

K. MAHKAMJANOW, F. HOJAÝEW

BEDENTERBIYE

**3- nji synp okuwçylary üçin
okuw gollanmasy**

Bäşinji neşir

*Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi
ministrligi tarapyndan tassyklanan*



**„O‘QITUVCHI“ NEŞIRÝAT-ÇAPHANA DÖREDIJILIK ÖYI
DAŞKENT — 2016**

UO‘K: 796(075)

KBK 74.200.55 ya 71

M 98

Syn ýazanlar:

M. GULAMOW — pedagogika ylymlarynyň kandidaty, professor.

N. KERIMOW — pedagogika ylymlarynyň kandidaty, dosent.

R. ABDULLAÝEWA — DDYU uly mugallymy.

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

ISBN 978-9943-02-959-0

© K. Mahkamjanow we b.

© „O‘qituvchi“ NÇDÖ, 2005

SÖZBAŞY

Eziz okuwçylar!

3-nji synpda size örän köp gyzykly sapaklar garaşýar. Siz gimnastika, sport oýunlarynyň elementleri, ýagny umumösdürýän maşklary we gyzykly milli hereketli oýunlary öwrenersiňiz. Şeýle hem, organizmiňiz we fiziki ukyplaryňyzy ösdürmek üçin çylşyrymly maşklary ýerine ýetirmelidigini bilip alarsyňyz.

Mundan başga-da, siz üçünji synpda nähili maşklar bolmalydygyny, olaryň bir-birinden nähili tapawutlanýandygyny, olaryň haýsy sypatlary ösdürmek üçin ulanylýandygyny, maşklary we olardan nähili peýdalanmalydygynyň ýollaryny öwrenersiňiz. Şunuň bilen birlikde, bedenterbiýe maşklarynyň toplumynyň özi nämedigini we olary nähili yzygiderlikde ýerine ýetirmekligi, özüňiziň beden taýdan ösüş derejäňize gözegçilik etmegi-de öwrenersiňiz. Derslerde sportuň käbir görnüşleri hakynda, olaryň gelip çykyşy, ösüş hakynda gysgaça maglumatlara eýe bolarsyňyz.

Şeýle hem, siz her taraplaýyn beden taýdan ösmekde bedenterbiýe dersleriniň peýdaladygyna ýenede köprak göz ýetirersiňiz. Hakykatdan hem bedenterbiýe we sport bilen

yzygiderli meşgullanýan okuwçynyň boýysyraty owadan, güýçli, berk, çalasyn, çydamly, batyr, mert, edermen bolup ýetişýär. Käbirleriňiz özüňiz gowy görýän sport görnüşleri bilen özbaşdak meşgullanyp başlasyňyz we uly ýaryşlarda gatnaşyp, özüňizi synap görensiňiz.

Şeýle çagalar ata-Watanyňa mynasyp perzent bolup ýetişýär we ony goraýar, ilýurduň hormatyny gazanýar. Şonuň üçin başga predmetlerdäki ýaly bedenterbiýe derslerinde berilýän bilimlari üns bilen öwreniň, tabşyrylan maşklary gowy ýerine ýetiriň. Sebäbi bedenterbiýe hemişe sagdyn bolmagyňyza, hemme predmetlerden çuň bilim almagyňyzda esasy serişde bolup hyzmat eder.

BEDENTERBIYÄ WE SPORTA DEGIŞLI NAZARY BILIMLERIŇ ESASLARY



1. Bedenterbiýe näme berýär?

Bedenterbiýe – bu beden taýdan kämillige ýetişmäge gönükdirilen pedagogiki prosesdir. Bu prosesde akyly, ahlak, estetik we zähmet terbiýesi amala aşyrylýar.

Bedenterbiýäniň maksady – sagdyn, güýçli, şadyýan, batyr, edermen, mert, her taraplaýyn ösen, zähmete we Watanyň goragyna taýýar bolup duran adamlary terbiýelemekden ybaratdyr.

Siz bedenterbiýe derslerinde:

- durmuşda zerur boljak örän köp möhüm hereket, endik we başarnyklary eýeläp, beden taýdan gowy ösersiňiz;

- adamyň durmuşynda bedenterbiýe örän uly ähmiýete eýedigine düşünersiňiz;

- sagdyn bolmak üçin gün tertibindäki ertirki gijiýenik gimnastikada nähili maşklardan peýdalanmalydygyny, akyly işini fiziki zähmet bilen bilelikde alyp barmakda nähili şertlere boýun egmelidigini bilersiňiz;

- gysga we uzak aralyga ylgamagy, 4×10 metre haýal ylgamak, uzynlyga we beýiklige bökmegi, top urmagy, turnikde çekilmegi, gimnastika diwaryna çykmagy, deňargamly-

lygy saklamagy hem-de akrobatika maşklaryny – ýerine ýetirmegi, ýüzmegi, kross taýýarlygyny, hereketli oýunlary, basketbol, futbol, woleýbol oýunlarynyň kadalaryny öwrenersiňiz.

Bedenterbiýe maşklary bilen yzygiderli meşgullanmak size dogry we owadan boýsyrata eýe bolmagyňyza mümkinçilik berer.

Bedenterbiýe derslerinde öwrenilen endik we başarnyklar bolsa durmuşda, bedenterbiýe maşklary bilen özbaşdak meşgullanmakda gerek bolar. Bularyň hemmesi mekdebiň sport gurnagynda, çagalar we ýetginjekleriň sport mekdebinde üstünlik gazanmagyňyzda kömek berer. Bu kitapda siziň öwrenmegiňiz we ýerine ýetirmegiňiz zerur bolan hereketler, kömekçi maşklar, nähili okuw normalaryny ýerine ýetirmelidigiňiz düşündirilendir. Siz her bir temany üns bilen okaň we olarda berlen bilimlere doly öwrenmäge çalyşyň.



Soraglar

1. Bedenterbiýe nähili proses?
2. Bedenterbiýe okuwçylara nämeleri öwredýär?
3. Näme üçin siz şu kitabdaky tekliplere doly boýun egmeli?



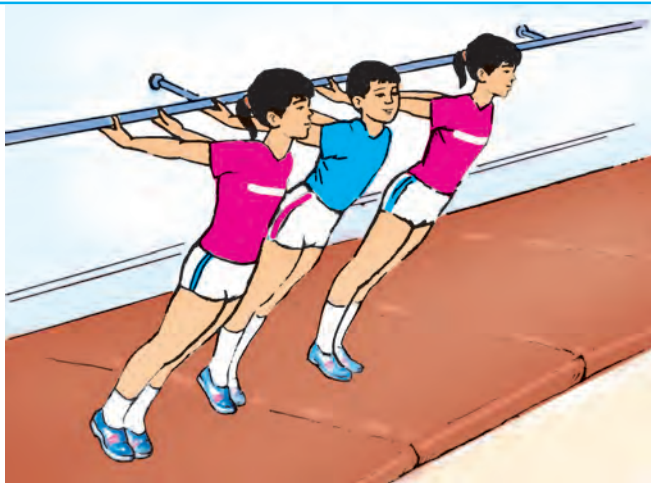
2. Siz nāmeleri bilmeli?

Size bedenterbiye derslerinde bedenterbiye we sport hakynda örän köp peýdaly maglumatlar beriler:

- Özbekistan Respublikasynyň Prezidentiniň ösüp gelýän ýaş nesli sagdyn-güýçli edip kemala ýetirmek hakyndaky aladasy;
- bedenterbiye dersinde gerek bolýan sport geýimleri, ders geçirilýän ýer, sport esbap-enjamlary (sport meýdany, sport zaly) hakynda düşüňjeler (1-nji – 2-nji surat);
- ertirki bedenterbiye maşklarynyň adamyň bedeniniň organlaryny sagdynlaşdyrmakda nähili ähmiýete eýedig;
- sportuň görnüşleri (gimnastika, ýeňil atletika, kross taýýarlygy, hereketli oýunlar,



1-nji surat.



2-nji surat.

basketbol, futbol, woleýbol we başgalar) hakynda bilimlari;

- okuwçylara naharlanmak tertibi we onuň gigiýenasy hakynda maslahatlar;

- maşklary ýerine ýetirmekde dogry dem almak hakynda başarnyklar;

- beden gigiýenasy we şahsy gigiýena;

- gün tertibini düzmek we oňa boýun egmek;

- oňat dem almak usullaryndan peýdalanmak;

- Abu Ali ibn Sina we başga görnükli adamlaryň bedenterbiýe hakyndaky pikirleri;

- Sagdyn durmuş terzi barada düşünje almak;

- ýurdumyzda futboly ösdürmek baradaky maglumata eýe bolmak;

– Özbegistanda çagalar sportuny ösdürmek baradaky maglumata eýe bolmak.

Bedenterbiýäniň we sportuň hukuk esaslary

Özbegistan Respublikasynyň Ýokary Geňeşi 2000-nji ýylyň 26-njy maýynda “Bedenterbiýe we sport hakyndaky” kanunyň täze redaksiýasyny kabul etdi. Kanun ýurdumyzda bedenterbiýe, sagdynlaşdyryş we sport işini ýokarlandyrmagyň hukuk taýdan kepilligini emele getirdi.

Ýurtbaşymyzyň Respublikamyzda “Sagdyn nesil üçin” ordeni we şu atly fondy döretmek, sport boýunça ýörite derejeleri girizmek hakyndaky karar-permanlara gol goýmagy bedenterbiýe we sporty ösdürmekde möhüm orun tutýar. Şeýle hem, “Sagdyn nesil üçin” žurnalynyň döredilmegini bu ugurda ädilen uly ädim diýmek mümkin. Sebäbi žurnalyň esasy maksady ruhy we beden taýdan kämil nesli terbiýelemek hem-de döwlet ähmiýetine eýe bolan wezipäni amala aşyrmaga giň köpçüligi ýene-de köpräk çekmäge gönükdirilendir.

Her bir akyllý çaganyň mukaddes borjy we wezipesi döredilen amatly şertlerden önümlü peýdalanyp, hem beden taýdan, hem ruhy taýdan ösüp kemala gelmekden, Watanyna wepaly adamlar bolup ýetişmeginden ybaratdyr.

Görnükli adamlaryň saglyk hakyndaky pikirleri

Dünýä meşhur alym, tebiçilik ylmynyň beýik wekillerinden biri Abu Ali ibn Sina öz döwründe bedenterbiýe bilen (bedenterbiýe maşklary) bedeniň sagdynlygyny gowulandyrmakda we berkleşdirmekde, keselleriň önüni almakda we başga ýagdaýlarda giňden peýdalanmak meselesini köp nygtapdyr, eserlerinde görkezipdir. Şonuň üçin Ibn Sina “Adam sag wagtynda ylgamasa, elbetde kesel bolanynda ylgar (tebibe)”, diýip ýöne ýere aýtmadyr.

Bedenterbiýe bilen yzygiderli meşgullanmagyň peýdasy köp: “Bedenterbiýe bilen tüýs ýürekden meşgullanan adam hiç bir däri-dermana mätäç bolmaýar” (Ibn Sina).

Taryhy çeşmelerden belli bolşy ýaly, Emir Timur öz döwriň deňsiz naýzaçysy, gylyç ussady, atyjysy, çapyksuvary, pälwanydy. Sebäbi, beýik batyr çagalygyndan bedenterbiýä, harby sungatlara gyzyklanyp dynman maşk edipdir. Aýratynam, bedenterbiýe we sport ugrunda onuň geçen ýoly, ýagny esgerleri taýýarlarda we olary taplandylanda ulanan usullary häzirki ýaşlara-da göreldeidir.

Emir Timur derýadan geçmäge we ýüz-mäge hem uly üns beripdir. Çalt akýan

derýadan geçmegiň, suwda ýüzmegiň sylrlaryny oňat öwrenipdir.

Emir Temur beden maşklary we ýumuşlary arkaly mertlik, çalasyňlyk, çydamlylyk häsiýetlerini özünde-de, esgerlerinde-de birmeňzeş oňat terbiýeläp barypdyr we amalda synapdyr, hususan-da, ata-Watanyny talançylardan azat etmekde ulanypdyr. Ol halky kynçylyklardan alyp çykan beýik ynsan.

Alyşir Nowaýy halkyň saglygy barada aladalanyp, nähoşlary дәri-derman bilen дәl, eýsem beden maşklarynyň kömeginde bejer-ýән “Doruş-şypa” (Bejeriş öyi) gurdurypdyr.

Çagalar! Diýmek, beýik geljege tarap barýan garaşsyz döwletde bedenterbiýe hemmeleriň zerurlygyna öwrülmelidir. Sebäbi, adamlaryň saglygy döwletiň iň möhüm baýlyklaryndan biridir.



Soraglar

1. Bedenterbiýe derslerinde nämeler öwrenilýär?
2. Beýik sahypgyran Emir Temuryň beden taýýarlygy, nämeler bilen gyzyklanandygy barada aýdyň.
3. Beýik adamlarymyz saglyk barada nämeleri aýdyp geçipdirler?



3. Bedenterbiýe gigiýenasy

Tebipçiligiň alymy Abu Ali ibn Sina “Adam özüni gurşaýan gurşaw bilen özara gatna-şygyny bozmazlygy saglygyny saklamakda möhümdir”, diýipdi. Diýmek, arassaçylyga hemişe boýun egmek, arassa bolup gezmek adam üçin hem parz, hem karzdyr.

Şahsy gigiýena tälim we terbiýäniň esasy meselelerinden biridir. Siz ilki bilen özüňiziň bedeniňizi arassa saklamaklyga, arassa geýinmäge, özüňize talap ediji bolmagy öwrenmelisiňiz. Siz ýyly we sowuk suw bilen ýuwunmagyň, egin-eşikleri çalşyrmagyň, naharlanmazdan öň elleri ýuwmagyň, saçlara seretmegiň näme üçin gerekdigini bilmelisiňiz.

Her bir adamyň saglygy özüne bagly. Arassaçylyga üns bermezlik netijesinde dürli keseller gelip çykýar. Arassa bolsaňyz bedende madda çalşygy, gan aýlanyş, dem alyş organlary gowy işlär, iýmit siňmegi gowulaşýar. Adam hemişe arassa bolsa ol beden we akyly taýdan oňat ösýär, arassa bolan adamyň keýpi hem oňat bolýar.

Gigiýenik çäreler gündelik durmuşa siňip, naharlanmak ýaly endige öwrülmelidir. Arassalyk — deri gigiýenasynyň birinji kadasydyr. Derini arassa saklamak üçin her



hepdede bir gezek hammamda ýuwunmaly (3-nji surat). Adamyň bedenine daşky gurşaw täsir edişi ýaly, hammamdaky yssy howa, bug, yssy-sowuk suw gowy täsir edýär.

Organizmi arassa saklamak we ony taplandyrmak her hili keselleriň önüni almakda möhüm ähmiýete eýedir.



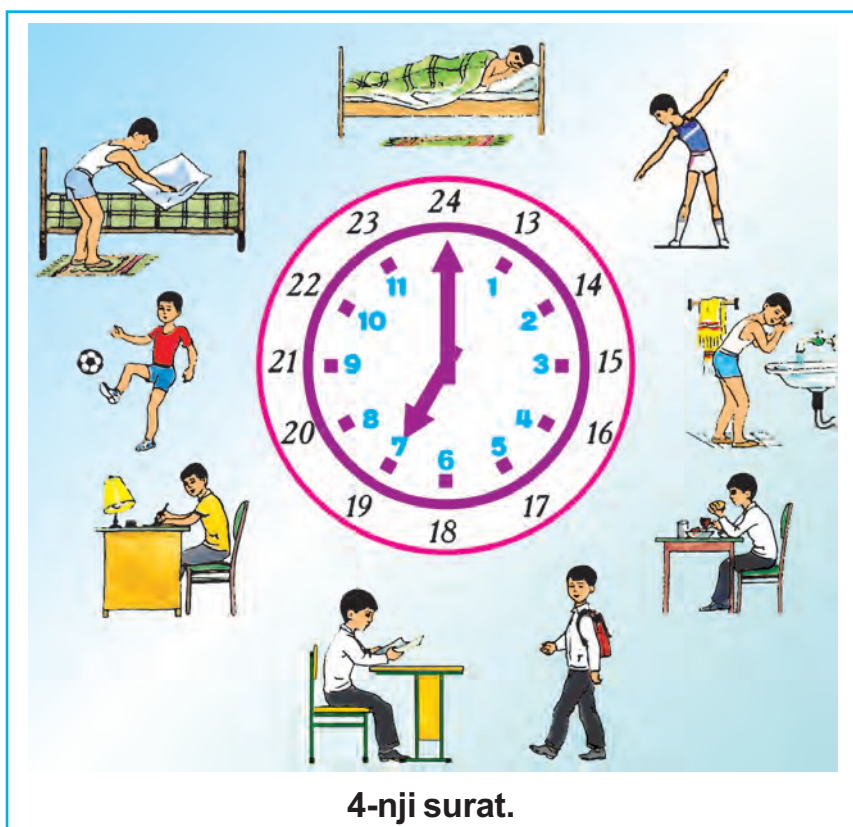
Soraglar

1. Şahsy gigiýena diýende siz nämä düşüňýärsiňiz?
2. Nämе üçin ýuwunmak we suwa düşmek saglygyň birinji şerti hasaplanýar?



4. Mekdep okuwçylarynyň gün tertibi

Siz özüňiziň saglygyňyzy saklamakda we berkitmekde, her taraplaýyn beden taýdan ösmegiňizde oňat düzülen gün tertibi esasy



faktorlardan biri hasaplanýar (4-nji surat). Hereket, ilki bilen, bedenterbiýe maşklary organizmiň hemme sistemalary: nerw, ýürek-gan damar, dem alyş, myşsa sistemalarynyň ösmegi üçin örän zerurdyr. Bedenterbiýe maşklaryndan dogry peýdalanylsa, adamyň myşsalarý güýçli, hereketleri anyk ýerine ýetirýän bolýar, бүтін организм bolsa daşky gurşawyň her hili täsirine oňat uýgunlaşýar.

Çagalar, siz hereketde bolmalysyňyz. Sebäbi hereket arkaly siz durmuşy, daşky

gurşawy düşünyärsiňiz, zähmet endigi we başarnyklaryna eýe bolarsyňyz. Iň möhümi, bu hereketler ösmek we kemala gelmegiňiz üçin gerek. Emma artykmaç hereketler bilen özüňizi ýadadyp goýmaň. Gün tertibiňizdäki hereketler ýaşaýňyza dogry gelmeli.

3-nji synp okuwçysynyň takmyny gün tertibi

(sapaklar sagat 8.00-da başlanýanlar üçin)

	Sapaklaryň görnüşi we dynç almak	3-nji synp
1	2	3
1.	Ukudan oýanmak	7.00
2.	Ýorgan-düşegiňi ýygnamak, ertirki bedenterbiýe, ýuwunmak	7.00 – 7.15
3.	Ertirlik nahar	7.15 – 7.30
4.	Mekdebe barmak	7.30 – 7.50
5.	Derslere taýýarlyk we şol sanda derse çenli gimnastika	7.50 – 8.00
6.	Mekdepdäki dersler	8.00 – 12.30
7.	Mekdepden öýe gaýtmak	12.30 – 13.00
8.	Günortanlyk nahar	13.00 – 13.30
9.	Günortanky dynç – uklamak, açyk howada oýnamak, sport seksiýalaryna we gurnaklaryna gatnaşma; öýde ata-eneleriň tabşyran işlerini ýerine ýetirmek	13.30– 16.00
10.	Öýlänlik nahar	16.00 – 16.15
11.	Dersleri taýýarlamak	16.15 – 17.30
12.	Seýil, oýunlar, bedenterbiýe maşklary, açyk howada sport bilen meşgullanmak	17.30 – 19.00

1	2	3
13.	Agşamlyk nahar, boş wagtlar (okamak, saz bilen meşgullanmak, öý işlerine kömek bermek)	19.00 – 20.30
14.	Uklamaga taýýarlyk (dişleri we el-aýaklary ýuwmak)	20.30 – 21.00
15.	Uky	21.00

Siz berlen gün tertibinden peýdalanyp, ata-eneleriňiz bilen maslahatlaşyp özüňiz üçin gün tertibini düzüň. Eger gün tertibini berjaý etseňiz, tertipli bolsaňyz, oňat okarsyňyz we sagdyn bolup ösersiňiz.



Soraglar

1. Çagalara gün tertibi näme üçin gerek?
2. Gün tertibini berjaý etmegiň ähmiýetine siz nähili düşünyärsiňiz?
3. Dynç alyş we kanikul günlerinde siziň gün tertibiňiz nähili?



5. Bedenterbiýäniň döremegindäki faktorlar

Gadym zamanlarda ýabany haýwanlary her hili gural-esbaplar bilen awlamak ýaşamagyň zerurlygy zerarly peýda bolupdyr. Bu döwürde bedenterbiýäniň käbir özbaşdak elementleri bolupdyr, diýmek elbetde kyn.

Adamlara zerur bolan fiziki häsiyetler, endik we başarnyklar gös-göni zähmet çekmek prosesinde emele gelyärdi. Ýaşlar şol wagtlarda bar bolan sada zähmet gurallaryny ýasamagy we ulanmagy, ýabany haýwanlardan nähili goranmalydygyny uly ýaşdaky adamlardan öwrenipdirler.

Ata-babalarymyz ýokary medeniýeti emele getirýänçe agyr ýoly geçipdirler. Bu bolsa olardan beden taýdan güýçli bolmagy talap edýärdi. Dürli oýunlar, güýç, çalasyňlyk we çydamlylyk synagy görnüşinde gyzykly maşklar Özbegistanyň çäginde ýaşan halklaryň durmuşyna tötänden girip gelmändir, olaryň köp asyrlyk taryhy bar.

Hojalygy dolandyrmak, dil we başga jemgyýetçilik işleriniň kämilleşdigi saýyn, oýunlar terbiýe maksatlarynda köpräk ulanylyp başlapdyr. Gitdigiçe ilkidurmuş bedenterbiýesiniň täze görnüşleri döredilipdir. Meselem, maldarçylyk bilen bagly geçirilýän döp-dessurlar görnüşindäki oýunlar berk orun eýeläp başlapdyr. Oks (Amyderýa) we Ýak-sart (Syrderýa) boýlarynda ýaşan tireleriň arasynda öküž we at oýunlary giň ýaýrapdy.

Gadym zamanlardan başlap Orta Aziýada ýaşayan halklarda göreş, ýaý atmak, çapyksuwarlyk ýaly bedenterbiýe maşk görnüşleri oňat ösüpdür.



Halkyň arasynda, aýratyn hem, at ýaryşlary örän uly gyzyklanma bilen oýnalypdyr. Ýaş çagalygyndan başlap at münmek bu ýerde ýaşaýan her bir adamyň diýen ýaly dogabitdi hünäri hasaplanypdyr.

Nowruz baýramlarynda pälwanlaryň göreşleri, şeýle hem, däbe öwrülen ýekelikdäki göreşler geçirilipdir.

Ata-babalarymyz gadym zamanlardan çalasyn, beden taýdan güýçli we çydamly adamlar hökmünde tanalypdyr. Halkyň pälwanlary hakynda örän köp dessanlar we aýdymlar döredilipdir. Meselem, “Alpamyş” dessanynda özbek halkynyň durmuşyndaky uzak geçmişiň wakalary görkezilen, eseriň gahrymanlary — Alpamyş, onuň dosty Garajan, gözel Berçinaýlaryň köp häsiýetleri bilen bilelikde, olaryň güýç-kuwwaty, pälwanlygy mähir bilen suratlandyrylypdyr.



Soraglar

1. Bedenterbiýäniň şekillenmeginde zähmet nähili ähmiýete eýe bolupdyr?
2. “Alpamyş” dessanyň gahrymanlary nähili sypatlara eýe bolupdyrlar?

OKUW GÜN TERTIBINDÄKI BEDENI SAGDYNLAŞDYRYJY ÇÄRELER



1. Mekdepde derslerden öň geçirilýän gimnastika

Dersden öň geçirilýän gimnastika 8–10 minut dowam edýär we mekdep formasynda ýerine ýetirilýär. Şonuň üçin sadaja 5–6 sany maşklar toplumy berilýär, emma olarda ýiti hereketler bolmaýar.

Birinji maşklar toplumy

1-nji maşk. Duran ýerinde ýöremek.

2-nji maşk. B.ý. (Başlangyç ýagdaý). Aýaklar eginleriň giňliginde goýlan, eller aşaga düşürilen.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 (ýagny, bir-iki diýende) – aýaklaryň ujunda durup, eller ýokary göterilýär; 3–4 – myşsalarý boşaşdyrmak, b.ý. a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmaly.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 – eller eginlere goýlup, sag aýagy gapdala goýmak; 3–4 – b. ý. a gaýtmak. Edil şunuň özi çep aýaklar bilen ýerine ýetirilýär.

4-nji maşk. B. ý. Aýaklar egin giňliginden ulurak goýlan, eller aşaga düşürilen.

Ýerine ýetirilişi: 1 – göwräni çep tarapa aýlap, kelläniň üstünde çapak çalmak; 2 – b. ý.-a gaýtmak. Edil şunuň özi sag tarapa ýerine ýetirilýär.

5-nji maşk. B. ý. Aýaklar egininiň giňliginde, eller bile goýlan.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 – eller kükregiň öňünde; 3 –tirsekleri arka tarapa uzaltmak; 4 – b. ý.-a gaýtmak.

6-njy maşk. B. ý. Dogry dik durmak.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 – aýaklaryň ujunda durup, eller ýokary göterilýär; 3–4 – b. ý.-a gaýtmak.

Ikinji maşklar toplumy

1-nji maşk. B. ý. Duran ýerde ýöremek.

2-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 – sag aýagy dyzdan epmek, eller gapdala uzadylan; 3–4 – b.ý.-a gaýtmak. Şunuň özünü çep aýak bilen ýerine ýetirmek.

3-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak, eller eginlere goýlan.

Ýerine ýetirilişi: 1 – göwräni çep tarapa aýlamak; 2– b.ý.-a gaýtmak. Şunuň özünü sag tarapa ýerine ýetirmek.

4-nji maşk. B. ý. Aýaklar egin giňliginde goýlan, eller bilde.

Ýerine ýetirilişi: 1–2 – sag tarapa egiliň; 3–4 –b.ý.-a gaýtmak. Şunuň özünü çep tarapa ýerine ýetirmek.

5-nji maşk. B. ý. Aýaklar egin giňliginde goýlan, eller gapdala uzadylyp, barmaklar ýumruk edilen.

Ýerine ýetirilişi: 1 – elleri tirsekden epmek; 2 – elleri ýokary götermek; 3 – elleri tirseklerden epmek; 4 – b. ý. -a gaýtmak.

6-njy maşk. B. ý. Dogry dik durmak, eller bilde.

Ýerine ýetirilişi: 1 – böküp aýaklary açmak; 2 – b. ý. -a gaýtmak.

7-nji maşk. B. ý. Duran ýerde ýöremek.

Üçünji maşklar toplumy

1-nji maşk. B. ý. Duran ýerde ýöremek.

2-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak.

Ýerine ýetirilişi: 1 – sag aýagy arka goýup, elleri ýokary göterip gerinmek; 2 – b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü çep aýakda ýerine ýetirmek.

3-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak, eller bilde.

Ýerine ýetirilişi: 1 – öňe çep aýak bilen ädimlemek we elleri arka uzatmak; 2 – b. ý. -a gaýtmak.

4-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak, eller bilde.

Ýerine ýetirilişi: 1 – arka egilmek; 2 – b. ý.

5-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak.

Ýerine ýetirilişi: 1 – 4 – elleri dogry tutup öň tarapa aýlamak; 5 – 8 – şunuň özünü arka tarapa aýlap ýerine ýetirmek.

6-njy maşk. B. Y. Dogry dik durmak.

Ýerine ýetirilişi: 1 – 2 – aýaklaryň ujunda göterilmek, elleri ýokary göterip uzalmak, 3 – 4 – b. ý. -a gaýtmak.

7-nji maşk. Ýöremek.



Soraglar

1. Iş bilen nähili maşklary ýerine ýetirýärsiňiz?
2. Näme üçin mekdepde derslerden öň gimnastika maşklary geçirilýär?



Ýumuş

Şu gimnastika maşklaryny yzygider ýerine ýetiriň.



2. Şadyýan pursatlar

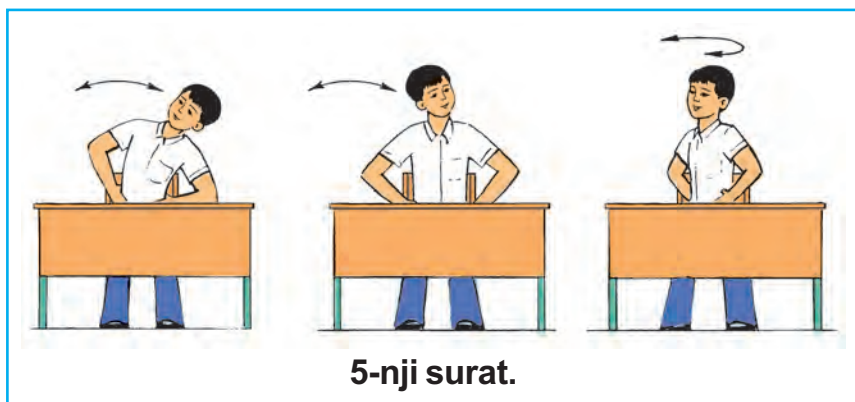
Şadyýan pursatlar bir ýa-da birnäçe dersde geçirilýär. Onuň üçin niýetlenilen maşklar partada oturan ýagdaýda, partanyň ýanynda durup, goşgulary aýtmak bilen ýerine ýetirilýär.

Birinji maşklar toplumy

Partada oturan ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Eller bilde.

Çep tarapa egilmek, b. ý. -a gaýtmak. Sag tarapa egilmek, b. ý. -a gaýtmak. Ilki bilen saga, soňra çepe öwrülme we b. ý. -a gaýtmak (5-nji surat).



2-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Kelläni sag tarapa aýlap, tirsekleri gapdal tarapa açmak we b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü kelläni çep tarapa aýlap ýerine ýetirmek.

3-nji maşk. B. ý. Eller bilde. Oturan ýagdaýda aýaklary dogurlap, elleri öňe uzatmak we b. ý. -a gaýtmak.

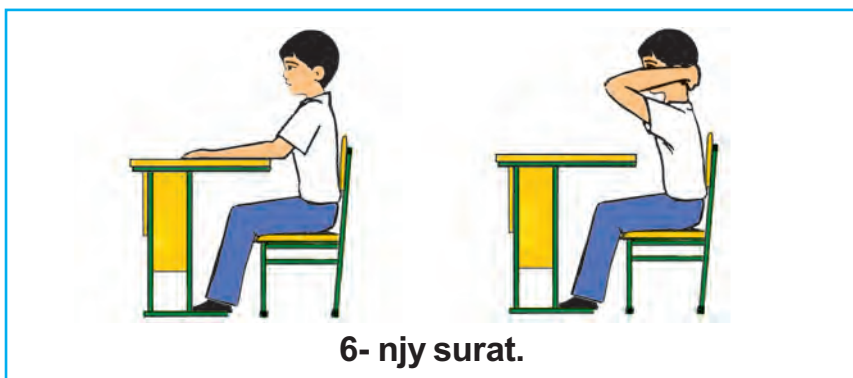
Ikinji maşklar toplumy

Partada oturan ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Elleri tirsekden epip, partanyň üstüne goýlan. Elleri kelläniň arkasyna goýmak, b. ý. -a gaýtmak (6-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller arkada. Kelläni öňe egmek, b. ý. -a gaýtmak, soňra arka tarapa egilmek, b. ý. -a gaýtmak. Kelläni saga aýlamak, b. ý. -a gaýtmak, soň çep tarapa aýlamak, b. ý. -a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Aýalary ýokary aýlan ýagdaýda elleri öňe uzatmak. Barmaklary



ýumruk edip elleri tirsekden eplemek, b. ý. -a gaýtmak.

Üçünji maşklar toplumy

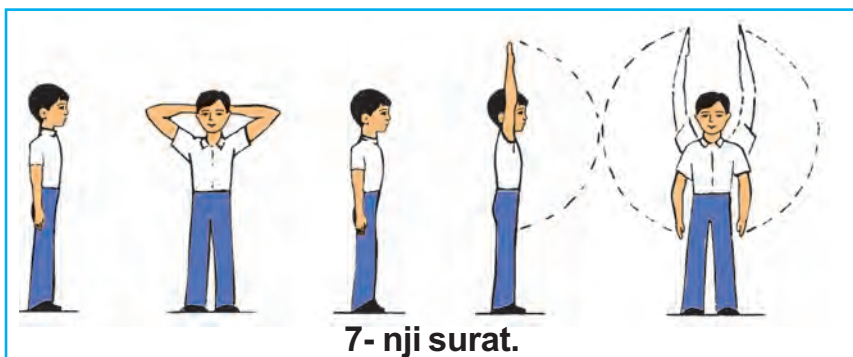
Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak.

Elleri kelläniň arkasyna goýmak, b. ý. -a gaýtmak. Elleri ýokary göterip, gapdal tarapa düşürmek, b. ý. -a gaýtmak (7-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller kelläniň arkasynda.

Dikelmek, eliň aýalary bilen aýagyň üstüne degmek, b. ý. -a gaýtmak.



3-nji maşk. B. ý. Eller bilde.

Elleri kelläniň arkasynda birleşdirip, sag aýagy arka taşlamak, b. ý. -a gaýtmak. Şonuň özünü çep aýakda ýerine ýetirmek.

Dördünji maşklar toplumy

Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Dik duran ýagdaýda eller bile goýlan. Indi şu ýagdaýda, eginleri arka egmek. Elleri eGINE goýmak, ýokary göterip, gapdal tarapa düşürmek we b. ý. -a gaýtmak (8-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller ýokarda. Saga egilmek, dogry durmak, çepe egilmek, dogry durmak. Öňe egilmek, dogry durmak. Arka egilmek, dogry durmak.

3-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Elleri bile goýan ýagdaýda aýagyň uçlarynda iki gezek göterilmek. Iki gezek ýarym egilip oturmak, elleri öňe uzatmak we b. ý. -a gaýtmak.



Bäşinji maşklar toplumy

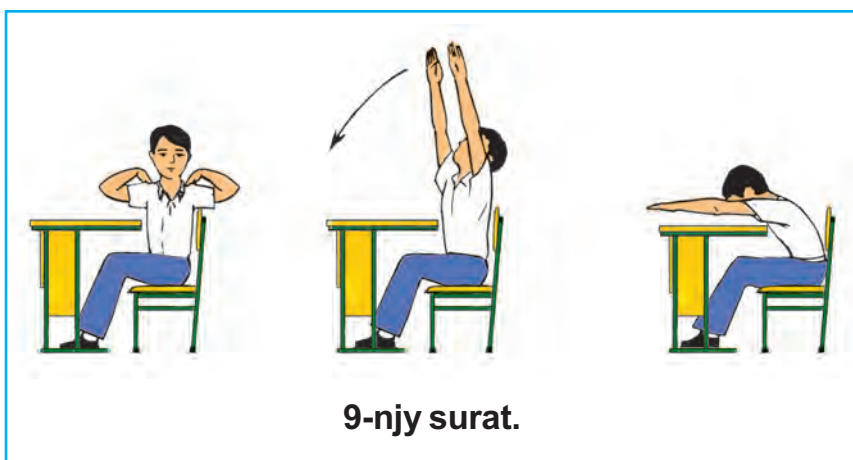
Partada oturan ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Elleri ýokary götermek we barmaklary ýokary uzadyp ýokary seretmek, öňe egilmek, b. ý. -a gaýtmak (9-njy surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller kelläniň arkasynda. Saga aýlanmak, sag eli sag tarapa uzatmak, b. ý. -a gaýtmak. Şonuň özünü çep el bilen başga tarapa ýerine ýetirmek.

3-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Saga egilmek, tirsekleri gapdal tarapa götermek, b. ý. -a gaýtmak. Şonuň özünü çep tarapa ýerine ýetirmek.

4-nji maşk. B. ý. Elleri stula diräp oturmak. Aýaklary öňe uzaltmak, b. ý. -a gaýtmak.



Altynjy maşklar toplumy

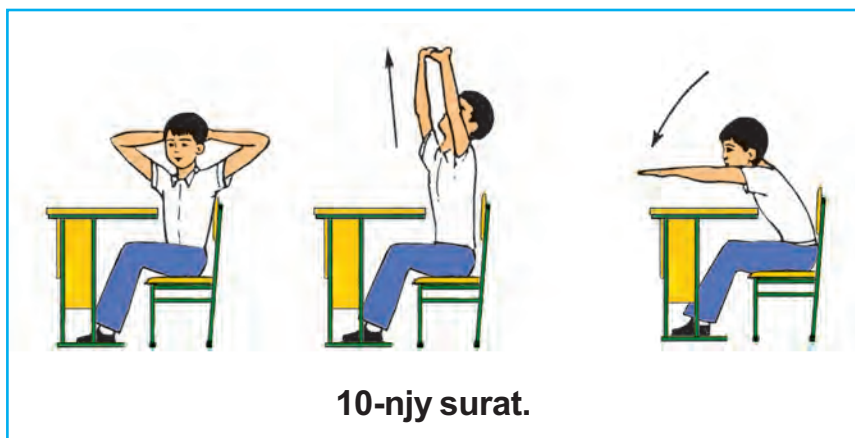
Partada oturan ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Eliň barmaklaryny biri-biriniň arasyna girizip, kelläniň arkasynda tutmak. El aýalaryny üsti-üstüne goýup ýokary götermek, ellere seretmek, soňra öňe egilip, eli öňe uzatmak we b. ý. -a gaýtmak (10-njy surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller kelläniň arkasynda, tirsekler partanyň üstünde. Göwräni dogrularap, tirsekleri gapdal tarapa açmak, b.ý. -a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Aýaklar öňe uzadylan, eller stuluň arka tarapynyň gyrasyna goýlan. Aýaklary epmezden, ýokary götermek, egini arka egmek, b. ý. -a gaýtmak.

4-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Kelläni saga aýlamak, b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü kelläni çepe aýlap ýerine ýetirmek.



Ўчинчи маşklar toplumy

Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

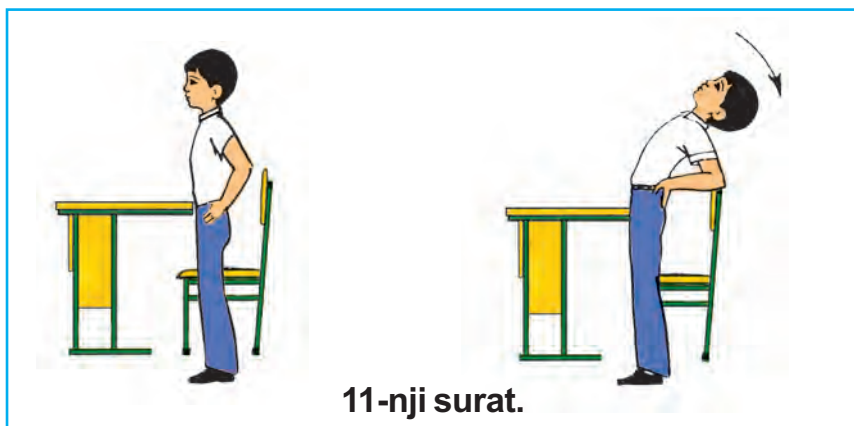
1-nji maşk. B. ý. Eller bilde. Arka egilmek, b. ý. -a gaýtmak (11-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Partanyň oturgyjyna oturmak, elleri öňe uzatmak, b. ý.-a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Eller bilde. Ilki çep, soňra sag tarapa egilmek, b. ý. -a gaýtmak.

4-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Sag eli öňe uzatmak, soň çep eli öňe uzatmak. Sag eli ýokary götermek, soň çep eli ýokary götermek. Ters tertipde elleri düşürüp, b. ý.-a gaýtmak.

5-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Öň tarapa has eňilip, eliň ujuny ýere degirmek. Sag we çep tarapa seretmek, soňra b.ý. -a gaýtmak.



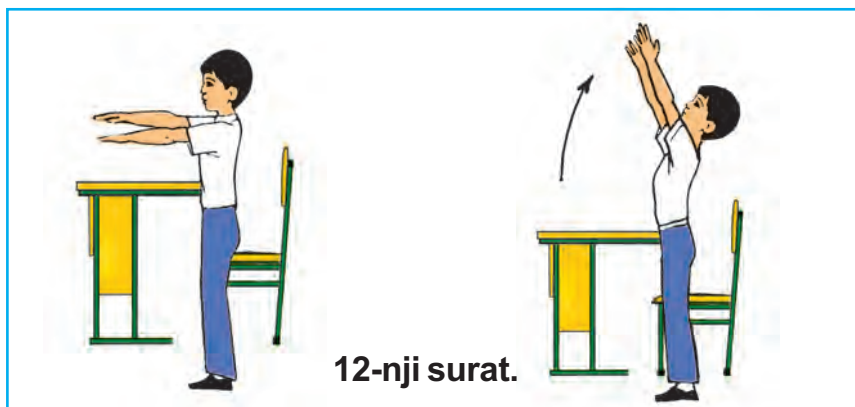
Sekizinji maşklar kompleksi

Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Dogry dik durup, elleri öňe uzatmak. Barmaklary gysyp-açyp elleri ýuwaşlyk bilen ýokary götermek, edil şu usulda elleri aşaga düşürmek (12-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Saga egilmek. Sag eliň barmaklaryny partanyň arkasyna degirmek, çep eli biden goltuga çenli bedene degirip götermek we b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü çep tarapa çep eli partanyň arkasyna degirip ýerine ýetirmek.

3-nji maşk. B. ý. Elleri partanyň gapdalyna diremek, saga aýlanmak, sag eli arka goýup, soň çep eliň penjesine degirmek we b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü çep tarapa çep eli arka goýup ýerine ýetirmek.



4-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Ýarym dikelip oturmak, elleri partanyň oturgyjyna degirmek we b.ý.-a gaýtmak.

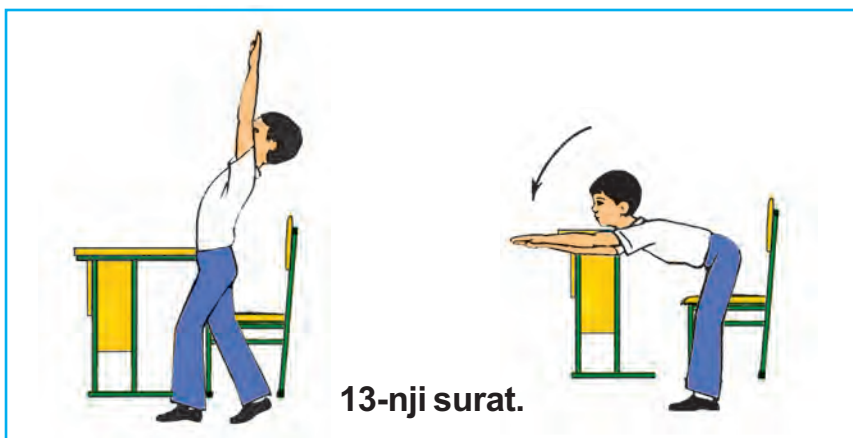
Dokuzynjy maşklar kompleksi

Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Elleri ýokary götermek. Sag aýagy arka goýmak. Eli uzadyp, öňe egilmek we b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü çep aýagy arka goýup ýerine ýetirmek (13-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller eginde. Öňe egilmek bilen bir wagtda elleri mümkin-gadar ýokary götermek we b. ý. -a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Eller bilde. Dyzdan epilen sag aýagy ýokary götermek we gerinmek, soň b. ý. -a gaýtmak. Şunuň özünü çep aýak bilen ýerine ýetirmek.



4-nji maşk. B. ý. Eller kelläniň arkasynda. Dikelp oturmak, elleri öňe uzatmak we b. ý.-a gaýtmak

5-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Elleri ýokary uzatmak, aýagyň ujunda göterilmek we b. ý. -a gaýtmak.

Onunjy maşklar toplumy

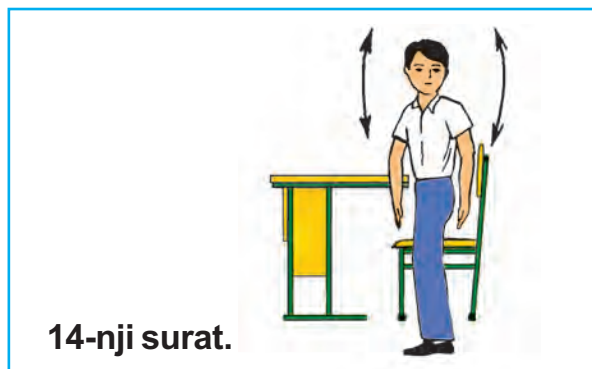
Partanyň ýanynda duran ýagdaýda

1-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Elleri ýokary göterip gapdala düşürmek we b. ý.-a gaýtmak (14-nji surat).

2-nji maşk. B. ý. Eller bil-de. Elleri pola çenli ýetiren ýagdaýda öňe üç gezek puržin şeklinde egilip durmak we b. ý.-a gaýtmak.

3-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak, oturgyja oturmak, elleri uzatmak we b. ý.-a gaýtmak.

4-nji maşk. B. ý. Dik duran ýagdaýda eller öňe uzadylan. Barmaklary ýapyp, açyp



elleri ýuwaşlyk bilen aýlap gapdala dü-
şürmek. Tersine hereket bilen b. ý.-a gaýt-
mak.

Şadyýan pursatlar geçirilende her bir
çaganyň beden taýdan sagdynlygy, onuň
mümkinçilikleri hökman hasaba alynýar.
Sebäbi hemme okuwçylarda hem ýadaw
alamatlary bir wagtda bolmaýar. Şonuň
üçin çagalaryň köpçüliginiň takatsyz bolup
başlanyna seredip, şadyýan pursatlary do-
wam etmek ýa-da bes etmek mümkin.

Bu toplumlar 3 – 4 gezek gaýtalanansoň
okuwçylar olary özbaşdak ýerine ýetirýärler.
Munuň üçin mugallym “Birinji maşky ýerine
ýetirýäris”, “Ikinji, üçünji maşklara geçýä-
ris” diýip buýruk berse ýeterli bolýar.

Bedenterbiýe maşk toplumlaryny ýerine
ýetirip bolandan soň, mugallym gysga
wagtyň içinde okuwçylary köşeşdirýär,
çagalaryň ünsüni ýene-de derse çekýär
we dersi dowam edýär.

Sözli oýunlar

Şadyýan pursatlar goşgy okamak bilen
geçirilse, çagalar hem dynç alýarlar, hem-
de bilimi baýlaşýar. Meselem:

Bir, iki, üç,
Barmaklara girsin güýç.

Munda eller öňe uzadylan ýagdaýda
barmaklar hereketlendirilýär.

Irden turýan diýýär,
Mekdebe barýan diýýär,
Suratlar çekýän diýýär,
Zähmet hem çekýän diýýär,
Bilimli bolaryn diýýär.

Munda eller dürlüçe hereketlenýärler.

Elekde un elendi,
Supra una bulandy.
Hamryy etdik köpje,
Külçe ýapdyk tizje.

Munda çagalar goşgyny aýtmak bilen
elekde un elemek, hamyr etmek we nan
ýapmak hereketlerini ýerine ýetirýärler.

Men ir bilen turýaryn,
Gün ýokary çykmazdan.
El-ýüzümi ýuwýaryn,
Ýaltaçylyk etmezden.
Äpişgäni açýaryn,
Howa tämiz bolsun diýip.
Maşklarymy edýärin,
Bedenim güýje dolsun diýip.

Eller bilen sözlere laýyk hereketler edil-
ýär.

Top-top, top-top,
Futbolçylar depýär top.
Derwezeçi gyssanýar,
Müşderiler garaşýar.



Top diýende aýak hereketlendirilýär.

Ine, gol boldy,
Hasap bir-u nol boldy
(*barmak bilen görkezilýär*).

Mugallym:

Jyryň-jyryň, jyryň-jyryň,
Kakylan zady tapyň!

Okuwçylar penjelerini jaň kakylan ýaly
edip hereketlendirýärler.

Elimizde baş barmak,
Maksadymyz baş almak.

Barmaklar görkezilýär, eller hereketlen-
dirilýär.



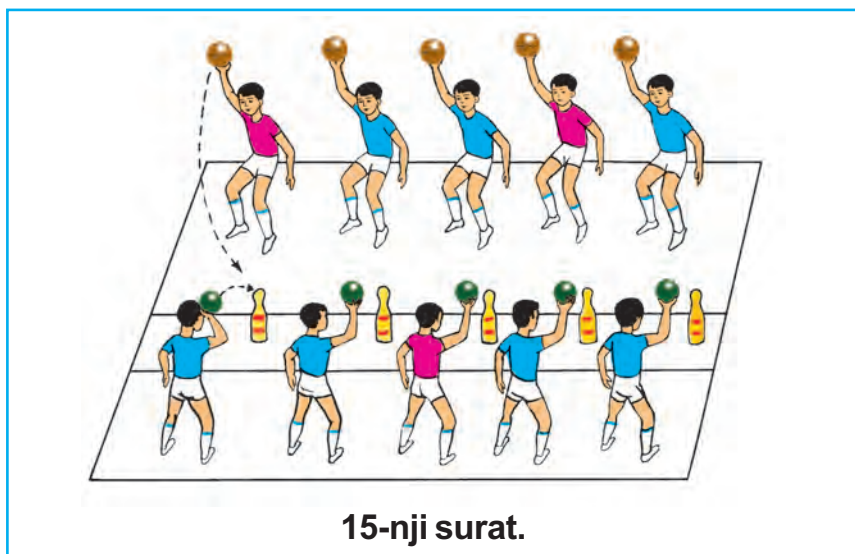
Soraglar

1. Şadyýan pursatlary geçirmek näme üçin gerek?
2. Derslerde geçirilýän şadyýan pursatlar nähili ýagdaýlarda ýerine ýetirilýär?
3. Sözli oýunlary bar bolan ýene-de nähili maşklary bilýärsiňiz?



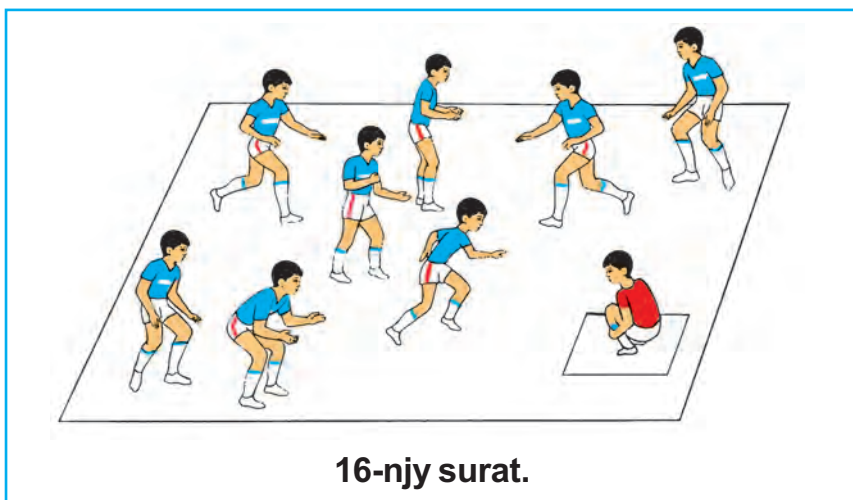
3. Uly arakesmede geçirilýän hereketli oýunlar

Mergen oýny. Okuwçylar iki komanda bölünip, bir-birine seredip hatara durýarlar. Orta – her bir komandadan 6–8 m uzaklykda bulawa goýlan bolýar. Buýruk berlen



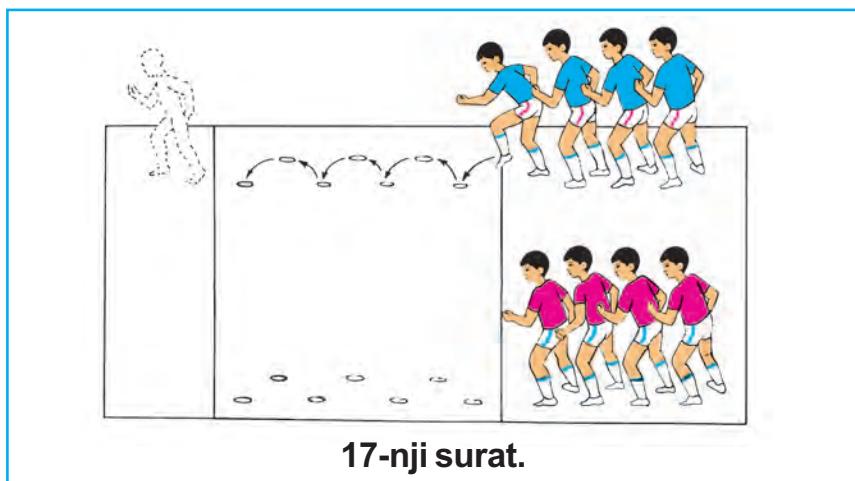
dessine her bir hatardaky çagalar gezek-gezegine topy bulawa atýar, ony urup ýyk-maga çalyşýarlar. Haýsy komanda bulawany köpräk urup ýyksa, şol komanda ýeňiji hasaplanýar (15-nji surat).

“Baýguşjagaz” oýny. Meýdanjykdan guşuň “öýi” belleniýär. Galan oýunçylar bolsa “kebelek”, “çekirtge” we “guşjagazlar” bolýarlar. Olar zalda uçýan ýaly ellerini ýaýyp hereketlenýärler we islendik tarapa ylgaýarlar. Mugallym “gije” diýende hemmesi dessine durýarlar, kebelegiň ganat kakmagy, çekirtgäniň eline we aýaklaryna daýanyp durşy we başga görnüşlerde gymldaman durýarlar. Şondan soň “baýguşjagaz” “öýün”-den çykyp, kim uklaman duranyňy barlap çykýar. Eger-de kimdir gymyldaý-sa, “baý-



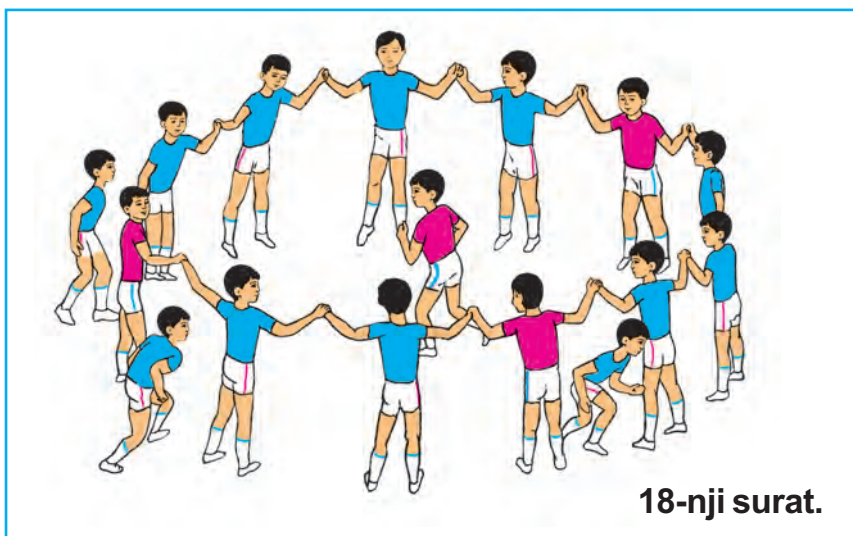
guşjagaz” ony elinden tutup özüniñ “öýü”ne alyp gidýär. 15 minutdan soň mugallym “gün” diýýär. Şonda “baýguşjagaz” uçup gidýär, hemme oýunçylar arkaýyn gezýärler. “Baýguşjagaz” kimi özüniñ “öýü”ne alyp gidenden bolsa, şol komanda jerime oçko berilýär. Jerime oçkosyny kem alan komanda ýeňiji (16-njy surat).

Depejikden depejige böküp geçmek oýny. Oýunçylar komanda bölünip, bir adamdan hatara durup start çyzygynyň öňünde durýarlar. Startdan finişe çenli bolan göni ýolda bir-birinden 60 – 80 sm aralykda, göwrümi 25 – 30 sm bolan 10 – 11 sany töwerek (depejik) çyzylýar. Mugallymyň buýrugy boýunça komandalaryň birinji oýunçylary startdan finişe çenli depejikden depejige böküp geçip barýarlar we yzyna yl-



gap gelip, özleriniñ hatarynyñ yzyna geçip durýarlar. Birinji ylgap gelen okuwça 5 oçko, ikinji okuwça 4 oçko berilýär. Şondan soň galanlar ylgamagy dowam etdirýärler. Oýnuñ ahyrynda iň köp oçko toplan komanda ýeňiji bolýar (17-nji surat).

Gapan oýny. Okuwçylar tegelek emele getirip durýarlar, 6 – 8 sany okuwçy tegelegiñ içinde durýar. Olar “syçan”laryñ wezipesini ýerine ýetirýärler, tegelek emele getirip duran 13 – 15 sany okuwçy bolsa gapan wezipesini ýerine ýetirýär. Mugallymyñ birinji buýrugy berlende ellerini biline goýup tegelegiñ içindäkiler onuñ içinde aýlanyp ýöreyärler. Ikinji buýrukdan soň tegelek emele getirip duranlar ellerini öňüne uzadan ýagdaýda ýöremeklerini bes edip ellerini ýokary göterýärler. Bu gapanyñ açylanyny bildirýär. Mundan peýdalanan “syçan”lar te-



gelekden daşa çykyp we içeri girip, arkaýyn oýnap başlaýarlar. Üçünji buýrukda – 2 gezek çapak çalnanda gapan ýapylýar, tegelek emele getirip duran oýunçylar ellerini aşaga düşürüp, çommaly oturýarlar. Şu wagtda tegelegiň içinde galan “syçan”lar tutulan hasaplanýar. Olar tegelekde duran oýunçylara goşulýarlar we tegelegi giňeldýärler. Tutulmadyk “syçan” lar ýene-de içeri toplanýarlar. Oýun 2 – 3 sany oýunçy tutulman galýança dowam edýär. Ele düşmedikler höweslendirilýärler. Hemme oýunçylar “syçan”laryň roluny bir-birden oýnamaly bolýar (18-nji surat).



Soraglar

1. Size oýunlardan haýsy biri köpräk ýarady?

2. Mergen oýnunda kimler bilen bir tapda bolmagy isleýärsiňiz?
3. Ýene-de şulara meňzeýän nähili oýunlary bilýärsiňiz?
4. Uly arakesmede özüňiz haýsy oýny oýnardyňyz?



4. Synpdan daşary sport gurnaklarynyň bedenterbiýedäki ähmiýeti

Mekdepdäki sapaklardan soň okuwçylaryň boş wagtlary bolýar, ynha şol wagtlarda aktiw hereket etmek örän peýdaly.

Bedenterbiýe sapaklaryny geçirmegiň maksady okuwçylaryň akyl taýdan ýadama-gynyň öňüni almak, iş ukybyny ýokarlandyrmak, saglygyny berkitmek, beden taýdan ösüşini we hereket taýýarlygyny kämilleşdirmekdir. Açyk howada geçirilýän aktiw dynç almak gysga we ortaça hereket bilen ýerine ýetirilýän oýunlary öz içine alýar. Dersden soň hereketli oýunlar bilen dynç almak okuwçylaryň nerw sistemasynyň işini gowulandyryp, akyl iş ukybyny ýokarlandyrýar.

Bedenterbiýe sagady dürlüçe geçirilýär. Elbetde, kiçi mekdep ýaşdaky çagalaryň mümkinçilikleri we ýaş aýratynlyklary hasaba alynýar. Bulara aşakdaky hereket görnüşleri girizilýär:

a) ýöremek – el, aýak, göwräni dürlüçe hereketlendirip, meýdançada yzyna ýöremek ýagdaýda, ýuwaş we tiz, aýaklaryň ujunda we dabanlarda;

b) ýuwaş we çalt ylgamak, buýruga görä ugry tersine özgerdip, ylgamagy ýöremek bilen çalşyrmak, kyn bolmadyk päsgelçiliklerden geçmek, agajyň üstünden ylgap geçmek we başgalar;

ç) bökmek — bir we iki aýaklap, duran ýerde, öňe hereketlenip, ýüpde, halkada we başgalar;

d) topy zyňmak – kiçi we uly toplary zyňyp tutup almak, okuwçylar bir-birlerine sereden ýagdaýda topy bir-birine oklaýarlar, topy uzaga atmak, her hili nyşana degirmek, sebetjige, halka düşürmek we başgalar;

e) dyrmaşyp çykmak, aşyp geçmek, halkadan, merdiwandan, gimnastika diwaryndan aşyp geçmek, oýun meýdanjygyndaky başga päsgelçiliklerden aşyp geçmek we başgalar;

ä) asylmak maşklary, daýanyp durmak – turnikde, gimnastika diwarynda we başga şuňa meňzeş zatlarda asylmak maşklary;

f) deňagramlylygy saklamak maşklary – insiz çyzygyň üstünden, agajyň üstünden geçmek, päsgelçiliklerden zatsyz, zatly

aşyp geçmek, çekilen tanap, rezin tasma-larynyň üstünden ädimläp geçmek we başgalar;

g) zatlar bilen maşk ýerine ýetirmek – toplar, halkalar bilen (halkalary iteklemek, halkalaryň üstünden bökmek, halkalary dik ýagdaýda aýlamak, göwräniň daşynda aýlamak), taýajyklar bilen (oýun kadalaryna boýun egen ýagdaýda), uzyn we gysga ýüplerde (her hili bökmekler, bir ýerde durup, hereketde, bir we iki adam bolup) maşklary ýerine ýetirmek.

Ýöremek, ylgamak, bökmek, zyňmak, toplar, taýajyklar, baýdajyklar bilen esta-fetalar geçirilýär.

Samokat, welosiped sürmek, badminton, woleýbol, basketbol, futbol oýunlarynyň he-reketleri bar bolan sporta degişli oýunlary ýerine ýetirilýär.

Bedenterbiýe sapagynyň mazmunyna se-redip tebigy hereket görnüşleri, hereketli oýunlar we estafetalar, sporta degişli oýunlar girizilýär.



Soraglar

1. Bedenterbiýe dersleri näme mak-satda geçirilýär?
2. Bedenterbiýe dersleri nirede we kim tarapyndan geçirilýär?
3. Bedenterbiýe sagatlaryna nähili he-reket görnüşleri girýär?

BEDENTERBIYE PROSESINDE AMALY HEREKET ENDIKLERINI WE UKYPLARYNY ŞEKILLENDIRMEK



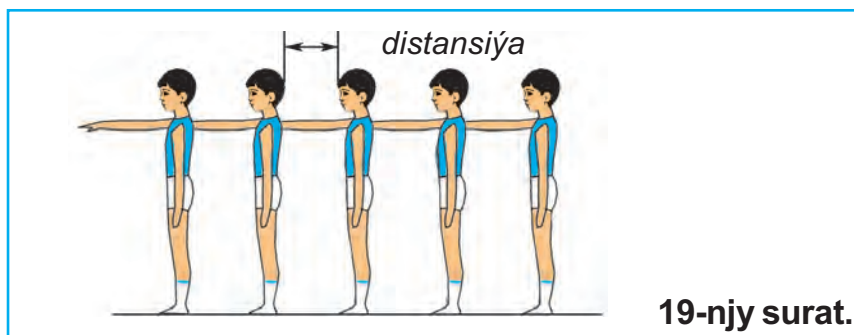
1. Nyzam maşklary

NYZAM — bu meşgullanýanlaryň bilelikde hereketlenmegi üçin bellenen kada görä ýerleşmegi.

ÝANAŞYK NYZAM — bu meşgullanýanlaryň bir-biri bilen ýanaşyk durup we ýüzüni bir tarapa seredip nyzama durmagy. Munda aralykdaky galýan ýere distansiýa diýilýär.

DYKYZ NYZAM — bu meşgullanýanlaryň nyzamda ýanaşyk bir-biriden penje giňligi (tirsekleriň arasy) aralygynda ýa-da hatarlarda bir-birinden önüne uzadylan el giňliginde ýerleşmegi (19-njy surat).

ARASY AÇYK NYZAM — meşgullanýanlaryň hatarda bir ädim aralygynda ýa-da mugallymyň bellän aralygynda ýerleşmegi.



Nyzam usullary

1. “Nyzama duruň!” — bu buýruga görä meşgullanýanlar nyzama durýarlar.

2. “Dogry dik duruň!” — bu buýruga görä, nyzam dik durulýar. Ol gimnastikadaky esasy dik durmak ýagdaýyna laýyk gelýär.

3. “Düzüliň!”, “Çepe düzüliň!”, “Orta düzüliň!”. Meşgullanýanlar aýagynyň ujuny bir çyzyga düzýärler, buýruga görä çepe ýa-da saga seredýärler.

4. “Başlangyç ýagdaýa gaýdyň!” ýa-da “Duruň!” — bu buýruga görä öňki ýa-da ilkinji ýagdaýa gaýdylýar.

5. “Erkin duruň!” — bu buýruga görä meşgullanýanlar duran ýerlerinden gymyldamazdan, bir aýagynyň dyzyny boşaşdyryp, erkin durýarlar.

6. “Sag (çep) aýakda erkin duruň!” — bu buýruga görä meşgullanýanlar sag (çep) aýagyny saga (çepe) bir ädim süýşürüp, göwräniň agramyny iki aýaga deň salýar, ellerini arka goýýar. Bu buýruk arasy açyk nyzamda ulanylýar.

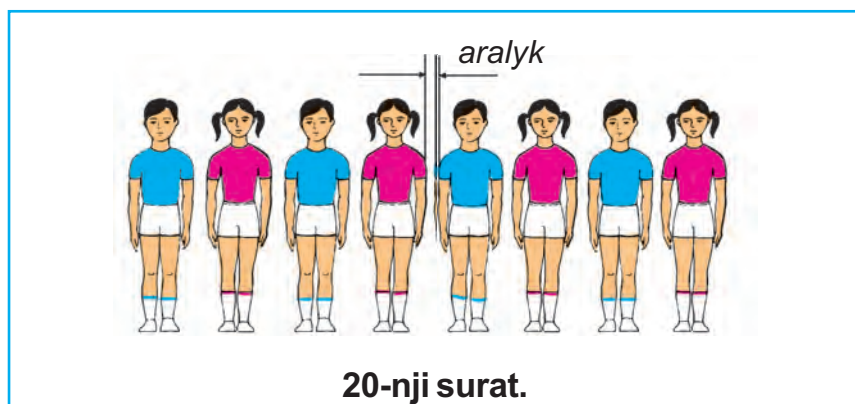
7. “Tertip bilen sana!”, “Tertip bilen bir we iki diýip sana!”, “Üçden (dörtiden, başden we başgalar) sana!” we başgalar. Hasap sag ganatdan başlanýar. Her bir gatnaşygy özünüň sanyny aýdanda kellesini

tizlik bilen çep tarapyndaky goňşusyna se-redýär we başlangyç ýagdaýa gaýdýar.

8. Duran ýerde öwrülmek (“Çepe!”, “Sa-ga!”, “Yza!”, “Çepe ýarym öwrülmek!”). Käbir ýagdaýlarda komandalar buýruk bilen çalyşylmagy mümkin, emma bellenen maşklar (duran ýerde öwrülmekden başgasy) buýruga görä ýerine ýetirilýär.

Nyzamyň gapdal taraplary ganatlara — sag ganat, çep ganat ýa-da sag ganatdakylar, çep ganatdakylar diýilýär. Öwrülende ganatlaryň ady üýtgemeyär (20-nji surat).

9. “Dargaň!” Bu buýruk maşk ýa-da ders gutaranda berilýär. Ýanaşyk nyzama duranda aýaklaryň uçlary deňeşdirilýär, yzly-yzyna nyzama duranda bolsa ýeňseler deňleş-dirilýär. Gatnaşyjylar bir-birlerine ýeňse-me-ýeňse bolup duran nyzama hatar diýilýär. Hatarda duranlaryň aralaryndaky ýere dis-



20-nji surat.

tansiya diylip, ol adatcha o'ne uzadylan el ya-da bir adim uzunlygynda bol'yar.

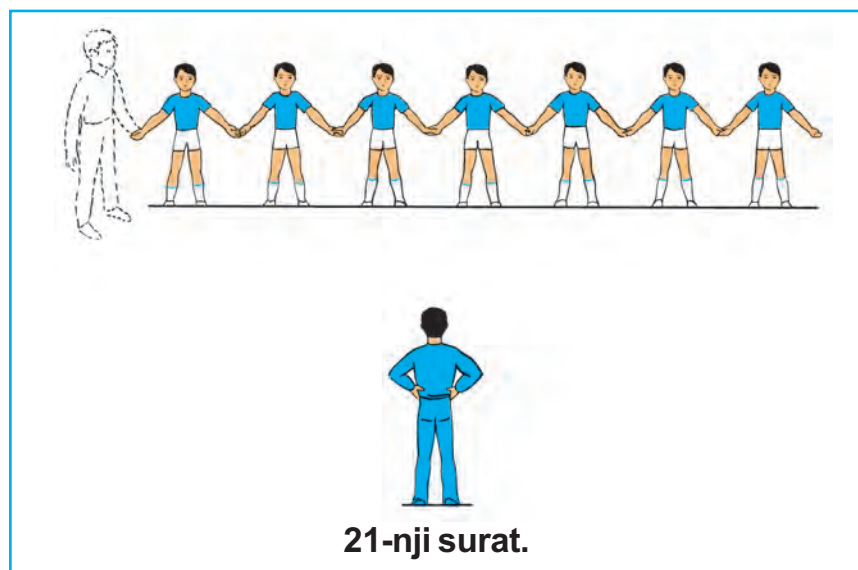
Hataryn basynda duran okuwchy bas, ahyrynda duran bolsa ahyrky diyl'yarler.

Hatarda bir, iki, uch we basga hatara durmak mumkin.

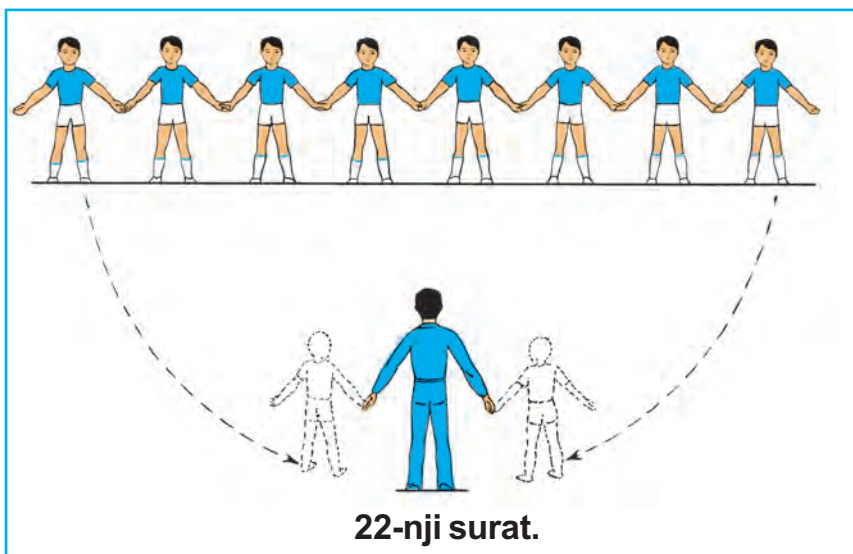
10. "Elleri tutup, tegelege duru'n!".

Tegelek emele getirmegini birinji usuly (21-nji surat).

Tegelek emele getirmegini ikkinji usuly (22-nji surat). Bu usullar o'wrenilenden so'n okuwchylar el tutmazdan tegelek emele getirmegi o'wren'yarler. Munda nyzama durmak tertibi el tutushyp tegelek gurmak yaly bol'yar. Chagalar her iki usuly o'wrenenlerinden so'n buyruk esasynda tegelek emele getirmegi



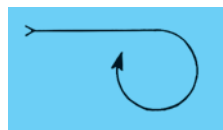
21-nji surat.



maşk edýärler: “Elleri tutup tegelege duruň!”
ýa-da “Tegelege duruň!”.

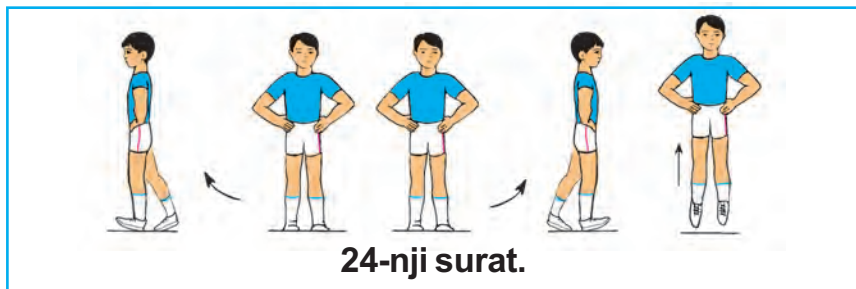
Bir adamlyk hatardan tegelege gaýtadan nyzama durmak

Beýle nyzama durmaga öwrenmek maksadynda dolandyryjy hataryň başynda durýar we buýruk berýär: “Meniň arkamdan ýöräň!” Buýrugä görä ýöräp, tegelek emele getirilýär. Şondan soň “Synp, dur!” buýrugy berilýär. Bu maşky 2-3 gezek gaýtalamak oňat netije berýär. Soň hatar bolup bir-birden gaýtadan nyzama durmak “Tegelek boýunça ýöräň!” buýrugy esasynda ýerine ýetirilýär (23-nji surat).



23-nji surat.

Duran ýerde ädim taşlap we böküp saga (çepe) öwrülmek



Ädim ädip we böküp öwrülmeleriň kömeğinde okuwçylar aýagyň ujunda we dabanda öwrülmegi öwrenýärler (24-nji surat). Ilki bilen okuwçylar saga we çepe öwrülmegi oňat öwrenmeli. Şonuň üçin birinji derslerde aşakdaky buýruklar ulanylýar: “Sag eliňizi galdyryň!”, “Sag el tarapa öwrüliň”. Öwrülmek usullaryna üns berilmeýär.

“Üç-alty duran ýerde” we “dokuz- alty-üç duran ýerde” sananda dargamak

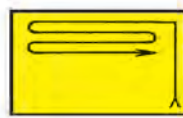
Bu usul nyzamy dargatmak üçin ulanylýar. “Sanamak boýunça ädimläp ýöräň!” buýrugyna görä çagalar näçenji sanda bolsa, sonça ädim öňe çykýarlar. “Dur!” buýrugyny alan çagalar ýerlerinde durýarlar. “Öz ýeriňize ädimläp ýöräň!” buýrugy berilende, öňe çykan çagalar arka aýlanýarlar (bir-iki sananda) öz ýerlerine gaýdýarlar we nyzamda durup ýene arka aýlanýarlar.



25-nji surat.



a



b

26-nji surat.



a



b

27-nji surat.

Hereket wagtynda aýlanyp, bir adamlyk hatardan iki, üç, dört adamly hatara täzedden nyzama durýarlar (25-nji surat).

Diagonal boýunça we ýylanyzy bolup ýöremek (26-nji a, b suratlar). Bir hatardan ikilik hatara dargamak we birleşmek. Ikilik hatarlardan birleşmek arkaly dörtlük hatara nyzama durmak (27-nji a, b suratlar).



Soraglar

1. Nyzam maşklaryna nämeler girýär?
2. Nyzam diýip nämä aýdylyar?
3. Dykyz nyzam we arasy açyk nyzam diýende nämä düşüňärsiňiz?
4. Ýanaşyk nyzamda nähili durulýar?
5. Bir hatar durulanda aralyk näçe bolýar?



2. Bedeniň ýagdaýlaryny we hereketlerini aňladýan esasy adalgalar

Elleriň esasy ýagdaýlary

El-aýak ýagdaýlary we hereketleriniň hemme ugurlary göwräniň (dik duran, ýatan, eňilen) ýagdaýyna garamazdan oňa görä anyklanylýar.

B. ý. Dogry dik durmak — eller gapdalda (28-nji surat). Eller ýokarda (29-njy surat). Eller arkada (30-njy surat).

Eller öňde (31-nji surat). Eller gapdalda (32-nji surat).



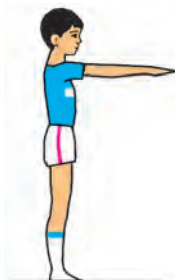
28-nji surat.



29-njy surat.



30-njy surat.

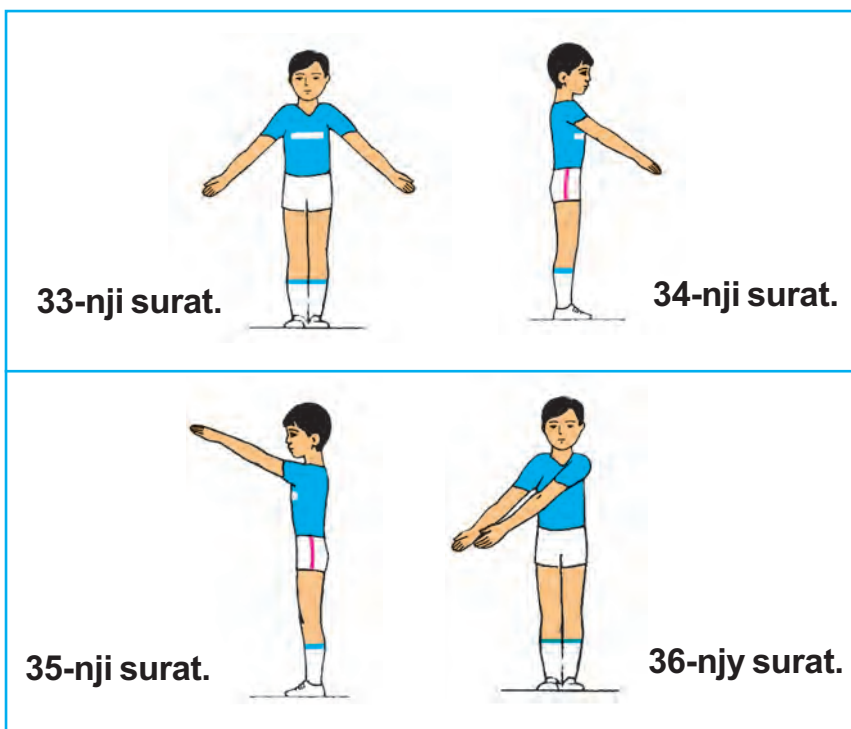


31-nji surat.



32-nji surat.

Elleriñ aralyk ýagdaýy



Elleriñ esasy ýagdaýa görä 45° burç astynda uzadylmagyna aralyk ýagdaý diýilýär.

Eller aşaga-gapdala (33-nji surat). Eller öňe-aşaga (34-nji surat).

Eller öňe-ýokary (35-nji surat). Eller saga-aşaga (36-nji surat).

Elleriñ бүкүлен ýagdaýlary

Eller bilde (37-nji surat). Eller күкregiñ öňünde (38-nji surat).



37-nji surat.



38-nji surat.



39-nji surat.



40-nji surat.



41-nji surat.

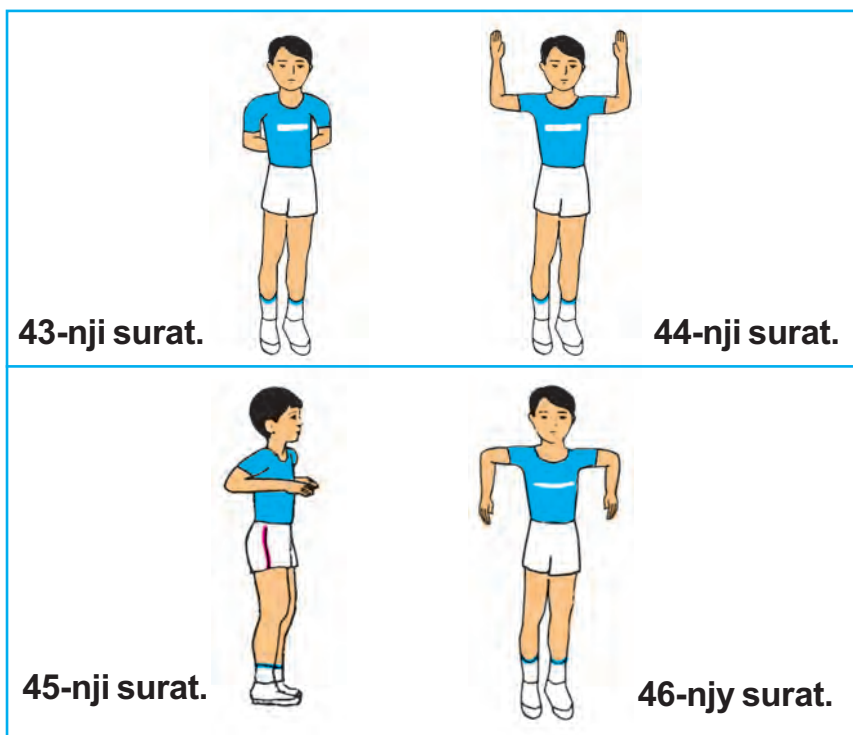


42-nji surat.

Eller eginde (39-nji surat). Eller kelläniñ üstünde (40-nji surat).

Eller kelläniñ arkasynda (41-nji surat). Eller gapdal tarapdan egine bükülen (42-nji surat).

Eller biliñ arkasynda (43-nji surat). Eller eginleriñ deñinde tirsekden bükülip, ýokary uzadylan (44-nji surat).



Eller gapdala, tirsekden doly bükülen (45-nji surat). Eller eginiñ beýikliginde, tirsekden büküp aşaga garadylan (46-njy surat).

Aýaklaryň esasy ýagdaýlary (dik duranda)

Aýaklaryň maşk edendäki ýagdaýlary:

Esasy duruş. Aýaklary jübütläp dik durmak (47-nji surat). Aýaklary eginiñ giňliginde açyp dik durmak (48-nji surat).

Aýaklary giň açyp dik durmak (49-njy surat). Sag (çep) aýagy öňe çykaryp dik durmak (50-nji surat).



47-nji surat.



48-nji surat.



49-nji surat.



50-nji surat.



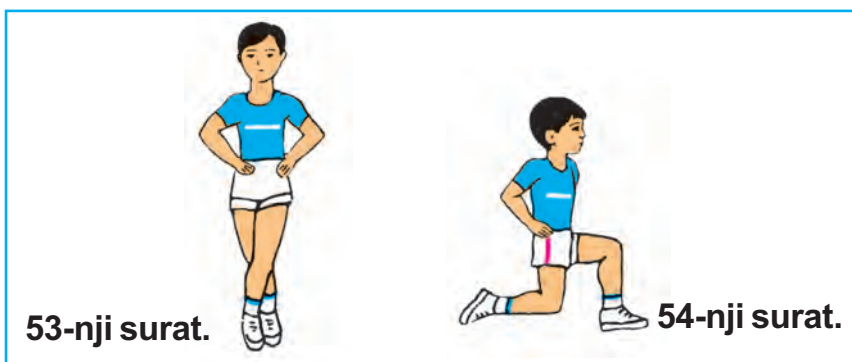
51-nji surat.



52-nji surat.

Dyzlarda durmak (51-nji surat). Sag (çep) dyzda durup, çep (sag) aýagy öňe uzatmak (52-nji surat).

Sag (çep) aýagy çalşyryp durmak (53-nji surat). Sag (çep) dyzda durmak (54-nji surat).

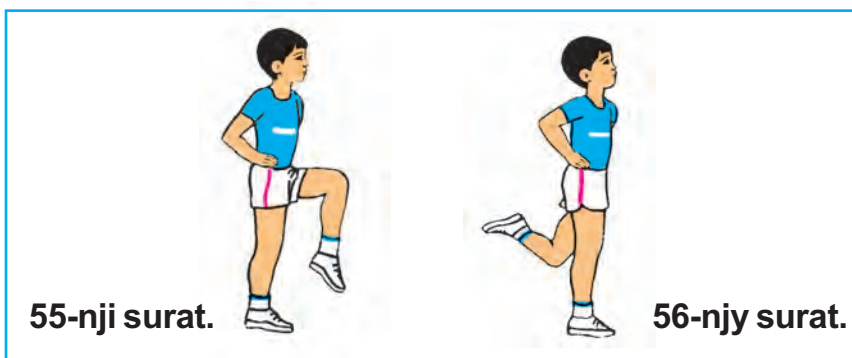


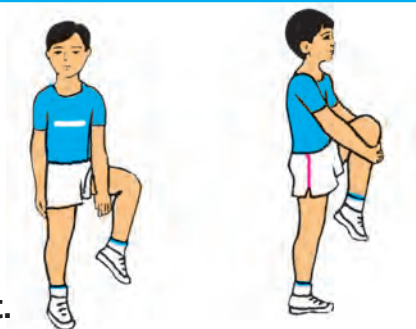
Aýaklaryň ujunda durmakda (“aýaklaryň ujunda”) sözleri goşulýar. Dyzlarda (şeýle hem, oturmak, ýöremek we başga ýagdaýlarda) duranda, dik durmak ýagdaýyna geçmek üçin “Dik duruň!” buýrugy berilýär.

Aýagy epläp durmak ýagdaýlary

Dik durup, çep (sag) aýagy öňe uzadyp, dyzdan epmek (55-nji surat). Dik durup, çep (sag) aýagy arka alyp, dyzdan epmek (56-njy surat).

Dik durup, çep (sag) aýagy gapdal tarapa alyp epmek (57-nji surat). Bir aýagy



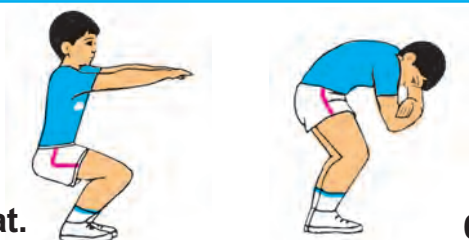


57-nji surat.

58-nji surat.

dyzdan epip, özüňe darty p dik durmak (58-nji surat).

Dikelip oturmak



59-nji surat.

60-nji surat.

Eli uzadyp dikelip oturmak (59-nji surat). Egilip ýarym dikelip oturmak (60-nji surat).

Çagalar, dikelip oturmagyň hem ýagdaýlary köp. Siz olary mugallymyňyzdan sorap öwrenip alyň. Öwrenen dikelip oturyşlary birnäçe gezek gaýtalap ýerine ýetiriň.

Daýanmak

Dikelip daýanmak (61-nji surat). Dabanlarda oturyp daýanmak (62-nji surat). Aýaklary dogry tutup, egilip daýanmak (63-nji surat). Bileklere daýany p ýatmak (64-nji surat).



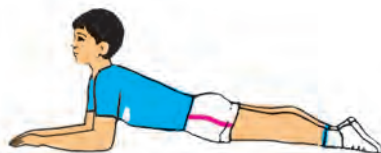
61-nji surat.



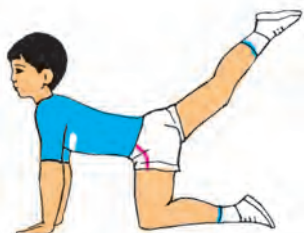
62-nji surat.



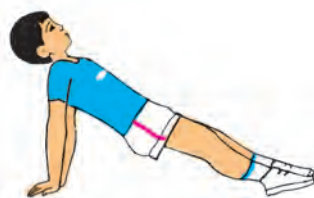
63-nji surat.



64-nji surat.



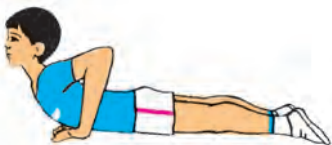
65-nji surat.



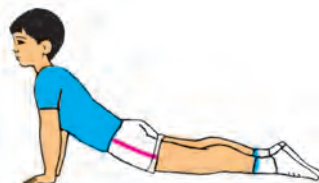
66-njy surat.

Çep dyza daýanyp, sag aýagy götermek (65-nji surat). Arka bilen ellere daýanmak (66-njy surat).

Bükülen ellere daýanyp ýatmak (67-nji surat). Baldyrlara ýatyp ellere daýanmak (68-nji surat).



67-nji surat.



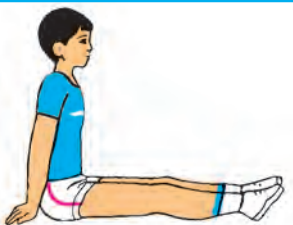
68-nji surat.

Oturmak ýagdaýlary

Oturmak (69-njy surat). Burç emele getirip oturmak (70-nji surat).

Aýaklary açyp oturmak (71-nji surat). Aýaklary dik tutup gujaklap oturmak (72-nji surat).

Ýygrylyp oturmak (73-nji surat). Aýaklary gowşuryp oturmak (74-nji surat).



69-nji surat.



70-nji surat.



71-nji surat.



72-nji surat.



73-nji surat.



74-nji surat.

Egilmeler

Egilmek (75-nji surat). Yarym egilmek (76-nji surat).

Ayaklary gujaklap doly egilmek (77-nji surat). Sag (çep) tarapa egilmek (78-nji surat).



75-nji surat.



76-nji surat.



77-nji surat.



78-nji surat.

Deňagramlylygy saklamak

Sag (çep) aýakda durup deňagramlylygy saklamak (79-njy surat). Çep (sag) aýakda durup, öňe egilip deňagramlylyk saklamak (80-nji surat).



79-njy surat.



80-nji surat.



81-nji surat.



82-nji surat.

Sag (çep) aýagy gapdala uzadyp deňagramlylyk saklamak (81-nji surat). Sag (çep) aýagyň ujundan tutup, çep (sag) aýakda deňagramlylygy saklamak (82-nji surat).



Soraglar

1. Bedenterbiýe maşklary nähili ýagdaýlarda ýerine yetirilýär?
2. Nähili başlangyç ýagdaýlary bilýärsiňiz?

3. Başlangyç ýagdaýda aýaklar nähili durýar?



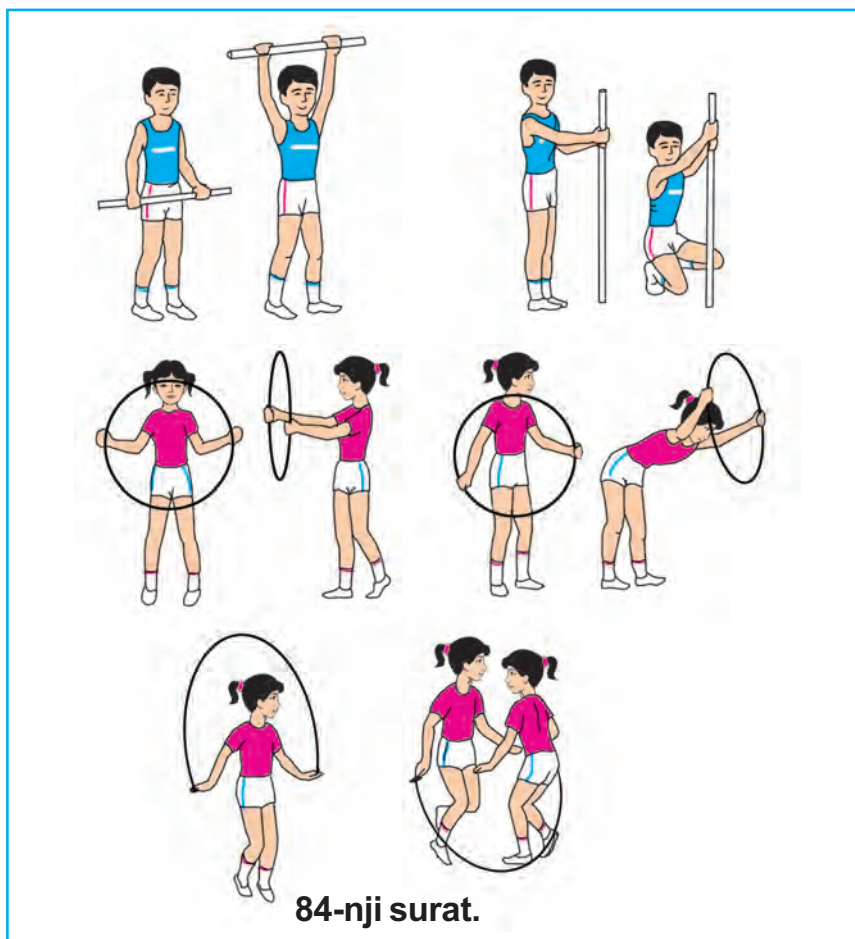
3. Boý-syrat we ony şekillendirmäge degişli maşklar

Boý-syrat organizmiň ösmegi we işlemegi üçin möhüm ähmiýete eýedir.

Çagalarda köplenç oňurganyň gapdal tarapa gyşarmagy (skolioz), öň-arka ugurda gyşarmagy (lordoz), arkanyň ýasylygy, бүкүрлік, şeýle hem, ýasy dabanlyk (*83-nji surat*) ýaly boý-syratyň bozulmagy duş gelýär. Munuň öňüni almak üçin boý-syraty şekillendirmäge degişli ýörite bedenterbiýe maşklary bilen yzygiderli meşgullanmaly. Ýadyňyzda saklaň, ýörite bedenterbiýe maşklary boý-syratyň kadaly şekillenmeginde möhüm rol oýnaýar. Şonuň üçin, boý-syraty şekillendirmekde gowy netijeleri gazanmak isleseňiz, elbetde göwräni oturan, duran, ýörän wagtynda dogry tutmaga çalyşyň.

Boý-syraty dogurlamaga degişli gündelik



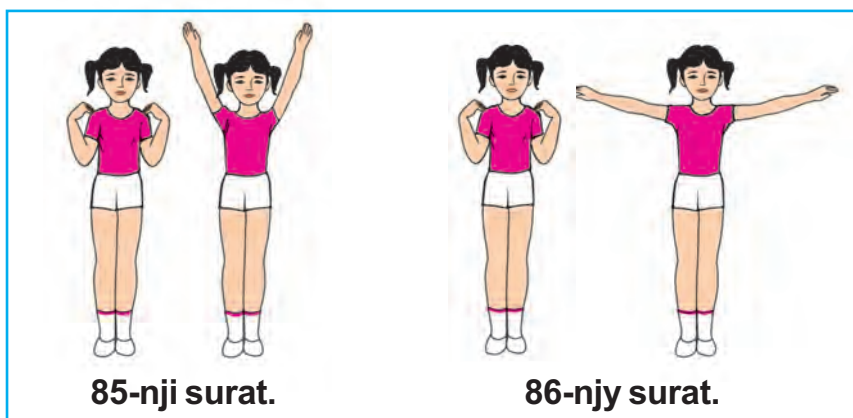


maşklaryň toplumy 84-nji suratda görkezilen.

Boý-syraty şekillendirmäge degişli aşakdaky maşklary ýerine ýetiriň:

1-nji maşk. B. ý. Dogry dik durmak. Duran ýerde dyzlary belent göterip, göwräni öňe egmezden ýöremek.

2-nji maşk. B. ý. Eller eginde (barmaklaryň uçlary egin bognunyň ýokary tarapyna

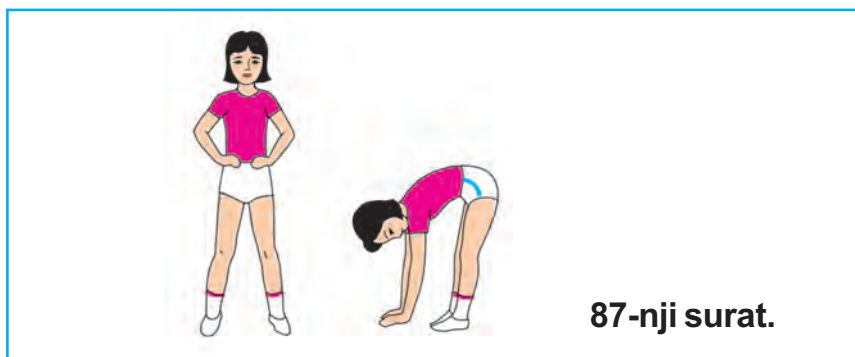


go'ylan). Bili dogrulap, tirsekler göwrä degirilýär. Egin arka tarapa gerip, pilçeler bir-birine degirilýär. 1 – elleri ýokary dogry uzadyp, aýalar bir-birine garadylýar. 2 – b.ý.-a gaýdylýar (85-nji surat). Çagalar, her bir maşky 5-6 gezek gaýtalaň.

3-nji maşk. B. ý. Eller eginde. 1-2 – eller dogrulanyp gapdala uzadylýar, aýalar aşaga ugrukdyrylýar. 3-4 – b.ý.-a gaýdylýar (86-nji surat).

4-nji maşk. B. ý. Aýaklar giňräk acylýar, eller bilde (87-nji surat). 1-2 – öňe ýuwaşlyk bilen egilip, eliň aýasy ýere degridilýär. 3-4 – b. ý. -a gaýdylýar.

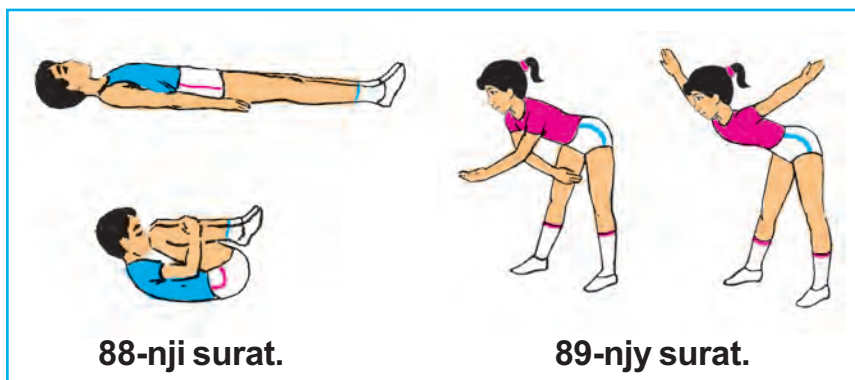
5-nji maşk. B. ý. Elleri kelläniň arkasyna goýmak. 1-2 – el we egin kemeriniň myşsasynyň güýji bilen boýnuň arka myşsasynyň garşylygyny ýenip öňe egilmek. 3-4 – boýnuň myşsasynyň güýji bilen eliň garşylygyny ýeňip, arka egilmek.



6-njy maşk. B. ý. Arkan ýatan ýagdaýda, elleri göwräniň boýuna uzatmak we aýalary aşaga garatmak. 1–2 – aýagy бүкүп, dyzlary gujaklap күкреге dartyp, kelläni götermek, 3–4 – b. ý. -a gaýtmak (88-nji surat).

7-nji maşk. B. ý. Aýaklar giňräk açylan, elleri күкреgiň öňünde çalşyryp öňe egilip durmak. 1–2 – göwräni dogurlap, elleri gapdal tarapa uzatmak. 3–4 – b.ý.-a gaýtmak (89-njy surat).

8-nji maşk. B. ý. Aýaklaryň ujunda göterilip, elleri bile goýmak. 40—60 gezek bökmek.



Çeyelik

Boý-syraty kadaly şekillendirmekde çeyeligiň roly uludyr. Sebäbi göwre myşsalarynyň süýnmesi we boşasmagy çeyelige baglydyr. Mälim bolşy ýaly, hemmämiz çagalykda tebigy çeyelige eýedik, eger her gün yzygiderli süýnme maşklaryny ýerine ýetirmeseňiz ýa-da meşgullanmasaňyz myşsa we bogunlar çeyeligini ýitirip başlaýar. Çeyelik sport bilen meşgullanmakda möhüm ähmiýete eýe, durmuşda bolsa her hili näzik hereketleri ýerine ýetirmäge uly kömek berýär.

Süýnme maşklary ulularyň hem, kiçi ýaşlylaryň hem keýpini göterýär. Siz janteniňiz bilen meşgullansaňyz saglygyňyz berkär.

Süýnme maşklaryny ikä bölmek mümkin:

1. Myşsalaryň çeyeligini gazanmak üçin berilýän süýnme maşklary.

2. Bogunlaryň süýnmesini we hereketjeňligini ýokarlandyrmak üçin berilýän maşklar.

Ikisi bilen hem meşgullanylsa örän oňat bolýar. Bu maşklar bogunlaryň çeyeligi we hereketleniş ukyplaryny giňeltmäge kömek berýär, aýratyn hem, egin halkasynyň bogunlaryny we boýny maşk etdirmek örän

zerurdyr. Myşsalaryň süýnüşligini artdyrmak üçin berilýän maşk siziň myşsalaryňyzy diňe dartyp, sozup goýmazdan, eýsem şeýle ýagdaýda birnäçe sekunt saklap durmaga mümkinçilik berýär.

Çagalar, hemmäňiz çeyelik ukybyňyzy ösdürmegiňiz zerur. Sebäbi bedeniňizde çeyelik häsiýeti oňat ösen bolsa, siz çalasyn we erkin ýagdaýda hereketlenip bilersiňiz. Çeyeligiň ösmegine gimnastik köpri maşklary hem oňat kömek berýär.

Gimnastik köpri diýip, mümkingadar elere daýanyp, göwräniň arka egilip бүкүлен, ýaý şeklindäki ýagdaýyna aýdylýar.

Amaly maşklar

1. Gimnastika diwary ýa-da gimnastika merdiwanyndan bir ädim öňde duran ýagdaýda arka egilip, eller bilen gimnastika merdiwanynyň basgançaklaryna daýanyp, bir-birden aşaga düşüp köpri emele getirmek (90-njy surat).

2. Gimnastika diwaryndan iki ädim bärde durup we eller bilen basgançaklara daýanyp, öňe egilmek (91-nji surat).

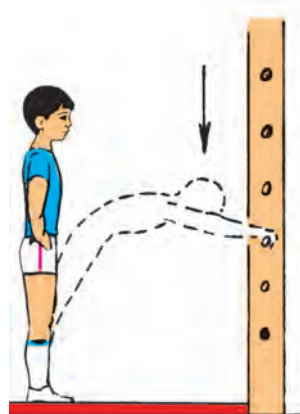
3. Aýaklar gapdal tarapa açylan, eller bilde. Sag we çep tarapa egilmek (92-nji surat).



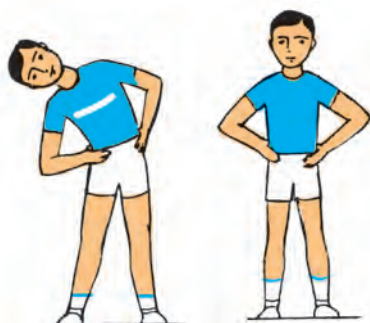
5 — Bedenterbiýe, 3-nji synp



90-njy surat.



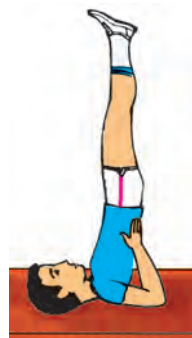
91-nji surat.



92-nji surat.



93-nji surat.



94-nji surat.

4. Oturyp aýaklary gapdala açyp we jübütläp, öňe egilip el aýasyny pola degirmek (93-nji surat).

5. Pilçede durup, aýaklary dik götermek (94-nji surat).



Soraglar

1. Çeýelik diýende nämä düşünilýär?
2. Hereket ukyplaryny artdyrmakda nähili maşklardan peýdalanylýar?
3. Süýnme maşkynyň näçe görnüşi bar?
4. Çeýeligi ösdürmek üçin nähili maşklary ýerine ýetirmek gerek?
5. Gimnastik köpri nähili emele getirilýär?



4. Umumy ösdüriji maşklar

Eziz okuwçylar!

Siz umumy ösdüriji maşklar bilen yzygiderli meşgullansaňyz myşsalaryňyz, ýürek-gan damar, dem alyş we nerw sistemalaryňyz gowy öser, organizmiň iş ukyby we ýaşayyş ukyby güýçlenýär. Olaryň kömeginde hemme fiziki häsiýetler diýen ýaly — güýç we güýç çydamlylygy, myşsalaryň ýygrylmak tizligi we çeýeligi, hereket uýgunlygy we näzik ýerine ýetirijiligi ösýär, boý-syrat kadaly şekillenýär.

Şonuñ üçin maşklar toplumyny aşakdaky ýaly düzmek maksada laýykdyr:

1. Kelle hereketleri.
2. Egin we el hereketleri.
3. Göwre hereketleri.
4. Aýak hereketleri.
5. Garyşyk hereketler.

Ertirki gigiýenik gimnastika maşklary

1. B. ý. Aýaklar gapdala açylan, eller bilde. 1 – elleri gapdaldan ýokara göterip, aýagyň uçlarynda göterilmek. 2 – b.ý.-a gaýtmak. 3 – elleri iki tarapa uzatmak. 4 – b.ý.-a gaýtmak.

2. B. ý. Eller ýokary göterilen. 1 – 4 – gapdal tarapdaky tekizlik boýunça sag eli aýlamak. 5 – 8 – şu maşkyň özünü çep el bilen ýerine ýetirmek.

3. B. ý. Aýaklar gapdala açylan, eller kelläniň arkasynda. 1 – saga aýlanyp, elleri iki gapdala uzatmak. 2 – b. ý. -a gaýtmak. 3 – çep aýlanyp, elleri iki gapdala uzatmak. 4 – b.ý.a gaýtmak.

4. B.ý. Dogry dik durmak, eller bilde. 1-2 – elleri öňe uzadyp, dikelip oturmak. 3-4 – b. ý-a gaýtmak.

5. B.ý. Dogry dik durmak. 1 – çep aýagy gapdala bir ädim goýup, elleri bile

go'ymak. 2 – 3 – çepe egilmek. 4 – b. ý. -a gaýtmak. 5 – 8 – şu maşkyň özünü saga egilip ýerine ýetirmek.

6. B.ý. Eller eginde. 1- çep aýagy bir ädim öňe goýup, elleri iki gapdala uzatmak. 2 – 3 – çep aýagy epip, öňe egilmek. 4 – b.ý.a gaýtmak. Şu maşkyň özünü sag aýakda ýerine ýetirmek.

7. B.ý. Sag aýak öňde, eller bilde. 1 – 2 – aýaklary çalşyryp bökme.



Soraglar

1. Umumy ösdüriji maşklar nähili ähmiýete eýe?
2. Umumy ösdüriji maşklary düzende nämelere üns bermeli?
3. Umumy ösdüriji maşklar toplumyny özbaşdak düzüp bilersiňizmi?



5. Deňagramlylygy saklamaga degişli maşklar

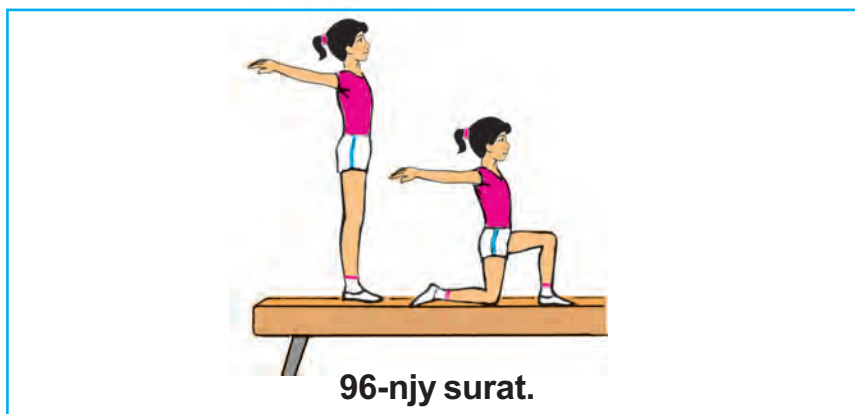
Deňagramlylygy saklamak kiçeldilen daýanç meýdançasasynda göwräni tutup durmak we heretlenmek maşklaryndan ybarat. Olar hereket sazlaşygyny ösdürmäge, boýsyraty şekillendirmäge, ünsi, özünü tutmagy, batyrlygy, berkliligi terbiýelemäge hem-de giňişlikde ugur almaga kömekleşýär. Näzik we anyk hereketler myşsanyň duýujylygyny ösdürýär.



Sadaja deňagramlylygy saklamak maşklaryny enjamlarsyz ýerine ýetirmek bolar. Meselem, aýagy göterip we aýagyň ujunda durmak, bir aýakda durmak, bellenilen çyzyk boýunça ýöremek, her hili başlangyç ýagdaýlarda ýöremek we başgalar. Çylşyrymlyrak deňagramlylygy saklamak maşklaryny ýerine ýetirmek üçin gimnastika oturgyçlaryny we köprüjikleri ulanmak mümkin.

Çagalar, siz aşakda berlen deňargamlylygy saklamaga degişli maşklary ýerine ýetirseňiz örän peýdaly bolar:

1. Öň geçilenleri gaýtalamak.
2. Köprüjikde bir aýakda durup, ikinji aýagy öňe, gapdala, arka uzatmak (95-nji surat).
3. Gimnastik oturgyçda topy zyňyp we tutup alyp, elde saklap ýöremek.
4. Gimnastik oturgyçda topy ýere urup we tutup ýöremek.
5. Köprüjikde ýüpden böküp ýöremek.
6. Gimnastik oturgyçda eli dürli ýagdaýlarda hereketlendirip ýöremek.
7. Oturgyjynyň gapdaly boýunça ýöremek.



96-njy surat.

8. Köprüjikke 25 – 30 sm beýiklikde çekilen ýüpden geçip ýöremek.

9. Köprüjikke toplardan geçip ýöremek.

10. Köprüjikke göni aýaklaryň astynda çapak çalyp we aýaklary бүкүп ýöremek.

11. Gimnastik oturgyçda öň, arka, gapdal tarapa jübüt-jübüt-den ädimläp ýöremek.

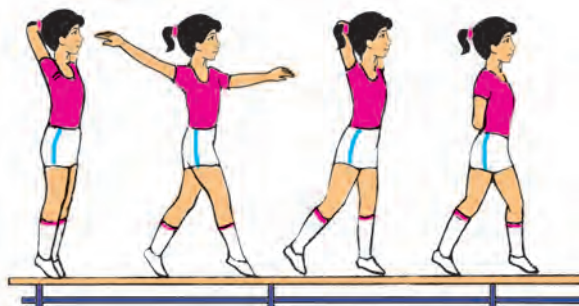
12. Gimnastik oturgyjyň gapdalynda topy ýere urup we tutup alyp ýöremek.

13. Köprüjikke bir ýerde durup, bir dyza daýanyp geçmek we elleriň kömeginde durmak (96-njy surat).

14. Edil şunuň özi, emma elleriň kömegisiz durmak.

15. Edil 14–15-nji maşklaryň özi, emma gimnastik oturgyjyň gapdalynda ýerine ýetirilýär.

16. Gimnastik oturgyçda elleri hereketlendirip, arka tarapa ýöremek (97-nji surat).



97-nji surat.

17. Köprüjikde bir ýerde durup aýagyň ujunda 90° we 180° -a öwürlmek.

18. Edil şunuň özi, diňe gimnastik oturgyjyň gapdalynda ýöräp ýerine ýetirilýär.

19. Köprüjikden elleri öňe-ýokary uzadan ýagdaýda gerilip böküp düşmek.

20. Gimnastik oturgyçda maýda we her hili ädimler bilen öňe, yza, gapdala ýöremek (98-nji surat).

21. Köprüjikde durup, ellere daýanyp geçmek we elleriň kömegisiz durup ýöremek.

Aýratyn deňagramlylygy saklamak maşklaryny öwrenmezden öň çylşyrymly bolmadyk



98-nji surat.

garyşyk maşklary ýerine ýetirmek maksada laýykdyr. Bu maşklara ýöremek, öwrülme, aýagyň ujunda durmak, dikelip daýanyp oturmak, dyzlarda durmak, el, aýagyň dürli ugurdaky hereketleri we başgalar girýär.

Deňagramlylygy saklamak maşklaryny aşakdakylar bilen çylşyrymlaşdyrmak mümkin: eliň başlangyç ýagdaýlaryny özgertmek, goşmaça enjamlary (top, taýajyk, ýüp, halka) girizmek; hereket usullaryny (dabanda, aýagyň ujunda, maýda we her hili ädimler) özgertmek, daýanç meýdanjygyny beýik goýmak (1 m çenli) we başgalar.



Soraglar

1. Deňagramlylygy saklamak maşklary nähili ähmiýete eýe?
2. Deňagramlylygy saklamak maşklary nämelerden ybarat?
3. Deňagramlylygy saklamak maşklaryny ýerine ýetirmekde haýsy enjamlardan peýdalanylýar?
4. Özünüz haýsy deňagramlylygy saklamak maşkyny halaýarsyňyz?



6. Emedekleme

Emedekleme – ýerde, polda, oturgyçda dört aýaklap ýa-da ýatyp hereketlenmek.

Emedekleme maşklaryny ýerine ýetirende iri myşsalar işe salynýar. Bu maşklar ýürek-

gan damar we dem alyş sistemasyna, şeýle hem, boý-syratyň kadaly şekillenmegine oňyn täsir edýär. Bu maşklar çakganlyk, çalasyňlyk, çydamlylyk ýaly möhüm häsiýetleriň ösmegine kömek berýär.

Emedeklemegi öwrenmegiň esasy maşklary:

1. Dört aýaklap emedekleme.
2. Ýarym egilip emedekleme.
3. Gapdallap emedekleme.
4. Polda (otuň üstünde) aýak-elde, dyzlara daýanyp, penjelerde (dört aýaklap) emedekleme.
5. Polda (ýerde) bir tarapdaky aýak-elde (sag el, sag aýak) dyzlara daýanyp, penjelere söýenip emedeklemek.
6. Polda dyzlar we bileklere daýanyp, erkin emedeklemek (99-njy surat).
7. Öwrenilen usullaryň kömeginde ýüp, planka, baryeriň (baryerleriň beýikligi 50-



99-njy surat.

60 sm -dan pes bolmaly däl) aşagyndan emedekläp geçmek.

8. Gimnastik oturgyçda 50 sm-dan pes bolmadyk beýiklikde çekilen ýüpüň aşagyn-dan emedekläp geçmek.

9. Saga we çepe emedeklemek.

10. Ýere ýatyp, beýikligi 40 sm-dan pes bolmadyk barýeriň aşagyndan emedekle-mek.

Emedeklemegiň dürli usullaryny öwren-mekde ünsi hereketleri dogry ýerine ýe-tirmäge bermeli. Soň emedeklemek uky-byňyzyň derejesine seredip, endik we başarnyklaryňyzy ösdürersiňiz. Onuň üçin emedeklemek barýerleri ýodajygyna öň öwrenilen deňagramlylygy saklamak maşk-lary bilen bile emedeklemegiň dürli usul-lary gatnaşýan maşklar girizilýär.



Soraglar

1. Emedekleme diýip nämä aýdylýar?
2. Emedekleme maşklary haýsy häsi-ýetleri ösdürmäge kömek berýär?
3. Emedeklemegiň nähili maşklary bar?
4. Emedeklemek maşklaryny dogry ýerine ýetirmek üçin nämelere üns bermeli?



7. Aşyp geçmek we dyrmaşmak

Siz aşakda gimnastika diwary we oturgyjy boýunça dyrmaşyp çykmagy, barýerlerden aşyp geçmegi, tanapa dyrmaşyp çykmagy öwrenersiňiz. Bu maşklar amaly ähmiýete eýe bolup, sizde çakganlygy, batyrlıgy, çydamlılygy terbiýeleýär. Gimnastika diwaryna we oturgyjyna dyrmaşyp çykmak bolsa hereketleriň biri-birine dogry gelmegini ösdürmäge, boý-syraty kadaly şekillendirmäge kömek berýär. Bu maşklary öwrenmekde gimnastika diwary, gimnastik oturgyç, egilen merdiwan we başga sport enjamlaryndan peýdalanarsyňyz.

Gimnastika diwaryna dyrmaşyp çykmak we onuň esasynda ýerine ýetirilýän maşklar:

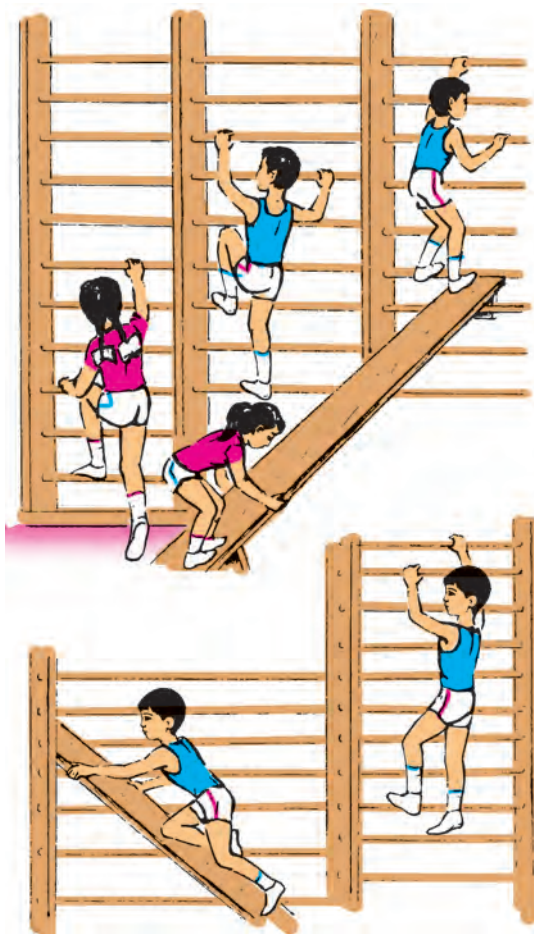
1. Öňki synplarda geçilen, gimnastik oturgyç we gimnastika diwary boýunça dyrmaşyp çykmagyň dürli usullary bilen geçmek.

2. Gimnastika diwarynda dyrmaşyp ýöräp, 30° çenli burçda ýerleşdirilen oturgyja geçmek we ondan düşmek (100-nji surat).

3. Gimnastika diwarynda gapdal tarap bilen dyrmaşyp ýöremek.

4. Gimnastika diwarynda arka bilen dyrmaşyp ýöremek.

5. Gimnastika diwary hem-de gimnastik



100-nji surat.

oturgyç boýunça dyrmaşmagy geçilen başga dürli usullar bilen bilelikde ýerine ýetirmek.

Burç edip goýlan gimnastik oturgyja dyrmaşmagy öwrenmek üçin kömekçi maşklar:

1. Gimnastik oturgyçdan ýöremek: oturgyjyň çetinden el bilen tutup, dyzlara daýanýagdaýda öňe we arka emedeklemek.

2. Ilki bilen 25°–30°, soñ 45° çenli burçda goýlan oturgyçda dyrmaşyp ýöremek.

3. Gimnastik oturgyçdan gimnastika diwaryna dyrmaşyp geçmek we düşmek.

4. Gimnastik oturgyçda aýaklary dürli ýagdaýlarda: бүкүлен, uzadylan ýagdaýda, aýagyň ujunda, aýasyny doly basyp durmaşyp çykmak.

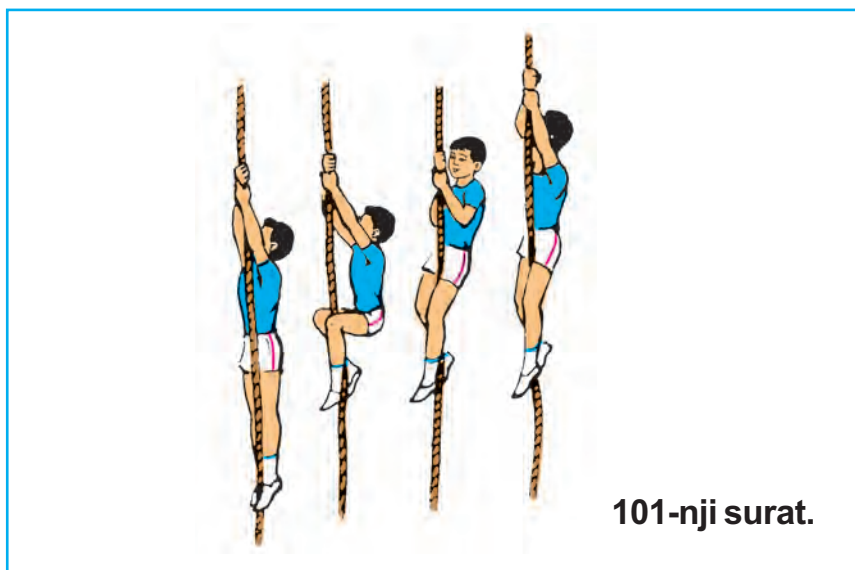
5. Dyrmaşyp ýöremegiň şu usullaryny egilen tarapa seredip ýerine ýetirmek.

Tanaba dyrmaşyp çykmak

Tanaba dyrmaşyp çykmagy onuň üç usuly arkaly gowy öwrenip bilersiňiz. Başlangyç ýagdaý – uzadylan ellerde asylyp durmak. 1-nji usul – aýaklar dyzdan бүкүлүär we tanap bir aýagyň dyzdan бүкүлен ýeri ikinji aýagyň dabany bilen tutulýar, el bir-neme бүкүлүär. 2-nji usul – bir wagtda aýaklar dogrulanyp, eller бүкүлүär we göwre ýokary çekilýär (eli ele goýmaly däl). 3-nji usul – tanaby aýaklar bilen tutup durup, eller bilen yzly-yzyna ýokarrakdan tutulýar (101-nji surat).

Tanaba dyrmaşyp çykmaga taýýarlyk maşklarynyň käbirleri bilen tanyşdyrýarys:

1. Aýaklary düwüne diräp, tanapda asylyp durmak.



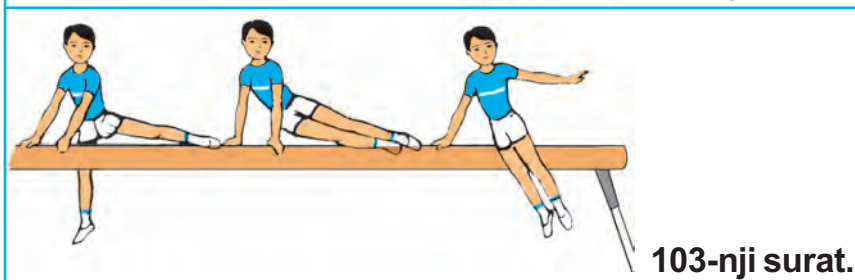
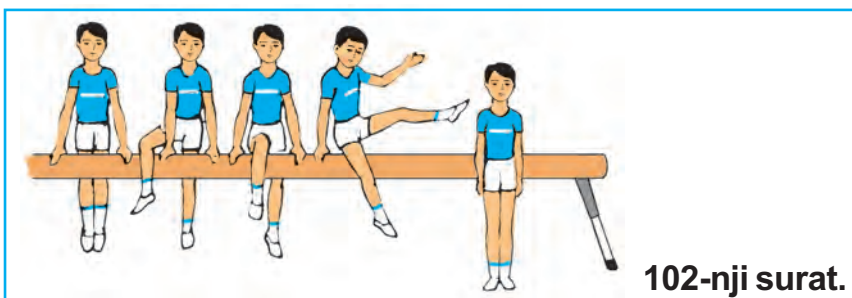
2. Gymyldap duran tanapda asylyp durmak (gymyldamak amplitudasy 25° çenli).
3. Tanapda asylyp aýaklary gymyldatmak.
4. Tanapda asylyp elleri gymyldatmak.
5. Asylyp durup aýagy kükrege dartmak.
6. Baglanan tanaba dyrmaşyp çykmak.
7. 1 – 5-nji maşklary düwünsiz tanapda ýerine ýetirmek.

Tanaby aýak bilen tutmagy ilki bilen stulda, skameýkada oturan ýagdaýda öwrenmek mümkin.

Baryerden aşyp geçmek

Munuň üçin berilýän kömekçi maşklar:

1. Polda duran gimnastik oturgyçdan islendik usulda aşyp geçmek.



2. Aýaklary nobat bilen geçirip aşmak.
3. Barýerden agdarylyp geçmek usulynda aşmak.

4. Ellere daýanyňp, aýaklary göterip bök-mek (102-nji surat).

5. Eller we aýaklar bilen daýanyňp aşyp geçmek (103-nji surat).

6. Dürli öwrenilen usullary başga maşklar (ýöremek, ylgamak, bökme, deňagramlylygy saklamak, dyrmaşyp çykmak) bilen bile aşyp geçmek.

Aşyp geçmek maşklary hem sag, hem çep tarapdan ýerine ýetirilmeli:

1. 4–5 m ýöremek (çuň dem almak we çykmak).

2. Pola berkidilen gimnastik oturgyja dört aýak bolup dyrmaşmak.

3. 3–4 m ýöremek (gimnastik oturgyçda dikligine).

4. 20–30° burç astynda berkidilen gimnastik oturgyja dyzlarda dyrmaşyp, gimnastika diwaryna geçmek.

5. Gimnastik oturgyçda maýda ädimler bilen ilki sag, soňra çep tarapa ýöremek.

6. Eňňit (20° burç astynda) goýlan gimnastik oturgyja (islendik usulda) dyrmaşmak.

7. 4–5 m ýöremek (gimnastik oturgyçdaky çişirilen toplaryň üstünden ätlemek).



Soraglar

1. Dyrmaşyp çykamak we aşyp geçmek maşklary nähili häsiýetleri ösdürýär?
2. Tanaba dyrmaşmak näçe usulda öwrenilýär?
3. Tanaba dyrmaşyp çykamak üçin nähili taýýarlyk görmeli?
4. Barýerden aşyp geçmekde nähili maşklary goşup ýerine ýetirmek mümkin?



8. Ýönekeý we garyşyk asylmak maşklary

Asylyş maşklary ýönekeý we garyşyk asylyş maşklaryndan ybaratdyr.



6 — Bedenterbiýe, 3-nji synp

Yönekeý asylyş maşklarynyň görnüşleri:

1. Asylmak.
2. Sag (çep) aýagy бүкүп asylmak.
3. Aýaklary бүкүп asylmak.
4. Sag (çep) aýagy öňe, gapdal taraplara, arka hereketlendirip asylmak.
5. Aýaklary gapdal taraplara açan ýagdaýda asylmak.

6. Sag (çep) aýagy öňe, çep (sag) aýagy arka uzadyp asylmak.

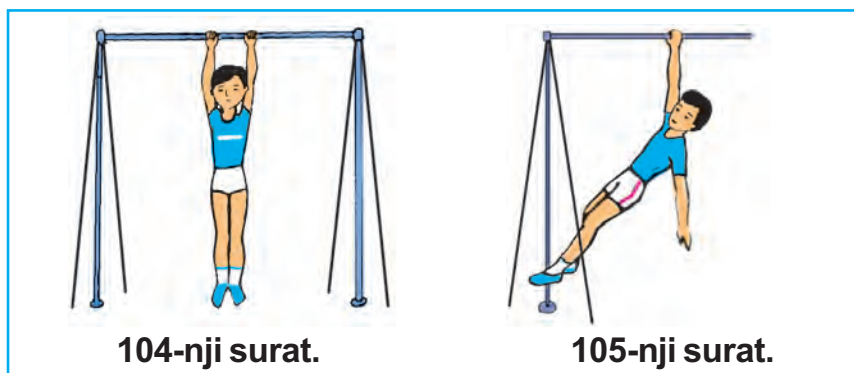
Yönekeý asylyşlardan бөкүп düşmek ýarym dikelip durup galmak ýagdaýynda amala aşyrylýar.

Munda göwräni deňagramlylykda tutup durmak üçin eller öňe uzadylýar.

Garyşyk asylyş maşklarynyň görnüşleri:

1. Dik duran ýagdaýda asylmak (104-nji surat).

2. Daýanja aýagy goýan ýagdaýda asylyp, eli (sag we çep eli nobat bilen) gapdala düşürmek (105-nji surat).



104-nji surat.

105-nji surat.



106-njy surat.



107-nji surat.

3. Aýaklary dik götermek we dik durup asylan ýagdaýda aýaklary бүkmek (nobat bilen sag we çep aýagy).

4. Dikligine asylyp aýagy götermek we eli düşürmegi bilelikde alyp barmak.

5. Dikligine asylan ýagdaýda elleri epmek.

6. 3-5-nji maşklary dikelip asylmak bilen ýerine ýetirmek.

7. Bir aýakda ýatyp asylmak (106-njy surat).

8. Ýatyp asylyp elleri epmek (107-nji surat).

9. Dik durup asylmakdan ýatyp asylmaga geçmek we tersine ýerine ýetirmek.

10. Çommalan ýagdaýda asylmakdan ýatyp asylyşa geçmek we tersine.

11. Arkanlygyna asylmak (108-nji surat).

12. Arka tarap bilen dikelip asylmak.

13. Arkan ýatyp asylmak (109-njy surat).

14. Gapdal (sag, çep tarap) bilen ýatyp asylmak.



108-nji surat.



109-nji surat.



110-nji surat.



111-nji surat.

15. Çommalyp asylmak (110-nji surat).
16. Dikelip asylmakdan gapdal (sag, çep) tarap bilen asylmaga geçmek (111-nji surat).
17. Ýatyp asylmakdan gapdal (sag, çep) tarap bilen asylmaga geçmek.
18. Dikligine asylmalaryň ýönekeý gör-nüşlerini elleri nobat bilen gapdala düşürüp, aýaklary hereketlendirip ýerine ýetirmek.



Soraglar

1. Asylyş maşklary diýip nämä aý-dylýar?
2. Olarynyň näçe görnüşi bar?
3. Garyşyk asylyş maşklary nähili yzy-giderlikde öwrenilýär?
4. Ýönekeý asylyş maşklarynyň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?



9. Tans maşklary

Tans maşklary çagalarda milli tans hereketleri baradaky düşüňjeleri döredýär, olarda çalasynlyk, gозеллик, näziklik ýaly zerur häsiýetleri ösdürýär.

Tans maşklaryny ýerine ýetirmek boý-sy-ratyň şekillenmegine kömek edýär. Bu maşklar bilen yzygiderli meşgullanmak çagalardaky diňlemek ukybyny hem-de ritmi duýmagy ösdürýär, hereketleri sazyň tizliginiň özgermegine seredip ýerine ýetirmek endiklerini emele getirýär, sazyň ýerine ýetirilmegi bol-sa duýgulara täsir güýjüni artdyrýar.

Ýönekeý tans maşklaryny çagalar bilen döwre guran ýagdaýda, nyzamda, şeýle hem, ikiden, üçden, dörtten ýaýylan hatarda geçirilýär.

Maşklary siz sanamak, aýdym aýtmak we saz çalynmak bilen ýerine ýetirseňiz joşgunlyrak bolar.

Näme üçin bedenterbiýe derslerinde tans maşklary ýerine ýetirilýär? Sebäbi sportuň gimnastika, akrobatika, buzda figuraly taýmak ýaly görnüşlerinden tans elementleri berk orun eýeläpdir. Eger okuwçylar geljekde şeýle sport görnüşleri bilen meşgullansalar olara bedenterbiýe derslerinde tans maşklaryndan alan endikleri hökman kömek eder.



Soraglar

1. Tans maşklary çagalarda haýsy häsiýetleri ösdürýär?
2. Ýönekeý tans maşklary nähili ýerine ýetirilýär?
3. Näme üçin tans maşklaryny saz bilen ýerine ýetirmeli?
4. Näme üçin tans maşklary bedenterbiýe derslerinde-de öwrenilýär?



10. Akrobatika maşklary

Akrobatika maşklarynyň kömeginde çagalarda güýç, çeyelik, batyrlyk, çakganlyk we berklik ösdürilip, deňagramlylygy saklamak häsiýetleri kämilleşdirilýär.

Akrobatika maşklary sportuň köp görnüşleri, aýratyn hem, suwa bökme, buzda figuraly taýmak, sport gimnastikasy, ýeňil atletika, futbol, woleýbol, basketbol, gandbol ukyplaryny tizräk eýelemäge kömekleşýär.

Akrobatika maşklarynyň kömeginde oturan, arkan ýatan we dik ýagdaýda togalanmagy (arka, gapdal tarapa), öňe aşyr atmagy, pilçede dik durmagy öwrenersiňiz.

Bu maşklary öwrenmek ýumak bolmaga taýýarlaýan maşklardan başlanýar:

1. Göwräni öňe, aýaklaryň arasyna çuň egmek.

2. Aýagyň tutuş aýasyna goýup çuň dikelip, baldyrlary iki el bilen tutmak.

2. Aýagyň tutuş aýasyna goýup çuň dikelip, baldyrlary iki el bilen tutmak.

3. Arkan ýatyp, aýaklary kükrege bükme.

4. Aýaklary uzadyp oturyp, öňe egilmek.

5. Aýaklary dogry uzadyp oturmak we dyzlary kükrege götermek hem-de göwräni aýaklar tarapa egmek.

6. Edil şu maşky dyzlary götermezden, baldyrlary iki el bilen tutan ýagdaýda ýerine ýetirmek.

Taýýarlyk maşklaryny ýerine ýetireniňizden soň ýumak bolup oturmaga geçmek.

Ýumak bolmak diýip, bükülen aýaklary eller bilen göwräniň önünde tutandaky ýagdaýa aýdylýar. Munda eliň penjeleri baldyrlary tutýar.

Oturan ýagdaýda ýygrylmak. Polda oturyp dyzlar bükülýär, dabanlar birneme giň-



112-nji surat.



113-nji surat.



114-nji surat.

räk goýulýar, eller bilen dyzyň aşagyndan tutulýar we aýaklar kükrege dartylýar, dyzlar açylýar, kelle dyzlaryň arasyna egilýär (112-nji surat).

Arkan ýatan ýagdaýda ýumak bolmak. Munda aýaklar kükrege бүкүлүär, eller bilen baldyrlar tutulýar we dyzlar eginlere, eginler bolsa dyzlara tarap çekilýär, dyzlar açylýar, kelle dyzlaryň arasyna egilýär (113-nji surat).

Çommalmak ýagdaýynda ýumak bolmak. Aýaklary bir daban giňliginde açyp, dabanlary parallel goýan ýagdaýda çuň çommalmak (ilki bilen aýaklaryň uçlarynda, soň bolsa tutuş dabanlarda), göwräni dyzlara tarap egmek we kelläni dyzlaryň arasyna egmek (114-nji surat).

Ýygrylmagy öwrenenden soň, aşyr atmagy öwrenmäge geçilýär.

Dyz bilen duran ýagdaýda gapdal tarapa aşyr atmak. Bu maşklary öwrenmegi dyz bilen ýumak bolup durup, gapdal tarapa

aşyr atmakdan başlamaly. Onuň üçin düşekde ýa-da halyda çep gapdal bilen durup, dyz bilen başlangyç ýagdaýda durulýar, dyzy çuň бүкүп, göwre we kelle birneme egilýär.

Bir dyzda durup gapdal tarapa aşyr atmak. Düşege çep gapdal bilen çep dyzy goýup, eli pola diräp turuň (sag aýagy gapdal tarapa uzadyp, ujuny pola diräň).

Çep eli бүкүп, tirsekleri pola diräp, çep tarapa aşyr atmak. Bu hereketi edil çep aýak bilen duran ýaly sag dyzda durup galýança dowam edip we çep aýagy uzadyp, aýagyň uçlary pola direlýär.

Kүкrekde ýatyp elleri ýokary göteren ýagdaýdan gapdal taraplara aşyr atmak.

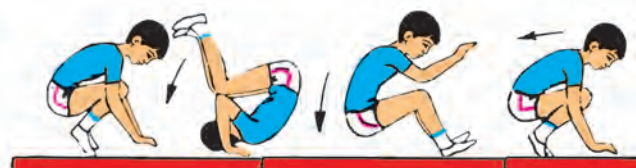
Elleri ýokary göteren ýagdaýda arka egilen ýagdaýdan gapdal taraplara aşyr atmak, arka aşyr atanda ýumak bolup almak.

Dikelip oturan ýagdaýda elleri ýere diräp öňe aşyr atmak. Dikelip oturan ýagdaýda eller öňe goýulýar, kelle egilýär, pilçäni ýere degirip, aşyr atylýar. Öňe aşyr atylandan soň, dikelip daýanmak ýagdaýyna gaýdylýar (115-nji surat).

Arka aşyr atmak diýip kelleden aşmazdan göwre bölekleri pola yzygiderli degýän akrobatika maşklaryna aýdylýar.



115-nji surat.



116-njy surat.

Öwrenmek usullary: aýaklary açyp di-kelip daýanmakdan dabanlara aşyr atyp ýumak bolup, kelläni öňe egip geçmek. Tiz arka aşyr atyp, pilçe düşege degen wag-tynda elleri kelläniň ýanyna goýup, daýanyp aşyr atyp geçmek ýagdaýyna gaýtamak (116-njy surat).

Pilçede dik durmak. Arka aşyr atmagy gutarandan soň eller bilen bilden tutup we



117-nji surat.

göwre bilen aýaklar bir çzyykda bolar ýaly edip göwräni dogurlamaly (117-nji surat).



Soraglar

1. Nähili akrobatika maşklary bar?
2. Ýygrylmak maşklary nähili ýerine ýetirilýär?
3. Togalanmakda we aşyr atmakda nämelere üns bermeli?
4. Pilçede dik durmak maşkyny ýerine ýetirip bilýärsiňizmi?



11. Daýanyp bökmek

Dyzlara daýanmak ýagdaýynda bökmek, aýaklary açyp böküp düşmek (gimnastik kozýolyň inine goýulýar). Kozýola dyzlarda böküp çykandan soň dabanlara oturyp, eller arka uzadylýar we göwre birneme öňe egilýär, şondan soň birden elleri öňe-ýokary silkip, dabanlardan göterilip, esbap-enjamlardan bat alyp we gerilip böküp düşýär.

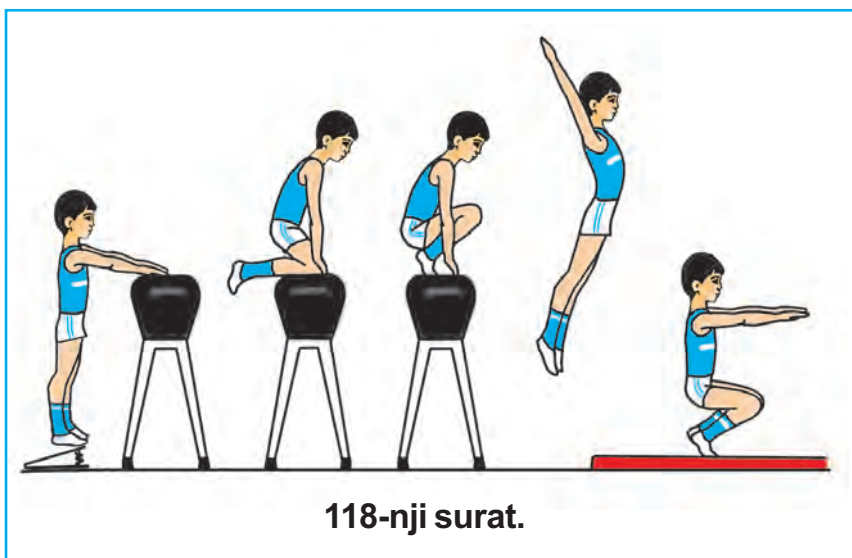
Meşgullanýany goramak. Munda mugallym böküp düşülýän ýere ýakyn durýar.

Zerur bolanda ol okuwçyny kükreginiň aşagyndan ýa-da bilinden tutup, goraýar (bu bökýän adamyň nähili ýagdaýda ýykylýandygyna bagly).

Gimnastik kozýola dikelip daýanmak bilen böküp, gerilip böküp düşmek (kozýol gapdalyna goýulýar, beýikligi 100-120 sm). Aýaklar bilen batlanandan soň, çanaklyk-baldyr bognundan bükülen ýagdaýda dyzdan aýaklary göterip, dabana oturyp, eller bilen kozýola daýanmak. Tizlik bilen dogrulanyp, ýokary batlanmak we oňurga sütüniniň kükrek hem-de bil böleklerinden gerilip, elleri ýokary-öňe göterip bökmek. Şu ýagdaýy ýere gelip düşýänçe saklamak (118-nji surat).

Daýanyp bökmegi öwrenmegiň yzygiderligi:

a) polda dikelip daýanmak ýagdaýyndan ýokary böküp düşmek;



b) gimnastik oturgyçda, pes togalak agaçda dik durup böküp, ýere dik düşmek;

ç) bir ýerden durup iki aýakda bökme;

d) 4–5 ädim ylgap gelip bökmek;

e) köprüden iki aýakda silkinip, aýaklary kükrege çenli çekip bökmek;

ä) köprüden iki aýakda silkinip, enjama daýanyp, aýaklary kükrege çekip bökmek;

f) 4-6 ädim ylgap gelip, iki aýakda batlanyp, 80 sm beýiklikdäki ýumşak düşege (gat-gat edip düşelen gimnastika düşeklerine) dyzlap, soň erkin böküp, ýumşak düşmek;

g) 4-6 ädim ýerden ylgap gelip, iki aýakda batlanyp, ýumşak düşege çommal-mak we böküp ýumşak düşmek;

h) f maşkyny kozýolda ýerine ýetirmek;

i) g maşkyny kozýolda ýerine ýetirmek.

We soňunda, 4-6 ädimden ylgap gelip, 80 sm beýiklikdäki kozýoldan iki elde daýanyp, aýaklary açyp bökmek (119-njy surat).

Meşgullanýan adamyň ýagdaýyna seredip kükrek astyndan ýa-da bilinden tutup goralýar.



119-njy surat.



Soraglar

1. Daýanyp bökmek diýip nämä aý-dylýar?
2. Daýanyp bökmek maşklary haýsy sypatlary kämilleşdirýär?
3. Daýanyp bökmegi dogry ýerine ýe-tirmek üçin haýsy maşklary ýerine ýetirmeli?
4. Haýsy sport görnüşlerinde daýanyp bökmek maşklary ulanylýar?



12. Ýöremek

Häzirki zaman “Ýeňil atletikasy” — bu sport ylgawy, ýönekeý ylgamak, bökmek, zyňmak ýaly görnüşleri öz içine alýan köp-göreşden ybaratdyr. “Ýeňil atletika” maşk-larynyň köpdürlüligi, olaryň peýdasynyň ulu-lygy, fiziki ýüklemäni dolandyrmak müm-kinçiligi, peýdalanylýan enjamlaryň çylşy-rymly dældigi, ýeňil atletika bilen her bir şah-syň meşgullanmagy mümkin bolan köpçü-likleýin sport görnüşine öwrüldi.

Yöremek — adamyň bir ýerden başga ýere geçmegindäki ýönekeý usul bolup, dürli ýaşdaky adamlar üçin ajaýyp beden maşky hasaplanýar. Uzak wagtlaп we bir tekiz ýörände bedendäki hemme myşsalar diýen ýaly işleýär, organizmdäki ýürek-gan damar, dem alyş we başga sistemalaryň işi güýjeýär. Bedenterbiýe maşky hökmünde adaty yöremek hem ilki bilen sagdynlaşdyrýar. Şonuň üçin ynsan çagalykdan ýöremäge mätäçlik duýýar. Emma bu bilen kanagatlanyp bolmaýar. Dogry we owadan yöremek üçin aşakdakylara amal ediň:

1. 1—2-nji synplarda öwrenilenleri ýada salyň.

2. Boý-syratyňyzy dik tutan ýagdaýda uly, erkin ädim basyp ýöräň.

3. Tempiňizi özgerdip ýöräň.

4. Uzyn ädim basyp ýöräň.

5. Dyzy yokara göterip ýöräň.

6. Ädimleriň tizligini özgerdip ýöräň.

7. Ädim uzynlygyny we tizligi üýtgedip ýöräň.

8. Baryerleriň üstünden aşyp ýöräň.

9. Bellenilen ýodajyklar boýunça ýöräň.

10. Bellenilen ýodajyklar boýunça tempi özgerdip ýöräň.

11. Bellenilen ýodajyklar boýunça ädimleriň uzynlygyny we tizligini özgerdip ýöräň.

12. Ýarym dikelip ýöräň.

13. Dikelip oturyp ýöräň.



Soraglar

1. Ýeňil atletikanyň nähili görnüşleri bar?
2. “Atletika” nähili manyny aňladýar?
3. Ýöremek diýip nämä aýdylýar?
4. Ýöremek maşklary nähili ýerine ýetirilýär?



13. Ylgamak

Ylgamak — bir ýerden başga ýere geçmegiň çaltlandyrylan usulydyr.

Ylganda bedendäki myşsa toparlarynyň hemmesi diýen ýaly işe düşýär, ýürek-gan damar, dem alyş we başga sistemalaryň işi güýçlenýär, madda çalşygy gowulaşýar (120-nji surat).

Ylgamaga taýýarlyk maşklary:

1. Aýagyň uçlarynda ýanaşyk ädim basmak bilen ylgamak.



2. Dyzy belent göterip ylgamak.
3. Giñ ädim taşlap ylgamak.
4. Aýagyň uçlarynda ylgamak.
5. Ýodajyk boýunça dyzy belent göterip ylgamak.
6. Bellenilen 80—110 sm-li ýodajykdan ylgamak.
7. Aýagyň uçlaryny içerik burup ylgamak.
8. Her 3—4 ädimden soň topuň üstünden aşyp ylgamak.
9. Her 4—5 ädimden soň şertli barýerlerden böküp ylgamak.
10. Dürli tizlikde ylgamak, meselem, 10 m ýuwaşlyk bilen, soňra 15 m tiz ylgamak, soň haýallaşyp tiz ýöremäge geçmek.
11. 40 m aralyga tiz ylgamak.
12. 2 x 30 m-e tiz ylgamak.
13. Barýerlerden geçip ylgamak.
14. 3 minudyň dowamynda ýuwaş ylgamak.

Ine şundan soň startdan ylgamak bilen tanyşarsyňyz.

Ýokary startdan ylgamak aşakdaky yzygiderlikde öwrenilýär:

“Starta duruň!” buýrugy berlende, start çyzygyna durulýar: bir aýagy start çyzygynda, ikinjisi ýarym ädim arkada bolýar, dabanlar biri-birine ýakyn goýlup, göwräniň



agyrlygy iki aýaga hem deň bölünýär, eller gapdala düşürilýär hem-de göwre birneme öňe egilýär, eller бүкүлýär, bir el öňde, ikinjisi arkada, aýaklar birneme бүкүлөн, göwräniň agyrlygy öňki aýaga düşürilýär (121-nji surat).

“Ylgaň!” (“Marş!”) buýrugy berlende, okuwçylar ylgaýarlar. Öňde duran aýaga söýenip, yzky aýagyň baldyryny we elleri öňe-ýokary tiz çykarylýar. Ilki bilen aýagyň uçlarynda ylgaýarlar. Tizligiň artmagy bilen ädimler çaltlandyrylýar.

Pes start aşakdaky yzygiderlikde ýerine yetirilýär:

“Starta duruň!” buýrugy boýunça çep (sag) aýagy köpräk бүкүп, start çyzygyndan 20—30 sm arkada, sag (çep) aýagyň uýy öňde duran çep (sag) aýakdan 20—25 sm arkada goýulýar. Eller start çyzygyna egin giňliginden birneme giňräk, baş barmak içki tarapa, başgalary daşary seredilen bolýar (122-nji surat).



“Dykgat!” buýrugy boýunça aýaklar azajyk dogrulanyp, başga aýagyň dyzy ýerden üzülýär, göwräni azajyk öňe-ýokary göterip, göwräniň agyrlıgy iki el bilen öňki aýaga düşürilýär.

“Ylgaň!” (“Marş!”) buýrugy boýunça çagalar ylgamaga başlaýarlar.

“Starta duruň” buýrugynda goýberilýän ýalňyşlyklar:

1-nji ýalňyş (123-nji surat).

Aşyr nämäni nädogry edýär?

Kellesi...

Seredişi...

Bili...

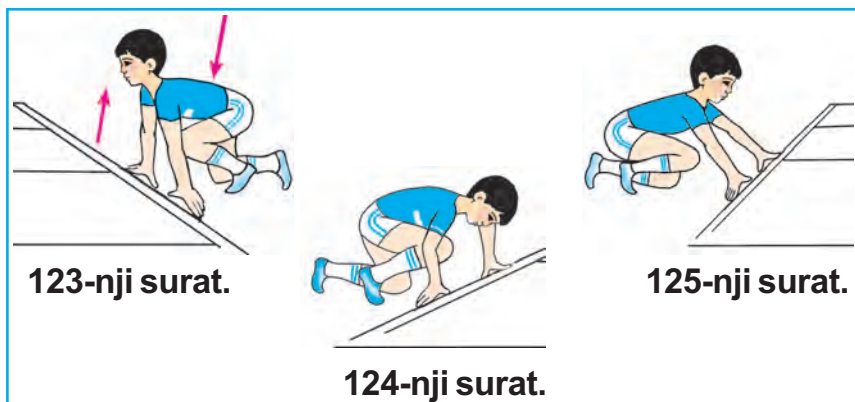
Startda şeýle agdaýda duranda mysalar örän dartylan bolýar.

2-nji ýalňyş (124-nji surat).

Abdulla ünsüni bir ýere jemledi, emma...

Eli...

Göwre agyrlıgy...



Abdulla şeýle ýagdaýda örän köp güýç sarp eder. Batlanma gowşak bolýar.

3-nji ýalňyş (125-nji surat).

Aman göwresi boşaşan ýagdaýda dur, emma...

Göwre agyrlygy...

Eli...

Aman dabanda oturanlygy üçin başlangyç ýagdaýy dogry eýelemek oňa örän kyn.

“Dykgat!” buýrugynda goýberilýän ýalňyşlyklar:

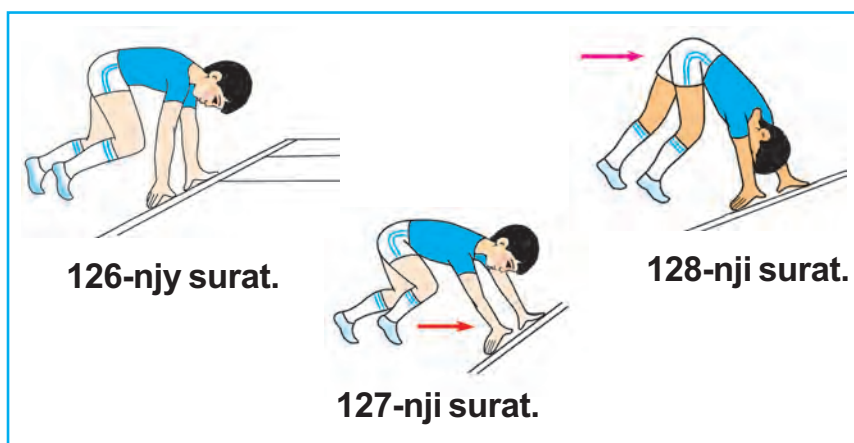
4-nji ýalňyş (126-njy surat).

Hasanyň ünsüni bir ýere toplamagy nädogry, sebäbi...

Kellesi...

Bili...

Bil myşsalary öňünden dartylyp başlaýar, şonuň üçin ol wagtdan öň dogrulanýar.



5-nji ýalňyş (127-nji surat).

Husana ýalňyşyny düşündirip beriň.

Dyz bogunlary...

Çanaklyk bölegi...

Elleri...

Şular ýaly ýagdaýlar tiz-tizden duş gelip durýar.

6-njy ýalňyş (128-nji surat).

Aşyr tiz startdan turmagy göz öňünde tutupdyr, emma...

Çanaklyk bölegi...

Dyzy...

Şeýle ýagdaýdan birinji ädimi hiç haçan tiz temp bilen ätlemek mümkin däl, sebäbi dyz boguny dogurlanan.

“Marş!” buýrugynda goýberilýän ýalňyşlar:

7-nji ýalňyş (129-njy surat).

Aman göwresini dogrulap aldy, emma...

Arkada duran aýagy...

Baldyry ýa-da çanaklygy...

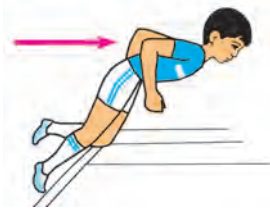
Ol birinji ädimini gijräk basýar.



129-njy surat.



130-njy surat.



131-nji surat.

8-nji ýalňyş (130-njy surat).

Kemal aýaklaryny işledýär, emma...

Silkinýän aýagy...

Göwre egilmegi...

Birinji ädimi giňräk basýar, emma aýagyyny ýuwaşlyk bilen goýýar. Netijede Kemal özünüň dostlaryndan yzda galyp gidýär.

9-njy ýalňyş (131-nji surat).

Batyr oňatja dogrulanyp aldy, emma...

Elleri...

Silkinýän aýagy...

Netijede ylgamak ritmi bozulýar we Batyr üçin tizligi ýokarlandyrmaga mümkinçilik bolmaýar.

Siz onuň ýene nähili ýagdaýlaryny aýdyp bilersiňiz?

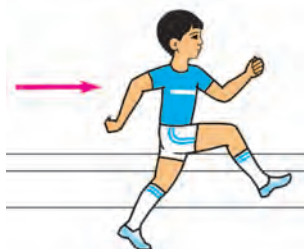
Aralyga ylgamakda goýberilýän ýalňyşlar:

1-nji ýalňyş (132-nji surat).

Aşyr nämäni nädogry edýär?

Kellesi...

Göwresiniň yokarky bölegi...



132-nji surat.



133-nji surat.

Şonuň üçin aýaklary öňünde ýeterli de-rejede dogry goýulmaýar.

2-nji ýalňyş (133-nji surat).

Baýramyň haýsy ýalňyşlyklaryny bildiňiz?
Aýaklary...

Elleri...

Ylgamakda goýberilýän başga ýalňyşlyklar hakynda mugallymyňyzdan soraň we yl-ganyňyzda bu ýalňyşlyklary goýbermäh.



Soraglar

1. Startda durmagyň näçe görnüşi bar?
2. Startda duranda we ylganda nähili ýalňyşlary etmeli däl?
3. Dogry starta durmak we ylgamak üçin nämelere üns bermelidigini bilip aldyňyzmy?



14. Bökmek

Bökmegi öwrenmekdäki yzygiderligiň esa-sy wezipesi çagalaryň 1–2-nji synplarda eýelän bökmäge degişli endik we başar-nyklaryny kämilleşdirmek, olarda ýokary netijeleri gazanmak mümkinçiligini berýän iň oňat tehniki usullaryny öwrenmekden yba-ratdyr. Mundan başga-da, çagalar ylgap ge-lip beýiklikden “towsup geçmek” hem-de uzynlyga “aýagy бүкүп” usullarynda bökmek ýollaryny öwrenerler.



**Ylgap gelip uzynlyga “aýagy бүкүп”
bökende goýberilýän ýalňyşlar:**

1-nji ýalňyş (134-nji surat).

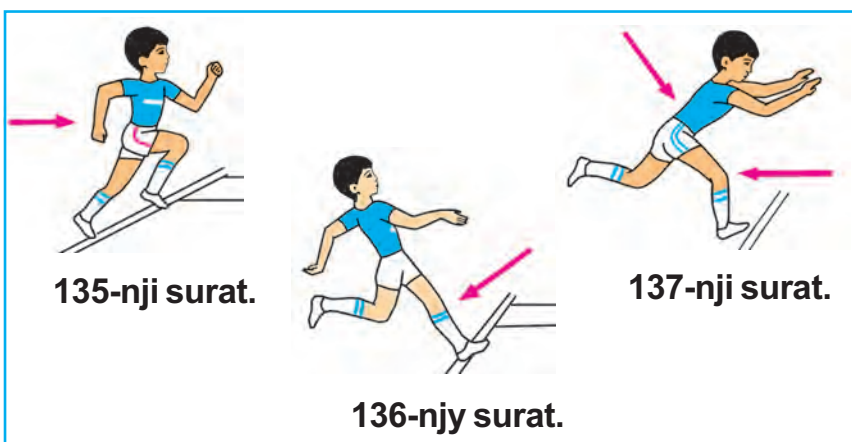
Uzynlyga bökende iň köp duş gelýän ýalňyşlar – göwre, el we aýaklaryň bir wagtda deň hereket etmezligidir. Surata seredip şeýle ýalňyşlary tapyň.

2-nji ýalňyş (135-nji surat).

Şamyrat uçmak ugruny birden üýtgetdi...

Göwresi...

Batlanýan aýagy...



Bu ýagdayda ylgamak tizligi örän güýçli tormozlanýar we uçmak beýikligi uly ähmiýete eýe bolman galýar.

3-nji ýalňyş (136-njy surat).

Aşyr ýalňyşyny düzetmek üçin näme etmeli?

Silkinýän aýagyny...

Göwresiniň ýokarky bölegini...

Onuň uçuş ugry örän ýapgyt. Şonuň üçin uçuş wagtynda ol aýaklaryny ýeterli derejede öňe çykaryp bilmeýär.

4-nji ýalňyş (137-nji surat).

Merediň howada uçmagy nähili bolýar?

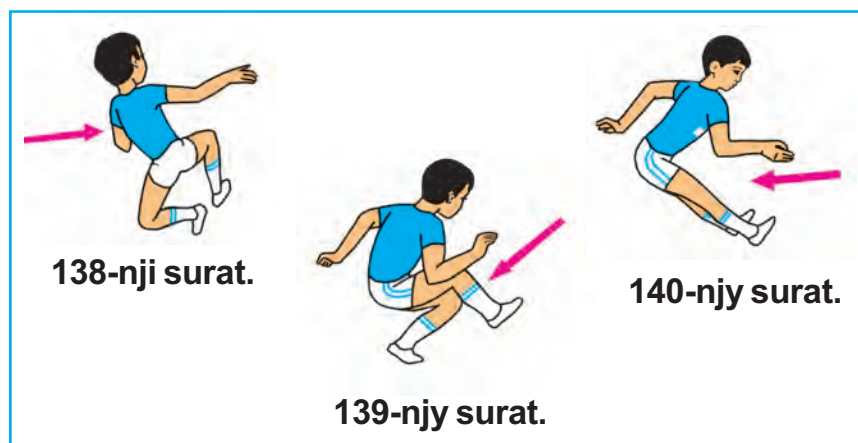
Göwresiniň ýokarky bölegi...

Silkinýän aýagy...

Meret ýalňyşyny düzetmeli.

5-nji ýalňyş (138-nji surat).

Näme üçin Tirkeşiň uçuşy oňat däl? Ýerinden gozgananda ol çepe örän köp egilip gitdi, netijede uçuş wagtynda deňagram-



lylygyny ýitirdi. Indi dogry düşmegi üçin zor bermeli.

6-njy ýalňyş (139-njy surat).

Näme üçin Atajan nädogry edýär?

Aýaklary...

Netijede, bökmeňk uzynlygy birnäçe santimetre gysgalýar. Atajana maslahat bermek gerek.

7-nji ýalňyş (140-njy surat).

Bu — ýaman!

Dyzlary...

Ýere düşende aýaklaryny bükmeňk kyn, munda göwräni düşme nokadyna çenli dogurlamaga mümkinçilik bolmaýar. Bökýän adam arka ýykylýar.

8-nji ýalňyş (141-nji surat).

Bu ýalňyş tiz-tizden duş gelýär.

El...

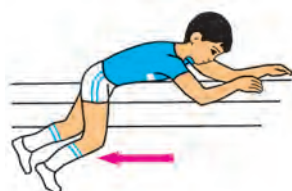
Käwagtlar çanaklyk bölegi bilen düşülyär. Siz ýalňyş göýberdiňiz. Düşende aýagy öňe örän köp uzatdyňyz. Indi siz daýanmaga mejbursyňyz.

9-njy ýalňyş (142-nji surat).

Bu okuwçy bökülyän hendekden çykyp



141-nji surat.



142-nji surat.

gitdi we onuñ hereket güýji saklanyp galdy. Aýaklary näme üçin beýle boldy?

Siz bökmek wagtynda goýberilýän başga ýalňyşlyklary bilýärsiňizmi?

Dogry bökmek aşakdaky yzygiderlikde öwrenilýär:

1. Bir ýerde durup uzynlyga bökmek.
2. Silkinmek ýerinden 40 – 50 sm uzakda, 15 – 20 sm beýiklikde çekilen ýüpden bir ýerde durup bökmek.
3. “Ädimläp” böküp, silkinen aýak bilen düşmek.
4. “Ädimläp” böküp, iki aýaga düşmek.
5. Netije üçin “ädimläp” bökmek.
6. Ylgap gelip “aýaklary bükme” usulynda uzynlyga bökmek.
7. Netije üçin bir ýerde durup bökmek.
8. Netije üçin ylgap gelip bökmek.

Ylgap gelip beýiklige “towsup geçmek” usulynda bökmek

Bökmek. 30 – 45° burç astynda planka tarap ylgap gelmek, ylgamak aralygy 7 – 9 ädim (öwrenmegiň başynda üç dört ädim). Silkinmek planka 25 – 40 sm ýetmezden ýerine ýetirilýär (sag tarapdan ylgap gelende çep aýaga silkinilýär), plankadan ilki bilen ýokary silkilen (planka ýakyn duran), soň başga aýak aşyrylýar. Silkinen aýakda, plan-



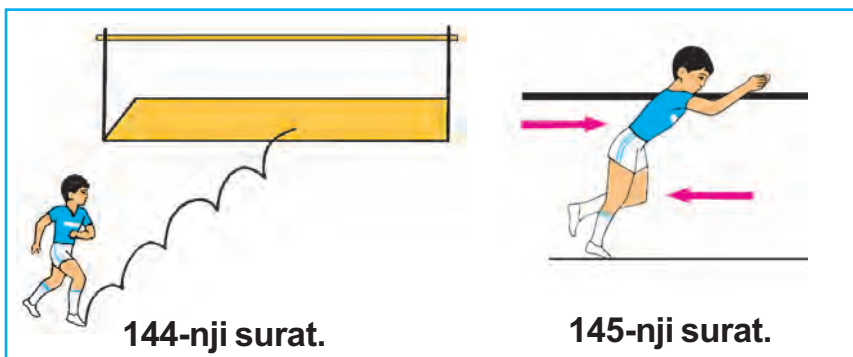
kadan aşyp sag gapdal bilen ýere düşülyär. Göwre plankadan aşýan wagtynda öňe – silkinen aýaga tarap egilýär. Eller silkinende uçmagy aňsatlaşdyrmak maksadynda güýç bilen ýokary hereketlendirilýär (143-nji surat).

Beýiklige bökmekde goýberilýän ýalňyşlar:

1-nji ýalňyş (144-nji surat).

Okuwçy nähili ýalňyş goýberdi?

Bu ýagdaýda ylgap gelmek burçy nädogry saýlanypdyr, şonuň üçin beýiklige



bökmek-den gözlenen netijäni gazanyp bil-meýär.

2-nji ýalňyş (145-nji surat).

Aman бүтін үнсүни ýerinden gozganmak tabşyrygyny ýerine ýetirmäge beripdir, emma...

Ahyrkysyndan öňki ädimi...

Netijede, ahyrky ädime geçmekde ýada gyssanmazdan geçmek şowly bolmaýar we ýerinden gozganma uzalyp gidýär.

Beýiklige bökmegi öwrenmekde aşakdakylara üns beriň:

1. Ylgan wagtyňyzda tizligi kemeltmäň.
2. Silkinmek wagtynda silkinýän aýak doly dogurlanmaýar.
3. Bir aýakda silkinmäge we iki aýakda düşmäge çalyşyň.
4. Silkinýän aýagy dyzdan бүкүп ýokary-öňe hereketlendiriş.
5. Uçuş wagtynda eli öňe-ýokary uzadyň.
6. Uçuş wagtynda silkýän aýagy silkinýän aýagyň ýanyna çekiň.
7. Silkiniş ýerini anyk nyşana alyň.
8. Ylgamagy çaltlandyryň.
9. Ylgamagy silkinmek bilen utgaşdyryň.
10. Silkinme we uçuş wagtynda göwräniň ýagdaýyny saklaň.
11. Uçan wagtyňyzda ýumak boluň.

12. Düşmezden öň aýagy öňe uzadyň, aýagyň aýasyny bir-birine ýakyn, eginden giň bolmadyk ýagdaýda goýuň we çomalyp oturyp eli öňe uzadyň.



Soraglar

1. Bökmegiň nähili görnüşlerini bilýärsiňiz?
2. Uzynlyga dogry bökmek üçin nähili maşklary ýerine ýetirmeli?
3. Çagalar bökende nähili ýalňyşlyklary goýberýärler?
4. Ylgap gelip uzynlyga “aýagy büküp” bökmek usuly nähili yzygiderlikde öwrenilýär?
5. Ylgap gelip beýiklige “towsup geçmek” usuly nähili yzygiderlikde öwrenilýär?



15. Zyňmak

Kiçi topy kelläniň arkasyndan eginden aşyryp zyňmak üçin zyňylýan tarapa seredilip durulýar, çep aýak öňde (sag el bilen zyňylanda), aýagyň aýalaryna daýanylýar, toply el öňde, kelläniň beýikliginde, çep el islendik ýagdaýda bolýar. Şu ýagdaýda sag aýagyň aýasyna agyrylyk taşlanyp durulýar (aýagyň ujy saga burulýar) we dyzdan bükülýär, sag el aşaga-arka-gapdal tarapa uzadylýar, göwre aýlanýar we saga egilýär, çep el ýokary



146-njy surat.



147-nji surat.



148-nji surat.

göterilýär (dartylýar). Şuňa dogry gelýän ýagdaýda sag aýagyň uýy we dyzy çepe aýlanýar. Iki aýak hem dogurlanýar we sag aýak arka direlýär. Şunuň bilen bir wagtda sag el tizlik bilen eginiň üstünden öňe-ýokary hereketlenýär. Top 45° burçda zyňlýar. Zyňmakdan soň göwre özüniň agyrylyk güýjüniň täsirinde öňe egilýär, sag aýaga tarap böküp goýbermek bolýar.

Top zyňmakdaky ýagdaýlar:

Topy tutmakdaky ýalňyşlyk (146-njy surat).

Top hemme barmaklar bilen tutulýar (147-nji surat).

Top zyňylanda şeýle tutulmaly (148-nji surat).

Bir ädimden zyňmak (149-njy surat).

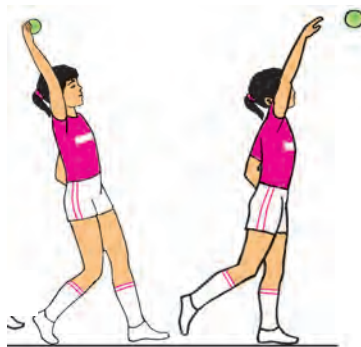
Ylgap gelip zyňmak (150-nji surat).

Bir ädimden çalşyryp ädim taşlap zyňmak (151-nji surat).

Topy zyňanda goýberilýän ýalňyşlyklar:

1-nji ýalňyş (152-nji surat).

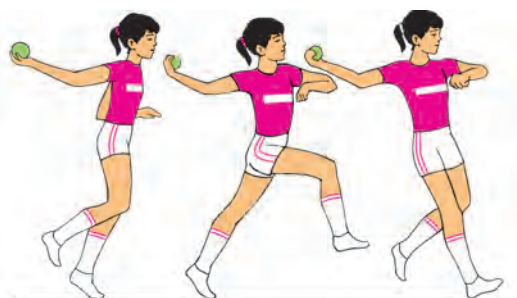
Aman elini oňatja edip ýaýdy, emma...



149-njy surat.



150-nji surat.



151-nji surat.

Çanaklyk bölegi...

Sag aýagy...

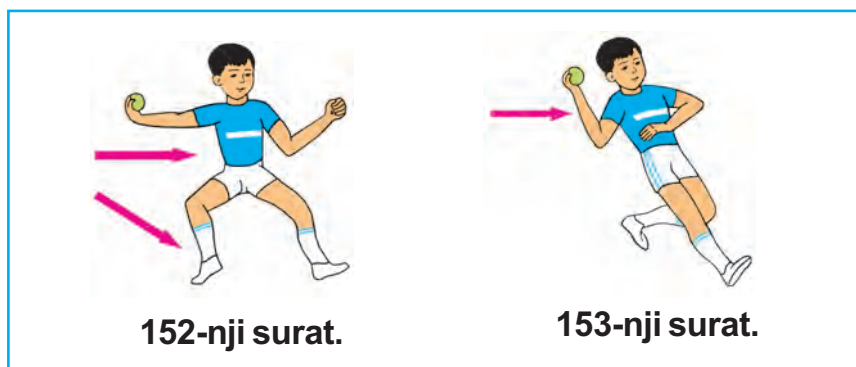
Aman şu ýagdaýdan oňat zyňyp bilmeýär. Sebäbi ol şu ýagdaýda bökýär we zyňmak gowy netije bermeýär.

2-nji ýalňyş (153-nji surat).

Çalşyrma ädim oňat ýerine ýetirilen, emma...

Zyňýan el...

Ine şunuň üçin Hasanda zyňmak üçin möhüm el myşsasynyň güýji biderek



ýitirilýär. Hasana düşündiriň, ol nädogry edýär we dogry ýagdaýy görkeziň.

Top zyňylan mahalynda çagalaryň goýberýän başga ýalňyşlary hakynda mugallymyňyzdan soraň.

Top zyňmagy öwrenmegiň yzygiderligi:

1. Topy 12–15 m çenli bolan aralykdan nyşana zyňmak, nyşan – 3 m beýiklikde ýerleşen 1x1 m ölçegli agaç tagtasy.

2. Topy uzakraga bökdürmek üçin diwara urmak.

3. Topy öwrenilen usullar bilen uzaga zyňmak.

4. Topy kelläniň arkasyndan, eginden aşyryp syňmak.

Zyňmak maşklarynda özüňiz ýasan iň ýönekeý toplardan (çägeli top, plastmassa topunyň içine gum salnan) peýdalanylň.



Soraglar

1. Topy kelläniñ arkasyndan, egin-den aşyryp zyñmak nähili öwrenilýär?
2. Zyñmak nähili yzygiderlikde öwredilýär?
3. Topy zyñmakda nähili ýalňyşlyklar goýberilýär?



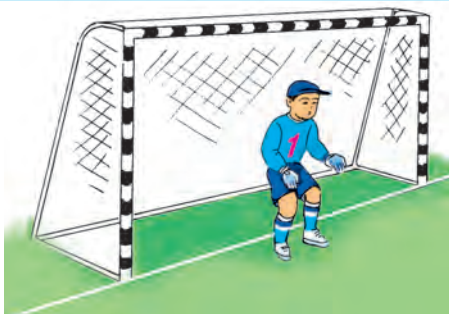
16. Futbol

Futbol — halkyň söýýän oýnudur. Onuň watany Angliýa hasaplansa-da, oýnuň aňsatlygy, kada-kanunlarynyň ýönekeý düzülendigi, möhümi her bir adam arkaýyn meşgullanyp bilýändigini üçin hem futbol бүтін дүнйәде meşhur bolup gitdi, her bir halk ony özüniñki diýip hasaplaýar. Şu sebäpden futbola halk oýny, millionlaryň oýny, diýilýär.

Futbol — ýörite meýdanda pökgi bilen oýnalýar. Her bir komandada on birden oýunçy bolup, olar aýratyn hüjümçiler, ýarym goraýjylar, goraýjylar we derwezeçä bölünýär.

Hüjümçiler bäsdeşini derwezesine hüjüm edýärler. Olaryň wezipesi pökgini ussatlyk bilen alyp barmak we derwezä anyk depmek.

Goraýjylar öz derwezelerini bäsdeşini hüjüminden goraýarlar, öz nobatynda



154-nji surat.

bäsdeşinden pökgini alyp ony tizlik bilen öz hüjümçilerine geçirýärler.

Ýarym goraýjylar goragda we hüjümde oýnaýarlar, şunuň üçin iň çydamly we oňat taýýarlanan oýunçylar hasaplanýarlar.

Derwezeçi – bäsdeşiň hüjümi wagtynda derwezäni pökgi girmekden saklaýan oýunçy. Diňe derwezeçilere pökgini eli bilen oýnamak rugsat edilen (154-nji surat).

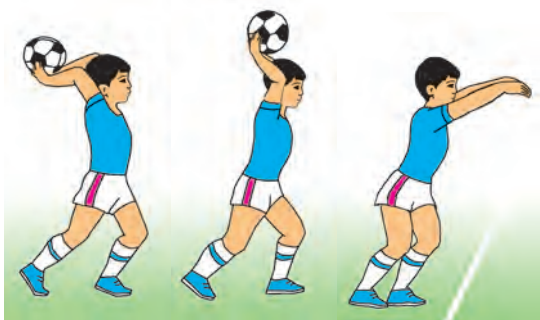
Pökgini tutup almak derwezeçiniň esasy wezipesi. Bu adatça iki el bilen amala aşyrylýar. Derwezeçi pökgini eli bilen tutup almagy we urup gaýtarmagy mümkin. Emma hüjümçilere, ýarym goraýjylara we goraýjylara oýun wagtynda pökgä ellerini degirmek mümkin däl.

Pökgini taşlamak. Eger-de pökgi haýsydyr oýunçynyň urmagy bilen meýdanyň daşarysyna çykyp gitse, oýun togtadylýar.

Pökgi urlanda aýaklar eginiň giňliginde gerilip goýulýar. Pökgini tutan eller tir-



155-nji surat.



156-nji surat.

sekden birneme bükülýär we ýokary göterilip, kelleden arka geçirilýär. Göwre azaýyk arka egilýär, aýaklaryň dyzy bükülip, göwräniň agyrlygy dabanlara düşürilýär.

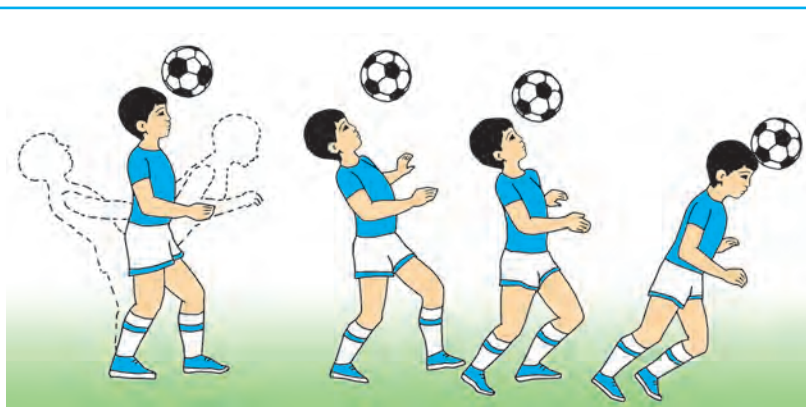
Topy oýna girismekde eliň barmaklary şu ýagdaýda bolýar (155-nji surat).

Futbol meýdanynyň ýanyndan pökgini oýna girismek (156-nji surat).

Aýagyň üstüniň arka bölegi bilen pökgi depmek. Bu usul köp taraplary bilen aýagyň üstüniň içki bölegi bilen depmäge meňzeýär (157-nji surat).



157-nji surat.



158-nji surat.

Pökgä kelle bilen urmak. Pökgini kelle bilen urmak oýnuň dowamynda hem ahyrky pökgi uranda hem, ýoldaşlaryna pökgi aşyrmakda hem ulanylýar. Emma çagalaryň oýny wagtynda, sapaklarda bolar-bolmaza pökgini kelle bilen urmak oňat däl. Bu usuly assa-ýuwaşlyk bilen öwrenmeli (158-nji surat).

Futbol köp sport oýunlary ýaly çagalarda edermenlik we berkligi, ünslüligi we çakganlygy terbiýeleýär. Oýunçylar oýnuň dowamynda her hili tizlikde ylgamak, bökmek, topy alyp ýöremek, aýak we kellede topy uzatmak hereketlerini ýerine ýetirýär. Şu sebäpli futboly gowy oýnamak üçin güýçli, çydamly, çakgan we düşbi bolmalysyňyz.



Soraglar

1. Futbol nāhili oʻyin hasaplanʻyār?
2. Futbol komandalarynda nāçeden oʻyunçy oʻynaʻyār?
3. Komandadaky oʻyunçylar oʻyin wag-ty nāhili wezipeleri ʻyerine ʻyetir-ʻyārler?
4. Özbegistandaky nāhili futbol ko-mandalaryny bilʻyārsiñiz?
5. Eger-de pökgi meʻydandan daşa çykyp gitse, oʻyna nāhili girizil-ʻyār?
6. Futbolçy oʻyny oñat oʻynamagy üçin haʻysy häsiʻyetlerini ösdür-meli?



17. Futbolçy üçin umumy ösdürji maşklar

Çagalar, futboly gowy oʻynamak üçin yö-nekeʻyje fiziki häsiʻyetleri ösdürmek ʻyeterli dāldir. Munuñ üçin siz elbetde oʻyin hereke-tini we usullaryny ʻyerine ʻyetirmekde olardan dogry peʻyđalanmagy hem bilmelisiñiz.

Gowy oʻynamak üçin diñe öñe seredip yl-gamak dāl, eʻysen arka bilen öñe ylgamaly bolʻyār. ʻYene sag we çep tarap bilen gap-dala ādim taşlap ylgamaly. Duran ʻyerde tiz aʻylanmak we durmagy öwrenersiñiz. Diʻymek,

futbolçy hemme hereketleri we usullary örän tiz ýerine ýetirmelidir.

Elbetde, bularyň hemmesini öwrenmegiňizde umumy ösdüriji maşklar kömek berer.

Ylgamak maşklaryny öwreniň:

- a) öňe ylgamak;
- b) arka bilen finişe ylgamak;
- ç) sag we çep tarapa gapdal ädim taşlap ylgamak;
- d) duran ýerden 10 — 12 m tiz ylgamak;
- e) duran ýerde kä çep aýakda, kä sag aýakda bökme;
- ä) uly tizlikde “ýylanyzy” edip ylgamak;
- f) birden ugry özgerdip, topy sütünjiklerden aýlap alyp geçmek;
- g) finişe arka bilen “ýylanyzy” ylgamak.

Bökmek maşklaryny öwrenmek üçin ýumuşlar:

- 1. Bir we iki aýakda ýüpde bökme.
- 2. Çep we sag aýak bilen çaykanyp bökme.
- 3. 30 – 40 sm beýiklikdäki barýerleriň üstünden bökme.
- 4. Duran ýerden uzynlyga bökme.
- 5. Ýokary asylyp goýlan topa böküp kellaňi degirmek.

6. Iki aʻyak bilen öñe bökme.

7. Gimnastik oturgyja gapdal tarap bilen böküp çykmak we böküp düşmek.



Soraglar

1. Nāme üçin futbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar zerur?
2. Futbolçy nāhili ylgamak maşklaryny ýerine ýetirip durmaly?
3. Nāhili bökme maşklary futbolçy-nyň ýumuşlaryndan ýer almaly?



18. Futbolçynyň hereketleri we usullary

Hereketlenme aşakdakylary öz içine al-
ýar: ylgamak, bökme, togtamak, aylan-
mak.

Futbolçynyň esasy oýun usullary — bu
pökgini depmek, aʻyak bilen pökgini duruz-
mak we alyp ýöremek, bāsdeşden pökgini
almak. Derwezeçiniň öz oýun hereketleri
bar: eli bilen pökgini tutup almak we
urup gaýtarmak, pökgini elinden taşlandan
soñ aʻyak bilen depmek.

Oýunda ylgamagyň dürli usullaryny bök-
mek, togtamak, aylanmak bilen bile alyp
barmak futbolçynyň hereketlenişine mahsus
bolan häsiyet hasaplanýar. Pökgini depmek
futbol oýnamagyň esasy serişdesidir.

Aýagyň üstüniň içki we daşky bölekleri bilen pökgini alyp ýöremek. Ýlgap gelip pökgini aýagyň üstüniň ortasy bilen depmek.

Daşky tarapdan togalanyp gelyän pökgini aýagyň üstüniň içki tarapy bilen togtatmak.

Pökgä aýak we kelle bilen dürli usullarda urulýar. Aýagyň aýasynyň içki tarapy bilen depmek, esasan, gysga we orta aralyga pökgini oklamakda, şeýle hem, nyşana ýakyn aralykdan depmekde ulanylýar.

Döş bilen pökgini togtatmak futbolda örän möhüm usullardan biridir. Bu — oýunda tiz-tizden anylýan netijeli usuldyr. Pökgini duruzandan soň futbolçy oýun hereketini başlaýar. Ol pökgini özi alyp ýöremegi, ýoldaşyna bermegi ýa-da derwezä anyk depmegi mümkin we başgalar.



Soraglar

1. Futbolçynyň hereket usulyna nämeler girýär?
2. Futbolçynyň oýun usullary nämelerden ybarat?
3. Futbolçy oýun wagtynda nähili hereket we usullary ulanýar?



19. Basketbol

Basketbol 1891-njy ýylda ABŞ-nyň Massaçusets ştatyndaky bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit tarapyndan „döredilen“.

Basketbol meýdanynyň iki tarapdaky sütünlere sebetjikler asylan bolýar. Basketbol komanda oýny bolup, oýun 28×15 m ölçegdäki meýdanda, 5 oýunçysy bolan komandalaryň arasynda 40 minudyň dowamynda (4 sany bölüm) geçirilýär. Her bir komanda hüjüm edip bäsdeşin sebetjigine pökgi taşlamaga we öz nobatynda bäsdeşleriň hüjümlerini gaýtarmaga çalyşýar. Iň köp pökgi taşlan komanda ýeňiji bolup çykýar.

Basketbol iňlisçe söz bolup, *basket* – sebet, *ball* – pökgi diýen manyny aňladýar. Basketbol topunyň töweregi erkekler üçin 74,9 sm-dan 78 sm çenli, agyrlygy 567 gr-dan 650 gr çenli. Aýallar üçin bolsa 72,4 sm-dan 73,7 sm çenli, agyrlygy 510 gr-dan 567 gr çenli bolýar.

Eger siz basketbol oýnamagy isleseňiz, güýçli, çydamly, çakgan, düşbi bolmalysyňyz.

Eziz çagalar, oňat basketbolçylaryň meýdanda tiz ylgaýandygyny, hemişe ylgamak

ugruny we tizligini özgerdýändigini, pökgini eýeläp almaga çalyşýandygyny ýa-da ony sebede taşlaýşyny görensiňiz. Olar oýun wagtynda birnäçe on gezek bökýärler we ylgamak maşklaryny ýerine ýetirýärler. Munuň üçin beden taýdan oňat taýýarlanan, güýçli bolmalysyňyz.

Şonuň üçin basketbolçylar her gün esasy fiziki sypatlaryny, ýagny çydamlylyk, tizlik, güýjüni ösdürmelidirler.

Çydamly bolmak oýun wagtynda ýadamazlyga, hemme hereket we usullary dogry ýerine ýetirmäge kömek berýär.

Tizlik bäsdeşiňi ýetip, ondan ozmak üçin gerek. Güýç beýige bökmäge, pökgini uzaga zyňmak üçin zerur.



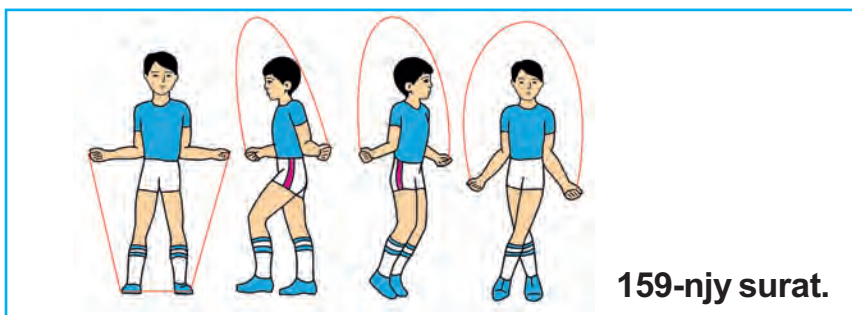
Soraglar

1. Basketbol nähili oýnalýar?
2. Basketbol sözünüň manysyny bilýärsiňizmi?
3. Basketbol meýdanynyň ululygy we topuň agyrlygy näçe?



20. Basketbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar

Köp maşklar hemme sport oýunlarynda fiziki sypartlaryny ösdürmek üçin ulanylýar. Ýagny, ylgamak, bökmek maşklary. Emma



basketbolçylar köpräk meşgullanmaly maşklar hem bar.

1. Ýüpde bökmegiň her hili usullary (bir we iki aýakda), aýaklary çalşyryp bökmek (159-njy surat).

2. Gimnastik oturgyja gapdal tarap bilen duran ýagdaýda sag we çep tarapa iki aýakda böküp geçmek.

3. Bir-biriňize gapdal durup elleriňizden tutup 15 m aralyga çenli sag, çep, iki aýakda böküp ylgamak (160-njy surat).

4. Bir-birine garşy oturyp eller zynjyr görnüşinde tutulýar. Birinji öňe, ikinji arka deňine bökmek (161-nji surat).

5. Barha giňelýän arygy çyzyp, onuň iň



giň ýerinden bökmegi öwrenmäge çalyşyň. Munda siz aýaklaryň uçlarynda bökmäge üns beriň (162-nji surat).

Basketbol topuny zyňmak:

1. Topy iki elde kelleden aşyryp uzaga atmak.
2. Topy iki el bilen pesden uzaga zyňmak.
3. Döşden topy bir ýa-da iki bilen anyk nyşana we uzaga zyňmak.



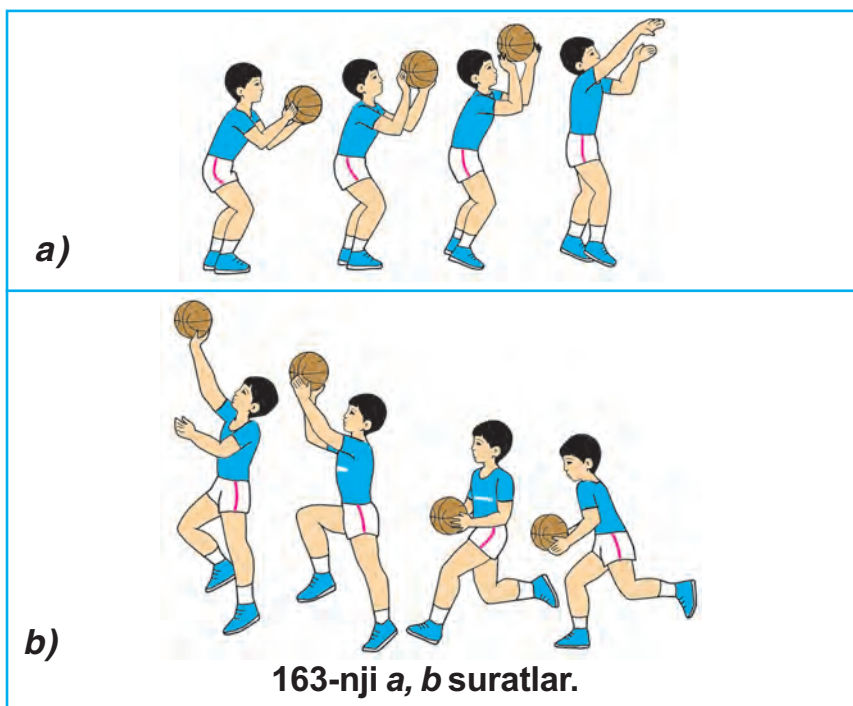
Soraglar

1. Haýsy maşklar basketbolçy üçin möhüm hasaplanýar?
2. Basketbol topuny zyňmagyň näçe görnüşini bilýärsiňiz?
3. Umumy ösdüriji maşklar basketbolça näme üçin gerek?



21. Basketbolçynyň hereketleri we usullary

Basketboldaky esasy oýun hereketlerine: topy alyp ýöremek, aýlanmak, bökmek, togtamak, zyňmak, topy bermek hem-de tutup almak girýär. Sebede top taşlamak basketboldaky iň esasy usullardan biridir. Topy sebede anyk taşlamagy ýerine ýetirmäge taýýarlanmak komandanyň hujumindäki esasy mazmuny düzýär, sebede düşürmek — onuň esasy maksadydyr.



Topy bir we iki el bilen, duran ýerden ýa-da bökme, ylgap gelmek bilen, elde tutup durup zyňmak mümkin (163-nji a, b suratlar).

Topy nähili alyp ýöremeli? Bir eliň penjeleri bilen top ýere urlandan soň eliň beýikligine çenli gaýdyp geler ýaly edip. Emma topy alyp ýöremek wagtynda basketbolçynyň durmak ýagdaýyny ýatdan çykarmaly däl. Eger topy sag el bilen alyp ýöreseňiz, çep aýak ýarym ädim öňde bolýar.

Penjeler topuň ýokarky-arka tarapyna goýan ýagdaýda tutup durulýar. Topy alyp ýöremek üçin sag el bilen öňe-aşaga dür-

tülýär. Ýöne top birneme öňüňizde, gapdal tarapda, elbetde bäsdeşiň elinden uzagrakda bolsun. Ana şonda meýdanda näme bolup duranyny oňat görýärsiňiz, komandaňzyň agzasy amatly ýagdaýa çykandan soň oňa topy tizlik bilen berersiňiz.

Top uzadylanda çep el topy uzadyp, yza çekilýär. Top ýoldaşyň amatly tarapyna geçirilýär.

Topy tutup almak — bu usulyň kömeğinde oýunçy topy anyk eýeläp, ondan soňky hüjüm hereketlerine başlaýar. Topy dürli usulda bir we iki elde, duran ýerde we böküp tutup almak mümkin.

Eziz çagalar, topy tutup alanyňyzdan soň siz iň makul hereketi ýerine ýetirýärsiňiz: topy alyp ýöreyärsiňiz, ony tizlik bilen ýoldaşyňyza ýa-da sebede zyňýarsyňyz.

Topy iki el bilen tutup almak topy eýelemegiň iň ýönekeý we anyk usulydyr. Eger top oýunça döş ýa-da kelle beýikliginde ýakynlaşýan bolsa, onda elleri topa garşy çykarmak, barmaklary boşrak goýmak, topuň göwrümine seredende kiçiräk waronkany emele getirmeli. Top ilki barmaklar bilen tutulýar (aýa bilen däl), eller bolsa döşe tarap бүкүлýär. Elleri бүкүп uçup gelyän topuň urulmak güýjüni kemeldýän puržin görnüşli hereket hasaplanýar.

Sebede oklanan topuň anyk bolmagy üçin aýak we elleriň bir deň hereketlenmegi möhüm ähmiýete eýe. Bu usuly dogry ýerine ýetirmek üçin çommalyp oturmak bilen bir wagtda topy döşe ýakynlaşdyrmaly. Soň aýagy dogrulamak bilen bir wagtda top sebede tarap ýokaryrak edip zyňylýar.



Soraglar

1. Basketbolçynyň nähili esasy hereketleri we usullary bar?
2. Topy nähili alyp ýöremeli?
3. Topy tutup almakda, sebede anyk top zyňmakda nähili hereketler ýerine ýetirilýär?



22. Woleýbol

Woleýbol — bu iki komandanyň arasynda el bilen geçirilýän oýun. Ol ýörite 18×9 m ululygyndaky meýdanda oýnalýar. Meýdanyň ortasy tor bilen bölünen bolup, ol kesgitli beýiklikde asylýar.

Her bir komandada 6 dan oýunçy bolup, öz meýdanlarynda durýarlar we topy toruň üstünden aşyryp zyňýarlar, ol bäsdeşleriň meýdanyna düşmese ýeňilýär, munda bäsdeş komanda bir oçko berilýär, ýöne olar muňa ýol bermezlige çalyşýarlar. Oýunda

haýsy komanda 25 oçko toplasa (iki tapawut bilen), şol komanda ýeňiji hasaplanýar.

Komandadaky oýunçylaryň sany esasy we zapasdaky oýunçylar bilen bilelikde 12 adamdan köp bolmaly däl. Meýdanda 6 sany oýunçy oýny başlaýar we duşuşygyň dowamynda islendik oýunçy zapasdakylar bilen çalşyrylmagy mümkin.



Soraglar

1. Woleýbol oýny futbol we basketboldan nähili tapawutlanýar?
2. Woleýbol meýdanynyň ululygy näçe?
3. Woleýbolda näçe oýunçy bolýar?



23. Woleýbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar

Woleýbol oýny joşgunlylygy, owadanlygy bilen tapawutlanyp durýar. Şunuň üçin bu oýun woleýbolçydan hereketleriň barabar bolmagyny, çalasynlygy, maýyşgaklygy we бүкүlip bilijiligi, fiziki güýç we duýgurlygy talap edýär. Woleýbolçylaryň elleri we aýaklary güýçli bolmaly. Aýratyn hem, woleýbolçylar el barmaklaryny güýçli ösdürmekleri möhümdir. Munuň üçin yzygiderli ýörite bedenterbiýe maşklary ýerine ýetirilmeli.



9 — Bedenterbiýe, 3-nji synp

129

Eliñ penjesini kämilleşdirmek üçin maşklar:

a) eliñ penjesini saga we çepe aýlamak;

b) tanapa asylan, agyrlygy 200—300 gramly daşy estafeta taýajygyna dolamak;

ç) diwaryň öňünde penjelere daýanyp duran ýagdaýda eli бүkmek we ýaýmak.

Eliñ myşsalaryny berkleşdirmek üçin maşklar:

a) pola daýanyp ýatan ýagdaýda eli бүkmek we ýaýmak;

b) ýüzme-ýüz duran ýagdaýda el tutuşyp, nobat bilen eli бүkmek we ýaýmak;

ç) aýaklar gapdala gerilen, eller gapdal tarapa uzadylan, göwräni sag we çep tarapa birden aýlamak;

d) 1 kg-ly çişirme topy pese tutup duran ýagdaýda eli tirsekden бүkmek we ýaýmak;

e) döşden iki el bilen woleybol topuny zyňmak;

ä) iki el bilen, woleybol topuny toruñ üstünden anyk aşyrmak.

Aýak myşsalaryny berkitmek üçin maşklar:

a) duran ýerde bir we iki aýakda bök-mek;

- b) barýerleriň üstünden böküp geçmek;
- ç) ylgap gelip, iki aýak bilen batlanyp, asyp goýlan zada eli degirmek;
- d) pola çyzylan tegelekleriň içine bök-mek;
- e) ýüpde bir we iki aýakda bökmek;
- ä) topy ýokara zyňyp tutup almak;
- f) eller öňe uzadylan, dik oturyp turmak;
- g) bir we iki aýakda böküp, gapdala we arka aýlanmak.



Soraglar

1. Woleýbolçy nähili sypatlara eýe bolmaly?
2. Woleýbol bilen meşgullanmaga başlamak üçin nähili maşklary ýerine ýetirmeli?
3. Eliň penjesi, el we aýak myşsalaryny ösdüriji maşklary özbaşdak ýerine ýetirip durýarsyňyzmy?



24. Woleýbolçynyň hereketleri we usullary

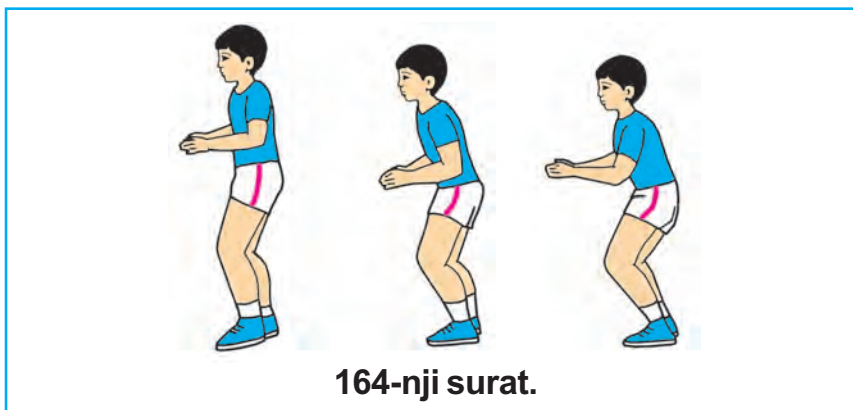
Woleýbol bilen meşgullanmak — beden taýdan ösüşi oňatlaşdyrmagyň we saglygy berkitmegiň netijeli serişdesidir. Woleýbol oýnunyň özboluşly aýratynlygy eliň topa gysga wagt degmegi hasaplanýar. Woleýbolda topy elde saklamaga rugsat edilmeýär.

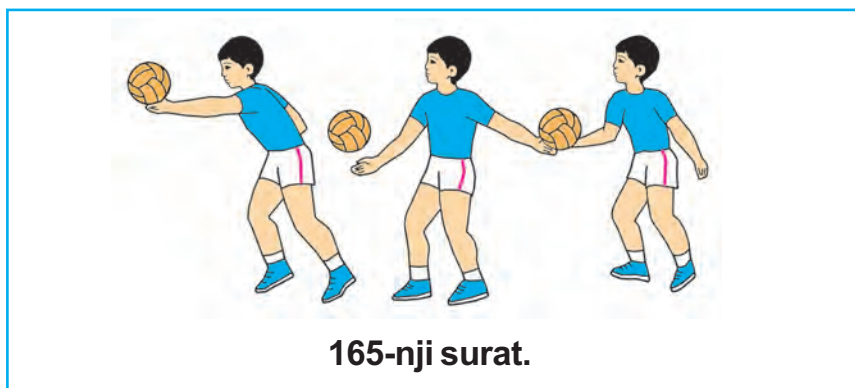
Woleýbol oýnundaky esasy ýagdaý we usullar – woleýbolçylaryň durmak ýagdaýy, topy aşyrmak, hüjümde zyňmak, topy bermek. Woleýbolçy oýun wagtynda meýdanda hereketlenýär. Bu hereketlenmä esasy taýýarlyk – oýunçynyň durmak ýagdaýydyr. Oýun topy bermekden başlanýar.

Woleýbolçynyň durmak ýagdaýy. Ol aýagy бүkmek derejesine görä tapawtlandyrylýar: ýokarky, orta, pes (164-nji surat). Aýagyň esasy ýagdaýy bir hili beýiklikde, birneme бүкүlen, aýaklar biri-birinden 20–30 sm aralykda parallel goýlan, eller öňde birneme бүкүlen, göwre öňe onçakly köp egilmeýär.

Meýdanda hereketlenip ýöremek, ylgamak ýa-da бүkmek bilen ýerine ýetirilýär.

Topy aşyrmak – topy oýna girizmek usullaryndan biri. Topy toruň üstünden aşyp bäsdeşň meýdanyna düşer ýaly edip zyňmaly.





Topy pesden o'yna girizmek – woleybolda topy kabul etmekdäki möhüm hereket hasaplan'ar, munda o'yunçy topy ýere degirmezligi üçin tiz hereketlenmeli (165-nji surat).

Topy tutup almak – goramak usuly hasaplanyp, onuň kömeginde top eýeläp alyn'ar we o'yun dowam edýär. Şondan soň komandanyň o'yunçylary topy üç gezege çenli bir ýa-da iki el bilen bir-birine aşyr'arlar.

Topy uzatmak – woleybolçynyň o'yny dowam etmegi üçin topy ýoldaşyna aşyrmak ýa-da bäsdeşin meýdanyna geçirmekdir.

O'yny öwrenmek üçin maşklar

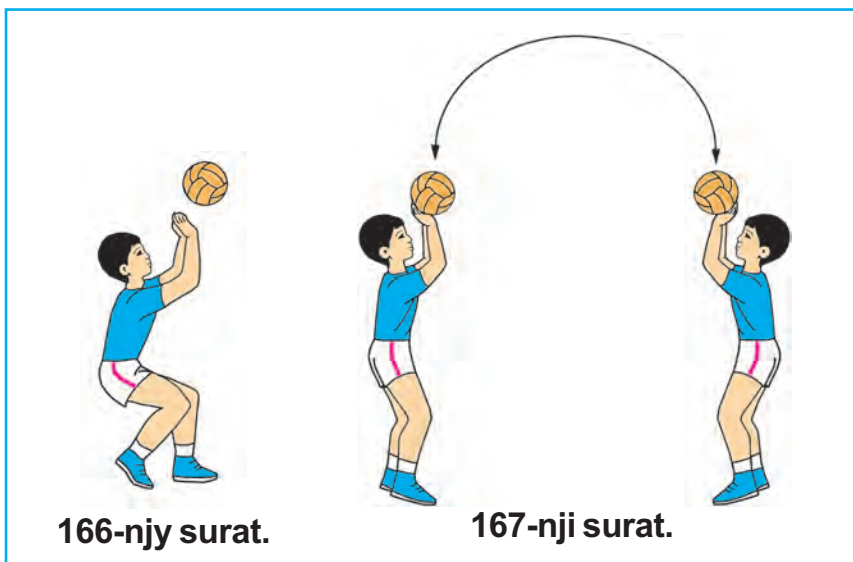
Woleybol o'ynunyň esasy hereketlerini öwreniň:

1. *Kelläniň üstünden iki el bilen topy zyňmak.*

Çagalar, topy zyňmagy öwrenmek, kömekçi maşky ýerine ýetirmekden başlanýar. Woleýbol topuny kelläniň üstünden ýokara zyňmakda — barmaklar gorizonta ýagdaýda ýerleşdirilen, tirsekler öňe-ýokara uzadylan bolýar. Aýaklary dyzdan birneme бүкүп, kelläni ýokara göterip, topy kelläniň üstünden gymyldadyp, oňa barmaklar ýuwaşlyk bilen degirilýär, ony pese düşürmezlik üçin çalyşylýar.

Topy her bir dürtmezden öň bir wagtyň özünde el tirsekden бүкүлүär. Topy ýokara uzatmagy ýerine ýetirmekte göwre we el bir wagtda uzadylyp başlanýar (166-njy surat).

2. *Iki el bilen ýokardan topy uzatmak.* Bu iň köp ýaýran usul hasaplanýar. Topy



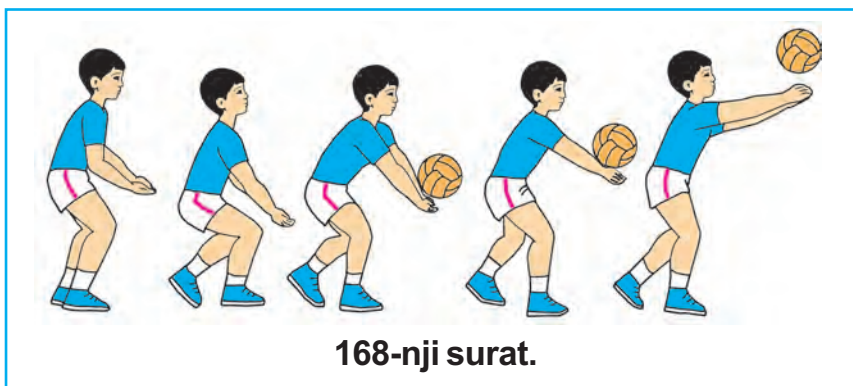
arka uzadanda (bäsdeşe arka bilen duran ýagdaý-da) siz topuň aşagynda hereketlen-ýärsiňiz. Munda elleriň öňki bölegi kelläniň üstünde ýerleşen bolýar. Topy uzatmak eli tirsekden açmak hasabyna ýerine ýetirilýär we oňurga sütüni, bil hem-de döş bölegini bir wagtda бүkmek bilen göwre arka hereketlendirilýär.

3. *Jübüt-jübüt bolup topy iki el bilen ýokardan oklamak.* Bir-biriňize 2—3 m aralykda ýüzbe-ýüz duran ýagdaýda iki el bilen topy ýokardan anyk oklamaga çalyşyň. Topy oklamak wagtynda penjeler kelleden ýokarrak ýerleşýär. Aýak we eli bir wagtda dogurlanyp top urup gaýtarlyýar (167-nji surat).

4. *Topy iki el bilen pesden kabul etmek.* Bu hereket jübüt-jübüt bolup öwrenilýär. Bir oýunçy topy ýokardan iki el bilen zyňmagy ýerine ýetirýär, başgasy bolsa iki el bilen topy pesden kabul etmegi öwrenýär.

Bu usulda topy kabul etmek wagtynda göwre birneme dik ýa-da öňe egilen ýagdaýda, eller dogry, öňe-aşaga düşürilen, tirsekler özara ýakynlaşdyrylyp, penjeler bile tutulýar.

Top el penjeleriniň ýokarsyna deger ýaly edip hereket etmeli. Munuň üçin eli topuň uçup gelyän ugruna tarap goýmaly, şonda eliň barmaklary anyk degýär we top bir



adamyň boýy beýikligine gaýdýar (168-nji surat).

5. *Topy aşakdan toruň üstünden aşyrmak.* Oýunçy 5—6 m aralykda woleýbol tory tarapa ylgaýar. Aýaklar egin giňliginde, açylyp eplenýär. Birinji aýak ikinji aýakdan ýarym ädim öňe goýulýar. Şondan soň göwre öňe egilýär we sag el arka uzadylýar. Soň top çep el bilen ýokara zyňylýar we sag elin aýasy bilen gaty urulýar.

Bu hereketi ýerine ýetirmekde, elbetde, topy toruň üstünden aşyryp geçirmelisiňiz. Topy aşyrmagy ýumruk bilen hem ýerine ýetirmegiňiz mümkin.



Soraglar

1. Woleýboluň özboluşly aýratynlyk-lary nämelerden ybarat?
2. Woleýbolçy oýun wagtynda nähili durmaly?

3. Top o'yna nāhili girizil'ār?
4. Woleýbolda nāhili esasy hereket we usullar bar?



25. Hereketli o'yunlar

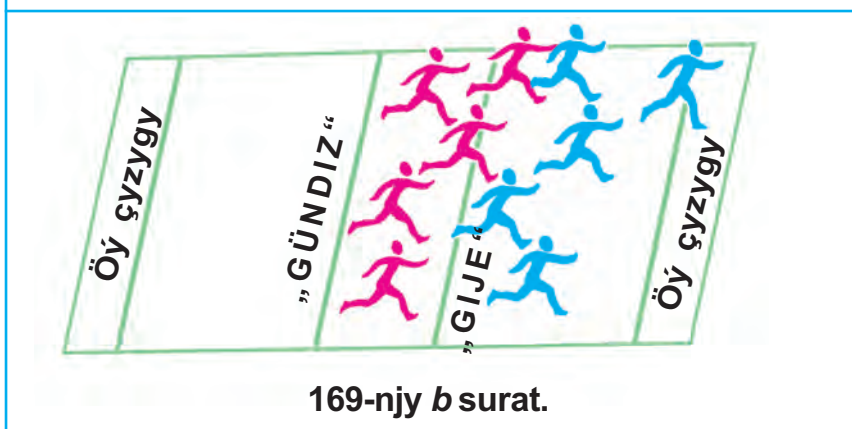
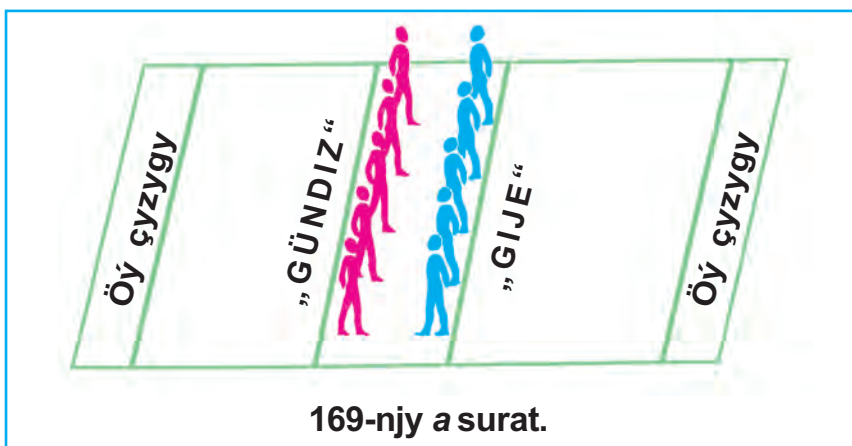
Çagalar! Hereketli o'yunlar siziñ beden taýdan güýçli bolup ösmegiñize, saglygyñyzy gowulaşdyrmaga, taplanmagyñyza, organizmiñizi we umumy iş ukyplaryñyzy ýene-de berkleşmegine kömek edýär. Şeýle hem, hereketli o'yunlar dostlugy, guramaçylygy we watansöýüjilik ruhuny terbiýeleýär. Oýny dolandyrmak üçin sudýa we onuñ kömekçileri bellenýär.

Oýun prosesinde özbaşdak ýa-da ýoldaşlary bilen bile käbir mesele boýunça karar kabul etmek ukyplary emele gelýär.

Şeýlelik bilen, o'yunlar çagalaryñ durmuşynda uly ähmiýete eýedir. Diýmek öñden alnan bilimleri berkitmek üçin o'yunlary ýyggy-ýyggydan oýnap durmak peýdalydyr.

Gündiz we gije

Oýun meýdanynda ýa-da zalda geçirilýär. Meýdanyñ ortasyna bir-birden 1–1,5 m aralykda çyzyklar çyzylýar, çyzygyñ iki tarapynyda 10–20 m aralyk uzaklykda “öýler” belle-



nilýär. Oýunçylar “Gündiz” we “Gije” komandalaryna bölünip, merkezdäki çyzyklarda nyzama durýarlar. Olar bir-birlerine seredip ýa-da gapdal taraplary bilen, ýa-da “öýlerine” seredip nyzama durýarlar (169-njy a surat).

Mugallym birden “Gündiz!” diýip buýruk berýär. Munda “Gije” komandasynyň oýunçylary özleriniň “öýleri”ne gaçmaly, “Gündiz” komandasynyň oýunçylary bolsa olary tutmaly (169-njy b surat). Şondan soň tutulan

o'yunçylar sanalýar we olar ýene-de komandasyna gaýdyp gelýärler. Komandalar ýene-de merkezdäki çyzyklara nyzama durýarlar. Oýun dowam edýär. Mugallym “Gije!” buýrugyny berende “Gündiz” komandasynyň o'yunçylary özleriniň “öýleri”ne gaçýarlar. Oýunda köpräk o'yunçylary tutan komanda ýeňijidir.

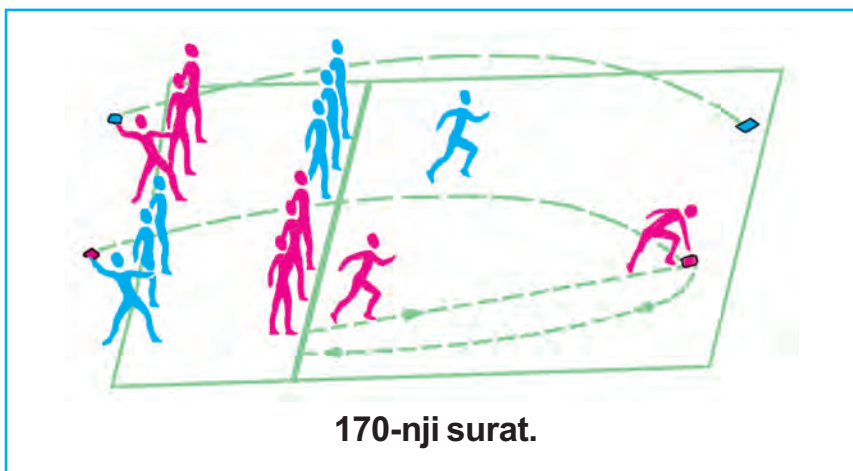
Ylgamak estafetasy

O'yunçylar üç komanda bölünip, meýdanda nyzama durýarlar. Meýdanyň bir tarapyna start çyzygy çyzylýar. Ondan 15 – 20 m aňyrdan arasy 1,5 m edip üç sany halka goýulýar.

Mugallymyň buýrugy berlenden soň, komandanyň birinji o'yunçylary startdan ylgap çykýarlar, öňünde duran tegelekleri aýlanyp, soň sag tarapdan arkasyna gaýdýarlar we startda duran nobatdaky o'yunçynyň aýasyna elini degirýärler we özleleriniň ýerlerine baryp durýarlar. Nobatdaky o'yunçylar hem oýny edil şeýle edip ýerine ýetirýärler. Oýun 2–3 gezek gaýtalanýar. Ylgamagy başgalara garanda öňräk ýerine ýetiren komanda oýunda ýeňiji hasaplanýar.

Uzakraga geçip wagt utmak

O'yunçylar iki komanda (meselem, “Gökler” we “Gyzyllara”) bölünýärler. Olaryň her



birinde ylgaýanlar we atýanlar bolýar. Atýanlaryň reňklerine dogry gelýän içi gumdan doldurylan haltajyklar berilýär (170-nji surat).

Oýunçylar meýdanda bellenilen start çyzygyna ýerleşýärler. Mugallymyň buýrugyndan soň atýanlar haltajyklaryny mümkingadar uzakraga zyňmaga çalyşýarlar. Ylgaýanlar bolsa reňki özüniň komandasyna dogry gelýän haltajyklardan birini alyp, start çyzygyna tizlik bilen gaýdyp gelmäge çalyşýarlar. Haýsy komandanyň ylgaýanlary haltajyklar bilen start çyzygyna öň ýetip gelse, şu komanda bir oçko berilýär. Şundan soň ylgaýanlar atýanlaryň, atýanlar bolsa ylgaýanlaryň ýerlerine durup, oýun 8 – 10 gezek gaýtalanýar. Köp oçko ýygan komanda ýeňijidir.

Gülli top (*özbek halk o'yny*)

Hemme o'yunchilar a'yaklaryny gowşuryp, töwerek emele getirip oturýarlar. Bir enebaşy belleniýär, ol töweregiñ daşynda durýar. Irki wagtlarda bu oýunda reňkli halatlardan peýdalanylypdyr, indi bolsa mekdep şertlerinde reňkli toplardan peýdalanmak makul. Top o'yunchylardan biriniñ elinde bolýar. Enebaşy ondan sähelçe uzakda durýar.

Mugallym buýruk beren dessine topy töwerekde (öňünden ylalaşyga görä kä sagdan, kä çepden) bir-birlerine berip başlaýarlar. Enebaşy töweregiñ daşynda ylgap, topy ýanyndaky ýoldaşyna berip ýetişmedik oýunça elini degirmäge çalyşýar. O'yunchilar topy tizräk almaga çalyşyp, ellerini uzadyp durýarlar. Topy tutan oýunça el degirilenden soñ enebaşy bilen ýerlerini çalyşýarlar. Şondan soñ oýun täzeden başlanýar.

Harplar bilen estafeta

Onçakly uly bolmadyk kartonlara harplar ýazyp go'yulýar. Oýun başlanmazyndan öň oýunbaşy ýa-da mugallym her bir komanda üçin haýsydyr bir sözi aňladýan harplary

bölüp berýär. Harplar start çyzygyndan 10 – 15 m öňde goýulýar.

Mugallymyň buýrugyndan soň start çyzygynyň öňündäki hatarda duran oýunçylaryň birinjileri ylgap baryp harplardan birini alyp, start çyzygynyň içerisine arkasy bilen goýýar. Birinji oýunçy harpy goýandan soň ikinji oýunçy ylgap gidýär we ol hem başga bir harpy alyp gaýdýar, ondan soň üçünji oýunçy we ş.m. Ahyrky harpy alyp getirip goýandan soň, nobatdaky oýunçy harplary agdaryp görüp, harplardan söz emele getirip, sesli okaýar we ony бүтін команда gaýtalaýar. Şondan soň oýun gutaryp, ýeňijiler anyklanýar.

Töwerekden töwerege

Oýunçylar birnäçe toparlara bölünýärler we start çyzygynyň öňünde nyzama durýarlar. Her bir toparyň öňünde start çyzygyndan finişe çenli diametri 25 – 30 sm bolan 10 – 12 sany töwerek çyzylýar.

Oýunbaşynyň buýrugy bilen birinji duran oýunçylar töwerekden töwerege böküp başlaýarlar we finişe ýetende, arka ylgap gaýdýarlar. Birinji bolup ylgap gelenler toparyna bir oçko berilýär. Oýun birnäçe gezek gaýtalanandan soň oçkolar hasaplap çykylyar,

köpräk oçko toplan topar ýeňiji hasaplanýar.

Aždarhanyň guýrugyny tut

Oýunda 10 – 12 adam gatnaşýar. Olar yzly-yzyna durýarlar. Her bir oýunçy öňündäki oýunçynyň egnine elini goýup durýar. Hattarda birinji bolup duran oýunçy aždarhanyň kellesi, ahyrynda durany guýrugy bolup hasaplanýar.

Mugallymyň buýrugyndan soň aždarhanyň kellesi aýagyny tutmaga çalyşýar, ýagny hataryň ahyrynda duran okuwçyny. Ahyrda duran oýunçylar öňde duran oýunçylardan gaçmaga, ýagny ahyrky oýunçyny tutdurmazlyga çalyşýarlar. Eger öňünde duran oýunçy ahyrynda duran oýunçyny tutup alsa, onda tutulan oýunçy aždarhanyň kellesi bolup galýar. Şondan soň oýun täzededen başlanýar. Çakgan oýunçylar höweslendirilýärler.



Soraglar

1. Hereketli oýunlar çagalarda haýsy sypatlary ösdürip terbiýeleýär?
2. Siz özbek halk oýunlaryndan haýsylaryny bilýärsiňiz?
3. Ýokarda berlen oýunlardan haýsy biri size köpräk ýakdy?
4. Haýsy oýun size ýakyn dostlar tapmagyňyza kömek etdi?



Yumuşlar

Baba-mamaňyzdan, ata-eneňizden çagalygynda gowy görüp oýnan oýunlaryny soraň we olardan biriniň oýnalmak tertibini ýazyp geliň.



26. Ýüzme

Özbekistan özüniň ýaplary, kanallary, kölleri, derýa we emeli suw howdanlaryna eýe güneşli ülkedir. Syrderýa, Amyderýa, Zerewşan, Çyrçyk, Bozsuw, Angren, Akderýa, Garaderýa ýaly derýalaryň kenarlarýnda ýaşaýan halk gadymdan durmuş zerurlygy bolan ýüzmegi öwrenipdirler.

Ýurdumyzda ýüzüş sportunyň başlangyç döwri 1924 – 1925-nji ýyllara dogry gelýär. 1930-njy ýylda Daşkentde, Andijanda täze görnüşdäki suwy ýyladylan 50 metrli basseýnler guruldy we ýaryşlar geçirilip başlandy. 1939-njy ýylda Özbekistan Ýüzüş federasiýasy döredildi.

1949–1955-nji ýyllarda Andijan, Daşkent, Namangan, Kokant şäherlerinde 25 metrli basseýnler gurlup, ulanmaga berildi we olaryň ýanynda ýüzmek boýunça çagalar we ýetginjekler sport mekdepleri açyldy. Köp geçmän ýüzüji sportçylaryň hatarlary giňeldi. Olardan Ýuriý Frolov 1954-nji ýylda

200 metre batterflýaý usulynda ýüzmek boýunça ýurdumyzyň çempiony we rekordçysy boldy.

1960—1964-nji ýyllarda Swetlana Babanina 100 m-e brass usulynda ýüzüp, iki gezek jahan rekordyny ornatdy. Natalýa Ustinowa ilen Tokio olimpiadasynda gatnaşdy.

Garaşsyzlyk gazanylandan soň ýüzüş sporty öňküden hem ösdürildi. Biziň sportçylarymyz Aziýa, jahan çempionatlary we Olimpiýa oýunlarynda yzygiderli gatnaşyp gelýärler.

Ýüzmegiň käbir usullary bilen tanyşyň:

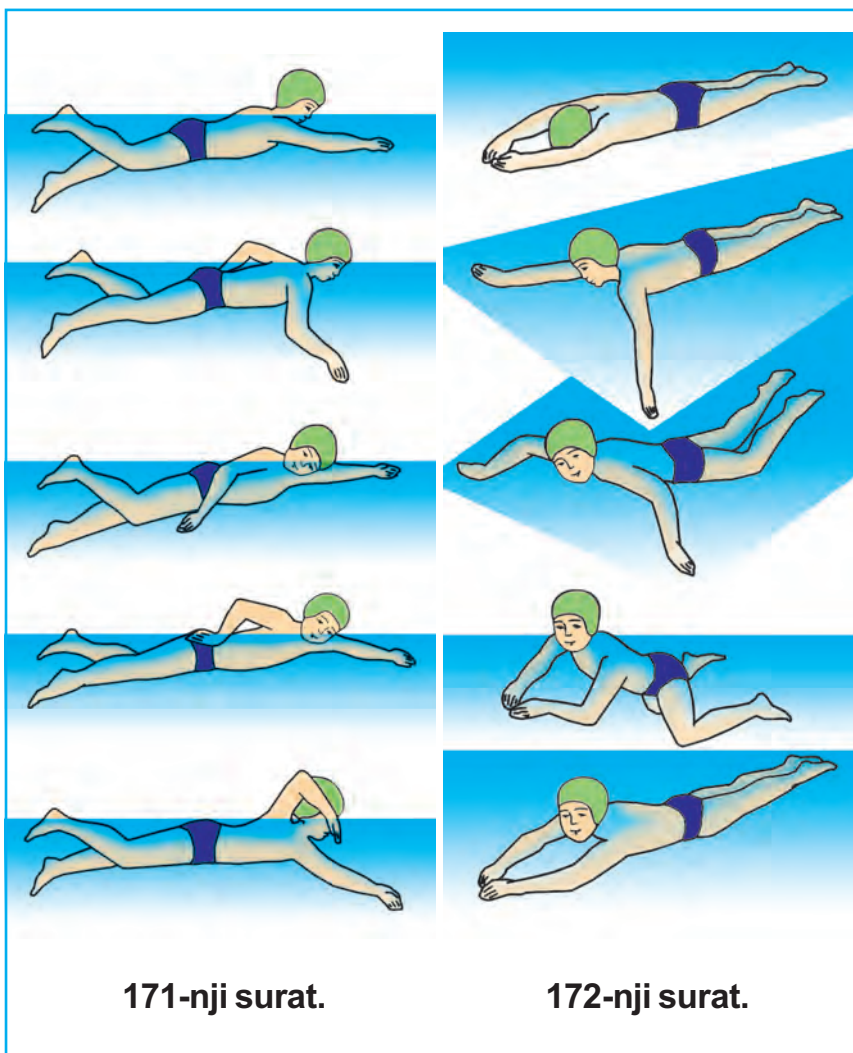
1. Döşde krol usulynda ýüzmek (171-nji surat).

2. Brass usulynda ýüzmek (172-nji surat).

3. Arkan krol usulynda ýüzmek (173-nji surat).

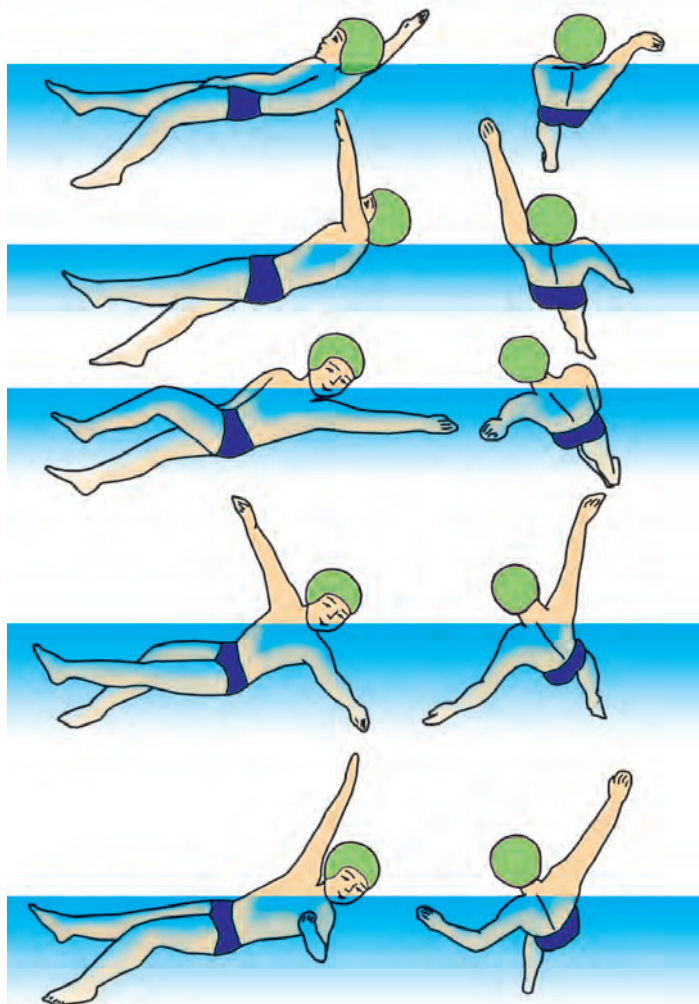
Ýüzmegi öwrenmek üçin gury ýerde berilýän umumy ösdüriji we ýörite beden maşklaryny ýerine ýetirmeli. Munda ýüz-mäge degişli usullarynyň hereketlerini ýerine ýetirýärsiňiz. Meselem, gimnastik oturgyyna dösüňiz bilen ýatyp krol usulynyň hereketlerini ýerine ýetirmek mümkin we başgalar.





Soraglar

1. Özbegistanda nähili yüzülyän bas-seýnler bar?
2. Ýurdumyzda haçandan başlap yüz-züş sporty ösdürildi?



173-nji surat.

3. Ýüzmegiň nähili usullaryny bar?
4. Ýüzmezden öň nähili maşklary ýerine ýetirmeli?

Sportuň görnüşleri we sport barada maglumatlar



1. Gimnastika

Gimnastikanyň üç görnüşü bar:

1. Esasy gimnastika (gigiýenik gimnastika).
2. Sport gimnastikasy
3. Gimnastikanyň amaly görnüşleri.

Bu görnüşleri hem öz nobatynda birnäçe görnüşlere bölünýär. Meselem, esasy gimnastika aşakdakylardan ybaratdyr:

- a) nyzama durmak maşklary;
- b) umumy ösdüriji maşklar;
- ç) gigiýenik gimnastika;

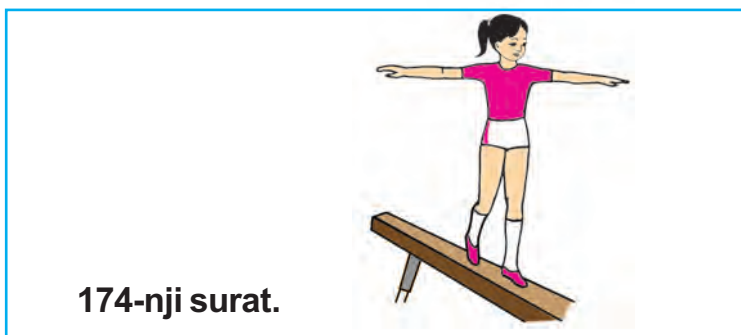
Sport gimnastikasy aşakdakylardan ybarat:

- a) sport gimnastikasy;
- b) akrobatika;
- ç) çeper gimnastika;

Gimnastikanyň amaly görnüşleri:

- a) iş orunlarynda ýerine ýetirilýän;
- b) bejermekde ulanylýan gimnastika;
- ç) amaly-hünär gimnastikasy.

Sport gimnastikasy. Sport gimnastikasy bilen oğlanlar we gyzlar aýratyn meşgullanýarlar. Munda her hili esbap-enjamlardan peýdalanylýar (174-nji surat).



Ogʻlanlar meʼsgullanʻyan esbap-enjamlaryñ we maʼsklaryñ görnüşleri: turnik, goʻsa pa-ya, gimnastika halkasy, gimnastik kozʻyol, desseli kon, erkin maʼsk.

Gyzlaryñ meʼsgullanʻyan esbap-enjamlary we maʼsklarynyñ görnüşleri: pes-belent tur-nik, yekeçöp, bökmeç üçin gimnastik ko-zʻyol, erkin maʼsk.

Häzirki wagtda ähli welaʻyatlarda gim-nastika gurnaklary açyldy we olara amatly šertler döredildi. Bu meʼsgullanʻyanlaryñ sa-nyny ýiti köpeltdi we geljekki yeñişlere esas dörettdi. Netijede, Galina Šemraý, Sergeý Diamidow, Elwira Saadi, Oksana Çusowitina ýaly gimnastikaçylarymyz Olimpiya oýunlarynda we başga uly ýaryşlarda yeñiji boldular.

Çeper gimnastika. Çeper gimnastika — nepis, näzik hereket, maýyşgaklyk, çala-synlyk, gözellig ýaly owadan hereketleri gör-kezýän sport görnüşidir. Sapaklar wagtynda meʼsgullanʻyanlar saz sesleriniñ astynda nä-

zik, nepis, gözəl we çylşyrymly hereketleri ýerine ýetirip çykýarlar, maýyşgaklygy ösdürýärler, saglygyny berkidýärler. Olaryň boý-syraty owadan, gözəl, ýörişleri ajaýyp, hereketleri näzik we çalasyn bolýar.

Geçen asyryň 60-njy ýyllarynda ýurdu-myзда çeper gimnastika boýunça sport ussatlary peýda boldy. Olaryň arasynda özbek gyzy E.Halmuradowa hem bardy. 1964-nji ýylda ýurdumyza çeper gimnastika boýunça uly ýaryş geçirildi. Wenera Zaripowa, Amina Zaripowa ýaly ussat gimnastikaçylarymyz jahan çempionaty we başga uly ýaryşlarda ýeňiji boldular. Häzirki wagtda olaryň yzyndan barýanlaryň sany köpelip barýar.

Akrobatika. Akrobatika grekçe “akrobates” sözünden alnan bolup, “ýokara göterilýän” diýen manyny aňladýar. Akrobatika adamy her taraplaýyn beden taýdan kuwatly, çalasyn, çydamly, güýçli, batyr we kämil edip terbiýelemäge kömek berýär.

1943-nji ýylda okuwçylar köşgüniň ýa-nynda N.Lakizanyň ýolbaşçylygyndaky akrobatika gurnagy özüniň işini başlady. Onuň ýolbaşçylygynda örän köp meşhur sportçylar ýetişdi, olar — sport ussatlary L.Mel-nikow, A.Halmatow, G.Ibragimow, R.Gani-ýew, R.Isýanow, T.Kokonow we başgalar.

Bularyň arasynda ussat akrobatçymyz M.Tajiyew 1957 – 1959-njy ýyllarda Belgiýa, Niderlandiýa, we başga döwletlerde geçirilen halkara ýaryşlarda üstünlüklü gatnaşdylar.

Akrobatika çagalaryň söýgüli sport görnüşi bolup, mekdep okuwçylarynyň arasynda köpçülikleýin görnüşe eýe bolan, ýagny akrobatika ýöriteleşdirilen ÇÝSM-leri döredilip, olarda müňlerçe oglanlar we gyzlar meşgullanýarlar. Her ýylda okuwçylaryň we ulularyň arasynda ýurdumyzyň birinjiligi geçirilýär.



Soraglar

1. Sport gimnastikasy üçin zerur bolýan nähili enjamlary bilýärsiňiz?
2. Çeper gimnastika bilen kimler meşgullanýar?
3. Görnükli gimnastikaçylarymyzdan kimleriň adyny aýdyp bilýärsiňiz?



Ýumuşlar

1. Sport gimnastikasy enjamlarynda ýerine ýetirilýän ýönekeý maşklary öwreniň.
2. Çeper gimnastikasynyň enjamlarynyň atlaryny ýazyp geliň.
3. Akrobatika sözünüň manysyny öwreniň.



2. Ýeňil atletika

Ýeňil atletika sportuň iň gadymy görnüşlerindendir. “Atletika” grekçe söz bolup, türkmen dilinde göreş, maşk diýen manylary aňladýar. Gadymy Gresiýada güýçlülük we çakganlykda ýaryşan adamlara *atletler* diýipdirler. Häzir bolsa beden taýdan kämil güýçli sportçylara atlet diýilýär.

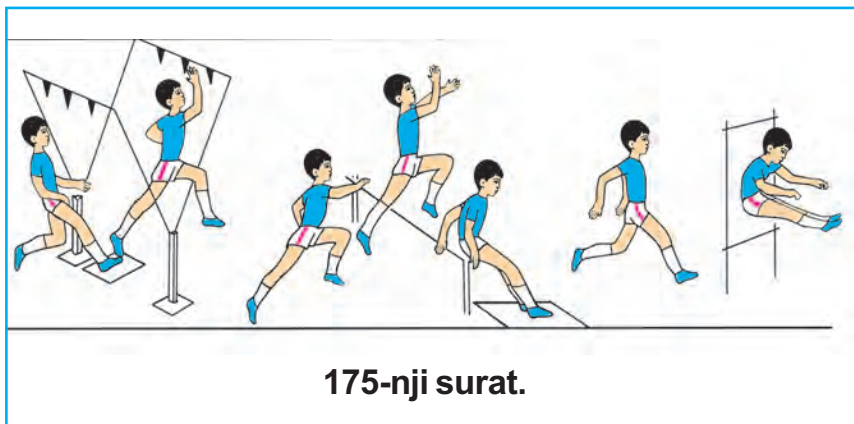
Ýeňil atletika gadymdan ösüp gelýän sport görnüşi hasaplanýar. Onuň üstünlikleri başga sport görnüşleriniň ösmegine uly kömek berdi. Sebäbi sportuň başga görnüşleri hem ýeňil atletikanyň ýöremek, ylgamak, bökmek, zyňmak ýaly esasy maşklary arkaly ösýär.

Ýeňil atletika baş görnüşe bölünýär:

- sport ýöreyiş;
- ylgamak;
- bökmek (175-nji surat);
- zyňmak;
- köpgöreş.

Sport ýöreyiş. Sport ýöreyiş ýaryşlary stadionyň ýodajyklarynda we adaty ýollarda 3 den 50 km çenli aralyklarda geçirilýär.

Sport ýöreyiş ýaryşlarynda gatnaşýanlar, bellenilen ýöreyişiň kadalaryna boýun egmeli. Bularyň iň esasysy — bir sekuntda



bolsa-da iki aýak bir wagtda ýerden üzülmeğine ýol bermezlikden ybarat. Şeýle ýagdaý ýüze çykسا, sportçy ýöremekden ylgamaga geçen hasaplanýar we ol ýaryşdan alynýar.

Ylgamak — ýeňil atletikanyň görnüşleriniň içinde iň köpçülikleýin bedenterbiýe maşkydyr. Bu bedenterbiýe maşkynyň köpräk ýaýran görnüşی bolup, örän köp sport görnüşleriniň, ýagny futbol, basketbol, el topy, tennisiň düzümine girýär.

Sport ýaryşlarynda erkekler 60 metrden tä 42 km 195 metr aralyga çenli ylgayarlar.

Ýaryşlarda ylgamak üçin aşakdaky üç hili aralyk kabul edilen: gysga aralyk, orta aralyk, uzak aralyk.

Gysga aralyklar — 60, 100, 200, 400 m.

Orta aralyklar — 800, 1500 m.

Uzak aralyklar — 5000, 10000, 20000, 30000 m.

Estafetaly ylgamak aralyklary: 4×100 , 4×200 , 4×400 , 4×800 m.

Belli bir aralyga ylgamak wagt (sekunt, minut, sagat) bilen ölçelýär.

Bökmek we onuň görnüşleri aşakdakylardyr: beýiklige we uzynlyga bökmek, üç ädimläp bökmek, taýak bilen bökmek.

Zyňmagyň görnüşleri: topy zyňmak, granatany zyňmak, naýza, disk, ýadrony atmak, ýekedabany zyňmak.



Soraglar

1. Ýeňil atletikanyň haýsy görnüşlerini bilýärsiňiz?
2. Siz ýeňil atletikanyň haýsy görnüşini bilen meşgullanýarsyňyz?



Ýumuşlar

1. Ýeňil atletikanyň haýsy görnüşini halaýarsyňyz? Sebäbini ýazyp gel.
2. Mekdepdäki iň oňat ylgaýan, bökýän okuwçylara gözegçilik ediň. Olaryň ylgamak usullary we ýerine ýetirýän maşklaryny ýazyp alyň.
3. Häzirden başlap 30, 60 m näçe wagtda ylgaýandygyňyzy, duran ýerden näçe uzynlyga bökýändigiňize gözegçilik edip baryň.



3. Milli göreş

Her bir milletiň öz milli sporty bolşy ýaly, özbek halkynyň hem özboluşly sport görnüşleri, göreşleri bar. Göreş temuriler zamanynda-da we ondan soňky döwürlerde halkyň söýgüli sport oýunlaryndan biri hasaplanypdyr. Göreşijileriň adyna “pälwan”, “pahlawan” sözlerini goşup aýdyp, olary hormat edipdirler. Şahyr Pahlawan Mahmyt we Ahmet pälwan ýaly öz zamanasynyň ýeňilmez pälwanlary göreşimiziň taryhynda öçmez yz galdyrdy.

Göreşimiz uzak taryha eýe bolsa hem, ýurdumyz garaşsyzlyga eýe bolandan soň ony ösdürmäge üns berildi. Prezidentimiziň tagallasy bilen Emir Temur we At-Termizi babamyza bagyşlanan halkara ýaryşlar geçirildi. Ýeňijilere Prezidentimiziň sowgatlary gowşuryldy.

1998-nji ýylyň 6-njy sentýabrynda 28 ýurt wekilleriniň arasynda Daşkentde geçirilen ýygnakda milli göreşimiz özbaşdak sport hökmünde ykrar edildi we Halkara göreş assosiasıyasy döredildi. Şol günü Daşkentdäki “Jar” sport meýdanynda Prezidentiň baýragy üçin uly halkara turnir geçirildi. Onda ýurdumyzyň göreşijilerinden başga-da ABŞ,

Angliya, Turkiye, Rossiya, Gruziya, Yaponiya, Koreya yaly yurtlaryň pälwanlary hem gatnaşdy.

1999-njy ýylyň maý aýynda Daşkentde birinji jahan çempionaty geçirildi. Ikinji jahan çempionaty — Turkiýede, üçünjisi — Wengriýada, dördünjisi — Ermenistanda geçirildi. Akobir Kurbanow, Kemal Muradow, Taştemir Muhammadiýew, Magtymguly Mahmudow, Bahram Awezow jahan çempiony adyny almaga miýesser boldular.

Göreş boýunça Amerika, Afrika, Ýewropa, Okeaniya we Aziya çempionatlary, Angliýada bolsa “Islam Karimow” turniri geçirilýär.

Şeýlelik bilen, “göreş” diýen söz we onuň özbekçe adalgalary bütin dünýä halklarynyň dilinde ýaňlanýan boldy. Bu gün göreşimizi bütin dünýä tanaýar we “ýanbaş”, “tanbeh”, “çala” diýen sözler dünýäde sap özbek dilinde ýaňlanýar.



Soraglar

1. Halkara göreş assosiasiyasy haçan döredildi?
2. Göreşden birinji jahan çempionaty haçan we nirede geçirildi?
3. Göreş boýunça birinji jahan çempionlaryny bilýärsiňizmi?



4. Bilbagly göreş*

Bilbagly göreşin başqa göreşlerden tapawudy, bu göreşde (usul) diñe bilbagyndan tutup durmak bilen, ony goýbermezden ulanylýanlygydyr.

Bu göreş daşyndan seredeniñde ýönekeýe meñzeş görünüär. Aslynda bu göreşin käbir ajaýyp syrlary bar.

Bu göreşde, elleriñiz bäsdeşiñ biline “dañlan” diýip çak edeliñ. Bu bilbagy çözüp bolmaýar. Siz ine şu bilbaga dañlan elleriñ, aýaklaryñ, eginleriñ we biliñ kömeginde bäsdeşiñ arkasyny ýere degirmäge çalyşýarsyňyz. Siz diñe bäsdeşiñ arkasyny ýere degreniñizden soñ eliñiz bilbagdan boşaýar.

Gadym zamanlarda ata-babalarymyz ynha şeýle, elleri dañylgy ýagdaýda, bäsdeşiñ arkasyny ýere degirmegi oýlap tapypdyrlar.

Bilbagly göreşin düzüminde üç hili hereket bolup, bularyñ hersi birnäçe usula bölünýär.

1. Bäsdeşi basyp durmak arkaly ýerine ýetirilýän usullar:

* **N. Azizov** bilen bilelikde ýazyldy.

- a) «Silkme» usuly; b) «Eginleme» usuly;
ç) «Basmak» usuly.

2. Bäsdeşi göterenden soňky hereketler:

- a) «Dyza mündürmek» usuly; b) «Bekleme» usuly; ç) «Basma» usuly; d) «Gaňyrma» usuly; e) «Ýanbaş» usuly; g) «Çalagaýtarma» usuly; ä) «Gaýtarma» usuly.

3. Bäsdeşi zyňmak bilen ýerine ýetirilýän usullar:

- a) «Ädimleme» usuly; b) «Aýlama» usuly;
ç) «Ildirme» usuly; d) «Aldama» usuly.

Çagalar, bilbagly göreşi öwrenmegi aşakdaky ýaly başlarsyňyz: ýagny, eliň penjeleri bilen bilbagyň içerki tarapyny daşary gaňyrmak bilen tutulýar; bilbag göreş tutýanyň dik duran ýagdaýynda kükrek bölegine iki ýumruk sygar ýaly edilip daňylýar.



Soraglar

1. Bilbagly göreşiň başga göreş görnüşlerinden tapawudy nämede?
2. Bilbagly göreşde nähili hereketler bar we olar nähili usullara bölünýär?



5. Turan

Gadymda her bir halkyň özüniň dili, ýazgysy, döwleti dolandyryş düzümi hem-de



176-nji surat.

elbetde özboluşly harby sungaty bolupdyr. Şol sanda, türki halklarynyň hem.

Turan sport ýekegöreşi (176-nji surat) kadasynyň giriş böleginde oňa aşakdaky görnüşde anyk düşündiriş berlen: “Turan gündogara mahsus bolan ýeke-ýeke göreşler düzümindäki özbaşdak sport görnüşi hasaplanýar. Daşkentde Bahadyr Saidow tarypyndan taryhy çeşmelere esaslanyp, 1991-nji ýylda kadalary işläp çykyldy”. Awtoryň pikirine görä, ata-babalarymyzyň harby sungaty hakyndaky maglumatlar taryh sahypasyndan öçüp gidipdir ýa-da entek öwrenilmändir. Belki olar dünýä muzeýleriniň birinde saklanýandyr. Şonuň üçin turan ýekegöreşini döretmekde, has takygy, gaýtadan dikeldilmeginde hiç bir anyk çeşmeden peýdalanylmady. Halkymyzyň urpadatlary, milli döp-dessurlary hem-de dü-

nýäde ykrar edilen harby göreşiň görnüşleriniň kada-kanunlaryny gowy öwrenip, öňa eýerilipdir.

Bize mälim bolşy ýaly, ýekeme-ýeke göreşiň görnüşleri köp, olaryň bir-birine meňzeýän taraplary hem örän köp. Beýle bolmagy tebigydyr, sebäbi bu sungatlaryň watany bir — Gündogar. Emma olaryň her birinde belli bir filosofiki taglymatdan gelip çykýan özboluşly taraplary bar.

Meselem, turan sport ýeke göreşiniň kada-kanunlary esasan, bäsdeşler meýdana çykanda ilki bilen ellerini ýokara göterip, bir-birlerine aýalaryny görkezýärler. Şular ýaly usul göreşde hem bar. Bu “gör, ynha elimde hiç zat ýok, halal göreşýärim”, diýen manyny aňladýar. Ýaryşa çykan bäsdeşler ýaryşyň öňünden bir-birlerine el berýärler. Mundan “özümiň näme edip bilýändigimi bilmäge mümkinçilik bereniňiz üçin sag boluň”, diýen many gelip çykýar. Diýmek, turan göreşinde meýdana çykan göreşijiniň birinji wezipesi bäsdeşini ýeňmek däl, eýsem öz güýjüni, ussatlygyny doly işe salmak, synamakdyr.

Turan göreşiniň gatnaşyjylary söweşjeň hem-de zarbasyz ýagdaýda ýaryşýarlar. Gatnaşýanlar erkin maşklar görkezmek, jübütlik, görkezme çykyşlarda ýaryşýarlar.

Geýimler Turan halklarynyň geýen ýaktak, giň edip tikilen balakdan ybarat. Elbetde, maňlaý ýaglyk hem daňylýardy. Gural hökümünde taýak, tanap ulanylýar.



Soraglar

1. Turan göreşi nähili göreş?
2. Bu göreşiň kadalary haçan täzeden işlendi?
3. Turan göreşinde meýdana çykmaýyň esasy maksady näme?



6. Sport oýunlary

Sport oýunlaryna aşakdakylar girýär: futbol, basketbol, woleýbol, gandbol, hokkeý, tennis, stol tennisi, badminton we başgalar.

Ähli sport oýunlary her hili hereket we usullardan düzülen. Meselem, futbolda iň esasysy bäsdeşiň derwezesine top girizmek we öz derwezesini garşydaşyň hüjüminden goramakdan ybarat. Basketbolda topy sebede taşlamak boýunça ýaryş gidýär. Şonuň üçin her bir okuwçynyň meýdany gowy görmegi, topy ýagşy alyp ýöremegi we garşydaşyna topy bermezligi başarmalydyr. Woleýbolda oýunçylar garşydaşyň meýdanyna topy anyk düşürmek boýunça ýaryşýarlar.

Futbol. Özbegistanda häzirki zaman futboly 1900-njy ýyllaryň başlarynda köpçülikleýin häsiýete eýe bolup başlady. Respublikamyzda futbolyň ösmeginde Fergana öňdebaryjy orna eýedir, sebäbi Kokant şäherinde 1912-nji ýylda ilkinji futbol komandasy döredildi. Şondan soň ýurdumyzyň başga şäherlerinde hem futbol komandalary peýda boldy hem-de futbol köpçülikleýin oýna öwrüldi. 1924-nji ýylda birinji futbol stadiony guruldy we onda ýaryş geçirildi. Ýaryşda Daşkent, Syrderýa, Samarkant we başga welaýatlaryň ýygyny komandalary gatnaşdy.

1956-njy ýylda “Pahtakor” stadiony guruldy we “Pahtakor” komandasy düzüldi.

1994-nji ýylda Ýaponiýanyň Hirosima şäherinde geçirilen 12-nji Aziýa oýunlarynda Özbegistanyň ýygyny komandasy çempion adyna eýe boldy.

Çagalar! Siz hem mekdeplerdäki futbol gurnaklarynda yzygider meşgullansaňyz, geljekde öňdebaryjy futbol klublarynyň düzüminden orun almagyňyz mümkin.

Basketbol 1920-nji ýyllardan soň ösdi.

Şol wagt her bir komandada 9 adamdan oýunçy bolup, olar 28×15 m meýdanda oýnaýardylar. Meýdan kese çyzyklar bilen üç

bölege bölünipdi, basketbolçylar üç goraýjy, üç ýarym goraýjy we üç hujümçä bölünýärdi. Olar öz çyzyklarynda oýnap, topy sebede iki el bilen zyňýardylar.

Basketbol başga welaýatlarda hem döredildi. Şeýlelik bilen, basketbol oýny 1927-nji ýylda Bütinözbek ýaryşy maksatnamasyna girizildi.

1928-nji ýylda Özbegistanyň basketbolçylary Fransiýanyň ýygynydy komandasy bilen duşuşyp 49:12 (erkekler) we 24:12 (aýallar) hasaplary bilen ýeňdiler.

1960-njy ýylda Daşkentde “Mehnat” komandasy döredildi we ol 1961-nji ýylda ýurdumyzyň birinjiliginde gatnaşdy, 1962-nji ýylda ýeňişli 4-nji ýere göterildi.

Özbegistan basketbolynyň görnükli wekilleri halkara ýaryşlarda hem özülerini görkezdiler. Ýagny, R.Salimowa, A.Jarmuhamedow ýaly basketbolçylarymyz Olimpiýa oýunlary, jahan, Ýewropa çempionlary boldular.

Woleýbol. Daşkent şäherindäki N.Çernişewskiý adyndaky mekdebiň bedenterbiýe mugallymy 1925-nji ýylyň ahyry 1926-njy ýylyň başlarynda Moskwa şäherinden woleýbol topuny, tor we ýaryş kadalary ýazylan kitaby alyp gelipdir. Ol mekdepde woleýbol

gurnagyny düzüpdır. Şu mekdebiñ woleýbol komandasy 1927-nji ýylyň 27-nji aprelinde “Metallist” komandasy bilen oýnap, 3:0 hasabynda ýeňiş gazanypdyr. Daşkentde woleýbol boýunça mekdeplerara baharky şäher birinjiligi ýaryşlary geçirildi. Şeýle hem, şol ýylda döredilen Bütinözbek ýaryşy maksatnamasyna woleýbol hem girizildi.

1929-njy ýyldan başlap woleýbol boýunça Daşkent şäher birinjiligi geçirildi. 1930-njy ýylda “Dinamo” woleýbol komandasy döredildi we bu komanda ýurdumyzda woleýbolyň ösmegine öz goşandyny goşdy.

Woleýbolçylarymyzyň arasynda 2 gezek Olimpiýa oýunlarynyň çempiony W. Duýunowa we Olimpiýa oýunlarynyň çempiony L. Pawlowa ýetişip çykdy.

Okuw edaralarynda köp woleýbol gurnaklary işleýär. Şonuň üçin woleýbol hem futbol we basketbol ýaly “Umid nihollari”, “Barkamol awlod” we “Uniwersiada” maksatnamasyna girizilendir.



Soraglar

1. “Pahtakor” futbol komandasy ha-
kynda nämeleri bilýärsiňiz?
2. Basketbol haýsy welaýatlarda ösdi?
3. Ýurdumyzda woleýbolyň köpçü-
likleýin bolmagynda Daşkentdäki
haýsy mekdebiñ orny uly boldy?

MAZMUNY

Sözbaşy.....	3
--------------	---

Bedenterbiýä we sporta degişli nazariy bilimleriniň esaslary

1. Bedenterbiýe näme berýär?.....	5
2. Siz nämeleri bilmeli?.....	7
3. Bedenterbiýe gigiýenasy.....	12
4. Mekdep okuwçylarynyň gün tertibi.....	13
5. Bedenterbiýäniň döremegindäki faktorlar.....	16

Okuw gün tertibindäki bedeni sagdynlaşdyryjy çäreler

1. Mekdepde dersden öň geçirilýän gim- nastika.....	19
2. Şadyýan pursatlar.....	22
3. Uly arakesmede geçirilýän hereketli oýunlar.....	34
4. Synpdan daşary sport gurnaklarynyň beden-terbiýedäki ähmiýeti.....	39

Bedenterbiýe prosesinde amaly hereket endiklerini we ukyplaryny şekillendirmek

1. Nyzam maşklary.....	42
2. Bedeniň ýagdaýlaryny we hereketlerini aňladýan esasy adalgalar.....	49
3. Boý-syrat we ony şekillendirmäge degişli maşklar.....	60
4. Umumy ösdüriji maşklar.....	67
5. Deňagramlylygy saklamaga degişli maşklar.....	69
6. Emedeklemek.....	73

7. Aşyp geçmek we dyrmaşmak.....	76
8. Ýönekeý we garyşyk asylmak maşklary ...	81
9. Tans maşklary	85
10. Akrobatika maşklary	86
11. Daýanyp bökmek.....	91
12. Ýöremek	94
13. Ylgamak	96
14. Bökmek.....	103
15. Zyňmak.....	110
16. Futbol.....	114
17. Futbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar.....	118
18. Futbolçynyň hereketleri we usullary.....	120
19. Basketbol.....	122
20. Basketbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar.....	123
21. Basketbolçynyň hereketleri we usullary.....	125
22. Woleýbol.....	128
23. Woleýbolçy üçin umumy ösdüriji maşklar.....	129
24. Woleýbolçynyň hereketleri we usullary.....	131
25. Hereketli oýunlar.....	137
26. Ýüzme.....	144

Sportuň görnüşleri we sport barada maglumatlar

1. Gimnastika.....	148
2. Ýeňil atletika.....	152
3. Milli göreş.....	155
4. Bilbagly göreş *	157
5. Turan.....	158
6. Sport oýunlary.....	161

K. Mahkamjanow.

M 98 **Bedenterbiýe [Tekst]:** 3-nji synp okuwçylary üçin okuw gollanmasy. K. Mahkamjanow, F. Hojaýew. 5-nji neşir, –D.: «O'qituvchi», NÇDÖ, 2016.–168 s.

I. Hojaýew, F.

ISBN 978-9943-02-959-0

UO'K: 796(075)

KBK 74.200.55 ya 71

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO'JAYEV

JISMONIY TARBIYA

(Turkman tilida)

**3- sinf o'quvchilari uchun
o'quv qo'llanma**

Beshinchi nashri

*«O'qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016*

Terjime eden *K. Hallyýew*

Redaktor *J. Metýakubow*

Çeper redaktor *B. Ibragimow*

Tehredaktor *S. Nabiýewa*

Kompýuterde sahaplan *J. Metýakubow,*

Ş. Ýoldaşewa

Neşirýat lisenziýasy AI №161. 14.08.2009. Original-maketden çap etmäge 06.05.2016 rugsat edildi. Möçberi 60×90¹/₁₆. Kegli 13, 14 şponly. Arial CE garniturası. Ofset çap ediş usulynda çap edildi. Şertli çap listi 10,5. Hasap-neşirýat listi 9,5. 988 nusgada çap edildi. Buýurma № 187-16.

Özbegistanyň Metbugat we habar agentliginiň «O'qituvchi» neşirýat-çaphana döredijilik öýi. Daşkent – 206, Ýunusabat, Ýangışäher köçesi, 1. Şertnama № 07-28-16

Кärendesine berlen dersligiň ýagdaýyny görkezýän jedwel

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

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

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