń sport sheberligin arttırıw menen birge abıraylı Aziya, Jáhán Olimpiada oyunlarında jur-tımızdıń abırayın qorǵap, elimiz dańqın pútkil dúnyaǵa tanıtıp kelmekte.

Grek-rim gúresi basqa gúres túrlerinen óziniń uslaw usılları menen ayrılıp tura-dı. Bul gúreste bel, belden

joqarıdan uslawǵa ruxsat etiledi. Házirgi kúnde kóplegen jaslar atı atalǵan gúres túri boyınsha óz tájiriybelerin arttırmaqta (126-súwret).



126-súwret.

TURAN JEKE GÚRESI

Hár bir xalıqtıń óz tili, sózsiz, ózine tán jawıngerlik óneri, sol qatarda Turan xalıqlarında da bolǵan. Biraq, ayırım sebeplerge baylanıslı bul sport túri rawajlanbay qalıp ketken edi.

Dúnyadaǵı eń kóp sanlı sport túri — bul jeke gúres bolıp esaplanadı. Onıń eki júzden aslam túri belgili. Búgingi kúnde olardıń kópshilik túrleri boyınsha iri xalıqaralıq sport jarısları ótkerilmekte. Júdá kóp milliy sport túrleri óziniń baslanǵısh formasınan házirgi jetilisken kórinisine iye bolǵansha mashaqatlı jollardı basıp ótti.

Búgingi kúnde tómendegi jeke gúres túrleri jáhán sport maydanınan múnásip orın iyelegen, atap aytqanda: boks (Angliya), dzyudo, karate (Yaponiya), grek-rim gúresi (Greciya, Italiya), taekvando (Koreya), sambo (Rossiya), u-shu (Qıtay), kikkoksing (Germaniya), muaytay (Tayland) usılar qatarınan orın aldı.

G'árezsizlik sharapatı menen qádiriyatlarımız tiklenbekte. Házirge shekem balalar Qıtay ushuın, Yaponiya karatesin, Koreya taekvandosına úlken itibar bermekte. Usı jawinger óner túrleri jaslardıń dıqqatın ózine qaratqan. Meyli, hárkim qálegen sport túri menen shuǵıllansın, óz sheberligin arttırsın. Biraq, ata-babalarımızdan bizge miyras bolıp kiyatırǵan Turan jeke gúresin de yadtan shıǵarmamız kerek. Óytkeni bul shıǵıstıń jekpe-jek gúresi qatarında óz aldına sport túri bolıp esaplanadı. Bunıń menen birinshilerden bolıp, Tashkenttegi X.Kolonov atındaǵı kásip-óner bilim jurtı sport orayında (B.Saidov bassılıǵında) shuǵıllanǵan. 1991-jılǵa kelip, ol qayta tiklenip, qaǵıydalar islep shıǵıldı. Sonıń menen birge Turan jeke gúresin jaratıwda xalqımızdıń úrp-ádetleri, dúnyada tán alınǵan jawinger gúres nızam qaǵıydaları tereń úyrenilip shıǵılıp usınıs etildi.

Bul gúres házirge kelip «Turan jeke gúresi» dep atalatuǵın boldı. Gúres soqqısız alıp barıladı, qatnasıwshılar erkin shınıǵıwlar



127- súwret.

arqalı jup bolıp hám kórgizbeli shıǵıwlarda bellesedi. Kiyimleri Turan xalıqları kiyetuǵın jeńil hám keń tigilgen shalbardan ibarat. Bunnan tisqari, mańlayǵa tawar baylanadı. Tayaq penen arqan qural esabında qollanıladı (127- súwret).

«Turan jeke gúresi» boyınsha Tashkent birinshiligi ushın bellesiw 1994-jıldan baslandı. Sol jıllardan baslap er hám qız balalar arasında Ózbekistan chempionatı úzliksiz ótkerilip kelmekte. 1996-jıldan baslap xalıqaralıq turnir ótkerile basladı. Erkin Akromov, Jamaladdin Dadaquziyev hám basqalar tek respublika chempionı bolıp qalmastan, xalıqaralıq turnirlerde, jarıslarda da respublikamızdıń abırayın kóterip kelmekte.

TENNIS

Tennis o'yni tariyxı uzaqlarğa barıp taqaladı. Bul o'yn eń dáslep greklerde, keyin Rimde payda bolğan, keyin ala francuzlardikine aylanadı.

«Tennis» sózi francuz tilinen alınğan sóz bolıp, ol «tenez» yaǵnıy «oynań» mánisin ańlatadı. Bul o'yn XIII, XIV hám XV ásirlerde Franciya boylap keń tarqalğan hám bul hátte patshalar o'ynı dep atalğan. 1529-jılğa kelip, patsha Genri VIII (búgingi kúнге shekem paydalanılıp kiyatırğan) tennis kortın qurdırdı.

XVI ásirde aǵashtan islengen raketkalar payda boldı. Tennis o'ynındaǵı geymlar sol dáwirlerdeǵıdey: 15, 30, 40 esabında alıp barıladı (yesap 40:40 bolsa kóp-az sisteması qollanıladı).



128-súwret.

Türkstanğa tennis XX ásiridiń birinshi on jıllıǵında kirip keldi. Tashkentte birinshi tennis maydanı 1903-jılı salındı, soń Fergana, Qoqan, Samarqand hám basqa jerlerde payda boldı.

1991-jıldan baslap respublikamızda dene tárbiyası hám sporttı rawajlandırıwǵa taǵı da úlken kewil bóline basladı. Ásirese, 1998-jılı 11-sentyabrdegi «Ózbekistan Respublikasında tennisti taǵı da rawajlandırıw is-ilajları haqqında»ǵı 392-sanlı qarardıń qabil etiliwi úlken áhmiyetke iye boldı.

Tashkentte tennis boyınsha hár jılı «Prezident kubogı»nıń ótkeriliwi, «Chelenjer», «Tashkent open» hám Ándijan, Fergana, Namangan, Samarqand, Qarshıdaǵı «Setellit» turnirleri ótkeriliwiniń tárbiyalıq áhmiyeti kúshli bolmaqta. Bul ilajlar qábiletli jas tennisshilerdiń jetilisip shıǵıwına úlesin qospaqta (128-súwret).

BOKS

Boks áyyemgi sport túrleriniń biri. Boks birinshi bolıp Angliyada payda boldı.

«Boks»inglis tilindegi sóz bolıp«mush urıw» degen mánini bildiredi. Boks bunnan 5 mıń jıllar aldın Egipet penen Bobilde dástúr bolǵan jekpe-jek mushlasıwdan kelip shıqqan. Mushlasıw, hátte Greciyada ótkerilip kelgen

Olimpiada oʻyinlari baʼqdarlamasina kirgizilgen edi.

Qolqapsiz mushlasiw qaqiydaları XVIII asir basında birinshi ret Angliyada islep shıqıldı. 1867-jılqa kelgennen keyin qolqap kiyip mushlasıwdır birinshi qaqiydası payda boldı.

Ózbekistanda boks penen S. J. Jakson basshılıqında 1923-jıldan baslap shuqıllana basladı. Keyin ala respublikamızda boks taqı da rawajlana basladı.

Jahán kubogi jarısları hár eki jılda ótkeriledi. Onır abrayın jahán chempionatına teń dewge boladı.

Boks eki túrge bólinedi: háweskerler hám professionallar bokısı. Háwesker boksshılar bir shólkemde isleydi yaki oqıydi. Professional boksshı tek boks penen shuqıllanadı.

DZYUDO

«Dzyudo» yapon tilindegi sóz bolıp, «jumsaq jol» degen mánisti ańlatadı. Sporttır bul túrinde Kontonon mektebi treneri Dzigaro Kano 1882-jılı tiykar saldı. Ol jiu-jicu usılın jetilistirdi. Bul gúrestır usı usılınırın insan salamatlıqına zıyan tiymeytuqın táreplerin alıp, dene tárbiyası sıpatında qalıplestirdi.

Dzyudo — bul gúrestır bir túri bolıp, onda aybat shegiw menen birge awırtıw, buwıw usıllarına ruqsat berilgen. Qısqa kamzol (kimono) hám shalbar kiygen sportshılar

jalańayaq bolıp, arnawlı tatami (gilem máni-sinde)de gúresedi. Tik turıp gúreskende ayaqтан shalıp, silkiw usıllarınan paydalanıp, gúresshiler bir-birin tatami ústine jıǵıwǵa háreket etedi. Jatıp gúreskende uslap alıw, awdarıw usılların paydalanıp, qarsılastı iyni menen tatamige 30 sekund dawamında basıp turıw, yamasa tek azar beriw, buwıp qarsılastıń jeńilgenin moyınlawǵa májbúr etedi.

Ózbekistanǵa dzyudo 1972-jıldan baslap kirip kele basladı. 1973-jılı dzyudo federaciyası dúzildi. Dzyudo boyınsha jarıslar erler hám qızlar arasında úzliksiz ótkerilip turıladı.

G'árezsizlik sharapatı menen Ózbekistanlı sportshılar jarıslarda, turnirlerde qatnasa basladı hám izli-izinen jeńisti qolǵa kirkizdi.

Amerika, Yaponiya dzyudosı óz mektebine iye. Biri ekinshisinen ózgeshelenedi. Ózbekistan dzyudosı da sol ellerdikinen ózine tán ózgeshelik penen ayrılıp turadı. Ózbek dzyudosı gúrestiń eń jaqsı usılların ózinde jámlegen bolıp, bul onıń basqalar úyreniwge arziytuǵın tárepi bolıp esaplanadı. Házirgi waqıtta biz de basqalardan úyrenip, óz dzyudo mektebimizdi rawajlandırıp bara beremiz.

GÚRES

Dúnyadaǵı hárbir millettiń ózine tán gúres túri bolǵanıday, ózbeklerdiń de gúres hám de belbewli gúres túrleri bar. Bul

gúres túrleri áwladtan-áwladqa ótip, búgingi kúnimizge shekem jetip keldi. Ózbeklerdiń uzaq tariyxqa iye bolǵan milliy sport túrlerinen — gúres ásirler dawamında rawajlanıp, adamlarǵa zawıq baǵıshlap, márt jigitlerdiń sheberligin, mártligin kórsetip keldi. Sol waqıtları palwanlardıń túrli múnásibetler menen ótkerilgen xalıq seyillerine qatnasıwı hám onda kórsetiletuǵın is-háreketleri kópshiliktili qaldıratuǵın edi. Sonlıqtan palwanlardıń atı el ishinde qádirlendi.

Palwanlar Iran, Turkiya, Greciya, Hindstan hám basqa mámleketlerge barıp, óz xalqınıń abırayın kóteretuǵın edi.

Gúres temuriyeler zamanında da, onnan keyin de xalıqtıń súyikli sport oyunlarınıń biri bolıp keldi. Ózine tán gúresiw sheberligi menen dúnyaǵa tanılǵan ózbek palwanları tariyxta óshpes iz qaldırdı. Bular Maxmud palwan, Muxammed palwan, Axmad palwan, Táji palwan hám basqalar. Házir dene tárbiyasına, ásirese, gúreske úlken kewil bólinbekte.

Gúres — bul márt, palwan, epshil, eki jigit ortasında ótkeriletuǵın alısw, kúsh sinasıw bolıp tabıladı. Jıllar ótiwi menen gúrestıń usılları tiklenip, bayıp, onıń xalıq turmısındaǵı ornı, mazmunı, mánisi keńeyip bara beredi.

Gúres boyınsha birinshi jáhán chempionatı 1999-jılı 1—2-mayda Tashkentte, ekinshi

jáhán chempionatı 2000-jılı Turkiyanıń Antaliya qalasında, úshinshi jáhán chempionatı 2001-jılı Vengriyada hám tórtinshi jáhán chempionatı Armeniyanıń Erevan qalasında ótkeriliwi gúresimizdiń abırayınıń dúnyağa keń jayılp atırǵaninan derek beredi.

Dúnya, ózbek palwanları Tastemir Muhammaddiev, Kamal Muradov, Akobir Qurbanov, Maqtumquli Maxmudov, eki márte jáhán chempionı Bahram Avazov, Shuhrat hám Batır Xudjayeve, Temir Merganov, Abdurahmon Abdullayev, Umid Esonov, Behzod Dustqulovlardıń ónerine qayıl qalmaқта.

Angliya Gúres federaciyası prezidentiniń baslaması menen Angliyanıń Bedford qalasında hár jılı Islam Karimov turniri nátiyjeli ótkerilip kelinbekte. Bunda patshalıqtıń barlıq ayaqlarınan qatnasqan palwanlar ishinde wákillerimiz 4 altın, 1 gúmis, 1 bronza medalların qolğa kirgizdi (2000-jıl). Qızlar arasında ótken bellesiwde Feruza Hayitmetovanıń kórsetken nátiyjesi quwanıwğa turarlıq. Ol ózbek qızlarınıń arasında ele de Tumaris, Barshınaylar izbasarları bar ekenin dálillep, jeńisti qolğa kirgizdi.

Gúresimiz Aziya oyunları dástúrine kirgizildi. Húrmetli balalar, eger siz gúres penen jas waqtıńızdan baslap shuǵıllansańız, sizdi gezektegi Olimpiada oyunları hám jáhán chempionatları kútpekte.

MAZMUNÍ

Kirisiw3

Dene tárbiyası hám sportqa tiyisli teoriyalıq bilim tiykarları 5

Oqıwshılardıń kún tártibi5

Oqıwshılarga qoyılatuǵın gıgienalıq talaplar8

Shınıǵıw faktorları 10

Ashıq hawada shınıǵıw 11

Suw menen shınıǵıw 13

Quyasha shınıǵıw 16

Jaraqatlanıwdıń aldın alıw hám oǵan birinshi járdem kórsetiw 18

Qáddi-qáwmetti qalıplestiriw haqqında 19

Dene shınıǵıwların islegende tuwrı dem alıwdı úyreniw22

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar26

Birinshi shınıǵıwlar kompleksi26

Bayraqshalar menen islenetuǵın shınıǵıwlar28

Gimnastikalıq tayaqsha menen islenetuǵın shınıǵıwlar 31

Jip penen islenetuǵın shınıǵıwlar33

Dene tárbiyası procesinde ámeliy kónlikpe hám sheberlikti payda etiw

Gimnastika36

Qatarǵa turıw hám qayta qatarǵa diziliw37

Arqanǵa órmelep shıǵıw44

Awır nárseni kóteriw hám onı aparıp qoyıw46

Aralas hám ápiwayı asılıw47

Teńsalmaqlılıqtı saqlaw shınıǵıwları.....	52
Turǵan jerde bir hám eki ayaq penen sekiriw	54
Akrobatikalıq shınıǵıwlar	55
Háreketti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar (gimnastikada)	61
Jeńil atletika hám onıń túrleri haqqında	67
Háreketti rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar (jeńil atletikada)	76
Sport oynıları	78
Futboldıń payda bolıwı.....	88
Futbolda ayaq penen islenetuǵın háreketler.....	89
Gandbol (Qol toıbı)	97
Voleybol	111
Háreketti rawajlandırıwǵa qaratılǵan shınıǵıwlar (Sport oynılarında).....	119
Kross tayarlıǵı.....	122
Háreketli oynılar	127
Júziw	146
Salamat áwladtı tárbiyalawda mámleketimiz kórsetip atırǵan ǵamxorlıq	154
Ózbekistandı dúnya tanımaqta.....	156
Olimpiada oynılarınıń qayta tikleniwi	158

Sport túrleri hám sport haqqında maǵlıwmatlar

Gimnastika	159
Sambo	161
Grek-rim ǵúresi	162
Turan jeke ǵúresi	163
Tennis	166
Boks	167
Dzyudo	168
ǵúres.....	169

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

Yettinshi nashri

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017

Qaraqalpaq tilinde

Awdarmashi *Z. Oserbaeva*
Redaktor *C. Aytmuratova*
Texnik redaktorler: *Z. Allamuratov, S. Nabiyeva*
Operatorler: *N. Qaypbergenova, N. Qurbonova*

Baspa licenziyasi AI № 291. 04.11.2016 berilgen.
Original-maketten basiwǵaruqsat etilgen waqtı 22.05. 2017.
Formatı 60x90¹/₁₆. Kegli 14,13 shponlı. Pragmatika garniturası.
Ofset baspausılındabasıldı. Ofset qaǵazı. 11,0 shártli b.t. 6,22
esap b.t. Tirajı 11062 dana. Buyırtpa№

Original-maket «Bilim» baspasında tayarlandı. 230103. Nókis
qalası, Qaraqalpaqstan kóshesi, 9.

Ózbekistan Baspasóz hám xabar agentliginiń «O‘qituvchi» bas-
pa-poligrafiya dóretiwshilik úyi. Tashkent — 206, Yunusabad
rayonı, Yangishahar kóshesi 1-úy. Shártnama № 30-17.

K. Mahkamjonov

74.200.55 Jismoniy tarbiya: 4- sinf o'quvchilari uchun
M 50 o'quv qo'llanma/ K. Mahkamjonov, F. Xo'jayev.
— Yettinchi nashr. — Toshkent: «O'qituvchi»
NMIU, 2017. — 176 b.

ISBN 978-9943-22-082-9

UO'K: 372.879:811.512.121
KBK 74.200.55

Sabaqlıq jaǵdayın kórsetetuǵın keste

№	Oqıwshınıń atı familiyası	Oqıw jılı	Sabaqlıqtıń alınǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshısınıń qolı	Sabaqlıqtıń tapsırılǵandaǵı jaǵdayı	Klass basshısınıń qolı
1						
2						
3						
4						
5						

Sabaqlıq oqıw jılı aqırında qaytarıp alınǵanda joqarıdaǵı keste klass basshısı tárepinen tómendegi bahalaw ólshemlerine tiykarlanıp toltırıladi

Jańa	Sabaqlıqtıń birinshi ret paydalanıwǵa berilgendegi jaǵdayı.
Jaqsı	Muqabası pútin, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen ajıralmaǵan. Barlıq betleri bar, jırtılmaǵan, betleri almasırılmaǵan, betlerinde jazıw hám sızıqlar joq.
Qanaatlandırarlı	Muqaba jelingen, birqansha sızılıp shetleri qayırılǵan, sabaqlıqtıń tiykarǵı bóliminen alınıp qalıw jaǵdayı bar, paydalanıwshı tárepinen qanaatlanarlı qálpine keltirilgen. Alınǵan betleri qayta jelimlengen, ayırım betlerine sızilǵan.
Qanaatlanarsız	Muqabaǵa sızilǵan, jırtılǵan, tiykarǵı bólimnen ajıralǵan yamasa pútkilley joq, qanaatlanarsız remontlanǵan. Betleri jırtılǵan, betleri tolıq emes, sızıp, boyap taslanǵan. Sabaqlıqtı qayta tiklew múmkin emes.