

**T. S. USMONXO‘JAYEV, S. G. ARZUMANOV,
S. T. USMONXO‘JAYEV**

DENE TÁRBIYASÍ

***7–8-klaslarí ushín
oqıw qollanba***

Qayta islangen hám tolıqtırılğan
úshinshi basılımı

*Ózbekistan Respublikası Xalıq bilimlendiriw
ministrliğı tastıyqlağan*

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

UO‘K: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1ya72

U 82

Pikir bildiriwshiler:

T. Haydarov — *Ózbekistan Respublikasına xızmet kórsetken muğallim;*

R. D. Xolmuhamedov — *ÓzMDTI niñ ilimiy isler boyınsha prorektorı, pedagogika ilimleriniñ doktorı, professor.*

Qaraqalpaqsha awdarmağa pikir bildiriwshiler:

J. X. Avezmuratov — *Nókis qalası 24-sanlı ulıwma orta bilim beriw mektebiniñ dene tárbiya pâni muğallimi;*

K. P. Tájimuratov — *Nókis qalası 29-sanlı ulıwma orta bilim beriw mektebiniñ dene tárbiya pâni muğallimi.*

Respublika maqsetli kitap qorı esabınan ijara ushın basıp shıǵarıldı.

ISBN 978-9943-22-115-4

© T. S. Usmonxo‘jayev hám b.
© «O‘qituvchi» BPDÚ, qayta
islengen hám toliqtirilgan, 2017



KIRISIW

«Watanımızdın keleshegi, xalqımızdın erteñgi künü mámleketimizdın dünya júzi sherikligindeki abıroy-itıbarı, eñ birinshi gezekte, perzentlerimizdın ónip-ósip, erjetip, qanday insan bolıp turmısqa kirip barıwına baylanıslı. Biz bunday anıq haqıyqattı hesh-qashan umıtpawımız kerek».

I.A. KARIMOV

Áziz balalar, siz dene tárbiyasına baylanıslı belgili teoriyalıq bilim tiykarların iyeledinız. Hár túrli sport túrlerine baylanıslı dáslepki ámeliy kónlikpe hám tájiriybelerdi payda ettiñiz. Endi bolsa jasınız hám jeke imkaniyatınızdı esapqa alğan halda, siz mektep janındağı sport sekciyalarına, balalar hám jas óspirimler sport mekteplerine qatnasıwınız maqsetke muwapıq. Eger tañlağan sport túri menen jas waqtınızdan áste-aqırın, turaqlı shuğıllansañız, jurtlaslarıñız — tenisshiler Denis Istomin, Iroda Tólaganova hám Oqgul Omonmuradova, boksshiler Fazliddin Ğoyibnazarov, Shaxram Ğiyosov, Hasanbay Dosmatov, Shaxobiddin Zoirov hám Bektemir Meliqóziev, sambo boyınsha jáhán chempioni Shuhrat Xójaev, gúresshi Bahrom Avazov, futbolshı Mirjalol Qosimov, dzyudoshı Abdulla Tangriev, Rishod Sobirov, júziwshi Saida Iskandarova, shaxmatshı Rustam Qosimjonov, jeñil atletikashı Anvar Kochmuradovlar sıyaqlı dünyaga belgili sportshılar bolıp jetilisesiz.

Hárbiriñiz óziñiz qızıqqan sport túri menen shuğıllanadı ekensiz, jeke qásiyetler, fizikalıq rawajlanıw dárejesi, fizikalıq sıpatlar (kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq hám basqalar)dın jağdayı shuğıllanıp atırğan

sport túriniń qay dárejede iyelengenligi, kún tártibine qatań ámel etkenligi, awqatlanıw, uyqı hám usı sıyaqlılar menen baylanıslı bolıp, ol 1—3 jıl dawam etedi. Soǵan muwapıq, usı sabaqlıqta siz jaqsı kórgen sport túri, onıń organizm ushın áhmiyeti haqqında, kúshti, shaqqanlıqtı, tezlik, kóz benen shamalaw, háreket koordinaciyasın rawajlandırıwǵa baylanıslı qızıqlı maǵlıwmatlar beriledi.

Siz házir hár túrli óz betinshe dene shınıǵıwların orınlay alatuǵın óspirim jastasız. Sizde kúsh hám shıdamlılıq jaqsı rawajlanıp atırǵanlıǵı sebepli jeńil atletika, basketbol, voleybol, futbol, gúres, velosport, eskek esiw hám basqa sport túrleri menen turaqlı shuǵıllana alasız. Biraq, siz belgili qaǵıydalarǵa boysınıwıńız zárúr.

«*Densawlıǵıńız haqqında sáwbetleseміз*» dep atalǵan birinshi bólimde ózińizdi qanday seziwińizdi, pulsıńızge qarap densawlıǵıńızdı baqlawdı, durıs awqatlanıwdı, neshe saat uyqılawdı, kózińizdi qalay saqlawdı, rawajlanıp atırǵan organizmińız ushın ózińizge-ózińiz qalay járdem beriwińız múmkinligin úyrenesiz, ózin-ózi massaj etiw qaǵıydaları menen tanısasız.

«*Ózińizge-ózińiz járdem beriń*» dep atalǵan ekinshi bólimde siz oqıw baǵdarlamadaǵı tiykarǵı shınıǵıwlar: — gimnastika, ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar, jeńil atletika, basketbol, voleybol, gandbol, futbol, gúres hám júziw qaǵıydaları menen keńirek tanısasız. Baǵdarlamada berilgen sporttıń hárbir túri boyınsha fizikalıq sapasın rawajlandırıwshı arnawlı shınıǵıwlardı orınlaysız.

«*Salamat bolayın deseńiz*» dep atalǵan úshinshi bólimde kúshti, tezlikti, iyiliwsheńlikti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın qanday shınıǵıwlar orınlaw kerekligin bilip alasız. Demek, siz aldınızǵa qoyǵan wazıypaǵa tolıq erisiwińiz ushın shınıǵıwlardı turaqlı túrde orınlap turıwıńız zárúr. Kúndelikli shınıǵıwlar siziń organizmińizdi bekkemleydi, shıdamlılıǵıńızdı asırıp, qıyınshılıqlardı jeńiw qábletińizdi rawajlandıradı.

*I bólim***DENSAWLÍGÍNÍZ HAQQÍNDA
SÁWBETLESEMIZ**

Ózin seziw, ishtey, uyqı. Hárbir insan, jasına qaramastan, densawlıǵı bekkem bolıwdı qáleydi. Solay eken, ózińizdiń fizikalıq jaǵdayıńız hám densawlıǵıńızdı bekkemlewge qansha erte kirisseyız, keleshekte ómirińizdi isenimli, mazmunlı hám hártárepleme qáwetersiz bolıwdı támiyinleysiz. Bolmasa jumıstı «Neden baslaw kerek? Qalay etip talıǵıwdıń aldın alıw hám shınıǵıwlardı durıs shólkemlestiriw kerek?» degen orınlı sorawlar tuwıladı. Bunıń ushın, dáslap, organizmniń kúndelikli turmıstaǵı zárúr sistemaları — júrek-qan tamır xızmetin hám dem alıwdı rawajlandırıwǵa járdem beriwshi shınıǵıw túrleri menen turaqlı shuǵıllanıw turıwıńız kerek. Demek, turaqlı túrde júriw, juwırıw, júziw, turizm, gimnastikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıwdı jolǵa qoyıw dárkar. Olar adamnıń qáddi-qáwmetin, dene dúzilisin sulıw etip qalıplestiredi, háreketti shaqqan, ephsil etedi.

Bular organizmge zıyanlı emesligi, kerisinshe járdem beriwshi ushın júklemeler sizge say yamasa say emesligin biliwińız maqsetke muwapıq.

Eger siz fizikalıq shınıǵıwlar menen ıqlaslanıp shuǵıllanıw atırǵan bolsańız, demek, hámmesi ornında, shınıǵıwlar sizge say. Eger siz sharshaǵan awhalda bolsańız yaki kewil-xoshıń bolmasa, dene shınıǵıwlarıńız baǵdarlamasın kórip shıǵıń. Artıqsha shınıǵıw alǵan bolıwıńız múmkin. Sonıń ushın salamatlastırıwshi shınıǵıwlarınıń kólemin kemeytiwińız kerek, biraq shınıǵıwdı ulıwma toqtatpań.

Insan ózin qanday seziwi organizmniń ulıwma hám nerv sisteması jaǵdayına baylanıslı. Eger shınıǵıw durıs shólkemlestirilse hám turaqlı túrde ótkerilse, ádette, ózińizdi jaqsı sezesiz. Ózińizdi jaman seziwińiz kóbinese, fizikalıq júklemenıń kóp-azlıǵına hám de

organizmniń ulıwma jaǵdayındaǵı ózgerislerge baylanıslı. Soǵan qaray, insan ózin seziw jaqsı, qanaatlandırarlı yamasa jaman dep bahalanadı: jaqsı jaǵdayda — tetiklik, kewli kóterińkilik; qanaatlandırarlı jaǵdayda — azǵana talıǵıw, bosasıw, miynetke ıqlaslılıǵınıń páseyiwi, qısılıw jaǵdayları seziledi.

Ishtey — bul pútkil organizmdegi turmıslıq xızmettiń qalay ótip atırǵanlıǵınıń kórsetkishi sanaladı. Ishteydiń páseyiwi yamasa joǵalıwı biytaplıqta, fizikalıq jaqtan yaki nerviniń sharshawı hám uyqıǵa toymaǵanlıqta bayqaladı.

Dene tárbiyası menen shuǵıllana baslaǵannan soń, adamnıń salmaǵı kemeyiwi múmkin. Bul, álbette, kúsh sarplanıwınıń artıwı, toplanıp qalǵan maylardıń jumsalıwı, terlew arqalı suyıqlıqtıń shıǵıp ketiwi menen baylanıslı. Bul nárese ishteydiń artıwı menen ótse, bul ádettegi jaǵday.

Shınıǵıwlar waqtında terlew zat almasıwınıń kúshe-yiwi nátiyjesinde júz beredi. Bul normal jaǵday. Shınıǵıw islep atırǵanda terlese de, deneniń temperaturası ózgermeydi. Bul nárese kóbirek organizmniń qásiyetlerine, shınıǵıwǵa, fizikalıq tayarlıq dárejesi hám basqa sebeplerge baylanıslı. Íssı kúnleri dene shınıǵıwın islegende bolsa terlew sezilerli dárejede artadı.

Nátiyjede organizm ushın zárúr bolǵan duzlar, kerekli zatlar ter menen shıǵıp ketedi. Bul waqıtta organizmniń suw-duz normasın saqlaw maqsetke muwapıq. Bunıń ushın kóbirek suyıqlıq qabil etiw kerek. Shınıǵıw barısında kóp terlew de den sawlıǵınız ushın zıyanlıǵın esten shıǵarmaw kerek.

Uyqı. Toyıp uyqılaw — bul densawlıqtıń belgisi hám orınlanıp atırǵan fizikalıq júklemege shıdamlılıqtıń názik kórsetkishi. Eger siz tez, qattı uyqılap qalıp, azanda ózińizdi tetik, kúshke tolganday sezip oyansańız, demek uyqınız normasında eken. Uyqınıń buzılıwı — bul uyqınıń qıyınlasıwı, tınıshsız hám tez-tez oyanıp uyqılaw, qorqınıshlı tús kóriw, az uyqılaw, bas awrıwı,

miynetke ıqlastıń tómenlewi hám uyqıdan soń ózin awır seziw degen sóz.

Uyqı organizmniń eń zárúr talabı bolıp sanaladı. Adamnıń nátiyjeli xızmeti kóbinese uyqıǵa baylanıslı. Sebebi uyqı waqtında insan organizmi dem aladı. Ásirese, bas miy qabıǵı kletkaları ushın uyqılaw kerek. Uyqıǵa ketiwden aldın islenetuǵın shınıǵıwlar sizdi sharshatpasın. Bul siziń uyqıńızdıń buzılıwına sebep boladı. Demek, uyqı gıgıenasına qatań ámel etiw sizler ushın zárúr bolıp esaplanadı.

Keshki awqattı uyqıdan eki saat burın jegen maqul. Awqat tolıq sińiwi kerek. Uyqıdan aldın ashshı shay yamasa kofe ishpew kerek. Ashıwına tiyiwshi janıp qalǵan svet, shawqım hám basqalar toqtatılıp uyqılansa jáne de jaqsı. Oń tárepke janbaslap, bastı biyik qoymay uyqılaǵan maqul.

Hárkimde uyqıǵa talap hár qıylı boladı. Biraq, uyqıǵa hár kúni bir waqıtta jatıp, bir waqıtta tursańız paydalı boladı. Uyqıdan turıwdıń eń jaqsı waqtı siz tetik hám kewilli turǵan waqtıńız.

Kúnniń birinshi yarımında mektepge barsańız, tústen soń, dáslep ashıq hawada seyil etiw, fizikalıq shınıǵıwlar menen shuǵıllanıń, soń sabaq tayarlawǵa otırıń. Eger ekinshi yarımında oqısańız, úy tapsırmaların erte turıp tayarlań. Sabaq tayarlawdı ortasha qıyın tapsırmalardan baslań. 45 minut shuǵıllanǵan soń 10 minut dem alıń. Bul waqıt ishinde birneshe gimnastikalıq shınıǵıwlar isleń: iyiliń, otırıp-turıń, denege aylanba háreket etiw.

Kózińizdi saqlań

Ayırım balalarda jaqınnan kóriw keselligi ushırasıp turadı. Bunıń aldın alıw múmkin be? Álbette múmkin. Bunıń ushın siz ápiwayı sanitariya-gıgıena qaǵıydalarına boysınıwıńız kerek. Mısalı, kóz keselliginiń aldın alıw ushın bólmelike jaqtılıǵıńız normada bolıwına itibar beriw kerek. Sonıń ushın shuǵıllanıp atırǵanda



1- súwret.

stoldı terezege jaqınıraq hám jaqtılıq oń tárepten túsetuǵın etip qoyıw gerek. Mektepte bunı shıpaker qadaǵalaydı. Úyde de usınday sharayatta islewge háreket etiń (1-súwret).

Kózdi saqlaw ushın partada, jumıs stolında tuwrı otırıw hám de kitap oqıw, jazıw waqtında dápter kózden 30 sm aralıqta bolıwı zárúr. Jatıp oqıw zıyanlı. Jaqınnan kóriwshiler kózáynek taqqanı maqul, sebebi kóriw qábetiniń tómenlewiniń aldın aladı.

Kózdi sırtqı ortalıq tásirinen saqlaw gerek. Bazıda bir kózdiń zıyanlanıwı ekinshi kózge de kerı tásir kórsetip, onıń kórmey qalıwına sebep boladı. Bala-lar arasında kózdiń zıyanlanıwına kóbinese olardıń shoqlıqları yamasa bir-birine hár túrli zatlar ılaqtırıwı sebep boladı. Bular düzetip bolmaytuǵın baxıtsızlıqqa alıp keliwi múmkin.

Ásbap-úskenerler menen islegende texnika qáwip-sizligi qaǵıydalarına qatań boysınǵan halda kózáynek taǵıp alıń, qorǵanıw ekranlarınan paydalanıń, qırındı hám untaqlardı bir-birińizge úplemeń. Áne sonda siz kózińizdi de, ózińizdi de saqlaysız.

Tuwrı qáddi-qáwmet haqqında

Tuwrı qáddi-qáwmet bul ne? Bul insan dene-siniń ápiwayı tik jaǵdayı bolıp, ol tuwrı hám na-

tuwri rawajlanıwı mümkin. Qáddi-qáwmettiń tuwri qálipleskenligi omırtqa baǵanası hám ayaq pánjeleriniń turıwınan seziledi, júrgende ayaq jeńil hám ańsat kóteriledi, juwırıw, sekiriw, júriwlerde barlıq ishki aǵzalar: kókirek quwıslıǵı, qarın boslıǵı, dene hárqanday háreketli ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardı ámelge asıradı. Bastı iyip, iyindi qıysaytıp, qarındı aldığa shıǵarıp, ayaqlardı qolaysız taslap júretuǵın adamdaǵı bul jaǵday qáddi-qáwmettiń nadurıs rawajlanǵanlıǵı. Negedur, bazı birewler usınday qáddi-qáwmet kórinisin unatıp, shıraylı esaplaydı. Tiykarında bul shıraysız bolıp qalmastan, al zıyanlı, sebebi ol ishki aǵzalar xızmetin qıyınlastıradı hám omırtqa baǵanasınıń qıysayıwına alıp keledi. Shıraysız qáddi-qáwmet neden payda boladı hám qalay etip bunıń aldın alıw mümkin? Qáddi-qáwmettiń buzılıwı hám omırtqa baǵanasınıń qıysayıwı kóbinese mektep jasında júz beredi. Bul balalar hám jas óspirimlerde súyek-bulshıq et sistemasınıń ele rawajlanıp atırǵanlıǵı, súyekler iyiliwshi hám ózgeriwge qolay bolǵanlıǵı hám de partada nadurıs otırıw, turıw hám basqa sebeplerge baylanıslı kelip shıǵadı. Awır zatlardı bir qol menen kótere beriw, sozılıwshı sım krovatta jatıw, boyǵa sáykes bolmaǵan mebellerden paydalanıw zıyan. Tek ǵana mektepte emes, al úydegi mebel de boyǵa sáykes bolıwı kerek. Bunda stuldıń biyikligin tabanlar tolıq jerge tirelip, san hám baltır tuwri múyesh payda etip turatuǵın etip tańlanadı. Eger stul biyiklew bolsa, ayaq astına qanday da bir zat qoyıladı, stul páslew bolsa, onıń tuyaqların kereginshе uzaytıw kerek. Stol stulge sáykes tursa, kózden kitapqa shekemgi aralıq 30 — 35 sm boladı, qol hám de alaqańlar stolǵa tegis qoyıladı, tuwri otırıwǵa imkan boladı. Oqıw jazıw waqtında stul stoldıń túbine 3 — 5 sm ge shekem kirip turıwı kerek, kókirek penen stol shetine súyenilmeydi. Gewdeden stoldıń shetine shekem alaqań keńliginde orın qalıwı kerek.

Nadurıs qáddi-qáwmet kóbinese kóp kesel bolatuǵın balalarda da ushırasıp turadı. Olar jumıs waqtında

tez sharshap qaladı, nátiyjede naduris jaǵdayda turıp isleydi. Keyinirek bul jaǵdayda islewge úyrenip qaladı. Bul bolsa naduris qáddi-qáwmettiń qáliplesiwine hám omırtqa baǵanasınıń qıysayıwına alıp keledi. Klastıń jaqsı jaqtılandırılmaǵanlıǵı aqıbetinde de qáddi-qáwmet buzıladı, sebebi oqıw-jazıw waqtında kitap-dápterge jaqın iyiliwge májbúr boladı.

Fizikalıq tárbiya menen turaqlı shuǵıllanıw tuwrı qáddi-qáwmetti qáliplestiriwge járdem beredi. Sonıń ushın gimnastikalıq shınıǵıwlar kompleksine tuwrılawshı (korrektirovka qılıwshı) shınıǵıwlar kirgiziledi. Tuwrı qáddi-qáwmetti qáliplestiriwde júziw, eskek esiw, gimnastika voleybol, basketbol sıyaqlı sport túrleri paydalı. Qáddi-qáwmettiń naduris qáliplesiwı endi baslanıp atırǵan bolsa, onı azanǵı gimnastika hám dene tárbiya shınıǵıwları járdeminde joq etiledi.

Kún tártibiniń buzılıwı

Kún tártibiniń buzılıwı — waqtında awqatlanbaw, uyqılamaw hám basqa sebeplerge baylanıslı júz beriwı múmkin. Bulardı waqtınsha hám de turaqlı zıyanlı ádetlerge ajratıw múmkin. Waqtınsha esaplangan zıyanlı ádetlerge kóp awqat jew, ashshı shay ishiw hám kofeni artıqsha qabıllaw kiredi. Turaqlı zıyanlı ádetlerge shegiwdi, narkomaniya hám spirtli ishimlikke úyrenip qalıwdı kirgiziw múmkin. Nátiyjede shegiwshı jas óspirimler dene shınıǵıwlardı kótere almaydı, tez sharshaydı, kóp nawqaslanadı. Nikotinniń tásiiri júrek hám ókpe keselligine alıp keledi.

Olar bir temeki tütüninde jigirmaǵa jaqın záhárli zatlar barlıǵın bilmese kerek. Siz sigaret shegiwdi baslawdan aldın ne islep atırǵanıızdı hám jaqın keleshekte ol sizge qanday zıyanlı aqıbetler keltiriwin jaqsılap oylap kóriń.

Awqatlanıw tártibiniń buzılıwı. Artıqsha awqatlanıw tek ǵana as sińiriw sistemasınıń buzılıwına emes, al qamsemizlikke de alıp keledi. Bunday jaǵday júz

bermewi ushın kúndelikli awqatlanıw tártibińizdi durıs bólistiriwge háreket etiń. Awqatlanıw waqtında alańlamań, bul awqattıń sińiwine kerı tásirin kórsetedi. Artıqsha tası bolǵanlar dásturqannan az ǵana ashlıqtı sezgen halda ketiń, bul sezim birazdan soń ótip ketedi.

Siz, áziz balalar, ózińizdiń kún tártibińizge bir kúnde tórt márte awqatlanıwdı kirgizseńiz paydalı: birinshi awqatlanıw — sutkaliq awqattıń 25% in; ekinshi awqatlanıw — 15% in; túslik — 40% in; keshki awqat — 20% in qurasın. Bulardıń arasında túslik eń toyımlısı bolsın. Keshki awqattı keminde uyqıdan 2 saat burın jeń. Ilajı bolsa, turaqlı bir waqıtta awqatlanıń. Sonday etkende adamda shártli refleks payda boladı hám ol awqatlanıwdan aldın ishteydi ashadı. Jaqsı ishtey menen jelingen awqat bolsa jaqsı sińedi. Ilimiy maǵlıwmatlarǵa qaraǵanda, adam 70 jıllıq ómiri dawamında 8 tonna nan, 11 tonna kartoshka, 6—7 tonna gósh hám balıq ónimleri hám de 10 mıń dana máyek hám 10 mıń litr sút ishiwi belgili bolǵan. Awqatlanıwǵa insan ómiriniń 6 jılı sarplanar eken.

Ziyrek bolıń! Bul sóz shıpakerlerdiń áyyemgi qaǵıydalarınan biri. Fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanbaqshı bolǵan óspirim shınıǵıwdan soń yamasa shınıǵıw waqtında qanday da bir organında awırıw sezse, bunı artıqsha sharshawdan dep túsiniw kerek. Kóbinese fizikalıq shınıǵıwlar waqtında bulshıq etlerde, basta, oń búyrek tárepte hám júrek átirapında awırıw seziledi. Bunday payıtta hesh waqıt awırıwdı jeńip ketemen demeń yamasa shınıǵıw baǵdarlamańızdı orınlawǵa umılmań. Ásirese, júrek átirapında payda bolǵan awırıwlarǵa artıqsha itibar beriń, ziyrek bolıń, shınıǵıwdı tez toqtatıp shıpaker menen másláhátlesin.

Bulshıq etlerdegi awırıw. Bul awırıw birinshi fizikalıq shınıǵıwlardan keyin yamasa uzaq demalıstan soń shınıǵıwlar qayta islegende payda boladı. Ol jáne aldınǵı shınıǵıwlarda qatnaspǵan bulshıq etlerdiń sharshawı (eziliwi) nátiyjesinde payda bolıwı, sonday-aq, fizikalıq shınıǵıwlardıń sezilerli dárejede artıp

ketiwinen júzege keledi. Bunday jaǵday júz bermewi ushın bulshıq etlerdiń sharshawın esapqa alıw kerek. Awırıwlar birneshe kún dawam etiwı múmkin, biraq ol qáwipli emes. Bulshıq etlerdiń awırıwın azaytıw ushın ózińizdi-ózińiz massaj etiwıńız, háwızde shomılıwıńız, ıssı vanna qabıl etiwıńız kerek.

Óń búyrek táreptegi awırıw. Awırıw túrli sebeplerge qaray payda boladı. Biraq olar shınıǵıwlar nátiyjesinde yamasa toyıp awqat jewden payda bolǵanlıǵı ushın onsha qáwipli emes. Awırıwlar jáne bawır, ót qaltashasınıń isiniwi esabınan hám asqazan-ishek jolınıń ayazlawı aqıbetinde de júzege keliwi múmkin. Bunıń ushın ápiwayı talaplarǵa: fizikalıq shınıǵıwlardan 2—3 saat burın awqatlanıwǵa, sonday-aq, qızdırıwshı shınıǵıwlar islewge áhmiyet beriw jeterli boladı.

Puls

Puls (tamır urıwı) bul densawlıǵıńızdıń aynası, sebebi ol júrek qan-tamır sisteması xızmetin anıq sáwlelendiredi. Ádette, puls shep qol bilek buwını arteriyasına óń qoldıń 2—3 barmaqların qoyıp anıqlanadı (2-súwret).

Pulsti 15, 30 hám 60 sekunda qansha urıwına qarap esaplanadı, fizikalıq shınıǵıw (nagruzka)lardan soń pulsti bir qıylı jaǵdayda ólshegen maqul (jatıp, otırıp yamasa turıp). Azanda uyqıdan oyanǵannan soń da ólshege boladı. Qızlarda jigitlerge qaraǵanda puls 7—10 mártebe kóbirek uradı. Balalar hám jas óspirimlerde puls úlkenlerge qaraǵanda sezilerli dárejede kóbirek uradı. Fizikalıq shınıǵıwlardı islew waqtında puls bir minutta 100—130 márte ursa, háreketshenlikti kem dep esaplaw múmkin. Puls 120—130 mártege shekem urıp atırǵan bolsa, onı ortasha dep esaplaw múmkin, eger



2-súwret.

puls 150—170 márte urıp atırǵan bolsa, háreketsheńlik úlken esaplanadı. Puls 1 minutta 200 mártege shekem urıp atırǵan bolsa, shegaralıq júkleme dep esaplanadı.

Fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shugıllanıw (ásirese, juwırıw, júziw, velosipedte júriw hám basqalar) nátiyjesinde organizm sistemasınıń jumısı únemli bolıp baradı. Zárúr bolatuǵın shıdamlılıqtı esapqa alıp, shınıǵıw islegen adamnıń júregi, qan aylanıw sistemasınıń islewine kemirek kúsh sarplaydı.

Dem alıw tezligi. Bul procestiń ótiwi hárbir adamnıń ózine baylanıslı. Yamasa jasına, densawlıǵına tayarlıq dárejesi, fizikalıq shınıǵıw waqtında bolsa, onıń háreketsheńligine baylanıslı. Dem alıp, dem shıǵarıwdı sanaw ushın alaqaandı kókirek quwısınıń tómengi bolimi hám qarınıń joqarǵı bólegine qoyıladı. Bunda tómendegi qaǵıydalardı dıqqat etiw zárúr: 1. Demdi 2—3 sekundtan artıq toqtatpań. 2. Ilajı barınsha tereń dem alıń, bunıń ushın bolsa demnińizdi tolıq shıǵarıń. 3. Háreketlerdi ilajı barınsha dem alıw ritmi (norma) ne sáykesleń. 4. Demdi kókirek quwıslıǵı keńeyetuǵın etip, murın arqalı, mısalı, deneniń tuwrılanıwı waqtında alıń. Demdi kókirek quwıslıǵı hám qarın búlshıq etleri qısqaratuǵın etip, murın hám awız arqalı, mısalı, deneni aldırǵa iyiw waqtında shıǵarıń.



3- súwret.

Fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin bilin

Boy (dene uzınlıǵı) — fizikalıq rawajlanıwdıń eń zárúr kórsetkishlerinen biri. Boydıń ósiwi qızlarda 17—19 jasqa shekem, balalarda 19—22 jasqa shekem dawam etedi. Úy sharayatında boydı qapı jaqlawına sıızıp, ólshew de múmkin (3-súwret).

Bunda diywalǵa arqa súyep, tuwrı jaǵdayda, yaǵnıy tabanlar, jambas hám jawırındı diywalǵa tiygizip turamız. Bastı tuwrı uslap, keyin basqa sıızǵısh qoyıladı. Boyıńızdı jılına keminde eki márte ól-

sheń. Boydıń ósiwinde arqada qalıw neler menen baylanıslıǵın biliwge háreket etiń (kesellik, zıyanlanıw, normada awqatlanbaw hám basqa). Shıpakerler menen másláhátlesin, ol sizge joqarıdaǵı kemshiliklerdi joq etiwge járdem beredi. Kún dawamında tábiyiy túrde boydıń sozılıp-qısqarıwı bolıwı múmkin. Azanda deneniń uzayıwı, keshke taman boyımız 1—2 sm ge qısqaradı. Házirgi dáwirde akseleraciya jaǵdayı erterek júz berip, fizikalıq jaqtan tez rawajlanıw hám jinisiy tez jetilisiw júz bermekte. Qánigeler tárepinen sońǵı 10 jil ishinde boy ortasha 10 sm ge óskenligi anıqlanǵan.

Boydıń ósiwine birneshe faktorlar kerı tásinin kórsetedi. Atap aytqanda, násillik, awqatlanıw, juqpalı kesellikler, júrek kesellikleri, ótlesken kesellikler (súyekler, búyrek, bawır, asqazan-ishek hám ishki sekreciya bezleri, qalqan tárizli bez, búyrek ústi bezleriniń keselleniwi), goografiyalıq ortalıq, klimat sharayatı hám basqalar. Fizikalıq tárbiya hám sport penen turaqlı shuǵıllanıw bolsa organizmniń ósiwine unamalı tásinin kórsetedi, onıń rawajlanıwına qolaylıq jaratadı.

Ósiw ushın, ásirese, sozılıw shınıǵıwları (asılıw, tartılıw), sekiriw shınıǵıwları (biyiklikke, uzınlıqqa sekiriw), aldığa hám artqa, qaptal táreplerge iyiliw, bosastırıwshı shınıǵıwlar, massaj (uwqalaw), suw emleri hám quyashta shınıǵıw júdá paydalı. Basketbol, voleybol, júziw menen shuǵıllanıw da boydıń ósiwine járdem beredi. Solay etip, 18—20 jaslarda ósiw ushın arnawlı tásirler kórsetiw sezilerli nátiyje beredi.

Boyın ósirmekshi bolǵan balalar tómendegilerdi orınlasın:

1. Dáslep durıs awqatlanıń. Greshkalı, sútli kashalardı, pal menen tvorogtı, bawır hám máyekti, hár túrli palız hám miywelerdi, oblepixa mayına pisirilgin awqatlardı, geshir hám basqalardı jeń.

2. Salammat turmıs tárizine ámel etiń: kún tártibin dúzip, oǵan qatań ámel etiń, zıyanlı ádetlerden awlaq bolıń, dene tárbiyası menen, álbette, úzliksiz shuǵıllanıp, kóbirek ósiwshi organlarǵa tásir kórsetiwshi

shınıǵıwlardı orınlań, sonday-aq, basketbol, voleybol sıyaqlı sport túrleri menen shuǵıllanıń.

3. Arnawlı shınıǵıwlardı orınlań yaǵnıy háptede 2—3 márte basseyn (háwiz) de júziń, saunada bolıń, massaj hám basqa da shınıǵıwlardı ámelge asırıń.

Tómende boyınızdıń ósiwine járdem beriwshi arnawlı shınıǵıwlar úlgisin keltiremiz. Biraq, dáslep, shınıǵıwdı ápiwayı qızdırıwshı ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlardan baslań. Bunıń ushın júriń, soń qol, ayaq, omırtqa baǵanası buwınları ushın aylanba háreket etiń, aldığa, qaptalǵa, arqaǵa iyiliń, qayrılıw, silkiniw shınıǵıwlarınan paydalanıń. Sonnan keyin (3—5 minut) jeńil juwırıp, soń arnawlı shınıǵıwlarǵa kirisiń.

1. *Joqarıǵa tartılıw.* Diywal aldına turıń hám sızıqqa ayaq ushında turıp, ilajı barınsha tuwrılanıp tartılıń.

2. *Turnikte tartılıw.* Dáslep tartılıń, soń túsip, ilajı barınsha bosasıń hám birneshe sekund asılıp turıń.

3. Asılıp turıp ayaqlardı ońǵa-shepke saat mayatnigi sıyaqlı terbetiń (bulshıq etler bosasqan bolıwı kerek).

4. Bosasqan jaǵdayda asılıp turıp, deneni ońǵa-shepke burıń.

5. *Biyiklikke sekiriw.* Náwbet penen oń, shep, soń eki ayaq penen tepsinip sekiriń. Sekirip, joqarıda jaylasqan yaki asılıp qoyılǵan zatqa qolınızdı tiygiziwge háreket etiń.

6. *Dáslepki jaǵday.* Shalqaǵa jatıp, ayaqlardı tuwrı sozıń, qollardı eki qaptalǵa sozıń. Náwbetbe-náwbet gá oń ayaqtı, gá shep ayaqtı tuwrı múyesh jasap kóteriń. Ayaqlardı tuwrılap birlestiriń hám olardı bastan «asırıwǵa» háreket etiń.

Hár bir shınıǵıwdı 8 — 12 márteden tákirarlań.

Massaj etiw (uwqalaw)di úyreniń

Áziz balalar! Siz denege qanday da bir zat tiygende yamasa jıǵılǵanda awırǵan jerdi sıypalaǵandı kóp kórgensiz. Siz bular massajdıń dáslepki elementleri ekenligin bilmeysiz. Biraq massajdıń áhmiyeti tek ǵana usı menen anıqlanbaydı.

Fizikalıq sharshawdı qalay shıǵarıw kerek? AyırımLAR bunıń jolı divanǵa jatıp alıw yaki qolay kresloda otırıw, dep esaplaydı. Biraq, 3—5 minutlıq massaj sharshawdı shıǵarıp, tetiklendi riwi múmkin. Massajdıń abzal tárepi sonda, ápiwayılıǵı, qolaylıǵı hám hártúrli jaǵdaylarda ıqtıyarlı túrde ámelge asırıw múmkinliginde. Massaj deneni emlew quralı esaplanıp, dene tárbiyası sabaǵı aldınan bulshıq etler hám de buwınlardı fizikalıq shinıǵıwlarǵa tayarlaw maqsetinde qızdırıwshı shinıǵıw sıpatında, sabaqtan soń bolsa, sharshaǵandı shıǵarıw ushın qollanıladı. Bir sóz benen aytqanda, siz salamat hám shıraylı, tetik, kúshli hám shaqqan bolıwdı qáleysiz be? Sizdi, hátte barlıq sabaqlardan keyin de jaqsı kewillenip júriwdi qáleysiz be? Demek, bul jaǵınan sizge massaj járdem beredi.

Kópshiligińiz massajdı kim oylap tapqanın hám onı birinshi bolıp qay jerde qollanǵanın aytıp bere almasańız kerek. Eramızdan jigirma bes ásir burın da massaj usılları (Hindstanda, Qıtayda, Áyyemgi Mısrda) málim bolǵan. Áyyemgi Greciyada islengen kóplegen vazalarda denege kútim etiwge, suw quyıwǵa, sıpırınıwǵa, massajlarǵa tiyisli kórinisler saqlanǵan. Gippokrat, Demokritler massajǵa úlken áhmiyet berip, onı sport, mektep hám de armiya turmısında qollanǵan. Sonday-aq, Abu Ali ibn Sino óziniń «Medicina nızamları» kitabında massaj (uwqalaw) dı birinshiler qatarında klas-sifikaciyalap bergen: tınıshlandırıwshı, bosastırıwshı, te-tiklestiriwshı hám t.b. Alım massajdıń insan denesin salamat hám tetik etiwdegi áhmiyetin tiykarlı túrde jazıp qaldırǵan. Sport oynıları qatnasıwshıları jarıs aldınan shomılǵan, deneni massaj etken. Jarıslardan soń kúsh ti jáne tiklew maqsetinde suw quyıwdan paydalanǵan.

Denege hár túrli soqqı tiygende de massaj qollanılgan. Rimlilerde massaj qollanıw júdá keń jayılgan. Onnan, hátte imperatordan qullarǵa shekem paydalanǵan. Imperator Mark Avreliydiń saray shıpakeri massajdı jeńil uwqalawdan baslawdı, onı áste-aqırın kúsheytiwdi hám jáne jeńil usılların qollanıw menen tamamlawdı más-

láhát etken. Házirgi waqıtta da massaj hám ózin-ózi massaj hárbir adamnıń kúndelikli talabına aylanıwı, miynet, oqıw hám dem alıwda, keselliklerden qutılıwda járdemshi bolıp qalıwı zárúr.

Massajdı durıs qollanıw ushın anatomiya hám fiziologiyanıń elementar bilimlerinden xabardar bolıw zárúr. İnsan organizmi milliardlap kletkalardan ibarat. Kletka toparları organizm toqımaların payda etedi. Mısalı, bulshıq et kletkaları — bulshıq et toqımaların, nerv kletkaları — nerv toqımaların, epitelial kletkalar — teri toqımaların payda etedi. Biziń barlıq aǵzalarımız toqımалardan dúzilgen hám sistemaǵa toparlanadı: bas miy hám arqa miyden shıǵıwshı nervler — nerv sistemasın, bulshıq etler — bulshıq et sistemasın quraydı.

Massaj bulshıq etlerge júdá unamlı tásir etedi. İnsan denesinde 400 den aslam bulshıq etler bolıp, olar dene awırlıǵınıń 35 — 40% in quraydı. Bulshıq etler qansha jaqsı rawajlangan bolsa, adam sonsha kúshli boladı. Massaj tásirinde bulshıq et toqımaları kislorod hám azıqlıq zatlar menen jaqsıraq támiyinlenedi, bul bolsa pútkil organizmniń xızmetin asıradı.

Massaj da muzıka sıyaqlı kewildi kóteredi, awırıwdı páseytiwi, tetiklik hám jeńillik sezimin payda etiwge járdem beredi.

Massaj, ásirese, 16 jasqa shekemgi bolǵan balalar ushın zárúr. Dene tárbiyası hám massajdan bir waqıtta aqılǵa muwapıq paydalanıw taban hám buwınlardı bekemlew imkaniyatın beredi.

Massaj etiw jolların jaqsı iyelep alıń. Bunın ushın tómendegilerge diqqat etiń:

1. Massaj etkende terini sıyırıp ketpewi ushın qol terisi tegis hám qol jumsaq bolıwı kerek.

2. Ózin-ózi massaj islewde kóbirek qurǵaq massajdı qollanıń yaǵnıy denegе jaǵatuǵın zatlardan paydalanbań.

3. Eger massaj alaqańlarda, buwınlarda, bulshıq etlerde islenip atırǵan bolsa, arnawlı kremlerdi qollanıń.

4. Massaj etiwshi háreketlerdi limfa bezlerine tiymey islew kerek. Mısalı, qoldı massaj etiwde barmaq

ushlarinan baslap bilek buwinlarina shekem, bilek buwinin qoltiq astina shekem dawam ettiriledi, sebebi ol jerde limfa bezleri bar. Usunday bezler dize astinda ham deneniñ basqa organlarinda da bar ekenligin umitpañ.

5. Massaj waqtında barlıq organlar bos uslanıwı kerek, bul emniñ nátiyeliligini asıradı.

6. Massajdan aldın qollardı sabın menen juwıw yaki odekolon menen tazalawdı umitpañ.

7. Massajdı ilajı barınsha jalañash denede ámelge asırıñ, suwıq hawada bolsa ishki kiyim üstinen de isleseñiz boladı.

8. Massajdan soñ awrıw bolmawı kerekligini esten shıgarmañ.

9. Massajdı oñ ham shep qollarda islewdi úyreniwge háreket etiñ. Asıqpañ.

10. Jaraqat üstinen massaj etiw mümkin emesligini esten shıgarmañ.

Limfa bezleri iskende massajdı toqtatıñ ham shıpa-kerge ushırasıñ. Massaj ulıwma ham dara massajğa bölinedi.

11. Ulıwma massajda, bastan ayaq pútkil dene aǵzaları massaj etiledi. Uwqalaw 20—25 minut dawam etedi.

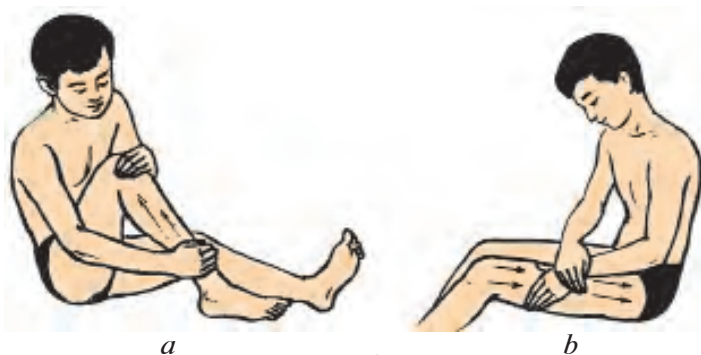
12. Dara massaj etilgende deneniñ ayırım bólimi, misalı, qol yaki ayaqtı, jawırın ham basqa da orınlar massaj qılınadı, al 5—10 minut dawam etedi.

Ulıwma ózin-ózi massaj etiw. Bul massajdıñ júdá kóp usılları bar. Siz bilip alıwıñız kerek bolǵanları menen tanısıñ: sıypalaw; qısıw; silkiw; uwqalaw; aktiv, passiv ham qarama-qarsı háreket penen; urıw usılları; eziw menen islenetuǵın massaj.



4- súwret.

20 minutlıq massajda sıypalaw, silkiw, urıw usılları ham passiv háreket penen ámelge asırılatsuǵın massaj orınlanadı. Passiv háreket usılı 2 minut, qısıw ham uwqalaw 8 minut, eziw usılı 10 minut dawam etedi.



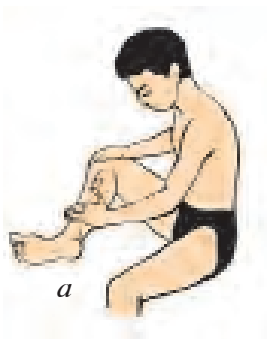
5- súwret.

Sıypalaw. Bul usıl alaqan menen orınlanadı. Bunda bas barmaq óz aldına, qalğan tórt barmaq óz aldına háreketlenedi. Massaj islenip atırğan orıńǵa alaqandı qoyıp jeńil basıladı. Bul jumıs bir yaki eki qol menen gezekpe-gezek orınlanadı. Sıypalawda bir alaqan tuwrı, ekinshisi jıllanıń izindey etip háreket etkende kútilgen-dey nátiyjeni beredi. (4-súwret).

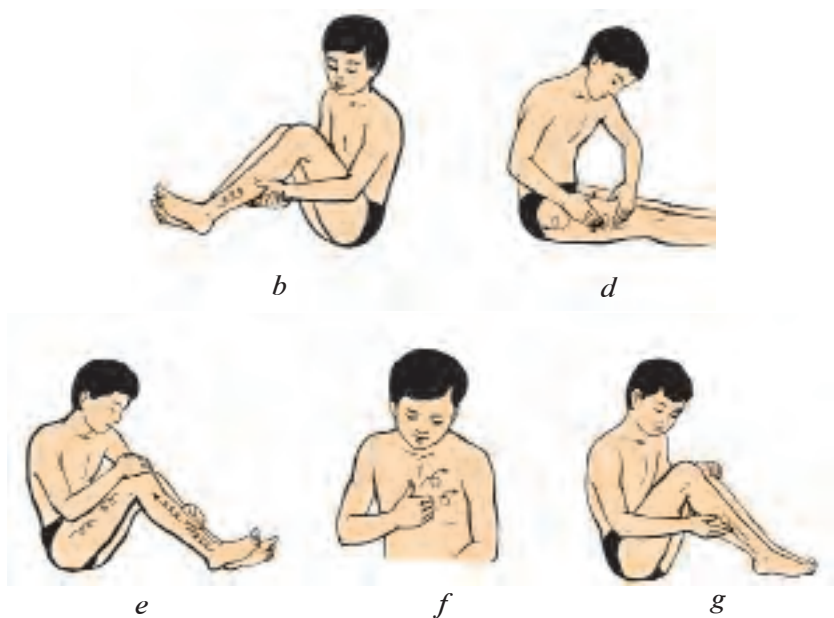
Qısıw. Bul usılda bas barmaq kórsetkish barmaq penen birigedi, barmaqlar alaqan menen tómenge burıladı, ol massaj etilip atırğan orıńǵa kesesine qoyıladı hám sol jer bas barmaq penen qısıladı. Qısıw alaqannıń qaptalı menen de ámelge asırıladı, bunda barmaqlar jeńil búgilgen boladı. Alaqanlar da bulshıq etke qaraǵanda keseliginshe qaladı. Qısıwdı jáne de nátiyjelilew islew ushın usıl islep atırğan qoldıń ústine basqası qoyıladı (5-a, b súwretler).

Eziw. Bul bulshıq etlerdi massaj etiwdegi tiykarǵı usıl.

Ordinar eziw. Bul usıldı bóksege, jelkege, qolǵa, kókirekke, jambasqa, qarınǵa, baltır bulshıq etlerine islenedi. Bulshıq et barmaqlar menen kesesine qattı hám tuwrı uslanadı, soń barmaqlar jıynalıp, bulshıq et áste tartıladı hám tórt barmaq tárepine aylanıp háreket etiledi. Soń bulshıq et jeńil bosatıladı hám alaqan me-



6- a súwret.



6- *b, d, e, f, g* súwretler.

nen súyekke shekem qısıladı. Usılay etip, áste-aqırın joqarıǵa háreket etiledi (6-a súwret).

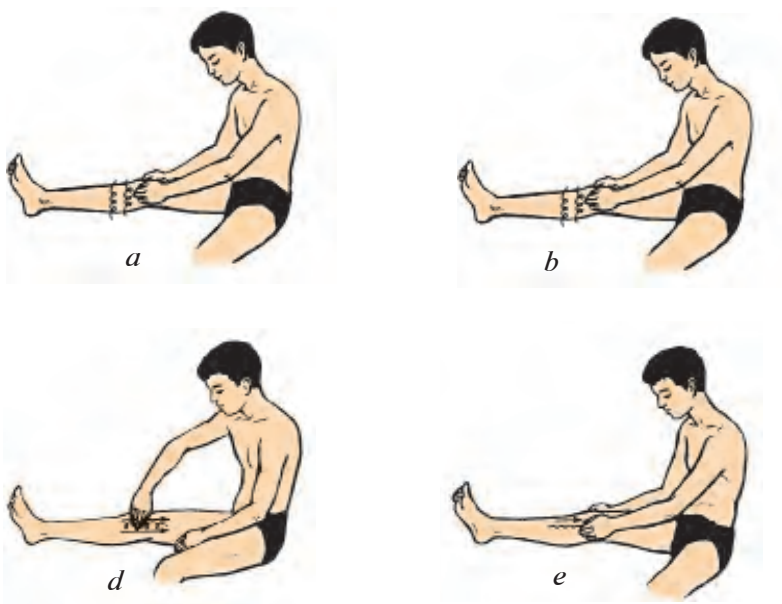
Qos grif. Bul usıldı iri hám jaqsı rawajlangan bulshıq etler — baltır, bóksege qollanıladı. Onı orınlawda bir qol ekinshi qoldıń ústinde boladı (6-b súwret).

Qos aylanba baǵdarında qısıw. Bul usılda bulshıq etler eki qol barmaqları menen qısıladı hám qol áste-aqırın tórt barmaq tárepke jiljıydı (6-d súwret).

Barmaq basları menen eziw. Bul usıl bir, eki yamasa barlıq barmaqlar menen orınlanadı (6-e súwret).

Mushlangan barmaq (qol) tirsekleri menen eziw. Bul usıldı orınlaw ushın tórt barmaq jeńil ǵana biraz mushlanadı. Soń bulshıq et súyekke shekem qısıladı hám qol shunatay tárepke jiljıydı, bas barmaq bolsa aldığa háreketti jeńillestiriw hám eziw kúshi bir túrde bolıwı ushın massaj etilip atırǵan jerge tireledi (6-f súwret).

Silkitiw. Bul usıl bosasqan iri baltır, bókse, iyin, jambas bulshıq etlerin barmaqlar ushı menen silkip orınlanadı (6-g súwret).



7-súwret.

Uwqalaw. Bul bir, eki yamasa barlıq barmaqlardıń jumsaq jeri menen tuwrı sızıqlı yamasa aylanba uwqalaw (7-a súwret).

Alaqan menen tuwrı sızıqlı (uzınına) uwqalaw (7-b súwret).

Shımshılap, tuwrı sızıq boylap uwqalaw (7-d súwret).

Mushlanıp búgilgen barmaqlar menen taj tárizli uwqalaw (7-e súwret).

Aktiv, passiv (tómen) hám qarsılıq kórsetkendey háreketler. Bul usıl bas, qol ayaqta ámelge asırıladı (8-súwret).

Urıw usılları (mushlaw, shappatlaw hám «kesiw»):

Mushlaw usılında barmaqlar mushlanıp, alaqanıń qaptalı menen orınlanadı.

Shappatlawda alaqan barmaqları tómenge qaratiladı hám barmaqlar alaqangá qısıladı. Soqqı barmaqlar menen beriledi.



8-súwret.



9- súwret.

«Kesiw» usılında alaқandı jayıp, barmaqlar keń jayıladı hám ol bos qoyıladı. Urıw usılları bir tegis hám bir sekundta úsh máртеге shekem orınlanadı (9- súwret).

Silkiw. Bul jumıs massaj tamamlanğannan soń, otırған yaki turған jaғdayda orınlanadı. Silkiwde bulshıq etler ilajı barınsha bos uslanadı.



Bólimge baylanıslı sorawlar

1. Siz densawlıǵıńızdı bekkemlew ushın qaysı fizikalıq shınıǵıwlardan paydalanğan bolar edińiz?
2. Fizikalıq shınıǵıwlardıń ishтей ushın qanday tá-siri bar?
3. Toyıp uyqılaw, jeńil gimnastikalıq shınıǵıwlar hám ashıq hawada seyil etiwdiń qanday áhmiyeti bar?
4. Kún tártibiniń buzılıwı adam organizmine qanday tásir etedi?
5. Siz óz kún tártibińizde awqatlanıw normaların qalay shólkemlestirgeniz?
6. Hár túrli shınıǵıwlardı orınlağannan soń bulshıq etler hám basqa aғzalarda awırıw sezilse, ne islew kerek?
7. Puls degenimiz ne? Onı qalay ólshewdi, kimde qansha bolıwın bilesiz be?
8. Siz durıs dem alıwdı bilesiz be? Onıń háreketlerge sáykeslestiriwdiń paydası nede?
9. Fizikalıq rawajlanıwdıń kórsetkishleri nelerden ibarat? Boyıńız hám deneńizdiń ósiwine dene tárbiyası hám sporttıń tá-siri qanday?
10. Azanda ózin-ózi massaj etiw, sıypalaw hám basqa da túrлерinen shınıǵıwlar aldınan hám keyininen paydalanıwdıń organizmge tá-siri qanday?

II bólim

Ózińizge-ózińiz járdem beriń

Mekteptegi shınıǵıwdıń tiykarǵı túri sabaq bolıp tabıladı. Solay eken, endi sizler sabaqlarda shınıǵıwlardıń jańa túrleri, sport pánleri tiykarları, jarıs qaǵıydaları menen tanısasız. Sabaq arqalı hárbir oqıwshınıń fizikalıq imkaniyatları hám qábiletleri anıqlanadı. «Alpamıs» hám «Barshınay» test normativlerin tapsırıp, klaslaslar klasta hár tárepleme óz orınların belgilep aladı. Mısalı, juwırıw, sekiriw, ılaqtırıw hám basqa da túrlerden «Alpamıs» hám «Barshınay» test normativleri (belgilengen norma) tapsırǵanda klaslaslar óz orınların kim birinshi, kim ekinshi dep tez anıqlap aladı, sebebi barlıq oqıwshılar birdey sharayatlarda qatnasadı. Klass saylandı komandasın anıqlaw ushın bolsa sabaq waqtında birneshe oqıw oınların ótkeriw jetkilikli. Oqıwshılar sabaqlarda bulardan tısqarı, sport túrleri tariyxına baylanıslı maǵlıwmatlar, shınıǵıwlar waqtında qáwipsizlik qaǵıydalarına, shınıǵıwlardıń dárejesin anıqlawǵa baylanıslı bilimge iye boladı, sonday-aq, anıq bir bulshıq et toparları ushın úyge tapsırmalar aladı. Balalar baǵdarlamada kórsetilgendey wazıypalardı esapqa alǵan halda, qatań izbe-izlikte sport túrleri texnikasın orınlaw haqqında, jarıs qaǵıydaları, qıyın háreketlerdi tez ózlestiriw hám fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa baylanıslı úy wazıypaların aladı. Solardı bilip alıp, olar ózlerine ózleri járdem beredi hám de belgili bir sport túri boyınsha ıqlas penen shuǵıllanıw ushın ózlerine jol ashadı.



GIMNASTIKA

Sporttıń bul túri denedegi barlıq bulshıq etlerdiń rawajlanıwına hám shınıǵıwına járdem beredi, qáddi-qáwmetke kórk beredi, háreketlerge náziklik hám gozzallıq baǵıshlaydı. Gimnastikalıq shınıǵıwlardı

orinlamay turip, sportshılardıń fizikalıq tayarlıgınıń bekkem tiykarın jaratıp bolmaydı. Yaǵnıy, bulshıq et sisteması hám süyek-buwın apparatın gimnastika (iyiliwsheńlik, mayısqaqlıq shınıǵıwları) hám akrobatika (tońqalaq asıw, «kópır» (payda etiw) ǵana bekkemleydi. Fizikalıq shınıǵıwlar turaqlı türde islengende, shınıǵıwlar durıs ótkerilgende gimnastika densawlıqtı bekkemlewge, tayanış apparatınıń rawajlanıwına, hár tárepleme fizikalıq rawajlanıw hám hár túrli háreketleniw kónlikpelerin iyelewge járdem beredi. Gimnastika menen shuǵıllanıw ǵana tezlik, kúsh, shıdamlılıq, iyiliwsheńlik sıpatların iyelew hám buwınlardıń háreketsheńligi, háreketler koordinaciyası, bulshıq etlerdi bosastıra alıwdı támiyinlew hám kónlikpeler payda etiw imkaniyatın jaratadı.

Gimnastika túrleri

Insanda hár túrli háreketlerdi orınlaw qábileti bar. Sonıń ushın da gimnastika shınıǵıwları hár qıylı hám bul shınıǵıwlar túrlerge ajratılǵan.

Tiykargı gimnastika — gimnastikanıń ǵarezsiz túri bolıp, hár túrli jastaǵı adamlardıń ulıwma fizikalıq rawajlanıwı hám densawlıǵın bekkemlew ushın dene tárbiyada qollanıladı.

Shınıǵıwlarda tegisleniw, ulıwma rawajlandırıwshı hám ámeliy shınıǵıwlar, hár túrli sekiriwler, gimnastika qurallarında shınıǵıwlar, ádebiy gimnastikanıń ápiwayı elementleri hám akrobatika shınıǵıwları orınlanadı. Organizmniń jumıs qábiletin asırıw, tuwrı qáddi-qáwmetti rawajlandırıwda tiykargı gimnastika úlken áhmiyetke iye. Shınıǵıwlar anıq tártip, qatań intizam hám muzıka jańlawı menen alıp barıladı.

Hayallar gimnastikası tiykargı gimnastika túrlerinen biri bolıp, onda hayal organizminiń ózgeshelikleri esapqa alınadı.

Hayallar gimnastikasında iyiliwsheńlikti, tartılıwshańlıqtı rawajlandırıw, háreketti estetikalıq jaqtan

kórsetiw, ritm hám tempti seziw tájiriybeleri iyelenedi, qáddi-qáwmet, júriw jaqsılanıp, jetilisedi. Shınıǵıwlar, ádette, muzıka menen alıp barıladı. Olardı háptesine 2 — 3 márte alıp barıw maqsetke muwapıq.

Atletikalıq gimnastika kúshti rawajlandırıwǵa arnalǵan fizikalıq shınıǵıwlar sisteması bolıp, er adamlardıń sırtqı kórinisin hám hár tárepleme fizikalıq tayarlıǵın qáliplestiriwge baǵdarlangan.

Kásiplik ámeliy gimnastika dene tárbiyanıń quramlıq bir bólimi bolıp, shuǵıllanıwshılardı ulıwma fizikalıq rawajlandırıwǵa, olardıń háreket qáiletin jetilistiriwge, tańlaǵan kásiplerin jaqsı iyelewge baǵdarlangan.

Orta ulıwma bilim beriwshi mekteplerde dene tárbiya boyınsha oqıw isleri procesinde balalardı hár tárepleme fizikalıq tárbiyalaw ushın **áskeriy-ámeliy gimnastikadan** paydalanıladı.

Sport-ámeliy gimnastikası hár bir sport túrinin ulıwma hám arnawlı fizikalıq tayarlanıw bólimi esaplanıp, sport nátiyjeleriniń ósiwin tezlestiriw imkanın beredi. Demek, gimnastikanıń bul túri quramalı háreketler menen baylanıslı bolǵan sport túrlerinde (suwǵa sekiriw, gúres hám basqa), akrobatika shınıǵıwlarında keń qollanıladı.

Gigienalıq gimnastika adamlardı fizikalıq tárbiyalaw hám salamatlastırıwdıń ulıwmalıq quralı esaplanıp, olar menen túrli toparlarda, mekteplerde sabaq baslanıwı aldınan shuǵıllanıw múmkin. Shınıǵıwdı tek azanda ǵana emes, al kúndiz (awqatlanıp bolǵannan soń, 1,5 — 2 saat ótkennen keyin) hám keshqurın uyqıdan 1 — 2 saat aldın ótkiziw múmkin. Mektep kún tartibinde higienalıq gimnastikadan oqıwshılardıń oqıw-jumıs qáiletlerin asırıw, sharshaǵandı shıǵarıw, hár túrli keselliklerdiń aldın alıwda paydalanıladı.

Ǵalaba sport gimnastikası túrlerine, atap aytqanda, sport gimnastikası, ádebiy gimnastika hám sport akrobatikası kiredi. Olar ǵárezsiz sport túrleri sıpatında qáliplesken hám rawajlanbaqta. Bul túrlerdiń óz aldına baslanǵısh elementleri ulıwma bilim beriw

mektepleriniń dene tárbiya baǵdarlamasına kirgizilgen. Olardıń járdeminde «Alpamıs hám Barshınay» arnawlı testleriniń ayırım jeke wazıypaları sheshiledi. Sportshılardı tayarlaw hám sport jarısların ótkiziw ámeliyatında shınıǵıwlardıń eki klassifikaciyalıq baǵdarlaması qollanıladı. «B» klassifikaciyası boyınsha sportshılar ulıwma shınıǵıwlarǵa tayarlıq kóredi. Bul baǵdarlama «A» klassifikaciyasına salıstırǵanda jeńildestirilgen hám quramalı shınıǵıwlarǵa tayarlangan sportshılar ushın, mámlekette hám xalıq aralıq arenada úlken kólemdegi jarıslardı ótkiziw ushın kirgizilgen.

Sport gimnastikası er hám hayallar shınıǵıwları, kóp güres túrlerinen ibarat. Erler kópgüresi quramına erkin shınıǵıwlar, kon shınıǵıwları, saqıyna, jup brusya hám turniktegi shınıǵıwlar kiredi. Hayallar kópgüresine bolsa erkin shınıǵıwlar, tayanıp sekiriwler, tayaqta hám hár qıylı bálentliktegi jup brusya shınıǵıwlar kiredi.

Ádebiy gimnastika hár qıylı sport buyımları menen yamasa olarsız orınlanatuǵın úlken kólemdegi hár túrli shınıǵıwlardı óz ishine aladı.

Sport akrobatikası hár túrli shınıǵıwlarǵa bay: akrobatikalıq sekiriw, juplıq shınıǵıwları, «úshliktegi» (hayallar) hám «tórtliktegi» (erler) shınıǵıwlar, sonday-aq, aralas juplıqlar ushın shınıǵıwlardan ibarat.

Azangı higienalıq gimnastika ulıwma rawajlandırıwshı háreketler menen birgelikte orınlanatuǵın higienalıq gimnastikalıq topardı payda etedi. Olardı salamat etiw maqseti, ulıwma sharayat hám shınıǵıwdı ótkiziw qaǵıydaları birlestirip turadı. Demek, shınıǵıwlar shuǵıllanıwshılardıń jası hám tayarlıǵına sáykes keliwi kerek. Shınıǵıwlar organizmge hár tárepleme tásir kórsetiwi hám dene buwınların háreketge keltiriwi kerek. Háreketler hár túrli baǵdarlarda orınlanıwı kerek: ózgeriwsheń tezlik hám hár qıylı xarakterdegi kúshleniw menen (tez, áste, qısılıw hám bosasıw menen h t b). Sonıń menen birge, hár qıylı dem alıwların (kókirek, diafragmalı, aralas) ózlestiriwge itibardı qaratıw hám demdi uzaq uslap turıwdı úyreniw kerek.

Insan uyqılap atırǵanda tek ǵana bulshıq etler emes, al eń dáslep, nerv toqımaları dem aladı. Olarda azıqlıq zatlar hám kislorodqa bolǵan talap kemeyedi. Júrek iskerligi hám onıń quwatı páseyip, dem alıw azayadı, bulshıq et tonusı normada boladı, toqımalar aralıq suyıqlıq almasıwı ástelesedi. Adam uyqıdan turıp, áste-aqırın tetik bola baslaydı hám iskerlik qábiletin tikleydi. Arnawlı shólkemlestirilgen fizikalıq shınıǵıwlar— azanǵı gigienalıq dene shınıǵıwı jumıs qábiletiniń salıstırmalı tez tikleniwine tásir etedi, organizmge zárúr bolǵan fizikalıq júklemeni beredi. Qalayınsha azanǵı gigienalıq dene shınıǵıwın turaqlı shınıǵıwǵa aylandıırıw múmkin? Eń dáslep, onı jeterli dárejede uzaq dáwirge rejelestiriw kerek, máselen, bir jılǵa. Hár ayda shınıǵıwlar túrin almasıtıp turıw hám hár bir shınıǵıw muǵdarın 1 — 2 ge asırıp barıw kerek. Shınıǵıwlardı orınlaw waqtında dem alıw tezligi itibarǵa alınadı.

Azanǵı gigienalıq dene shınıǵıwınıń ayırım shınıǵıwları sportshılardıǵa biraz jeńil kórinedi, aldın bunday dene tárbiya menen shuǵıllanbaǵanlarǵa bolsa qıyın seziledi. Sonıń ushın hár bir sportshı shınıǵıwlarǵa ózi dúzetiw kirgiziwi, hátte barlıq shınıǵıwlar kompleksin ózleri qayta dúziwi múmkin. Bunda gigienalıq shınıǵıwlardıń tómenдеги izbe-izliginen paydalanıladı.

1. Azanǵı gigienalıq dene shınıǵıwın organizmniń tetik jaǵdayǵa tez ótiwine tásir kórsetetuǵın shınıǵıwlar menen baslaw kerek (tereń dem alıw, júriw, tartılıw, áste juwırıw).

2. Soń qol bulshıq etleri ushın shınıǵıwlardan paydalanıladı (qollardı jazıw hám búgiw, hár qıylı baǵdarlarda keskin háreketler, búgilgen yamasa tuwrı qollar menen sheńberler). Bul shınıǵıwlar buwınlarda háreket sheńliktiń asıwına tásir kórsetedi.

3. Sońınan bolsa, ayaqlar ushın shınıǵıwlardı orınlaw usınıs etiledi (dizeden búgiw hám jazdırıw, siltewler, jartı otırıw, otırıwlar, hár qıylı silteniw tepsiniwler).

4. Keyingi náwbette dene hám bel bulshıq etleri ushın shınıǵıwlar orınlanadı (aldıǵa hám arqaǵa, qaptal

tárepke iyiliwler, burılıwlar, bas hám dene menen oń hám shepke aylanba háreketler). Bul topar shınıǵıwları oqıwshılar ushın júdá áhmiyetli, sebebi sabaq procesinde uzaq waqıt partada otırıwǵa tuwrı keledi. Bul bolsa bulshıq etlerdiń ázzileniwine, belde awrıwdıń payda bolıwına alıp keliwi múmkin...

Gimnastika sabaqlarında siz dıqqatınızdı, birinshi nábette, akrobatika shınıǵıwların orınlap, shaqqanlıq, iyiliwsheńlik, háreketler koordinaciyasın, kúsh, barlıq buwınlarda háreketshenlikti rawajlandırıwınız, arqanǵa órmelewdi shınıǵıp, kúshti, shıdamlılıqtı, shaqqanlıqtı arttırıwınız, gimnastikalıq, «Kozyol» lardan tayanıp sekirip ótip, tayaq hám bruslarda asılıp, tayanıp, (iyiliwsheńlik, shıdamlılıq) zalda yamasa mekteptiń salamatlıq qalashasında qarsılıqlardı jeńip ótip shaqqanlıqtı, epshellikti rawajlandırıwınız zárúr. Qızlar bórene ústinde saqıynada, top, jip, kegliler menen shınıǵıwlar orınlap, mayısqaqlıqtı rawajlandıradı. Sanap ótilgen shınıǵıwlar túrleri aldınǵı klaslarda úyrenilgenligi sebepli, olar haqqında tolıq aytıp otırıw shárt emes. Biraq, sabaqlarda gimnastika boyınsha fizikalıq shınıǵıwlardı islegen waqtınızda, ásbap-úskenelerden paydalanıwda ózin tutıwdıń tiykarǵı qaǵıydaların bilip alıń:

1. Buzılǵan úskenelerden paydalanbań.
2. Deneni qızdırıwshı shınıǵıwlardı islemey turıp tiykarǵı shınıǵıwlardı baslamań.
3. Dostınızdıń yamasa úlkenlerdiń járdemi zárúr bolǵan qıyın shınıǵıwlardı óz betińizshe orınlamań.

Azanǵı dene tárbiya shınıǵıwları

Gárezsiz shınıǵıwlardıń dáslepki eń ańsat hám ápiwayı forması — bul azanǵı gigenalıq gimnastika bolıp esaplanadı. Gimnastika tez uyqını ashıp tetiklestiredi, organizm xızmetin aktivlestiredi, oraylıq nerv sistemasın tınıshlandıradı, bir sóz benen aytqanda, pútkil organizmge salamatlastırıwshı tásir kórsetip,

kewildegidey keypiyatti payda etedi. Sonıń ushın hár kúnińizdi azanğı gimnasika menen baslań.

Gimnastikalıq shınıǵıwları orınlawǵa kiriskende usı qaǵıydaǵa ámel etiń: shınıǵıwdı ápiwayı shınıǵıwlardan baslań, keyin quramalıraq shınıǵıwlarǵa otiń. Júkleme barlıq bulshıq et toparları — qollar, ayaqlar, denege belgili dárejede tásir kórsetsin. Dem alıwıńızdı baqlap barıń — ol tereń, bir tegis, háreket tezligine sáykes bolsın. Quramalı háreketlerdi orınlaǵannan soń, 30 — 35 sekund dem alıń hám bulshıq etlerdi bosatırıń. Shınıǵıw aqırında júklemeni áste-aqırın páseytiń.

Shınıǵıwlar kompleksiniń jasıńız hám fizikalıq rawajlanıwıńızǵa sáykesin tańlań. Olar kúshti, iyiliw-sheńlikti hám shaqqanlıqtı rawajlandırsın. Bul arada bir topar bulshıq etlerge júkleme berip, basqasına dem beriwdi de kózde tutıń.

Azanğı gimnastikanı ashıq hawada tereze yaki portshkanı ashıp qoyıp orınlań.

Ulıwma júkleme tek ǵana shınıǵıwlar sanı hám olardıń mazmunına emes, al tákirarlaw sanı hám orınlaw tezligine de baylanıslı. Bul orında dáslep ózińizdi jaqsı seziwińizge, sharshap qalmawıńızǵa itibar beriń. Bulshıq etlerdegi awrıwdan qorıqpań, olar áste-aqırın ótip ketedi. Biraq, hálsizlenip, ózińizdi jaman sezgenińizde shınıǵıwdı waqtınsha toqtatıń.

Endi siz tómende shınıǵıwlar kompleksin (háreketlerdi 8 — 10 márteden orınlań) orınlawǵa ótiwińiz múmkin:

Jip (skakalka) benen orınlanatuǵın shınıǵıwlar

Jipte shınıǵıw islewdi bir orında turıp sekirip, qollar menen jipti aylandırıp atırǵanday háreketten baslań.

Eger siz de jip penen shınıǵıwdı qáleseńiz, tó-mendegi shınıǵıwları orınlań. Jipte shınıǵıwlar islegende jumsaq, prujina tárizli háreketlenip, qáddi-qáwmetti tik tutup, dene hám bastı tuwrı uslap, iyinlerdi keń jayıp, bulshıq etlerdi artıqsha sharshatpay orınlań.



10- súwret.

Jipte sekirgende, dizelardi ilaji barınsha búkpesten sekiriń. Toptay jeńil sekiriwdi hám jerden kóterilgende jiptey tartılıwdı úyreniw ushın sekiriwdi jipsiz de kóp shınıǵıń. Sekiriw waqtında qátege jol qoysańız uyalmań, sekiriwdi dawam ettiriń. Asıqpań, hám de bosaspań da. Sabır etiń (10-súwret).

Eger birdey etip sekiriwden zerikken bolsańız, dáslep oń ayaǵıńızdı, soń shep ayaǵıńızdı aldığa, artqa jiljip sekiriwge háreket etip kóriń.

Eger bul shınıǵıwlardıń hámмесin eplep atırǵan bolsańız, jipti alıń hám aldığa juwırıp, shep-ońǵa burılıp, aylanıp, hár sekiriwden aldın jipti eki mártebe aylandırıp shınıǵıw orınlań. Jiptiń uzınlıǵın sonday etip anıqlań: tabanıńız benen jipti ortasınan basıp, onı qolıńızda uslap qattı tartıp turıń, eger ol qoltıq astına shekem kelse, bul sizge tuwrı keledi. Ol júdá jeńil de, uzın da, júdá awır da bolmawı kerek, sebebi awır bolsa, qolıńız tez sharshap qalıwı múmkin.

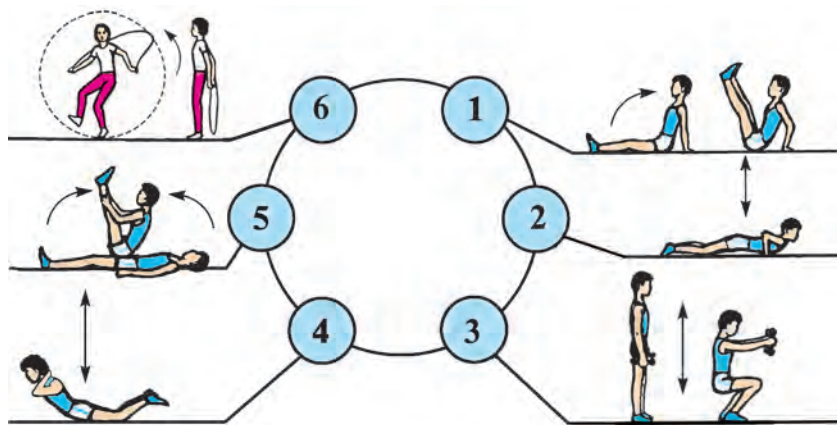
Aylanbalı shınıǵıw usılı

Sportta aylanbalı shınıǵıw forması bar, onıń tiykarǵı mazmunı sonda, shınıǵıwlar forması tárepinen de, mazmunı tárepinen de tańlanadı. Bunda fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıp ushın aldınнан soǵan sáykes, shınıǵıwlar tańlanadı, keyin bolsa bul shınıǵıwlar anıq hám birdey izbe-izlikte orınlanadı.

Aylanbalı shınıǵıw házirgi kúnde joqarı dáreje-degi sportshılardı tayarlap shıǵarıwdıń eń zamanagóy usıllarınan biri bolıp esaplanadı.

Kúshti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksi

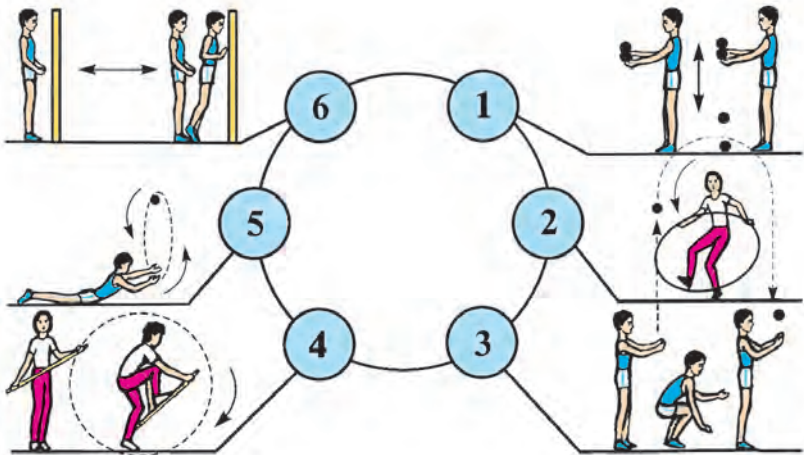
1. Otırıp, qollardı arqaǵa qayırıp tayanıw. Ayaqlardı múyesh etip kóteriń, soń dáslepki jaǵdayǵa qaytıw.
2. Jatıp, qollarǵa tayanıw hám onı búgip-jazdırıw.
3. Tiykargı tik turıw jaǵdayınan gantel uslaǵan qollardı aldığa sozıp yarım otırıw.
4. Qarında jatıp, qollardı bastırın arqa tárepine qoyıw, beldi iyip, deneni kóteriń hám túsiriń.
5. Dáslep shalqaǵa jatıw, soń múyesh payda etip otırıw, qollar menen baltırdı uslap, ayaq hám deneni tik kóteriń.
6. Jipti aldığa aylandırıp sekiriń (11-súwret).



11-súwret.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar kompleksi

1. Eki tennis tobın bir waqıtta jerge urıw hám qaqsıp alıw.
2. Saqıynalardı qol menen aylandırıp turıp sekiriń.



12- súwret.

3. Toptı biyiklikke ılaqtırırw hám ol qaytıp túsken-she qoldı jerge tiygiziw.

4. Gimnastikalıq tayaqshadan gezekpe-gezek aldığa hám artqa atlap ótiw.

5. Qarınnan jatıp, 1, 2 tennis tobın joqarıǵa ılaqtırırw hám qaqshıp alıw (jonglyor háreketin orınlaw).

6. Diywaldan biraz arıda (aralıqtı hár kim ózi tańlaydı) turıp, qol menen oǵan tayanırw, iyteriw hám de dáslepki jaǵdayǵa qaytıw (12-súwret).

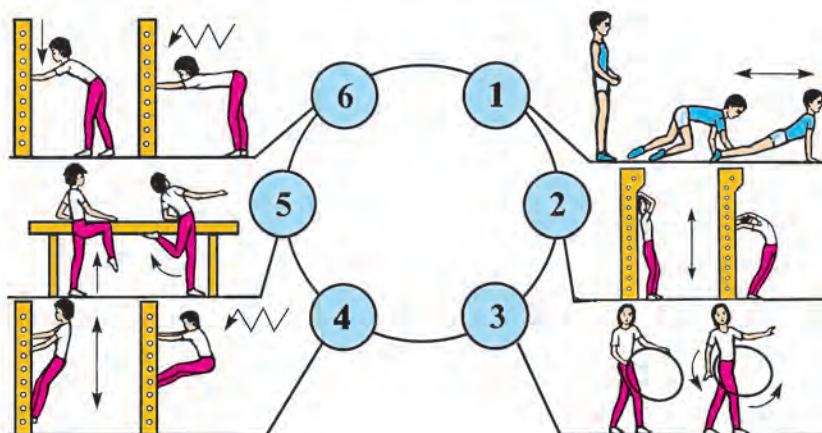
Iyiliwsheńlikti rawajlandırırw ushın shınıǵıwlar kompleksi

1. Ayaqlardı keń qoyıp áste-aqırın jatiw hám qollar menen jerge tayanırw.

2. Gimnastikalıq diywalǵa arqa súyep turıp, diywal tekshesinde tayanıp, «kópir»she jaǵdayına ótiw.

3. Ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, saqıynanı belde aylandırırw.

4. Gimnastikalıq diywalda turıp, ayaqlardı iyin keńliginde qoyıw. Áste-aqırın qollar menen diywal tekshelerinen tómenge uslap túsip, iyilip, asılıw jaǵdayına ótiw.



13-сúwret.

5. Tayanishqa qaptallap turip, bir ayaqti silkiw.

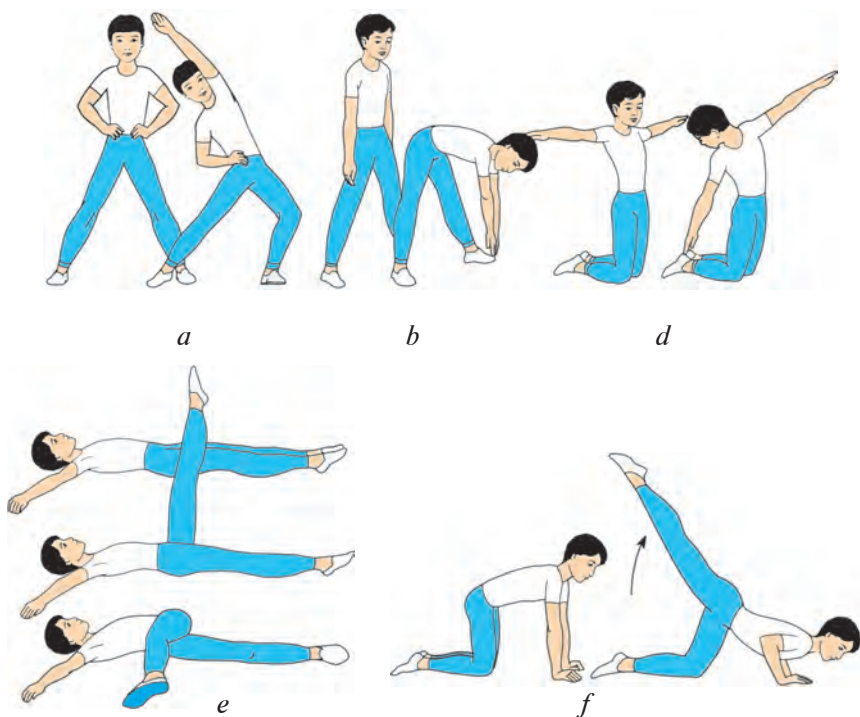
6. Ayaqti iyin keńliginde qoyip, qollar menen gimnastikalıq diywal tekshelerin uslaw hám deneni prujina tárizli etip háreketlendiriw (13-súwret).

Buyımlarsız orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń 1-kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı keńirek ashıp, qollardı belge qoyıń (14-a súwret). 1 — 3 — oń ayaqti qaptalǵa, oń qoldı belge qoyıp, shep qoldı joqarıdan artqa jiberiń. Shep ayaqti búgip, ońa úsh márte prujina sıyaqlı iyilip dem shıǵarıń; 4 — dáslepki jaǵdayǵa qayıp, dem alıń. Usınıń ózin shep tárepke orıńlań. Hár eki jaǵdayda háreketi bir tegis orıńlań.

2-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı keńlew ashıp, qollardı qaptalǵa túsirip turıń (14-b súwret). 1 — 3 — barmaqlardıń ushın jerge tiygizip, úsh márte prujina sıyaqlı iyilip turıń. Gezekpe-gezek oń ayaqqa, tuwrıǵa hám shep ayaqqa iyilip dem shıǵarıń. 4 — dáslepki jaǵdayǵa qayıp, tuwrılanıp dem alıń. Usınıń ózin oń ayaqqa iyiliw menen baslań. Iyilgende ayaqlardı dizeden búkpesten orıńlań.

3-shınıǵıw. D.j. — dizelerde turıp, qollardı qaptalǵa soziń (14-d súwret). 1 — deneni ońa burıp, iyilip, oń



14- súwret.

qol barmaqlar ushın tabanğa tiygiziń hám dem shıǵarıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp (dem alıń). 3 — 4 — usınıń ózin basqa tárepke orınlań. Burılıw waqtında otırıp qalmań, dizelerdi de ornınan qozǵaltpań. Bastı burılıw tárepine iyıń.

4-shınıǵıw. D.j. — shalqasına jatıp, qollardı qaptalǵa sozıń hám alaqlanlardı jerge qaratıń (14-e súwret). 1 — shep ayaqtı joqarıǵa kóteriń. 2 — onı ońǵa túsiriń hám ayaqtıń ushın jerge tiygiziń. 3 — ayaqtı jáne joqarıǵa kóteriń. Háreketlerdi ayaqtı durıs uslaǵan jaǵdayda orınlań. Jambastı burıwda qol hám iyindi jerden alıslatpań. Demdi iqtıyarlı, toqtatpay alıń. Shınıǵıwdı shep hám oń ayaqtı izbe-iz orınlań.

5-shınıǵıw. Dizelerge turıp, tayanıń (14-f súwret). 1 — 2 — shep ayaqtı búgip, oń ayaqtı artqa kóteriń, qolladı búgip, kókirekti jerge jaqınlastırıp dem alıń. 3 — 4 — «qollardan iyterilip», dáslepki jaǵdayǵa qaytıp

dem shıǵarıń. Usınıń ózin shep ayaq penen orınlań. Tayanış ayaqtıń dizesin ornınan qozǵaltpań, basqa ayaqtı tuwrı etip sozıń. Tayanǵanda qollardı iyin keńliginde qoyıń.

Buyımlarsız orınlanatuǵın shınıǵıwların 2-kompleksi

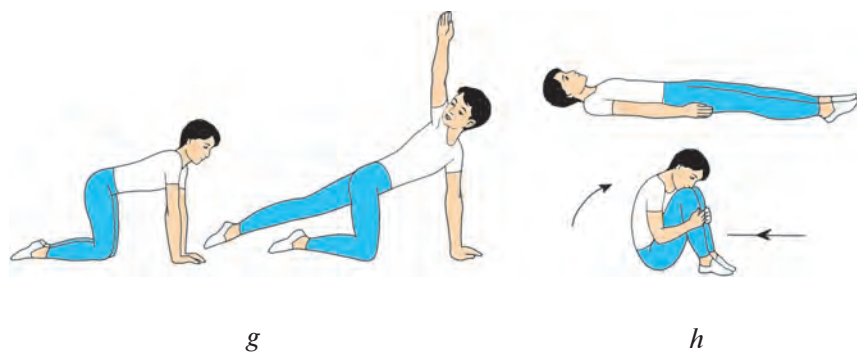
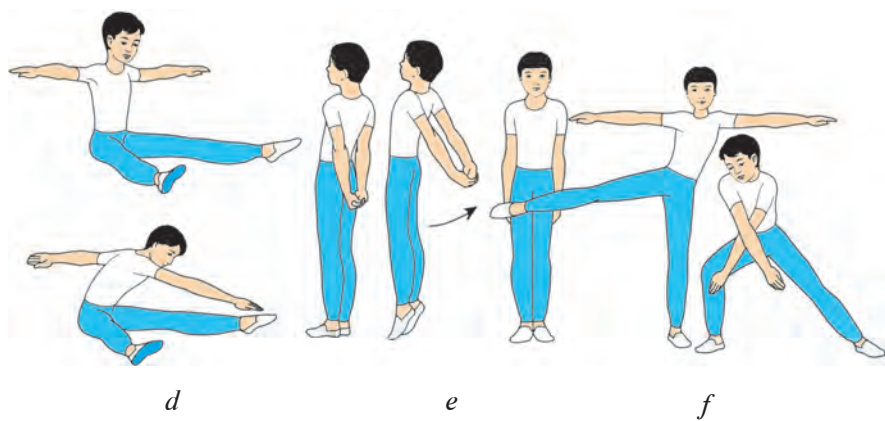
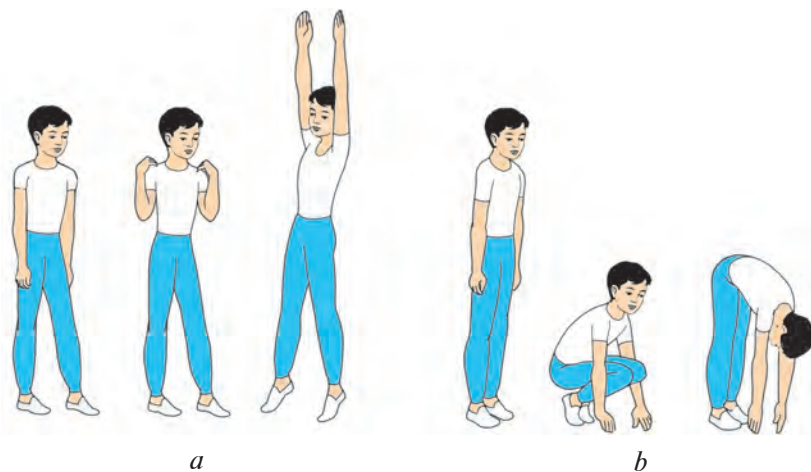
1-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, shep ayaqtı aldığa qoyıń (15-a súwret). 1 — qollardı iyinge qoyıń. 2 — ońǵa burılıp, ayaq ushına kóteriliń, qollardı joqarıǵa kóterip, sozılıń hám dem alıń. 3 — ońǵa burılıp tabandı tolıq jerge tiygiziń. Ayaqlardı bir sızıqqa qoyıń. 4 — qollardı tómenge túsirip, demińizdi shıǵarıń. Usınıń ózin basqa tárepke de orınlań.

2-shınıǵıw. D.j. — tiykarǵı tik turıw jaǵdayı (15-b súwret). 1 — otırıp tayanıń. 2 — ayaqlardı tuwrı qoyıń hám iyilip dem shıǵarıń. 3 — ayaqlardı buǵıp, otırıp tayanıń. 4 — tiykarǵı tik turıw jaǵdayın iyelep dem alıń. Tayanıp otırǵan halattan ayaqlardı tuwrılawda qollardı jerden kótermewge háreket etiń.

3-shınıǵıw. D.j. — otırıp, ayaq hám qollardı eki tárepke sozıń (15-d súwret). 1 — shep ayaqqa iyiliń hám oń qoldı shep ayaqtıń ushına tiygiziń, shep qoldı artqa qaratıp demdi shıǵarıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp dem alıń. 3 — 4 — usınıń ózin oń ayaqta orınlań. Dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, bastı durıs uslań hám iyinlerdi durıslań.

4-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlardı birge qoyıp, barmaqlardı artqa shınjır etip uslań (15-e súwret). 1 — qollardı artqa qayırıp, ayaqlardıń ushına kóteriliń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám háreketlerdi qollar menen tez, biraq jeńil, eńkeyinkirep orınlań. Demdi bir tegis alıń.

5-shınıǵıw. D.j. — tik turıp ayaqlardıń ushın azıraq ashıń (15-f súwret). 1 — oń ayaqtı qaptalǵa sozıp silkiń, qollardı qaptalǵa sozıp dem alıń. 2 — oń ayaqtı qaptalǵa qoyıń hám qollardı kókirek aldında ayqastırǵan



15- súwret.

halda sozıp, yarım iyilip demdi shıǵarın. 3 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, usınıń ózin basqa tárepke orınlań. Qollardı qaptalǵa háreketlendirgende iyindi keń tutıń.

6-shınıǵıw. D.j. — dizelerge tayanıp turıń (15-g súwret). 1 — 2 — shep ayaqtı artqa qaratıp sozıp, ayaqtıń ushında turıń, oń qoldı joqarıǵa sozıp, bastı ońǵa burıp dem alıń. 3 — 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp demdi shıǵarın. Usınıń ózin basqa qol hám ayaqta orınlań. Keyin bul shınıǵıwdı tezirek orınlawǵa háreket etip koriń.

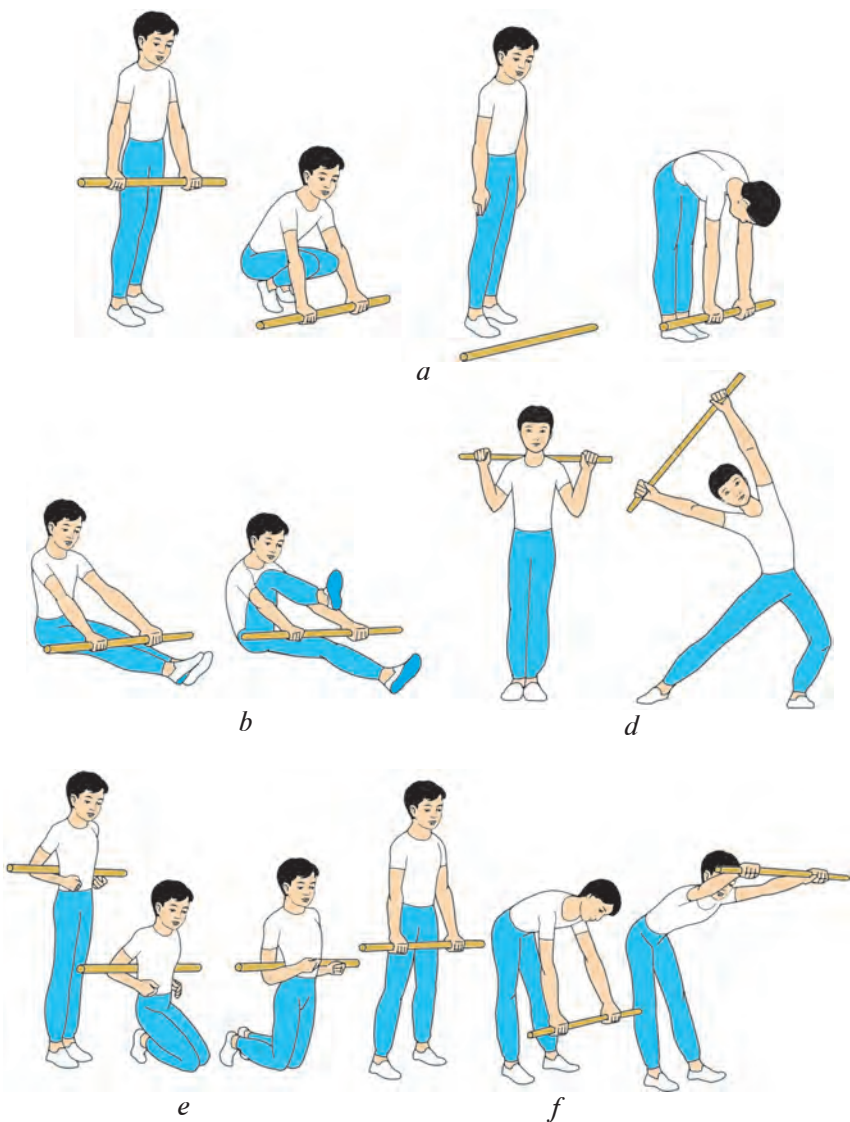
7-shınıǵıw. D.j. — shalqańızǵa jatıń (15-h súwret). 1 — deneni kóterip, ayaqlardı tez búgip otırıń hám búkke otırıw jaǵdayın iyelep dem shıǵarın; 2 — sonday jaǵdaydı biraz uslap turıń. 3 — 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. Búkke otırıw waqtında ayaqlardı kókirekke qısıp bastı kirgiziw ushın dizelerdiń arasın sál ashıń. Jáne shalqanıǵa jatıp, deneni bos uslań.

Gimnastikalıq tayaq penen orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń 1-kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — tik turıp ayaqlardı iyin keńliginde ashıp, tayaqtı tómede iyinnen keńirek uslań (16-a súwret). 1 — otırıp, tayaqtı jerge qoyıp demdi shıǵarın. 2 — tiykarǵı tik turıw jaǵdayında dem alıń. 3 — aldǵa iyilip tayaqtı alıń hám demdi shıǵarın. 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp dem alıń. Ayaqtı dizeden búkpey, iyiliwdi tez orınlań. Turıp, tolıq tuwrılanıp hám iyinlerdi de tuwrılap alıń.

2-shınıǵıw. D.j. — otırıp, tayaqtı ayaqtıń ústinde, iyin keńliginde uslań. (16-b súwret). 1 — 2 — bir ayaqtı búgip, onı tayaq ústinen ótkiziń. 3 — 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, ayaqlardı jerge túsiriń; usınıń ózin basqa ayaqta orınlań. Artqa azıraq iyiliń. Demdi bir tegis alıń.

3-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlardı birge qoyıp, tayaqtı bastıń artına qoyıń (16-d súwret). 1 — 2 — ońǵa iyilip, shepge qádem taslap ayaqtı dizeden biraz búgiń



16- súwret.

hám oń qaptalğa iyilip, tayaqtı joqarıǵa kóterip dem alıń. 3 — 4 — usınıń ózin basqa tárepke orınláń. Barlıq háreketlerdi bir tegis burılıwırsız ámelge asırıń.

4-shınıǵıw. D.j. — ayaqlar ushın teń qoyıp tik turıń hám qoldı shıǵanaqtan búgip, tayaqtı qısıp alıp belge qoyıń (16-e súwret). 1 — 2 — dize hám ayaq ushlarında

otirip, qoldı búgıń hám tayaqtı qısıp belge qoyıń hám de dem shıǵarıń. 3 — 4 — artqa usı jaǵdayda ayaqtıń ushı hám dizege kóterilip dem alıń. Shınıǵıwdı eki-úsh márte tákirarlań.

5-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardıń arasın ashıp tik turıń, tayaqtı tómende uslań (16-f súwret). 1 — aldığa iyilip, demdi shıǵarıń. 2 — yarım búgilip, tayaqtı aldığa soziń; 3 — jáne tayaqtı tómenge túsiriń. 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, dem alıń.

Gimnastikalıq tayaq penen orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń 4-kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı birge qoyıp, tik turıń hám qollardı búgip, tayaqtı arqada tik uslań (17-a súwret). 1 — 2 — otirip dem shıǵarıń. 3 — 4 — turıp dem alıń. Deneniń tik jaǵdayın saqlaǵan halda tayaqtı basqa hám arqaǵa basıp turıń. Shınıǵıwdı birneshe márte tákirarlań.

2-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardıń arasın iyin keńliginde ashıp tik turıń, tayaqtı tómende-aldıda uslań (17-b súwret). 1—2—tayaqtı joqarıǵa kóterip, deneni ońǵa burıp, dem alıń. 3 — 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, demdi shıǵarıń. Usınıń ózin shepke burıw menen orınlań, qollar dúziw qaladı. Ayaqlardı ornınan qozǵaltpay, usınıń ózin basqa tárepke orınlań.

3-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı birge qoyıp, tik turıń hám tayaqtı arqada-tómende uslań (17-d súwret). 1 — 2 tayaqtı arqada baltırda sırǵanatıp aldığa prujina tárizli iyiliń hám dem shıǵarıń. 3—4—tuwrı turıń hám dem alıń. Iyilgende ayaqlardı búkpeń.

4-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı birge qoyıp tik turıń, tayaqtı arqada-tómende uslań (17-e súwret). 1 — otirip atırıp, tayaqtı san hám baltırdıń arasına alıp qısıń. 2 — qollardı aldığa soziń. 3 — 4 — qollardı túsirip, dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám bir tegis dem alıń.

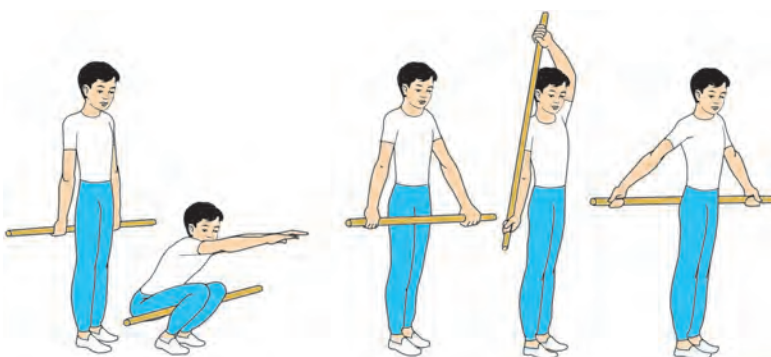
5-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı birge qoyıp tik turıń, tayaqtı aldıda-tómende uslań (17-f súwret). 1 — shep



a

b

d



e

f



g

17-súwret.

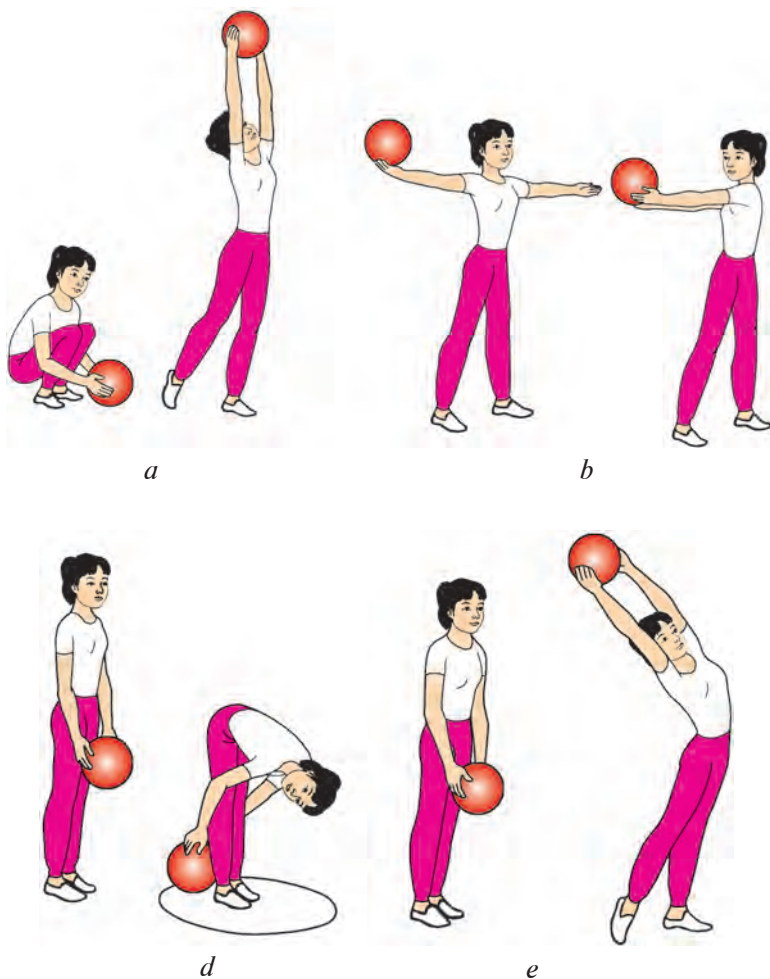
qoldı bastıń ústinde búgip, tayaqtı oń janbasta tik uslań. 2 — tayaqtı arqadan tómengené túsirip, belge qoyıp uslań. Tayaqtı sheńber boylap júrgizgendeı háreketlendirilń. Bir tegis dem alıń.

6-shınıǵıw. D.j. — shalqańızǵa jatıp, tayaqtı iyin keńliginde kókirektiń joqarısına kóterip uslań (17-g súwret). 1 — 2 — ayaqlardı aldırǵa búgip, tayaqtı dizeniń tómeninde qısıp uslap demdi shıǵarıń. 3 — ayaqlardı

tayaq üstinen ótkeriń, ańsatıraq bolıwı ushın búkke otırıw jaǵdayın iyelew gerek.

Top penen orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — tereń otırıp, jerde turǵan toptı uslań (18-a súwret). 1—2 — turıp, toptı joqarıǵa kóteriń, oń ayaqtı artqa — ushına qoyıp tartılıń hám dem alıń.



18-súwret.

3—4—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám usınıń ózin shep ayaq penen orınlań. Bastı kóterip, topqa qarań.

2-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardıń arasın iyin keńliginde ashıp turıń, qollardı qaptalǵa sozıp, toptı oń qolda uslań (18-b súwret). 1—deneni ońǵa burıp, top uslaǵan qoldı sozıń hám demdi shıǵarıń. 2—dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, dem alıń. 3—4—usınıń ózin basqa tárepke tákirarlań hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. Qollardı bir tegis háreketlendirıń. Burılǵanda ayaqlardı ornınan qozǵaltpań.

3-shınıǵıw. D.j.—ayaqlardı birge qoyıp tik turıń hám toptı aldında tómende uslań (18-d súwret). 1—3—aldıǵa iyilip, toptı ayaqlardıń átirapında aylandırıp demdi shıǵarıń. 4—dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, demdi shıǵarıń. Shınıǵıwdı ayaqtı bókpey orınlań. Toptı sheńber boylap birese oń tárepten, keyin shep tárepten aylandırıń.

4-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardı birge qoyıp tik turıń, toptı aldıda-tómende uslań (18-e súwret). 1—toptı eki qolda uslap, joqarı kóteriń hám deneni oń tárepke iyip, oń ayaqtıń artqı ushında turıp demdi shıǵarıń. 2—dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, dúziwlenip, oń ayaqtı ornına qoyıp dem alıń. 3—4—usınıń ózin basqa tárepke orınlań. Shınıǵıwdı islep atırǵanda qol hám ayaqlardı bókpeń. Demdi bir tegis alıń.



ULÍWMA RAWAJLANDÍRÍWSHÍ SHÍNÍǴIWLAR KOMPLEKSI

Sońǵı jılları ǵalaba xabar quralları salamatlıq ushın úy sharayatında gimnastika menen shuǵıllanıwdı en jaydırıwǵa ayırıqsha itibar bermekte. Bul organizmdı salamatlastırıp ushın eń aqılǵa muwapıq jol bolıp tabıladı. Siz televedenie arqalı berilip atırǵan ritmik gimnastikaǵa qarap 30—40 minut shuǵıllansańız jetkilikli. Bunıń ushın bir jerge barıp shárt emes. Kópshilikte video-diskler toplamı bolıp, olardı tez-tez almastırıp turadı, sebebi hárbir topar óziniń maqsetine iye hám anıq bir bulshıq etler toparın rawajlandırıwǵa

járdem beredi. Eger siz, qızlar, salamat bolıp ǵana qalmastan, al shıraylı qáddi-qáwmet hám kóriniske iye bolıwdı qáleseńiz, shınıǵıwları orınlaw sapasına itibar beriń. Búkshiymeń, bastı tuwrı tutıń, iyinlerińizdi jazdıriń, arqa hám qarın bulshıq etlerin tartıń, dizelerdi eger shınıǵıwda aytilmaǵan bolsa, búkpeń.

Shınıǵıwlarıń hár bir túrin orınlawda anıq qaǵıydalar bar. Máselen, moyın ushın barlıq shınıǵıwları jum-saq, tegis, keskin tartılmay, háreketlerin ilajı barınsha keńirek terbeliw menen orınlaw kerek. Qollar menen aldığa, arqaǵa, qaptalǵa háreket etkende olardı búgip-jazdıriń. Bulshıq etler kúshin iske salıp, qollardı sozıp, dáslepki jaǵdaydı uslap turıwǵa háreket etiń. Aldığa iyilgende, beldi tuwrı tutıwǵa háreket etiń, bastı iyip jibermeń, iyekti kóteriń. *Arqaǵa iyilgende* bastı aldığa iyıń hám jawırınları birlestiriń. *Qaptalǵa iyilgende* búkshiymeń hám deneni aldığa iymeń. Deneni burıwda omırtqa baǵanasın qatań túrde tik jaǵdayda uslap turıp iyilmeń, búgilmeń, bastı joqarı kóteriń.

Ayaq ushın shınıǵıwlar hár túrli dáslepki jaǵdaylardan hár qıylı otırıp-turıwları, qaptalǵa taslawları, silkitiwlerdi, jartı otırıwları, ayaq ushı hám tabanda júriw, hám de ayaq oyını qádemleri menen júriw hám basqalardı óz ishine aladı. Ayaq ushına kóterilgende baltır bulshıq etlerin ilajı barınsha tartıp, ayaqtı tuwrı qoyıń. Silkitiwlerdi orınlaǵanda tayanısh ayaǵıńızǵa jeńil otırıń, biraq belıńizdi tuwrı tutıń.

Qarın pressi ushın shınıǵıwlar islegende, qarın bulshıq etlerin uslań hám háreketlerdi ilajı barınsha anıq tákirarlawǵa umtılıń.

Jambas bulshıq etleri ushın shınıǵıwlar islep atırǵanda, jambastı tartıp kóteriń, jambastı túsirgende bosastırıp, qarın bulshıq etlerine kúsh beriń.

Juwırıw hám sekiriw waqtında tiykarǵısı — háreket tezligin saqlań hám ózińizdi qanday seziwińizdi baqlap barıń. Juwrıwdı orınlaǵanda ayaqlardı joqarıraq kóteriń. Dem almay qalmań. Barlıq júklemi birinshi shınıǵıwda-aq orınlawǵa háreket etpeń. Júkle-

meni shınıǵıwdan shınıǵıwǵa áste-aqırın asırıp barıń. Juwırıwdan soń bir, eki bosastırıwshı shınıǵıwlardı orınlań. Usılardı dıqqat penen orınlasañız, olar sizge ritmik gimnastika menen óz betinshe shuǵıllanıwdaǵı qıyınshılıqlardı jeńiwge járdem beredi. Siz haqıyqattan da, salamatlıǵıńız, sırtqı kórinisińız haqqında qayǵırar ekensiz, onday jaǵdayda shıdamlılıq hám sabırlılıq penen komplekslerdi ózlestiriwge kirisıń.

Qızdırwshı shınıǵıwlardıń 1-kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — Ayaqlar iyin keńliginde ashılǵan, qollar tómenge, shınjır etilgen (19-a súwret). 1 — ayaq ushında turıp, alaqańıńızdı ashıp qollardı joqarıǵa kóteriń. 2 — qaptalǵa eńkeyip, salmaqıtı oń ayaqqa túsirip, shepke biraz iyiliń. 3 — shepke burılıp, qollardı qaptalǵa sozıń. 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. Usılardı basqa tárepke qaray orınlań.

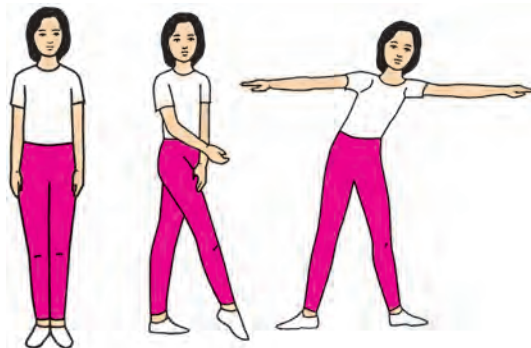
2-shınıǵıw. D.j. — qollardı qaptalǵa túsirip, tik turıń (19-b súwret). 1 — oń ayaqtı aldǵa shıǵarıp, ayaq ushında turıń. 2 — oń qolıńızdı shep qolıńız ustine ayqastırıp qoyıń. 3 — ayaqlar arasın ashıp, qollarıńızdı qaptalǵa sozıń hám biraz sozılıń. Sonıń ózin basqa tárepke tákirarlań.

3-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıp, qollardı qaptalǵa sozıń (19-d súwret). 1 — ońǵa burılıp, oń ayaqtı búgiń hám ayaq ushında turıp, qaptalǵa iyiliń, qollardı aldǵa sozıń. 2 — yarım otırıp, ońǵa iyiliń. Shep qolda bilekten búgip, iyin artına, oń qoldı bolsa bilekten búgip, belge qoyıń. 3 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıp, sonıń ózin basqa tárepke orınlań.

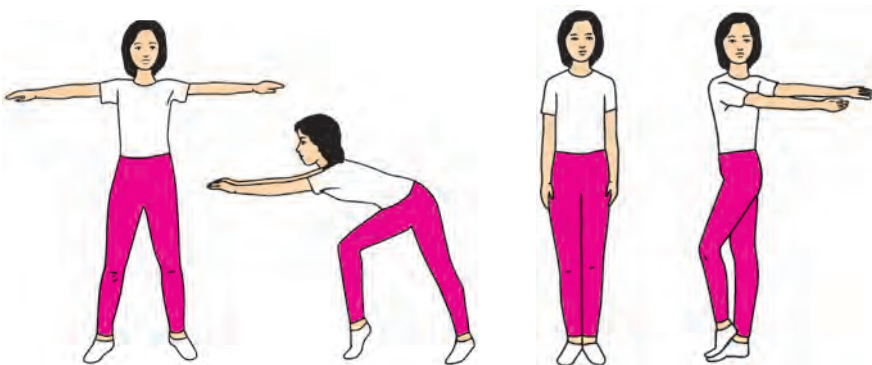
4-shınıǵıw. D.j. — qollardı qaptalǵa túsirip, ayaqtıń ushında tik turıń (19-e súwret). 1 — shep ayaqtı búgip, oń ayaqtıń qaptalına qoyıń. Deneni sál búgip, qollardı shep qaptalǵa sozıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám sonıń ózin basqa tárepke orınlań.



a



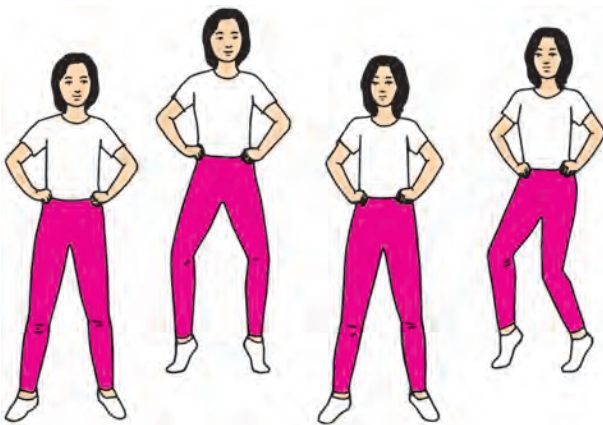
b



d

e

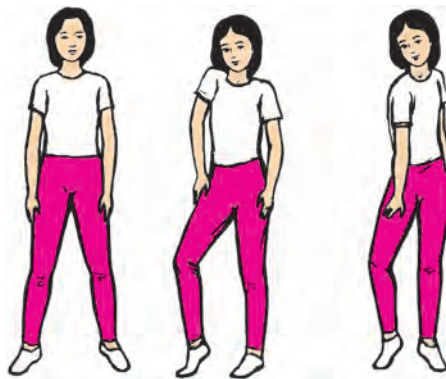
19- a, b, d, e súwretler.



a



b



d

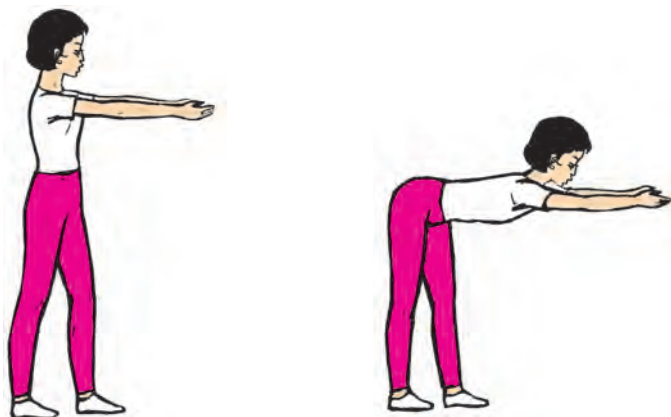
20-súwret.

5-shinig'iv. D.j. — tik turip, ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıń hám qollardı belge qoyıń (20-a súwret). 1 — ayaqlardıń ushında kóterilip, dizelerdi azımaz búgiń. 2 — ayaq tabanın jerge qoyıp, tabanlardı ishki tárepke búgiń hám dizelerdi tuwrılań. 3 — dizelerdi biraz búgip, ayaq ushına kóteriliń hám qollardı belge qoyıń. Usınday háreketi basqa tárepke tákirarlań.

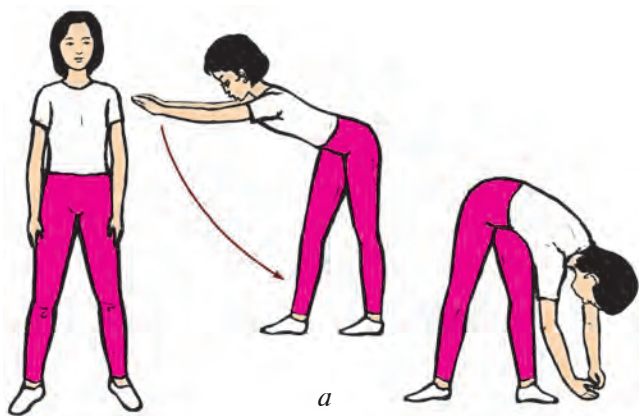
6-shinig'iv. (*moyın bulshıq etleri ushın*). D.j. — ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıp, tik júriń, qollar belde (20-b súwret). 1 — oń ayaqtı aldığa bir adım taslap, ońğa burılıń hám bastı artqa iyip, qoldı shıganaqtan búgip, belge qoyıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qayıp, bastı aldığa iyıń hám qoldı shıganaqtan búgip, belden tómengen qaratıp qoyıp, aldığa shıǵarıń. Usınıń ózin basqa tárepke orınlań.

7-shinig'iv. (*iyin baylamı ushın*). D.j. — tik turip, ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıń (20-d súwret). 1 — oń ayaqtı azǵana búgip, ayaq ushına kóteriliń hám oń qoldı oǵan qoyıń. Oń iyindi joqarı kóterip, onı qulqaqqa shekem jetkeriń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qayıń. 3 — oń ayaqtı azǵana búgip, ayaq ushına kóteriliń hám oń iyindi aldığa shıǵarıń. Usınıń ózin basqa ayaqta orınlań.

8-shinig'iv. (*iyin baylamı hám qollar ushın*). D.j. — tik turip, ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıń, qollardı



21-súwret.



22- súwret.

aldığa soziń hám alaqlanlardı birlestiriń (21-súwret). 1— dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám aldığa eńkeyp, qollardı tuwrıǵa soziń. 2—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

9-shınıǵıw. (dene ushın). D.j. — tik turıń hám ayaqlar arasın iyin keńliginde ashıń (22-a súwret). 1— ońǵa búrılıp, aldığa sozilǵan jaǵdayda iyiliń hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 2—barmaqlar jerge tiygenşe iyiliń, sóń dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 3—usınıń ózin basqa tárepke orıńlań.

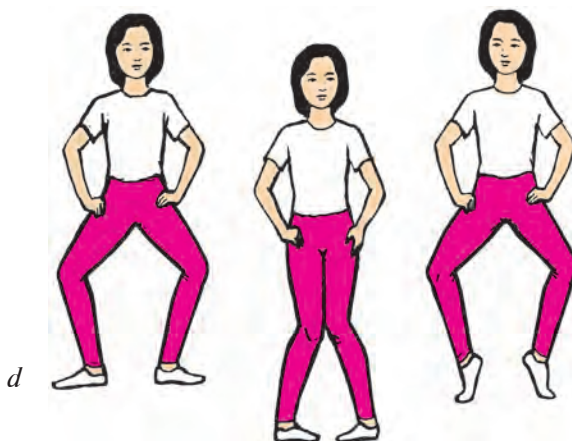
10-shınıǵıw. (dene ushın). D.j. — tik turıp, ayaqlar arasında iyin keńliginde ashıń, qollardı mushlap, iyin qaptalına qoyıń (22- b súwret). 1 — deneni shepke iyip, qollardı tuwrıǵa soziń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 3 — ayaqlardı qaptalǵa ashıń. 4 — shınıǵıwdı yarım otırǵan halda tákirarlań. 5 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám usınıń ózin basqa tárepke orıńlań.

11-shınıǵıw. (dene ushın). D.j. — tik turıp, ayaqlardıń arasın iyin keńliginde ashıń, shep qoldı qaptalǵa soziń, oń qoldı belge qoyıń (22-d súwret). 1 — deneni ońǵa iyip, oń ayaqtı aldığa soziń, shep qoldı qaptalǵa sozıp, oń qoldı belge qoyıń. 2— oń ayaq aldında, shep ayaq artta, biraz búgilgen, ońǵa burılıp, tuwrı sozilǵan qollardı artqa birlestiriń. 3— dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

12-shınıǵıw. (ayaqlar ushın). D.j. — ayaqlar ushın biraz ashıp, tik turıń (23- a súwret). 1 — oń ayaq aldında,



23- a súwret.



23- *b, d, e* súwretler.

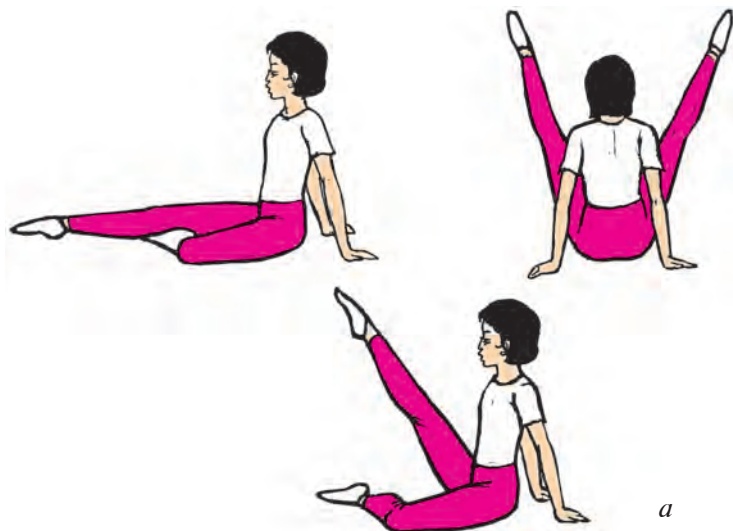
shep ayaq artta ayaq ushına qoyılğan. 2 — shep ayaqtı aldığa sozıp silkiń hám oń ayaqtı yarım búgip otırıń. 3— dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

13-shiniqiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — yarim otirgan jaqdayda ayaqlar arasın ashın, dizelerdi eki tárepke búgiń hám qollardı sanlar ústine qoyıń (23-b súwret). 1—oń ayaqtıń ushında turıp, oń qoldı sannıń ústine qoyıń. 2—oń ayaqtı belden joqarıǵa kóteriń hám oń qoldı jambas ústine qoyıń. Dáslepki jaqdayǵa qaytıń.

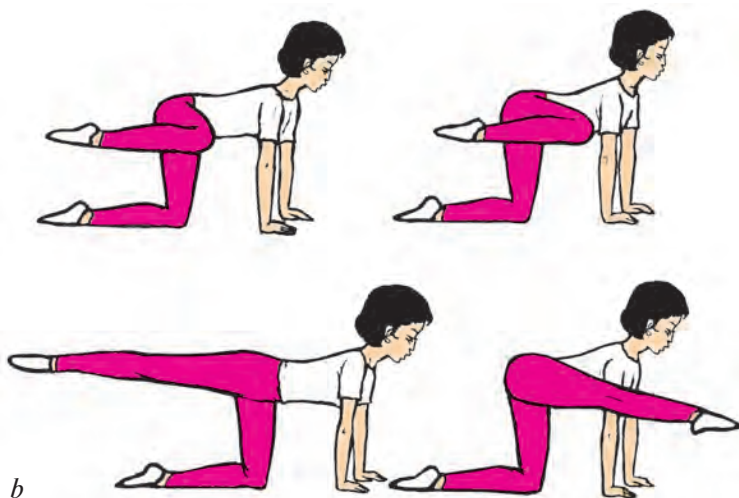
14-shiniqiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — yarım otirgan jaqdayǵa ayaqlardı eki tárepke ashın hám qollardı san ústine qoyıń (23- d súwret). 1 — ayaqlardı ishki tárepke burıp, dizelerdi birlestiriń. 2 — dáslepki jaqdayǵa qaytıń. 3 — ayaqlardı tuwrılamay turıp, ayaq ushında kóteriliń. 4 — dáslepki jaqdayǵa qaytıń.

15-shiniqiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — shep qaptal menen shıǵanaqqa súyenip jatıp, shep ayaqtı búgip oń dizeniń aldına qoyıń (23-e súwret). 1— oń ayaqtı kóterip-túsiriń. Usınıń ózin 2-tárepke jatıp orınlań.

16-shiniqiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — qollarǵa tayanıp otırıp, shep ayaqtı dizeden búgip, oń ayaqtı aldığa soziń hám búgilgen ayaqlardıń ústine qoyıń (24-a súwret). 1—2 — oń ayaqtı aldığa kóterip-túsiriń. 3 — dáslepki jaqdayǵa qaytıń. 4 — eki ayaqtı tuwrıǵa soziń hám oń ayaqtı ońǵa sheńber formasında aylandırıń. 5 — qollarǵa



24- a súwret.



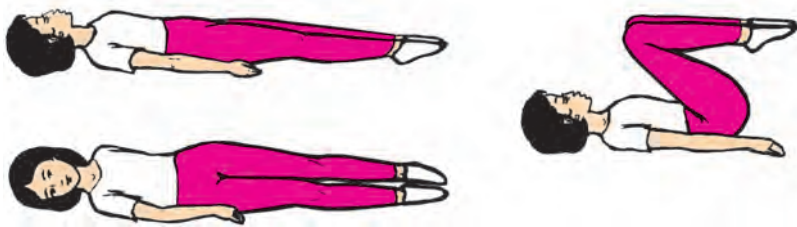
24- b súwret.

tayanıp, shınıǵıwlarıdı basqa ayaq penen orınlań, soń dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

17-shınıǵıw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — dizede qollarǵa tayanıp turıp, oń ayaqtı búgip, qaptal tárepke kóteriń (24-b súwret). 1—búgilgen oń ayaqtı iyinge jaqınlastırıń. 2—ayaqtı tuwrı artqı tárepke sozıń hám silkiń. 1—2—3—4—shınıǵıwdı tákirarlań. 5—ayaqtı tuwrılap aldığa sozıń hám silkiń. Usınıń ózin basqa ayaqta orınlań.

18-shınıǵıw. (*qarın hám ayaq bulshıq etleri ushin*) D.j. — shalqaǵa jatıń (25-a súwret). 1—2—ayaqlardı búgip, dizelerdi kókirekke jaqınlastırıń. 3—4—dizelerdi ońǵa búgip, ayaqlardı tuwrılań, ılaǵı barınsha iyindi qıymıdatpań. 5—6— dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 7—8—shınıǵıwlarıdı basqa tárep penen jatıp orınlań.

19-shınıǵıw. (*qarın bulshıq etleri ushin*). D.j. — shalqaǵa jatıp, qollardı bas tárepke sozıń (25-b súwret). 1—2—bir waqıttıń ózinde bas hám iyinlerdi kóterip, shep qoldı kóterilgen oń ayaqqa tiygiziń. 3—4—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 5—8—usınıń ózin basqa ayaqta orınlań hám dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.



a



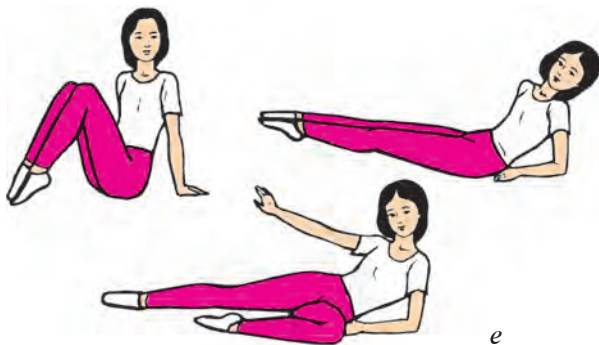
b



d

25- a, b, d súwretler.

20-shinığıw. (*qarın bulshıq etleri ushın*). D.j. — oń jambasta jatıp, shıǵanaqqa tayanıp, shep qoldı bastıń artqı tárepine qoyıń (25-d súwret). 1 — oń ayaqtı búgip, shep shıǵanaqtı oń dizege tirep turıń. 2-shep shıǵanaqtı bastıń artqı tárepine ótkerip, shep ayaqtı oń ayaqqa parallel etip búgiń. Tabanlardı jerge tiygizbeń. Usınıń ózin basqa tárepke jatıp orınlań.



25-е сүврет.

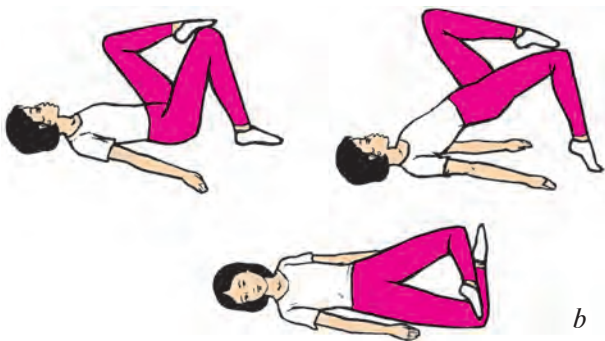
21-шынığıw. (*qarın bulshıq etleri ushın*). D.j. — ayaqlardı dizeden búgıp, qollardı tayanıp otırıń (25-е сүврет). 1 — tabanlardı jerge tiygizbey, ayaqlardı aldığa sozıń hám deneni búgıp, qolğa tayanıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 3—shepke burılıp, shep ayaqtı búgıp aldığa qoyıń, soń dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

22-шынığıw. (*ulıwma tásir kórsetiwshi shınığıwlar*). D.j. — dizelerde qollarǵa tayanıp turıń (26-a сүврет). 1—2—dizelerdi tuwrılap, qollarǵa tayanıp turıń. 3—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 4 — oń ayaqtı artqa tuwrı sozıp silteń. 5 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

23-шынığıw. (*ulıwma tásir kórsetiwshi shınığıwlar*). D.j. — shalqarǵa jatıp, shep ayaqtı búgıp oń ayaqtıń dizesine qoyıń (26-b сүврет). 1—jambastı biraz kóterip tuwrılanıń hám oń ayaqtıń ushı menen shep ayaqtı oń ayaq dizesine qoyıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 3—1—shınığıwdı tákirarlań. 4 — ayaqlardı dizeden



26-а сүврет.

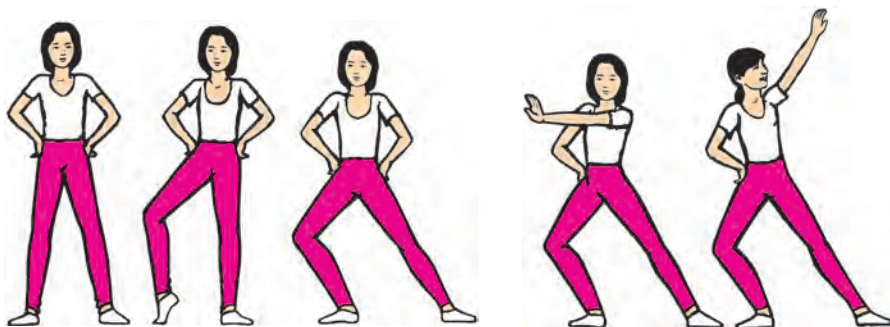


26- b súwret.

búgín, olardı bir-birine tireń hám jambaslap jatıń. 5— dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

Qızdırwshı shınıǵıwlarđın 2-kompleksi

1-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlardı keńirek jazdıırıp, qollardı belge qoyıń (27-*a, b* súwretler). 1 — oń ayaq ushında turıp, búgip, qollardı belge qoyıń. 2 — oń ayaqtıń tabanın tolıq jerge tiygiziń hám dene awırlıǵın



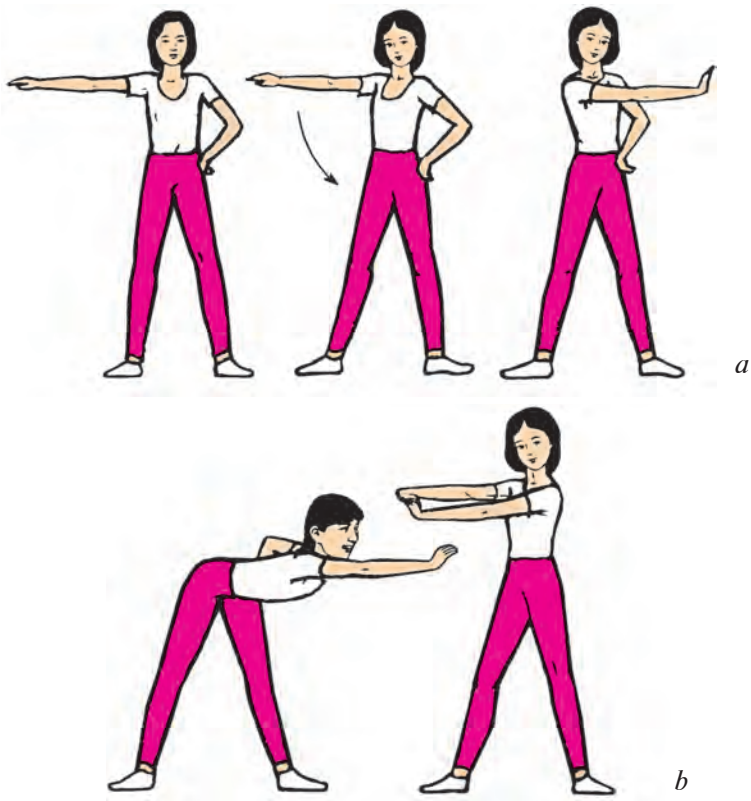
a

27-súwret.

b

usı tárepke túsiriń. 3 — Usınıń ózin shep tárepke orınlań. Shınıǵıwdı iyinlerdiń artqa aylanba háreketi menen tákirarlań. 4 — qollardı alma-gezek aldǵa soziń. 5 — qollardı alma-gezek qaptalǵa, joqarıǵa soziń.

2-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlardı keńlew jazdırıń, shep qoldı belge qoyıp, oń qoldı qaptalǵa soziń (28-



28- súwret.

a,b súwretler). 1 — oń qoldı sheńber tárizli aylandırırń. 2 — shep qoldı belge qoyıp, oń qoldı aldığa shıǵarırń. 3 — ayaqlardı keńlew qoyıp, oń qoldı tuwrı sozırń hám prujına tárizli iyilırń. Usırńń ózin basqa tárepke orınlań. 4 — eki qoldı aldığa sozırń, alaqaqlardı aldığa qaratıp, barmaqlardı ayqastırırń hám de eki márte ońǵa burılırń. Usırńń ózin basqa tárepke orınlań.

3-shınıǵıw. D.j. — ayaqlardıń ushın eki qaptalǵa ashıp, tik turırń, qollardı belge qoyırń. (29-a,b súwretler). 1 — oń ayaqtı biraz iyip, shep ayaqtı qaptalǵa sozırń hám ayaqtıń ushında turırń, iyinlerdi joqarı kóterip, shıǵanaqlardı aldığa shıǵarırń. 2 — shep ayaqtı yarım otırǵan jaǵdayda iyip, oń ayaqtı qaptalǵa sozıp, ayaqtıń ushında turırń, qollardı eki tárepke sozırń. Shınıǵıwdı



29- súwret.

eki-úsh ret tákirarlań. 3 — oń ayaqtı qaptalǵa qoyıp sál búǵıń hám shep ayaqtı artqa sozıp, qollardı oń ayaqtıń qaptalınan tómenge túsiriń. 4— shep ayaqtı qaptalǵa burıp, yarım otırıń, oń ayaqtı artqa sozıń hám prujına sıyaqlı orırıp-turıń hám de qollardı joqarı kóteriń. Usınıń ózin hár eki tárepke úsh retten tákirarlań.

4-shınıǵıw. D.j. — tik turıp, ayaqlardı keńlew ashıp qoyıń (30-súwret). 1 — deneni shepke iyip, qollardı aldığa sheńber sıyaqlı aylandırıń. 2 — oń ayaqta yarım otırıp, búgilgen oń ayaqtı aldığa kóteriń, qollardı dizeniń tómeninde ayqastırın. 3 — oń ayaqta yarım otırıp, oń qoldı aldığa sozıń. Dene awırlıǵın búgilgen oń ayaqqa ótkeriń. Shep qol hám shep ayaqtı artqa sozıń. Shınıǵıwdı eki márte tákirarlań.



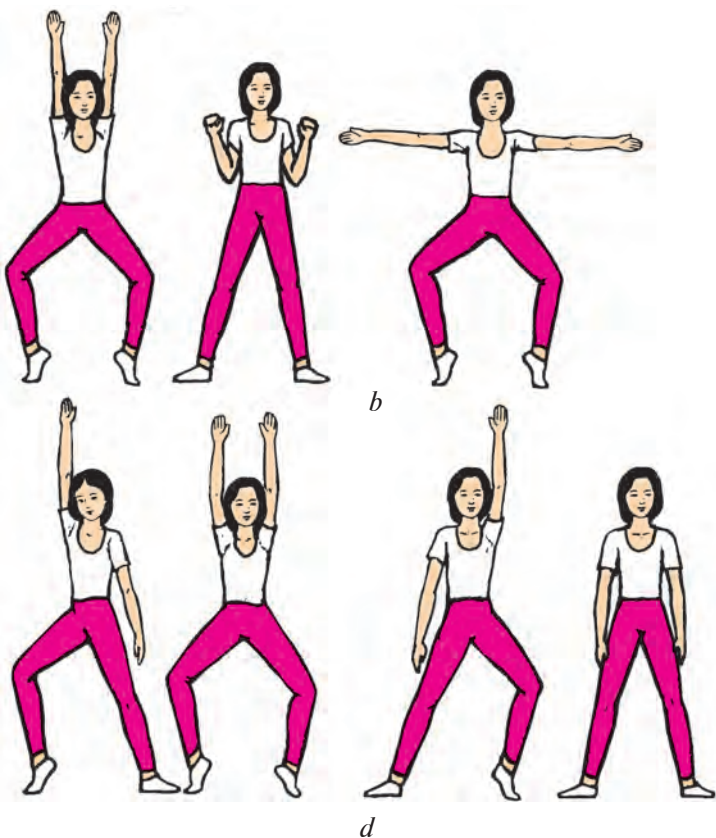
30- súwret.

5-shinǵıw. Dj. — tik turıp, ayaqlardı keńlew ashıp qoyıń (31-*a, b, d* súwretler). 1 — oń ayaqtıń ushında turıp búgiń hám oń qoldı joqarı kóteriń, shep qoldı tómende uslań. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qayıtıp, oń qoldı shıǵanaqtan búgip, iyinge tiygiziń, shep qoldı qaptalda uslań. Usınıń ózin basqa tárepke orınlań. 3 — oń ayaqtı búgip ayaqtıń ushında turıń, shep qoldı tómenge túsirip, oń qoldı qaptalǵa soziń. 4 — eki ayaqtı búgip, yarım otırıń hám ayaqlardıń ushında turıp eki qoldı joqarı kóteriń. 5 — oń ayaqtı qaptalǵa dúziwlep, oń qoldı tómenge túsiriń hám shep qoldı joqarıǵa kóterip, shep ayaqtı búgip, ayaqtıń ushında turıń. 6 — dáslepki jaǵdayǵa qayıtıń.



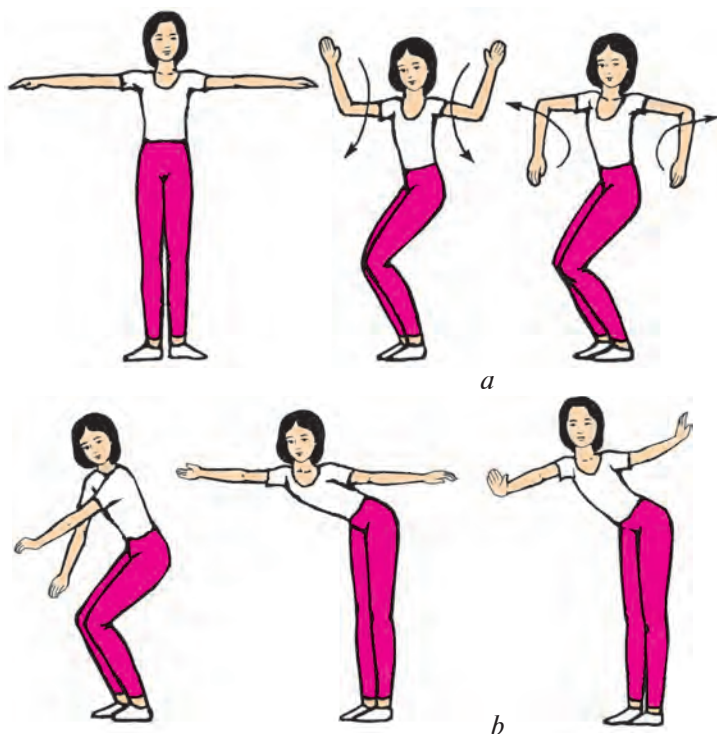
a

31- *a* súwret.



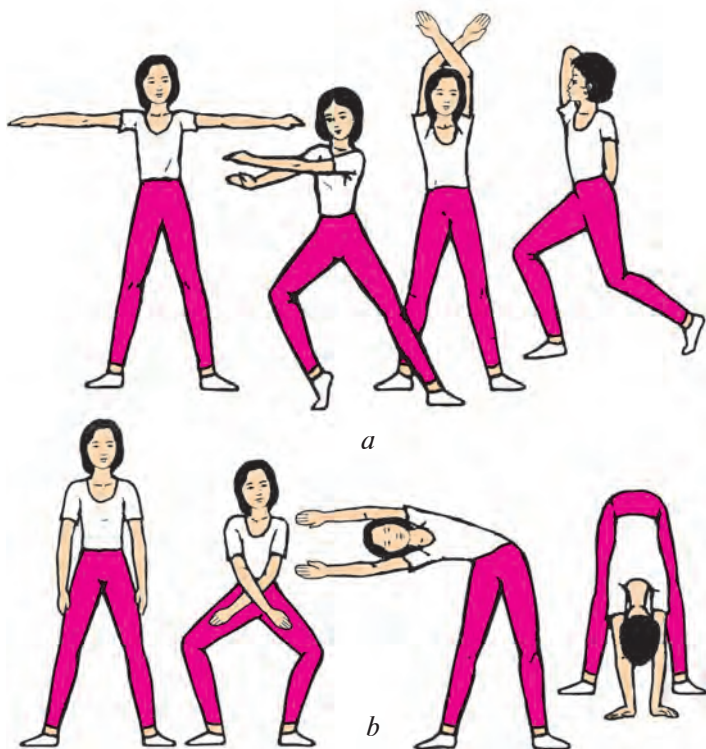
31-*b, d* súwretler.

6-shınıǵıw. (*qollar hám iyin ushın shınıǵıwlar*).
 D.j. — tik turıp, qollardı qaptalǵa sozıń (32-*a, b* súwretler). 1 — qollardı shıǵanaqtan búgıp, yarım otırıw jaǵdayın iyelen, soń qollardı aldırǵa aylandırıń. 2 — yarım otırıw jaǵdayın iyelen, qollardı iyinge teń etip, shıǵanaqtan tómen qaray búgıń, soń sheńber sıyaqlı aylandırıń. 3 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 4 — deneni yarım búkken jaǵdayda otırıń, qollardı kúsh penen ayqastırǵan halda tómenge túsiriń. 5 — deneni yarım búkken halda dizelerdi durıslań hám qollardı qaptalǵa sozıń. 6 — deneni búkken halda dizelerdi durıslań hám qollardı eki qaptalǵa sozıń, sonday-aq, alaqlardı qaptalǵa qaratıp tik turıp ashıń.



32-súwret.

7-shinǵıw. (*dene ushın shinǵıwlar*). D.j. — tik turıp, ayaqlardı keńlew ashıń hám qollardı eki qaptalǵa sozıń (33- a, b súwretler). 1 — oń ayaqtı búgip, ayaqtıń ushında turıń hám shep ayaqtı qaptalǵa tuwrı sozıp hám de qollardı tuwrı qılıp sozıp ayqastırıń. 2 — tik turıp, ayaqlardı keńlew ashıń hám qollardı joqarıǵa sozıp ayqastırıń. 3 — oń ayaqtı aldǵa sozıp búgıń, soń shep ayaqtı da artqa sozıń hám azı-kem búgıń. Shep qoldı shıǵanaqtan búgip belge, soń oń qoldı shıǵanaqtan búgip jelkege qoyıń. 4 — tik turıp, ayaqlardı keń qoyıń hám qollardı eki qaptalǵa túsiriń. 5 — yarım otırıp, ayaqlardı keń ashıń hám qollardı aldǵa ayqastırıń. 6 — ayaqlardı keń ashıp turıń hám deneni ońǵa iyip, qollardı tuwrı sozıń. 7 — ayaqlardı keń ashıń hám aldǵa eńkeyip, qoldıń ushın jerge tiygiziń.



33- súwret.

8-shınıǵıw. (*dene ushin*). D.j. — tik turıp, ayaqlardı biraz ashıp hám qollardı qaptalǵa túsiriń (34-a súwret). 1 — shep ayaqtı búgip, oń ayaqtı durıs uslań hám oń qoldı dizeniń tómenine qoyıń. Shep qoldı shıǵanaqtan búgip joqarıǵa kóteriń. 2 — ońǵa kóbirek iyiliń hám oń qol menen ayaq betin joqarılaw uslań, shep qoldı joqarıǵa tuwrı kóteriń. 3 — oń ayaqtı búgip, artqa iyiliń hám oń qoldı baltırǵa jetkeriń, hám shep qoldı joqarıǵa tik kóteriń. 4 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń.

9-shınıǵıw. (*dene ushin*). D.j. — tik turıp, ayaqlardı keń ashıp, qollardı bastıń artına qoyıń (34-b súwret). 1 — yarım otırıp, oń qaptalǵa eńkeyiń, ayaqlardı eki qaptalǵa ashıń hám qollardı búgip, oń shıǵanaqtı oń dizge qoyıń. 2 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń. 3 — ayaqlardı eki qaptalǵa ashıp, oń qoldı shıǵanaqtan búgip, dizge



a



b

34-súwret.

qoyiń, shep qoldı bastıń qaptalınan tuwrıǵa soziń. 4 — shep ayaqta yarım otırıń, búgilgen oń ayaqtı qaptalǵa kóteriń hám eki qoldı shıǵanaqtan búgip, oń shıǵanaqtı oń dizege qoyıń, shep qoldı basqa qoyıń.

10-shınıǵıw. (*dene hám ayaqlar ushın*). D.j. — tik turǵan halda, ayaqlardı keńlew qoyıń hám qollardı sanǵa túsiriń (35-a, b súwretler). 1 — oń ayaqtı búgip, aldırǵa iyiliń, oń qoldı sannıń ústine qoyıp, iyindi shıǵarıń. Shep qoldı qaptalǵa dúziw etip sozıp, shep ayaqqa qoyıń. 2 — usınıń ozın, shep ayaqtı búgip orınlań. 3 — dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám qollardı joqarıǵa sozıp ayqastırıń. 4 — yarım otırıp, dizelerdi qaptalǵa ashıń hám qollardı qaptalǵa soziń. 5 — ońǵa



35-сúwret.

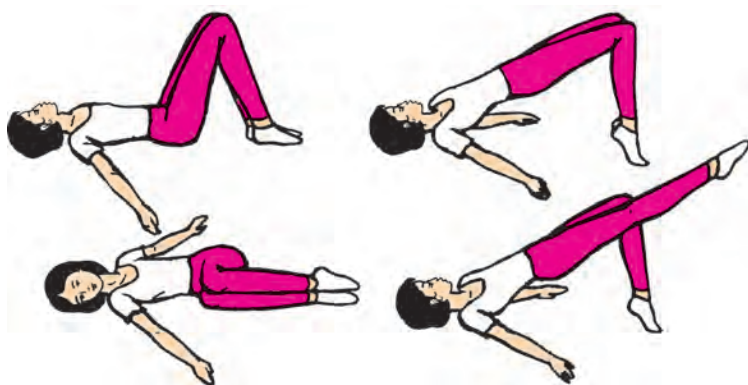
burilip, ón ayaqtı búgip, qollardı dizge qoyıń hám shep ayaqtı qaptalǵa sozıp, ayaqtıń ushında turıń. Usınıń ózin prujına sıyaqlı etip tákirarlań.

11-shınıǵıw. (*Ulıwma tásir etiwshi shınıǵıwlar*). D.j. — tik turıp, ayaqtıń ushların eki tárepke burıń hám qollardı iyinge qoyıń (36-súwret). 1 — shep ayaqta yarım otırıp, ón ayaqtı kókirekke jaqınlastırıp búgıń hám deneni óńa burıp, eki qoldı shıǵanaqtan búgip, shep qoldı dizge, ón qoldı iyinge qoyıń. 2 — shep ayaqta yarım otırıp, shep qoldı sozılǵan ón ayaqtıń ushına tiygiziń. 3 — shep ayaqtı azıraq búgip, búgilgen ón ayaqtı imkanı barınsha artqa qaray joqarıǵa kóteriń, qollardı shıǵanaqtan búgip, belden joqarılaw uslań. 4 — shep ayaqtı azıraq búgip, ón ayaqtı hám qollardı artqa dúziw soziń.



36-súwret.

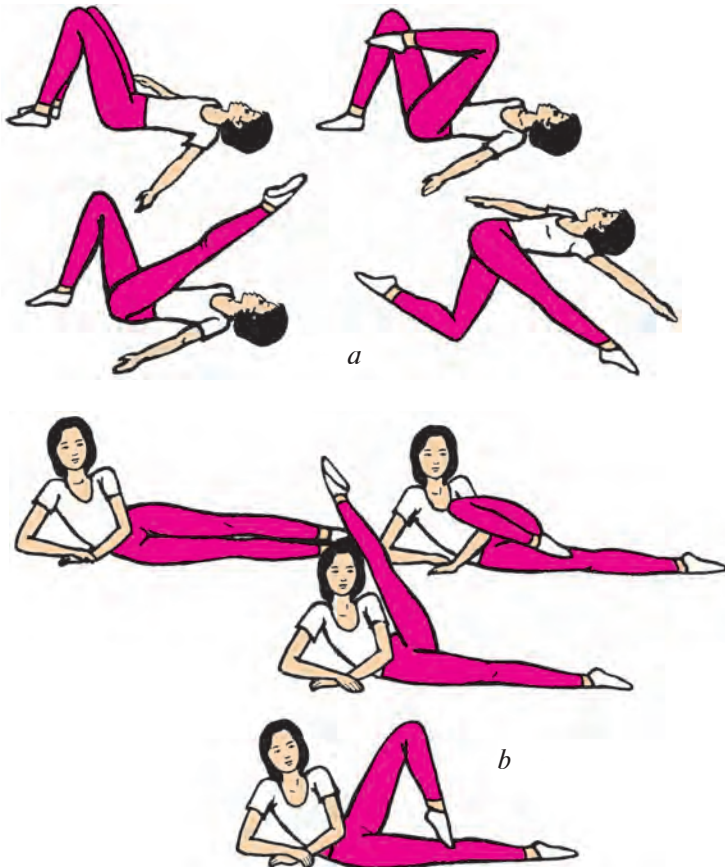
12-shınıǵıw. (*arqa hám jambas bulshıq etleri ushın shınıǵıwlar*). D.j. — shalqańızǵa jatıń hám ayaqlardı qosıp dizeden búgip kóteriń, sonday-aq, qollardı qaptalǵa sozıń (37-súwret). 1 — qollardı eki qaptalǵa túsirgen halda ayaqlardıń ushına tayanıp, deneni kóteriń. 2 — eki qoldı qaptalǵa sozıń hám ayaqlardı dizeden búgip qosıń, ońǵa burılıp jatıń. 3 — eki qoldı qaptalǵa sozıp, shep ayaqtıń ushında turıp, deneni kóteriń hám oń ayaqtı dúziw etip sozıń.



37-súwret.

13-shinigiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — ayaqlardı dizeden búgip, shalqańızǵa jatıń hám shep qoldı qaptalǵa soziń (38-a súwret). 1 — oń ayaqtı dizeden búgip qoyıń. Shep ayaqtı oń dizeniń qaptalına qoyıń hám búgip kókirekke jaqınlastırıń shep qoldı qaptalǵa soziń. 2 — shalqańızǵa jatıp, oń ayaqtı dizeden búgiń, shep ayaqtı dúziw etip sozıp silkitiń. 3 — shepke burılıp, shep ayaqtı dizeden búgip, oń ayaqtı dúziw sozıp, eki qoldı eki qaptalǵa qoyıp jatıń.

14-shinigiw. (*ayaqlar ushin*). D.j. — ońǵa jambaslap, oń qolǵa tayanıp, ayaqlardı dúziw sozıp jatıń (38-b súwret). 1 — oń qolǵa tayanıp, shep ayaqtı búgip,



38-súwret.

dizeni kókirekke jaqınlastırıń. 2 — búgilgen shep ayaqtı dúrısrap, joqarıǵa kóterip silkitiń. 3 — oń qolǵa tayanıp jatqan halda shep ayaqtı dizeden buǵıp, dúziw sozılǵan oń ayaqtıń dize buwınına tiygiziń. Usınıń ózin basqa ayaqta tákirarlań.



JEÑIL ATLETIKA

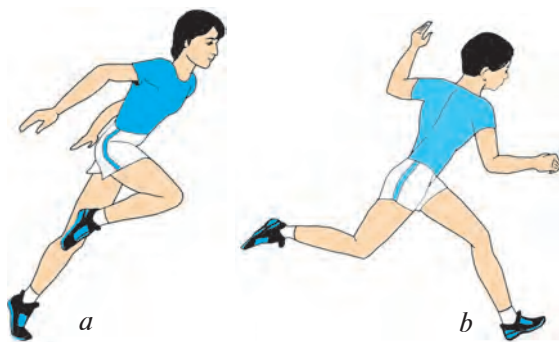
Áyyem zamanlardan adamlarǵa tez juwırıw, hár túrli qarsılıqlardı shaqqanlıq penen jeńip ótiw, hár túrli buyımlardı ılaqtırıw zárúr bolǵan. Adamnıń ań awlaw waqtındaǵı áwmeti turmıslıq oljaǵa jetip alıw, onı anıq jeńiwdi biliwi, tábiyattıń sırlı kúshleri menen gúreste qaysarlıq hám shıdamlılıq kórsetip, shaqqanlıq penen jeńiwge baylanıslı bolǵan. Sonı da aytıp ótiw orınlı, áyyemgi adamlarǵa juwırıw hám sekiriw, ılaqtırıwdı turmıs talap etken. Dáwirler ótip zamanagóy jeńil atletika payda bolǵan. Atap ótkenimizdey, zamanagóy jeńil atletikanıń tırnaǵına sol dáwirde-aq tiykar salınǵan, dew múmkin. Sport hám olimpiadanıń watanı esaplangan Áyyemgi Greciyada dáslepki atletika-shılar bir basqısh (stadion uzınlıǵına teń aralıq — 192 m 27 sm) qa jarısqan. Keyinirek baǵdarlamaǵa uzaq aralıqqa juwırıw, disk ılaqtırıw, uzınlıqqa sekiriw, nayza ılaqtırıw hám gúres te qosılǵan. Ol waqıtlarda atletler uzınlıqqa qollarında arnawlı ganteller uslaǵan jaǵdayda sekiretuǵın edi. (bul uzaq aralıqqa sekiriwge járdem beredi dep esaplangan). Nayza hám diskti onsha úlken bolmaǵan biyiklikten ılaqtırǵan. Nayza ılaqtırıwshılar tiyiwdiń anıqlıǵına, disk ılaqtırıwshılar bolsa uzaqlıqqa ılaqtırıw boyınsha jarısatuǵın edi. Bayramlarda bolsa tolıq jawıngerlik jaǵdayda qurallanǵan juwırıwshılardıń jarısı ótkerilgen. Jarıs jeńimpazları gúlshenberler menen sıyılqanǵan, olardıń húrmetine shayırlar gimnler aytqan, ayırımlarına músin qoyılǵan. Bizge eki yarım mıń jıllar burın Marafon awılınan Afınaǵa shekem elinli ásker-gerklerdiń parsılar üstinen jeńisi haqqındaǵı xabardı jetkeriw ushın juwırıp kelgenligi málim. Ol

qalashağa jolda toqtamay juwırıp kelgen hám «Biz jeńdik!» degen xabardı aytqan da jıǵılǵan hám sol jerde janı úzilgen. Usı áskerdiń qaharmanlıǵı húrmetine olimpiada oynıları baǵdarlamasına Marafonnan Afinaga shekemgi juwırıp ótilgen jol, yaǵnıy (42 km. 195 m) juwırıp aralıǵı sıpatında kirgizilgen.

Zamanagóy birinshi Olimpiada oynılarında (1896-j.) Afinada jeńil atletikashılar 12 túr boyınsha jarısqan. Stadionǵa birinshi bolıp grek Maruzi qala-shasınan kishi peyil pochtashı jeńimpaz bolıp kirip kelgen, sonda Greciya koroли quwanǵanının ornınan turıp ketip, sońǵı aylanıstı jeńimpaz benen birge juwırıp ótedi. Solay etip, Luis mámlekettiń milliy qaharmanına aylanadı.

Olimpiadada 100 metrge juwırıp óz aldına itibarǵa alınar edi. Juwırıpshılar startqa kelte aq shalbar hám kelte qonıshlı etikte shıǵatuǵın edi. Tek ǵana amerikalı Tomas Berk trusi hám zamanagóy shipovka (astı shegelengen ayaq kiyim)de edi. Onıń qarsılasları starttı tik turıp qabil qılar edi. Berk bolsa bir dizelep, qolları menen jerge tirelip turdı. Tamashagóyler onıń ústinen kúle basladı. Biraq Berk finishke birinshi bolıp jetip kelgende hámme tań qalıp jaǵaların usladı. Sonnan baslap dizelep turıp starttı barlıq materikler sprinterleriniń jarıslarında ulıwma qabil etildi.

Barlıq zaman hám xalıqlardıń ullı atleti bolǵan 1936-jıl Olimpiadasınıń jeńimpazı negr juwırıpshısı Jessi Ouens bolıp esaplanadı (ol 100 hám 200 m ge juwırıp, uzınlıqqa sekiriw hám 4x100 m ge estafetalı juwırıp jarıslarında jeńimpaz bolǵan). Ouens kishi mektep jasında-aq shaqqan hám sport shınıǵıwları texnikasın tez ózlestirip alatuǵın bolǵan eken. Jarıslardıń birinde 14 jasar sportshı belgilengen aralıqtı tez juwırıp basıp ótken, hátte tóreshi sekundomer buzılıp qaldı, dep oılaǵan. Jessi 15 jasında 100 m di 10,8 sekundta juwırıp ótken, biyiklikke 1 m 83 sm ge hám uzınlıqqa 7 m ge sekirgen. Sizler de, keleshekte usınday nátiyjelerge erisesiz, — dep úmit etemiz.



39- súwret.

Áziz balalar! Ótken klaslarda sizler qısqa hám uzaq aralıqlarğa juwırıw texnikası, juwırıp kelip uzınlıqqa hám biyiklikke sekiriw, toptı ılaqtırıw jolları menen hár tárepleme tanıstıńız. Siz endi sekiriw hám juwırıwğa baylanıslı eń zárúr jaǵdaylar menen tanısasız.

Qısqa aralıqlarğa juwırıw. Juwırıw waqtında nátiyjeli start algannan soń, tezlikti jáne de asırıp, onı pútkil aralıq dawamında saqlap turıwıńız kerek. Sońǵı mertlerde aqırǵı kúshti iske salıp finishke juwırıp kiriw kerek. Finishten ótkennen soń (juwırıwdı dawam ettirip), iyinlerdi aldığa shıǵarıw hám keskin toqtamay, jáne 5—8 mertge juwırıp barıw zárúr (39-*a, b*, súwretler).

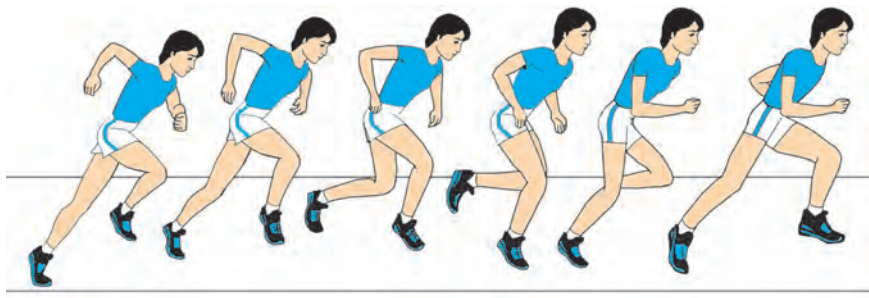
Kross júwırıw. Juwırıwğa start alganda qolaylı jaǵdaydı tańlap alıw, birinshi 30—50 mertdi joqarı tezlik penen juwırıw, soń juwırıwdı páseytip hám juwırıw waqtında kúshti pútkil aralıq dawamında tuwrı bóliw kerek. Juwırıwda toqtap qalmaq, dem alıw, sharshamay, erkin juwırıw kerek (40-súwret). Tezlik sizge awırlıq eter



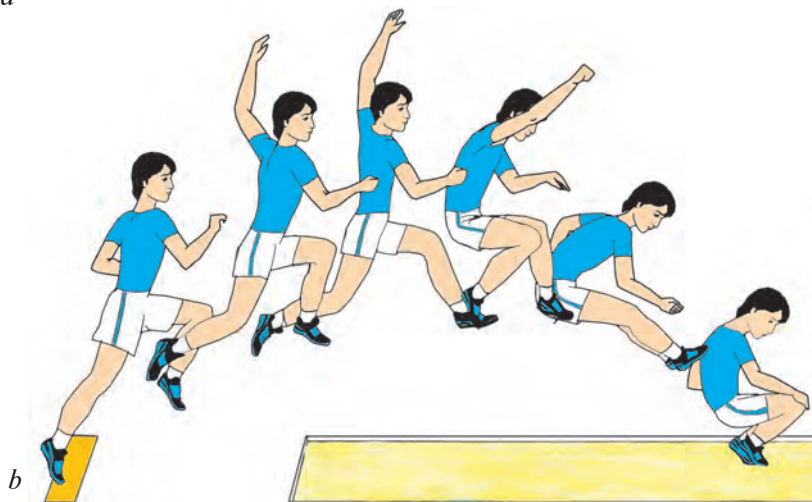
40- súwret.

eken, siz tezlikti páseytiwinińız kerek. Kerisinshe, eger sizge tezlik maqul bolsa, asıǵıń (sońǵı 100 metrde juwırıw tezligin áste-aqırın asırıp barıń). Juwırıp kelgennen soń, tez ózińizge kelseńiz, demek, juwırıw usılların durıs tańlaǵansız. Bul jaqsı nátiyje kórsetiwdiń tiykarǵı sebeplerinen bolıp tabıladı.

Аyaq búgıw. Sekiriw ornına arqańızdı qaratıp, sekiriw ornınan juwırıp keliwdiń baslanǵısh ornına qarap 20—22 adım ólsheń, soń bir ayaǵınızdı aldığa qoyıp, tezlikti kúsheytiwge háreket etip, juwırıwdı baslań. Sizge qolay túsken ayaǵınız benen sekiriń hám sizge qanday qolay bolsa, sonday etip juwırıń. Bul juwırıp keliwdiń tiykarǵı qaǵıydası bolıp esaplanadı (eger, sekiriwde bir ayaǵınız tuwrı kelmese, ekinshisin iske salıń). Jerden bir ayaqta tepsinip atırıp ayaǵınızdı ılaǵı barınsha biyiklew kóteriń, soń onıń qaptalına tayanısh ayaǵınızdı alıp keliń. Ózińizdi «Ushıp atırǵan!» dep oylap, eki ayaǵınızdı ılaǵı barınsha uzaq waqıt birgelikte uslań (belińizdi tuwrı uslań hám eńkeyińkirep aldığa sozılıń). Sekiriw ornına eki ayaǵınızda (jumsaq) túsewge umtılıń. Sekiriw



a



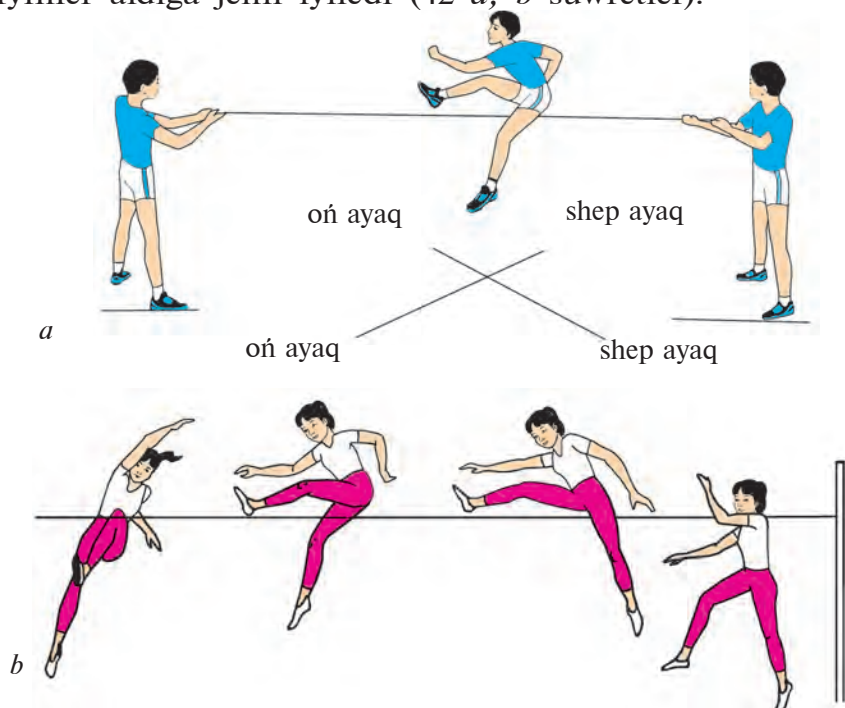
b

41- súwret.

ornınan aldığa yamasa qaptal tárepke qaray shıǵıń (41-*a, b* súwretler).

Biyiklikke «adımlap ótiw usılı»nda sekiriw. Bul shınıǵıwdı orınlaǵanda, birinshi nawbette, tepsinip sekiriw ornın belgilep alıw dárkar. Bunıń ushın (jaqın jerdegi baǵanǵa arqanı qaratıp) tosqı boylap (orayǵa qarap) úsh adım, soń tosqıqqa tikke jáne eki adım ólshew kerek. Bul tepsinip sekiriw ornı boladı (por menen belgilep qoyıń). Eki ápiwayı adım bir juwırıw adımına teń dep qabıl etilgen. Mektep oqıwshıları ushın ortasha juwırıp keliw, boyı hám fizikalıq tayarlıqqa baylanıslı túrde 5—7—9 adım bolıwı múmkin. Juwırıp kiyatırǵanıńızda sekiretuǵın ayaǵıńız benen belgilep qoyılǵan orınǵa ayaq qoyıwǵa háreket etiń hám ayaǵıńız benen sekirip, tosqıtan sekirgen ayaq penen sekirip ótiń.

Sekiriwde qollar joqarıǵa-aldığa háreketleniw kerek. Iyinler aldığa jeńil iyiledi (42-*a, b* súwretler).

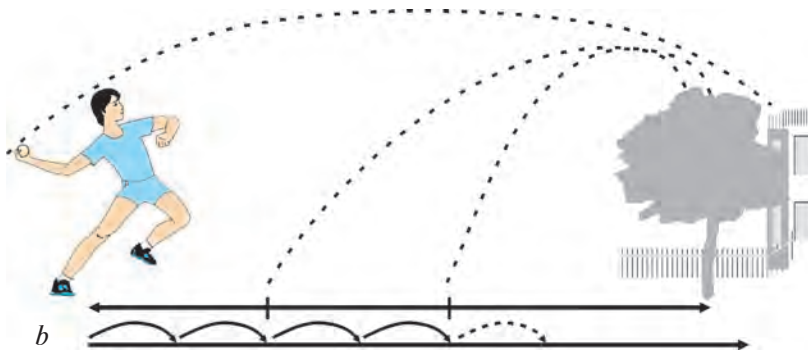


42- súwret.

Top ılaqtırırw. Bul shınıǵıwdı orınlaǵanda 10—14 ápiwayı adım (5—7 júwirırw) adımı ólshenedi, toptı alıp atırǵanda, dáslep toptı (43-súwrette) kórsetilgendeı etip uslaysız hám qolınızdı bastan joqarılaw kóteresiz. Juwirıp kelesiz hám ılaqtırırwǵa 2—3 adım qalǵanda, shep ayaq penen aldığa saqıynaǵa adım taslap atırǵanday etip keń adım taslaysız (oń qolda ılaqtırırwshılar ushın) (44-a súwret). Bunda ılaqtırıp atırǵan qolınızdı artqa ótkerip, soń birden joqarıǵa aldığa sozasız. Bul orın adım taslaw ılaqtırırw ornı dep ataladı. Top qoldan shıqqannan soń áste toqtaysız. Ílaqtırırwdaǵa sheshiwshi háreket noqatı bul tayanış (shep) ayaqtı aldığa taslawda



43-súwret.



44-súwret.

dizeni kóp búgip jibermew bolip tabıladı. Kerisinshe, ılaqtırw qáte orınlanıp, top tómenge qarap ketedi. ılaqtırwdan aldın siz uzaqtağı úy tárepke yamasa terek ushına, diywal artına ılaqtırwdı belgi etip alıń. Toptıń ushıwın, ol jerge barıp túsemen degenshe baqlap turıwdı umıtpań. Jeńil atletika menen shuǵıllanıp atırǵanıńızda yamasa juwırw, sekiriw hám ılaqtırwlar boyınsha oqıw normativlerin tapsırıp atırǵanıńızda qáwipsizlik qaǵıydalarına dıqqat etiń. Sebebi aldınıńızǵa qoyǵan maqsetińızge erisiwińiz kóbirek sol qaǵıydalardı dıqqat etiwıńızge baylanıslı (44-b súwret).

Shınıǵıw baslanıwdan aldın, 5—6 minut qızdırw-shı shınıǵıwları orınlawıńız yaǵnıy áste juwırwıńız, 8—10 ulıwma rawajlandırwshı shınıǵıwları hám de 30—60 metr tezlik penen 3—4 márte júwirwları orınlawıńız kerek. Bul sizge háreketlerdi tuwrı hám anıq orınlawǵa hám jaraqatlanıwlarıń aldın alıwǵa járdem beredi. Shınıǵıwlar ushın orındı jaqsılap tayarlań. Sekiriw ornın jaqsılap jumsartıń, juwırw jolındaǵı artıqsha zatları alıp taslań, ılaqtırwǵa qáwipsizlew orın tańlań. ılaqtırwdı óz betińizshe islegenıńızde top terezege, tereklerge, adamlarǵa tiymeytuǵın baǵdardı tańlań.

Biyiklikke hám uzaqlıqqa sekiriwde tepsinip sekiriw ornı qurǵaq hám tegis bolıwın tekseriń. Sekirip túsiw ornında ushlı zatlar bolmasın. Biyiklikke sekirip atırǵanǵa járdem berip atırǵanıńızda sekiriwshı jerge túsiw tárepinde emes, al juwirıp kiyatırǵan tárepinde turıń, bolmasa tosıq sizge tiyip ketiwi múmkin.

Juwırwdı tamamlap, dárhal toqtap otırıp qalmań. Toqtamay ásten adımlap jáne 15—20 metr juwirıń. Uzaq aralıqqa juwirǵanda bolsa 150—200 mertge shekem júriń.

Klaslaslarıń juwirıp atırǵanda juwirw jolında turmań hám juwirw jolın kesip ótpeń. Onnan alısıraqta turıń. Eger siz juwirwǵa qatnaspay atırǵan bolsańız olarǵa qosılıp juwirw qadaǵan etiledi.

Juwırwdı tamamlaǵannan soń muzday suw ishpeń, bul joqarı dem alıw jollarınıń ayazlawına yaǵnıy

bronxit, angina hám basqa da keselliklerge sebepshi bolıwı múmkin.

Fizikalıq shınıǵıwlardı orınlaǵanda densawlıǵınıızǵa zıyan tiygiziwi múmkin bolǵan artıqsha júklemelerden saqlanıń.

1. Ózińizde sharshaw yamasa bulshıq etler hám bawırda awırıw sezseńiz shınıǵıwdı kemeytiń.

2. Shınıǵıwlardı 2—3 kúnge toqtatıń.

3. Háptede bir kúndi tolıq dem alıw ushın ajratıń.

4. Shınıǵıwlardıń ornın ózgartip turıń hám shınıǵıwlarıdaǵı bir túrlilikten qashıń.

5. Keminde 2 ayda bir márte shıpaker kóriginen ótiń.

6. Siziń sportqa tayarlıǵınıızdıń girewi — tuwrı gigenalıq tártip, waqtında awqatlanıw hám tınısh uyqı ekenligin este saqlań.

7. Júklemeni tamır urıwı arqalı anıqlań (15 sekund ishinde).

Artıqsha júklemeniń sırtqı belgileri: tez dem alıw, tamır urıwınıń tezlesiwı, bet álpettiń aǵarıp yamasa qızarıp ketiwı, háreket koordinaciyasınıń buzılıwı, dıqqattıń bir orında emesligi, kóz yamasa bet júziniń ózgeriwı, kútilmegen nárselerge arqayın juwap qaytarıwlar bolıwı múmkin.

Qoyılǵan maqsetke tolıq erisiw ushın hár kúni shuǵıllanıw zárúr. Bunıń ushın imkan bolsa, dem alıw baǵında 10—15 minutlıq kross juwırıwı, 90 sekundta 100 márte otırıp-turıw, turnik (yaki aǵash) te kúsh jetkenshe tartılıw, 10 minutlıq ózin-ózi massaj etiw hám dush qabıl etiwge bolǵan hárbir imkaniyattı iske salıw gerek.

Bunnan tısqarı, háptede 3—4 márte (hár kúni bolsa, jáne de jaqsı) jeńil atletikanıń qanday da bir túri menen turaqlı shuǵıllanıw zárúr.

Kúshti rawajlandırıw ushın siz qosımsha túrde ganteller, top penen shuǵıllanıp, gimnastikalıq snaryadlarda shınıǵıwlar orınlań.

Ulıwma shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın kross juwırıń, velosiped jarısın oynań, júziw hám jipte sekiriwdi orınlań.

Háreket tezligin rawajlandırıw ushın basketbol, voleybol, akrobatika oyınların oynań, 20 — 50 metrge jol-jónekey hám starttan belgilengen waqıtqa hám de estafeta juwırıń.

Iyiliwsheńlikti, shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın iyiliw, aylanıw hám burılıwdı hám de snaryadlarda akrobatik shınıǵıwları orınlań.

Jeńil atletikada unamalı nátiyjelerge erisiw ushın tómendegi shınıǵıwları orınlawǵa háreket etiń:

Tez juwırıwdı úyreniń

1. Júriwdi bilseńiz, juwırıwdı da úyreniń. Jıldıń hár qanday máwsiminde hámme jerde, tegis, oyılı-bálent jolda da, dem alıw baǵında, otlıqlı jerlerde, dárya boyında, kól átirapında, úy átirapında, stadion yamasa mektep sport maydanshasında da juwırıw múmkin.

2. Juwırıw adımı júdá úlken bolmawı kerek, bolmasa kúshińiz biykarǵa ketedi. Juwırıw ritminde awız benen tereń dem alasız. Iyinler juwırıw baǵdarına qaray háreketlenedi. Adımdı artıqsha uzaytıw da juwırıw tezligin páseytedi. Deneni tuwrı uslań. Juwırıw waqtında aldǵa erkin umtılıń.

3. Bes minut juwırıp, soń júriwge ótip kóriń. Bir márte juwırǵanda sharshamaysız, onı eki márte tákirarlań (kross juwırıwda). Start hám finishti bárhama bir orında belgileń. Hár háptede juwırıw aralıǵın az-azdan kóbeytip barıń (birinshi háptede bir tárepke 500 m, soń artqa qayıp atırıp ta juwırıń hám taǵı basqa).

4. Óz tezligińizdi tekserip sekirip-sekirip juwırıp kóriń. Barqulla tuwrı sızıq boyınsha juwırıp, sekiriw baǵdarı boyınsha qoldı gezekpe-gezek silkip juwırıń. Teksheden joqarıǵa 8—10 tekshe sekirip juwırıń. Joqarıǵa hám joqarıdan tómenge 10—20 adım juwırıń. Juwırıwda ayaq tabanǵa shekem jerge tiysin. Jer ayaqtı

kúydirip atırǵanday bolıp juwırıń. Tuwrı sızıq boylap sızılma ústinen juwırıp atırǵanday juwırıwdı úyreniń. Gezekpe-gezek 20 m áste, 20 m tez juwırıń. Ilajı bolsa 2—3 márte tákirarlań. Deneni biraz aldığa shıǵarıń. Bas pútkil dene háreketin basqarsın. Jeńil, shaqqan juwırıp kelip, belgilengen orınǵa kelgende tezlikti asırıń.

5. Tómengi starttan juwırıwdı bilesiz be? 60 metrli aralıqtı úsh bólekke 20 m, 40 m, 60 m ge bólip shıǵıń. Bul aralıqlarda doslarıńız benen quwısqı juwırıń. 60 m ge juwırıp 13 jasar qızlar ushın 10,2 sekund — jaqsı, 9,9 sekund — joqarı nátiyje; 13 jasar ul balalar ushın 9,7 sekund — jaqsı, 9,3 sekund — joqarı nátiyje bolıp esaplanadı.

Uzunlıqqa sekiriwdi úyreniń

1. Sekirgennen soń, hawada ushıwdı bilesiz be? Azǵana juwırıp kelip, qıyalıq shetinen sekiriń. Sekiriwden aldınǵı adım juwırıp keliw adımlarına qaraǵanda tezlew bolıwı kerek. Sekiriwden sál aldın deneni tuwrılap alıń. «Biyikke kóteriliw»ge háreket etiń. Sekirgennen soń ózińizge «Párwaz et!» degen buyırıq beriń hám ushıp atırıp tuwrılalıń. Sozılǵan ayaqtı shaqqanlıq penen tuwrı kóteriń.

2. Sekirgennen soń jerge túsiwdi úyreniń. Sekiriw ornınıń shetine eki ayaǵıńız benen turıp joqarı hám aldığa kúshli sekiriń. Jerge túsiwde tikkeley aldın eki ayaqtı shaqqanlıq penen aldığa soziń hám deneni sol waqıttıń ózinde aldığa iyiń. Dizelerińizdi dárhal yamasa tabanıńız jerge tiygen waqıtta búgip alıń.

3. Endi úyrengeńizdi ámelde islep kóriń. Ushıw waqtında ózińizge «Alǵa!» (yamasa «Ushaman!») buyırǵın beriń. Artqa jıǵılıp ketpew ushın hám qolǵa súyenip qalmaq ushın qumǵa túsip atırıp bókselerińizdi aldığa shıǵarıń. Eki ayaǵıńız jerge bir waqıtta tiyiwine háreket etiń.

4. Juwırıp keliw. Siz juwırıp keliw aralıǵın ortasha adımlarda ólsheń. Juwırıwdı hámme waqıt bir ayaqtan

baslañ hám bir tegis adımlar menen juwırıñ. Juwırıp keliw tezligin bargan sayın asırıñ hám soñğı adımlardı eñ úlken tezlik penen basıp ótiñ. Juwırıp kiyatırıp sekiriw ornına (sızıqqa) qaramañ, basınızdı tuwrı uslañ.

5. Sekiriw uzınlıgın jerge túsiwde tosınga eñ jaqın ayaq, bókse yamasa qol izinen tosınınıñ aldınğı shetine shekem yamasa sekiriw zonası sekiriw ornındağı ayaq izine shekem ólshenedi. 13 jasar qızlar ushın jaqsı nátiyje 3 m 30 sm, ul balalar ushın 3 m 60 sm; qızlar ushın 3 m 60 sm, ul balalar ushın 4 m joqarı nátiyje esaplanadı.

Hámmeden joqarıraq sekiriwdi qaleyseñ be?

1. Bir orında turıp eki ayaqlap kim biyigirek sekiriwge dostıñız benen jarısıñ. Kim ayağın kóterip, terek shaqasına tiygize alıwın shınıgıw isleñ. Dostıñız benen 3 adımnan juwırıp kelip, bir ayaq penen joqarığa sekiriw oyınını oynañ.

2. Uzaqqa emes, al joqarılawğa sekiriwge háreket etiñ. Háwli yamasa dem alıs bağında 2—3 adımlı qısqa aralıqtan juwırıp kelip, shaqqan sekirip, ilajı barınsha terektiñ joqarısına qolıñızdı tiygiziwge háreket etiñ.

3. Sekiriwshenligiñizdi tekserip kóriñ. Dostıñız benen jarısıñ. Diywaldıñ qasında turıp sekirip, qoldı ilajı barınsha biyiklewge tiygiziwge háreket etiñ. Ala-qanıñız izin diywalda qaldırıwğa umtılıñ. Keyin usınıñ ózin 2—3 adamnan juwırıp kelip, bir ayaq penen sekirip orınlañ.

4. Júdá tez juwırıp kelmeñ. Aqırğı eki adımda sekiriw ushın dıqqattı bir jerge jámlewge háreket etiñ. Soñğı adımlarda sekiriw ayağıñızdı tezirek hám qısqaraq qoyıñ. Sekiriw ornı sırganaq bolmasın. Sekiriw waqtında bókselerdi aldığa hám joqarığa shıgarıñ, deneni bolsa tik uslap turıñ.



BASKETBOL

Ájayıp regbirshi hám dene tárbiya muǵallimi Neysmit qıstıń kúnleri oqıwshılar nagruzkasın asırıw ushın zalda top penen oynaytuǵın oyın oylap taptı. Sonnan keyin ol oyın qaǵıydaların jazdı hám mektep zalında birinshi basketbol matshın ótkerdi. Ol waqıtta komandada 9 oyınshı qatnasar edi, keyinirek oyınshılar sanı 5 adamnan ibarat boldı. Solay etip, oyın ǵalabalasıp ketti hám Qıtay, Hindstan, Italiya, Franciya hám basqa da mámleketlerge jayıldı. Búgingi kúnde, basketbol jáhánde eń ǵalaba oyınlardıń biri bolıp qaldı. Zamanagóy basketboldı dúnyanıń 165 mámleketinde 200 mln. nan artıq adam oynaydı.

Basketbol — insannıń tezlik, kúsh shıdamlılıq usaǵan fizikalıq sıpatlarınıń rawajlanıwı ushın eń ájayıp oyın. Oyınınıń quramalasqan sharayatları hám oyın waqtındaǵı kóterińkilik oyınshıdaǵı bar imkaniyatlardı kórsetiwge shaqıradı. Tájiriybeli basketbolshı oyın waqtında saatına 17 km tezlik penen 7 km ge jaqın juwıradı. Ol bunıń yarımına jaqının júdá úlken tezlik hám tezleniwler menen háreket tezligin 350 márte baǵdardı 500 márte ózgerтип, qorǵanıwda ayaq penen 500, qol menen 150 háreketti orınlaydı. Oyınshı denesin 260 márte iyip tuwrılaydı. 300 burılıw hám 200 márte sekiriwdi hám basqa da háreketlerdi ámelge asıradı.

Xalıq arasında basketbol gigantlar oyını bolıp esaplanadı. Ádette, basketbolshılar uzın (220 sm hám onnan uzın) boylı boladı.

Basketbol menen turaqlı shuǵıllanganda basketbolshılardıń háreket apparatında sezilerli ózgerisler júz beredi. Qol hám ayaqlar, súyek hám buwınlardıń uzınlıǵı artadı. A'sirese iyin hám bókse uzınlıǵı artadı.

Ózbekistan basketbol saylandı komandasında da eń uzın boylı hayal hám erler bolǵan. Olar arasında eń uzın boylı hayal jáhán shempionı R.Salimova, erler arasında jáhán shempionınıń jeńimpazı, Evropa shempionı ataǵına miyasar bolǵan A.Jarmuhamedov

edi. Onıń boyı 207 sm bolǵan. Zamanagóy basketbol fizikalıq tayarlıqqa joqarı talaplar qoydı. Demek, siz bul gápke úlken itibar beriwıńiz kerek.

Basketbol komanda oyını bolǵanlıǵı sebepli ol oynshılarda doslıq, óz ara húrmet hám óz háreketleri ushın komanda aldında juwapkershilik hám sergeklik sezimine tárbiyalaydı. Jaslıqta bolsa júdá zárúr bolǵan qatallıq hám maqsetke umtılıwshılıqqa tárbiyalaydı.

Basketbol eki tárepleme oyın. Onda 5 adamnan bolıp, eki komanda oynaydı. Oyınınıń maqseti—toptı iyelep alıw hám onı tezlik penen qarsılaslar torına aparıp salıw. Basketbol maydanınıń uzınlıǵı 28 m, eni 15 m li tuwrı múyeshten ibarat bolıp, maydanniń qarama-qarsı táreplerinde eń artta basketbol topları jaylasadı. Jerden shitke shekemgi biyiklik 2,75 sm boladı. Saqıyna 3,05 sm biyiklikte jaylasqan bolıp, basketbol tobınıń awırlıǵı 567—650 gr boladı.

Oyın oraylıq sheńberden baslanadı. Jarısıp atırǵan oynshılar toptı uslap alıwǵa haqısı joq, tek ǵana alıp qoyıp, sheriklerine beredi. Toptı iyelegen komanda oynshıları onı bir-birine beriwi múmkin. Oynshılar toptı tek bir qollap alıp juwırıwǵa haqlı. Eger toptı alıp turıp uslap turılsa, jáne alıp júriwdi dawam ettiriw múmkin emes. Hújim etip atırǵan komandanıń qálegen oynshısı saqıynaǵa top taslawǵa haqı bar. Ílaqtırıwdı orınlaw ushın 30 sekund beriledi. Eger ılaqtırıwdı orınlaw waqtında oynshını iyterip jiberse yamasa qolına ursa (usınday háreketler sebep bolıp, top saqıynaǵa túspe), bul oynshıǵa 2 járiyma tobın saqıynaǵa taslaw huqıqı beriledi. Eger bunday qaǵıyda buzılıwshılıq háreket 3 oshkolıq maydanda júz berse, onda oynshı 3 oshkoli járiyma top ılaqtırıwdı aladı. 5 jeke eskertiw alǵan oynshı oyınnan shıǵarıladı. Toptı qolǵa uslap juwırıwdı, 2 qol menen yamasa tákirar alıp júriwdi, qos qollap uslap júriw delinedi. Toptı maydan sırtına ayaq penen shıǵarıp jiberiwdi ayaq penen oynaw delinedi. Bunday qaǵıyda buzılıwdan keyin oyın qaptal sızıqtan qaytadan baslanadı. Saqıynaǵa túsirgennen soń bolsa

oʻyin aldinqi sızıqtan yaǵniy saqiya astinan baslanadı. Járiyma tobi túsirilgende 1 oshko, oʻyin waqtında túsirilgende bolsa 2 oshkoǵa iye boladı. 6 metrli sırtınan ılaqtırırw hám saqiynaǵa túsiriwge 3 oshko beriledi. Kóbirek oshko toplaǵan komanda utadı. Oʻyin 5—10 minutlıq dem alıs penen 2 taym dawam etedi. Oʻyin dawamında oʻyinshılardı almastırırwlar sheklengen muǵdarda ámelge asırılıwı múmkin. Hújimshi oʻyinshıǵa 3 sekundlıq maydanda 3 sekundtan artıq turıwǵa ruqsat berilmeydi. Eger oʻyinshı toptı 5 sekund uslap turıp basqa oʻyinshıǵa bermese yamasa saqiynaǵa ılaqtırmasa, toptı jumalatpasa hám alıp júrmese, onda komandadan top alınıp, qarsilas komandaǵa beriledi, olar toptı qaptal sızıqtan oʻyinǵa kirgizedi.

Basketbol oʻyınınıń texnikası

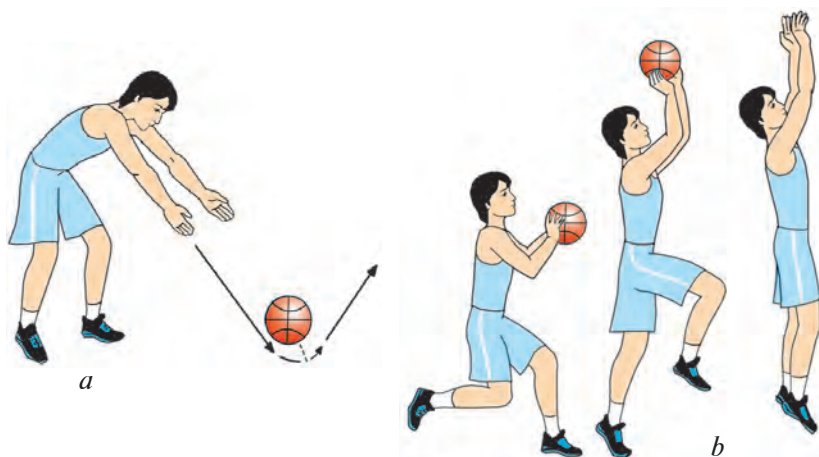
Basketboldıń tiykarǵı texnikalıq usılları bir orınnan ekinshi orınǵa ótiw, orında turıp toptı eki qollap toqtatırw, uslap alırw hám hám ekinshi oʻyinshıǵa beriw, saqiynaǵa toptı ılaqtırırwdan ibarat.

Toptı bir qolda iyinnen beriw — bul eń kóp tarqalǵan usıl. Top iyinnen bir qollap jaqın hám orta aralıqqa ılaqtırıladı. Top oń iyin ústine eki qol menen alıp kelinedi. Oń qol toptıń artında, biraz joqarıraqqa jaylasadı, barmaqlar joqarıǵa, alaqań bolsa nıshan tárepke qaratıladı. Shep qol toptıń aldinqi tárepine jaylasadı. Top oń qol menen aldıǵa ılaqtırıladı, bunda shep qol tez de toptan tómenge «túsiriledi». Top alaqań menen urırwshı háreketten soń top jiberiledi (45-súwret).

Toptı eki qollap jerge urıp turıp oʻyinshıǵa beriw. Sheriginiń jolında qarsilas turǵan bolsa, ılaqtırıp beriwdiń bul usılın qollanıw qolaylı. Top jerge ayaq janında hám qarsılastıń sozilǵan



45- súwret.



46-сúwret.

qolı astında qarsılas blok qoymawı yamasa ılaqtırıp beriwdi bólip jiber mew ushın urıladı. Toptı beriw tó-mendegi usılda ámelge asırıldı: top kókirekke teń etip uslanadı, barmaqar keń jayıladı hám ol tómenge aldığa jiberiledi (46-a, súwret).

Qarama-qarsı háreket waqtında toptı ılaqtırw. Bunda bir komanda oynshıları bir-birine qarsı háreket etedi. Toptı ılaqtırwda sheriginiń kókiregi nıshangá alınadı, toptı aldığa sozılğan qolla menen uslap alınadı.

Toptı ılaqtırıp atırғанınızda tómendegilerdi este saqlañ: toptı ılaqtırwda tez hám anıq nıshangá alıń; toptı ılaqtırwda qollardı aqırına shekem tuwrılań; toptı barmaqar menen ılaqtırıń; ılaqtırw tárepine qaramañ; toptı ılaqtırғаннан soń barmaqar sherik tárepke qarağan boladı.

Hárekette top ılaqtırw. Toptı eki qollap joqarıdan ılaqtırwdı qollanıw hárekette sebetke hújim etiw waqtında nátiyjeli esaplanadı. Oynshı toptı uslap aladı, soń qısqa eki adım atlap, oń ayaq penen tepsinip, toptı bastan asırıp, joqarıǵa sekiriw ámelge asırıldı. Sonnan soń top alaqań menen iyterilip jiberiledi.

Hárekette sekirip turıp toptı ılaqtırw. Sekirip turıp ılaqtırw texnikası orında turıp bir qolda joqarıdan ılatırılǵanday, tek ǵana oynshı dáslep joqarıǵa sekiredi,

soñ sekiriwdiñ eñ joqarı noqatında ılaqtırıwdı ámelge asıradı. Tuwrı ılatırw ushın sekiriwdiñ eñ joqarı noqatında ılaqtırw zárúr hám sekiriwde dene tuwrı, qıysaymağan halda turıwı kerek (46-b, súwretke qarañ).

Járiyma tobın ılaqtırw. Bul háreket járiyma sızığınan ámelge asırıladı. Jaqsısı, óziñizdiñ «súyikli» ılaqtırw usılıñızdan paydalanıñ. Bunda top ılaqtırıp atırğanniñ ayaqları járiyma sızığı sırtında iyin keñliginde jaylasadı, tabanlar bir-birine teñ turadı yaki bir ayaq aldığa shıǵarıladı.

Ílaqtırıwdı ámelge asırıp atırğanıñızda tómendegilerdi este tutıñ:

1) barmaqlar, alaqañ, qol, iyindi bosastırw ushın toptı ılaqtırıwdan aldın jerge úsh márte urıp alıñ;

2) ılaqtırw tamamlanaman degenshe nıshanğa qarap turıñ;

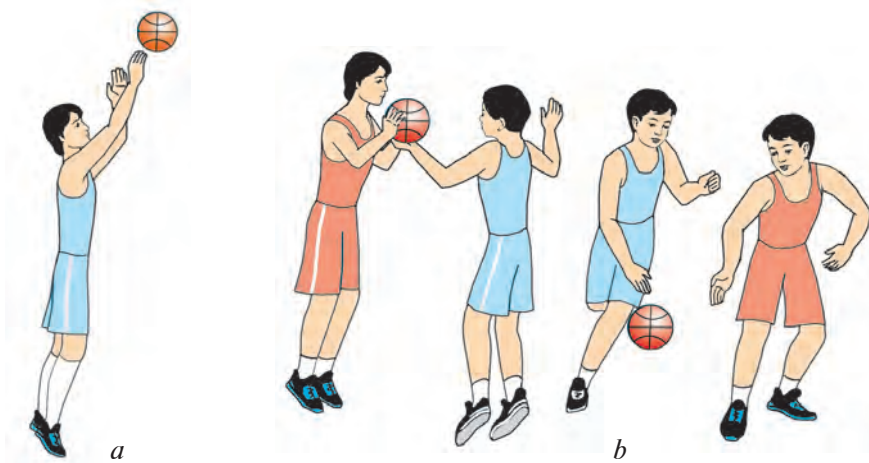
3) «óz aldınıñızǵa toptı saqıynanıñ aldınıǵı yarımına joqarıdan túsiremen» dep maqset etiñ;

4) ılaqtırıwdan aldın tereñ dem alıñ, dem shıǵarıñ hám toptı dem alıp turğanıñızda ılaqtırıñ (47-a, súwret).

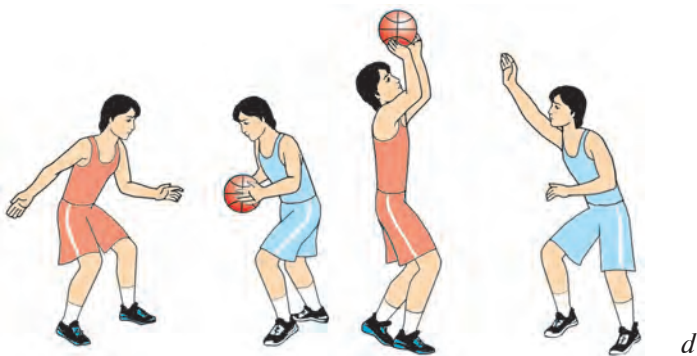
5) sekirmey turıp toptı ılaqtırıñ.

6) hár saparı toptı ılatırıp úyreniñ.

Toptı qarsılastan tartıp algannan soñ, jerge urıp alıw. Toptı keskin alıp qoyıwda onı eki qollap uslap



47- a, b súwretler.



47- d súwret.

alıw hám ózine tartıw kerek, tartqanda dene de bir baǵdarda burıladı. Qarsılas qolınan toptı urıp alıp qoyıw alaqañnıń joqarıdan yamasa tómenen háreketi menen orınlanadı (47-b, súwret).

Oyında qorganıw háreketlerin qollanıp shınıǵıw islewge ayrıqsha dıqattı qaratıń, bul qarsılıqqa tosqınlıq etiw bolıp tabıladı.

Qarsılasqa tosqınlıq etiw. Qorgawshı tosqınlıq etip atırǵan oyınshı menen birge óziniń sebeti arasına, hámme waqıt toptı kórip turatuǵın bolıp ornalasadı. Tosqınlıq etip atırǵan oyınshı sebetten qanshelli uzaqta bolsa, qorgawshı onnan sonshelli uzaqta oynaydı. Bir qolı tosqınlıq etip atırǵan oyınshı tárepke, ekinshi qolı top tárepke sozıladı (47-d, súwret).

Basketbolda top ılaqtırıwdı tezirek úyrenip alıw ushın tómenдеgi oyın texnikasın jaqsılap ózlestirip alıń:

1) toptı diywalǵa bir orında turıp, kókirekten eki qollap ılaqtırıwdı;

2) toptı diywalǵa bir qol menen iyinnen (oń, shep) ılaqtırıwdı;

3) toptı diywalǵa bir hám eki qollap aldıǵa hám artqa júrip hám juwırıp jılıp ılatırıwdı;

4) toptı ońǵa, shepke qaptal adımlar menen jılıp ılaqtırıw;

5) toptı eki qollap hám bir qolda iyinnen tezlik ushın úzatıwdı;

6) diywalğa shekem bolğan aralıqtı áste-aqırın asırıp barıp, toptı jerden sekirtip ılaqtırıw;

7) toptı eki qollap kókirekten bir qollap iyinnen, eki qollap bir orında turıp jerden sekirtip ılaqtırıwdı gezekpe-gezek orınlawdı, tap usı tezlik te aldığa hám artqa jılısıp, júrip hám juwırıp orınlawdı.

Bul texnikalıq elementlerdi nátiyjeli ózlestirip alıwıńız fizikalıq tayarlıǵıńızǵa baylanıslı. Tezlikti, kúshti, shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın siz turaqlı shınıǵıwlar ótkerip turıń. Bunıń ushın kóbirek sekiriw, juwırıw, awırılıqlar menen islewińiz zárúr. Bul mashqalalardı sheshiwde sizge tómendegi shınıǵıwlar járdem beredi:

1. Tezlik hám háreket normasın ózgerтип juwırıń.
2. Joqarıdan túsiń hám joqarıǵa shıǵıń.
3. Hár túrli tosqınlıqlardan asırılıp ótip, juwırıń.
4. Artqa aylanıp juwırıń.
5. Hár túrli baslanǵısh jaǵdaylardan tepsiniń.
6. Keskin toqtap turıp, soń juwırıń.
7. Bir orında turıp, bir ayaqta tepsinip sekiriń.
8. Eki hám bir ayaqta aldığa jılıp sekiriń.
9. Ildirip qoyılǵan buyımlardı alıw ushın sekiriń.
10. Jipte bir orında turıp, aldığa júrip hám juwırıp sekiriń.
11. Tosıqlardan sekirip ótiń.
12. Dónnen keyingi baǵdarǵa qarap sekiriń.
13. Tekshege sekirip shıǵıń.
14. Úsh atlap uzınlıqqa sekiriw shınıǵıwın orınlań.
15. Tobıqlar arasına qısılǵan top penen aldığa, artqa, ońǵa, shepke sekiriń.
16. Top ústinen aldığa, artqa, ońǵa, shepke sekiriń.
17. Basketbol tobın joqarıǵa ılaqtırıń hám sekirip turıp alıń.
18. Basketbol tobın ılatırıp, onıń astınan juwırıp ótiń hám artqa burılıp qaqshıp alıń.
19. Toptı aldığa ılaqtırıp jiberip, izinen sekirip onı qaqshıp alıń.
20. Toptı jerge dumalatıp jiberiń hám oǵan jetip alıp qol menen uslap alıń.

21. Jel berilgen top penen otirip-turiń, ılaqtırın hám basqa da shınıǵıwlardı isleń.



VOLEYBOL

Voleybol basqa oýınlarǵa qaraǵanda jas sport túri bolıp esaplanadı. Bul ájayıp oýın XIX ásir aqırında kirip kelgen.

Aytıwlarına qaraǵanda, bul ashılıw tamashagóylerdi ǵayrı tábiyy tamasha menen hayran qaldırǵan Geshok qalasınıń (AQSH) bir topar ot óshiriwshilerine tiyisli. Oýın jas jigitlerdiń basketbol tobın eki baǵan arasına tartılǵan arqan arqalı bir-birine qaray ılaqtırıwlarınan baslangan. Biraz waqıt ótkennen soń, oýın qaǵıydasın usı qalalı dene tárbiyası oqıtıwshısı Vilyam Morgan dúzgen, dep esaplanadı. Sonnan soń voleybol oýını tek ǵana Amerikada emes, al Yaponiya, Qıtay, Kanada, Franciya, Italiya, Shexoslovakiyada da tez tarqalıp ketken. Biraq, bul oýındı hár mámlekette hár túrli etip oynaǵan. Komandalar quramı 9 adamnan ibarat bolıp, oýınshılardıń orın almasıwlarına ruqsat berilmegen, bir oýınshınıń topqa tiyiw sanı shegaralanbaǵan edi. Voleybol oýını Olimpiada oýınlarına qosılıwı múnásibeti menen ǵana oýın qaǵıydalarına anıqlıq kirgizilgen. Oýınıń atı anglishan tilinen awdarılǵanda «ushıp baratırǵan top» yamasa «toptı ushıp baratırǵanda qaytarıw» degen mánini bildiredi. Voleybol kóplegen mámleketler adamların nesi menen sıyqırlap aldı? Oylawımızsha, oýınıń zawqı-sapalılıǵın hám sanawlı minutlarda oynap atırǵan komanda olardı jeńiske jaqınlastırıwshı nábettegi oshkonı utıp alıwı múmkinligi hám jáne bir minuttan soń qarsılas komanda da usınday jeńiske erisiwi múmkinliginde bolsa kerek. Bunnan tısqarı, bul oýın tek ǵana tamasha ushın emes, al densawlıqtı bekkemlewshi oýın ekenligin de hámme túsiniw jetti. Xosh, solay eken, insan organizimine voleyboldıń tá-siri qanday? Oýında basqa oýınlarǵa salıstırǵanda úlken bolmaǵan maydanda (9×18 m) 12 adam qatnasadı,

demek, hárbir oyınshıǵa basketboldaǵıǵa qaraǵanda 3 márte, futboldaǵıǵa qaraǵanda 17 márte kishi. Voleybol oyını bulshıq et apparatınıń rawajlanıwına keń imkaniyat jaratadı, reakciya tezligi, shaqqanlıq, shıdamlılıq sekiriw sıyaqlı ómirde zárúr bolǵan fizikalıq sıpatlardı jáne de asırıwǵa járdem beredi, dem alıw, júrek qantamır hám bulshıq et sistemaların bekkemleydi, aqıl sharshawın joq etedi. Voleybol organizmge unamlı tásir kórsetedi, ol komanda bolıp háreketleniwge ádetlendiredi, intizamlı bolıwǵa, óz komandası aǵzalarına járdem kórsetiwge úyretedi. Bunnan tısqarı, oyınıń mazmunı nede ekenligin bilesiz be?

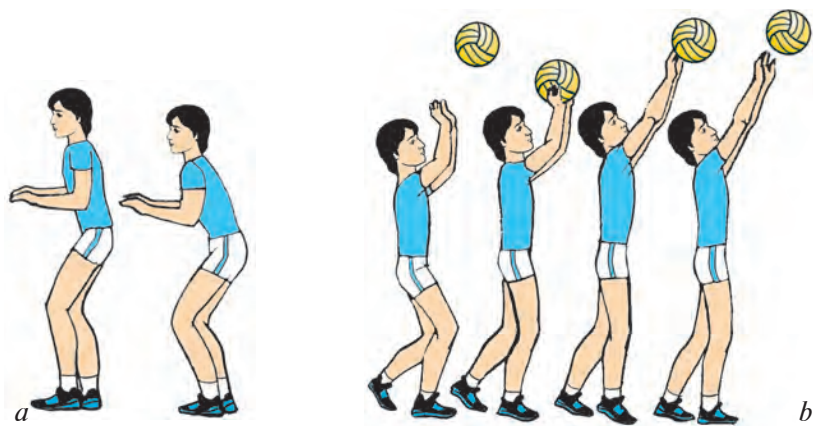
Voleybol oyını 9×18 m ólshemli tegis maydanda ótkeriledi. Maydannıń kesesine, ortadaǵı sızıq ústine eni 1 m hám uzınlıǵı 9,5 m bolǵan tor tartıladı. Tor maydannan sırtta turǵan baǵanǵa yamasa diywalǵa bekkemlenedi. 13—14 jasar ul balalar ushın tordıń joqarǵı shetiniń biyikligi —2 m 20 sm, qızlar ushın bolsa 2 m 10 sm boladı. Top dumalaq hám awırlıǵı 250—300 gr bolıwı kerek.

Oyınshılar maydanda tómendegishe ornasadı: úsh adam torǵa jaqın hám úsh adam artqı sızıq qasında. Oyun maydan sırtında turǵan oyınshınıń toptı oyınǵa kirgiziwinen baslanadı. Bunda oyınshı toptı joqarıǵa ılaqtıradı hám topqa bir qolı menen soqqı berip, onı qarsılas komanda tárepke baǵdarlaydı. Eger oyınshı toptı ılaqtırıp, oǵan qol tiygizbegen bolsa, top oyınǵa kirgizip berilgen dep esaplanadı. Eger top tor üstinen joqarıdan ushıp ótse, toptı oyınǵa kirgizip beriw durıs ámelge asırılǵan esaplanadı (top tordıń joqarǵı shetine tiyip ketiwi múmkin). Toptı oyınǵa kirgiziwde oyınshı sekiriwi, juwırıp ketiwi hám soqqı berilgennen soń maydan ishine kirip ketiwi múmkin. Toptı qálegen usıl menen urıw múmkin. Biraq hárbir komanda toptı keminde 3 márte soqqı beriw menen qaytarıw kerek. Bir oyınshı topqa 2 márte izbe-iz urıwǵa haqı joq. Eki oyınshınıń bir waqıtta topqa tiyiwi 2 soqqı esaplanadı. Eger top terek shaqalarına, pátikke (potolok), sport ánjamlarına

tiyse, ol oyinnan shıǵıp ketken, komanda bolsa qátege jol qoyǵan esaplanadı. Tómendegi jaǵdaylarda komanda utılǵan esaplanadı: top jerge tiygende komanda da top 3 márteden kóp urılǵanda, top uslap qalınǵanda, toptı qaytarmay, bálki ılaqtırılıp jiberilgende, oyınshı torǵa tiygende yaki ortadaǵı sıziqtı basıp ótkende, top maydannan sırtqa túskende yamasa tordıń astınan ótip ketkende. Oyun 3 yaki 5 partiyadan ibarat boladı. 25 oshko toplaǵan komanda utqan esaplanadı. Komanda 2 oshkoǵa ústin bolmaǵansha oyun dawam etedi. Hár bir partiyadan soń komandalar maydan almasadı.

Voleybolshınıń oyun texnikası

Voleybol oyını topqa qol menen qısqa múddetli hám kúshli tiyiwi, toptı toqtatıp qalıw múmkin emesligi menen ajıraladı. Bul toptıń baǵdarına óz waqtında shıǵıw hám qolay baslangısh jaǵdaydı iyelew ushın maydanda tez háreket etiwdi, yaǵnıy toptı oyınǵa tuwrı kirgizip beriw hám toptı qabıl etiwdi; nishan tárepke qarap hám arqa tárepten turıp uzatıwdı; tor qasında sekirip toptı mush penen qaytarıwdı; tordan qaytqan toptı qabıl etiwdi; sonday-aq, blok qoyıw hám eki táreplemeli oyun úyreniledi.



48-súwret.

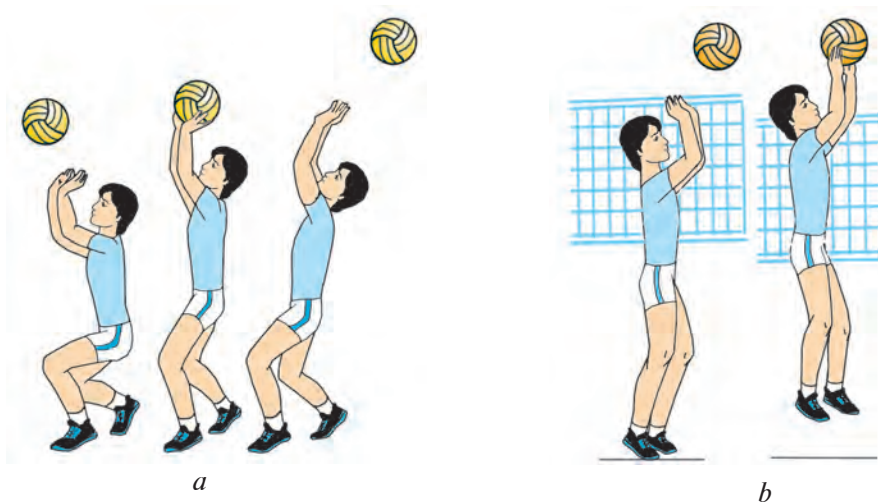
Oyında turıw hám háreket etiwler. Toptı uzatıwǵa yaki tordan asırılıp ótip atırǵan toptı qabıl etiwge tayarlanǵanda eń qolay turıw, orta, tor arqalı uzatıwda bolsa biyik turıw bolıp esaplanadı.

Bunday turıwǵa bir ayaq aldında yamasa tabanlar teń jaylasqan boladı. Toptı kútip turıwda oyınshı qıymıldamaydı, bazıda bir ayaqtan ekinshisine ótip turadı. Voleybolshı oyında ádettegi adım menen yamasa qaptallap júrip, juwırıp háreketlenedi (48-a, b súwretler).

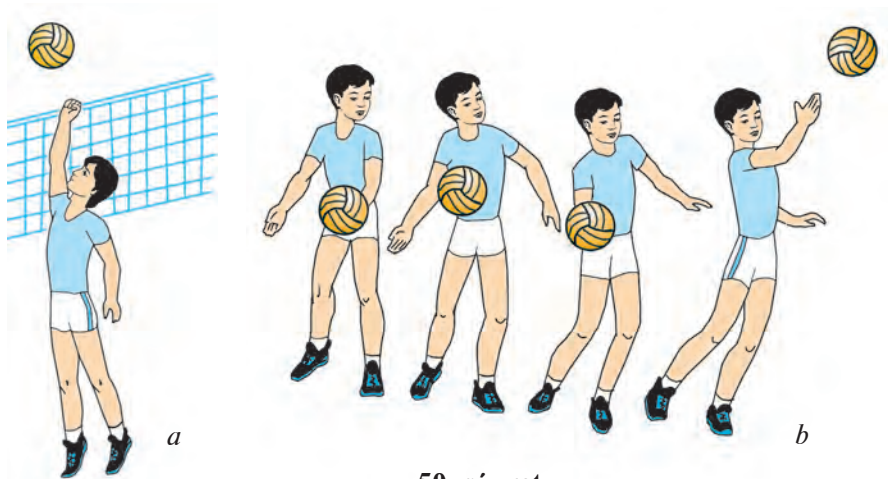
Toptı joqarıdan eki qol menen uzatıw. Bunda dáslep turaqlı baslanǵısh jaǵday iyelenedi. Soń ayaq hám qollardı az ǵana búgip, barmaq ushların topqa keskin tiygiziledi hám topqa kerekli baǵdar beriledi. Qoldıń top penen ushırasıwı bet álpettiń aldında júz beredi. Toptı alaqsanlar menen qaytarıw múmkin emesligin atap ótiw kerek (49-a, súwret).

Torga arqa tárepten turıp, top uzatıw. Bunda qollardıń top penen ushırasıwı bet joqarisında júz beredi hám de uzatıw qollarınıń shıǵanaqtan búgiw hám deneniń kókirek, bel bólimine shekem iyiliw háreketi esabınan orınlanadı.

Toptı sekirip uzatıw. Bul usıl sekiriwdiń joqarı noqatında qollardı tez búgiw arqalı orınlanadı. Sekiriw



49- súwret.



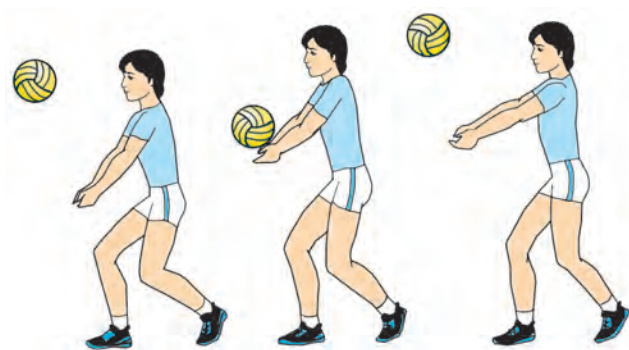
50-сúwрет.

eki ayaqta teńdey tepsiniw ornınan yaki bir-eki adım qoyǵannan soń ámelge asırıladı. Sekirip uzatıwda top tordan asırılıp baǵdarlanadı. (49-b, súwret).

Tor qasında turıp toptı mush penen qaytarıw. Oyin waqtında top torǵa jaqınlaǵanda tómenleydi. Bunda sekirip mush penen qaytarıw járdem beredi. Bunday waqıtta jaqsısı torǵa jaqınlamawǵa yamasa artqa aylanıp turǵan maqul. Bul orında toptı tor ústinde qarsı alıw ushın jeterli dárejede sekiriw zárúr (50-a, súwret).

Toptı asırıp beriw. Oyin toptı asırıp beriwden baslanadı. Baslanǵısh jaǵdayda dene aldığa iyilgen, toptı urıwda oń qol tómenge-artqa alınadı, shep qol toptı bel biyikliginde uslap turadı. Shep qol toptı sál joqarılaw kóterip taslaydı, sol waqıtta oń qol tómenge-aldığa háreketi baslaydı hám soqqı beredi. Usı tárizde top tor arqalı baǵdarlanadı (50-b, súwret).

Asırılıp berilgen toptı qabil etiw. Komanda toptı qabil etip alıp, qarsılas hújimin qaytaradı. Toptı isenim menen qabil etiw baslawısh oyınshılardı da, joqarǵı dárejedege oyınshılardı da oyındaǵı jetiskenlikler girewi. Toptı tómennen eki qol menen qabil etkende, dáslep turıw jaǵdayı alınadı. Ayaqlar búgiledi, barmaqlar mushlanadı, qollar tuwrılanıp aldığa-tómenge baǵdarlanadı. Sonda top bileklerden tómenge bólimine



51-súwret.

kelip tiyedi. Top iyilgen waqıtta qollardı shıganaqtan búgiw yaki qollar menen qattı qarsılıq kórsetiwge bolmaydı. Qabil etken top óz maydanına tordan 2 m beri de, tor boylap sherigine jaqsı uzatıp beriwdi ámelge asırıw ushın tómenletiledi (51-súwret).

Qarsılas komanda tárepinen top arqalı baǵdarlangan toptı tómenen qabil etseńiz boladı. Bunda kóp nárese topqa qarap háreketleniw tezligine baylanıslı. Oyında top geyde torǵa tiyedi, bul jaǵdayda tordan qaytqan toptıń ushıw baǵdarı torǵa tiyiw ornına baylanıslı. Tordıń tómenge bólimine tiygen toptı qabil etiw ańsat. Toptı geyde bir qol menen de qabil etseńiz boladı.

Óz betinshe shınıǵıw

Óz betinshe shınıǵıwdı qızdırıw shınıǵıwlarınan baslań. Bunda dáslep ápiwayı, qaptalǵa adımlar menen aldığa, qaptalǵa hám artqa júriń, shıganaqtan búgilgen hám tuwrı qollardı aylandırıń, ápiwayı oń hám shep tárep penen juwırıń. Sonnan soń deneni ońǵa, shepke, aldığa, artqa iyip, aylanbalı háreketlerdi orınlań. Keyin otırıp-turıń hám otırǵan jaǵdayda júriń. Soń eki ayaq penen bir ayaqta gezekpe-gezek sekiriwlerdi orınlań. Qızdırıw shınıǵıwlardı tamamlagannan soń arnawlı shınıǵıwlarǵa: tezlik-kúsh sıpatların, shaqqanlıqtı rawajlandırıwshı, oyın-tapsırmalarına ótiń.

Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

1. Baǵdardı ózǵertip, zatlardı, tereklerdi aylanıp ótip juwırın.

2. Sızıqtan sızıqqa máki tárizli háreketlenip juwırın.

3. Qaptalǵa adımlap oń hám shep qaptalǵa háreketleniń.

4. Bir orında turıp, hár túrli jaǵdaylardan (tik turıp, yarım otırıp, otırıp, jatıp) tezleniwdi, toqtawdı hám toptı qabıllap alıwdı, uzatıwdı imitaciya etiń.

5. Gezekpe-gezek oń hám shep ayaqta, eki ayaqta sekirip («qurbaqa», «kenguru» ǵa usap) háreketleniń.

6. Tepsinip eki ayaqta joqarıǵa sekirip, tóbege ildirilgen zatlarǵa qol tiygiziwge háreket etiń.

7. Dáslep, diywaldan eki alaqaq menen, soń gezekpe-gezek oń hám shep alaqaq menen iyteriliń.

8. Toptı diywalǵa urıp keyin qaqshıń. Usınday etip sherigińiz benen birge orınlań. Toptı bir orında turıp hám hárekette (diywalǵa yamasa sherikke qarap, yaki artqa aylanıp) sekirip ılaqtırıwdı, qaqshıwdı orınlań.

9. Toltırılǵan toptı diywalǵa eki qol menen bas ústinen asırıp, tek jaǵdayda hám sekirip ılaqtırın.

Voleybol oyunınıń texnikasın jaqsı ózlestiriw ushın shınıǵıwlar

1. Toptı eki qollap bir orında, aldǵa, shepke, ońǵa háreket etiwden soń uzatıń.

2. Toptı birneshe márte izbe-iz diywalǵa tiygiziń, soń diywalǵa tiygiziw hám joqarıǵa uzatıwdı orınlań.

3. Joqarıǵa birneshe márte ılaqtırın.

4. Toptı eki adam bolıp bir orında turıp aldǵa, ońǵa, shepke háreket etip atırıp uzatıń.

5. Sekirip turıp toptı diywalǵa tiygiziń: bir márte tik turǵan jaǵdayda, bir márte sekirip, birneshe márte izbe-iz sekiriwde.

6. Toptı ekewlep hár túrli jaǵdaylarda birińiz tewip, ekinshińiz qol menen ılaqtırıp, qaqshıp alıwdı orınlań.

7. Toptı ekewlep top (arqan) üstinen uzatıń yaki olardı 200, 210, 220 sm biyiklikke ildirip qoyıń hám oǵan qol tiygiziwge háreket etiń.

8. Diywaldan qaytqan toptı eki qollap tómenen qaqshıp alıń.

9. Toptı joqarıdan uzatıp tómenen uslap alıwdı (diywal qaptalında) gezekpe-gezek orınlań. Ekewlep birińiz toptı joqarıdan ılaqtırıń, ekinshińiz tómenen uslap alıń, soń orın almastırıń.

10. Toltırılǵan hám voleybol toptı ılaqtırıwdı gezekpe-gezek orınlań (úsh máрте ılaqtırıp, uzatıp beriń).

11. Maydannıń oń hám shep yarımına toptı tómenen anıq ılaqtırıp beriwdi orınlań.

12. Toptı diywalǵa 4—6 m den turıp ılaqtırıń hám onı tómenen eki qollap qaqshıp alıń.

13. Toptı 6—9 m aralıqtan ılaqtırıń hám onı sherigińiz qaqshıp alsın (eki adam). Usınday etip bir adam bolıp, tor (arqan) da orınlań.

14. Eki adam bolıp, birińiz 1—2 m aralıqta diywalǵa arqańızdı qaratıp turıń, ekinshińiz toptı 1—2 metr aralıqta turıp joqarıdan sherigińizge ılaqtırıń. Toptı ayaq hám qollardı búgip bas üstinde qaqshıp alıń, soń turıp atırıp toptı joqarıǵa-arqa diywalǵa ılaqtırıń hám de 180 gradusqa burılıp, toptı uslap alıń. Usını voleybol tobı menen orınlań.

15. Tordıń qasına ildirip qoyılǵan voleybol tobın mush penen urıp túsiriń. Mine usınday etip, tek ǵana toptı sherigińiz ılaqtırıp bersin.

16. Jup bolıp, toptı tor arqalı oynań. Usınday etip toptı tómenen uslap alıp, onı bastıń joqarisınan ılatırıp tordan ótkeriń.

17. 2×2 (tört adamlıq) oyın. Hár bir jup topqa úsh márteden tiyiwge haqlı. Usınıń ózi, tek ǵana 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 juplıq oynaydı. Házir «plyaj» voleybolı (2×2) dástúr bolmaqta hám jáhán shempionatı ótkerilmekte. Óz betinshe shınıǵıwlarda ayrıqsha shuǵıllanıń, sonda mektep baǵdarlamasın tolıq iyeleysiz hám voleyboldı jaqsı oynaysız.



GANBOL (QOL TOBI)

Qol tobi oyuniniń abzallıqlarınan biri onıń ápiwayılıǵı bolıp esaplanadı. Bul oyındı ul hám qız balalar zalda da, ashıq maydanda da, sonday-aq, ápiwayı voleybol yaki basketbol maydanlarında da oynawınız múmkin. Jerdiń betine ajırıq asfalt tóselgen bolıwı múmkin. Oyun ushın maydansha, bir top hám 2×3 m li aǵash dárwaza ǵana kerek. Oyun maydanına tómenдеги sızıqlar sızıladı. Dárwazalar aldında altı metrli yarım shar formasında sızıq'lar bolıp, bul jerden toptı dárwazaǵa qarata ılaqtırıwlar orınlanadı. Qol tobi oyuniniń qaǵıydaların orınlaw texnikası da ápiwayı hám ańsat. Maydan boylap adımlap hám juwırıp háreket etiw, toptı bir-birine beriw, toptı qol menen dárwazaǵa ılaqtırıw bul oyınǵa tán. Bulardıń barlıǵı sizlerge tanıs hám bilesiz de. Sonıń ushın qol tobi júdá zawıqlı sport oyunlarınan biri esaplanadı. Bul oyında hárbir oyunshınıń joqarı tezlikte háreketleniwi, top penen tez hám kútilmegen háreketlerdi orınlaw, komandadaǵı sherikleri menen óz ara birgelikte háreket etiw, tez taktikalıq ózgeriwshi oyun jaǵdaylarına óz waqtında juwap qaytarılıwı, sport jeke gúresiniń alıp barılıwı bulardıń barlıǵı gandbol oyınǵa ǵana tán ózgeshelik. Qol tobınıń joqarı emotional kóterinkiligine háreketlerdiń júdá hár qıylı, oyun jaǵdayınıń kúshligi, sport gúresiniń ózgeriwsheńligi, hárbir oyunshı hám komandanıń úzliksiz baylanıslılıǵı, oyun nátiyjelriniń dárhal bahalanıwı jáne bir zárúrli sebep bolıp esaplanadı.

Kórinip turǵanıday, eger siz qol tobi menen turaqlı túrde shuǵıllansańız ol tiykarǵı fizikalıq sıpatlardıń rawajlanıwına járdem beredi. Mısalı, kúsh toptı dárwazaǵa ılaqtırıwlardan orınlanıw tezligine, toptı uzaqqa ılaqtırıwda, sekiriwde, juwırıp tezliginde, juwırıp baǵdarın ózgeriw qábiletinde, baslanǵısh tezlik hám basqalarda óz kórinisin tabadı. Bul sıpatlardı jáne de rawajlandırıw ushın ganteller hám toplar menen shınıǵıwlar, sekirip otırıp turıwlar, sekiriwler,

arqan tartıw, arqanğa órmelep shıǵıw, jipte (skakalka) sekiriwlerdi orınlañ. Qol tobında ásirese, sizdegi tezlik sıpatı rawajlanadı. Oyun barısında shaqqanlıq, iyiliwsheńlik, shıdamlılıq tárbiyalanadı. Oyunshıda kúshli baqlawshılıq, dıqqat, aqıl-oy tezligi, qatallıq, intizamlılıq payda boladı hám házirgi waqıtta, sezimlerdi jilawlay alıw tárepleri jolǵa qoyıladı.

Oyınınıń tiykarǵı mánisi hám mazmunı nede dep oylaysız? Oyında jarısıp atırǵan komanda oyunshıları oyun qaǵıydalarına boysınǵan halda, qarsılasları dárwazasına eń kóp top kirgiziwge hám toptı óz dárwazasına kirgizbewge umtıladı. Qarsılaslarınınıń dárwazasına kóp top kirgizgen komanda utıp shıǵadı. Komanda quramı altı adamnan, yaǵnıy altı maydan oyunshıları hám bir dárwazamannan ibarat. Oyun maydan orayınan ıqtıyarlı baǵdarda toptı ılaqtırıp (ılaqtırıp beriw) menen baslanadı. Top dárwazaǵa túsirilgennen soń oyun jáne oraydan baslanadı. Oyunshılar toptı bir-birine bir yaki eki qollap uzatadı. Top tek ǵana bir qollap jerge urıp alıp júreledi. Toptı alıp júriw, ılaqtırıp yaki dárwazaǵa kirgiziw menen tamamlanadı. Top ıqtıyarlı usılda: qol, bilek, dene, bókse járdeminde ılaqtırıladı hám qabil etip alınadı. Eger alıp júriwden soń oyunshı toptı oyunshı toptı usalp alsa, ol toptı sherigine ılaqtırıp yaki dárwazaǵa ılaqtırıp yaki dárwazaǵa májbúr. Toptı qolǵa uslap úsh adımnan artıq júriwge bolmaydı, toptı qolda 3 sekundtan artıq uslap turıwǵa bolmaydı. Oyunshı táre-pinen dárwazaǵa top kirgiziw ele ol dárwazaman maydanshasına kirmesten orınlanadı. Dárwazaman toptı barlıq usıllarda, qoldan tısqarı, ayaq penen de uslap qalıwǵa haqlı. Eger top qorǵanıwshı komanda oyunshısınan maydandan sırtqa shıǵıp ketse múyeshten top belgilenedi. Qaǵıyda buzılǵan jerden erkin top belgilenedi. Eger dárwazaman toptı dárwaza maydanına alıp kirip atırǵanda qorǵanıwshı da dárwaza maydanına kirse hám dárwazamanǵa top taslap atırǵanda kesent berse yaki qorǵanıwshı toptı alıp óz dárwazamanına ılaqtırsa hám ol qaqshıp alıp, hújimshı dárwazaǵa toptı

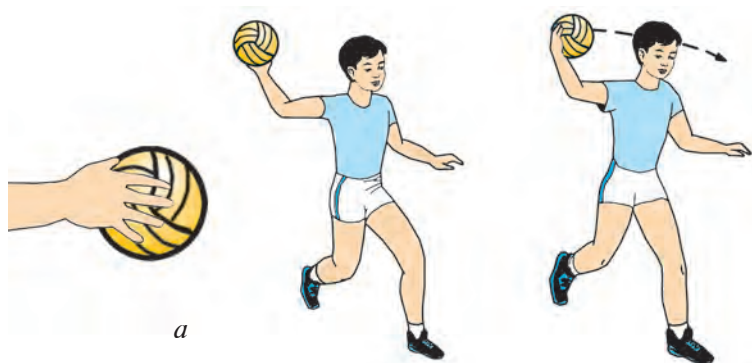
ilaqtırıwǵa qopal túrde kesent etse, jeti metrli járiyma tobi belgilenedi.

Oyında: qarsılaстан ol toptı bekkem iyelep turǵanda toptı alıp qoyıwıńızǵa, qarsılas oyınshını uslap alıw, uslap turıw, tartıw, dúgisiw, iyteriw, ayaǵın shalıw, dárwaza maydanına qısıp qoyıw, oǵan bilqastan top ilaqtırıw hám topqa jaǵılıwıńızǵa ruqsat etiledi. Qopal hám sportqa tán bolmaǵan háreket etip tártipti buzǵanıńız ushın 2 yaki 5 minut dawamında maydannan shıǵarılasız. Úshinshi márte de qaǵıydanı buzıwǵa jol qoysañız oyınınıń aqırına shekem maydannan shıǵıp ketesiz. Eger eki komanda oyınshıları bir waqıtta qátelikke jol qoysa yaki oyın qandayda bir sebepke baylanıslı toqtatılǵan bolsa, oylasıp top taslaw belgilenedi. Futbolka (mayka), trusi, sport ayaq kiyimi — oyınshılar kiyimi esaplanadı. Dárwazaman kiyimi maydan oyınshılarınıń kiyiminen ajralıp turadı.

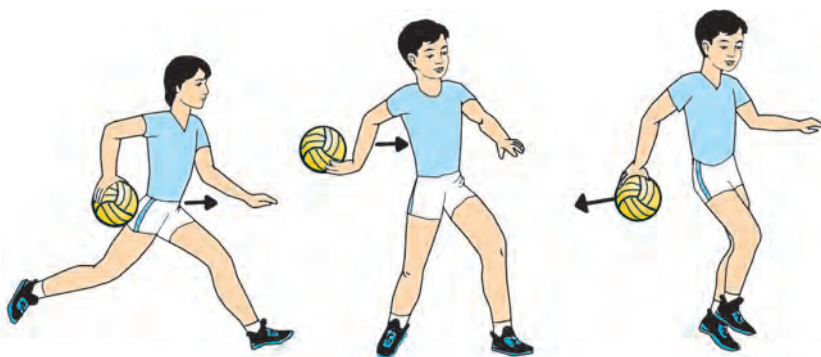
Qol tobi oyınıń texnikası

Bunda siz toptı hárekette búgilgen qol menen ilaqtırıwdı, toptı joqarıdan, qaptaldan hám tómenen ilaqtırıwdı, jumalap kiyatırǵan toptı uslap alıwdı, toptı tómen sekirtip alıp júriwdi, jeke qorǵanıwdı, eki tárep-leme oyındı úyrenesiz.

Toptı háreket etip atırıp uzatıw. Top uzatıwdı úyreniwdi top uslawdı biliwden baslaw kerek. Toptı



52-а súwret.



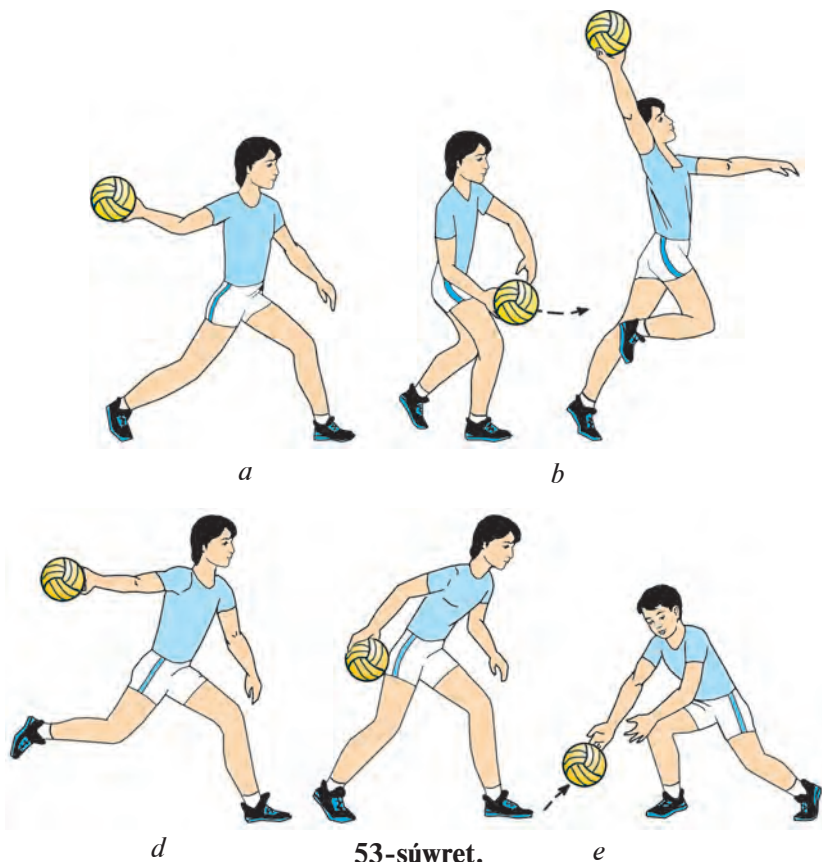
b

52-*b* súwret.

durıs uslaw onı, ásirese, qarsılas penen ushıraqanda eń isenimli saqlap qalıwdı támiyinleydi. Oyında top bir yaki eki qollap uslanadı. Kóbinese, top usalaǵannan soń, onı uzatıwdan aldın eki qollap usalanadı. Toptı uzatıwdıń tiykargı kórinisi bul — toptı qaqqshıp alıw, onı uslaw silkiw hám iyinnen uzatıw (52-a, súwret).

Hár túrli oyın jaǵdaylarında qarsılas ushın kútilmegen toptı buǵilgen qol menen tez joqarıdan, tómenen hám qaptaldan, tuwrı sozilǵan qol menen joqarıdan artqa, eki qol menen joqarıdan (hám kókirekten), maydanǵa sekirtip, bastıń artqı tárepinen arttan, qoldıń ústinen, qaptal tárepten qoldı burap uzatıw dárkar. Háreket waqtında uzatıw sekirgende, toptı uzatıp atırǵan hám qabil etip atırǵan sherikler háreketinde orınlanıwı múmkin (52-b-súwret).

Toptı joqarıdan, tómenen hám qaptaldan buǵilgen hám tuwrı qol menen ılaqtırıw. Qol tobın oynawdı jaqsı biliw ushın ılaqtırıwlarıdı sheber orınlawdı bilwi gerek. Mısalı, buǵilgen qol menen qaptal tárepten ılaqtırıw qorǵawshını aldap ótip dárwazaǵa top kirgiziw ushın orınlanadı. Tuwrı qol menen joqarıdan ılaqtırıw dárwazanı qorǵanıw blogı arqalı kirgiziwde qollanıladı. Bul bir orında turıp, sekirip orınlanıwı múmkin. Tuwrı qol menen qaptaldan ılaqtırıw oyınshı aldında qarsılas komanda oyınshıları turǵanda qollanıladı. Oń qol menen tómenen ılaqtırıw bolsa dárwazanı qarsılas ushın



53-súwret.

kútilmegen hám úyretilmegen háreketlerde utıp shıǵıw qollanıladı. Jerden sekirip shıǵıp atırǵan toptı uslaw ushın oyınshı oǵan qaray qádem qoyadı hám toptı qolına aladı. Toptı tómen sekirtip alıp júriw qorǵawshıǵa jaqın turıp onı aldaw hám keyin dárwazaǵa kirgiziwde orınlaw ushın bos jerge ótip alıwda qollanıladı (53-a, b, d, e, súwretler).

Jeke qorǵanıw — bul qol tobında qorǵanıw háreketleriniń tiyjarǵı kórinisi bolıp tabıladı. Jeke qorǵanıwda hárbir oyınshı hújimshilerden birewin qorǵawǵa aladı, oǵan hámme waqıt qorǵap atırǵan dárwazası tárepke qanday da bir oyınshınıń jaqınlasıwına jol qoymaydı. Jeke qorǵanıwdıń álipbesin puqta ózlestirgen oyınshıǵana isenimli qorǵwshı esaplanadı.

Bir orinda turip burılıwlar. Bul usıl qorǵawshınıń qorǵawınan qutılıw, toptı jasırıw, dárwazaǵa top kirgiziw ushın qolay poziciyanı iyelew, fint qollanıw ushın paydalanıladı. Burılıwlar top penen hám topsız aldıǵa hám artqa orınlanadı.

Toptı ılaqtırıw. Bul usıl sheriklerdiń qoldan-qolǵa kókirek biyikligi dárejesinde toptı ótkeriw. Ílaqtırıwdı dáslep qarsı hárekette áste júrip, juwırıp hám basqa da háreketlerde ámelge asırıladı. Ílaqtırıw waqtında toptıń ılaqtırılıw baǵdarı ózgeriliwi múmkin (54-a, b súwretler).

Jeti metrli járiyma tobnı ılaqtırıw. Qol tobnı penalti — bul dárwazanıń qarsı aldında arnawlı belgilenen orınnan tóreshi (sudya) ısqırǵannan soń 3 sekund

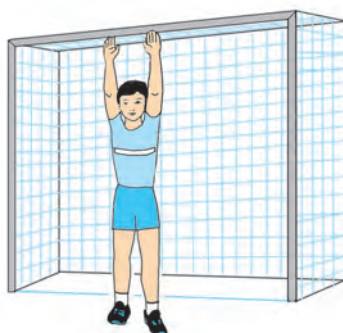


a

b



d



e

54- súwret.

dawamında orınlanadı. Onı ılaqtırıw eki ayaqta turıp ta, artta turğan ayaqtı kóterip te orınlanadı (54-d súwret).

Ílaqtırılğan toptı qaytarıwda dárwazaman tańlaytuǵın orın. Ol dárwazanıń aldında turıp, kóbirek qaptalǵa adımlar menen, juwırıp, sekirip, toptı ılaqtırıp yamasa jıǵılıp, shpagat hám yarım shpagat háreketlerin ámelge asıradı. Eń zárúrlisi, dárwazanı nıshangá alıw múyeshin kishireytiw (54-e súwret).

Qol tobi oyınshısınıń fizikalıq tayarlıǵı

Kúshti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar: 1. Jerde otırıp, dene, ayaqlardı tuwrılań, soń ayaqlardı jerden kóterip múyesh jasań hám onı 10—30 sekund dawamında uslap turıń. 2. Joqarıdaǵı qol menen qanday da bir tayanıshtı uslaǵan halda otırıp sekiriń. 3. Jatıp, tayanıp, usı jaǵdaydı 30—60 sekund dawamında uslap turıń. 4. Shıǵanaq hám dizelerge tayanıp usı jaǵdaydı 30—60 sekund turıń. 5. Qolda sheńber boylap shepke, ońǵa júriń. 6. Bir ayaq penen 30—40 sm bolǵan orınlıqqa tayanıp joqarıǵa sekiriń hám gezekpe-gezek ayaqlardı almasıriń. 7. Turnikke asılıp tartılıń (ul balalar), dizlerge tayanǵan halda qollardı búgiń (qızlar). 8. Arqangá órmelen. 9. Toltırma top penen iyiliń, otırıp-turıp hám soǵan uqsas shınıǵıwlardı orınlań. 10. «Qurbaqa», «kenguru» ǵa usap hám de oyǵa, joqarıǵa, tómenge, oń hám shep ayaqlarda sekiriń.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar: 1. Jipte sekiriń. 2. Bókseni joqarı kóteriń bir orında, biyikke teksheden joqarıǵa juwırıń. 3. 30—40—50 m aralıqqa ózgeriwsheń tezlik penen aldǵa tez, artqa bolsa áste júwırıń. 4. Komanda bolıp estafeta juwırıń. 5. 10—20 minut 30—60 m ge tezlik penen kross juwırıń.

Tezlikti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar: 1. Joqarıǵa sekirip, ayaqtı ayaqqa eki márte tiygiziń. 2. Hár túrli dáslepki jaǵdaylardan (jatıp, otırıp, turıp h.t.b.) signal boyınsha juwırıń. 3. Toptı otırıp, 360° qa burılıp

saqıynaga (sebet) sekirip turıp joqarığa ılaqtırın hám qaqshıp alın. 4. Jip penen maksimal tezlikte, arqandı eki márte aylandırıp sekiriń. 5. Eń kóp márte, «ken-guru» she sekiriń. 6. 20, 30, 40, 50, 60 m aralıqlarğa tez juwırın.

Iyiliwsheńlikti rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar: 1. Gimnastikalıq tayaqsha uslaǵan qollardı aldığa hám artqa qayırın. 2. Shalqaǵa jatıp, ayaqlardı bastan asırıp jerge tiygiziń. 3. Otırıp, abaylap, aldın, dáslep aldığa iyilip mańlaydı dizgege, alaqlardı tabanlarğa tiygiziń. 4. Dizerlep turıp, artqa iyilip, qollardı diywalǵa tiygizip, «kópir» she payda etiń. Jatqan jaǵdayda «kópir» she jasań hám onı 3—5 sekund uslap turın. 5. Qol menen tayanıstı uslap, abaylı bolıp shpagat túsiń. 6. Aldığa ayaqlardı tuwrılap eńkeyin, qollardı jerge tiygiziń (alaqlardı tiygizseńiz de boladı).

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın shınıǵıwlar: 1. Ápi-wayı top (gandbol tobi) barmaq ushında aylandırın. 2. Saqıynanıń joqargı bóliminen uslap turıp jerge túsiriń, soń saqıynadan aldığa, keyin artqa ótiń. 3. Jip-te bastı shepke, ońǵa burıwlar menen, aylanıp, bókseni bálent kóterip háreket etip sekiriń. 4. Jup bolıp júzbe-júz turıp, sherigińiz háreketlerin tákirarlań. 5. Dizede turıp tosqıtan ótiń, soń aldığa, artqa tońqalaq asın, túrgelip «segiz» formasındaǵı eki tosqıqtı aylanıp ótiń hám start ornına kelip juwırıwdı toqtatın.

Qol tobi oyınıń texnikasın puqta ózlestiriw ushın shınıǵıwlar. Bunıń ushın siz shınıǵıwlarda arnawlı fizikalıq taralıq shınıǵıwların orınlań: toptı 10—25 m aralıqqa birneshe márte tez alıp júriń; qorgawshınıń turıwında tuwrımúyesh boylap háreketleniń; alıp qashıp hújim etiwde toptı qabıl etiwdi hám toptı eń uzaq aralıqqa ılaqtırıwdı úyreniń; dárwazaǵa jıǵılıw menen bloktan, biyik tosqı arqalı hám basqa quramalı ótiwlerdi, hár túrli fintlerdi orınlań. 1, 2, 3, 4 kg lı toplardı ılaqtırıwdı toptı tosqıqlar arasınan jılan izi sıyaqlı alıp júriwdi, turǵan yaki háreketlenip atırǵan sherikler menen nıshanǵa ılaqtırıwdı úyreniń.



FUTBOL

Futbol oyını birinshi márte Britaniyada (Angliya zamanagóy futboldıń watanı esaplanadı), bazar maydanındaǵı hár jılǵı xalıq seyillerinde top oyını sıpatında ótkerile baslanǵan. Oyun qopal, qattı hám kóbinese oyınshılar ómiri ushın qáwıplı ótken. Tek ǵana 1863-jılǵa kelip oyınnıń birinshi rásmiy qaǵıydaları tastıyıqlanǵan. Zamanagóy oyın qaǵıydaları usı qaǵıydalar menen kóp ǵana ulıwmalıqqa iye bolǵanlıǵı sebepli házirgi oyınnıń mánisi onsha ózgermegen.

Futbol haqlı túrde dúnyada basqa sport túrlerine qaraǵanda eń súyikli hám eń ǵalaba oyın esaplanadı. Bul oyınǵa tán ápiwayılıq hám ańsatlıqta kórinedi. Usı maǵanada, oyın mektep oqıwshılarınıń densawlıǵın rawajlandırıw hám bekkemlew ushın qol keledi. Futbol menen turaqlı shuǵıllanıw adamda tezlikti, shaqqanlıqtı, shıdamlılıqtı, kúshti, sekiriwdi, háreket koordinaciya-sın rawajlandırıwǵa járdem beredi. Oyında futbolshı hádden tısqarı joqarı normanı orınladı, shınıǵıwlar, tiykarınan, ashıq hawada ótkeriliwi sebebinen bul fizikalıq shınıǵıwda da járdem beredi, organizmniń keselliklerge qarsı gúresiw qábiletin asıradı. Oyun tiykarında eki komandanıń jarısına jatadı hám ol futbolshılardı komanda bolıp háreket etiwge, óz ara doslıq hám joldaslıq qatnasıqların qáliplestiredi.

Demek, futbolǵa baylanıslı oqıw materialların siz sabaqlıqta ózlestiresiz. Sonday-aq, futbol oyınınıń texnikası quramalı hám hár qıylı. Ol eki bólimge yaǵnıy top penen hám topsız oynalatuǵın oyın texnikasına bólingen.

Topsız oynalatuǵın oyınnıń texnikası. Bunda siz juwırıw, júriw, toqtaw, burılıw hám sekiriwlerdi úyrenesiz. Futbolshınıń juwırıw usılları da hár túrli. Bul—aldıǵa qarap, artqa qarap, ayqaspalı hám qaptal adımlardan ibarat. Mısalı, maydanda durıs háreketleniw ushın tómendegi shınıǵıwlardı ápiwayı júriwden juwırıwǵa ótiwdi; juwırıwdan júriwge hám jáne juwırıwǵa ótiwdi;

10—15 minutqa start juwırıwların, buyımlar arasınan «jılan izi» formasında júriw hám juwırıwğa ótiwdi; seske qarağanda tezlikti asırıp juwırıwdı, dáslep aldığa soń artqa qarap juwırıwğa ótiwdi; qaptallap hám ayqaspa adımlar menen estafeta juwırıwdı; hár túrli usıllar menen bağdar hám háreket etiw usılın seske muwapıq ózgartip juwırıwdı ózlestirip alıń.

Háreket koordinaciyası hám shaqqanlıqtı puqta úyreniw ushın tómendegi shınıǵıwlardı orınlań.

—bir ayaqta sekiriń, soń aldığa juwırıń, bir ayaqтан ekinshisine sekiriń, belgige baylanıslı hár jerge qoyılğan toplar arasınan juwırıń;

—bir orında turıp, eki ayaqta hár tárepke 90, 180, 360° qa burılıp sekiriń, seske muwapıq aldığa sekiriń;

—juwırıp kelip bir yaki eki ayaqta tepsinip sekiriń hám ildirilgen topqa bas penen urıń.

Toptı iyelew texnikası. Futbolshılar ushın, dáslep, top penen háreketler islew tán. Toptı iyelew texnikası tómendegilerdi: topqa ayaq hám bas penen soqqı beriwdi, toptı toqtatıwdı, onı alıp júriw hám maydan tısqarısınan ótiwdi hám de dárwazaman oyınıńın texnikasın úyreniwdi óz ishine aladı. Futbol boyınsha sabaqlarda siz ushıp kiyatırğan topqa ayaqtıń ishki tárepi hám ústingi tárepiniń ortası menen soqqı beriwdi, toptı ayaqtıń ústi, ishki tárepi menen tezlik hám bağdardı ózgartken jağdayda alıp júriwdi, topqa bas penen soqqı beriwdi, toptı qaptal sızıqtan oyınğa kirgiziw hám aldaw hárereklerin úyrenesiz.

Toptı ayaqtıń ústi, ishki, sırtqı tárepi menen alıp júriw hám de tezlik hám bağdardı ózgartiw.

Siz uzaq aralıqtı tez de basıp ótiwińiz kerek bolsa, toptı ózińizden 5—8 metr qashılıqtan alıp júriń. Qarsılastıń qarsı háreketinde toptı alıp qoyıw múmkinshiligi payda bolsa, toptı hámme waqıt baqlap turıń hám onı 1—2 m den uzaqlastırmań.

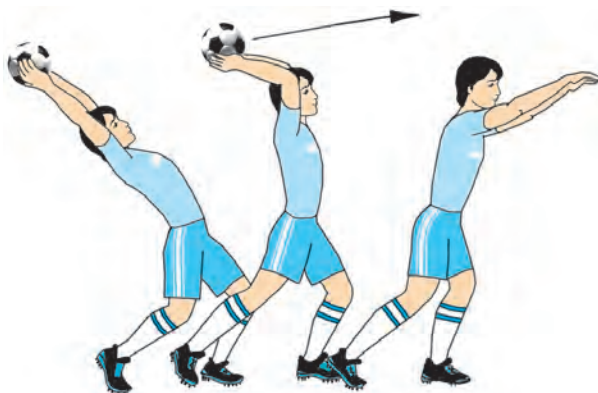
Dumalap kiyatırğan topqa ayaqtıń ústingi tárepiniń ushı menen soqqı beriw. Dumalap baratırğan (uzaqlasıp atırğan) topqa soqqı beriw waqtında top bir jerde



55- súwret.

turǵanday etip turıwı ushın tayanısh ayaq toptıń key-nine qoyıladı. Oyında ayaq ushı menen soqqı beriw on-sha kóp qullanılmaydı. Bul usıl, tiykarınan, qarsılastan toptı alıp qoyıw (toptı jılıtıw) da yamasa basqa usıl menen toptı tebiw imkaniyatı bolmaǵanda qullanıladı (55-súwret).

Topqa bas penen soqqı beriw. Topqa bas penen soqqı beriw oyınınıń eń zárúr texnikalıq usılı bolıp esaplanadı. Bul usıldı bas penen zárúr ılaqtırıp ber-gende, toptı dárwaza aldı qáwipli jaǵdaydan shıǵarıp jiberiwde, dárwazaǵa anıq hám qáwipli soqqılar beriwde qullanıladı. Bas penen soqqı beriw mańlay ortası hám mańlaydıń qaptal bólimi menen soqqılarǵa bólinedi. Bas penen soqqılar sekirmesten, sekirip hám jıǵılıp atırıp orınlanadı.



56- súwret.

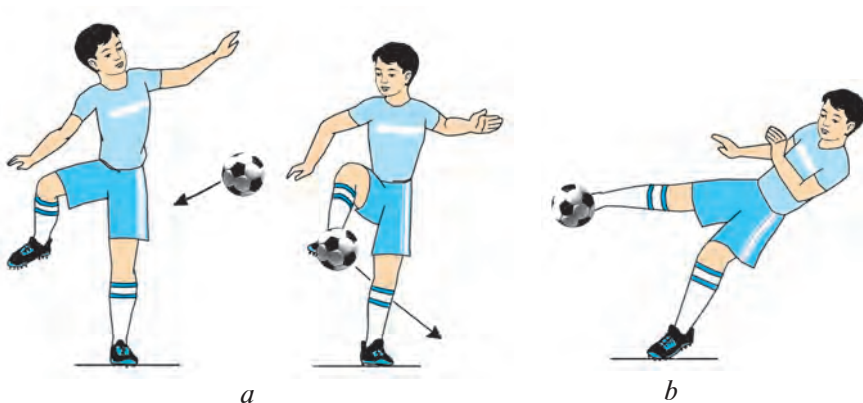
Toptı qaptal sızıqtan taslaw. Futbol qağıydalarında, eger top oyın waqtında qaptal sızıqtan shıǵıp ketken bolsa, onı oyınǵa sızıqtan shıǵıp ketken orınnan qolı menen ılaqtırıp beriledi.

Toptı oyınǵa kirgizip atırǵan oyınshı sızıqtıń arǵı tárepinde yamasa sızıqta eki ayaǵın jerge tolıq basıp, maydanǵa qarap turadı. Toptı eki qollap bastıń artqı tárepinen taslanadı. Top taslawdı juwırıp kelip te orınlaw múmkin, bunda tek ǵana maydan sızıǵınan ótip ketpewi kerek (56-súwret).

Ushıp kiyatırǵan topqa ayaqtıń ishki tárepi hám ústingi bólimi menen soqqı beriw. Bul soqqılar oyında óz dárwazasın qorgawda hám top ılaqtırıwlarda qollanıladı. Ushıp kiyatırǵan topqa qaptallap soqqı bergende dene tayanış ayaq tárepke iyiliwi kerek (57-a, b súwretler).

Aldaw háreketleri (usıllar). Aldaw háreketlerinen qarsılastı aldap ketiw yamasa keyingi háreketler ushın sharayat jaratıwda paydalanasız. Jas futbolshılar ushın «soqqı» ǵa hám «toqtatıw» ǵa fintler esaplanadı.

Ayaq penen topǵa «soqqı» beriw usılı. Ol sherik tárepinen top uzatılıp berilgennen soń, alıp júriw waqtında, toqtatıwdan keyin qollanadı. Qarsılasqa jaqınlasqanda ayaqtı silkip jalǵan háreketler islenedi. Bunda qarsılas silkiwge juwap retinde toptı alıp qoyıw yamasa toptıń ushıwı múmkin bolǵan zonanı tosıwǵa háreket etedi. Bunda jaqınlasıw, aldǵa adım



57-súwret.

qoyıw, shpagat háreketleri orınlanadı. Sonnan soń, oyın jaǵdayına baylanıslı túrde bir tárepke kúshsiz soqqı beriledi. Bul haqıyqıy háreket boladı.

Ayaq penen toptı «toqtatıw» usılı. Bul usıl top alıp juwırıp atırǵanda, alıp qoyıwǵa qaptaldan yamasa artqı-qaptaldan háreket etilgende qollanıladı.

a) hújim jasaǵanda oyınshı tayanısh ayaqtı top artına qoyadı hám qarsılastan uzaǵıraқтаǵı ayagınıń ultanı menen toptı basadı. Top penen aldaw «toqtatıw» háreketi islenedi. Sonıń menen qarsılastıń háreketin páseytedi, sol waqıt topqa soqqı berip, toptı alıp júriwdi dawam ettiredi;

b) toptı baspay «toqtatıw» usılı — bunda toptı toqtatıw tek ǵana eliklep ámelge asırıladı. Futbolshı háreketi birqansha páseytip ayaǵın top ústine alıp keledi, soń baǵdarı boyınsha tez háreket etiwdi dawam ettiredi.

Joqarıdan túsip kiyatırǵan toptı ayaqtıń ishki tárepi menen toqtatıw. Joqarıdan túsip atırǵan toptı toqtatqanda oyınshı toptıń ushıw baǵdarına qaptallap turadı. Toptı toqtatıw waqtında tayanısh ayaǵı hám toqtatıwdı ámelge asırıp atırǵan ayaq dizeden azǵana búgiledi, bunda búgilgen ayaq hám jer arasında múyesh payda boladı. Bul múyesh toptıń ushıw baǵdarına qarap, ol qansha tik bolsa, sonsha úlken boladı. Bul jaǵdayda toqtatıwdı atqarıp atırǵan ayaq bos qoyılıwı kerek (58-súwret).



58-súwret.

Eki tárepleme oyın

Tayarlıqlarda ótilgen sabaqlardı bekkemlewińiz ushın kishi ólshemdegi maydanda kemirek sherikler menen oqıw oyınların da ótkeriń. Basketbol maydanshasında dárwazaman qatnasıwısız 4×4 oynawıńız, futbol maydaniń kesesine 7×7, 8×8 oynawıńız múmkin. Qol tobtı yamasa futboldıń maydanda dárwazamanlar qatnasıwında oynasańız boladı.

Futbolshilardıń fizikalıq tayarlıǵı

Ayırım joldaslarıńız tek ǵana fizikalıq tayarlıqtıń hár tárepleme rawajlanıwına emes, al joqarı dárejedegi futbolshını tayarlawǵa zárúr bolatuǵın fizikalıq sıpatlardı yaǵnıy kúsh, tezlik, shıdamlılıq, shaqqanlıq hám iyilıwdı rawajlandırıwǵa da itibar bermeydi. Sportshıda bul sıpatlar bolmasa, futbolshı sezilerli jetiskenliklerge erise almaydı.

Kúsh. Bul sırtqı qarsılıqtı bulshıq etler kúshi menen jeńiw qábileti bolıp tabıladı. Futbolda qısqa waqıt aralıǵında tez háreketlerdi orınlaw kerek boladı. Bular topqa soqqı beriw, topqa qaray boyın atıw, tezleniw, toqtatıw hám háreket baǵdarın ózgeriwden ibarat. Bunday háreketlerdi puqta ózlestiriw ushın tómendegilerdi otırıp joqarıǵa sekiriwdi, bir hám eki ayaqta tepsinip sekiriwdi; shalqaǵa jatıp, ayaqtı sherik qarsılıǵında joqarıǵa kóteriwdi; qumnan, opilkalar ústinen joqarıǵa juwırıwdı; futbol tobına ayaq hám bas penen soqqı beriwdi; toptı iyelew ushın iyin menen iyteriwdi; sherik penen tartıspaq oynawdı shınıǵıw etiń.

Tezlik—bul háreketlerdi qattı tezlik penen orınlaw qábileti bolıp esaplanadı. Siz de háreketlerdi tez ámelge asırıwdı jaqsı iyelewińız ushın texnikalıq usıllardı tez orınlawdı hám oyın jaǵdaylarında tez pikirlewdi; tezlikti rawajlandırıw ushın qısqa aralıqlardı hár túrli dáslepki jaǵdaylardan (10—30 m di) qayta-qayta juwırıp ótiwdi; dawıs boyınsha toqtaw hám baǵdardı ózgeriw menen juwırıwdı; sekirip-sekirip juwırıwdı; tezlikti ózgeritip juwırıwdı yaǵnıy tez juwirǵannan soń toqtap yaki juwırıwdı keskin páseytip, soń jáne tez juwırıwdı, 2×10 m, 4×5 m, 4×10 m, 2×15 m ge máki tárizli juwırıwdı; qaptallap, artqa qarap, 10—20 m ge juwırıwdı baǵanalar, sherikler arasında juwırıwdı, 25—30 m ge top penen tezleniwdi; 10—15 m den nıshangá qaray soqqı berip, soń juwırıp shıǵıwdı bilip alıń.

Shaqqanlıq—bul oyınshınıń ózgeriwsheń jaǵdaylarda texnikalıq usıllardı únemli, tez hám shıraylı atqara alıw

qábleti bolıp tabıladı. Gimnastikalıq hám akrobatikalıq shınıǵıwlar (atap aytqanda, batut) da, háreketsheń sport oýınlarında; bir hám eki ayaqta sekirip, juwırıp kelip, joqarıǵa ildirilgen toptı bas, ayaq, qol menen uslap sekiriwde (dárwazamanlar ushın); bunıń ózin 90—180° qa burılıwlarda; toptı bas penen urıp, bir orınnan hám juwırıp kelip sekiriwde; toptı bas, bókse, tabanlar menen hawada uslap turıwda; toptı bas penen alıp júriwde óz háreketlerin basqara alıw shaqqanlıqtıń kórsetkishleri bolıp esaplanadı.

Iyiliwshenlik — bul buwınlarda joqarı háreketsheńlikti támiyinlew, bulshıq etlerdi jaqsı bosastıra alıw hám háreketlerdi kúshi tezlik penen atqara alıw qábleti. Eger siz iyilgishlik qábletińizdi rawajlandırmaqshı bolsańız, tómendegi arnawlı sozılıw shınıǵıwlarınan paydalanıń. Shınıǵıwlardı orınlaǵanda tezlikti áste-aqırın asırıp barıń. Bunda hár túrli dáslepki jaǵdaylardan (qollar kóterilgen, qaptalda, kókirek aldında artta birlestirilgen hám de arqaǵa prujina tárizli, aldıǵa hám artqa iyiliwlerdi orınlań. A’sten juwırıw waqtında joqarıǵa sekiriwde bas penen topqa soqqı beriw yaki 90—180° qa burılıwdı qaytalań.

Shıdamlılıq — bul organizmniń uzaq waqt fizikalıq miynet etiwge ılayıqlıǵı. Shıdamlılıq ulıwma hám arnawlı túrlerge bólinedi. Ulıwma shıdamlılıq uzaq waqt dawamında qanday da bir isti ortasha tezlikte orınlaw, mısalı, shıraylı juwırıw. Arnawlı shıdamlılıq — shuǵıllanıwshılardıń berilgen tezlikti pútkil oýın dawamında eki tárepleme, oýınshılar quramı kemeytilgen jaǵdayda da, oýın waqtı kóbeytilgende de uslap turıw uqıplılıǵı bolıp esaplanadı. Top penen úlken tezlikte (3×3, 3×2 hám t.b.) oýın shınıǵıwların orınlaw. Kompleksli tapsırmalardı yaǵnıy toptı alıp júriwde, qaptaldan aylandırıp ótiwde, toptı ılaqtırıw hám 2 minuttan 8 minutqa shekem dárwazaǵa soqqı beriw shıdamlılıqqa tán tárepler bolıp esaplanadı.



JÚZIW

Áyyem zamanlarda júziwdi bilmegen adamlardı «aqsaq», dep atagan. Júziwdi bilmegen adamlar, bir tárepten, densawlıqların bekkemlewdiń eń zor quralınan ózlerin ayırğan bolsa, ekinshi tárepten, óz ómirlerin hámme waqıt qáwipke qoyıwshılar bolğan. Hár jılı qanshadan-qansha adamlar suwǵa shógip óletuǵını, bular, tiykarınan, júziwdi bilmeytuǵınlarǵa tuwrı keledi. Hátte, bunday baxıtsızlıq hámme qolaylıqlarǵa iye plyajlarda da, adamlardan shetki orınlarda da júz beredi. Bálkim, siz balaları qayıqta seyil etiwge ketken analardıń qorqıwǵa túskenlerin kórgen shıǵarsız? Olar biykarǵa tınıshsızlanbaydı. Júziwdi bilmeytuǵın yaqı jaman júzetuǵınlar ushın suw qáwipli bolıp esaplanadı. Demek, júziwdi úyreniw — bul turmıslıq zárúrlík.

Suw ishinde quramalı háreketlerdi orınlaw qurǵaqlıqtaǵıdan birqansha qıyınıraq ekeni bizge málim. Bul jáne ayaq astında qattı tayanıwdıń joqlıǵı, deneniń ádettegiden tısqarı gorizontál jaǵdayda bolıwı, dem alıw hám dem shıǵarıwdıń qıyınlıǵı menen baylanıslı.

Solay eken, 12—14 jasta júziwdi úyreniw múmkin be? Álbette! Tiykarında júziwdi úyreniwdiń keshi joq. Júziwdi úyrenseńiz densawlıǵıńız bekkem, kúshli, shaqqan, shıdamlı, qorıqpaytuǵın bolasız. Suwdaǵı adamnıń júziw háreketleri dene aǵzaların salamatlastıradı. Júziw dem alıw sistemasına da jaqsı tásir kórsetedi hám ol hawa menen ókpege kiretuǵın hár túrli zıyanlı mikroblarǵa qarsı turıw qábiletin arttıradı. Júziwdiń ıssı hám suwıq temperaturaǵa shınıqtırıwshı tásiiri bar. Júziw organizmindegi zat almasıwın da jaqsılaydı. Sebebi háreket waqtında kóp energiya (kúsh-quwat) jumsaladı hám semiz adamlar ushın azıwdıń eń jaqsı usılı esaplanadı. Júziwshiniń suwdaǵı birtegis hám ritmikalıq háreketleri qan aylanısın jaqsılaydı, júrek qan-tamır sistemasın bekkemleydi. Sonıń ushın júziw menen turaqlı túrde shuǵıllansańız jaqsı rawajlangan bulshıq etlerge, denege hám buwınlardaǵı ayrıqsha háreketsheńlikke iye bolasız.

Júziw uyqısızlıq hám basqa hár túrli nerv keselliklerine de eń jaqsı em boladı. Júziw kewilsiz adamlardı tetiklestiredi, ashıwlanıwdan tez qutqaradı, nervleri sharshağan adamlardı bolsa tınıshlandıradı. Ayırımlar júziw menen shuǵıllanıwshılardı tek ǵana suwda shınıǵıw isleydi, dep te oylaydı, biraq qátelesedi. Mısalı, júziwshi sportshılardıń kúndelikli shınıǵıwlarına: kross, gimnastikalıq shınıǵıwlar, qol bulshıq etlerin rawajlandırıwshı arnawlı shınıǵıwlar hám álbette, júziw de kiredi. Solay etip, júziwshi zárúr fizikalıq sıpatlarǵa: shıdamlılıq, háreketsheńlik, tezlik, kúsh, iyiliwshilik sıpatlarına iye bolıwı kerek. Qurǵaqlıqtaǵı shınıǵıwlar sizlerge usı sıpatlardı rawajlandırıwǵa jaqsı járdem beredi. Júziwshi júdá kúshli bolıwı kerek. Eger siz qol hám ayaq bulshıq etlerin qurǵaqlıqta shınıǵıw etip rawajlandırǵan bolsańız, suwda birinshi ótkerilgen shınıǵıwlarda-aq onıń nátiyjesin sezesiz. Sonıń ushın hár tárepleme shınıǵıw isleń!

Eger siz jaman júzseńiz, jaqsı júziwdi úyreniwdi maqset etken bolsańız, suwda ózińizdi uslawdıń tiykarǵı qaǵıydaların bilip alıń:

1. Dáslep qasıńızda oqıtıwshı sport ustası, atananız bolǵanda shuǵıllanıń.

2. Tek ǵana taza suw basseyninde, suwdıń temperaturası +20°C dan tómen bolmaǵanda júziń. Júziw hám shınıǵıw ótkeriletuǵın orınlardı hár túrli pataslanıwlardan saqlań.

3. Suwǵa terlep, qızıp turıp, quyash vannasınan keyin, háreketsheń sport oyınlarınan soń túspeń.

4. Júziwge baylanıslı barlıq shınıǵıwlardı qurǵaqlıq tárepke qarap yamasa qurǵaqlıq boylap arnawlı ajıratılǵan orında isleń.

5. Etińiz tırshikse tez suwdan shıǵıń, jılınıw ushın súlgi menen tez-tez sıpırınıń hám tez de kiyinip alıń.

6. Mazańız qashıp turǵan bolsa, júziw menen shuǵıllanbań.

7. Biytanı orında bastan suwǵa taslamań, súńgimeń, bul ulıwma qadaǵan etiledi.

8. Ótirikten («Mantiǵıp atırman!», «Járdem beriń!») dep baqırmań.

9. Háwizde ózin tutıw qaǵıydaların biliw hám boysınıw kerekligin oqıń hám eslep qalıń.

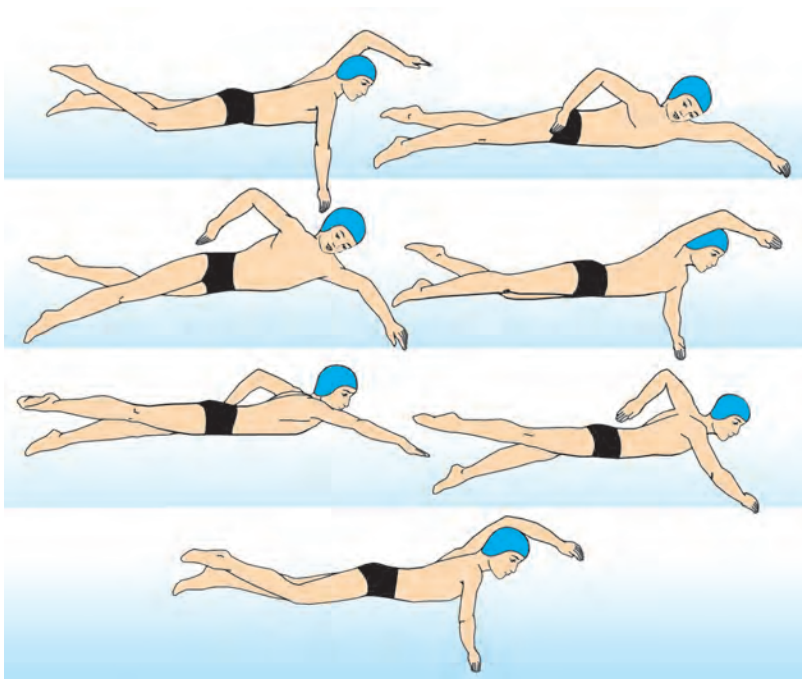
Júziwdi úyreniw barısı úlken tapsırmalar menen baylanıslı bolmasa-da, biraq shınıǵıwlardan aldın shıpa-ker menen másláhátlesiń, soń shuǵıllanıń. Shuǵıllanıw ushın qolaylı orın tańlań. Bul júziwge ruqsat etilgen plyajdıń qanday da bir orın bolıwı múmkin. Suw basseyni bolsa, ol 1—2 m den tereń hám suwǵa túsiw ornı júdá qıya (tik jar) bolmawı hám de taza bolıwı kerek. Basseyndegi suw aǵın suw bolıwı hám onıń aǵısınıń tezligi júdá kúshli bolmawı kerek.

Shınıǵıwdı basladan aldın qurǵaqlıqta qızdıırıwshı shınıǵıwları orınlap, 3—4 minut júriń, jeńil juwırıń, hár túrli bulshıq et toparları ushın birneshe azanǵı gimnastika shınıǵıwlarınan paydalanıń. Birinshi shınıǵıwda qurǵaqlıqtaǵı shınıǵıwlarǵa 25—30 minut, suwda bolıwǵa 20—30 minut ajıratıń. Keyin suwda bolıw waqtın áste asırıp bariń. Shınıǵıw sońında birneshe qızdıırıwshı hám tınıshlandırıwshı shınıǵıwlar orınlań.

Shınıǵıwları «dem alıw» ǵa ayrıqsha itibar beriń. Júziwdi úyrenip atırǵan shınıǵıw dawamında 80—100 márte tereń dem alıw hám suwǵa tolıq dem shıǵarıw kerek. Júziwshı de 100 m li aralıqqa júzgende, sonsha márte dem alıp, dem shıǵaradı.

Júziwdiń qanday usılın úyreniwden baslaw kerek? Bunıń ushın siz eń kóp tarqalǵan eki usıl — kókirekte krol hám brass usılların úyreniń.

Kókirekte krol júziw. Bul usılda júzgende dene suw ústinde gorizintal jaǵdayda jatadı. Júzdiń (bet álpet) yarımı suwǵa batadı, dene erkin, zorıǵıwsız háreketlenedi. Ayaqlar erkin soziladı. Olar bir tegis hám tez-tez suwǵa batıp-shıǵıp turadı. Suwǵa joqarıdan batqan ayaq suwdıń qarsılıǵında az ǵana dizeden búgiledi, suwdan kóterilip atırıp tuwrılanadı. Ayaqlardıń úzliksiz, bir tegis háreketi, demek júziw texnikasın jaqsı úyrengenlik belgisi bolıp esaplanadı. Krol usılında



59-сúwрет.

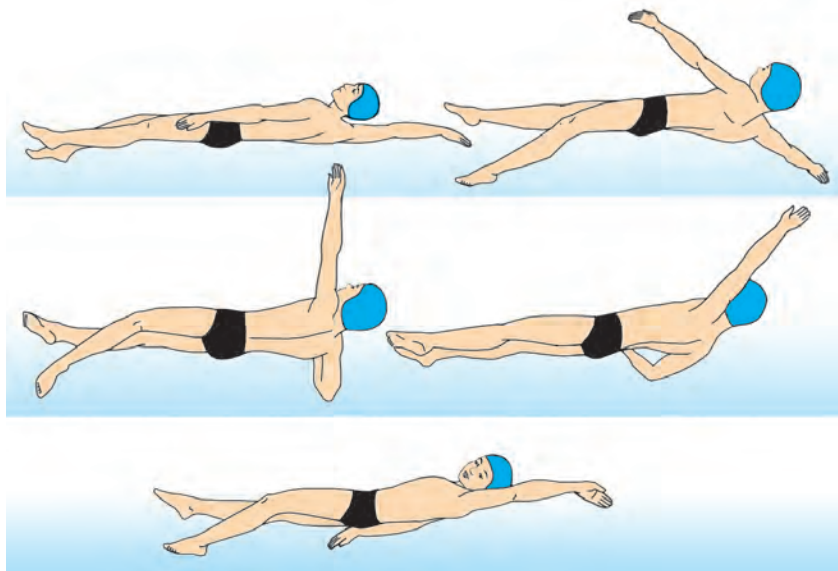
júziwde qollardıń háreketi áhmiyetli orında turadı. Qollar suw ústinde aldığa shıǵarıladı hám gezekpe-gezek esiw háreketi orınlanadı. Qol hawada shıǵanaqtan biraz buǵilgen boladı hám shıǵanaq qoldan joǵarılawda háreketlenedi. Keyin ol suwǵa erkin túsiriledi. Qol pútkilley suwǵa batqanda onıń háreketleri áste-aqırın tezlesedi hám esiwdiń ortasına kelgende eń joǵarı tezlikke erisedi (Suwdı kóbirek ısırıw ushın alaqańlar biraz qısılgan boladı.)

Esiwdi tamamlap, shıǵanaqtı joǵarıǵa kóterip, qollardı dene qaptalınan, suwdan jeńil shıǵarıladı, sonnan keyin bolsa qaptalǵa sozıp, aldığa háreketlendiriledi. Kókirekte krol usılı menen júzgende qollar hám ayaqlar proporcional túrde háreketlenedi. Bunda ayaqatıń altı márte suwǵa kirip shıǵıwına qoldıń eki tolıq háreketi tuwrı keledi (59-сúwрет).

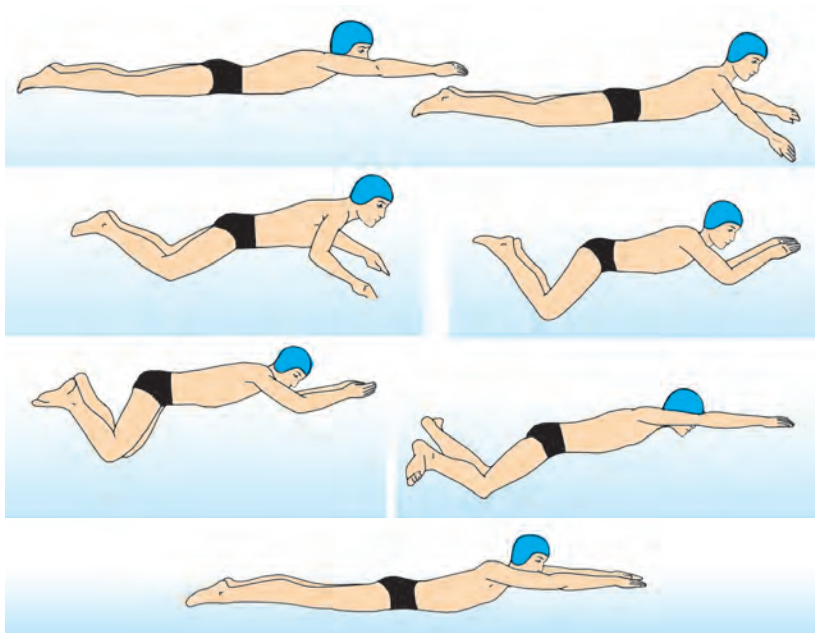
Krol usılı menen júzgende bet-álpet suwǵa batırılǵan bolıp, normal dem alıp bolmaydı. Sol sebepli, dem

aliw ushin bastı awız suwdıń betine shıǵatuǵın etip burıw kerek. Bunıń ushin bastı shepke burıp dem alıwdı tómendegishe orınlań: esiw waqtında oń qol asılǵan (kóterilgen) jaǵdayǵa kelgende, bastı awız suw ústinde bolatuǵın etip burıń hám dem alıń. Shep qol alaqańı suwǵa túsip atırǵan waqıtta bolsa, bet-álpet tó-mende bolıp, suwǵa dem shıǵarıń. Dem shıǵarıwdı tolıq orınlań. Onı bastı jańa dem alıwǵa burǵanda tamamlań.

Shalqáǵa krol usılında júziw. Krol usılında shalqáǵa júziwde dene gorizontal jaǵdayda boladı. Ayaqlar kókirekte júzgendey háreketlenedi. Olar zoriqtırılmay, kóbirek suwǵa tómenen joqarıǵa kóteriledi. Qollardı suwǵa hawada joqarıǵa-qaptalǵa erkin hám iyinnen birqansha keńirek etip áste túsiriledi hám de qol menen tezleniw payda etip esiledi hám de esiwdiń ortasına kelgende qol búgiledi. Qollar úzliksiz háreket etedi. Oń qol hawaǵa kóterilgende shep qol esedi hám t.b. Hawadaǵı qol esip atırǵan qolǵa qaraǵanda birqansha tezirek háreket etedi. Shalqasına krol usılında júziwde bir qol suwda bolǵanda awız arqalı dem aladı, ol qol hawaǵa shıqqanda bolsa murın arqalı dem shıǵarıladı (60-súwret).



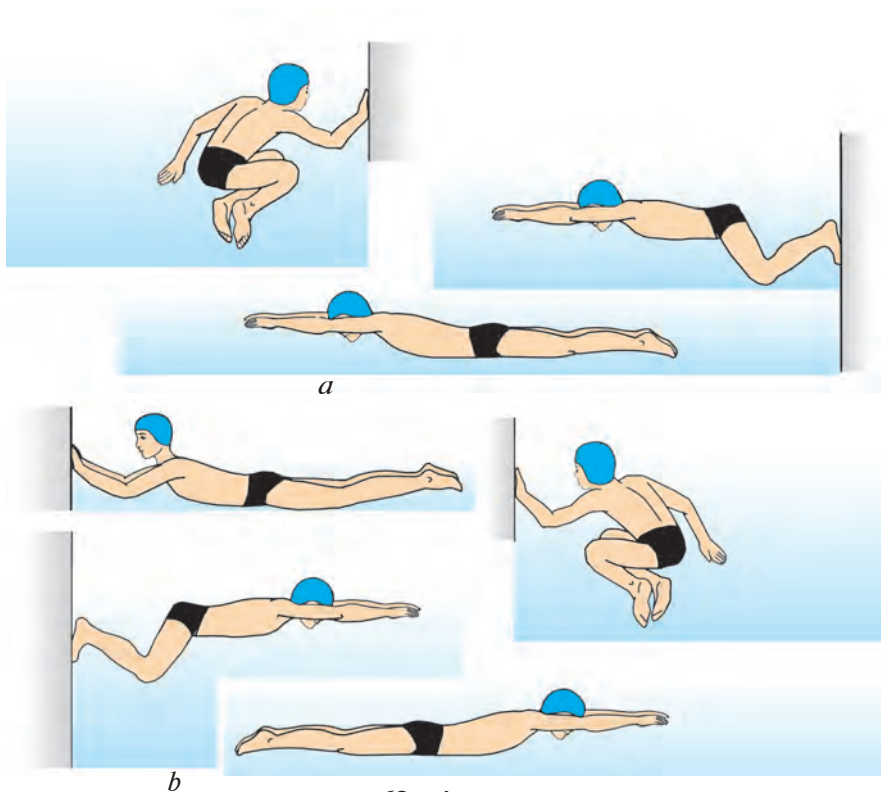
60- súwret.



61- súwret.

Brass usılında júziw. Dáslepki jaǵdayda júziwshiniń denesi suwda derlik bir tegis jatadı, qolları aldığa sozıladı hám birlestiriledi, alaqlanlar bolsa tómenge qaratiladı. Ayaqlar da júziw baslanǵanda qollar sırtqa qaray burıladı, soń eki qol birden qaptalǵa esiwdi baslaydı. Esiw aqırında qollar shıǵanaq buwınınan búgiledi hám tómenge túsiriledi, alaqlanlar jaqınlasadı hám qollar baslanǵısh jaǵdayǵa qaytadı. Bul waqıtta ayaqlar dizeden hám tós-bókse buwınlarınan búgilip, esiwge tayarlanı baslaydı, soń taban hám baltırlar qaptal tárep-lerge ashıladı. Usıdan keyin qollar durıslanıp atırǵan waqıtta ayaqlar qaptal tárepke-artqa jiberiledi hám esiwdi shaqqan orınlaydı. Esiwden soń dene baslanǵısh jaǵdayǵa qaytadı. Qollar esiwdi baslanǵanda awız arqalı dem alınadı, háreket juwmaqlanıp atırǵanda dem shıǵarıladı (61-súwret).

Júziwdegi burılıwlar. Jarıslarda qatnasıwda hám háwizde júziwdi úyreniwde durıs burılıwdı biliw zárúr.



62-сúwрет.

Kókirekte krol usılında burılıw ushın júziwshi burılıw tosinına yamasa diywalğa qolı menen, mısalı, oń tárepi menen júdá jaqın keledi, bastı suwğa tıǵadı hám usı waqıttıń ózinde ayaqlardı tez búgedi hám de qol menen tosinğa tayanıp, suw astında burıladı. Burılǵannan keyin, ol ayaǵın tosinğa qoyadı, basın kótermey, qolın aldığa sozadı hám kúsh penen burılıw tosinnan iyteriledi. Iyteriliwden keyin tezlik kemeygen waqıtta suw astında ol júziwdi baslaydı (62-a súwret).

Brass usılında júzip burılıwda háwizdiń diywalına eki qolı menen tirenip, soń dem alıp, bet-júz suwğa batırılıdı, belden iyilip ońǵa burılıdı, dizeden búgilgen ayaqlar kókirekke tartılıdı. Ayaqlar menen diywalğa tayanıp, qollardı aldığa sozıp, diywaldan ayaq penen kúshli iyteriledi. Iyterilgennen keyin biraz sırgalıp soń júziw orınlanadı (62-b súwret).

Kókirekte krol usılında júziwdı úyreniw ushin tó-mendegi shınıǵıwları orınlań ayaqlar ushın 1—6 shınıǵıwlar, qollar ushın 7—10 shınıǵıwlar:

1. Suwda jatqanda bir qolǵa tayanıp, ayaqlar menen háreketler isleń.

2. Qol menen joldasınızdı uslap hám aldığa jılıp, onnan ayaqlar menen háreketleniwdegi qáteliklerinińizdi durıslawın iltimas etiń.

3. Háwiz diywalı qaptalında ayaqlar menen háreket etiwdi úyreniń.

4. Sırǵalıwda ayaqlar menen háreket etiwdi úyreniń. Háwiz diywalınan iyteriliń, azıraq sırǵalıń, keyin bolsa ayaqlardıń járdemi menen háreket etiwdi baslań.

5. Júziw ushın arnalǵan taxtasha menen ayaq háreketlerin orınlań hám júziw aralıǵın asırıp barıń.

6. Qollardı artqa qayırıp, ayaqlar háreketi járdeminde júziń.

7. Jaǵada qollar menen háreketlerdi úyreniń. Aldığa iyiliń hám qoldı suw astında háreketlendirgendey krol usılın orınlań.

8. Suwda esiwdi aldın bir qollap úyreniń, soń esiwdi eki qol menen orınlań.

9. Sırǵalıwdan soń qollar menen orınlanatuǵın háreketlerdi úyreniń. Háwiz diywalınan iyteriliń, azıraq sırǵalıń hám bir qol menen, keyin ekinshisi menen esiwdi baslań.

10. Júziw ushın arnalǵan arnawlı taxtasha járdeminde qollar menen háreketi orınlań. Taxtashanı ayaqlardıń arasına qısıp alıń hám diywaldan iyteriliń, sonday-aq, esiw sanların sanay baslań, neshe ret orınlay alasız? Dem alıń, jáne tákirarlań.

Durıs dem alıwdı úyreniń:

a) suwda tereń dem alıw arqalı aldınızdıǵı toptı úplep ózińizden uzaqlatıń;

b) suwda úplep sharshar (voronko) payda etiń;

d) suw astında demdi shıǵarıń:

e) dem alıw hám shıǵarıwdı krol júziwindegidey qol háreketi menen birge orınlań;

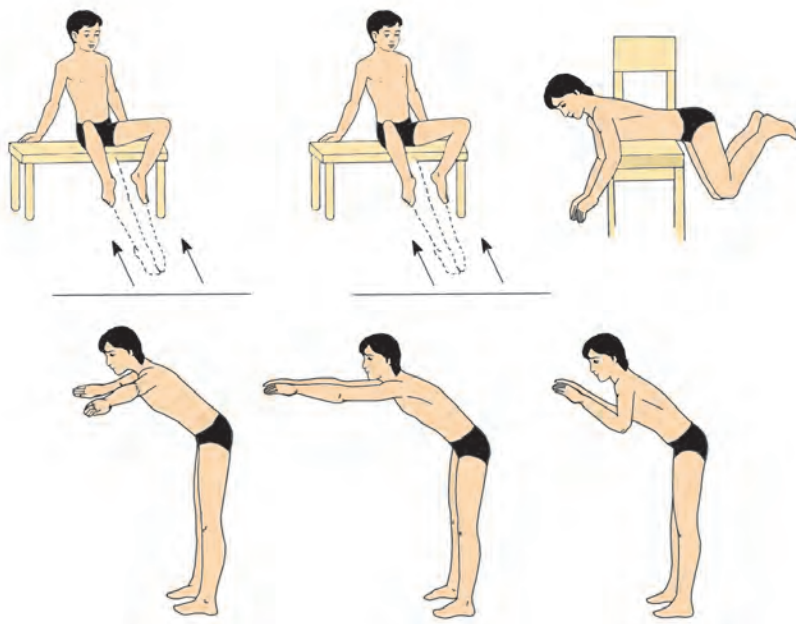
f) qollar menen esiwdi orınlap, eki tárepte de dem alıw menen shınıǵıń;

Brass usılında júziwdi úyreniw shınıǵıwların orınlań:

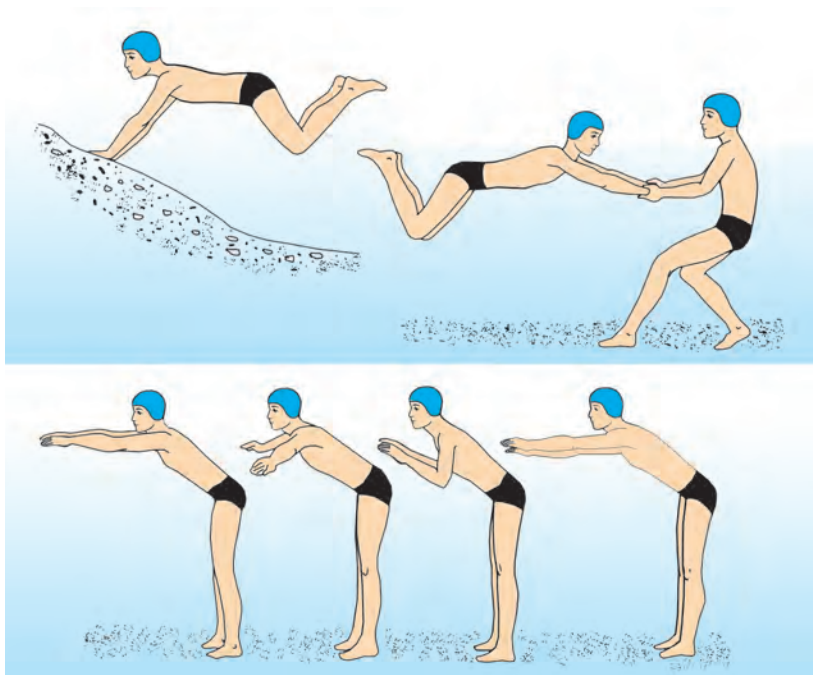
1. Brass usılında júziwdegi ayaqlardıń háreketi. Bunıń ushın jerge yamasa orınlıqtıń shetine otırıń, qollar menen arqaǵa tayanıń. Dizelerdi eki qaptalǵa ashıp, tabandı jerge súyrep, ayaqlarınızdı as'te-aqırın ózińizge tartıp alıń. Ayaqtıń ushların qaptal táreplerge ashıń. Yarım sheńber sızıp, soń ayaqlardı sozıp olardı biriktiriń.

2. Stulǵa kókirek penen jatiń. Brass usılında júzip baratırǵanday ayaqlar menen háreketlerdi orınlań. (63-súwretke qarań).

3. Qollardı brass usılında júziwdegi hâreketlendirin. Ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, aldǵa iyilin, qollardı aldǵa sozıń. Qollardı qaptal tárepke kerip, tómenge esiwdi orınlań, qollardı shıǵanaqtan búgin hám olardı denegge qısıń, usıdan keyin qollardı jáne baslanǵısh jaǵdayǵa alıp keliń. Hár bir shınıǵıwdı



63- súwret.



64- súwret.

10 ret tákirarlañ. Usıdan keyin qollar hám ayaqlar menen islenetuğın háreketlerdi suwda orınlawdı úyreniñ (64-súwret).



GÜRES

Güres — sporttıñ bir túri retinde belgilengen qağıydalar tiykarında eki qarsilas arasında ótkeriletuğın bellesiw bolıp esaplanadı. Gürestiñ tariyxına hár qıylı ellerdiñ palwanlarınıñ kúshi, shaqqanlığı hám batırlıgın sáwlelendiriwshi kópten-kóp ápsanalar, sonday-aq, kórkem óner, ádebiyat shıǵarmaları arnalǵan. Güres barlıq xalıq jasların fizikalıq jaqtan shınıqtırıwdıñ zor quralı bolıp kelgen. Tábiyyilik, qolaylıq, sezim hám de joqarı salamatlandırıwshı áhmiyeti — bular sport güresiniñ abzallıqları bolıp tabıladı. Kúshin sınap kóriw, sonday-aq, óziniñ jeñilmesligi, shaqqanlığı sheberligi hám qorıqpaytuğınlıgın kórsetiw tilegi — bul jas jigitlerdiñ tábiyyiy umtılwı bolıp esaplanadı.

Palwanlardıń zamanagóy bellesiwi aldında óz aldına talaplar bar. Gúresiwi óneri jaǵdaydı nátiyjeli baqlaw hám onı óz paydasına sheshiwden ibarat. Buǵan palwan bellesiwinde qarsılasınıń háreketlerindeki anıqsızlıqlardan paydalanıwǵa háreket etedi, aljastırıwshı háreketler menen onı aljastırıp, quramalı kombinacijalardı ámelge asırıp, qarsılasınıń rejelerin aldınnan bilip alıwǵa umtıladı. Bunday jaǵdaylarda ziyreklik oylanıp islew, baqlawshılıq, sezgirlik, tez arada durıs sheshim qabıllaw, qarsılasınıń ústinligin ilajı barınsha kemeytiw, bellesiwdiń barısın óz paydasına sheshe alıw, ol yamasa bul jaǵdayda qarsılası ózin qalay tutatuǵınlıǵın aldınnan kóre biliw, ámeller qollanıw járdeminde onıń jawırının jerge tiygiziw sıyaqlı ózgeshelikler gúresiwishige tiyisli bolıp esaplanadı.

Bellesiwde waqıttıń kóp bólimi óz qarsılasın qolaylı uslap alıw jaǵdayın kútiwge, onı ámelge asırıw maqsetinde qanday da bir baǵıtta háreket etiwge, qarsılasın uslap qalıw hám qısıwǵa, onıń háreketshenligin sheklewge sarplanadı. Usıǵan muwapıq bellesiwi norması ózgertiledi, hújimler islenedi, teńsalmaqlılıqtan shıǵarıladı hám t.b. Bulardıń barlıǵı waqıttıń qatań sheklengenligi, qarsılastıń kúshli qarsılıǵı hám qattı alıs w jaǵdayında bolıp ótedi.

Gúres ózine tán sport túri bolıp hám onıń kóp túrleri bar. Házirge shekem gúrestiń klassik, erkin, sambo hám dzyudo sıyaqlı túrleri hám de milliy túrleri rawajlanıp keldi. Olar qay tárizde kórsetilmesin, bári-bir gúrestiń barlıq túrlerinde sońǵı nátiyje — qarsılastıń jawırının jerge tiygiziw esaplanadı.

Házirgi kúnde respublikamız hám onnan tısqarıda milliy gúreske qızıǵıw artıp barmaqta. Onıń eki túri bar. Ol da bolsa, gúres hám de belbawlı gúres túrleri bolıp tabıladı. Endi milliy gúresimizdiń tiykarǵı shártlerin bilip alıń.

Gúres. Mámleketimizde gúresshiler, tiykarınan, belbawlı gúres, bel alıw gúresi, milliy gúres túrleri menen shuǵıllanadı. Fergana, Andijan, Namangan

wálayatlarında belbawlı gúres túrleri rawajlangán. Bul gúres palwanlar tik turıp bir qolı menen bir-biriniń belbewlerinen, ekinshi qolı menen kiyimlerinen, dene- niń belden joqarisınan uslap túsiriletuǵın túri bolıp esaplanadı. Bellesiw waqtında tek bir qoldı almasıruǵa ruqsat etiledi, biraq bellesiwden uslangán bolsa, qoyıp jiberiwge bolmaydı. Gúrestiń maqseti — qarsılasın jawırınınan taslap jıǵıp jeńiske erisiw bolıp tabıladı.

Belbewli gúres. Palwanlar oń qolı menen bir-biriniń belbewinen uslaydı (oń qolı menen uslangán belbewdi bellesiw barısında qoyıp jiberiwge bolmaydı), shep qolı menen bolsa kiyiminiń qálegen jerinen uslap alıw múmkin. Gúresiwden maqset — qarsılastıń jawırınıń jerge tiygiziw bolıp tabıladı. Gúresiwshiniń kiyimleri kelte shalbar, kimono, belbewden ibarat bolıp, gúreske jalańayaq shıǵadı.

Gúres shınıǵıwlarında tómendegi qáwipsizlik qádelerine boysınıń:

1. Oqıtıwshısız gúres usılların qollanbań.
2. Tártipti saqlań.
3. Oqıtıwshınıń tapsırmaların anıq kórsetilgen jerde orınlań.
4. Qopallıqqa, shuǵıllanıp atırǵanlarǵa mensinbey qatnasta bolıwdan saqlanıń.
5. Oqıtıwshınıń tapsırmasına qaray gúres usılların qarsılıqsız, yarım kúsh qollanıp, tolıq kúsh qollanıp orınlań.
6. Ózińizdi qamsızlandırıń, joldasıńızǵa járdem beriń. Awırıwdı sezgenińizde háreketti toqtatıw ushın belgi berip gilemge yamasa qarsılastıń denesine alaqań menen eki márte urıp qoyıń.
7. Usıllardı úyrenip atırǵan waqıtta ortasha ólshem- degi gilemge úsh juptan artıq bolıp gúreske túspeń.
8. Usıllardı úyrenip atırǵanda kóterip ılaqtırıwlarıdı gilemniń ortasında turıp orınlań.
9. Shınıǵıw bellesiw waqtında oqıtıwshınıń ısqır- rıǵınıń dawısın esitkennen gúresiwdi dárhal toqtatıń.

Gúresiwshi qarsılasıńız benen bir salmaq kate-goriyasında hám bir qıylı fizikalıq, texnikalıq tayar-lıqqa iye bolǵanda ǵana túsiń.

Hár bir shınıǵıwdı siz qızdırıwshı shınıǵıwlardan baslań. Ortasha tezlikte 3—5 minut juwırın, baǵdardı ózger tip, shep, oń, qaptallap, arqaǵa qarap, burılıw hám joqarıǵa sekiriw menen eki ayaqlap hám bir ayaq-lap juwırın. Keyin ala qol alaqańları, iyinniń aldınǵı bólimi, qollar, bas (shepke, ońǵa, aylandırǵan halda), tabanlar, dizeler, tós ushın (aylandırıw) shınıǵıwların orınlań. Kúshti asırıwshı: jatıp qollardı búgin hám ashıń; mushqa, barmaqlarǵa, alaqańnıń ishki tárepine tayanıń. Shalqańızǵa túsken she iyiliń, tabanlardı tolıq qoyıp, ayaqlardı keńirek ashıp otırıp-turıń, shpagat hám silkitiw sıyaqlı shınıǵıwlardı ámelge asırıń. Usıdan keyin ǵana gúresiwshiniń arnawlı shınıǵıwların orınlań:

1. Otırǵan halda qollar menen dizelerdi qushaqlap arqaǵa qaray tońqalaq asıń, aldırǵa hám artqa terbelip, shalqańızǵa jatırın hám qollarıńızdı qaptalǵa sozırın.

2. Tik turǵan jaǵdaydan otırın hám artqa tolıq iyilip, qoldı jerge tiygiziń.

3. Tik turǵan halda aldırǵa 1—2 adım taslap hám hárekette aldırǵa tońqalaq asıń.

4. Eki qaptalǵa iyilip dáslepki tik turıw jaǵdayına qaytırın.

5. Artqa iyilip bir qolǵa tayanırın hám aldırǵa qaray tońqalaq asıń.

6. Qollar hám bas penen gilemge tayanırın hám bastı alǵa, artqa terbetiń.

7. Kópir formasında qol hám basqa tayanıp terbeliń. Ońǵa, shepke, juwırın, soń qollardı aldırǵa túsirip ayaqlardıń ushın uslań, janbaslap jatırın hám qarın tárepten jatırın.

8. Tońqalaq asıw hám jıǵıw shınıǵıwların jup-jup bolıp orınlań.

9. Qarsılastırın qol alaqańlarınan, bir qolınan, eki qollap bir qolınırın iyin aldı bóliminen yamasa moynınan uslań hám óz tárepińizge arqası menen awdarırın.

Qarsilastıń jaǵasınan, yaki qoltıǵınan uslań. Qarsilastıń qoltıǵınan alıp óz qollarınızdı qarsilastıń arqasınan bekkem uslap alıń.

Gúresiwshiler ushın háreketli oymnar

1. Siz «Qasharman» háreketli oyınınan paydalansańız boladı. Bunda jup-jup bolıp turasız hám bir jup qarsilaslar qashadı, ekinshi juplıq quwadı.

2. Bir-birine qarama-qarsı turıp, biri (hújimge ótiwshi) niń qolı shıǵanaqtan tuwrı múyesh etip búgiledi hám alaqańları joqarıǵa qaratıladı. Ekinshisiniń qolı birinshi qarsilastıń alaqańlarına tómengge qaratılǵan halda qoyıladı. Belgi berilgennen keyin, hújimshi qarsilasınıń alaqańların ústinen uslap alıwǵa háreket etedi.

3. Bir-birińızge qarap turıp, qollańızdan yamasa iynińızden uslap alıp, tómendegi tapsırmanı orıńlań. Bunda siz qarsilasınızdı aljastırıp turıp qarsilasınızdıń ayaǵınıń ushın basıwǵa háreket etiń.

«Úshinshisi artıqsha». Bul háreketli oyında dóńgelek formasında jup-juptan jaylasasız. Dóńgelektiń sırtında eki adamnan turıp, birewińız qashasız, ekinshińız qarsilasınızdı uslap alıwǵa háreket etesiz. Qashıp baratırǵan juplıq aldına kelip turıp qaladı. Sonda bir adam «artıqsha» bolıp qaladı. Endi artıqshańız qashasız.

4. Aymaq ushın gúres. Topar aǵzaları bir-biriniń qol astınan uslap alıp, alaqańların shıńjır etip bekkem birlestiredi, soń qarsilaslar qatarına jaqınlasadı hám belgi beriliwi menen bir-birin qısıp orıńların iyeley baslaydı. Háreket barısında óz qatarındaǵı shıńjırdı üzgen topar jeńilgen esaplanadı.

5. Arqandı, gimnastika tayaqshasın óz ara tartıasız.

6. Gúresiw gileminde (dizede turıp) regbi oynasız. Qarsilasınızdı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw ushın, aymaq ushın «gúresiw» ge kirisiniń, barlıq usıllardan paydalanıwǵa boladı:

1. Qarsilastı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw. Bunda, bir ayaqta turıp, iyin menen iyindi dúgistiresiz. Qarsilastı

bir hám eki qollap tartıp alasız. Belgi boyınsha tik turıp, otırıp, jatıp qarsılastan toptı tartıp alıń.

2. Barmaqlar menen bellesiw. Qarama-qarsı otırıp yamasa turıp, iymek etip búgilgen ortańǵı barmaq penen qarsılasıńızdıń barmaǵın ildirip alıp ózińizge tartıń hám onı stuldan turıwǵa yamasa ornınan qozǵaltıwǵa májbúr etiń. Uslap qoldı qayırıw qadaǵan etiledi.

3. Qol menen bellesiw (Armresling). Bir-birińizge qarap otırıp qolıńızdı shıǵanaqtan búgip, qarsılastıń bas barmaǵın uslań, onıń qolın tómengené túsirowge háreket etiń. Búgilgen qolǵa stol yamasa búgilgen qol táreptegi dize tayanısh boladı. Oyındı qarında bir-birińizge qarap jatıp ta ótkerseńiz boladı.

4. Ayaq penen lolısha gúresiw. Qaptalma-qaptal jatıp, bir-birińizdiń qolıńızdı uslań hám ayaǵıńızdı kóterip, onıń menen qarsılasıńızdıń jaqınlaw turǵan ayaǵın ilip alıń hám onı artqa qaray tońqalaq asıwǵa májbúr etiń.

Turıwlar, háreketleniwler, uslawlar

Gúresiwshiniń turıwı. Buǵan qollar, ayaqlar, deneniń turıw jaǵdayı kiredi. Turıwlar úsh túrli: tómén, orta hám biyik kóriniste boladı.

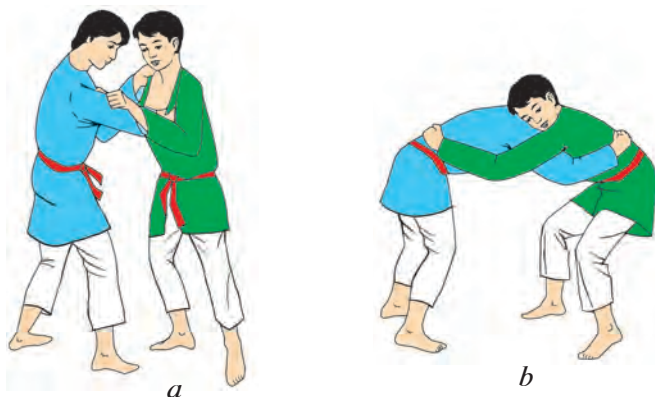
Gúresiwshi háreketleniwlerdi jaqın, orta, uzaq aralıqlardan turıp ámelge asırıwı múmkin. Eger gúresiwshiler bir-birinen 2 metrden uzaqlaw aralıqta tursa, onda olar belgilengen aralıqtan tısqarında qalǵan boladı. Tapsırmalar hám onda háreketleniwlerdi jup bolıp orınlap kóriń:

1. Qarsılastı uslap alıp, aldıǵa, artqa, qaptal táreplerge, dóńgelek boylap háreket etiw. (65-a, b-súwretler).

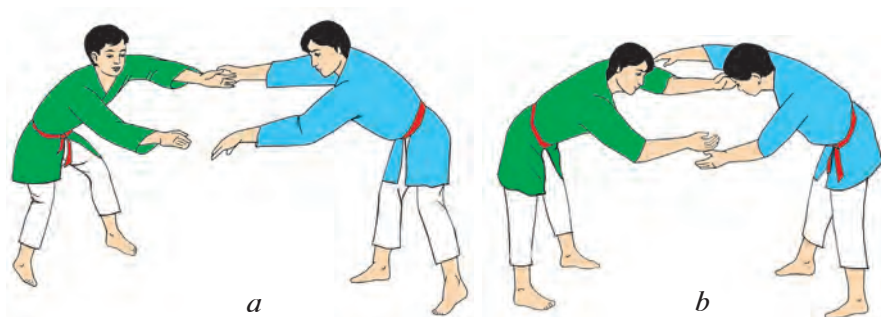
2. Qarsılastıń aytarlıqtay qarsılıǵı menen háreket etiw. (66-a súwret).

3. Qarsılastı hár túrli jaǵdaylarda uslap óz tárepine tartıp alıw boyınsha (3 retten) jarıs ótkeriw. (66-b súwret).

Uslap alıwlar. Bul usıllar bir yamasa eki qol menen orınlanadı, yaǵnıy belbewden, qollardan, moyınnan,



65- súwret.

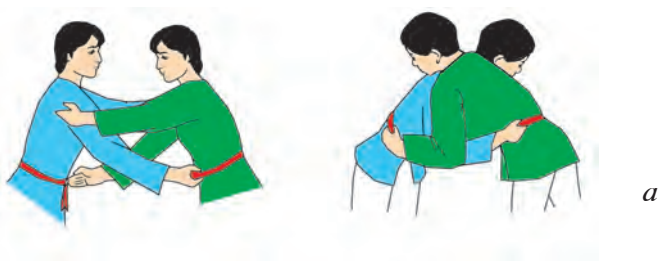


66- súwret.

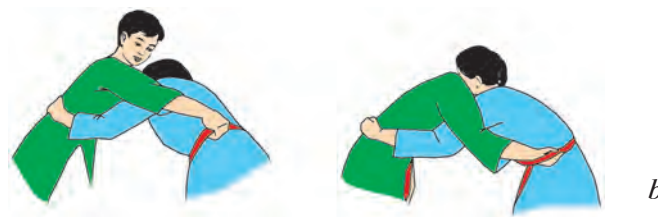
deneden hám aralas uslap alıwlar. Barlıq uslap alıwlar aljastırıwshı, baslangısh, tiykarǵı, qorǵanıw hám juwap uslap alıwlarǵa bólinedi.

Gúreste kóbinese oń qol menen qarsılastıń shep jeńiniń sırtqı tárepinen yamasa tómeninen — shıǵanaqtıń qasınan; shep qol menen bolsa kamzoldıń eteginen, sonday-aq, shep qol menen oń jeńnen hám oń qol menen kamzol eteginen hám eki qollap qarsılastıń belbewinen uslap alınadı. Tájiriybeli sportshılar aralas uslap alıwdı keń qollanadı: belbew hám qoldan, belbewden, qol hám deneden h.t.b.

Uslap alıwlar qattı, isenimli, qarsılastıń háreketlerin ziyreklik penen sezıp turıw ushın artıqsha kúsh jum-samastan ámelge asırıwı kerek. Gúresiw usılların jaqsı



a



b



d



e

67-a, b, d, e súwretler.

ózlestiriw ushın tómendegi shınıǵıwlardı orınlawǵa háreket etip kóriń (67-a,b,d,e, súwretler).

1. Qarsılas bir qádem alǵa basadı hám qarsılastı bir qolınan, eki qolınan, shep qol menen oń qolınan, oń qol menen shapan eteginiń ústinen uslap aladı. Keyin ala qarsılaslar yarım qarsılıq penen, aldǵa, artqa hám qaptal táreplerge qádem taslap háreket isleydi.

2. Belbewden qolı menen uslap alıwlar: bunda aldınan, joqarıdan, tómenen, qaptaldan uslap alıwdı biliń.

3. Uzaq aralıqtan, aldıǵa, artqa, ortaǵa yamasa qaptal táreplerge tez qádem taslap, sherik belbewinen qálegen qol menen uslap alıwdı biliń.

4. Eki qollap belbewden uslap alıwlardı orınlań: aldınan, tómenen, joqarıdan, deneden, iyinnen.

5. Eki tárepke hár túrli, aralas uslap alıwdı orınlań (sherik yarım kúsh penen qarsılıq kórsetedi).

6. Erkin háreketlenip hám qol menen aldawshı háreket etip, ıqtıyarlı uslap alıwdı orınlań (sherik tolıq kúsh penen qarsılıq kórsetedi).

Áziz balalar, siz baǵdarlamadaǵı ayaqlardıń járdeminde ılaqtırıwlardı, ayaqlar járdeminde qaptalǵa jıǵılıwdı, janbas arqalı ılaqtırıwdı, sonday-aq, qorǵanıw hám qarsı usıllardı úyreniń. Sebebi, bul klasta birinshi oqıw-shınıǵıw bellesiwlari ótkeriledi. Sonıń ushın tiykarǵı usıllardı orınlawǵa kirisiwden aldın qarsılastı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw usılların orınlawdı (jeke kúshтен paydalanıp hám qarsılastıń háreket baǵdarın bilip alıp) úyrenip alıń. Endi sherigińiz benen birneshe shınıǵıwlardı orınlap kóriń (68-súwret).

1. Jup bolıp uslap alıp aldıǵa, artqa hám qaptalǵa, ózine tartıp, iyterip yamasa siltep qarsılastı qol hám dene háreketi esabınan teńsalmaqlılıqtan shıǵarıwǵa umtılıń (teńsalmaqlılıqtı joytqanda sherik kiyiminen uslaydı).



68- súwret.

2. Jup bolıp háreket etiwdi, teńsalmaqlılıqtan shıǵarıwdı, qosımsha túrde qádem taslap, deneni burıp yamasa iyiliw usılların orınlap kóriń.

3. Qoldı hár túrli háreketlendirip, arman-berman júrip, paytı kelgende sherikti uslap alıwǵa, onı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıwǵa umtılıń (sherigińiz qarsılıq kórsetedi hám ózi qorǵanıwdan hújimge ótedi).

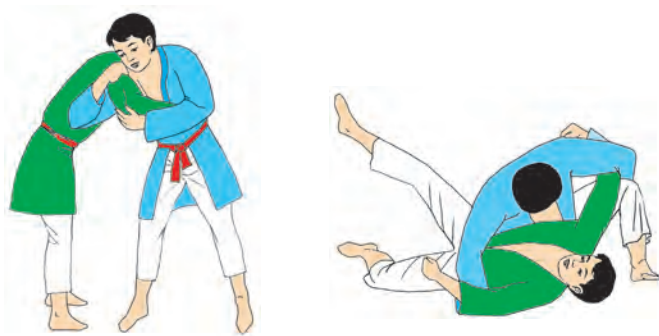
4. Uzaq, orta aralıqlarda háreketlenip qol hám dene menen aldamslı háreketlerdi ámelge asırıń. Paytı kelgende qarsılastı uslap alıp hám teńsalmaqlılıqtan shıǵarıp, óz tárepińizge arqası menen awdarıń (sherik buǵan juwap retinde uslap alıwdı qollanıp qarsılıq kórsetedi).

5. Tiykargı uslap alıwdı orınlap hám teńsalmaqlılıqtan shıǵarıwǵa; aldamslı háreketlerdi orınlawǵa, uslap alıw hám teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw boyınsha jarısıń.

Bul shınıǵıwlardı ózlestirgennen keyin ılaqtırıw (jıǵıltıw)lardı orınlawıńız múmkin. Bunıń ushın sherikti qol menen uslap alıp qol, dene hám ayaqlardıń qısqa, qatań háreketleri menen shepke yamasa qaptalǵa burılıw menen qarsılastı teńsalmaqlılıqtan shıǵarıladı. Kóterip ılaqtırıwda sheriktiń shapanınıń iyninen uslap turıp jıǵıltadı. Kóterip ılaqtırıwlar aldǵa, artqa, shepke, ońǵa hám basqalar bolıwı múmkin. Qorǵanıw — sherik qolın uslap alıwdan qutılıp qaptallap turıp ılaqtırıw, biraz artqa sheginip iyilińkirep, qarsı usıl qollanıwdan ibarat (69-súwret).



69- súwret.



70- súwret.

Silkip ılaqtırıw. Bul usıl qolaylı etip uslap algannan keyin, hár eki qol menen ózine hám tómenge, ózine hám qaptalğa, aldığa hám qaptalğa qatań hárekettiń esesinen orınlanadı. Silkip ılaqtırıwlar shapannan, belbewden, qoldan eki qol menen uslap algannan keyin orınlanadı. Bunda qollar kúshli silkinip hám deneni burıp qarsılastıń arqasına taslanadı. Qorǵanıwda uslap alıw imkaniyatın bermew hám qarsılastıń qollarınan shıǵıp ketiw; jaqın aralıqtan uzaq aralıqqa shıǵıp ketiw; artqa sheginiw hám ayaqtı aldığa shıǵarıw; qarsı usıl qollanıwǵa háreket etiw bolıp tabıladı (70-súwret).

Shalıp ılaqtırıw. Bul hújim etip atırǵanıń bir yamasa eki ayaǵınıń astına jedel háreket etiw bolıp esaplanadı. Bunda qarsılas qoyılǵan ayaq ústinen jıǵıladı. Shalıp ılaqtırıw qol hám deneniń shalıwǵa qarama-qarsı ayaq tárepine háreketinde silkiw esabınan orınlanadı.

Shalıw tómenдеgi jaǵdaylarda orınlanadı: a) qarsılas hújim etip atırǵanıń aldığa shıǵarıılǵan ayaǵına tayanıp tartadı (tayanısh ayaq astına shalıw); b) qarsılas óz denesiniń awırlıǵın bir ayaǵına ótkeredi (onıń tómenine shalıw); d) qarsılas bir jerden ekinshi jerge ótip ayaqların ayqastıradı (aldında turǵan ayaq yamasa eki ayaqtıń tómenine shalıw); e) qarsılas ayaqların keń ashıp, tik turadı (ayaqlardıń birewin shalıw); Qorǵanıw — bul qollardı uslap alıwǵa jol qoymaw: qarsılastı artqa

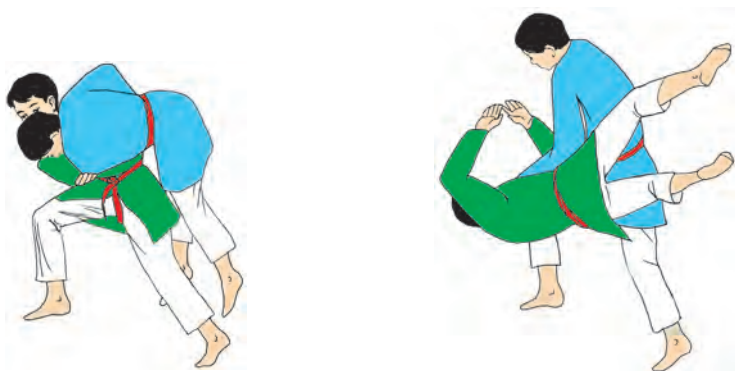
yamasa qaptalga eńkeytiw; qarsilastı ózińe tartıw hám teńsalmaqlılıqtan shıǵarıw; ayaqlardı óz waqtında alıw hám qaptalga shıǵarıw; ayaqlardı dizeden hám deneni búgiw.

Eki ayaqtıń astına arqadan shalıp ılaqtırıw. Bunda hújim etip atırǵan oń qolı menen sheriktiń shapanınan, shep qolı menen bolsa sheriktiń shıǵanaq aldınan — jeńinen uslap aladı. Hújim etiwshi sherikti ózine (onıń dene salmaǵın oń ayaqqa ótkeriw ushın) shepke tartadı hám oń ayaq penen eki ayaǵı astınan arqadan shaladı hám qarsılasın arqasına jıǵıladı. Qorǵanıwda hújimshiniń oń jambasına qollar menen tirelip, oń ayaq artqa — ońǵa alınadı; hújim etip atırǵan oń ayaǵın shalıw ushın kótergende onı ózinen shepke tartadı (oń ayaqtıń ornına); hújim etip atırǵannıń ayaǵınan atlap ótıledi; qarsı usılda jıǵılıp atırǵan waqıtta shep ayaq penen shepke-artqa bekkem qádem qoyıladı, oń ayaq aldınǵı ayaqtıń astına qoyıladı hám qol menen qarsılas aldıda tartıladı hám onı arqasına ılaqtıradı (71-súwret).



71- súwret.

Belbewden uslap qaptaldan shalıw. Hújim etiwshi oń qol menen jelke arqalı sheriktiń belbewiniń artınan, shep qol menen bolsa belbewiniń aldınan uslap aladı. Keyin qarsılasın ózine tartadı, óziniń oń ayaǵınıń tabanın qarsılasın qaptallap shalıw ushın onıń tabanına qoyadı hám shepke aylanıp, qarsılasın óziniń ústine



72-súwret.

aladı, soñ oñ tárepke shalqayıp, onı arqasına ılaqtıradı (usıldı qollanganda qarsılastıń shapanınan yamasa belbewinen uslaw kerek) (72-súwret).

Aldınan shalıw. Hújim etip atırǵan oñ tárepten, qarsılası bolsa shep tárepten turadı. Qarsılastıń kiyimin oñ qol menen onıń kiyimi arqasına yamasa palwan súyegi ústinen uslap alınadı. Hújim etiwshi denesin eńkeytip, qarsılastıń qolı hám denesin silkip, onıń salmaǵın ayaq ushlarına ótkeriwge májbúr etedi. Soñ shepke aylanıp tez burılıp, shep ayaqtı artqa-shepke alıp, onıń ushın qarsılastıń ayaǵınıń ushına tuwrılap qoyıladı. Oñ ayaq penen aldınǵı ayaq shalınadı. Solay etip, dene salmaǵı shep ayaqqa ótkeriledi (oñ ayaq



73-súwret.

durislangan hám ol gilemde turadı). Eki qoldı hám deneni shepke-tómenge silkiw menen qarsılastı shep ayaǵı qaptalina ılaqtıradı bunı qarsılastı shep qol menen oń jeńinen uslap qamsızlandırıw delinedi (73-súwret). Qorǵanıwda: belbewge alaqa menen tirelip qarsılastı shepke tartıp teńsalmaqlılıqtan shıǵarıladı; qarsılastıń shep baltırı ishinen ilip alınadı. Qarsı usılda burılıw waqtında belbewden uslap alınıp, hújim etip atırǵannıń arqasına taslanadı, bul arqadan aylandırıp taslaw delinedi).

Jup shalıw. Hújim etiwshi bir qolı menen qarsılastıń belbewi qasınan, ekinshi qolı menen bolsa arqadan uslap aladı. Hújim etiwshi qarsılastı deneni aldığa silkitip, onıń denesi salmaǵın shep ayaqqa ótkeredi. Onı qolları menen ózine tartıp, «arqadan shalıw» dı orınlaw ushın óziniń oń ayaǵınıń qarsılastıń ayaqlarınıń arasına qoyadı, oǵan tolıq denesiniń salmaǵın túsirip, shalqasına jıǵadı (qarsılastıń belbewinen uslap qáwip-sizlik saqlanadı). Qorǵanıwda shep ayaq artqa-shepke jılısadı; qollar menen iyterip, oń ayaqtı ayaqlardıń arasına kiriwine jol qoyılmaydı. Qarsı usılda oń ayaq penen uslap artqa qaray ılaqtıradı.

Ilip alıw. Bul gúresshiniń búgilgen ayaǵı ya baltırı menen kóteriwi, ya turıwı menen qarsılastıń ayaǵın uslawı yamasa ózine tartıwı bolıp tabıladı. Bunda gúresshiniń ayaǵın dizeden búgip qarsılastıńnikine qoyadı,



74- súwret.

tabanın kóterip onı baltırınıń tómenge bólimine arttan yamasa aldınan qısadı hám qolları, sonday-aq, dene háreketi menen qarsılasın gilemge jıgadı. Ilip alıw sırttan ayaqlar menen hám shapan iyninen hám de belbewinen uslap alıp taban menen orınlanadı (74-súwret).

Qağıw, shalıwlar menen ılaqtırıw. Qağıw — bul güresshiniń óz ayağın silkitiw menen qarsılastıń ayağına onıń awırlıq orayınıń tómenlewine qolları hám denesi menen qarama-qarsı baǵdarda háreketlenip alıp keliwi bolıp esaplanadı. Shalıw — bul hújim etiwshi ayağınıń astı menen qarsılastı qağıw-shalıw bolıp tabıladı. Fergánasha qağıydalargá qaray bul qadaǵan etiledi, buxarasha qağıydalarda bolsa ruqsat berilgen. Qarsılas ayağın qaptaldan qağıw-shalıwdıń hár túrli usılları bar, bular: qaptaldan hám qarsılas ayağınıń aldınan shalıw, qarsılas ayağınıń artınan shalıw, qarsılastıń ayağın shep ayaq penen turıp túsiriw (75-a,b,d,e-súwretler).



a



b



d



e

75- súwret.

Gúresiwhiniń fizikalıq tayarlıǵı

Sheber gúresshi bolıw ushın tek usıllardı orınlaw texnikasın biliw jetkiliksiz. Bunıń ushın jaqsı fizikalıq tayarlıqqa iye bolıwıńız yaǵnıy kúsh, tezlik, iyiliwshilik, shaqqanlıq hám shıdamlılıqtı rawajlandırıp, qosımsha túrde shuǵıllanıwıńız zárúr boladı.

*Kúsh*ti rawajlandırıw ushın ganteller, taslar (8 kg), es-panderler, trenajorlar menen shınıǵıw isleń. Tartılǵanda, búgilgende toplar (2—3 kg) menen shınıǵıwlar isleń.

*Tezlik*ti rawajlandırıw ushın 30—60 m aralıqlarǵa waqıttı belgilep juwırıń, bir orında turıp tezlikke juwırıw háreketin, tereń otırıp joqarıǵa sekiriwdi orınlań, basketbol, futbol, gúresshiler regbisın oynań, jibinde bir minutqa shekem sekiriń.

Shaqqanlıqtı rawajlandırıw ushın sekiriń, toplardı ılaqtırıń manekenlerdi ılaqtırıń, batutta sekiriń, qattı, jumsaq, sırganaq, terbeliwshi tayanishta akrobat shınıǵıwların orınlań.

*Iyiliwshilik*ti rawajlandırıw ushın hár kúni eki márte iyin hám tós-bókse buwınların, omırtqa aralıǵı disklerin sozıw shınıǵıwları menen shuǵıllanıń. Sozılıw shınıǵıwların 30—40 márte tákirarlawǵa háreket etiń. Aldıǵa, artqa iyiliń, shpagatlar islep, kópir halatın payda etiń hám t.b.

Shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın kross juwırıń, futbol, basketbol oynań, jip penen sekiriwdi 3 minuttan 6 minutqa shekem orınlań. Tapsırmalardı orınlap atırǵanda shıpaker, sport ustazınıń baqlawı astında demdi shıǵarmań, tawlı jerlerde shınıǵıwlar ótkeriń hám arnawlı ruwxıy tayarlıq kóriń, bul júdá paydalı.



Bólimge baylanıslı sorawlar

1. Sport gimnastikasınıń insannıń kámalǵa jetisiwindegi áhmiyeti qanday?
2. Siz gimnastikanıń qanday túrleri menen shuǵıllanasız, ne ushın?

3. Jipte sekiriw menen shuǵıllanıw adamnıń qanday fizikalıq kúshlerin rawajlandıradı?

4. Jipte sekiriwdiń ápiwayı sekiriwden ayırmashılıǵı nede?

5. Sheńberli shınıǵıwda orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń qaysı biri sizge maqul, ne ushın?

6. Qol alaqańları hám iyinler ushın arnalǵan buyımlı hám buyımsız qanday shınıǵıwlardı bilesiz?

7. Shaqqan háreket etiw ushın arnalǵan qanday shınıǵıwlardı bilesiz?

8. Gimnastikalıq diywalsha aldında turıp iyiliwshilik hám mayısqaqlıqtı rawajlandırıw ushın qanday shınıǵıwlardı orınlasa boladı?

9. Muzıka sesleri hám sanap turıw astında orınlanatuǵın qanday ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwların bilesiz?

10. Qızdırıwshı shınıǵıwlar degende nelerdi túsinesiz? Onıń adam organizmi ushın qanday paydası bar?

11.«Jeńil atletika» ataması qanday mánisti bildiredi? Ol birinshi ret qashan hám qaysı elde qollanılgan?

12. Qanday aralıqlar juwırıw tezligin rawajlandıradı? Qaysı aralıqqa juwırıwda starttıń qanday túrinen paydalanıladı?

13. Uzunlıqqa sekiriwde juwırıw aralıǵı neshe ápiwayı qádemge teń keledi?

14. Toptı ılaqtırıwda qol hám dene qanday jaǵdayda bolıwı kerek?

15. Biyiklikke sekiriwde juwırıw qádemleri neshew boladı?

16. Basketbol oyınında toptı eki qollap alıp juwırıwǵa bolama? Basketbol oyınında toptı iyelegennen keyin neshe adım juwırıw múmkin?

17. Voleybol oyını haqqında nelerdi bilesiz?

18. Gandbol oyını kim tárepinen, qashan hám qaysı elde oylap tabılǵan? Gandbol oyınında komanda neshe adamnan boladı?

19. Gúrestıń neshe túrin bilesiz? Gúres túrleri bir-birinen qalay ajıraladı?

III bòlim

SALAMAT BOLAMAN DESEÑIZ



Oqıwshılardıń dene tárbiyasında oqıtıwshınıń járdemisiz orınlanatuǵın óz betinshe shınıǵıwlar áhmiyetli basqısh bolıp esaplanadı hám házirgi waqıtta, bul shınıǵıwlardı turaqlı orınlap barıw densawlıǵınızdı bek-kemlewge, fizikalıq jaqtan rawajlanıwınız hám háreket tayarlıǵı dárejesin asırıwǵa, sabaqta ótilgen materiallardı bekkemlew hám baǵdarlama materialların eń qısqa múddetlerde ózlestirip alıwǵa járdemlesedi. Sabaqta, álbette, balalardıń barlıǵı hám hárbirine ayrıqsha áhmiyet beriw hám olardı baqlaw, úyretiw, hárqashan da ańsat bolmaydı. Biraq, shınıǵıwlar oqıwshılardıǵa bir iskerliginen basqasına ótiwine, bos waqıtta aktiv dem alıwǵa járdem beredi. Sonıń ushın hárqanday jaǵdayda da balalardıń fizikalıq shınıǵıwlar menen turaqlı shuǵıllanıwlarına múmkinshilik jaratıw kerek. Eger siz múmkinshiliklerden tolıq paydalansańız shınıǵıwlar jaqsı oqıwınızǵa, qorıqpaytuǵın kúshli, shaqqan bolıwınızǵa erisiwinińizde ayrıqsha áhmiyetke iye.

Mektepten tısqarı, úyde, hawlide qatar-qurbılarıńız benen tapsırmalarıńızdı orınlap atırǵanıńızda tómendegi qaǵıydalarǵa ámel etiń.

1. Shınıǵıwlardı orınlawdı quramalı emeslerinen baslań (ásirese, birinshi shınıǵıwlardı).
2. Nawqas bolsańız yamasa ózińizdi jaman sezseńiz shuǵıllanbaǵanlıǵınız maqul.
3. Dene tárbiya shınıǵıwların ash halında yamasa toyıp awqatlanǵannan keyin, birden orınlawǵa bolmaydı.
4. Shınıǵıwlardı óz qálewińiz benen orınlań. Arada 2—3 minut dem alıń.
5. Alınǵan júklemenı tamır soǵıwınan (15 sekund) anıqlawdı úyreniń.

Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar

Álbette, ósip baratırǵan organizm ushın tańǵı shınıǵıwlar menen shegaralanıp qalıwdıń ózi de jeterli emes. Bunıń ushın siz tómende berilgen tolıq oqıw jılı ushın arnalǵan birneshe quramalı bolmaǵan shınıǵıwlar kompleksin orınlasañız paydadan jıraq bolmaydı. Jumıstı oqıw jılınıń basınan yaǵnıy mektepte oqıw baslanǵan birinshi kúnnen baslasañız, nátiyje kútilgenindey boladı.

Kúshiti rawajlandırıw ushın az hám ortasha qarsılıq penen ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar kompleksi. Shınıǵıwlar aylanba boylap orınlanadı.

Hár bir «bándirgi» óziniń shártli atamasına iye, sebebi onda qollanılatuǵın shınıǵıwlar tikkeley anıq bir bulshıq etlerdi rawajlandırıwǵa qaratılǵan.

«Bicepsler» (eki qalqanlı bulshıq et) bándirgisi

1. D.j. — ayaqlar keńlew ashılǵan, qollar tumenge túsirilgen bolıp, onda 1—2 kg lı ganteller. 1—gantellerdi iyinge qoyıń. 2—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń, soń shınıǵıwdı 10—12 márte orınlań.

2. D.j. — tiykarǵı tik turıw jaǵdayı. Qolǵa «espander»di, yaǵnıy eki-úsh qabatlı elastik rezina bintti uslap, onıń ekinshi ushın oń (shep) ayaq penen basıp turıń. «Espander»diń qarsılıǵın jeńip, qollardı 12—15 márte búgiń.

3. Turnikke asılǵan halda 5—8 márte tartılıń.

«Tricepsler» (úsh qalqanlı bulshıq et) bándirgisi

1. D.j. — dizge tayanıp turıń. Qollardı 10—12 márte búgiń hám jazdırıń.

2. Shınıǵıwdıń ózi, tek ayaqlardı biyik jerde (stul yamasa orınlıqqa) tireń. 8—10 márte jatıp otırıń.

3. D.j. — tik turıp, ayaqlardı keń qoyıp, qollardı túsirip qolda 1—2 kg lı gantellerdi uslap turıń. 1—gantellerdi kókirek aldında hám joqarıda uslań. 3—dáslepki jaǵdayǵa qaytıp shınıǵıwdı 8—10 márte tákirarlań.

«Arqa» bándirgisi

1. D.j. — ayaqlardı keń qoyıp, qollardı bastıń artına qoyıp tik turıń. Deneni aldığa 10—12 márte iyip turıń.

2. D.j. — shalqañızǵa jatıp, qollardı bastıń artına qoyıń. Deneni 10—12 márte aldığa kóterip túsiriń, sol waqıtta ayaqtı búgip jazdırıń.

3. D.j. — tik turıp, ayaqlardı keń qoyıp, iyinge 1—2 kg lı gantellerdi qoyıń. 1—deneni aldığa iyiń. 2—dáslepki jaǵdayǵa qaytıń hám shınıǵıwdı 8—10 márte orınlań.

«Press» (qarın bulshıq etleri) bándirgisi

1. D.j. — múyesh jasap otırıń. Dúziw ayaqlar menen qarama-qarsı háreketlerdi 10—12 márte orınlań.

2. D.j. — shalqañızǵa jatıp, ayaqlardı dúziw etip sozıń, soń 90 gradusqa shekem kóterip, keyin háreketti dawam ettirip, ayaqtıń ushın bastan asırıp jerge tiygen-she búgiń. Shınıǵıwdı 12—15 márte orınlań.

3. D.j. — múyesh jasap otırıń. Dúziw lengen eki ayaq penen hawada 0 den 10 ǵa shekem bolǵan sanlardı jazıń.

4. D.j. — brusta múyesh jasap, 3—5 sekund dawamında uslap turıń.

5. D.j. — turnikke asılǵan halda dúziw ayaqlardı 3—6 márte 90 gradusqa shekem kóteriń.

«Ayaqlar» bándirgisi

1. D.j. — otırıp, 10—12 márte qollardı aldığa, belge basqa qoyıp túsiriń.

2. D.j. — ayaqlardı iyin keńliginde qoyıp, qollardı belge qoyıń. Joqarıǵa qattı sekiriń hám 6—8 márte prujına sıyaqlı otırıń.

3. «Toppansha» shınıǵıwın 5—8 márte orınlań.

4. Eki ayaq penen stulǵa, orınlıqqa, tekshege tepsinip sekirip miniń (tosıqtıń biyikligi 20—50 sm).

5. Jipte 1 minutqa shekem sekiriń.

Hárbir «bándirgi»de shınıǵıwlardı tańlaw ul balalardıń fizikalıq tayarlıǵına baylanıslı túrde ámelge asırıladı. Tapsırmalardıń ózlestiriliwine qarap shınıǵıwlar quramalastırılıp barıladı. Úyge tapsırmanı orınlaǵan keyin, bulshıq etlerdi jazdırıwǵa tiyisli shınıǵıwlardı orınlań.

Juwırıw shıdamlılıqtı rawajlandırıw ushın óz betinshe islewdiń bir túri bolıp esaplanadı. Salamatlandırıwshı

juwirıw bizge ne beredi? Jaqsı salamatlıq hám keselliklersiz ómir: dúziw, shıraylı, kelisken qáddi-qáwmet: bekkem nerv sisteması hám shaqqanlıq; jumısqa talapshańlıq; kúshli erk hám ózine isenim; sport nátiyjeleriniń jańa basqıshlarına kóteriliw, dóretiwshilik qábilet hám jańa imkaniyatlar; waqıttı tejew hám juwirıw jolaqlarında jaqsı doslar arttırıw hám basqaldı beredi. Mine usılardıń barlıǵı salamatlandırıwshı juwirıwdıń jemisi bolıp esaplanadı.

Oqıwshılar bárqulla mınaday soraw beredi: solay eken, jumıstı neden baslaw kerek? Bunda siz birinshi shınıǵıwlardan-aq *áste juwirıwǵa* úyreniń. Bul siz oylaǵanday ańsat is emes. *Áste juwirıwǵa* sabırlılıq penen uzaq úyreniw kerek. Balalar dáslep kóshede bir ózleri juwirıwdı, óz háreketlerin qolaysız hám kelispegendey seziniw, uyaladı. Usınday jaǵday júz bermewi ushın 1—10 minut dawamında juwirıwdı birinshi úyde, tańǵı gimnastika shınıǵıwlarında baslaw kerek.

Shınıǵıwdıń birinshi háptesinde jaqsısı jeke túrde juwirǵanıńız maqul, sebebi hár birińizdiń tayarlıq dárejeńiz hár qıylı. Basında juwirıw tezligi piyada tezliginen az parq etetuǵın bolsa da, jeńil hám jaǵımlı bolıwına háreket etiń. Áhmiyetlisi, juwirıw dawamlı bolıwı kerek. Juwirıwdıń uzaq waqıt dawam etiwı — bul paydası tiyetuǵın tiykarǵı faktor esaplanadı. Birinshi kúni juwirǵanıńızda barlıq aralıqtı ortasha tezlikten de ástelew baslap, juwmaqlaǵanıńız maqsetke muwapıq boladı.

Ayaqlarınıńızǵa juwirıwǵa úyrenisksenshe «jumsaq», tınısh, dúziw, keskin tómenlew hám kóteriliwlersiz jollardı tańlań. Jaqsısı transport júretuǵın jollardan uzaq bolıń. Waqıtı-waqıtı menen juwiratuǵın joldı ózgerтип turıń.

Ayaqlarınıńızdıń tazalıǵına itibar beriń, hár kúni olardı sabınlap juwiń, ásirese, juwirǵannan keyin, jıllı dush qabıllań. Shınıǵıw aldınan jeńil awqatlansańız, alma, miywe suwı yamasa qatıq ishseńiz zıyansız. Biraq qısqa aralıqqa juwirıwdan aldın da toyıp awqatlanbań.

Hárqanday hawa-rayı sharayatında juwırıwdı úyreniń, sebebi jaman hawada siz ózińizdiń kúshińiz hám bekkemliligińizdi toplaysız, organizmińizdi shınıqtırıp, onı ayazlawğa shıdamlı etiw imkaniyatına iye bolasız. Kóshe tayғаq bolғanda, tezlikti kemeytip, mayda adımlar menen tez(tez juwırıń. Kóshe ıssı bolsa, juwırıw tezligin hám dawamlılığın azaytıń. Jańa baslağanlar, qısta tamağıńızdı suwıq urmawı ushın juwırıw dawamlılığın azaytıń. Demdi murın yamasa awız arqalı alıń, biraq suwıq kúnleri ádettegige qaraғanda tereń dem almań. Qulaqlarıńızdı jawıp turıwshı qalpaq, qolıńızға qolғap hám ayağıńızға jún shulıq, krassovka kiyip alıń.

Shınığıwlardıń birinshi háptesinde ózińizdi qalay sezinetuğınıńızdı baqlap turıń. Jeńil juwırıwға háreket etiń.

Juwırıwda siziń jaғdayıńızdı kórsetiwshı tiykarǵı kórsetkishlerden biri puls bolıp esaplanadı. Onı juwırıwdı tamamlagannan keyin, 6—8 sekund waqıt ótkennen soń, ólshew kerek. Bunda 15 sekundta júrek neshe ret ursı, sonı 4 ke kóbeytiw kerek. Hárbir adam óz pulsiniń ózgeriw shegarasın biliwi kerek. Shınığıwdı jańa baslağanlarda júklemeden soń, júrektiń urıwı bir minutta 120—130 soqqıdan aspaw kerek. Juwırğannan keyin 5—10 minut ishinde puls ádettegidey jaғdayға qaytıw kerek. Juwırıw aralığın hám onda pulsqa qaray ózin qalay sezgenin jazıp barıw qolaylı bolıwı ushın «jeke bet» dúziliwi kerek. Onda kúndelik júklemeni ... kilometrlerde hám pulstı 15 sekundta neshe ret uratuğınlıǵı esaplap barıladı. Usılay etip hápte, ay dawamında ulıwma kilometr (aralıq) dı qosıw yamasa azaytıw hám ózin qalay sezgenligińizdi analizlep kóriw múmkinshiligi jaratıladı hám de nátiyjeler kórsetiledi. Juwırıp baratırған aralıqtı kilometrlerde anıqlawdıń múmkinshiligi bolmasa, onda esaplap barıwdı saat boyınsha ámelge asırıw múmkin. Ol jaғdayda kilometrardı tómendegi esap boyınsha ańsat anıqlap alasız. 1 km di — ul balalar 5 — 6 minutta, qızlar 6 — 7 minutta, 2 km di — ul balalar 10 — 11 minutta, qızlar 12 — 13

minutta, 3 km di — ul balalar 18 — 20 minutta, qizlar 20 — 22 minutta basıp ótkeni maqul.

Jas juwırıwshınıń jeke betininń úlgisi (1 ayǵa)

Sáne	1	2	3	4	5	6	7	8	29	30	Ay boyınsha
Juwırıp baratırǵan aralıqlar (km)	1												
Puls aldın	72												
Puls keyin	130	130									130		

Eskertiw: tap usınday betti tolıq oqıw jılı ushın dúziw de múmkin. Zárúrlık bolsa, bir yamasa eki ret esaplap kóriledi.

Fizikalıq xarakterler: tezlikti, kúshti, shaqqanlıqtı, iyiliwshilik hám basqalardı teńdey rawajlandırıw ushın quramalı bolmaǵan shınıǵıwları orınlań. Olardı óz betinshe orınlaw qıyınshılıq tuwdırmaydı, bunda arqanda sekiriw, press shınıǵıwları, asılıp tartılıw, jerde jatıp, tayanıp, qollardı búgip-jazdıırıw, joqarıǵa sekiriw hám basqalar kiredi.

KÚSHTI, TEZLIKTI, IYILIVSHILIKTI, SHIDAMLILIQ HÁM SHAQQANLIQTI RAWAJLANDIRIWSHI SHINIǒIWLAR

Kúshti rawajlandırıwshı shınıǒıwlar

1. Tik turıp, ayaqlardı keńirek qoyıń. Qolda alaqan espanderi — espanderidi qısıw hám jiberiw — qollar tómenде, qaptalǵa, aldıǵa, artqa.

2. Diywal aldında 0,5 — 0,7 m aralıqta dizede turıp barmaqlarǵa (alaqanlarǵa) tayanǵan halda qollardı búgiw hám jazdırıw.

3. Tik turıp alaqanlardı keńirek qoyıw hám 1 — 3 kg lı gantellerdi kókirek aldında uslap turıw. Qollardı qaptalǵa sozıw. Usınıń ózi, tek aldıǵa iyilip yamasa orınlıqqa jatıw. Variant: tik turıp, otırıp, jatıp qollardı joqarıǵa, qaptalǵa búgiw hám jazıw.

4. Ayaqlar iyinnen keńirek qoyılǵan, qollarda gantellerdi uslap, aldıǵa qaray ayaq ushına iyiliw. Dúziwlenip, qollardı qaptalǵa sozıw. Variant: aldıǵa iyilip, qollardı birge jerge tiygiziw, turıp baratırıp qollardı joqarıǵa kóteriw.

5. Gimnastikalıq skameykada jatıp tayanıw. Qollarǵa tayanıp búgiliw. Usınıń ózi, tek ayaqlar skameykaǵa tirelgen. Jatıp bóksede, baltırda, ayaq ushında tayanıw hám búgiliw. Bir ayaqtı joqarıǵa kóterip shapalaqlaw.

6. Tik turıp tayanıw. Stuldıń arqa súyerine qollar menen tayanıp, qollardı búgiw hám sol waqıttıń ózinde ayaqlardı dizeden búgiw. Usınıń ózi, tek ayaqlardı múyesh jasap islew.

7. Rezina (espander) menen shınıǒıwlar. Rezina- nıń ortasında turıp, onıń ushların qolǵa bekkem uslap qaptal tárepten joqarıǵa, aldıǵa sozıw hám awızǵa jetkeriw.

8. Arqannan, ústinnen joqarıǵa qol hám ayaq járdeminde shıǒıw. Usınıń ózi, tek qollar járdeminde shıǒıw. Usınıń ózi joqarıda hám tómenде qoldıń ózinde shıǒıp túsiw.

9. Qarın menen stulğa (tumboshkağa) jatıp qollar menen jaqın turğan tayanıştı uslap, beldi bürger kóteriw hám túsiriw. Usınıń ózi, tek ayaqlarda 1 — 2, 3 — 4 kg lı toptı uslap turıw.

10. Tik turıp ayaqlardı iyinniń keńliginde qoyıw hám qollarda ganteller menen tereń otırıp-turıw. Bir ayaq penen aldığa qádem taslaw hám artqa qaytıw. Ayaqlardıń jağdayın ózgartip sekiriw. Variant: qollarda ganteller menen bir ayaqta otırıp turıw.

11. Qarsılas penen shınıǵıwlar: qarsılastı bir hám eki qol menen óz tárepine tartıw. Usınıń ózi, tek dizede turıp tartıw.

Tezlikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

1. Basketbol hám voleybol tobın úlken tezlikte diywalğa urıw hám qaqsıp alıw. Eki ayaqta hám bir ayaqta sekiriw, orında turıp juwırıw. Variant: usı shınıǵıwlardıń barlıǵın qarsılas penen tik turıp, jatıp, otırıp, dizede turıp orınlaw. Kókirekten, bastıń ústinen, shepten, onnan, tómenen ılaqtırıwlardı tez orınlaw.

2. Terektiń shaqasına qarap turıp, joqarı tezlikte otırıp-turıp salbırıp turğan shaqanı uslaw.

3. Shalqańızğa jatıp yamasa otırıp qollarğa tayanıw hám joqarı tezlikte «velosiped» aydaw shınıǵıwın orınlaw. Variant: joqarı tezlikte aldığa iyiliw hám turıw.

4. 3 m ge, 5 m ge hám 10 m ge máki tárizli juwırıw hám qaytıw. Ayaqtan ayaqqa sekirip juwırıw.

5. Tekshege juwırıp shıǵıw.

6. Bir orınnan turıp dizelerdi kókirekke tartıp, «ken-guru» ğa uqsap sekiriw. Aldığa «qurbaqa» ğa uqsap joqarı tezlikte eki ayaqlap sekiriw.

7. Eńkeyip gimnastikalıq tayaqtı eki qollap uslap turıw hám onnan sekiriw.

8. Bir orında turıp sanlardı joqarı kóterip, úlken tezlikte juwırıw. Usınıń ózin aldığa jiljip orınlaw.

9. Dáslep bir ayaqta orında turıp, soń aldığa jiljip sekiriw. Qarsılas penen bir ayaqlap quwıspaқ oynap sekiriw.

10. Qarsilas penen 20, 30, 40, 50, 60 m aralıqlarğa waqıtqa — kim ozbaqqa juwırırw.

11. Rezina arqan menen qarsılıqtı jeñip juwırırw («at» oyını qarsilas arqandı qol menen uslaydı).

Iyiliwshilikti rawajlandırırwshı shınıǵıwlar

1. Saqıynanı shep, oń qolda aylandırırw. Usınıń ózin bir ayaqta aylandırırw.

2. Gimnastikalıq tayaqtan atlap ótip, aldığa hám artqa sekiriw. Variant: shalqańızǵa jatıp, gimnastikalıq tayaqshadan bir yamasa eki ayaqtı ótkeriw.

3. Diywaldan 1 m bermanlaw turıp artqa iyiliw. Usınıń ózin bir ayaqta, dizede turǵan jaǵdayda isleń. Usınıń ózin qolda gimnastikalıq halqa menen artqa iyilip, qoldı jerge tiygiziw. Shalqasına jatırw, keyin «kópir»she payda etiw.

4. Qarında jatıp, qollar menen tabanlardı 5 — 10 sekund dawamında uslap turırw.

5. Jerge otırıp, aldığa iyiliw hám 10 — 30 sekund dawamında qollar menen ayaqtıń ushın uslaw.

6. Ayaqlardı birge qoyıp tik turırw hám aldığa iyiliw hám de 10 — 30 sekund dawamında qollar menen ayaqtıń tabanların uslaw.

7. Gimnastikalıq tayaq uslaǵan halda qollardı aldığa hám artqa qayırırw.

8. Qarsilaslar menen arqaǵa arqa otırıp, qollardı shıǵanaqtan qawsırıp uslaw hám izbe-iz aldığa iyilip turırw.

9. Gimnastikalıq diywal, stol, stul aldında qap-tallap turırw hám ayaqlardı dizeden búgip, dúziwlew sonday-aq, prujina tárizli háreket etip, shpagat otırırwǵa umtılıw. Usınıń ózi, yaǵnıy salmaqlı qádem taslaǵan halda shpagat etiw.

10. Ayaqlardı keńlew etip turǵan qarsılastıń aldında otırırw. Qarsilas qolların onıń iynine qoyıp aldığa iyiliw.

11. Gimnastikalıq diywalǵa ayaqlardı iyin keńliginde ashıp asılıw.

12. Bir qol menen tirenishti uslap, ayaqlardı silkiw. Usınıń ózin, aldığa hám artqa iyilip, ayaqlardı silkiw.

Shıdamlıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar

1. Arqan menen 1,3 minut dawamında sekiriw.
2. 30 — 50 sm biyikliktegi orınlıq yamasa qutıdan bir ayaq penen sekiriw.
3. Saqıynadan 15 — 20 márte aldığa hám qayıp artqa ótiw. Bunda saqıynanıń bir tárepi jerge tiyip, ekinshi tárepi bolsa qolda turadı.
4. Qollardı aylandırıp (dóńgelek formasında) háreketlendiriw.
5. Turnikke yamasa terektiń shaqasına asılıw.
6. Ayaqlardı dizeden búgip kóteriw hám túsiriw. Usınıń ózi, tek dúziw ayaqlardı belge shekem kóterip-túsiriw.
7. Qollardı túrli jaǵdayda uslap otırıp-turıw. Usınıń ózin, ul balalar qolda ganteller uslap orınlaw múmkin.
8. Qarın tárepten jatıp, qollardı bastıń astına qoyıw hám deneni iyip joqarı kóteriw. Usınıń ózin, biyiklew jerde — orınlıq yamasa qutıda jatıp orınlaw.
9. Otırıp artqa súyeniw. Ayaqlardı keńlew qoyıw. Artqa súyenip, aldığa yamasa sheńber boylap háreketleniw.
10. Shalqańızǵa jatıp, qollardı dene boylap, dúziw ayaqlardı sheńber boylap aylandırıw: dáslep bir tárepke, keyin ekinshi tárepke.
11. Bir orında turıp, qarsılas hám rezina espander qarsılıǵın jeńip, dizelerdi joqarı kóterip, háreketleniw.
12. Dáslep 50 — 100 m aralıqlarda aldığa ózgermeli joqarı, orta tezlikte, keyin ala artqa áste juwırıw. (tikleniw).
13. Kross juwırıw — áste, orta tezlikte. Juwırıw tezligin, aralıqlar uzınlıǵın, juwırıw trassasın hám basqalardı ózgetip juwırıw.

Jazgı dem alıs ushın arnalğan shınıgıwlar

Jaz waqtında kóbirek júziw shınıgıwları menen shuğıllanganıńız hár tárepleme paydalı. Bunıń ushın háreketlerdiń tuwrı texnikasın ózlestiriwge umtılıp, hár túrli usıllarda 100 — 200 metrden júziw kerek. Dem alıw bulshıq etlerin bekkemlew hám organizmniń shıdamlılıgın asırıw ushın súngiwler paydalı. Biraq bunıń ushın júziwdi jaqsı biletuğın úlkenler bolıwı zárúr. Jalgız jağdayda hesh waqıtta súngimeń, sebebi kútilmegen hádiyseler júz beriwı múmkin.

Eger qayıqta eskek esiw menen shuğıllansańız, bul da paydalı. Sebebi, bul háreket nátiyjesinde iyin átirapındağı, arqa bulshıq etleri, qarın hám ayaq bulshıq etleri jaqsı rawajlanadı. Álbette, velosiped aydaw, futbol, voleybol, badminton oynaw, háreketli oyınlar, turistik saparlarga barıwdıń da paydası úlken. Bunday imkaniyat tuwılsa dárhal paydalanıń. Nabada, lagerde bolsańız, otriyadıńızda hám ulıwma lager kóleminde barlıq jarıslarda hám de lagerler aralıq júziw, juwırıw, sekiriw, futbol, voleybol, «mergenlik» hám basqa spartakiadalar-da qatnasıwǵa háreket etiń. Sonıń menen birge, álbette, hár kúngi tańǵı gimnastikanı, salamatlastırıwshı juwırıw hám tiykarǵı dene shınıqtırılıwları rawajlandırıwshı shınıgıwları orınlań. Shembi hám ekshembi kúnleri bolatuğın sport jarıslarına da qatnasıwǵa háreket etiń. Bir sóz benen aytqanda, dene tárbiya hám sport penen doslasıń!



Bólimge baylanıslı sorawlar

1. Azandağı dene shınıqtırılıw shınıgıwların orınlaw ushın qanday nızamlılıqlarǵa ámel etiw kerek?
2. Tańǵı shınıgıwlar kompleksiniń izbe-izligi qanday bolıwı kerek?
3. Buyımlarsız hám buyımlar menen shınıgıw islewdiń parqı hám paydasın aytıp berıń.

4. Dene bólimleriniń qaysı buwınları hám bulshıq etleriniń rawajlanıwında gimnastikalıq tayaqshanıń roli qanday?

5. Úlken hám kishi toplar menen orınlanatuǵın shınıǵıwlardıń parqı nede?

6. Basketbol hám voleybol to bı menen qanday shınıǵıwlar orınlanıwı múmkin?

7. Kúsh kóbirek turnikke tartılıwdan ba yamasa qollardı polǵa tirep búgip-jazıwdan rawajlanama?

8. Tezlikti rawajlandırıw ushın siz kóbirek qaysı aralıqlarǵa juwırıwdan paydalanasız: qısqa aralıqlarǵa (30, 60, 100 metrli) juwırıwdan ba yamasa uzaq aralıqlarǵa (400, 800, 1500 metrli) juwırıwdan ba?

9. Máki tárizli (10x3, 10x4, 10x5 m ge) juwırıw degende neni túsinesiz?

10. Iyiliwshilikte jaqsı kórsetkishlerge erisiw kóbirek deneniń qaysı bólimleriniń háreketshińligine baylanıslı?

11. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwda fizikalıq shınıǵıwlardıń qaysı baǵdarın tańlaǵan maqul?

12. Shıdamlılıqtı rawajlandırıwdaǵı ólshew normasın siz qalay túsinesiz?

13. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwdıń sport gimnastikasınan parqı nede?

14. Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwda ne ushın muzıkadan paydalanıladı?

15. Jaz máwsiminde shınıǵıw hám salamatlıqtı saqlawdaǵı eń jaqsı shınıǵıw túri ne?

16. Siz suw menen emlewdi qalay paydalansız?

17. Aralıqqa juwırıwda qaysı normalardı qalay esapqa alıwdı bilesizbe?

Oqiw normaları

7-klass			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Biyik turnikte tartılıw (ret)	ul bala-lar	7	5	4	3	1
2	Jerge jatıp qolğa tayan-ğan halda, qollardı bügip jazıw (ret)	ul bala-lar	17	12	10	8	6
3	Shalqañızğa jatıp deneni press — köte-riliw shınıǵıwı 1 minut dawamında	ul bala-lar qızlar	22	20	15	13	11
			20	15	10	8	6
4	Jipte sekiriw 1 minut dawamında	ul bala-lar qızlar	80	70	60	55	50
			85	80	70	65	60
5	Obruchta aylandırıw 1 minut dawamında	qızlar	70	60	45	35	25
6	60 m ge juwirıw	ul bala-lar qızlar	9m30s	10m	10m30s	11m	11m30s
			10m	10m30s	11m	11m30s	12m
7	Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw	ul bala-lar qızlar	3m 60sm	3m 30sm	2m 80sm	2m 50sm	2m 30sm
			3m 20sm	2m 80sm	2m 50sm	2m 30sm	2m 20sm
8	Juwırıp kelip biyiklikke sekiriw	ul bala-lar qızlar	110 sm	100 sm	90 sm	80 sm	70 sm
			100 sm	90 sm	85 sm	75 sm	65 sm
9	1 km ge juwirıw	ul bala-lar qızlar	4m	4m 20s	4m 50s	5m	5m 30s
			5m 30s	6m	6m 30s	7m	7m 30s
10	Tennis tobın ılaqtırıw	ul bala-lar qızlar	39 m	33 m	25 m	20 m	15 m
			25 m	20 m	16 m	13 m	10 m
11	4x10 m ge máki syaqılı juwirıw (sekund)	ul bala-lar qızlar	10m 3s	10m 6s	11m	11m 30s	12m
			10m 7s	11m	11m 7s	12m	12m 30s

7- klass ushın tapsırma

Shumıǵıwlar	UJ balalar					Qızlar			
	Ballar	I sherek	II sherek	III sherek	IV sherek	I sherek	II sherek	III sherek	IV sherek
25 sekund ishinde jip penen sekiriw (ret)	1	35	30	40	45	40	45	48	50
	2	40	42	45	50	45	48	50	55
	3	46	48	50	52	52	54	56	58
	4	48	50	52	54	54	56	58	60
	5	50	52	54	56	56	58	60	62
Asılıp tartılıw (ret)	1	4	5	7	8				
	2	6	7	9	10				
	3	8	9	10	11				
	4	9	10	11	12				
	5	10	11	12	13				
Pás turnikte jatıp asılıp tartılıw (ret)	1					4	6	7	9
	2					6	8	9	10
	3					8	9	10	11
	4					9	10	11	12
	5					10	11	12	13
Tayanıp turıp qollardı bığıp hám jazıw (ul balalar — jerde, qızlar — stulda) (ret)	1	14	16	18	19	8	10	11	12
	2	17	19	20	21	10	11	13	14
	3	20	21	22	23	12	13	14	15
	4	21	22	23	24	13	14	15	16
	5	22	23	24	25	14	15	16	17

Dawami

Shalqanizga jatqan jag'daydan deneni koteriw (ret)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Bir ayaqta otirip-turaw (ret)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Bir orinda turip uzunlqqa sekiriw (m)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Oturgan jag'daydan biyikke sekiriw (sm)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

Oqiw normaları (8-klass ushın tapsırma)

8-klass			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Biyik turnikte tartılıw (ret)	ul bala-lar	8	6	4	3	2
2	Jerge jatıp qolğa tayanğan halda, qollardı bügip-jazıw. Gimnastikalıq orıńǵa tayanıp qollardı bügiw hám jazıw (ret)	ul bala-lar	23	20	18	15	12
		qızlar	12	8	5	3	1
3	Shalqańızǵa jatıp deneni 90° qa kóteriw 1 minut dawamında	qızlar	20	17	12	10	8
4	Jipte sekiriw 1 minut dawamında	ul bala-lar	85	75	65	55	50
		qızlar	90	85	75	70	65
5	Obruchta aylandıırıw 1 minut dawamında	qızlar	75	65	50	40	30
6	60 m ge juwırıw	ul bala-lar	9m 2s	9m 7s	10m 3s	10m 5s	11m
		qızlar	9m 7s	10m 3s	10m 8s	11m	11m 5s
7	Juwırıp kelip uzınlıqqa sekiriw	ul balalar	3m 80sm	3m 50sm	3m	2m 80sm	2m 50sm
		qızlar	3m 30sm	3m	2m 80sm	2m 50sm	2m 30sm
8	Juwırıp kelip biyiklikke sekiriw	ul balalar	115sm	105sm	95sm	90sm	80sm
		qızlar	110sm	100sm	90sm	80sm	70sm
9	1000 m ge juwırıw	ul balalar	3m 50s	4m 10s	4m 40s	5m	5m 30s
		qızlar	5m 20s	5m 50s	6m 20s	6m 30s	6m 40s
10	2000 m ge juwırıw	ul balalar	10m 01s	10m 40s	11m 30s	12m	13m 30s
11	Tennis tobın ılaqtırıw	ul balalar	42m	37m	28m	25m	10m
		qızlar	25m	21m	19m	15m	10m
12	4×10 m ge máki sıyaqlı juwırıw (sekund)	ul balalar	10m	10m 3s	10m 6s	11m	11m 10s
		qızlar	10m 3s	10m 9s	11m 3s	11m 30s	12m

Shınıǵıwlar		Jıl sherekleri			
		1	2	3	4
1	Azanǵı gimnastika. Qızlar—dóngelekti aylandırıw (minut); Ul balalar—2—3 kg lı ganteler menen shınıǵıwlar orınlaw	7 ¹ — 8 ¹	8 ¹ — 9 ¹	9 ¹ — 10 ¹	10 ¹ — 11 ¹
2	Ortasha tezlikte juwırıw	9 ¹ — 10 ¹	12 ¹	15 ¹	15 ¹ — 18 ¹
3	Sandı joqarı kóterip máki sıyaqlı juwırıw	3×10	4×10	2×15	3×15
4	Qoldıń kúshin rawajlandırıw ushin shınıǵıwlar: a) ayaqlar biyik tayanishta qollardı búgiw hám jazıw (ul balalar) (ret); b) turnikte, terektiń shaqasında asılıp-tartılıw; d) 30—40 sm li orınlıqtıń arasınan qollardı búgiw hám jazıw (qızlar); e) jatıp, 20—30 sm biyikliktegi tayanishta qollardı búgiw hám jazıw	10 6 12 8	15 8 15 10	18 10 18 12	20 12 22 15
5	Ayaqlardıń kúshin rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar: a) eki ayaqta otırıp soń joqarıǵa sekirip turıw; b) bir ayaqta otırıp-turıw «top-pansha» (bir ayaqta otırıp hám ekinshisin tuwrı uslaw); (qızlar—tayanishti uslap ul balalar—hesh nárseni uslamay); d) eki ayaqlap dizeni (8 den 3 ret) kókirekke tartıp sekiriw—«kenguru» (ret); e) eki ayaqlap aldǵa jiljip sekiriw (qurbaqa sıyaqlı); f) jipte sekiriw	15 5 3/8 8/10 120	18 8 5/10 10/15 150	22 10 8/12 13/18 180	25 12 10/15 15/20 200
6	Presske shınıǵıwlar: a) shalqańızǵa jatıp, dáslepki jaǵdaydan deneni kóteriw, qollar bastıń artında (qızlar); b) dóngelekti aylandırıw (qızlar) (ret)	10 100	12 150	15 200	18 250

MAZMUNÍ

Kirisiw.....3

I bólim

Densawlıǵıńız haqqında sáwbetlesemiz.....5

Kózińizdi saqlań 7

Tuwrı qáddi-qáwmet haqqında 8

Kún tártibiniń buzılıwı10

Puls.....12

Fizikalıq rawajlanıw kórsetkishlerin biliń.....13

Massaj etiw (uwqalaw)di úyreniń..... 15

II bólim

Ózińizge-ózińiz járdem beriń23

Gimnastika23

Gimnastika túrleri24

Azangı dene tárbiya shınıǵıwları28

Jip (skakalka) benen orınlanatuǵın shınıǵıwlar29

Aylanbalı shınıǵıw usılı.....30

Ulıwma rawajlandırıwshı shınıǵıwlar kompleksi.....42

Jeńil atletika.....66

Tez juwırıwdı úyreniń.....74

Uzınlıqqa sekiriwdi úyreniń75

Hámmeden joqarıraq sekiriwdi qaleyseń be?76

Basketbol77

Basketbol oyunınıń texnikası79

Voleybol.....84

Voleybolshınıń oyın texnikası86

Óz betinshe shınıǵıw89

Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar90

Voleybol oyunınıń texnikasın jaqsı ózlestiriw ushın shınıǵıwlar90

Gandbol (qol to bı)92

Qol to bı oyunınıń texnikası94

Qol tobi oyınshısınıń fizikalıq tayarlıǵı.....	98
Futbol	100
Eki tárepleme oyın	104
Futbolshılardıń fizikalıq tayarlıǵı.....	105
Júziw	107
Gúres	116
Gúresiwshiler ushın háreketli oyınlar	120
Turıwlar, háreketleniwler, uslawlar	121
Gúresiwshiniń fizikalıq tayarlıǵı.....	131

III bólim

Salamat bolaman deseńiz	133
Fizikalıq sıpatlardı rawajlandırıwǵa tiyisli shınıǵıwlar.....	134
Kúshti, tezlikti, iyiliwshilikti, shıdamlılıq hám shaqqanlıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	139
Kúshti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	139
Tezlikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar	140
Iyiliwshilikti rawajlandırıwshı shınıǵıwlar	141
Shıdamlıqtı rawajlandırıwshı shınıǵıwlar.....	142
Jazǵı dem alıs ushın arnalǵan shınıǵıwlar	143
Qosımsha	145

75.1
U 82

T. S. Usmonxo‘jayev hám basqa.

Dene tárbiyası: 7 — 8-klass oqıwshıları ushın sabaqlıq / T.S. Usmonxo‘jayev, S. G. Arzumanov, S. T. Usmonxo‘jayev. — 3-basilımı— Toshkent: «O‘qıtuvchi» NMIU, 2017. — 152 b.

ISBN 978-9943-22-115-4

**UO‘K: 37.037.1(075.3)
KBK 75.1ya72**

*TAL‘AT SAIDOVICH USMONXO‘JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR‘AT TAL‘ATOVICH USMONXO‘JAYEV*

JISMONIY TARBIYA

**7 — 8-sinf o‘quvchilari uchun
o‘quv qo‘llanma**

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan uchinchi nashri

(Qoraqalpoq tilida)

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

Awdarmashılar *S. Aytmuratova, U. Yusupova*

Redaktor *I. Serjanov*

Xud. redaktor *B. Ibragimov*

Xudojnik *O. Sava*

Tex. redaktorlar: *Z. Allamuratov, S. Nabiyeva*

Operatorlar: *N. Saukieva, N. Qurbonova*

Baspa licenziyası AI № 291.04.11.2016 berilgen.

Original-maketten basıwǵa ruqsat etilgen waqtı 22.06.2017.

Formatı 60x90 $\frac{1}{16}$. Kegli 11,5 shponlı. Times garniturası.

Ofset baspa usılında basıldı. Ofset qaǵazı. 9,5 shártli b.t. 5,4 esap b.t.

Tirajı 1293 dana. Buyırtpa №

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

Ózbekistan Baspasóz hám xabar agentliginiń «O‘qıtuvchi» baspa-poligrafıya dóretiwshilik úyi. Tashkent — 206, Yunusabad rayonu,
Yangishahar kóshesi 1-úy. Shártname № 74-17.