

T. S. USMONXUJAYEV, S. G. ARZUMANOV

DENE TA'RBIYASI'

5—6-klass woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'wli'q qollanba

*O'zbekistan Respublikasi' Xali'q bilimlendiriw ministrliqi
baspag'a usi'ng'an*

U'shinshi basi'li'mi'



«O'QITUVCHI» BASPA-POLIGRAFIYALI'Q DO'RETIWSHILIK U'YI
TASHKENT — 2015

74.200.55 **Usmanxujayev T. S.** ha'm basqalar. Dene ta'rbiyasi': 5—6-klass
U73 woqi'wshi'lari' ushi'n woqi'w qollanba. Avtorlar:
T. S. Usmanxujayev, S. G. Arzumanov, No'kis, «Bilim» baspasi'.
2015-j. 168 b.

KBK 74.200.55

UOK: 796 (075)

Pikir bildiriwshiler:

X. K. Yuldashev — *O'zbekistanda xi'zmet ko'rsetken xali'q bilimlendiriw xi'zmertkeri
ha'm jaslar treneri. Pedagogika ilimlerinin' doktori', professor.*

T. Haydarov — *O'zbekistanda xi'zmet ko'rsetken jaslar treneri.*

**Respublika maqsetli kitap qori' qarji'lari' yesabi'nan
ijara ushi'n basi'p shi'g'ari'ldi'.**

© «O'qituvchi» BPDU', 2015.

Qaraqalpaqshag'a awdarma

© «Bilim» baspasi', 2015-j.

ISBN 978-9943



KIRISIW



*«Salamat, jetik a'wladti'n
kamali' sport ha'm dene ta'rbiya
menen ti'g'i'z baylani'sli'».*

Islam Karimov

A'ziz woqi'wshi'lar! Siz watani'mi'z qushag'i'nda kewlin'iz bir du'nya a'rman-ha'weslerge toli'p, wo'sip, yerjetip kiyati'rsi'z. Ji'llar wo'tedi, a'rmanlari'n'i'z iske asadi'. Sizler tu'rli ka'sip iyeleri boli'p, ana-Watang'a xi'zmet qi'lasiz. Bir na'rseni heshqashan umi'tpan': ayri'qsha bahalarg'a woqi'g'an, ku'shli, fizikali'q jaqtan shi'ni'qqan ha'm ma'rt ulqi'zlar g'ana wo'z maqsetlerine yerise aladi'. Buni'n' ushi'n, da'slep, sport ha'm fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen turaqli' shug'i'llani'w za'ru'r. Solay yeken, dene ta'rbiya shi'n'i'g'i'wlar' tayani'sh-ha'reket apparati' — bulshi'q yetlerin'izdi ku'sh-quwatqa tolti'radi', denen'izdi salamat, bekkem qi'ladi'.

Bizge belgili, bul du'nyada ha'r qanday millettin' wo'z a'psanali' qaharmanlari', bati'rlari' boladi'. Xalqi'mi'z a'zelden wo'z ullari'n ma'rtlik ha'm hadalli'q, bati'rli'q ruwx'i'nda, yel-jurt ushi'n jani'n da ayamaytug'i'n nag'i'z bati'rlar yetip ta'rbiyalap kelgen.

Yeger de, xalqi'mi'zdi'n' a'yyemgi ha'm janli' tariyxi' tawsi'lmas bir da'stan bolsa «Alpami's» mine usi' da'stanni'n' yen' basli' ba'nti, desek, duri's boladi'... — dep jazadi' yelimiz Prezidenti I. A. Karimov «Joqari' ma'naviyat — jen'ilmes ku'sh» kitabi'nda. — Bul wo'lmes shi'g'armani' xalqi'mi'z a'sirler dawami'nda jaratqan, wo'z iymanisenimindey asi'rap-abaylag'an, qansha a'wlad-ata-babalari'mi'z «Alpami's» da'stani' tiykari'nda ta'rbiya tapqan, wo'zligin an'lag'an, ruwx'i'y bayli'qqa iye bolg'an. Demek, xalqi'mi'z bar yeken, Alpami's obrazi' da ma'n'gi jasaydi'.

«Bir so'z benen aytqanda, xalqi'mi'zdi'n' jen'ilmes bahadi'ri' — Alpami's ti'msali'nda biz Watani'mi'zdi' jaman ko'zlerden, ba'le-qa'delerden asi'rawg'a beyim, kerek bolsa, bul

jolda jani'n pida' yetiwge tayar bolg'an azamat ullari'mi'z — bu'gingi alpami'slardi'n' ruwx'i'y ko'rinishin ko'remiz».¹

Dani'shpan shayi'r, Xorezm bahadi'ri' Pahlavon Mahmud aqi'li' ha'm fizikali'q ku'sh-quwati' menen Hindstandag'i' gu'res jari'si'nda jen'ip shi'g'i'p, mi'n'lap watanlaslardi' jawlardan azat yetip, xali'q duwasi'n alg'an.

Sport adamzat ja'miyeti payda bolg'ani'nan, tap ha'zirgi ku'nge shekem saqlani'p kiyati'rg'an ha'r tu'rli woyi'nlar, bellesiwlar, jari'slar ko'rinishinde bizge shekem jetip kelgen. Arxeologiyali'q qazi'lmalar, qorg'an ha'm u'n'girlerde saqlani'p qalg'an su'wretlerde ju'ziwshi, juwi'ri'wshi'lar, nayza ati'wshi'lar, woqjay ati'wshi'lar, wotta juwi'ri'wshi'lar ha'm gu'resi'wshi-jawi'ngerler ani'q da'lme-da'l su'wretlengen. Mag'luwmatlarg'a qarag'anda, Grek ma'mleketinde erami'zdan buri'ng'i' — 776-ji'li' Olimpiya woyi'nleri' payda bolg'an.

XIX a'sirdin' aqi'ri'na kelip haqi'yqi'y zamanago'y Olimpiya woyi'nleri' baslandi'. Wol franciyali' ataqli' ja'miyet g'ayratkeri Pyer de Kubertennin' ati' menen baylani'sli'. Pyer de Kuberten Ja'ha'n Olimpiya i'shqi'pazlari'n toplan, 1894-ji'li' 23-iyunda Xali'qarali'q Olimpiya komitetinin' sho'lkemlestiriliwine miyasar boldi'.

Ha'r bir xali'qti'n' wo'zine ta'n ha'm wo'zi ushi'n su'yikli sport tu'ri, sonday-aq, ha'reketli woyi'nleri' boladi'. O'zbekistanda gu'restin' gu'res ha'm de belbewli gu'res ja'ne de i'laq, at shabi's, lashi'n menen an' awlaw, woqjay ati'w si'yaqli' milliy woyi'nlar belgili.

A'ziz woqi'wshi'lar, siz qoli'n'i'zdag'i' sabaqli'q arqali' tiyqarg'i' sport tu'rleri menen tani'si'p, wolar haqqi'nda jetkilikli ilimiy mag'luwmatqa iye bolasi'zlar. Dene shi'ni'g'i'wlari'n sabaqtan ti'sqari' payi'tlari' (u'y jag'dayi'nda, mektep stadioni')nda yerkin wori'nlawdi' u'yreniwge tiyisli usi'ni'slar alasi'zlar.

¹ I. A. Karimov. Joqari' ma'nawiyat — jen'ilmes ku'sh. T., «Ma'naviyat». 2008, 33—34-betler.



I BAP

SPORT TU'RLERI HAQQI'NDA



SPORT GIMNASTIKASI



A'yyemgi Grechiyada ha'r bir jigit ha'm qi'z wo'spirim dene shi'ni'g'i'wlari' menen shug'i'llani'wi' sha'rt yedi. Qi'zi'g'i' sonda, jigitler shi'ni'g'i'wdi' jalan'ash hali'nda wori'n-lag'an. «Gimnastika» so'zinin' kelip shi'g'i'wi' da sog'an baylani'sli' boli'p, grek tilinde *gimnos* — *jalan'ash* degen ma'nisin an'latadi'. Sportti'n' bul tu'ri menen shug'i'llang'an adamni'n' formasi' suli'w, ha'r ta'repleme kelisken, bulshi'q yetleri rawajlang'an, ha'reketleri shaqqan ha'm ani'q boladi'.

Adamni'n' shaqqan, ha'reketshen' boli'wi'nda gimnastikani'n' worni' u'lken. Bul jag'i'nan hesh bir sport tu'ri gimnastikani'n' worni'n basa almaydi' ha'm uluwma fizikali'q tayarli'g'i'ni'n' puxta negizin de ta'miyinley almaydi'. Gimnastika shi'ni'g'i'wlari'ni'n' a'hmiyetli ta'repi sonda, wol adam denesinin' ayi'ri'm ag'zalari'na g'ana yemes, al barli'g'i'na ten'dey ta'sir ko'rsetip, jaqsi' na'tiyje beredi. Gimnastika shi'ni'g'i'wlari' ha'mme jastag'i'lar — hayal-qizlarg'a da, yer balalarg'a da ten'dey paydali'. Demek, azanda gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n u'zliksiz wori'nlap barg'an adam dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'n, u'yge berilgen wazi'ypalardi', sport sekciyalari' sabaqlari'nda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' qi'yi'nshi'li'qsi'z wori'nlawi' mu'mkin.

«Gimnastika» ken' mag'anadag'i' tu'sinik boli'p, wol sport gimnastikasi', yemlew gimnastikasi', ko'rkem gimnastika, ritmik gimnastika ha'm akrobatika si'yaqli' sport tu'rlerin wo'z ishine qamti'p aladi'. Siz woqi'wshi'lar «gimnastika» temasi' menen tani'sa woti'ri'p, sabaq dawami'nda sport buyi'mlari', u'skenelerinde yen' a'piwayi' akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlardi', sport texnikasi' qa'nigeligin payda yetiwshi

shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' (arqanshadan sekiriwdi, shen'-ber menen shi'ni'g'i'w islewdi, tarti'li'w, ton'qalaq asi'w, jawi'ri'nlarda tik turi'w ha'm tag'i' basqalardi') u'yrenesizler.

Gimnastika shi'ni'g'i'wlari'nda qa'wipsizlik texnikasi' qag'i'ydalari'.

1. Gimnastika shi'ni'g'i'wlari'nda, birinshi gezekte, ta'rtipli boli'w, shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw ta'rtibine ha'm qa'wipsizlik texnikasi' qag'i'ydalari'na qatan' a'mel yetiw kerek.

2. Tiykarg'i' tapsi'rmani' wori'nlamay turi'p, 2—3 minut dawami'nda deneni qi'zdi'ri'p ali'w kerek. Buni'n' ushi'n bir wori'nda turi'p, ha'reket waqti'nda, buyi'mlar menen, buyi'mlarsi'z, ayi'ri'm ag'zalar ushi'n wo'z aldi'na shi'ni'g'i'wlar wori'nlanadi'.

3. Gimnastika buyi'mlari'nda shi'ni'g'i'w wori'nlawdan aldi'n wolardi' (turnik, brus, tarti'li'w arqani'n) birme-bir tekserip ko'riw kerek. Gimnastika a'sbap-u'skeneleri bek-kem wornati'lg'anli'g'i' ha'm puxta du'zetilgenine isenim payda yetpey turi'p, wonnan paydalani'wg'a jol qoyi'lmaydi'.

4. Akrobatika shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawdan buri'n bolsa matlardi'n' taqlani'wi'na, jerge to'seliwine a'hmiyet beriw kerek, sebebi wolar arasi'nda bosli'q qali'p, sekiriwshi arali'qqa kelip tu'siwi mu'mkin.

5. Gimnastika a'sbap-buyi'mlari'nda shi'ni'g'i'w wori'n-lawda ji'g'i'li'p, mayi'p boli'p qalmaw ushi'n u'skene ja-ni'nda bir adam ja'rdemge tayi'n turi'wi' kerek. Sol sebepli sekirip tu'siw worni'na a'lbette to'sek sali'p qoyi'ladi'.

6. Arqang'a asi'li'p, wo'rmelep shi'g'i'wda, wog'an wo'r-melewshinin' di'qqati'n bo'lmew, qi'yali'n buzbow, arqanni'n' to'meninen tartpaw kerek.

7. «Kozyol», «kon» u'stinen sekirip wo'tiwden buri'n wolardi' jaqsi'lap tekseriw, ko'pirshe puxta qoyi'lg'anli'g'i'na ja'ne de to'sekler tuwri' taslang'anli'g'i'na isenim payda yetiw kerek. «Kozyol», «kon» nan sekirip wo'tkennen keyin, woqi'wshi' wo'zin qaptalg'a yamasa arqag'a qaray taslawg'a ha'reket yetiwin tu'sindiriw kerek.

8. Turnik yamasa brusta shi'ni'g'i'w wori'nlag'anda sheriklerin'izden birewi yamasa woqi'ti'wshi' woni'n' jani'na ja'rdem beriw ushi'n turi'wi' kerek.

9. Shi'ni'g'i'w waqti'nda qa'wipsizligin'izdi ta'miyinlewge u'yreniwin'iz lazi'm. Yeger siz shi'ni'g'i'w elementin wori'nlawg'a isenimin'iz bolmasa woni' toqtati'wi'n'i'z ha'm shi'ni'g'i'wdi' a'piwayi'lasti'ri'wi'n'i'z, u'skeneden sekirip tu'siwdi biliwin'iz kerek. Ji'g'i'li'p tu'skendey bolsan'i'z, qoli'n'i'zdi' tuwri' uslamawi'n'i'z lazi'm, sebebi qoldi' bu'ge ali'w jaraqatlani'wdi'n' aldi'n ali'wg'a ja'rdem beredi. Ten' salmaqli'li'qti' jog'alti'p arqag'a ketip qalsan'i'z, qollardi' bu'gip arqag'a ton'qalaq asi'wg'a, qaptalg'a ji'g'i'li'wg'a umti'li'wi'n'i'z kerek boladi'. Wo'zim bilemen dep, sport u'skenelerinde shi'ni'g'i'wdi' wo'zinshe wori'nlaw mu'mkin yemes, sebebi ji'g'i'li'w qa'wpi tuwi'li'p qalsa, heshkim ja'rdem bere almay qaladi'. Bulardan ti'sqari', shi'ni'g'i'w-lardi' wori'nlaw texnikasi'n da biliwi kerek.

10. Yeger de, wo'zin'izdi biyqolay sezsen'iz, du'zeli p ketkenshe shi'ni'g'i'w sabag'i'na qatnaspay turi'n'.

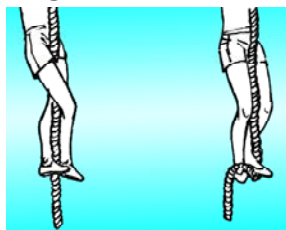
11. Shi'ni'g'i'wg'a kiygen kiyimin'iz (mayka, shorti, sport kiyimi) ba'rqulla taza, wo'zin'izge qolay boli'wi', ayaq kiyim de i'qsham, qolay, taza, jumsaq boli'wi' kerek.



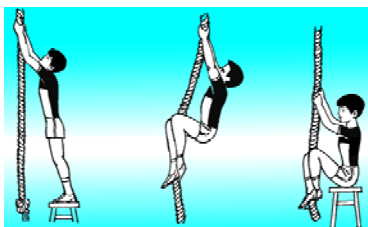
ARQANG'A TARTI'LI'P SHI'G'I'W

Buni'n' ushi'n da'slep, arqang'a ayaqlardi' shati'sti'ri'p, uslap turi'w u'yreniledi. Keyin ala arqandi' ayaqlardi'n' arasi'na ali'p, bir ayaqti'n' pa'njesi yekinshi ayaqti'n' tabani' menen qi'si'p uslaw u'yreniledi (1-su'wret).

U'sh usi'lda arqang'a tarti'li'p shi'g'i'w. Qollardi' joqari'g'a ko'terip, pa'njeler menen arqan qatti' uslanadi'. «Bir» degende arqang'a asi'li'p, ayaqlardi' dizeden bu'gip, ko'kirek ta'repke tarti'ladi' ha'm ayaqlar ji'li'sti'ri'li'p ali'nadi'. «Yeki» degende qollardi' bu'gip, arqandi' ayaqlar menen qatti' qi'si'p



1-su'wret.



2-su'wret.

ali'nadi'. Ko'terilip ati'rg'anda ayaqlardi' arqang'a ji'li'sti'ri'p tarti'li'w qopal qa'te yesaplanadi'. «U'sh» degende ayaqlar menen arqandi' bekkem qi'si'p ali'p, qollardi' to'bege izbe-iz ha'reketlendiriledi (2-su'wret).

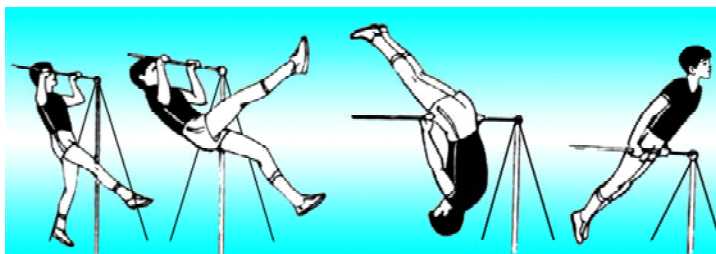
Yeki usi'lda arqang'a tarti'li'p shi'g'i'w. Da'slep qollardi' tuwri'lap, arqan bekkem uslap ali'nadi'. Son' ayaqlardi' dizeden bu'gip ko'kirek ta'repke qaray tarti'ladi' ha'm arqan pa'nje tabanlari' menen bekkem qi'si'p ali'nadi'. «Bir» degende, ayaqlar tuwri'lani'p, qollar bas ta'repke qaray birinen keyin biri ji'li'sti'ri'ladi'. «Yeki» degende, usi' ha'reketler ja'ne ta'kirarlanadi'. Shi'ni'g'i'w usi'nday yetip dawam yete beredi.

Yesin'izde saqlan'! Arqan tek g'ana ayaqlardi'n' pa'nje tabanlari' menen qatti' qi'si'p uslanadi', dizeler menen yemes. Ha'tte qollar tali'g'i'p sharshag'anda da, ayaqlar menen arqandi' bekkem qi'si'p tura beriledi. Arqannan tu'sip kiyati'rg'anda da qol ha'm ayaqlardi' isletip tu'siw lazi'm boladi'. Si'pi'ri'li'p tu'siw uluwma mu'mkin yemes.



SPORT U'SKENELERI JA'RDEMINDE SHI'NI'G'I'WLAR WORINLAW

Turnikte asi'li'p tarti'li'w. Yer balalar biyik turnikte ayaqlari'n jerge tiygizbey, qollari'n joqari'dan uslap, asi'li'p tarti'ladi'. Yeger balalardan birewi shi'ni'g'i'w'di' wori'nlay almasa, wonda wolar aldi'n pa'slew turnikte shalqasi'na jati'p, ayaqlari'n jerge tayani'sh yetip tarti'li'w'di' iske asi'ri'p shi'g'adi'. Sonnan keyin turnikte sekirip asi'li'w'di', asi'li'p turi'w'di' u'yrenedi. Sizler yendi usi' shi'ni'g'i'w elementlerin da'slep pa's turnikte wori'nlaysi'zlar. Buni'n' ushi'n turnikke jaqi'n turi'p, qollar menen turniktin' joqari'si'nan uslap, bir ayaq penen aldi'g'a — joqari'g'a qaray siltenip, keyin aylanip, qollardi' turnikke tayani'sh yetkenshe tuwri'lani'p gewde tiklenip ali'nadi'. Sonda g'ana yeki ayag'i'n'i'z be-



3-su'wret.

nen tepsinip, turnikke aylani'p shi'g'i'wdi' wori'nlay alatum'g'i'n bolasi'zlar (3-su'wret).

Turnikte shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaw ushi'n neler islenedi? Turniktin' qasi'na kelip turasi'z. Keyin yeki ayaqti' ten'dey qoyi'p, biraz aldi'g'a qaray yen'keyiledi ha'm joqari'g'a qaray i'rg'i'p sekirip, turnik uslap ali'nadi'. Keyin bir aylani'p, qollardi' tuwri'lap uslaymi'z. Turnikten tu'siw ushi'n ayaqlardi' arqag'a qaray biraz siltep, qollardi' jazdi'ri'p jiberemiz. Ko'shen'izde yamasa u'yin'izde turnik bolsa, buni' turaqli' shi'ni'g'i'w islep tursan'i'z, jaqsi' na'tiyjelerge yerisesiz.

Ten'salmaqli'li'qti' saqlaw shi'ni'g'i'wlar

Taxtasha u'stinde shi'ni'g'i'w wori'nlaw. Siz a'ziz balalar taxtasha u'stinde shi'ni'g'i'w wori'nlawdi' baslawdan aldi'n wonda ju'riwdi, aylani'wdi', bir ha'm yeki ayaqlarda woti'ri'pturi'wlardi' u'yrenip ali'wi'n'i'z kerek.

Bir ayaqta turi'p «qarli'g'ash» shi'ni'g'i'wi'n wori'nlaw. Bunday shi'ni'g'i'w menen tek qi'zlar yemes, al yer balalar da shug'i'llani'wi' mu'mkin. Sonday-aq, ten'salmaqli'li'qti' saqlawdi' jaqsi'lap u'yreniw ushi'n taxtasha u'stinde ko'p shug'i'llani'p turi'w kerek, sebebi bul shi'ni'g'i'wlar ha'reket koordinaciyasi'n (ha'reketlerdin' wo'z ara sa'ykesligin) rawajlandi'radi'. Bulardan ti'sqari', bul sizge tar jerlerden yepshil sekirip wo'tiwge, ba'lent-pa'sliklarga tez minip-tu'skende basi'n'i'z aylanbaytug'i'n boli'wi'na ja'rdem beredi.

Taxtasha u'stinde shi'ni'g'i'w islegende aylani'w ha'm buri'li'wlar ayaq ushi'nda wori'nlanadi'. Qollar qaptal ta'repke jayi'ladi'. Mi'sali', shep ta'repke aylani'w aldi'nan

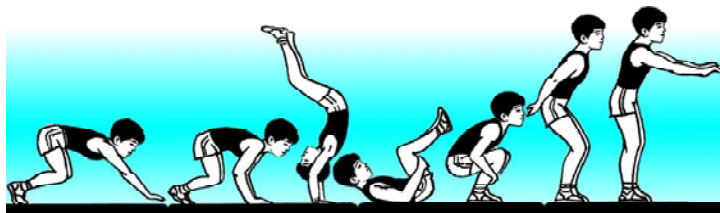
shep ayaqti' won' ayaqti'n' arqasi'na qoyi'p, ayaq ushlari'nda 180° qa aylani'ladi'. Won' ta'repke aylang'anda won' ayaq arqa ta'repke qoyi'ladi'. Yeger de, taxtasha u'stinde yeki adam ushi'rasi'p qalsa, wo'z ara ja'rdem yetip, ten'salmaqli'li'qti' saqlap qali'wg'a ha'reket yetedi. Buni'n' ushi'n ha'r qaysi' ta'rep won' ayaq penen bir qa'dem aldi'g'a shi'g'adi', sherikler wo'z ara iyinnen uslasi'p, biraz shep ta'repke iyilip, wori'n almasi'p, keyin tarqali'sadi'. Taxtashadan ayaq ushlari'na sekirip tu'siw ha'm dizelerdi biraz bu'giw kerek.



AKROBATIKALI'Q SHI'NI'G'I'WLAR

Aldi'g'a qaray ton'qalaq asi'w. Bul ushi'n qollardi' to'seklerge qoyi'p, tayani'sh payda yetiledi, ayaqlar menen iytirilip, ha'reket solayi'nsha dawam yettiriledi (4-su'wret).

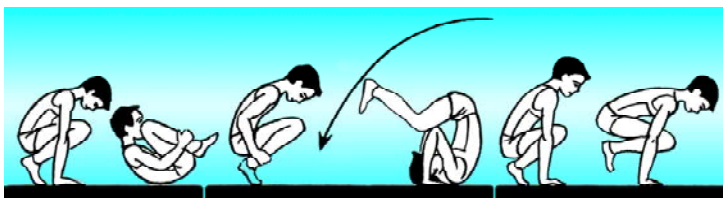
4-su'wret.



Arqag'a ton'qalaq asi'w. Bu'gilib woti'rg'an halda, qollar gimnastikali'q to'sek u'stine qoyi'ladi'. Keyin arqag'a awdari'ladi'. Ha'reket usi' ta'rizde dawam yettiriledi. Arqag'a awdari'li'p ati'rg'anda bas biraz qaptal ta'repke qaray taslang'an boli'wi' kerek (5-su'wret).

Jawi'ri'nlarda tik turi'w. Usi' shi'ni'g'i'w shi'ni'g'i'wlar ishindeg'i yen' qolayli'si' yesaplanadi'. Sebebi, woni' wori'n-lag'an woqi'wshi'ni'n' iyin bulshi'q yetleri pisik, puxta boli'p rawajlanadi'. Bul shi'ni'g'i'wlardi' 5-klastan baslap yer ha'm qi'z balalar teppe-ten' wo'zlestiriwi mu'mkin. Bul shi'ni'g'i'wdi' wori'nlawdi' a'ste-aqi'ri'nli'q penen baslaw kerek. Buni'n' ushi'n da'slep shalqasi'na jati'p, keyin ayaqlardi' bir tegis joqari'g'a ko'teriw kerek. Qollardi'n' ja'rdeminde gendenin' to'mengi bo'limin ko'terip turi'w, keyin ayaqlardi' tik halatqa keltiriw kerek boladi' (6-su'wret).

5-su'wret.

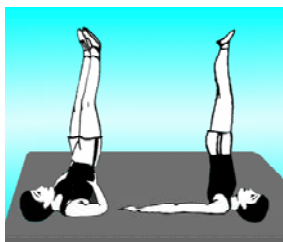


Shi'ni'g'i'wdi' wori'nlap ati'rg'anda woqi'wshi'ni'n' jani'nda ja'rdemshi bolsa, ja'ne de jaqsi' boladi'. Sebebi, wol qaptal ta'repinde dizelerinde iyilip turi'p, jawi'ri'ni'nda turg'an sherigine ja'rdem berip, woni' belinen, ayaqlari'nan uslap tik halatta turi'wg'a ja'rdemlesedi.

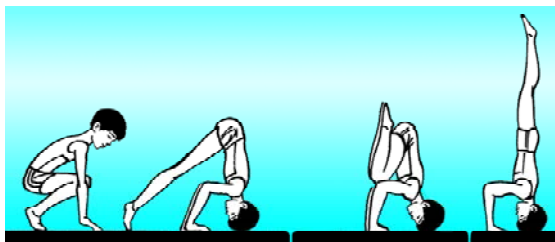
Man'layda qollardi'n' ja'rdeminde tik turi'w. Bul shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaw ushi'n da'slep ju'resine woti'ri'ladi'. Qoldi'n' alaqanlari'n polg'a iyin ken'liginde qoyi'p, keyin man'laydi' alaqanlardan biraz aldi'ni'raq tap u'shmu'yeshlik payda yetkendey yetip qoyi'ladi'. Bunnan keyin ayaqlar menen iysterilip, ayaqlardi' bu'kken halda, bir neshe sekund uslap turi'ladi' ha'm tikke turi'ladi'. Sonnan keyin ja'ne de qaytadan da'slepki halatqa qayti'ladi'. Ja'rdem beriwshi qaptal ta'repte dizelerde turi'p shi'ni'g'i'w wori'nlawshi'ni'n' ayag'i' ha'm belinen uslap turadi' (7-su'wret).

Shalqasi'na jatqan halattan «ko'pir»she halati'na wo'tiw.

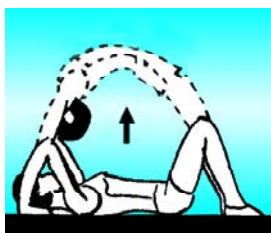
Bul shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaw ushi'n da'slep shalqasi'na jatadi', keyin qollardi' basti'n' arqasi'na bu'gip tireledi, ayaqlar iyin ken'liginde ashi'lg'an boladi'. «Bir» degende, ayaqlar dizeden bu'gilip, tabanlar to'sekke tireledi. Sonnan keyin qol ha'm ayaqlar tuwri'lani'p «ko'pir»she halati'na wo'tiledi (8-su'wret). Usi' halatta 2—3 minut uslap turi'ladi'. Son'i'nan da'slepki halatqa qayti'ladi'. Bul «ko'pir»she



6-su'wret.



7-su'wret.



8-su'wret.



9-su'wret.



10-su'wret.

shi'ni'g'i'wi' qari'n, bel, qol ha'm ayaq bulshi'q yetlerin jaqsi' rawajlandi'radi'. «Ko'pir»she sherik ja'rdeminde wori'nlang'anda sherigi shi'ni'g'i'w wori'nlawshi'g'a ja'rdem beriwi ha'm qa'wipsizlik sharasi'n ko'riwi kerek.

Tik turg'an halattan «ko'pir»she halatqa wo'tiw. Buni'n' ushi'n tikke turg'anda ayaqlar iyin ken'liginde qoyi'ladi', qollar joqari'g'a ko'teriledi. Alaqanlar aldi'g'a qarati'lg'an bo'ladi'. Bunnan keyin gewde arqag'a qarap belden iyiledi ha'm ten'salmaqli'li'qti' saqlawg'a ha'reket yetiledi. «Ko'pir»she halati'na wo'tkende imkani' bari'nsha qollardi'n' alaqani'na qaraw kerek (9-su'wret). Ja'rdem beriwshi usi' waqi'tta belden uslap turi'wg'a umti'ladi'.

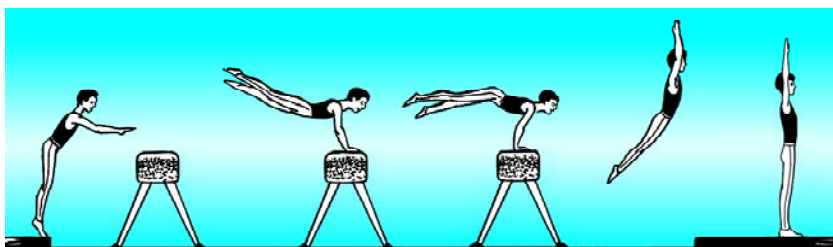
Tayani'p sekiriw. Siz, a'ziz woqi'wshi'lar buni'n' ushi'n da'slep yeki ayaqlap sekiriwdi wo'zlestirip ali'wi'n'i'z kerek. Bunda ko'pirshege tepsinip minip, sekiriw wori'nlanadi', keyin yeki ayaqqa tu'siriledi. Qi'zlar sekiriwdi to'mendegishe wori'nlaydi': wolar uzaq bolmag'an arali'qtan juwi'ri'p kelip ko'pirshe u'stine yeki ayaq penen sekirip shi'g'adi', qollari'n tuwri'lap sozi'p, «kozyol» u'stine qoyi'p, tayani'sh payda yetip woti'radi'. Sonnan keyin, qol ha'm ayaqlari' menen iyterilip, qollardi' joqari'g'a ko'terip, jerge dizeni biraz bu'gip yeki ayaqlap tu'sedi. Shi'ni'g'i'w waqti'nda qa'wipsizlik ta'miyinlengen bolsa g'ana sekiriwge ruxsat beriledi (10-su'wret).

«Kozyol» u'stinen ayaqlardi' ashi'p sekiriw. Buni'n' ushi'n qi'sqa arali'qtan juwi'ri'p kelip ko'pirshe u'stine yeki ayaqti' qoyi'p tepsinip, «kozyol» u'stine qollardi' sozi'p qoyi'ladi' ha'm «kozyol»dan tez sekirip, birden yeki ayaqqa asi'ladi' ha'm de beldi biraz arqag'a iyip, bas ko'teriledi.

Usi' jag'daydi' ilaji' bari'nsha saqlap qali'p, jerge sekirip tu'-siw aldi'nan gewde biraz arqag'a taslanadi', son' ayaq tez qosi'p ali'nadi' (11-su'wret). Qa'wipsizlikti saqlawshi' sekiriwshinin' shi'g'anag'i' joqari'si'nan uslap qaladi'. Sekiriwge wo'tiwden buri'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi'n' zi'yani' bolmaydi': a) turg'an worni'nan tepsinip joqari'g'a sekiriw, ayaqlardi' ashi'p, qaytadan qosi'w; b) jati'rg'an halati'nan qollardi' tayani'p birden sekirip turi'w, ayaqlardi' ashi'p jayg'an halatta bu'gilip — jerge tayani'p ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w; d) ayaqlardi' jazdi'ri'p sekiriw.

Siz, a'ziz woqi'wshi'lar shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' puxta wo'zlestirip ali'wi'n'i'z ushi'n to'mendegilerdi bilip ali'wi'n'i'z za'ru'r:

1. Shi'ni'g'i'wlar 10—11 jastag'i' balalarg'a 10—15 minut, 12—14 jastag'i'larg'a 15—20 minutqa dawam yettiriw.
2. Ha'rbir shi'ni'g'i'wdi' 8 ma'rte den 16 ma'rtege shekem ta'kirarlaw.
3. Shi'ni'g'i'wlardi' da'slep qollar ha'm moyi'n-nan baslap, keyin ayaqlar ha'm gewdenin' basqa bo'limi menen wori'nlaw.
4. Shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawg'a wo'tiwden buri'n bulshi'q yetlerdi qi'zdi'ri'p ali'p, keyin shi'ni'g'i'wlardi'n' wortasha tezliktegisin ku'shke, iyiliwshen'likke, shi'damli'li'qqa bag'darlap wori'nlaw ha'm shi'ni'g'i'wlardi' a'ste-aqi'ri'nli'q penen toqtati'w.
5. Shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlag'anda dem ali'wdi'n' sa'ykesligine, nagruzkani'n' normalig'i'na, ju'rektin' uri'wi'na itibar beriw.
6. Shi'ni'g'i'wlardi' muzi'ka hawazi' asti'nda wori'nlag'anda gimnastikani'n' tez, worta ha'm a'ste wo'lshemde wori'nlanatug'i'nlari'nan paydalani'w.



11-su'wret.



RITMLI GIMNASTIKA KOMPLEKSI (Shi'ni'g'i'wlar turg'an halatta wori'nlanadi')

1. D. j. (*Da'slepki jag'day*). Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, dizelerdi biraz bu'gip, qa'ddi-qa'wmetti tik tuti'p, qollardi' mushlap, shi'g'anaqtan bu'gip ko'kirek aldi'nda iyinge ten' halatta uslaw; 1 degende qollardi' qaptal ta'rep-lerge jayi'p, boydi' biraz arqag'a iyip, basi'n'i'zdi' arqag'a taslap, ayaqlardi' tuwri'law. Da'slepki halatqa qayti'w. Shi'ni'g'i'wdi' 8 — 12 ma'rte qaytalaw.

2. D. j. Ayaqlardi' juplasti'ri'p, qa'ddi-qa'wmetti tuw-ri'law, qollardi' aldi'g'a uzati'w. 1—4 degende qollardi' wora-mal silkigendey gezekpe-gezek silkiw. Ha'r sanag'anda ayaq ushlari'nda turi'p, tabanlarg'a tu'siw. Shi'ni'g'i'wdi' tez wori'nlaw. Bul shi'ni'g'i'w ko'kirek quwi'sli'g'i' bulshi'q yetlerinin' rawajlani'wi'nda paydasi' u'lken. Shi'ni'g'i'wdi' 4—8 ma'rte ta'kirarlaw (12-su'wret).

3. D. j. Ayaqlardi' juplap qosi'p, boydi' dizelerden biraz bu'giw. Qollar iyyinde, shi'g'anaqlar to'menge tu'sirilgen. 1—2 degende qollardi' qaptal ta'repke sozi'p, alaqanlardi' ashi'w ha'm shep ta'repke iyiliw; 3—4 degende da'slepki jag'dayda qayti'w. 5—6 sanag'anda usi' shi'ni'g'i'wdi' won' ta'repke wori'nlaw, 7—8 degende da'slepki jag'dayda qayti'w. Shi'ni'-g'i'wdi' 8—12 ma'rte ta'kirarlaw.

4. D. j. Ayaqlardi' iyin ken'liginen ken'irek qoyi'w, qol-lardi' basti'n' arqasi'na, barmaqlar shi'nji'r yetip uslang'an, qollar shi'g'anaqtan bu'gilgen. 1—4 degende 2 ma'rte won' ta'repke qaray, 5—8 degende 2 ma'rte shep ta'repke qaray iyiliw. Deneni bu'gip qollardi' aldi'g'a qaray sozi'w. 9—12 sanag'anda aldi'ng'a qaray yeki ma'rte yen'keyip turi'w, 13—16 degende, qollardi' belge, basti' arqag'a qaray shalqayg'an halattan 2 ma'rte prujina ta'rizli iyilip turi'w. Shi'ni'g'i'wlardi' 4—8 ma'rte ta'kirarlaw.

5. D.j. Ayaqlar iyin ken'liginde, qollar arqada, bar-maqlar shi'nji'r yetip uslang'an. 1—8 degende, basi'n'i'zdi' tuwri'g'a qarati'p aldi'g'a qaray 4 ma'rte prujina ta'rizli

iyilip-turi'w. 9—16 ma'rte sanag'anda aldi'g'a qaray mu'mkin bolg'ani'nsha ko'p iyilip-turi'w (8 ma'rte).

6. D. j. Ayaqlar iyin ken'liginen ken'irek ashi'lg'an.

1—2 degende won'

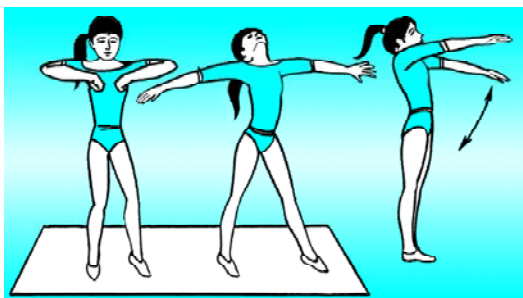
qoldi' joqari'g'a, shep qoldi' won' ayaqti'n' dizesine qoyi'p ko'terip, 3—4 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. 5—6 ma'rte sanag'anda usi'ni'n' wo'zin shep ta'repke wori'nlaw, 6—7 degende da'slepki halatqa qayti'w. 8—9 ma'rte sanag'anda won' ayaqti' qaptalg'a sozi'p, yen'keyip, qoldi' jerge tiygiziw. Shi'ni'g'i'wlardi' 4 ma'rte ta'kirarlan'. 10—16 sanag'anda ayaq ushi'nda turi'p, mu'mkin bolg'ani'nsha yen'keyip ha'm qoldi' jerge jetkeriw. Shi'ni'g'i'wdi' 6—8 ma'rte ta'kirarlaw.

7. D. j. Shep ayaq dizeden bu'gilgen, won' ayaq qaptal ta'repke sozi'lg'an, qollardi' jerge qoyi'w.

1—2 ma'rte sanag'anda to'rt ma'rte shep ayaqti' prujina ta'rizli ha'reketlendiriw. 3—4 sanag'anda usi' shi'ni'g'i'wdi' won' ayaqta wori'nlaw. Ha'reket waqti'nda qol mu'mkin bolg'ani'nsha jerden qozg'almay turi'wi' kerek.

8. D. j. Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, dizelerdi bu'kpey aldi'g'a qaray iyiliw. 1 degende ayaq ushlari'na ko'terilip, dizelerdi bu'kpey, alaqanlardi' jerge qoyi'w. 2 degende da'slepki jag'dayg'a qayti'w. Shi'ni'g'i'wdi' 8—12 ma'rte ta'kirarlaw.

9. D. j. Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, dizelerdi biraz bu'giw, qollar basti'n' arqasi'nda bir-birine shi'nji'r ta'rizli baylang'an, shi'g'anaqlar qaptal ta'repke sozi'lg'an. 1 degende gewdenin' joqarg'i' bo'limin qi'ymi'ldatpay tasti' aldi'g'a, 2 degende arqag'a qaray ha'reketke keltiriw. Shi'ni'g'i'w keskin ha'm tez wori'nlanadi'. Woni' 8—12 ma'rte ta'kirarlaw.



12-su'wret.



13-su'wret.

10. D. j. Won' ayaqti' dizeden bu'gip, aldi'g'a qaray ken' adi'mlap, shep ayaqti' arqag'a qaray sozi'p ayaq ushi'na qoyi'w ha'm qollarg'a tayani'w. 1—7 degende prujina ta'rizli ha'reketlerdi won' ayaqta wori'nlaw. 8 degende sekirip ayaqlar halati'n almashti'ri'w. 9—15 degende to'rt ma'rte shep ayaqta prujina ta'rizli ha'reket yetiw, 16 degende ayaqlar halati'n almashti'ri'w. Shi'-

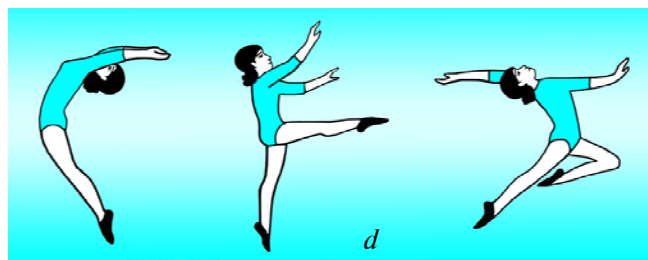
ni'g'i'wdi' 6—8 ma'rte ta'kirlarlaw.

11. D. j. Ayaqlardi' juplasti'ri'p dizeden biraz bu'gip, qollardi' dizeler u'stine qoyi'n'. 1—2 degende qollardi' siltep, joqari'g'a ko'teriw, shep ayaqti' siltep arqag'a bu'giw. 3—4 degende da'slepki halatqa qayti'w. 5—6 degende usi' shi'ni'g'i'wdi' won' ayaq penen wori'nlan'. 7—8 degende da'slepki halatqa qayti'w. Shi'ni'g'i'wdi' 8—12 ma'rte ta'kirlarlaw.

12. D. j. Shep ayaq ushlari' arqada, qollar joqari'g'a ko'terilgen. 1—2 degende shep ayaqti' siltep joqari'g'a ko'teriw. 3—4 degende da'slepki halatqa qayti'w. Siltew ha'reketin 8 ma'rte wori'nlaw. Sol shi'ni'g'i'wlardi' basqa ayaqta wori'nlaw kerek. Shi'ni'g'i'wdi' 4 ma'rte ta'kirlarlaw.

13. D. j. Shep ayaq aldi'g'a qaray sozi'lg'an, qollar yeki ta'repke qaray sozi'lg'an. 1—2 degende shep ayaqti' qaptal ta'repke siltew, 7—8 degende da'slepki halatqa qayti'w. Shi'ni'g'i'wdi' 8—12 ma'rte ta'kirlarlaw (13-su'wret). Solay yetip, ha'r kim wo'zi qa'legen ti'ni'shlandi'ri'wg'a bag'darlang'an shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawi' mu'mkin.

Ritmikali'q gimnastikadan ti'sqari', sportti'n' ja'ne ko'r-kem gimnastika tu'ri de bar boli'p, ko'rkem gimnastikag'a



14-su'wret.

kirisiwshi ko'plegen ha'reketler ritmikali'q gimnastika ha'reketlerinen az parq qi'ladi'. Biraq ko'rkem gimnastika wo'zinin' bir qatar wo'zine ta'n elementlerine iye boli'p, wolardi'n' wori'nlani'w texnikasi' xorografiyali'q shi'ni'-g'i'wlar texnikasi'nan tu'pten parq qi'ladi'. Bunday elementlerge prujina ta'rizli ha'reketler, «tolqi'n» si'yaqli' ha'reketler, siltewler, ju'ziw ha'm juwi'ri'wdi'n' ayi'ri'm tu'rleri ha'm de xorografiyada qollani'latug'i'n arnawli' sekiriwlerdi kirgiziw kerek (14-a, b, d su'wretler). Barli'q elementler yerkin shi'ni'g'i'wlarda ken' qollani'ladi'.



Gimnastika temasi'na tiyisli sorawlar

1. «Gimnastika» so'zin ta'riplep berin'.
2. Gimnastika shi'ni'g'i'wi'nda qa'wipsizlikti ta'miynlew ushi'n nelerge itibar beriw kerek?
3. Gimnastikali'q arqang'a tarti'li'p shi'g'i'w ha'm tu'siw ta'rtibin ayti'p berin'.
4. Akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlardi' u'yretiwde qanday ta'rtipke a'mel qi'li'nadi'?
5. «Kozyol» u'stinen sekiriwden aldi'n qanday tayarli'q jumi'slari' a'melge asi'ri'ladi'?



JEN'IL ATLETIKA

A'yyemgi Greciyada ku'sh ha'm shaqqanli'q boyi'nsha belleskenlerdi *atletler* dep atag'an. «Atletika» degen so'z sonnan kelip shi'qqan boli'p, wol bellesiw, gu'res, shi'ni'-g'i'w degen mag'analardi' an'latadi'. «Jen'il atletika» atamasi' bolsa sportshi'lar shi'ni'g'i'wlardi' jen'il ha'm yerkin wori'nlag'anli'qlari' (si'rttan qarag'anda) menen baylani'sli' ra'wishte payda bolg'an.

Ayti'p wo'tkenimizdey, usi' waqi'tlarda ha'rbir saltanatta juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w boyi'nsha jari'slar wo'tkerilgen. Usi'g'an baylani'sli', usi' sportti'n' belgili tu'rleri a'yyemgi Olimpiada woyi'nlari'na kiritilgen yedi. Jen'il atletika — bul sport juwi'ri'wi', a'piwayi' juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w ha'm usi' si'yaqli' tu'rlerin qamti'p alg'an ko'p gu'resten ibarat boli'p tabi'ladi'. Jen'il atletika shi'ni'g'i'wlari'ni'n' ha'r tu'rli'ligi, wolardi'n' paydali'li'g'i', fizikali'q nagruzkani' basqari'w mu'mkinshiligi, paydalani'latug'i'n a'sbap-buyi'm-lardi'n' quramali' yemesligi, jen'il atletika menen ha'rbir adam shug'i'llani'wi' mu'mkin bolg'an massali'q sport tu'rine aylandi'. Soni'n' ushi'n jen'il atletikani' «sport koroli» dep ataw da'stu'rge aylandi'. Jen'il atletikag'a ta'n ju'riw, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'w ku'shti ha'm shi'damli'li'qti' ta'rbiyalaydi', insan ag'zalari' iskerligin ku'sheytedi, yerkti ta'rbiyalaydi', jumi's qa'biletli'ligin asi'radi'. Jen'il atletika shi'ni'g'i'wlari'ni'n' adam densawli'g'i'na ta'siri de a'ne sonda. Bul sport tu'ri menen turaqli' shug'i'llani'w adamda jaqsi' a'detler ha'm wo'zinin' densawli'g'i'na itibar beriw si'yaqli' si'patlardi' sa'wlelendiredi. Jen'il atletika shi'ni'g'i'wlari'ni'n' balalar densawli'g'i' ha'm fizikali'q wo'siwine unamli' ta'siri — bul sport tu'rinin' mektep bag'darlamasi'na birinshi klastan baslap kirgiziliwine sebep boldi'.

Respublikami'z ta'biyiy sharayati' jen'il atletika menen ji'l boyi' shug'i'llani'w imkani'n beredi. A'dette, i'ssi' waqi'tta sport penen jen'il kiyimde shug'i'llani'ladi'. Suwi'q waqi'tta sport kiyiminin' qali'n'i'rag'i' kiyiledi. Ayaqqa keta, krassovka, tapochkalar kiyiledi. Stadionda juwi'ri'w yamasa sekiriw

si'yaqli' jari'slarda qatnasqanda tisli tapochkalar kiyip ali'w mu'mkin. Woni'n' menen ti'ni'nsi'z shug'i'llang'an adam-ni'n' jaqi'n arali'qqa juwi'ri'w na'tiyjelerin 2—3 sekundqa, uzi'nli'qqa sekiriwde 20—30 sm ge asi'ri'w imkani'n beredi.

Jen'il atletika menen shug'i'llang'anda bir qatar qag'i'y-dalarg'a su'yeniwge tuwri' keledi. Bunda, da'slep 3—5 minut a'ste-aqi'ri'n juwi'ri'ladi', 6—8 ma'rte uluwma shi'ni'g'i'wlar wori'nlanadi', 30—50 metrge 2—3 ma'rte wortasha ha'm a'ste juwi'ri'ladi'.

Sonnan keyin shi'ni'g'i'w sabag'i' wo'tkeriletug'i'n wori'n jaqsi'lap tayarlanadi', uzi'nli'qqa sekiriw shuqi'ri' jumsar-ti'ladi', juwi'ri'w jolaqshasi' arti'qsha na'rselerden tazalanadi', i'laqti'ri'w ushi'n qa'wipsizlik worni' tan'lanadi' ha'm t. b. I'laqti'ri'w menen yerkin shug'i'llang'an waqi'tta top aynag'a, terek ha'm adamlarg'a tiyip ketpeytug'i'n bag'-dardi' tan'law za'ru'r boladi'.

Uzi'nli'q yamasa ba'lentlikke sekiriwde sekiriw worni' qurg'aq ha'm tegis boli'wi'na itibar beriw, jerge tu'siw worni'nda qi'rli', ushli' na'rseler bolmasli'g'i'na a'hmiyet beriw lazi'm boladi'. Ba'lentlikke sekiriwde baqlap ati'rg'an adam juwi'ri'w ta'repinde turi'wi', keru halda uzi'n tayaq wog'an tiyip ketiwi mu'mkin.

Juwi'ri'w shi'ni'g'i'wi'n wori'nlap bolg'annan keyin, da'rhal toqtap yamasa woti'ri'p qali'wg'a bolmaydi'. Uzaq arali'qqa juwi'rg'anda 100—200 m adi'mlap ju'riw kerek. Juwi'ri'w jolag'i'nda turi'w, basqalar juwi'ri'p ati'rg'an joldi' kesip wo'tiw qadag'an yetiledi. Jari'sta qatnasi'p ati'rg'an-lardi'n' qaptali'nda juwi'ri'w mu'mkin yemes. Juwi'ri'p kelip suwi'q suw ishiw qadag'an yetiledi, sebebi dem ali'w joli' samallap, kesel boli'p qali'wi' mu'mkin.



BIR QA'LIPTE JUWI'RI'W

Greciya taw ji'ralari'ni'n' birinde shama menen 2,5 mi'n' ji'llar buri'n jazi'lg'an to'mendegi jazi'wlar tabi'lg'an: «Yeger ku'shli boli'wdi' qa'lesen' — juwi'r, yeger shi'rayli' boli'wdi' qa'lesen' — juwi'r, yeger aqi'lli' boli'wdi' qa'le-

sen' — juwi'r». Jen'il atletikada qi'sqa arali'qqa (sprinterlik), yag'ni'y 60, 100, 200, 400 metrge juwi'ri'w, estafetali' 4×100 m, 4×200 m, 4×400 m arali'qqa juwi'ri'wg'a boladi'. Bulardan ti'sqari' worta arali'qqa, yag'ni'y 500 m den, 2000 m ge (stayyerlik) juwi'ri'wi', 42 km 195 m ge marafon juwi'ri'wi' kiredi; 3 km den 8 km ge shekem uzaq arali'qlarg'a juwi'ri'wlar da belgili.

Jergilikli sharayatta (baqsha, mektep, ma'kanlarda) ha'r tu'rdegi juwi'ri'w jari'slari' wo'tkeriledi. Woqi'wshi'lar jen'il atletika sabaqlari'nda qi'sqa arali'qlarg'a (30—60 metrge) da shi'damli'li'qti' asi'ri'w ushi'n 1000 m ge juwi'radi'. Bir qa'lipte juwi'ri'w tegis maydan yamasa stadionlarda wo'tkeriledi. Yeger sport maydani'nda shug'i'llani'wdi'n' imkaniyati' bolmasa, mektepke jaqi'n bolg'an bag'lar, alleyalar, jolaqshalardan paydalani'w da mu'mkin. Biraq, bunda wori'nlar jaqsi' ko'riniske, ko'shenin' mu'yeshlerinde velosipedshi yamasa piyadalar menen soqli'g'i'si'p ketpewligine a'hmiyet beriw kerek. Juwi'ri'w sha'rtli ra'wishte to'mendegi basqi'shlarg'a bo'linedi: start, tezleniw, arali'q basi'p wo'tiw, finish. Jaqi'n arali'qlarg'a to'mengi start qollani'ladi', wonnan tuwri' paydalani'w qi'sqa waqi'tta maksimal tezlikke yerisiw mu'mkinshiligin beredi.

Worta ha'm uzaq arali'qlarg'a juwi'ri'wda joqari' start qollani'ladi'. Woni'n' wori'nlani'wi'na qarag'anda biraz a'piwayi', biraq wonnan wo'nimli paydalani'lsa, arali'qti'n' da'slepki metrlerinde aldi'g'a wo'tip ketiw mu'mkin.



QI'SQA ARALI'QLARG'A JUWI'RI'W

Respublikami'zda 13—14 jasli' yer balalar ha'm qi'zlar menen juwi'ri'w boyi'nsha wo'tkerilgen jari'slarda joqari' na'tiyjeler ko'rsetiledi. Bunda yer balalardan David Buchkov 7,1 sek, qi'zlardan Lyubov Perepelova 8,0 sek. na'tiye ko'rsetip, respublika rekordi'n wornatti' (Tashkent qalasi'). Bul arali'qqa juwi'ri'w boyi'nsha ja'ha'n rekordi' 6,39 sek. qa ten' (elektron sekundomer boyi'nsha). Wol amerikalii' Moris Gringe, hayal-qi'zlardan rossiyali' Irina

Privalovag'a — 6,92 sek (elektron sekundomer boyi'nsha) tiyisli.

Dene ta'rbiyasi' sabag'i'nda 30, 40, 50, 60 m arali'qlarg'a (1, 2, 3 woqi'wshi') a'piwayi' sekundomer tiykari'nda juwi'radi'. Bir neshe sabaqtan keyin bolsa da'slep 30 m ge, ja'ne 2—3 sabaqtan keyin 60 m ge juwi'ri'w boyi'nsha normativler tapsi'ri'ladi'.

To'mengi start. To'mengi starttan juwi'ri'p ketiwdе tayani'shtan, shuqi'rsha yamasa start kolodkalari'nan paydalani'ladi'.



15-a su'wret.



15-b su'wret.

«*Start*» buyri'g'i' berilgende: dizeni jerge tiygizip, qollarg'a tayani'ladi', bunda bir ayaq dizesi jerge tiyip turadi', yekinchisi tayani'shqa tireledi; bas barmaqlar ishkerige qarap turadi', qollar tuwri'lanadi', gewde awi'rli'g'i' qol ha'm dizege bir qi'yli' tu'siriledi, basti' iyip start si'zi'g'i'na qarap turi'ladi' (15-a-su'wret).

«*Di'qqat*» buyri'g'i' berilgende, arqada turg'an ayaq dizesi jerden ali'nadi', gewde awi'rli'g'i' to'rt «noqat»qa — qollar ha'm ayaqlarg'a bo'linedi (15-b-su'wret).

«*Juwi'r*» buyri'g'i' berilgende gewde tez tuwri'lani'p, arqada turg'an ayaq penen birinshi qa'dem qoyi'ladi', qollar menen keskin ha'reket qi'li'nadi', son' yekinchisi, u'shinshi ha'm tag'i' basqa qa'demler qoyi'ladi'. 6—8 qa'demnen keyin gewde pu'tinley tuwri'lani'p ali'nadi' (15-d-su'wret).

Sportshi' ani'q arali'qqa juwi'ri'wdi' baslag'anda ayaqti'n' barmaqlari'n basi'p, u'lken-u'lken adi'mlar taslap, qollar bir qi'yli' ha'reketlendiriledi; qollar shi'g'anaqtan bu'gilip, wolar mushlani'p ali'nbaydi', gewde aldi'g'a qaray biraz iyilgen boli'p, bel wonshama bu'gilmeydi, tisler bir-birine qatti' basi'lmaydi', awi'zdi' da qatti' jumi'p ali'nbaydi'. Ha'reketlerdi yerkin wori'nlawg'a umti'ladi'.

Finishke, shamasi', 10—15 metr qalg'anda, juwi'ri'wshi' yerkin ha'reketni saqlag'an halda aldi'g'a qaraydi', iyinin tuw-

ri'laydi', di'qqati'n bir worayg'a qarati'p, tezlikti pa'seytpey, finish si'zi'g'i'n kesip wo'tedi (16-su'wret).



UZAQ ARALI'QQA JUWI'RI'W

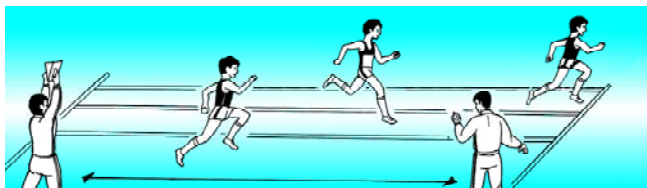
Bag'darlamada woqi'wshi'lardi'n' shi'damli'li'qlari'n rawajlandi'ri'w maqsetinde 1000 metrge (1 km) juwi'ri'wlari' ko'zde tuti'lg'an. U'lkenlerge bul arali'qta ja'ha'n rekordi' belgilenbeydi. Bul arali'qqa juwi'ri'w boyi'nsha rekord 17 ha'm wonnan kishi bolg'an yer balalar ha'm qi'zlarg'a belgilenedi. Respublikada bul arali'qta yele rekord wornati'lmag'an. Kross juwi'ri'wi' pu'tin dene ag'zalari'na unamli' ta'sir ko'rsetiwshi salamatlandi'ri'w qurali' yesaplanadi'. Kross juwi'ri'wi'na da'slep bir qa'lipte juwi'ri'w menen u'yretiledi. Joqari' na'tiyjege yerisiw ushi'n 5—6 shi'ni'g'i'w sabag'i'nan keyin juwi'ri'ladi'. Belgili arali'qqa juwi'ri'w qa'biletin iyelew ushi'n (qanday tezlik penen juwi'ri'wdi') ha'reketi kross juwi'ri'wdi'n' birinshi shi'ni'g'i'w sabag'i'nan baslap ali'p bari'w kerek.

Kross juwi'ri'w joqari' starttan baslani'p, «Start» buyri'g'i' beriliwi menen sportshi' start si'zi'g'i'na shi'g'i'p, ku'shlirek ayag'i'n aldi'g'a qaray qoyadi'; bunda start si'zi'g'i'n basi'p turi'w mu'mkin yemes, yekinshi ayaq tabani'nda arqada turadi'. Gewde tik uslani'p, qollar yerkin, bas tuwri' uslanadi'.

«*Di'qqat*» buyri'g'i' berilgende, ha'r yeki ayaq birdey bu'giledi, gewde awi'rli'g'i' aldi'nda turg'an ayaqqa tu'siriledi, qollar shi'g'anaqtan bu'gilip, birewi aldi'g'a qaray uzati'ladi'.



15-d su'wret.



16-su'wret.



17-su'wret.

«*Juwi'r*» buyri'g'i' berilgende, juwi'ri'wshi' ayag'i'n jerden keskin u'zip, za'ru'r tezlikke tezirek yerisiw ushi'n ha'reket yetedi. Juwi'ri'p wo'tip ati'rg'an arali'qti' jen'il ha'm yerkin basi'p wo'tiwge, ha'reketlerdin' ta'biyiy boli'wi'na yerisiw kerek (17-a, b-su'wret).

Arali'qti'n' ayi'ri'm bo'limin ayaqti'n' barli'q tabani' menen, ayi'ri'm bo'limin bolsa ayaq ushi' menen basi'p wo'tiwge uri'ni'w kerek. Juwi'ri'w waqti'nda arali'qti'n' tegis jerlerinde gewde biraz aldi'g'a qaray yen'keyiwi, basti' tuwri' uslap aldi'g'a qaray umti'li'w kerek. Bunnan ti'sqari', qollar yari'm mushlani'p shi'g'anaqtan bu'gilgen; jen'il ha'rekette boli'wi', iyindi joqari' ko'terip ali'nbag'an boli'wi' kerek. Finishke 100—200 metr qalg'anda qollar ha'reketin tezlestirgen, gewdeni aldi'g'a qaray ko'birek iyip, qa'demlerdi tezlestirgen maqul boladi'. Juwi'ri'wshi' finishten wo't-kennen keyin de juwi'ri'wdi' dawam yetip, a'ste pa'seytedi.

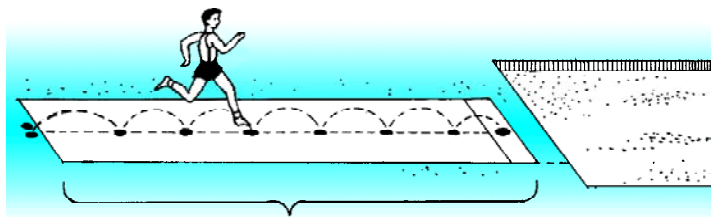
Juwi'ri'wshi' kross boyi'nsha tiykarg'i' tapsi'rmani' wori'nlawg'a kiriskenge shekem, wo'zin bolajaq nagruzkag'a tayarlaw kerek. Buni'n' ushi'n da'slep uluwma ju'riw, jen'il juwi'ri'w, a'piwayi' sekiriw, ha'r ta'repke iyiliw, qollardi' ha'r ta'repke siltew, deneni shen'ber yetip aylandi'ri'w, ayaqlardi' siltew arqali' sin'ir ha'm buwi'nlar iskerligin ku'sheyttiriw, iri bulshi'q yetler topari'n bekkemlew maqsetinde woti'rg'an halda sekiriw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw lazi'm. Aqi'ri'nda bir, yeki ayaqta izbe-iz sekiriwler ha'm a'ste juwi'ri'w (1—3 minutqa) wori'nlanadi'. Kross tayarli'g'i' sabaqlari'nda qi'zlar ha'm yer balalar wo'z aldi'na, topar boli'p juwi'radi'. Wolardi'n' ha'r qaysi'si'na tu'rlishe tapsi'rmlar beriledi.



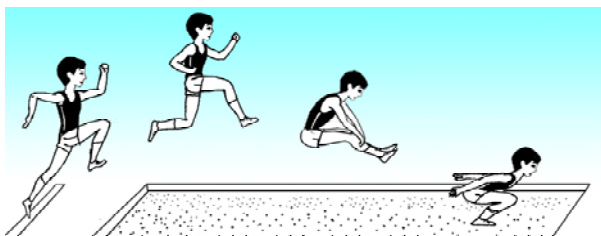
UZI'NLI'QQA SEKIRIW

Dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari'nda woqi'wshi'lar juwi'-ri'p kelip uzi'nli'qqa sekiriw shi'ni'g'i'wi'n wori'nlaydi'. Bul juwi'ri'p kelip «ayaqlardi' bu'kken» halda uzi'nli'qqa sekiriwdin' a'piwayi' ha'm ha'mme ushi'n maqul bolg'an tu'ri. Jen'il atletika menen turaqli' shug'i'llani'p kiyati'rg'an sportshi'lar «iyilip» ha'm «qayshi' usi'lda» sekiriwdin' janli' usi'llari'n iyelep, ju'da' joqari' na'tiyjelerge yerisip kelmekte. Respublikami'zda Aleksey Durasov (Tashkent qalasi') 6 m 90 sm uzi'nli'qqa sekirip, rekord na'tiyjege yerisken. Qi'zlar wortasi'nda rekord na'tiyje 6 m 13 sm ge ten' boli'p, wol Nadejda Shaprinskayag'a tiyisli. Juwi'ri'p kelip «Ayaqlardi' bu'giw» usi'li' menen sekiriwdin' mazmuni' sonda, bunda 7—9 juwi'ri'w adi'mi' arali'g'i'nan turi'p (bul 14—18 a'piwayi' adi'mg'a ten') sonday juwi'ri'w kerek, sekirgen waqi'tta ha'reket maksimal tezlik da'rejesine jetsin (18-su'wret). Bunday waqi'tta jerden ko'terilgen ayaq tez tegisleniwi, qollar ha'm dizeler ha'm de ku'shli bu'klengen silteniwi ayag'i' aldi'g'a — joqari'g'a ko'teriliwi, dene tuwri' uslani'wi' kerek. Ko'terilgen waqi'tta ko'terilgen ayaq bu'giledi ha'm aldi'g'a—joqari'g'a siltep ko'teriledi. Jerge tu'sip ati'rg'anda ha'r yeki ayaq biraz bu'giledi, qollar aldi'g'a sozi'ladi'. Uzi'nli'qqa sekiriwdin' quramli' bo'limleri bolg'an juwi'ri'w, tepsiniw, ko'teriliw ha'm tu'siw wo'z ara baylani'sli' ha'm a'hmiyetli boli'p yesaplanadi'.

«Ko'teriliw» waqi'ndag'i' ha'reketler. Bunda ko'teriliw basi'nda sekiriwdin' da'slepki payi'ti'na tiyisli halat saqlanadi' ha'm ha'r kim wo'zine wo'zi «ko'terilemen» dep buyri'q beredi. «Ko'teriliw»din' basi'nda gewdenin' joqari'



18-su'wret.



19-su'wret.

bo'limi da'slep tik halatta boladi'. Sekirgennen keyin taya-ni'sh ayaq tap dem alg'an boli'p, arqada qaladi'. Jerge tu's-pesten buri'n ha'r yeki ayaq siltenip aldi'g'a sozi'ladi' ha'm gewdenin' joqari' bo'limi bu'gilip, qollar dizenin' u'stine keledi. Yendi ha'r yeki ayaq bir qi'yli' ba'lentlikte ten'lesedi ha'm sekiriw shuqi'rli'g'i'na parallel halatta boladi'. Dizeler ko'kirekke tiyip turadi'. Ayaqlardi'n' tabani' birlestiriledi. Qollar to'menge arqag'a wo'tkeriledi, ayaqlar aldi'g'a qaray sozi'ladi' (19-su'wret).

«Ko'teriliw» tamamlani'p, tabanlar jerge tiyiwi menen ayaqlar dizeden jumsaq bu'giledi. Bunda jambasti'n' birinshi jerge tiyip qali'wi'na jol qoymaw kerek. Ha'r yeki ayaq bir qi'yli' arali'qta jerge tiyiwi, ayaqlar qumg'a tu'skennen keyin, deneni tuwri' si'zi'q boylap aldi'g'a qaray taslaw yamasa qaptal ta'repke qarap ji'g'i'li'w kerek. Sonnan keyin sekiriw shuqi'rli'g'i'nan aldi'g'a qaray yamasa qaptal ta'repke qaray shi'g'i'w mu'mkin.



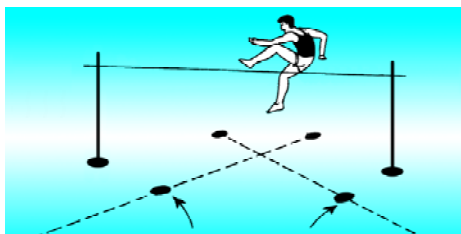
BIYIKLIKKE SEKIRIW

Mektep dene ta'rbiyasi' bag'darlamasi'nda yen' a'pi-wayi' bolg'an «Adi'mlaw» usi'li' menen juwi'ri'p kelip biyiklikke sekiriwge u'yretiledi. Sportshi'lar arasi'nda biyiklikke sekiriwdin' «Ton'qalaq asi'w» ha'm «Fosberi-flon» (lentadan arqa ta'repi menen asi'ri'li'p wo'tiw usi'li') si'yaqli' usi'llari' ken' tarqalg'an. Yekinshi «Fosberi-flon» usi'li' Mexikoda wo'tkerilgen Olimpiya woyi'nlari'nda (1968-ji'li') 2 m 24 sm na'tiyje menen 1-wori'ndi' alg'an amerikalii' sportshi' Richard Fosberi ati' menen baylani'sli', usi' usi'ldi' wol birinshi boli'p qollang'an yedi. Usi' ku'nge

shekem biyiklikke sekiriw boyi'nsha ja'ha'n rekordi' 2 m 45 sm ge ten' boli'p, Xavyer Sotomayyerge (Kuba) tiyisli, hayal-qi'zlardan Sevka Kostadinovag'a (Bolgariya) tiyisli boli'p, wol 2 m 09 sm ge sekirgen.

Juwi'ri'p kelip «*adi'mlaw*» usi'li' menen biyiklikke sekiriw usi'li'n u'yreniw wonsha qi'yi'n yemes. Buni'n' ushi'n wornati'lg'an plankag'a yamasa arqang'a, rezinkag'a, lentag'a 30—45° C mu'yeshen jaqi'nlasip kelip plankadan uzaqta turg'an ayaq penen sekiriledi. Dizeden bu'gilgen basqa ayaq joqari'g'a ku'shli ko'terilip plankadan wo'tkeriledi ha'm de tezden tuwri'lani'p to'menge tu'siriledi (20-su'wret). Bunday sekiriwde ayaqlar ha'reketi qayshi' ha'reketine uqsap ketedi. Sekiriwshi siltengen ayaq penen jerge tu'sedi ha'm plankag'a qarag'anda qaptal yamasa aldi' ta'repi menen turi'p qaladi'. Biyiklikke sekiriw procesi: juwi'ri'p keliw, silteniwi, plankadan (arqan) dan wo'tip, jerge tu'siwden ibarat. Usi'g'an muwapi'q silteniwi worni' to'mendegishe: yen' jaqi'n u'stinnin' aldi'na kelip (shep yamasa won' ta'repten keliwi mu'mkin), wog'an arqa menen turi'ladi' ha'm 2—2,5 adi'm (tuwri' mu'yesh asti'nda) wo'lsheenedi, sonda plankag'a qol sozg'anda jeter-jetpes boli'wi' kerek. Sol wori'ndi' sekiriw worni' dep yesaplasi boladi'. Bul wori'ndi' shen'ber yetip, por menen si'zi'p qoyi'ladi'. Yendi tap usi' jerden, juwi'ri'w worni' wo'lsheenedi.

Woqi'wshi'lar ushi'n juwi'ri'p keliw arali'g'i' 5—9 juwi'ri'w adi'mi'nan ibarat boladi'. Buni' wo'lsheuw ushi'n sekiriw worni'nan baslap, juwi'ri'p kelinetug'i'n ta'repke qaray, 10—18 a'piwayi' adi'm juwi'ri'w arali'g'i' (bir juwi'ri'w adi'mi' yeki a'piwayi' adi'mg'a ten') belgilenedi. Keyin juwi'ri'w baslanatug'i'n wori'n belgilenedi. Si'zi'qqa



20-su'wret.

ayaqti' qoyi'p, da'slep worta tezlikte juwi'ri'ladi'. Birinshi adi'mlar ayaq tabani'nan baslap qoyi'ladi', keyingi u'sh adi'm bolsa tabannan qoyi'ladi' (ayaqti' su'yrew joli' menen jerge jumsag'i'raq qoyi'wg'a ha'reket qi'li'nadi'). Qollar a'piwayi' juwi'ri'wdag'i' si'yaqli' ha'reketlendiriledi, gewde (derlik keyingi adi'mg'a shekem) aldi'g'a iyilgen boladi'. Son'g'i' yeki adi'mda barli'q itibar sermeniwge qarati'ladi'. Bunda ko'zler planka yaki silteniw worni'na qarati'ladi', iyek ko'kirekke tiyip turadi'.

Ha'r kim wo'zine qolayli' bolg'an halatta juwi'radi'. Woqi'ti'wshi' (yamasa klaslasi') sekiriw worni'n ko'rsetedi. Yeger sekiriw worni' plankadan uzag'i'raq bolsa, sekiriw si'zi'g'i' aldi'g'a ji'li'sti'ri'ladi' ha'm juwi'ri'p tezlenetug'i'n wori'n adi'mlap wo'lshep, belgilep qoyi'ladi'. Tezleniwdi tek g'ana bir ayaqtan baslaw (qaysi' ayaq aldi'ndali'g'i' yeslep qali'ni'wi') kerek. Ha'r waqi'tta tezleniw baslang'anda birinshi adi'm uzi'nli'g'i' bir qi'yli' boli'wi' sha'rt, sonda sekiriw waqti'nda ayaq si'zi'qqa tuwri' keledi. Sekiriw waqti'nda tezlik yen' joqari' da'rejede boli'wi' lazi'm. Juwi'ri'wdi' yerkin wori'nlaw, tek g'ana tezlik haqqi'nda woylaw za'ru'r.

Sekiriwge jaqi'n aqi'rg'i' adi'm da'slepkilerine qarg'anda tezirek qoyi'ladi', ayaqti' taxtag'a (sekiriw plankasi'na) ju'da' tez qoyi'p, barli'q di'qqat bir jerge ja'mlenedi. Taban jerge az g'ana tiydi degenshe, tezden ayaq ushlari'na tayani'ladi'. Sonnan keyin gewde da'rhal tiklenedi ha'm tek g'ana aldi'g'a qaraladi'.

Silteniw ha'm plankadan sekirip wo'tiwde barli'q ha'reketler da'slepkilerinen tezirek wori'nlanadi'. Bunda ju'da' tez ha'reketlenip, ayaqti' usi' waqi'tta aldi'g'a shi'g'ari'w ha'm tezden tepsiniw lazi'm. Silteniw ayag'i' planka menen bir bag'darda boladi', qol ha'reketi shi'g'anaqti' iyin ten'liginde aldi'g'a qaray sozi'w menen tamamlanadi', ayaqti' siltew waqti'nda to'mendegiler (tepsiniw — tuwri' ayaq penen gewde tiklenedi, ko'terilgen ayag'i' — dize joqari'g'a, qollar aldi'g'a sozi'ladi' ha'm plankani'n' yeki ta'repine tu'siriledi) boli'p wo'tedi (21-su'wret).



21-su'wret.

Plankadan wo'tkennen keyin, siltengen ayaq tez to'menge — arqag'a qaray tarti'ladi', gewde tiklenedi ha'm bir jola ayaq wo'zine qaray tarti'ladi' (ayaq ushi'nda top tepkendey), keyin ala siltengen ayaq penen jerge tu'siledi ha'm basqa ayaq penen bir adi'm arqag'a ketip, qa'ddi tiklenedi.

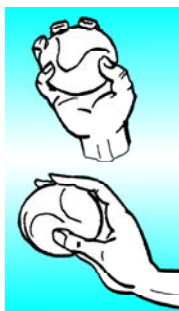


TOP I'LAQTI'RI'W

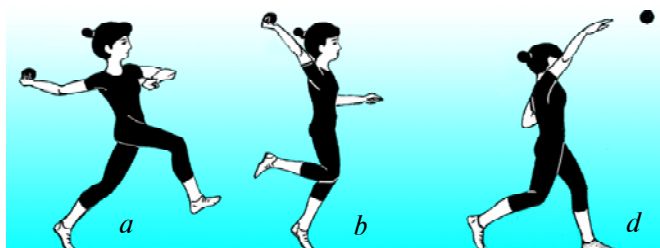
Top i'laqti'ri'w 5—6-klass woqi'wshi'lari' ushi'n i'laqti'ri'wdi'n' tiykarg'i' tu'ri yesaplanadi'. Respublika ko'lemindegi jari'slarda rezinkadan islengen toplar (80-100 gr.) i'laqti'ri'ladi'. Biraq bunday toplar jerge tiygende ju'da' biyiklikke sekiredi. Sol sebepli bunday toplar qag'i'ydag'a muwapi'q maysa menen qaplang'an maydanlarda i'laqti'ri'ladi'. I'laqti'ri'w ushi'n da'slep topti' tuwri' uslawdi' biliw kerek (22-su'wret). A'dette, dene ta'rbiyasi' sabag'i'nda tennis tobi' (salmag'i' 80 gr.) i'laqti'ri'ladi' ha'm normativ tapsi'ri'wda da wonnan paydalani'ladi'.

I'laqti'ri'wg'a u'yretiwdе da'slep tawardan jasalg'an yamasa tennis toplari'nan paydalani'w usi'ni's yetiledi, sonday-aq wolar qa'wipsizirek boladi'. Bunnan ti'sqari', bul toplardi' jawi'ngershilik waqti'nda, jaydi'n' ishinde, sport zallarda yamasa diywalg'a uri'p woynawg'a da boladi'.

I'laqti'ri'w boyi'nsha ja'ha'n jari'slari' nayza, molot, diskler menen wo'tkeriliwi mu'mkin. Respublikami'zda 13—14 jasar balalar arasi'nda (130 gr. li') top i'laqti'ri'w boyi'nsha rekordti' Roman Vorsyakov (Tashkent q.) qolg'a kirgizgen. Wol topti' 81 metrge i'laqti'rg'an. 13—14 jasar qi'zlar arasi'ndag'i' jari'slarda Ira Kapustina (Tashkent q.) topti' 65 metrge i'laqti'ri'p, yen' joqari' na'tiyjege yerisken.



22-su'wret.



23-su'wret.

Topti' juwi'ri'p kelip tuwri'g'a i'laqti'ri'wda 3—5 adi'm juwi'ri'ladi' ha'm aqi'rg'i' adi'm ken' taslani'p, keyingi ayaq penen sermep, iyin aldi'g'a qaray shi'g'ari'li'p, top uslag'an qoldi' keskin tuwri'lap, i'laqti'ri'ladi' (23-su'wret).

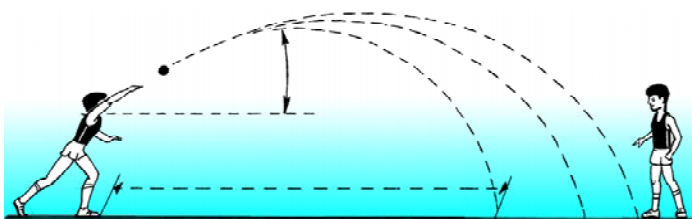
A'hmiyetlisi sonda, i'laqti'ri'w waqti'nda qoldi' yerkin ha'm ken' qulash ashi'p sermenip, qol menen juwmaq-lawshi' ha'reketti wori'nlaysi'z. Topti' i'laqti'ri'wdi' wori'n-lap bolg'annan keyin, si'zi'qti' baspay toqta'p qali'w za'ru'r (24-su'wret).

Sabaqta top i'laqti'ri'w waqti'nda to'mendegilerge itibar beriw kerek.

Bir neshe woqi'wshi' topti' belgi berilgennen keyin i'laqti'radi' ha'm woqi'ti'wshi' ruxsati' menen ji'ynap ali'nadi'. Barli'q ta'repi jaqsi' ko'rinip turatug'i'n ken' maydan, i'laqti'ri'w shi'ni'g'i'wi'n wo'tkeriw ushi'n yen' qolay wori'n boli'p yesaplanadi'. I'laqti'ri'w waqti'nda maydanda arti'qsha adam bolmasli'g'i' lazi'm, keri halda top wolarg'a tiyip, qolaysi'z waqi'ya ju'z beriwi mu'mkin.

I'laqti'ri'w shi'ni'g'i'wlari'n tez-tez ha'm mu'mkin bolg'ani'nsha ku'n boyi' wori'nlaw kerek. Bunda tu'rli na'r-selerden: nayza, ag'ash, tayaqsha, rezina trubkalar (30—40

24-su'wret.



sm) ha'm basqalardan paydalani'w mu'mkin. Bunda a'sirese, juwi'ri'p kelip i'laqti'ri'w ju'da' paydali'.

Woqi'wshi'lar topti' tuwri' i'laqti'ri'wg'a u'yrenen yeken, shi'ni'g'i'wlardi' to'mendegi ta'rtipte wori'nlaydi':

a) topti' tuwri' uslap, top bar qoldi' tuwri' uzati'p, topti'n' bag'dari'na qaraydi'; b) topli' qoldi' qamshi' urg'anday aldi'g'a qaray — joqari'g'a ko'terip sermep ha'm ayaqlardi' bir adi'm aldi'g'a qoyi'p i'laqti'radi'; d) topti' ayaq, gewde ku'shin bir jerge toplan i'laqti'radi' ha'm topti' i'laqti'rg'annan keyin, ayaqti' bir adi'm aldi'g'a qoyadi'; e) topti' bir-yeki adi'm basi'p (do'n'gelekten-do'n'gelekke adi'mlag'anday) i'laqti'radi'; f) topti' a'piwayi' ju'rip barati'ri'p ha'm 3 adi'm juwi'ri'p kelip i'laqti'radi'; g) top tuwri' tu'siwi ushi'n woni' 3—5 adi'm juwi'ri'p kelip (belgiden), u'sh uri'ni'wda i'laqti'radi' — klasslaslar bahalaydi'; h) topti' juwi'ri'p kelip ku'sh penen uzaq arali'qqa i'laqti'radi'; i) topti' i'laqti'ri'p, woqi'w normativi tapsi'ri'ladi' ha'm chempion ani'qlanadi'.



Jen'il atletika temasi'na tiyisli sorawlar

1. Jen'il atletika sabaqlari'nda qanday fizikali'q si'patlar rawajlanadi'?
2. Jen'il atletikadan qanday sport tu'rleri wori'n alg'an?
3. Sekiriw, juwi'ri'w, i'laqti'ri'w sabaqlari'nda qanday qa'wipsizlik texnikasi' qag'i'ydalari'na a'mel qi'li'nadi'?
4. Stayyerlik ha'm sprinterlik juwi'ri'w degende neni tu'sinesiz?
5. Kross juwi'ri'wda qaysi' fizikali'q si'patlar rawajlanadi'?
6. Sportshi'lar qi'sqa, worta arali'qqa juwi'rg'anda startti'n' qaysi' tu'rinen paydalanadi'?
7. Uzi'nli'qqa sekiriw waqti'nda juwi'ri'w worni' qalay ani'qlanadi'?



BASKETBOL



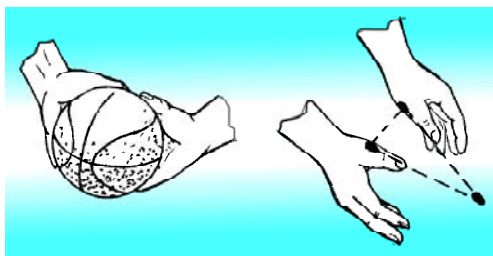
Basketbol woyi'ni' sport woyi'nlari'ni'n' quramli' bo'limi yesaplani'p, O'zbekistan Respublikasi'ni'n' jan'a ma'mleketlik bilimlendiriw standartlari' ha'm woni'n' uluwma bilimlendiriw bag'darlamasi'nan i'layi'qli' wori'n iyelegen. Bul woyi'ndi' barli'q ma'mleketlerde jetti jastan jetpis jasqa shekem ha'mme su'yip, zawi'qlani'p woynaydi'.

Basketbol woyi'ni' respublikami'z turmi'si'na 1920-ji'ldan baslap kirip kelgen ha'm ha'zirge shekem barli'q woqi'w ma'kemeleri bag'darlamalari'nda bar.

Bul woyi'ndi' AQSH ti'n' Springfield kolledjinde Djeys Neysmit degen dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si' wo'z woqi'wshi'lari' menen bunnan 110 ji'l buri'n woylap tapqan. Usi' waqi'tlarda topti' ha'zirgidey saqi'ynag'a i'laqti'rmay, ba'lk i a'piwayi' sebetke taslag'an. Woyi'nni'n' ati' «basket» so'zinen kelip shi'qqan boli'p, wol «sebet», «bol» bolsa «top» degen ma'nisti an'latqan.

Basketbol ju'da' qi'ziqli' ha'm ko'p qi'rli', ha'r tu'rli ha'reketlerge bay woyi'n. Woyi'n waqti'nda tezlik penen juwi'ri'wlar birden qaptal ta'repke qaray wo'zgartilip, demde buri'li'p ha'm toqtap, topti' bir halattan basqa halatqa wo'tkerip yamasa tosattan woni' sherigine wo'tkerip, wo'zi tezlik penen bos wori'ng'a shi'g'i'p ali'p ha'm ja'ne usi' topti' ilip ali'p, sebetke taslawlar ha'm basqa ha'reketler a'melge asi'ri'ladi'. Ju'da' ko'p sekiriwler shit asti'nda da hu'jimde ha'm qorg'ani'wda: birinshisinde sebetke — taslawlar, yekinshisinde — topti' sekirip uslap ali'p, hu'jim zonasi'na wo'tiwlar, bulardi'n' ha'mmesi woyi'n dawami'nda woyi'nshi'ni' ta'rk yetpeytug'i'n ha'reketler.

Basketbol menen shug'i'llani'w organizmnin' barli'q bulshi'q yetlerin bir tegis ha'm ha'r ta'repleme rawajlani'wi'na ja'rdem beredi. Su'yek-bulshi'q yet ha'm de buwi'n-lardi'n' ha'reketshen'ligin, ju'rek-qan tami'r xi'zmetin asi'radi', dem ali'wdi' ha'm de wo'sip kiyati'rg'an jas organizmnin' zat almasi'wi'n jaqsi'laydi'. Basketbol woyi'ni'nda 5 adamnan ibarat yeki komanda qatnasadi'. Ha'rbir komandani'n' tiykarg'i' wazi'ypasi' qarsi'las komandani'n' sebetine ko'birek top tu'sirip ha'm wo'zinin' komandasi' sebetine top tu'sirmewge ha'reket yetedi. Woyi'n waqti'nda bir de komanda woyi'nshi'si'ni'n' qoli'na top tu'sti degen-she wol wo'zinin' komandasi' menen de hu'jimge wo'tiwge haqi'li'. Woyi'nshi' woyi'ng'a kirisiwden buri'n, topti' tuwri' uslawdi' biliwi kerek (25-su'wret). Yeger de, komanda



25-su'wret.

qoli'ndag'i' topti' jog'altsa, wol wo'zinin' woyi'nshi'lari' menen qorg'ani'wg'a wo'tedi. Komandani'n' jen'impaz boli'wi'na, woni'n' ko'p ochko toplawi'na baylani'sli'. Woyi'nnan torg'a tu'sken ha'rbir top — 2 ochko yesaplanadi'.

Woyi'n ushi'n basketbol tobi'ni'n' wo'zi bolg'ani' maqul. Woni'n' salmag'i' 567 den 650 grammg'a shekem boli'wi' za'ru'r. Ayi'ri'm jag'dayda futbol tobi'n da qollani'w mu'mkin. Basketbol woylap tabi'lg'anda ko'p ji'llar futbol tobi' qollani'li'p kelingen.

Awil'li'q jerlerdegi maydan yamasa tegisliklerden 28×15 metrli yaki wonnan kishirek 24×22 metrli, yamasa 14×12 metrli qi'li'p basketbol maydani' tayarlanadi'.

12 jasqa shekem bolg'an balalar mini basketboldi' u'lkenlerge mo'lsherlengen (28×15 m li) maydanda woynasa da boladi', biraq ja'riyma tobi'n taslaw ushi'n sebetten 4 metrli arali'q belgilenedi. Shittin' wo'lshemi 90×120 sm, tor wornati'lg'an saqi'ynani'n' u'lkenligi 0,45 m, tordi'n' ken' worni' 0,30 m boli'p, shittin' wo'zi jerden 2 m 60 sm biyiklikte wornati'ladi' (26-su'wret). Topti'n' salmag'i' 450—500 gramm boladi'.

Yeger de saqi'ynani'n' wo'zi tabi'lmasa, woni' jasalma yetip islep alsa da boladi'. Qolda jasalg'an shittin' wo'lshemi $1,8 \times 1,2$ m boli'wi' kerek. Wol maydanni'n' qaptal si'zi'g'i'na wornati'lg'an u'stinge bekkemleniwi mu'mkin. Sonda g'ana, haqi'yqi'y basketbol woyi'ni'n' u'yretse ha'm shi'ni'g'i'wdi' kewildegidey sho'lkemlestirse boladi'.

Basketbol maydani'ni'n' wo'lshemleri. Basketbol maydani'ni'n' worayli'q si'zi'g'i' yeki ta'repti, yag'ni'y koman-

Ha'rbir woqi'w shi'ni'g'i'w sabag'i' aldi'nan sport kiyimlari ko'zden wo'tkeriledi. Sport kiyiminin' tazali'g'i', ayaq kiyimnin' jumsaqli'g'i', bawlari' tuwri' tag'i'lg'anli'g'i'n ko'rip shi'g'i'w kerek.

Si'rtta suwi'q waqi'tlari' woyi'n ju'da' i'ssi' bolmag'an kiyimde woynalsa, maqsetke muwapi'q boladi'. Sebebi, woyi'n waqi'tnda ku'shli ha'reket na'tiyjesinde organizm qi'zi'p, terlewi ha'm de kiyim i'zg'ar boli'p ayazlawg'a ali'p keliwi mu'mkin.



BASKETBOLDA QOLLANI'LATUG'I'N QA'DELER

Woqi'w shi'ni'g'i'wi'nda to'mendegi tiykarg'i' qa'delerge itibar beriledi. Shi'ni'g'i'w sabag'i'n baslawdan aldi'n tayarlaw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw, gewdeni biraz qi'zdi'ri'w kerek, sebebi bul ha'r qanday yet sozi'li'wlari'ni'n' aldi'n aladi'. Sonnan keyin qoldi'n' barmaqlari'n bu'gip-jayi'w, alaqanlardi'n' wo'zin aylandi'ri'w, silkiw, keyin ayaq ushlari'nda, tabanlarda, keyin ayaqlardi'n' barli'q tabanlari'nda ju'riw kerek.

Bulardan ti'sqari', ji'lan izi boli'p ju'rip, tosi'qlardan wo'tiw, aylani'p wo'tiw, tez ha'reketler menen juwi'ri'w, tosattan aldi'g'a qaray yen'keyip wo'tiw, toqtaw, juwi'ri'wdi' wo'zgertip ju'riw ha'm belgige muwapi'q bir ayaqdan yekinshi ayaqqa sekirip wo'tiw, topti' jerge uri'p ju'riw, topti' tuwri' si'zi'q boylap ali'p ju'riw, topti' to'men ali'p ju'riw ha'm yeki topti' basqari'p aylani'p ju'riw, toqtap ju'riw, yari'm woti'ri'w, ayaqlardi' bu'kken halatta ju'riw, topti' ayaqlar arasi'nan shep ha'm won' qol menen jerge uri'p ju'riw ha'reketleri wori'nlanadi'. Sonday-aq, biyik jerden turi'p sekiriw, bir ayaqta, yeki ayaqlarda, 4—5 ma'rte biyiklikke sekirip, keyin yari'm woti'ri'w halati'na wo'tiw shi'ni'g'i'wlari' wori'nlanadi'. Maydanda ta'rriptin' saqlani'wi'na ha'm tamamlang'annan keyin, topti' worni'na a'lbette ali'p bari'wg'a a'detlenedi.

Yeger shi'ni'g'i'w sabag'i' sport zali'nda wo'tkerilse, woni'n' hawasi'n almasti'ri'w, bo'lmeni arti'qsha na'rse-

lerden tazalaw kerek boladi'. Woyi'n waqti'nda tayi'p ketpew ushi'n maydanni'n' i'zg'ar jerleri taza shu'berek penen si'pi'ri'p qoyi'ladi'. Woyi'nshi'lar qoli'nda saat, tag'i'nshaq ha'm basqa na'rseler bolmawi' kerek, sebebi wolar jaraqatlani'wg'a sebep boli'wi' mu'mkin.

Basketbolshi'ni'n' da'slepki jag'dayi' ha'm bir wori'nnan basqa wori'ng'a ji'li'si'p ju'riwi. Basketbolshi' maydandi' jag'alap bir wori'nnan yekinshi wori'ng'a ji'li'si'p, sekirip, toqtap, aylani'p ju'redi. Basketbolshi'ni'n' su'wrettegi ko'rinisi — bul da'slepki ko'rinis boli'p yesaplanadi' (27-su'wret).

Woyi'nshi' qorg'ani'wda qa'legeninshe bir wori'nnan yekinshi wori'ng'a ji'li'si'p ju'redi. Bunda ayaqlar iyin ken'liginde, gewde awi'rli'g'i' yeki ayaqqa bir tegis tu'siriledi, dizeleri bu'gilgen jag'dayda gewdeni biraz aldi'g'a taslap, beldi tuwri' uslap, bas ko'terilgen halda, qollar shi'g'anaqtan bu'gilip ha'm biraz qaptal ta'repke qarati'lg'an boladi'.

Basketbolshi'ni'n' da'slepki tik halatta turi'wi', wortashadan joqari' boladi'.

Wortasha tik turi'w jag'dayi'n woyi'n dawami'nda qollani'wdi'n' qolayli'g'i' sonda, woni'n' barli'q texnikali'q usi'llari' topti' qaqshi'p ali'wda, topti' jerge uri'p, bir wori'nnan yekinshi wori'ng'a ko'ship ju'riwde, topti' sebetke sekirip turi'p taslawi'nda sa'wlelenedi.

To'men jag'dayda boli'p turi'wdi'n' qolayli'g'i' sonda, bunda topti' iyelep turg'an qarsi' komandani'n' woyi'nshi'si' menen gu'resiw, to'men ushi'p kiyati'rg'an topti' tosattan uslap ali'w ha'm uzati'w, boyi' ba'lent woyi'nshi'g'a qarsi'li'q ko'rsetiw ha'm qarsi' komandani'n' sebetine tez juwi'ri'p wo'tiw ha'm topti' to'men ali'p ju'riw qolayli' boladi'.

Juwi'ri'w. Basketbolshi'ni'n' juwi'ri'wi' jen'il atletika-shi'ni'n' juwi'ri'wi'na uqsaydi', biraq woni'n' parqi' ayaqlar jerden u'zilmeydi, tabanlar ayaq ushi'na shekem toli'q basi'li'p ju'riledi ha'm ayaq barmaqlari' bos yetip qoyi'ladi'.

Qaptal ta'repke ji'li'si'p ju'riw basketbolshi'g'a shepke-won'g'a, aldi'g'a-arqag'a qaray a'ste ji'li'si'p ju'riwinde,

a'sirese qorg'ani'wda qa'legen waqi'tta, tosattan top ushi'n gu'resiwge qolayli'q jaratadi'. Bunda gewde awi'rli'g'i' bir tegis, bir ayaqtan yekinshi ayaqqa wo'tkerilip, ayaq bar-maqlari' jerden ko'terilmegen halda ha'mme waqi't ji'li'-si'p ju'rgendey boladi'. Ayaqlar dizeden bu'gilgen, gewde, bas ha'm qollar tiykarg'i' tik turi'w jag'dayi'nda boladi'. Joqari'dag'i' ha'reketlerdi u'yreniw ushi'n to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw maqsetke muwapi'q boladi':

a) shep ha'm won'g'a qaray ha'reket yetip ji'li'si'w;

b) aldi'g'a ha'm arqag'a ji'li'si'w;

d) aralas ji'li'si'w: shepke ha'm won'g'a, aldi'g'a ha'm arqag'a qaray ji'li'si'w;

e) toqtaw ha'm yeki adi'mlap sekirip ju'riw.

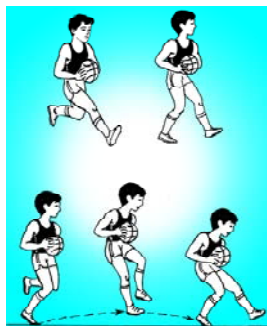
Adi'mlap toqtawda basketbolshi' juwi'ri'w ha'reketin wo'zgartpey keyingi qa'demdi tabannan, u'lkenirek yetip qoyadi', keyin tayani'sh ayag'i'n bu'gip, yekinshi ayag'i'n aldi'g'a qoyi'p, tezlikti toqtatadi' ha'm tayani'sh ayag'i'na su'yenip turadi' (28-su'wret).

Buri'li'w aldi'g'a, arqag'a, qaptalg'a ha'm toqtawg'a u'yreniw menen birgelikte wori'nlanadi'.

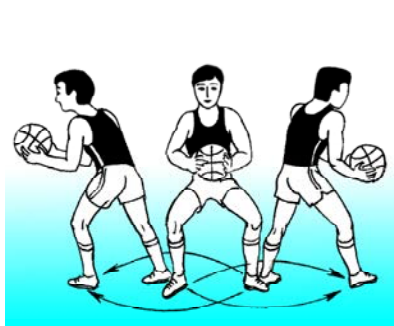
Wolar arqag'a, aldi'g'a tayani'sh halattag'i' ayaqta, bir wori'nda turg'an halda ha'm ha'rekette, top penen yamasa topsi'z a'melge asi'ri'ladi'. Basketbolshi' tayani'sh ayag'i'nda woni'n' ushi'n jerden u'zbey turi'p, yekinshi ayag'i' menen tepsinedi ha'm woni' kerekli ta'repke aylandi'ri'p, buri'-li'wdi' wori'nlaydi' (29-su'wret). Bunda ayaqlar bu'gilgen



27-su'wret.



28-su'wret.



29-su'wret.

boli'p, qarsi'lastan uzaqlasi'w maqsetinde bir ayaq penen qa'dem qoyi'ladi'. A'l'bette, buri'li'w ha'm qa'dem taslawlardi' woyi'nshi' topti' qolg'a kirgizgennen keyin a'melge asi'radi'. Biraq, topti' bir wori'nda turi'p qaqshi'p ali'wda qa'legen ayaq penen tayani'sh payda yetip turadi', yeger usi'nda top jerge uri'p ju'rিলse, «probejka» qag'i'ydası' buzi'lmaydi'.

Topti' qaqshi'p ali'w ha'm uzati'w. Topti' uslap ali'w bir yamasa yeki qollap, ko'kirek ha'm jawi'ri'n biyikliginde a'melge asi'ri'ladi'. Basketbolshi' topti' uslap ali'w ushi'n yeki qoli'n aldi'g'a sozi'p, barmaqlari'n yari'm ay yetip ashi'p, bas barmaqlari'n bir-birine, qalg'an barmaqlari'n aldi'g'a—joqari'g'a qaray yari'm yerkin jag'dayda turadi'.

Top barmaqlar ushi'na tiyiwi menen, woyi'nshi' woni' bekkem uslap, wo'zine tarti'p aladi', yag'ni'y topti'n' ushi'w tezligin pa'seyttirip, na'wbettegi ha'reketlerdi wori'nlaw maqsetinde woyi'ndi' dawam yettiriw ushi'n qolay jag'daydi' iyeleydi. Topti' bir qol menen toqtati'p uslaw ushi'n qoldi' joqari'g'a qaratadi'. Ushi'p kiyati'rg'an topti' ko'kirek aldi'nda uslap ali'w qolayli', biraq to'men ushi'p kiyati'rg'an topti' uslaw ushi'n bolsa ayaqlardi' ko'birek bu'giw, ha'tte biraz aldi'g'a iyiliw de za'ru'r boladi' ha'm tuwri'lang'an qollar to'menge tu'siriledi, barmaqlar bolsa topqa qarsi' ashi'ladi'. Soni' da ayti'w kerek, bul usi'llardi' wori'nda, ha'rekette ha'm sekiriwlerde de qollani'w mu'mkin. Topti' uslap aldi' ma, yendi woni' uzati'w da kerek.

Topti' uzati'w woyi'nshi'lardi'n' wo'z ara ha'reketlerinde tiykar'gi' texnik usi'llardan yesaplanadi'. Woyi'n dawami'nda top uzati'wdi'n' tu'rli usi'llari'nan paydalani'ladi'. Biraq basketbolda yeki qollap ko'kirekten top uzati'w usi'li' ko'p qollani'ladi' (30-su'wret). Topti' uzati'w ju'da' qi'sqa mu'd-dette, qollardi' tez ha'reketlendirip, gewde ha'm qol barmaqlari'n siltew arqali' a'melge asi'ri'ladi'. Bunda ja'ne qor-g'awshi' di'qqati'n top uzati'li'p ati'rg'an woyi'nshi'g'a bildirmey, topti' tezlik ha'm aniqli'q penen, tiykar'gi' bag'dardi' qarsi'lasqa sezdimy, to'mennen uzati'w ko'zde tuti'ladi'. Topti' bir qolda uzati'w ha'm uslap ali'w usi'li'



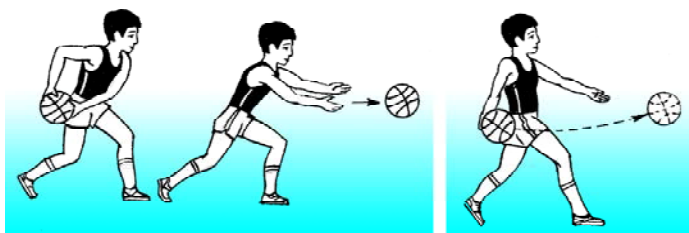
30-su'wret.

31-su'wret.

basketbolida ju'da' ken' ha'm woyi'n maydani'ni'n' qa'legen jerinde qollani'ladi'. Bir qolda jawi'ri'nnan top uzati'w texnikasi' tiykarg'i' yesaplani'p, woni' a'melge asi'ri'w ushi'n topti' qolda jaqsi' uslap turi'w ha'm barmaqlardi'n' ha'reketi menen topti'n' bag'dari'n wo'zgertip jiberiw mu'mkin (31-su'wret).

Woyi'nshi' topti' won' qoli' menen uzati'w ushi'n qoli'n bu'gip, qoli'n won' iynine sonday yetip jaqi'nlasti'ri'wi' lazi'm. Bunda woni'n' won' qoli' topti'n' arti'nan, shep qoli' bolsa woni'n' aldi'ng'i'-to'mengi ta'repinen uslap turi'wi', shi'g'anaqlar to'menge tu'sirilgen boli'wi' lazi'm. Basketbolshi' won' qoli'n tuwri'lap, shep qoli'n to'menge tu'siredi ha'm barmaqti'n' keskin ha'reketi menen topti' kerekli ta'repke uzatadi'. Soni' umi'tpaw kerek, usi' top uzati'w texnikasi' yen' tez usi'l yesaplani'p, qarsi'lasti'n' sebetine jaqi'nlassi'wi'na ja'rdem beredi. Demek, topti' sheriktin' ko'kirek aldi'na mo'lsherlep uzati'wg'a ha'reket qi'li'nsa, woni' uslap ali'wg'a qolayli'q jarati'lg'an boladi'. Topti' sherik ku'tip turg'anda g'ana uzatqan maqul. Yeger de, sherigin'iz aldi'n'i'zdan juwi'ri'p kiyati'rg'an bolsa, wonda topti' a'ste ha'm ani'q uzati'n'.

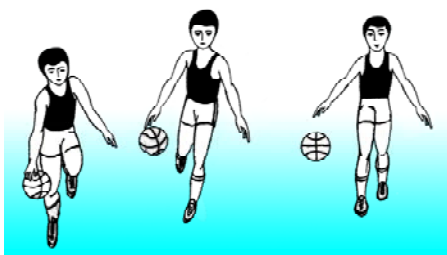
Topti' joqari'dan bir qollap uzati'wda qol tuwri', arqag'a ha'm joqari'g'a ko'teriledi ha'm de uzati'li'p ati'rg'an ta'repke qaray shep yaki won' ta'rep penen turi'p «kryuk» usi'li' a'melge asi'ri'ladi'. Yag'ni'y, bunda qollar tuwri'lani'p to'menge tu'siriledi, top woni'n' uzati'latug'i'n qoli'na wo'tkeriledi ha'm topti' qaptal ta'repinen basti'n' arqasi'na ko'terip, barmaqti' keskin bu'gip, sherikke uzati'ladi'. Bul usi'l qorg'awshi' topti'n' joqari'dan yamasa qaptal ta'repinen uzati'wg'a tosqi'nli'q yetip ati'rg'anda yamasa



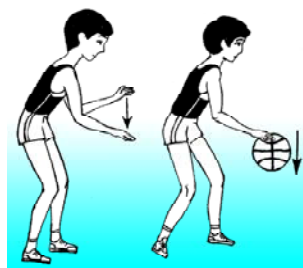
32-su'wret.

topti' to'men ta'repten uzati'wdan basqa ilaji' qalmag'anda qollani'ladi' (32-su'wret). Topti' maydang'a uri'p uzati'wlar bir wori'nda turg'an yamasa ha'reketlenip ati'rg'anda bir qol menen wori'nlanadi'. Wol qorg'awshi'lar ju'da' jaqi'n bolg'an waqi'tta qolayli' boladi'. Bunnan ti'sqari', topti' tosattan qorg'awshi'ni'n tayani'sh ayag'i' qaptali'nan, bir qol menen arqadan ha'm de topti' polda to'men ali'p ju'rip aldi'g'a ha'm arqag'a uzati'wlar da bar. Biraq bul usi'llar mektep bag'darlamalari'na kiritilmegen.

Topti' ali'p ju'riw. Topti' jerge bir qol menen izbe-iz, toqtatpay uri'p ju'riw yamasa juwi'ri'w usi'li' wo'zine ta'n texnikag'a iye. Bul usi'l qoli'nda top uslag'an basketbolshi'ni'n ha'reket yetiwinde qollani'latug'i'n tiykarg'i' texnika yesaplanadi'. Topti' jerge uri'p ju'riw texnikasi' sonnan ibarat, bunda basketbolshi' maydannan sekirip shi'g'i'p ati'rg'an topti' ken' jayi'lg'an barmaqlari' menen qoli'n silkip, ja'ne qaytadan jerge uradi'. Biraq topti'n' u'stinen shappatlap urmawi' kerek. Topti' jerge uri'p ju'riw ha'm juwi'rg'anda gewde biraz iyilgen, qollar tuwri' sozi'lg'an, ayaqlar biraz bu'gilgen, bas tuwri' uslang'an boli'wi' kerek (33-su'wret). Topti' jerge uri'p ju'riw yamasa juwi'rg'anda wo'zin'iz toptan biraz aldi'raqta boli'p, topti' qaptal ta'repte, qol qorg'awshi'dan uzaqlaw boli'w kerek. Topti' jerge uri'p ju'riwge u'yrenip ati'rg'anda ilaji' bari'nsha topqa qaramastan ju'riwge umti'li'w kerek. Sonday-aq, topti' jerge uri'p ju'rgende won' ha'm shep qol menen, bir de biyik, bir de to'men, bir de ba'lent sekirip ju'riw kerek. Won' qol menen topti' jerge uri'p ju'rgende shep ayaq yari'm qa'dem ilgerirek qoyi'ladi'. Topti' ali'p ju'riwdi u'yrenip bolg'annan keyin, topti' jerge uri'p a'ste juwi'ri'p ju'riwge u'yreniw



33-su'wret.



34-su'wret.

lazi'm. Yeki topti' birge jerge uri'p ali'p ju'riwde wo'zin'izdi si'nap ko'rin' ha'm woni' wori'nlawdi' u'yrenin'. Topti' jerge uri'p ju'rgende bag'dardi' wo'zgartip, tezlikti, sekiriw ba'lentligin wo'zgartip, topti' arqadan ha'm aldi'nan wo't-kizip ha'm de topqa qaramastan ju'riw, woyi'nda qorg'aw-shi'ni'n' ku'tilmegen ha'r qi'yli' tosqi'nli'qlari'nan wo'tip ketiwge ja'rdem beredi. Bul ha'reketler to'mendegishe wori'nlanadi': yeger top shep qol menen jerge uri'p ju'rিলse, won' ayaq penen alg'a qa'dem taslanadi', topti' to'menge, aldi'g'a, won'g'a uri'p won' qol menen bag'dardi' wo'zgartip ju'riledi.

Basketbolda yeki tu'rli usi'l qollani'ladi': topti' joqari'raq ha'm to'menirek jerge uri'w kerek. Topti' normada, wortasha jerge uri'p ju'riw basketbolshi'ni'n' tiykarg'i' turi'wi'nan baslanadi'. Wol qoli'n bu'gip, topti' ken' barmaqlari'n jazdi'ri'p, bos halda jerge uradi', sonda sekirip shi'qqan topti' ja'ne barmaqlari' menen uslap aladi' (34-su'wret).

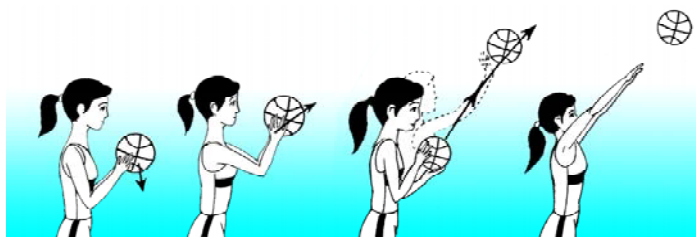
Topti' to'men ali'p ju'riw: to'men turi'p, ayaqlar dize-den bu'gilgen halda tez-tez jerge uri'p ju'riw menen a'melge asi'ri'ladi'.



SEBETKE TOP TASLAW

Bir komanda woyi'n dawami'nda wortasha yesapta sebetke 60 ma'rte top taslawi' ani'qlang'an. Biraq barli'q taslang'an toplar ni'shanag'a ani'q jetip baradi' dep bol-maydi', soni'n' ushi'n topti' tuwri' ha'm ani'q taslawg'a sabi'r-taqat penen u'yreniw za'ru'r.

35-su'wret.



Yeki qollap (to'mennen, ko'kirekten, basti'n' u'stinen), bir qollap (iyinnen, bas arti'nan) sekirip turi'p top taslawlar ken' yen jayg'an top taslawlar yesaplanadi'. Yeki qollap to'mennen top taslawdi' ko'p jag'daylarda qi'zlar wori'nlaydi'. Bul usi'l menen top taslaw texnikasi' bi'lay wori'nlanadi': bunda ayaqlar dizeden bu'gilgen ha'm top yeki qollap dizeden to'menirek uslanadi' ha'm sebetti ani'q ni'shanag'a ali'p, ayaqlardi' tuwri'lap, qollardi' aldi'g'a ha'm joqari'g'a ko'terip, barmaqlar ushi'nan top shi'g'ari'p taslanadi'. Top qollardi'n' ha'reketine qarap biyik ha'm aldi'g'a ko'teriledi. Ayaq ha'm gewde tuwri'lani'p, ayaq ushlari'na ko'teriledi.

Topti' yeki qollap ko'kirekten ati'w. Bul usi'ldi' tiy-kari'nan 5—6-klass woqi'wshi'lari' qollanadi' (35-su'wret).

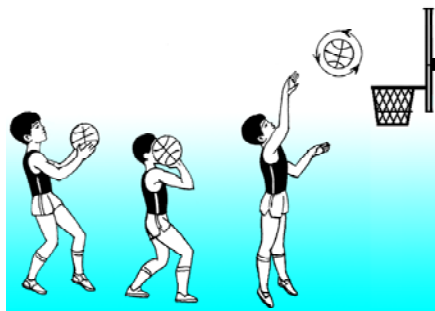
Bul ko'binese worta ha'm uzaq arali'qlarda wori'nlanadi'. Topti'n' ko'teriliwin ta'miyinlew ushi'n bir waqi'tta qol ha'm ayaq ha'reketke keltiriledi ha'm de gewde de ko'terilip aldi'g'a umti'ladi'. Alaqan ha'm barmaqlar topti' i'laqti'ri'p jiberiwde ken'eyip ashi'ladi', top barmaq ushlari' menen i'laqti'ri'ladi'.

Topti' bas ta'repten yeki qollap taslaw. Bul usi'l bir wori'nda turi'p ja'ne de uzaq ha'm worta arali'qlarda sekirip hu'jim jasaw waqi'nda qollani'ladi'. Topti' taslaw wori'nlanip ati'rg'an waqi'tta qollar ko'birek bu'gilib, ayaqlar dizeden baslap tiklenedi ha'm barmaqlar menen top siltep ni'shanag'a taslanadi' (36-su'wret).

Topti' bir qollap iyinnen ati'w. Bul usi'l ha'r tu'rli arali'qlardan turi'p sebetke hu'jim jasawdi'n' tiykarg'i' usi'li'. Buni' bir wori'nda, ha'reket payi'ti'nda, sekirip turi'p wori'nlanadi'. Tiykari'nan tik turi'w halati'nda, sonday-aq bir



36-su'wret.

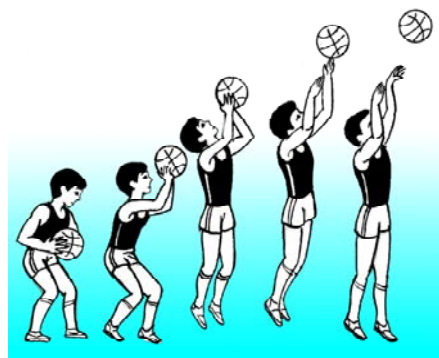


37-su'wret.

wori'nda turi'p sebetke topti' taslawda ayaqlar dizeden tuwri'lani'p, qollardi' aldi'g'a—joqari'g'a sozi'p, barmaq alaqanlardi' siltep top shi'g'ari'li'p jiberiledi (37-su'wret). Bul usi'l ko'binese woyi'n payi'ti'nda qollani'ladi'.

Topti' bir qollap sekirip taslaw. Bul ha'zirgi zaman basketbol woyi'ni'nda yen' na'tiyjeli usi'l. Woni' barli'q arali'qlardan, a'sirese, worta ha'm uzaq arali'qlardan wori'nlaw mu'mkin (38-su'wret). Ha'rekette bolg'an woyi'nshi' topti' uslap ali'p irkilip, yeki ayaqta tepsinip,seki-riwdin' yen' joqari' shi'n'i'na ko'terilip, topti' sebetke taslaydi'. Topti' sebetke taslawda barli'q di'qqatti' ani'q ni'shang'a qarati'w kerek.

Topti' taslawda ali'p qoyi'w, tarti'p ali'w ha'm uri'p shi'g'ari'w. Bul usi'llar topti' iyelew ha'm qarsi' ha'reket qi'li'w texnikasi'na baylani'sli'. Topti' ali'p qoyi'w ushi'n



38-su'wret.

wo'z ara top uzati'p ati'r-g'an basketbolshi'lardi'n' ha'reketlerin di'qqat penen baqlaw, topti'n' bag'dari'n aldi'nnan ani'qlaw, usi'g'an qarap wori'n tan'lawdi'n' a'hmiyeti u'lken. Qorg'awshi' woyi'nshi' topti' uza-ti'w waqti'nda woni' ali'p qoyi'w maqsetinde qor-g'awshi'ni' go'zlep turg'an hu'jimshi topti' ali'w ushi'n

keskin ha'reket yetedi. Wol keyingi qa'demin ken'eytedi ha'm tiykarg'i' di'qqati'n, gewde, qollari'n topqa qaratadi'. Son' wol bir qoli' menen joqari'dan, yekinshi qoli' menen to'mennen topti' qatti' uslaydi'. Tez ha'm keskin ha'reket penen woni' tarti'p aladi'. Top qarsi'las qoli'nda bolg'an waqi'tta uri'p shi'g'ari'ladi'. Bul usi'l qol ha'm barmaq-lardi'n' qi'sqa, keskin ha'reketi menen wori'nlanadi'. Yag'ni'y bunda alaqan-barmaq penen topti'n' to'besinen yamasa to'mennen tez ha'm ku'shli uri'ladi'. Qarsi'las topti' jerge uri'p ju'rgen waqi'tta yamasa juwi'ri'p barati'rg'an waqi'tta qaptal ta'repten iyterip, woni' uri'p ali'p qoyi'w da mu'mkin.

Basketbol woyi'ni' qag'i'ydalari'. Basketbol woyi'ni'n jaqsi' biliw ushi'n woni' tek teoriyalı'q jaqtan biliw yemes, al woyi'n qag'i'ydasi'n a'meliy jaqtan ju'da' teren' u'yreniw kerek. Qag'i'ydani' bilmey turi'p siz wo'z komandanı'ı'zg'a paydanı'ı'z tiyiwi qi'yi'n. Sebetke top tu'siriw haqqi'nda bolsa ga'p boli'wi' mu'mkin yemes.

Komandalar qaysi' ta'repti tan'law maqsetinde da'slep woyi'n aldi'nan chek taslanadi'. Bunnan keyin woyi'n yeki komandani'n' 2 woyi'nshi'si'ni'n' worayli'q maydanda turi'wi' ha'm to'reshinin' wortag'a top taslawi'nan baslanadi'. Woyi'nni'n' yekinshi yari'mi'nda komandalar wori'n almasadi'. Yeger top sebetke joqari'dan toli'q tu'sken jag'dayda, sebetke top tu'sti, dep yesaplaw, yeger top sebetke tiyip asti'nan wo'tip tu'sse, wunday top yesapqa ali'nbaydi'. Top sebetke woyi'n waqti'nda tu'sse, komanda buni'n' ushi'n 2 ochko, yeger wol 6 m 25 sm arali'qtag'i' si'zi'qtan i'laqti'ri'l-g'anda tu'sse —3 ochko aladi', ja'riyma tobi' ha'r biri taslang'anda tu'sse, bir ochko beriledi. Woyi'nshi'ni'n' topti' uzati'wi', domalati'wi', bir qoli' menen jerge uri'p jiberiwi, sebetke taslawi' mu'mkin. Top sebetke tu'skennen keyin, woni' woyi'ng'a qaptal si'zi'qtan kirip bari'wi' qarsi' komandani'n' woyi'nshi'si' ta'repinen iske asi'ri'ladi'. Topti' wo'zine alg'an woyi'nshi' tek 2 adi'm g'ana ha'reket yete aladi'. Bir wori'nda turg'anda wol bir adi'm atlawi' ha'm yekinshi adi'mda topti' uzati'wi' yamasa sebetke taslawi'

mu'mkin yaki topti' jerge uri'p, wonnan son' ha'reketleniwi mu'mkin. Qarsi'lasti' uslaw, iyteriw, tu'rtiw qadag'an yetiledi. Komandag'a hu'jim jasawi' ushi'n 24 sekund waqi't beriledi. Yeger top sebetke yamasa shitke uri'li'p, ja'ne qayti'p qoli'na kelip tu'sse, 24 sekund yesabi' qaytadan baslanadi'. Yeger de, sol 24 sekundta ja'ne hu'jim jasawg'a u'lgere almay qalsa, top qarsi'las komandag'a beriledi.

To'reshi woyi'n waqti'nda woyi'nshi'larg'a qopalli'q jasag'anli'qlari' ushi'n ja'riyma tobi' beredi. Ma'selen, topti' sebetke taslap ati'rg'an woyi'nshi'ni' basqa woyi'nshi' qoli'na ursa, tu'rtse, 2 ochko ja'riyma, qorg'ayman dep qopalli'q yetse, 1 ochko ja'riyma beriledi. Yeger woyi'n dawami'nda woyi'nshi' bes ret ja'riyma alsa, wol maydannan shi'g'ari'ladi'. Yeger de, bir komandada bir woyi'nshi' qalsa, (ja'riyma ali'w menen) woyi'n toqtati'ladi' ha'm qarsi' komanda jen'impaz dep yesaplanadi'.

Tarti's tobi' degen ne? Tarti's tobi':

a) komandalardag'i' woyi'nshi'lar topti' bekkem uslap, talasi'p, tarti'si'p qalg'an payi'tlarda yamasa birewi topti' i'laqti'ra almag'anda; b) yeki komanda woyi'nshi'lari'ni'n' qollari' topqa bir waqi'tta tiyip, top si'zi'qtan si'rtqa shi'g'i'p ketkende; d) to'reshi qaysi' woyi'nshi'dan top shi'q-qani'n bile almay qalg'anda; e) top saqi'yna ha'm shit arasi'nda qi'si'li'p qalg'anda beriledi.

Tarti's tobi'ni'n' woyi'ng'a kirgiziliwi yeki komanda woyi'nshi'lari' arasi'nda jaqi'n aylanbadan topti' to'bege taslap beriwden baslanadi'. Topti' to'reshi joqari'g'a atadi' ha'm yeki woyi'nshi' bir waqi'tta sekirip, topti' qollari' menen uri'p jiberiwden baslanadi'.

Basketbol woyi'ni' waqti'nda nelerdi islew mu'mkin, nelerdi islew mu'mkin yemes. Yeger woyi'nshi' topti' bile tura ayag'i' menen tewip jiberse yamasa qoli' menen ursa, top basqa komandag'a ali'p beriledi. Yeger de, woyi'nshi'ni'n' ayag'i' topqa tosattan tiyip qalsa, wonda ja'riyma tobi' da berilmeydi, woyi'n da toqtati'lmaydi'.

Topti' jerge bir qol (won' yamasa shep qol) menen uri'p jiberiwege ha'reket yetiwege ruxsat beriledi. Top penen qansha qa'dem atlap ha'reket yetilse de qa'te bolmaydi'. Topti' jerge uri'p ju'riw, juwi'ri'w toqtati'ldi' dep ayti'li'wi', bul woyi'nshi'ni'n' top penen toqtati'li'wi' boli'p tabi'ladi'. Keyin wol topti' sebetke taslawi' yamasa sherigine uzati'wi' mu'mkin. Woyi'nshi' yekinshi ret topti' jerge uri'p ju'riwi mu'mkin yemes. Sebebi, wol tosattan hu'jimshinin' qarsi'li'g'i'na dus kelip toqtawi' mu'mkin. Biraq, yekinshi ret topti' jerge uri'p ketiwi de mu'mkin, yeger de abaysi'zda qarsi'las woyi'nshi'ni'n' qoli' tiyip top qoldan shi'g'ari'li'p jiberilse de wol saqi'yna yamasa shitke tiyip tu'sse. Usi' qag'i'yda buzi'li'wi' «Yeki ret topti' ali'p ju'riw» dep ayti'ladi'. Woyi'nshi' top penen ha'reket yetip qa'legen ta'repke buri'li'wi', ha'rekette bola turi'p, yeki qa'dem atlap toqtawi', topti' uzati'p jiberiwi, topti' sebetke ati'w ushi'n sekiriwi, biraq ayag'i' jerge tu'spey, topti' uzati'p jiberiwi kerek. Sekirip topti' qaqshi'p ali'p, bir ayaqqa tu'silse, sol birinshi tu'sken ayaq tayani'sh dep yesaplan-bag'ansha, yeger qa'dem basi'p ju'rile, wol «Probejka» dep ayti'ladi'. Sonday-aq, woyi'nshi'lar zonalar qag'i'ydasi'n da biliwi lazi'm. Sebebi, komandani'n' da wo'z zonasi', qarsi'lasti'n' da wo'z zonasi' boladi'. Yeger woyi'nshi'-hu'jimshi aldi'ng'i' zonag'a wo'tip ketse, wol artqi' zonag'a top uzati'wi' qadag'an yetiledi. Bunnan ti'sqari', worta si'zi'qtan arqag'a qaray i'laqti'ri'w qag'i'ydag'a tuwri' kelmeydi.

Basketbol woyi'ni' to'rt taymnan ibarat boli'p, ha'rbir taym 10 minuttan: wortasha 10 minut woyi'n, 2 minut ta'nepis, 10 minut woyi'n, 15 minut ta'nepis, 10 minut woyi'n, 2 minut ta'nepis, 10 minut woyi'n. Yeger de, woyi'nni'n' yekinshi yari'mi' tamamlang'anda teppe-ten' boli'p qalsa, ja'ne qosi'msha 5 minut waqi't beriledi.

U'sh, bes, won sekundli' qag'i'ydalar. U'sh sekundli' qag'i'yda — bul hu'jimshilerdin' aldi'ng'i' hu'jim zonasi'na wo'tip, ja'ne qayti'p ja'riyma taslaw maydanshasi'na kirip ali'wdan ibarat. Wol jerde hu'jimshi top penen ha'm topsi'z

3 sekundtan arti'q boli'w qadag'an yetiledi. Yeger top uslag'an woyi'nshi' ja'riyma maydani'na tu'sip qalsa, wol u'sh sekund ishinde topti' sebetke taslawi' kerek.

Bes sekundli' qag'i'yda. Bul qag'i'ydag'a muwapi'q, wo'z zonasi'ndag'i' woyi'nshi', topti' alg'annan keyin 5 sekund ishinde woni' uzatpasa, domalatpasa yamasa jerge uri'p ju'r-mese, to'reshi topti' ali'p qoyi'p, «tarti'sli' top» dep ataydi' ha'm woni' yeki woyi'nshi' arasi'nda shen'berge taslap beredi. Ja'riyma tobi'n taslap ati'rg'anda da woni' 5 sekund ishinde taslaw kerek boladi'.

Won sekundli' qag'i'yda. Hu'jimge wo'tip ati'rg'an komanda wo'z zonasi'nan basqa zonag'a 10 sekund ishinde wo'tiwi za'ru'r.

Ja'riyma tobi'. Bul hu'jim payi'tlari'nda qarsi' komandani'n' woyi'nshi'lari'na (qorg'aw ha'm ayi'ri'm waqi'tlari' hu'jimde) qopalli'q yetip tu'rtp, qoli'na uri'p jiberip qa'telikke jol qoyi'lg'anda, 1, 2, 3 ja'riyma tobi' beriledi. Bunday ja'riyma tobi'n taslawdi' da ko'binese qopalli'qqa ushi'rag'an woyi'nshi'ni'n' wo'zi wori'nlaydi'. Topti' ja'riyma si'zi'g'i'n' baspay, qa'legen usi'li' menen taslaw mu'mkin, biraq top saqi'yna, sebet yamasa shitke bari'p tiymegeninshe woyi'ndi' baslaw mu'mkin yemes. Bul qag'i'ydani' wori'nlawg'a basqa woyi'nshi'lar kesent bermewi lazi'm. Top trapeciya si'zi'g'i'nan wo'tpegenshe woyi'nshi'lar woni' basi'p wo'tse, top qayta i'laqti'ri'ladi'.

Texnikali'q jag'day. Bul qopal ha'reket ja'riymasi' yesaplanadi'. Bul yeki ja'riyma tobi' woyi'nshi'ni'n' gezektegi woyi'nshi'g'a, trener ha'm to'reshige baylani'sli' qopalli'g'i', yag'ni'y masqara qi'lg'ani', wo'segi, qopal so'z, woyi'nni'n' jaqsi' wo'tiwine kesent yetkeni ushi'n beriledi. Ja'riymani' wori'nlag'an komandani'n' qa'legen woyi'nshi'si' topti' woyi'ng'a maydanni'n' worayli'q si'zi'g'i'nan kirgizedi.

Jeke jag'day. Bul tez-tez ushi'raytug'i'n qa'telik boli'p, wol a'sirese, hu'jimshi menen qorg'awshi'ni'n' top ushi'n gu'resken waqti'nda shit asti'nda sekirgende, topti' birewi tu'sirip ati'rg'anda, yekinshisi qorg'ani'wdag'i' woyi'nshi'g'a

kesent berip, topti' qaytari'wg'a qopalli'q yetip qoli'na uri'p jibergende, gewdesi menen tu'rtip jibergende, topti' taslaw payi'ti'nda uslap qalg'anda ju'z beredi. Ja'riyma tobi'n beriwdi to'reshi ani'qlaydi' ha'm sheshedi. Ha'rbir komanda woyi'n dawami'nda wo'z woyi'nshi'lari'n qa'legeninshe almasti'ri'w huqi'qi'na iye (ja'riyma tobi'n taslawda, bir minut waqi't alg'anda, woyi'nshi' jaraqatlan-g'anda, top maydannan si'rtqa shi'g'i'p ketkende). Ha'rbir komanda woyi'n wortasi'nda 2 minutli' ta'nepis ali'wi' mu'mkin.



«Basketbol» temasi'na tiyisli sorawlar

1. Basketbol woyi'ni' ati'ni'n' kelip shi'g'i'wi'nda ayti'p berin'.
2. Basketbol woyi'ni' qanday si'patlardi' rawajlandi'radi'?
3. Basketbol shi'ni'g'i'wlari'nda qollani'latug'i'n qa'wipsizlik qag'i'ydalari' haqqi'nda ayti'p berin'.
4. Top taslawdi'n' qanday tu'rleri bar?
5. «Tarti's tobi'» qaysi' waqi'tta beriledi?
6. U'sh adi'm probejka neni bildiredi?
7. Topti' uslap ali'w ha'm i'laqti'ri'w usi'llari'ni'n' qaysi' birin bilesiz?
8. 3, 5, 10 sekundli' qag'i'ydalar degende neni tu'sinesiz?
9. Ne ushi'n ja'riyma tobi' beriledi?
10. 5—6-klaslarda basketbol jari'slari'n wo'tkiziwge neshe minut belgilenedi?



VOLEYBOL



Voleybol qarsi'laslardi'n' qi'zg'i'n gu'resinen ibarat tamashali' woyi'n bolg'anli'g'i' ushi'n wol tez adamlardi' wo'zine tartti'. Woyi'n qag'i'ydalari'ni'n' ha'm a'sbaplardi'n' a'piwayi'li'g'i' voleybol menen ha'r qanday jastag'i' adamlardi'n' shug'i'llani'wi' mu'mkinligin ko'rsetti.

Voleybol woyi'ni' barli'q mu'shelerdin' jaqsi' rawajlani'wi'na, tez ha'reket yetiwin, quwatti', shaqqanli'qti', shi'damli'li'qti' asi'ri'wg'a, dem ali'wdi' jaqsi'lawg'a, ju'rek-qan tami'r ha'm mu'shelerdi bekkemlewge, ruwx'i'y sharshawdi' tez jazi'wg'a ja'rdemlesedi. Sekirip (topti' wo'tkeriw, irkiw) a'melge asi'ri'latug'i'n woyi'n usi'llari' tuwri' ha'reket yete ali'w usi'li' si'pati'nda za'ru'rli a'hmiyetke iye.

Voleybol denege unamli' ta'sir ko'rsetip, woni' arti'qsha salmaqтан qutqaradi'. Wol komanda boli'p ha'reket yetiwge, wo'z jeke ma'plerin komanda ma'plerine boysi'ndi'ri'wg'a, intizamli' boli'wg'a, sheriklerge ja'rдем beriwge u'yreledi. Voleyboldi'n' insan ag'zalari'na unamli' ta'siri, woni'n' ha'r ta'replemeliligi, texnikali'q jaqtan quramali' yemesligi si'yaqli' wo'zgeshelikleri salamatli'qti' jaqsi'lawda a'hmiyetli yekeni ma'lim. Usi' jetiskenlikler voleyboldi' usi' klastan baslap mektep woqi'w bag'darlamasi'na kirgiziw mu'mkin-shiligin berdi.

Woyi'n haqqi'nda to'mendegilerdi biliw lazi'm. Voleybol yeki komandani'n' woyi'ni' boli'p, ha'rbir komanda 6 adamnan ibarat boladi'. Komanda woyi'nshi'lari' qarsi'las ta'repke (wortada tarti'lg'an tordan asi'ri'p) bir yamasa yeki qollap topti' i'laqti'radi'. Solay yetip, top jerge tu'skenshe yamasa maydannan shi'g'i'p ketkenshe ana ta'repten mi'na ta'repke wo'tip turadi'. Usi' payi'tta komandalardi'n' biri ochko ali'wg'a yerisedi. Ha'r komandada top wo'z ara u'sh ret wo'tkeriliwi mu'mkin, keyininen wol qarsi'las ta'repke wo'tkiziliwi sha'rt. Woyi'n bir komanda 25 ochko top lag'an-sha dawam yetedi. Bul ochkoni' top lag'an komanda jen'im-paz yesaplanadi' ha'm wolar wori'n almasadi'. Woyi'n u'sh partiyadan ibarat. U'sh partiyani' utqan komanda jen'impaz boladi'. Ma'selen: 3:1 yamasa 3:2 yesap penen.

Woyi'n maydani' wortasi'nan tor tarti'ladi'. Maydanni'n' uzi'nli'g'i' 18, yeni 9 metrden ibarat boladi'. Shi'ni'g'i'wlar zal yamasa ashi'q hawada wo'tkiziliwi mu'mkin. Maydan a'tirapi' taza boli'wi', ha'r tu'rli woyli'-shuqi'rlar, qi'rli' ha'm ayaqqa kiretug'i'n, batatug'i'n na'rseler bolmawi' kerek. Maydan sonday da'rejede jaylasqan boli'wi' kerek, Quyash nuri' ko'zge tu'spesin. Maydan 5 sm yeniliktegi si'zi'q penen qorshaladi' ha'm wol da maydan ko'lemine kiredi. Maydan wortasi'ndag'i' si'zi'q woni' yekige bo'lip turadi'. Ha'rbir maydanshani'n' aqi'ri', won' ta'repten top ati'w ushi'n aji'rati'lg'an wori'n boli'wi' tiyis. Worta si'zi'qti'n' aqi'ri'nda (shetki si'zi'qtan 50—100 sm beride) qadalar bekkemlenedi,

balalar ushi'n woni' qaqshi'p ali'w 2 m 20 sm, yer adamlar ushi'n 2 m 43 sm, qi'zlar ushi'n 2 m 10 sm, hayallar ushi'n 2 m 24 sm ba'lentlikke wornati'ladi'. Voleybol tori' wortadan tarti'ladi'. Tordi'n' ren'i bir qi'yli' (zal ushi'n ashi'g'i'raq ren') bolg'ani' jaqsi'. Woni'n' awi'rli'g'i' 270—280 gramm boladi'. Woyi'nshi'ni'n' kiyimi mayka, trusi ha'm jen'il ayaq kiyimnen ibarat boladi'. Komanda bir qi'yli' ren'degi kiyimde woynaydi'. Komanda sa'rdari' maykasi'ni'n' shep qaptali'na belgi qoyi'lg'an boladi'.

Voleybol woyi'ni' qag'i'ydalari' ha'm qa'wipsizligin saqlaw.

1. Woyi'ndi' baslawdan aldi'n 15—20 minut dene jaz-di'ri'w shi'ni'g'i'wlari' wori'nlanadi'. Bul wori'nlanbasa, woqi'wshi'ni'n' ayi'ri'm dene ag'zalari' zori'g'i'wi' mu'mkin. Wolarg'a jorg'alap ju'riw 6 minutqa shekem, qol, gewde ha'm ayaqlar ushi'n uluwma shi'ni'g'i'wlar, jup boli'p wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar, ayaqtan ayaqqa sekiriw, ayaqlardi' ayqasti'ri'p ju'riw tu'rleri kiredi. Sonday-aq, beldi won'g'a, shepke bu'giw, aylana ha'reketlendiriw, top ati'w, asi'ri'w si'yaqli' ha'reketler de kiredi. Bunnan keyin voleybolshi' (top penen) arnawli' shi'ni'g'i'wlardi' wori'n-laydi'. 2. Denede awi'ri'w, qalti'raw, qolaysi'z jag'daylar payda bolg'anda woyi'n toqtati'ladi'. 3. Ko'za'ynek tag'i'wshi'lar woynap ati'rg'anda qa'wipsizlikti saqlaw maqsetinde ko'za'ynekke baw tag'i'p, basti'n' arqasi'na bekkemlep qoyi'wi' lazi'm. Woyi'n waqti'nda tag'i'latug'i'n ko'za'ynek iyiliwshen' ha'm si'nbaytug'i'n aynali' bolsa, bunnan da jaqsi' boladi'. 4. Shi'ni'g'i'wlar zalda wo'tkeriletug'i'n bolsa, poldi' qurg'aq shu'berek penen jaqsi'lap arti'p si'pi'ri'ladi', poldi'n' bekkemligi tekseriledi, toplar ko'zden wo'tkeriledi. 5. Yeger shi'ni'g'i'wlar si'rtta wo'tkeriletug'i'n bolsa, maydan i'zg'ar bolmawi' lazi'm yamasa wol kepkeninshe ku'tiledi yamasa qurg'aq qum sebiledi. I'zg'ar ha'm si'rg'anaq maydanda shi'ni'g'i'w wo'tkeriw qadag'an yetiledi, sebebi woyi'nshi' ji'g'i'li'p jaraqatlani'wi' mu'mkin. Usi'nday payi'tlarda voleybolshi'lar tiyisli shi'ni'g'i'wlar: topti' sherigine wo't-

keriw, diywalg'a uri'w, joqari'g'a ati'w shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlap turg'anlari' maqul. 6. Woyi'nda ha'r qi'yli' tag'i'n-shaqlar menen qatnasi'w qadag'an yetiledi, sebebi jara-qatlani'wg'a sebep boladi'. 7. Suwi'q hawada sanli' belgi jazi'lg'an shi'ni'g'i'w kiyimlari menen woynawg'a ruxsat yetiledi.

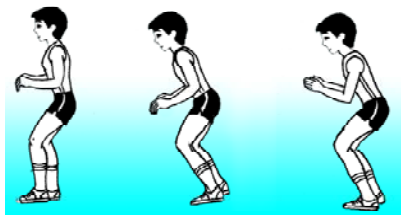


VOLEYBOL WOYI'NI'NDA WORI'NLANA-TUG'I'N TIYKARG'I' USI'LLAR

Voleybol woyi'ni' hu'jim ha'm qorg'ani'w texnikasi'nan ibarat. Hu'jimde de, qorg'ani'wda da tayar turi'w ha'm ji'li'si'w, topti' uzati'w ha'm qabi'l qi'li'w, topti' bir yaki yeki qollap ali'w ha'm qaytari'w, topti'n' joli'n tosi'w si'yaqli'lar bar.

Woyi'nshi'ni'n' tayar turi'wi' ha'm ji'li'si'wi'. Voleybol woyi'ni' dawami'nda woyi'nshi' maydan boylap ha'rekette boladi' ha'm ji'li'si'p turadi'. Ji'li'si'wdan maqset topti' qabi'l yetiw ha'm basqa usi'llardi' a'melge asi'ri'w ushi'n maqul wori'n tan'law (39-su'wret).

Woyi'nshi'ni'n' sport jag'dayi'nda turi'wi'ndag'i' yen' belgili worni' woni'n' ji'li'si'wg'a ha'r waqi'tta tayar turi'wi' boli'p tabi'ladi'. Woyi'nshi' turi'w jag'dayi'nda ayaqlari' bu'gilgen, ayaqlari' iyin ken'liginde ashi'lg'an, bir ayaq aldi'nda, dene de biraz aldi'g'a qaray iyilgen boladi'. Qollar shi'g'anaqtan iyilgen ha'm alaqanlar bir-birine qarati'lg'an boli'wi' kerek. Bul jag'day turaqli' yemes, a'lbette, woyi'nni'n' ha'reketine qarap wo'zgerip turadi'. Yeger tordan qaytqan topti' ali'w kerek bolsa, woyi'nshi' to'men iyiledi, topti' uzatqanda tuwri'lanadi' ha'm tag'i' basqalar. Voleybolshi' maydan boylap ayaqlari'n wo'zgartip (shepke, won'g'a, aldi'g'a, arqag'a qaray), yeki adi'm (aldi'g'a ha'm arqag'a) sekirip (juwi'ri'wi' ha'm adi'mlawi'), juwi'ri'p (maydan boylap tez ji'li'si'wi' ha'm



39-su'wret.

bag'dardi' birden wo'z-gertiwi) ju'riwi mu'mkin. Aqi'rg'i' juwi'ri'w adi'mi' uzi'n boladi', sebebi wonnan keyin toqtaw, sekiriw ha'm bag'dardi' wo'zgeritiw mu'mkin.



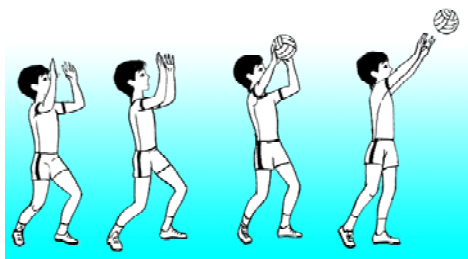
40-su'wret.

Topti' uzati'w. Bul — woyi'ndi' dawam yettiriw ushi'n sherigine yamasa qarsi'las ta'repke uzati'lg'an topti' wo'z ara wo'tkeriw usi'li'. Bunnan ti'sqari', topti' aldi'g'a, joqari'g'a, arqag'a qaray wo'tkeriw usi'llari' bar (40-su'wret). Topti'n' ushi'w traektoriyasi'na qarap barli'q maydan boylap uzi'n, qon'si' maydang'a qi'sqa ha'm wo'z maydani'na qi'sqa uzati'wlar da qollani'ladi'. Topti' uzati'w ba'lentligine qarap to'men (tordan 1 metr joqari'), worta (2 metrge shekem) ha'm wonnan ba'lent (2 metrden arti'q); arali'g'i'na qaray jaqi'n (0,5 metrden kem) ha'm uzag'i'raq (0,5 m .den arti'q) si'yaqli'larg'a bo'linedi.

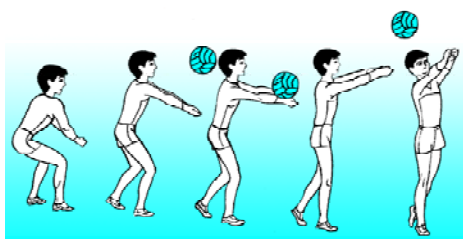
Topti' yeki qollap joqari'dan uzati'w. Bul ju'da' ken' tarqalg'an usi'l boli'p yesaplanadi'. Bunda isenim ha'm aniqli'q penen ha'reketleniw woni'n' belgili ta'repi boli'p tabi'ladi'. Woyi'nshi' da'slepki jag'dayda ayaqlari'n dizeden bu'gip, qollari'n aldi'g'a shi'g'aradi', alaqanlar biraz ishke qarati'lg'an, barmaqlar yerkin turadi' (41-su'wret).

Top jaqi'nlasqanda ayaqlar tuwri'lanadi' ha'm gewde ko'teriledi. Qollar sozi'ladi' ha'm topti' qabi'l yetiwge tayarlanadi'. Qol, gewde ha'm ayaq ha'reketleri bir-birine iykemlestiriledi, bul bolsa topti' tiyisli wori'ng'a jiberiw imkaniyati'n beredi.

Uzati'wdi'n' ja'ne basqa tu'ri de bar boli'p, wonda top yeki qollap joqari'dan, bir qollap joqari'dan, yeki qollap to'mennen uzati'ladi', biraq bul usi'llar woyi'n-



41-su'wret.



42-su'wret.

da kem qollani'ladi'. Usi'-
g'an qaramay, ha'rbir
voleybolshi' topti' tez
ha'm ani'q uzati'wdi'
ha'm de bag'dari' boyi'n-
sha pa't penen uri'p
jiberiwdi u'yreniw za'ru'r.

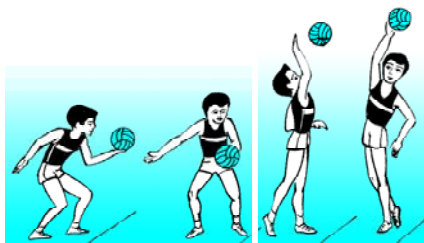
Topti' qabi'l yetiw. Bul
qarsi'laslar hu'jiminen

keyin topti' woyi'nda saqlap qali'w-dag'i' qorg'aw usi'li'
boli'p yesaplanadi'. Yeki qollap topti' to'mennen qabi'l
yetip ali'w zamanago'y voleybolda tiy-karg'i' usi'l boli'p
yesaplanadi'. Wol hu'jim payi'ti'nda, ku'shli soqqi' waqti'nda
tiykarg'i' usi'l. Bul usi'lda gewde tuwri' yamasa biraz iyilgen,
qollar aldi'g'a—to'menge tu'sirilgen, bir alaqan yekinshisine
qoyi'lg'an boladi'. Top bileklerde qabi'l yetip ali'nadi'.
Bileklerde bolatug'i'n soqqi'ni' jumsarti'w maqsetinde qollar
shi'g'anaqqa jaqi'n-lasti'ri'p ko'teriledi ha'm buri'ladi',
ayaqlar tuwri'lanadi' ha'm gewde ko'teriledi.

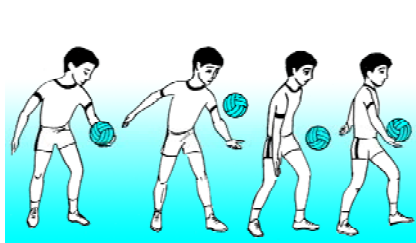
Topti' yeki qollap joqari'dan qabi'l yetiw. Bul usi'l menen
top wonsha ku'shli kelmey ati'rg'an payi'tlarda, basqa usi'l-
di' qollaw qolaysi'z bolg'anda qabi'l yetiledi (42-su'wret).

Topti' bir qollap to'mennen qabi'l yetiw. Bul usi'ldi'n'
ani'qli'g'i' jeterli bolmag'ani' ushi'n kem qollani'ladi', biraq
top woyi'nshi'dan uzaqta bolg'anda, basqa usi'l qollawdi'n'
imkani' bolmag'anda da usi' usi'ldan paydalani'ladi'.
Tuwri'lang'an qol, yerkin qi'si'lg'an barmaqlar topti'n' joli'n
tosadi' (top mush ha'm de alaqan yamasa bilekler menen
uri'ladi'). Bul ha'reketlerde ayaq qatnaspaydi'.

Topti' asi'ri'w. Topti' woyi'ng'a kiritiw — *asi'ri'w* dep
ataladi'. Soqqi' ushi'n qolay bolg'an bir halatta turi'w, jo-
qari'g'a ati'w ha'm qoldi' siltep topti' uri'w ha'm de topti'
urg'annan keyingi woyi'nshi'ni'n' ha'reketleri asi'ri'wdi'n'
tiykarg'i' wo'zgesheliklari boli'p yesaplanadi'. Asi'ri'wda
topti' mush yamasa alaqan menen uri'w mu'mkin. Bunda
top joqari'g'a bir qol menen ati'ladi'. Joqari'g'a ati'wdi'n'



43-su'wret.

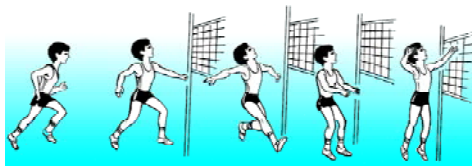


44-su'wret.

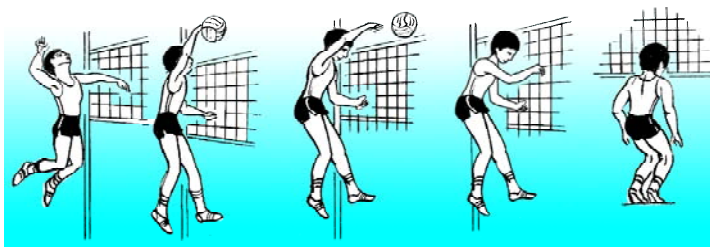
bag'dari' ha'm biyikligi asi'ri'wdi'n' wori'nlaw usi'li'na baylani'sli'. Topti' bas u'stinen uri'p jiberilse — *joqari'dan*, to'mennen uri'lsa — *to'mennen* asi'ri'w, woqi'wshi' torg'a qarap tursa *tuwri'dan*, qaptal menen tursa — *qaptali'na top asi'ri'w* dep ataladi'. Usi'g'an muwapi'q, to'rt tu'rli asi'ri'w usi'llari' bar: to'mennen *tuwri'g'a*, to'mennen qaptal menen, *joqari'dan* *tuwri'g'a*, *joqari'dan* qaptal ta'rep penen (43-su'wret).

Topti' to'mennen tuwri'g'a asi'ri'w. Woyi'n baslawshi' ushi'n bul tiykarg'i' usi'l yesaplanadi'. Wol tor ta'repke qarap turi'p wori'nlanadi'. Woyi'nshi' shi'g'anaqtan bu'gilgen qol menen topti' uslap turadi'. Basqa qol topqa soqqi' beriw ushi'n woni' arqag'a uzatadi'. Son' barmaqlar biraz bu'gilip, top *joqari'g'a* 20—30 sm biyiklikke ati'ladi' ha'm soqqi' beriledi (44-su'wret). Woyi'nshi' soqqi' berip arqada turg'an ayag'i'n *tuwri'laydi'* ha'm dene awi'rli'g'i'n aldi'nda turg'an ayaqqa ko'shiredi. Soqqi' bergennen keyin woyi'nshi' sol top arqasi'nan ha'reketlenbekshi bolg'anday halatti' aladi'.

Tuwri'dan hu'jimshi soqqi'. Tordi'n' *joqari'* bo'limindegi topti' bir qollap qarsi'las ta'repke uri'wdan ibarat hu'jim, bul *hu'jimshi soqqi'* dep ataladi'. Bul *hu'jimshi soqqi'* wori'nan sekirip yamasa juwi'ri'p kelip wori'nlanadi'. Hu'jimshi bul soqqi'ni' bir, yeki ha'm u'sh adi'm basi'p kelip wori'nlaydi' (45-su'wret).



45-su'wret.



46-su'wret.

Woyi'nshi' ushi'p kiyati'rg'an topti' ko'rip qollari'n aldi'g'a, joqari'g'a ko'teredi. Uri'wshi' qol soqqi' ushi'n tayarlanadi'. Dene biraz arqag'a qaray iyiledi. Ku'sh jumsaw waqti'nda uri'p ati'rg'an qol menen gewde de aldi'g'a qaray iyiledi. Barmaqlar mushlani'p tu'yiledi ha'm jerge qarap bu'giledi ha'm pa't beriledi. Sonnan keyin ayaq to'menge tu'sken qol menen birge tu'siriledi. Topti' qansha ku'shli uri'w za'ru'r bolsa, alaqan sonshama bosi'raq uslanadi', pa't qanshama ani'q boli'wi' kerek bolsa, alaqan sonshama yerkin uslanadi' (46-su'wret).



VOLEYBOL JARI'SLARI'NI'N' QAG'IYDALARI'

Woyi'n bir komandani'n' basqasi'na top uzati'wi'nan baslanadi'. Woyi'n baslanbasi'nan aldi'n komanda sa'rdarlari' arasi'nda chek taslanadi'. Topti' uzati'wg'a 5 sekund aji'rati'ladi'. Topti' uzati'w aldi'nan woni' a'l'bette joqari'g'a qaray i'laqti'ri'w za'ru'r. Yeger topti' uri'p ati'rg'an woyi'nshi' topti' joqari'g'a i'laqti'rg'annan keyin, wol gewdenin' bir jerine tiyip ketse yamasa uslap qali'nsa, top uzati'lg'an yesaplanadi' ha'm wol qarsi'las komandag'a beriledi. Top uri'w huqi'qi'n qolg'a kiritken komanda woyi'nshi'lari' saat tilleri boylap wori'n almasadi'. Top woyi'nshi'lar arasi'nda bir-birewge wo'tkerilgende yamasa hu'jimshi pa'tte top torg'a tiygen bolsa da, qa'te yesaplanbaydi'.

Ha'rbir komanda wo'zinin' maydani'nda topti' bir-birine tek u'sh ma'rte wo'tkeriwi mu'mkin. Keyin woni' qarsi'las ta'repke bag'darlandi'ri'ladi'. Topti' gewdenin' belden joqari' ha'r qanday ag'zasi' menen uri'wi' mu'mkin. Tosi'q

qoyi'lg'annan keyin komanda u'sh ret pa't penen uri'w huqi'qi'na iye boladi'. Qarsi'las maydani'na wo'tip ketiw yamasa torg'a gewdenin' bir jeri menen tiyip ketiw qa'te boli'p yesaplanadi'.



Voleybol temasi'na tiyisli sorawlar

1. Voleybol shi'ni'g'i'wi'nda qanday si'patlar rawajlanadi'?
2. Voleybol woyi'ni'ni'n' mazmuni'n ayti'p berin'.
3. Maydanni'n' wo'lishemi ha'm tor wornati'latug'i'n biyikligi qanday boladi'?
4. Voleybol sabag'i'nda qanday ju'ris-turi's ha'm qa'wipsizlik qa'delerine boysi'nadi'?
5. Top uzati'wdi'n' qanday usi'llari' bar?
6. Voleybolda top qabi'l yetiwidin' qanday usi'llari' bar?
7. To'mennen ha'm tuwri'dan top uzati'w qalay wori'nlanadi'?
8. Hu'jimshi soqqi' degende neni tu'sinesiz?
9. Voleybol jari'slari'na ta'n tiykarg'i' qa'delerdi ayti'p berin'.



GANDBOL (QOL TOBI')



Daniyali' woqi'ti'wshi' Xolger Nilson jan'a sport woyi'ni' «Handbal»di' jaratqani'na ju'z ji'ldan ko'p boldi'. Woyi'nni'n' ati' inglizshe so'z boli'p, wol «*Hand*»— qol ha'm «*bal*»— top degen ma'nisti an'latadi'. Da'slep bul woyi'n menen qi'zlar, keyinirek yer balalar da shug'i'llana basladi'. Bul woyi'n baslang'an minutlari'nda-aq ha'rbir woyi'nshi' belsendilik ko'rsetip ha'm toli'q qatnasi'wshi' boli'p qaladi'. Gandboldag'i' ha'rbir ha'reket insan balali'g'i'nan baslap u'yrenetug'i'n ha'reketlerge ju'da' jaqi'n, yag'ni'y uri'w, juwi'ri'w, sekiriw, i'laqti'ri'wlar usi'lardan yesaplanadi'. Top ushi'n gu'res, woyi'nshi'ni'n' worni', na'tiyje ushi'n umti'li'w qosi'msha ha'reketler boli'p yesaplanadi'. Gandbol menen shug'i'llani'w tezlik, ku'shlilik, shaqqanli'q si'yaqli' qa'biletlerdi ta'rbiyalaydi', bilimdi asi'ri'p, ko'nlikpeler payda yetedi. Woyi'nda ha'rbir qatnasi'wshi'ni'n' ha'r ta'repleme wo'zinin' qa'biletligin ko'rsete ali'w mu'mkinshiligi bar.

Gandbol komandali'q woyi'n bolg'anli'g'i' sebepli woyi'nshi'lar wo'zinin' is ha'reketlerin komanda ma'pine boysi'ndi'ri'wlari' kerek. Sol sebepli woyi'nshi'lar woyi'ng'a

wo'zlerin toli'q bag'i'shlawlari' kerek. Woyi'nda tek g'ana fizikali'q si'patlar yemes, al sana, jedellilik, ta'rtiplilik, maqsetke umti'li'w, wo'zin uslaw, ishki sezimlerin ja'mley ali'w si'yaqli' qa'siyetler de ta'rbiyalanadi'. Soni'n' menen birge, woyi'nshi'da baqlawshi'li'q, itibarli'li'q, do'retiwshilik pikir si'yaqli' qa'siyetler qa'li plesedi.

Usi'lardan kelip shi'qqan halda, gandbol woyi'ni'ni'n' ma'nisi haqqi'nda usi'lardi' ayti'p wo'tiw mu'mkin. woyi'n-nan maqset, belgilengen qa'delerge su'yengen halda, qarsi'-lasti'n' da'rwazasi'na ko'birek top kirgiziw ha'm wo'zinin' da'rwazasi'nan kemirek top wo'tkeredi. Woyi'nda ko'p top urg'an komanda jen'ip shi'g'adi'. Maydanda ha'r yeki komandadan jetewden woyi'nshi' (bir da'rwazaman ha'm 6 maydan woyi'nshi'si') qatnasadi'. Woyi'nshi'lar maydanda qa'legen waqi'tta almasti'ri'la bermeydi. Komandadan bes woyi'nshi' qatnasi'p ati'rg'an bolsa da woyi'n baslana beredi. Maydanna woyi'nshi' shi'g'ari'p jiberilgende de woyi'n toqtati'lmaydi'. Da'rwazaman woyi'nshi'lar menen almasti'ri'lmaydi', yeger de, da'rwazaman woyi'nnan shi'qsa, wonda woyi'nshi'lar woni' almasti'ri'wlari' mu'mkin. Woyi'n 15 minuttan 2 taym dawam yetedi (arasi'nda 10 minut ta'nepis boladi' ha'm da'rwazalar almasti'ri'ladi'). Gandbol woyi'ni' ha'r qanday top, ha'r qanday maydan ha'm ha'tte ko'she maydanlari'nda da woynala beredi. Tek maydan si'zi'g'i'nda 2x3 m ko'lemdegi da'rwaza belgilense bolg'ani'. Woyi'n maydani'n tayarlaw qi'yi'n yemes. Da'rwaza aldi'nda 6 metrli yari'm shen'ber, top tap sol jerden uri'ladi' ha'm maydandi' yekige bo'lip turi'wshi' worta si'zi'q belgilenedi.

Gandbol woyi'ni' shi'ni'g'i'w sabaqlari'nda to'mendegi qa'delerge su'yenedi:

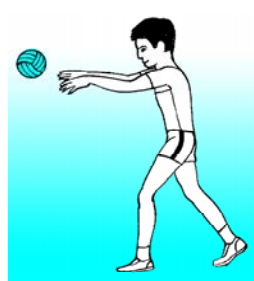
1. Da'slep ha'rbir woyi'nshi' organizmda shi'ni'g'i'w sabag'i'na tayarlaw ushi'n tayarli'q shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaydi'. Tayarli'q ko'riwde da'slep a'ste, keyin bag'darlardi' wo'zgartip — tez aldi'g'a, arqag'a, buri'li'p, ayaqtan ayaqqa sekirip juwi'ri'ladi'. 2. Topti' bir jerde turi'p ha'm ha'rekette bir-birine uzati'ladi', da'rwazag'a uri'w shi'ni'g'i'wi'



47-su'wret.



48-su'wret.



49-su'wret.

wori'nlanadi'. 3. Maydanda ta'rtip-intizamg'a bag'i'ni'wi' kerek. 4. Woyi'n waqti'nda shawqi'm bolmaydi'. 5. Woyi'n waqti'nda woyi'nshi'lar soqli'g'i'si'p ketiwinin' aldi' ali'ni'wi' kerek. 6. Gandbol woyi'ni'na jen'il, jumsaq, qolay ayaq kiyim kiygen maqul.

Turi'w, ji'li'si'w, toqtaw. Woyi'nshi' ha'r qanday sport tu'rine qatnasar yeken, wol bir usi'ldi' wori'nlawdan aldi'n da'slepki halati'n iyeleydi.

Qorg'awshi' ha'm da'rwazamanni'n' turi'w jag'dayi' bir-birine uqsas boladi'. Bunda woyi'nshi' ayaqlari'n ken'irek qoyi'p, dizelerin biraz bu'kken halda turadi', ayaq ushlari' bir si'zi'qta jaylasadi', qollari' shi'g'anaqtan azg'ana bu'gilgen, alaqanlari' aldi'g'a qarag'an boladi'. Bunday halat woyi'nshi'g'a bekkem turi'wg'a, yerkin ji'li'si'wg'a, tek qorg'awg'a yemes, ba'lkim hu'jimge de tayar yekenliginen da'rek beredi (47-su'wret).

Hu'jimshinin' halati' qorg'awshi'g'a biraz uqsaydi', qollar shi'g'anaqtan bu'gilgen, wol ko'kirek ken'liginde turadi'. Ayaqlar biraz bu'gilgen, birewi aldi'g'a, iyinler aldi'g'a qaray shi'qqan boladi' (48-su'wret). Ayaqti' arti'qsha (40—50 sm den) ken' qoyi'p jiberiwge de bolmaydi'.

Woyi'n waqti'nda woyi'nshi' ha'r tu'rli ha'reketlerdi: ji'li'si'w, adi'mlaw, juwi'ri'w, tez ju'riw, sekirip ju'riw ha'm basqalardi' wori'nlaydi'. Qarsi'lasti' aldaw, sherik penen qolay jag'day tan'law ushi'n toqtaydi'. Toqtaw yeki adi'm atlaw yamasa sekiriw menen wori'nlanadi'. Ayaqlar bu'giledi, gewde ha'reket bag'dari'ni'n' qarsi' ta'repine iyiledi.

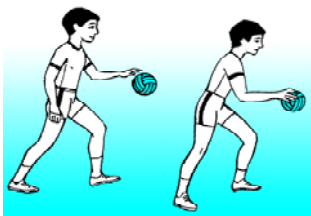
Topti' bir wori'nda ha'm ha'rekette yeki qollap uslap ali'w ha'm uzati'w. Woyi'n dawami'nda woyi'nshi' topti' bir neshe ma'rte yeki yamasa bir qollap uslawi'na tuwri' keledi. Topti' worni'nda turi'p qaqshi'p ali'wda da pa'njeler ashi'q boladi'. Bas barmaqlar derlik birlesedi, basqa barmaqlar toptan u'lkenirek bolg'an voronka formasi'n payda yetedi. Top qollardi' ha'reketke keltirip, ko'kirek aldi'nan, alaqanlardi' siltep uzati'ladi' (49-su'wret).

Ha'rekette topti' qaqshi'p ali'w wori'nda turi'p uslap ali'wg'a uqsaydi'. Woyi'nshi'ni'n' qollari' ko'kirektin' aldi'nda turadi'. Topti' adi'mlap yamasa sekirip uslap aladi'. Tez pa't penen kiyati'rg'an topti'n' tezligin pa'seytiw ushi'n qollar aldi'g'a sozi'ladi'. Joqari'dan tezlik penen kiyati'rg'an topti' uslaw ushi'n aldi'g'a—joqari'g'a sekirile-di, to'mennen kiyati'rg'an topti' uslaw ushi'n qollar tu'siriledi ha'm alaqanlar ken' ashi'ladi'. Domalap kiyati'rg'an topti' ali'w ushi'n woyi'nshi' woni'n' qarsi'si'na shi'g'adi', iyiledi ha'm topqa jaqi'n qoli' menen woni' tuti'p aladi'.

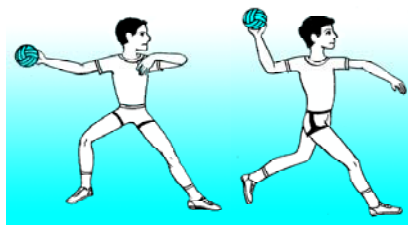
Topti' ali'p ju'riw. Basketbol woyi'ni'nan kirip kelgen bul usi'l ja'rdemshi usi'l boli'p yesaplanadi'. Topti' woyi'nshi'ni'n' aldi'nda qarsi'las bolmag'anda jerge uri'p ali'p ju'riledi. Top ali'p ju'riwden ja'ne de qarsi'las ta'repten wo'z komandasi' zonasi'na qayti'wda paydalani'ladi'. Topti' jerge urg'anda woni'n' sekiriw biyikligi belden joqari' bolmawi' tiyis (50-su'wret).

Topti' jerge uri'p ju'riw shi'ni'g'i'wi'na ha'rbir shi'ni'g'i'wda turaqli' tu'rde 2—3 minut waqi't aji'rati'li'wi' kerek.

Topti' i'laqti'ri'w. Topti' i'laqti'ri'w woni' sherigine uzati'wdan aytarli'qtay pari'qlanbaydi'. Parqi' sonda, top



50-su'wret.



51-su'wret.



52-su'wret.



53- su'wret.

keskin ku'sh tezligi menen i'laqti'ri'ladi'. Top tu'rli halatlardan: joqari'dan, to'mennen, qaptal ta'repinen, bastan, arqadan i'laqti'ri'ladi' (51-su'wret).

Worni'nan turi'p top i'laqti'ri'w jeti metrlik ja'riyma tobi'n uri'w, tog'i'z metrden yerkin soqqi' beriw, tu'rli arali'qlardan topti' woyi'ng'a kirgiziw ku'tilmegende wori'nlanadi'.

Ha'reket waqti'nda top i'laqti'ri'w. Worni'nda turi'p top i'laqti'ri'w jaqsi' wo'zlestirili'p ali'nsa, woni' ha'reket waqti'nda (1, 2, 3 adi'mda) i'laqti'ri'w di' wo'zlestiriw qi'yi'n yemes. Topti' joqari' tezlikte shi'g'anaqtan iyilgen qol menen toqtap, tayarli'q ko'rme'w i'laqti'ri'w mu'mkin. Topti' i'laqti'ri'w waqti'nda woyi'nshi' salmaq worayi'n aldi'ng'i' ayag'i'na wo'tkizedi, bul i'laqti'ri'w ku'shin asi'radi' (52-su'wret).

Shi'g'anaqtan bu'gilgen qol menen qaptaldan ha'm i'laqti'ri'w. Bul uzaqqa i'laqti'ri'w lazi'm bolg'anda qollani'latug'i'n usi'l boli'p, wo'tkir mu'yesh asti'nda top i'laqti'ri'wshi'ni'n bel bo'limi biyikliginde yeki jag'daydan wori'nlanadi' (53-su'wret). Birinshi jag'dayda wol dize ten'liginde, yekinshi jag'day bolsa i'laqti'ri'w ten'liginde ha'm wonnan pa'sirekte wori'nlanadi'.

Tuwri' qol menen to'mennen i'laqti'ri'w di' woyi'nshi' ha'r qanday jag'dayda wori'nlay aladi'. Woni' wori'nlaw bolsa iyilgen qol menen to'mennen i'laqti'ri'wg'a uqsap ketedi.

Tuwri' qol menen joqari'dan i'laqti'ri'w juwi'ri'p ha'm sekirip turi'p wori'nlanadi'. Buni'n ushi'n ushi'p kiyati'rg'an top qabi'l ali'ni'p, da'rhal wo'z sherigine i'laqti'ri'ladi' (54-su'wret). Topti' da'rwazag'a arqasi'n qarati'p turi'p, 180° qa buri'li'p i'laqti'ri'w da mu'mkin.



54-su'wret.

Tuwri' qol menen qaptaldan i'laqti'ri'w. Bul usi'l menen i'laqti'ri'w qol iyilmegen halda alaqandi' qatti' siltew ha'reketi menen iske asi'ri'ladi'.

To'mendegi ha'reketlerde top qolg'a ali'nadi', tarti'p ali'p qoyi'ladi', uri'p shi'g'ari'ladi':

a) top joqari'g'a i'laqti'ri'li'p ati'rg'an waqi'tta woni' iyelep ali'w, qorg'awshi'ni'n' poziciyasi'ni'n' qanday da're-jede tabi'sli' iyelewine baylani'sli'; b) hu'jimshiler uzatqan topti' iyelep ali'w, wol top ushi'p kiyati'rg'an waqi'tta wog'an sekiriw uqi'pli'li'g'i'na baylani'sli'; d) hu'jimshiler i'laqti'rg'an mu'yesh tobi'n ha'm uzaqtan wo'zinin' sheri-gine i'laqti'rg'an topti' joqari'g'a sekirip qaqshi'p ali'w, bul bolsa qorg'awshi'ni'n' iyelegen poziciyasi'na baylani'sli'; e) hu'jimshiden topti' ali'p qoyi'w ko'birek qorg'awshi'g'a baylani'sli'. f) qarsi'las topti' ali'p ju'rgende, uzatqanda yamasa da'rwazag'a urmaqshi' bolg'anda ali'p qoyi'w, bul qorg'awshi' topti'n' bag'dari'n tuwri' belgilewine ha'm qoli' menen woni'n' bag'dari'n qay da'rejede na'tiyjeli tosi'wi'na baylani'sli'; g) qarsi'lasti' qi'sqi'g'a ali'p, qoli'nan tobi'n ali'w qorg'awshi'ni'n' woni'n' aldi'na yamasa qaptali'na shaqqan-li'q penen wo'tiwine baylani'sli' (qarsi'lasti'n' qoli'na tiyi-wi mu'mkin yemes). h) aldamaqshi' bolg'an qarsi'las hu'jimshiden topti' ali'p qoyi'wi', qorg'ani'wshi' qarsi'las woyi'nshi'ni'n' aldamaqshi' boli'p ati'rg'ani'n sezip qali'wi' menen baylani'sli'. Qarsi'las topti' jerge uri'wi' waqti'nda yaki uzatqanda iyelep ali'wi' mu'mkin; j) hu'jimshi topti' da'rwazag'a i'laqti'ri'w waqti'nda qorg'awshi' topti' hu'jim-shi qoli'nan uri'p shi'g'ari'p jiberiwge ha'reket qi'ladi'. Tez ha'reket waqti'nda topti' uri'p shi'g'ari'p jiberiw qi'yi'n

boladi'. Buni'n' ushi'n qorg'awshi' biraz arqaraqta ha'm qaptal ta'repte turi'wi' za'ru'r, qorg'awshi' menen bir waqi'tta aldi'g'a—joqari'g'a sekiredi. Bul wori'nda da'rwazag'a top kiriwi, qorg'awshi'ni'n' barmaqlari' menen top-ti' qay da'rejede tosi'p qali'wi'na baylani'sli'.

Demek, da'rwazag'a i'laqti'ri'lg'an toplardi' tosi'p qali'w, da'rwazani' toptan qorg'aw tek da'rwazamanni'n' yemes, al qorg'awshi'ni'n' da jumi'si'. Qorg'awshi' barmaqlari' jayi'lg'an qoli'n top ushi'p keliwi mu'mkin bolg'an bag'darg'a tutadi'. Tosi'w ha'mme waqi'tta yeki qollap a'melge asi'ri'ladi'. Tek g'ana qaptal ta'repinen kiyati'rg'an top bir qol menen tosi'ladi'. Da'rwazag'a uri'li'p ati'rg'an topti' tosi'wdi'n' tiykarg'i' usi'llari' to'mendegishe: joqari'g'a ko'terilgen qollar menen sekiriw, ushi'p kiyati'rg'an toplardi' tosi'w ushi'n ha'r ta'repke iyiliw, topti' ayaqlar menen tosi'w.

Joqari'dan ushi'p kiyati'rg'an topti' tosi'w wori'nda turi'p qollari'n joqari'g'a ko'terilgen halda yamasa qaptal ta'repinen a'melge asi'ri'ladi'. Yeger top joqari'dan ushi'p kiyati'rg'an bolsa, woni'n' joli'n alaqan menen tosi'w ushi'n joqari'g'a sekiriw za'ru'r. Topti' bos halda qabi'l qi'li'w ushi'n barmaqlar jayi'ladi'.

Jerden 70—170 sm biyiklikte kiyati'rg'an topti' tosi'w. Yeger top qaptal ta'repke bag'darlansa bolsa, wog'an jaqi'n qol alaqani' ashi'ladi', yeki qol topti'n' bag'dari'na qoyi'ladi'.

Jerden 40—50 sm biyiklikte ushi'p kiyati'rg'an topti' tosi'w. Buni'n' ushi'n qorg'awshi' topti'n' bag'dari'na qaray adi'mlaydi' ha'm woni' qollari'n aldi'g'a qaray sozg'an halda tosadi'. Yeger top qorg'awshi'ni'n' won' yamasa shep ta'repinen wo'tip kiyati'rg'an bolsa, aldi'g'a qaray iyiliw za'ru'r.

Topti' ayaq penen tosi'w. Qorg'awshi' bul usi'ldan top ju'da' to'mennen ushi'p kiyati'rg'anda woni' tosi'wg'a u'lgermegende paydalanadi'. Qorg'awshi' ayag'i'n aldi'g'a sozi'p to'menge iyiledi. Topti' ayag'i' menen tosi'w qag'i'y-dada qadag'an yetilgen, biraq sharayat soni' talap yetse, woni' qollaw mu'mkin. Bunda tosi'wg'a bag'darlang'an ayaq penen bir waqi'tta qol da sol ta'repke uzati'ladi'. Jer jag'a-



a

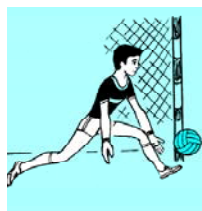


b

55-su'wret.



a



b

56-su'wret.

lap ushi'p kiyati'rg'an yamasa jerge uri'lg'an topti' yari'm woti'ri'p tosi'w mu'mkin.

Da'rwazamanni'n' woyi'nlari'. Woyi'n waqti'nda da'rwazaman qarsi'las penen ko'p ma'rte duslasadi'. Wog'an ju'da' awi'r fizikali'q ha'm ruwx'i'y ju'k (nagruzka) tu'sedi. Wol topti' ha'r waqi'tta baqlap turi'p, maydandag'i' jag'daydi' analiz qi'ladi' ha'm geyde woyi'nshi'larg'a tiyisli ko'rsetpeler beredi. Woyi'n dawami'nda 40—50 ma'rte ku'shli soqqi'lardi' qaytari'wg'a tuwri' keledi. Da'rwazaman aqi'lli', shaqqan, ha'reketshen', gu'zeti'wshen', qori'qpas, jag'daydi' tuwri' bahalay alatug'i'n ha'm usi'g'an uqsag'an qa'siyetlerge iye boli'wi' za'ru'r. Da'rwazaman ku'shli uri'lmag'an toplardi' yeki qollap tutadi'. Da'rwazaman qaptaldan kiyati'rg'an topqa da yeki qoli'n sozadi'. Bir qol menen tosi'wg'a da boladi'. Tiykarg'i' jag'dayda turg'an da'rwazaman qoli'n top ushi'p kiyati'rg'an ta'repke uzatadi' ha'm usi' ta'repke iyiledi (55-*a, b*-su'wretler). Da'rwazani'n' to'mengi mu'yeshine bag'darlang'an topti' da'rwazaman ayag'i' menen tosadi', usi'ni'n' menen birge, ha'r itimalg'a qarsi' qoli'n da sol ta'repke sozadi' (56-*a, b*-su'wretler).

Joqari'dag'i' usi'llardan ti'sqari', topti' ji'g'i'li'p turi'p tosi'w da mu'mkin. Futboldag'i' bul usi'l da'rwazani'n' bir ta'repinen yekinshi ta'repine ushi'p kiyati'rg'an topti' tuti'w-da qollani'ladi'. Bul toptan uzaqta turg'an ayaq penen siltew arqali' a'melge asi'ri'ladi'. Top bir qol menen qaytari'ladi'. Ji'g'i'li'p topti' tuti'w usi'ni's yetilmeydi, woni' a'lbette qaytari'w kerek.

Da'rwazamanni'n' hu'jim qi'li'p ati'rg'an qarsi'lasi'na qarsi' shi'g'i'wi'. Bul usi'l texnikali'q ta'repten tayar boli'-

wi'nan ti'sqari' da'wju'reklikti de talap yetedi. Da'rwazaman turg'an worni'nan top penen kiyati'rg'an woyi'nshi'g'a qaray bir neshe qa'dem taslaydi'. Da'rwazaman gewdesin aldi'g'a bu'gip, qollari'n toli'q ashadi'. Bir ayaq yekinshisinen 30—40 sm ge ali'nadi', bunday shi'g'i'w da'rwazag'a top kiritiw mu'mkinshiligin kemeytedi.

Da'rwazaman topti' tuti'w yamasa jari'p kiriwshini toqtati'w ushi'n wo'zinin' maydani'nan si'rtqa shi'g'adi', sonda da'rwazaman woyi'nshi'g'a aylanadi'. Usi' sebepli de wol woyi'nshi'ni'n' ta'jiriybesin iyelegan boli'wi' kerek.

Woyi'n dawami'nda da'rwazaman topti' bir neshe ma'rte woyi'ng'a kirgizedi. Bunda topti' uzati'w ha'r tu'rli boli'wi' mu'mkin, yag'ni'y qi'sqa arali'qta turg'an sherigine uzati'w yamasa 20—25 m ge i'laqti'ri'w kerek. Buni'n' ushi'n da'rwazaman topti' turg'an jerinen yamasa juwi'ri'p kelip woyi'ng'a kiritiwdi biliwi kerek.



GANDBOL JARI'SI'NI'N' QAG'I'YDALARI'

To'reshi woyi'n baslanbastan aldi'n komanda sa'rdarlari'n shaqi'ri'p, wortag'a shek taslaydi'. Shekte utqan woyi'ndi' baslap, maydanni'n' qa'legen ta'repin iyeleydi.

To'reshinin' u'shpelekti i'sqi'ri'wi' menen maydan worayi'nan topti' qa'legen ta'repke taslaw menen woyi'n baslanadi'. Da'rwazag'a top kiritilgennen keyin, woyi'n ja'ne maydan worayi'nan topti' qoyi'p jibergen komanda ta'repinen baslanadi'.

Top sheriklerine bir yamasa yeki qollap uzati'ladi'. Topti' qoldi'n' barli'q bo'limi menen uzati'w yamasa tuti'w mu'mkin. Woyi'nshi' top penen u'sh adi'mnan arti'q ju'rmeydi, wol topti' yeki qolda ya sherigine uzati'wi', yamasa uri'p ju'riwi' kerek. Topti' yekinshi ma'rte ali'p ju'riw qadag'an yetiledi. Top qolda 3 sekundttan arti'q uslap turi'lmaydi'. Top yeger qarsi'lasta bolsa, abayli'raq boli'w kerek. Qarsi'las topti' bir qolda uslap turg'an bolsa, uri'p shi'g'ari'p jiberiw mu'mkin, yeki qoli'nda bolsa, uri'p jiberiw mu'mkin yemes. Woyi'n qag'i'ydasi' buzi'lsa, top

basqa komandag'a beriledi ha'm woyi'n yerkin top taslaw menen baslanadi'. Yerkin top yerkin zonadan si'rtta, to'reshini'n' u'shpelek shertiwisiz baslanadi'. Bunda hu'jim qi'li'p ati'rg'an komanda woyi'nshi'lari' zonadan ti'sqari'da boli'wi' kerek. Yeger woyi'n waqti'nda topti' yeki woyi'nshi' uslap qalsa, tarti'si'w tobi' belgilenedi. Ha'r yeki komanda woyi'nshi'lari' toptan 3 metr arali'qta uzaqlasi'wi' za'ru'r, sonda usi' top jerge uri'li'p woyi'ng'a kiritiledi. Yeger top maydan si'zi'g'i'nan shi'g'i'p ketken bolsa, woyi'nshi' ayaqti' jerden u'zbey (si'zi'q arti'nda) bir yamasa yeki qoli' menen topti' woyi'ng'a kiritiw mu'mkin.

Topti' woyi'ng'a kiritip ati'rg'an woyi'nshi'g'a 3 metrge shekem jaqi'nlasiw mu'mkin yemes. Da'rwazag'a uri'p ati'rg'an waqi'tta si'zi'qti' basi'w yamasa da'rwaza maydani'na kiriw qadag'an yetiledi. Top i'laqti'rg'annan keyin, si'zi'qtan wo'tilse qa'te yesaplanbaydi'.

Da'rwaza maydani'nda tek da'rwazaman ha'reketlenedi. Wol topti' ha'r qanday usi'l menen (qol, ayaq, dizeler ha'm bas penen) toqtati'w huqi'qi'na iye. Topti' da'rwaza maydani'nda uzati'w mu'mkin yemes. Yeger qorg'awshi' topti' wo'z da'rwazasi'na uzatsa, top da'rwazag'a qaray wo'tip ketse ha'm woni' ja'ne toqtati'p qalsa, 7 metrli ja'riyma tobi' belgilenedi.

Ayti'p wo'tkenimizdey, qol tobi' tek qollar menen woy-naladi'. Yeger woyi'nshi' woni' ayag'i' menen tepse, to'reshi wog'an yerkin top taslaw menen ja'riyma belgileydi. Waqi'tti' sozi'w ushi'n bile tura ayaq penen woynag'an woyi'nshi' maydannan shi'g'ari'ladi'. Da'rwaza maydani'nda turg'an yamasa domalap jatqan topti' ali'w mu'mkin yemes.

Woyi'nshi'ni' top penen qorqi'ti'w mu'mkin yemes, buni'n' ushi'n wol maydannan shi'g'ari'ladi'. Qarsi'las top-ti' da'rwazag'a taslap ati'rg'anda, woni'n' qoli'n uslawg'a ha'reket qi'lg'an woyi'nshi' 7 metrlik ja'riyma tobi' menen jazalanadi'. Hu'jimshini qag'i'p jiberiw, mayka yamasa trusiynen tarti'p qali'w, wo'z da'rwazasi'ni'n' maydani'na qorg'ani'w ushi'n kiriw qadag'an yetiledi. Maydandag'i' topti'

wo'zinin' da'rwaza maydani'na ali'p kiriw mu'mkin yemes (buni'n' ushi'n 7 metrli ja'riyma beriledi). Yeger top qorg'awshi' sebepli maydannan shi'g'i'p ketse, mu'yesh tobi' belgilenedi. Wol qaptal ha'm da'rwaza si'zi'qlari' kesilissen jerden beriledi. Top to'reshi u'shpelegin i'sqi'rg'annan keyin i'laqti'ri'ladi'.

Da'rwazaman da gol uri'wi' mu'mkin. Wol wo'zinin' da'rwaza maydani'nan topti' qarsi'las komandani'n' da'rwa-zasi'na uri'wi' mu'mkin. Da'rwazaman maydang'a shi'g'i'p, qosi'msha woyi'nshi' boli'p qaladi', biraq wol worayli'q si'zi'qtan wo'tse, komandadan top ali'p qoyi'ladi'. Da'rwa-zaman wo'zinin' maydani'nan top penen shi'qsa, maydan si'zi'g'i' si'rti'ndag'i' topti' tuti'p alsa, qa'tege jol qoyg'an boli'p, 9 metrli ja'riyma beriledi. Topti' uri'wg'a tayarlanip ati'rg'an woyi'nshi' tu'rtilse yamasa wog'an kesent berilse, 7 metrli ja'riyma tobi' belgilenedi yamasa woyi'nshi' maydannan shi'g'ari'ladi'. Maydannan shi'g'ari'lg'an da'rwazamanni'n' worni'n zapastag'i' woyi'nshi' iyeleydi. Biraq maydandag'i' bir woyi'nshi' shi'g'ari'li'p jiberiledi.

Gandbolda yerkin top, jeti metrli ja'riyma ha'm ayi'pli' woyi'nshi'ni' waqti'nsha maydannan shi'g'ari'p jiberiw si'yaqli' u'sh qi'yli' jaza tu'ri bar. Kishkene qa'de buzi'w ju'z bergende usi' woyi'nni'n' wo'zinde yerkin top belgilenedi. Qopal qa'te ushi'n woyi'nshi' 3 ten 5 minutqa shekem yamasa woyi'n aqi'ri'na shekem almasti'ri'li'wsi'z woyi'nnan shetletiledi. Bunda komanda az boli'p woynay beredi. Yeger hu'jimshi gol uri'wi' mu'mkin bolg'an jag'-dayda qorg'awshi' qa'deni buzsa, da'rwazag'a qaray 7 metrli ja'riyma belgilenedi.

Tog'i'z metrden ja'riyma tobi'. Bunday waqi'tta qarsi'-lasti'n' komanda ag'zalari' 9 metrli si'zi'qtan artta turadi'. Qorg'ali'p ati'rg'an komanda ag'zalari' wo'zinin' da'rwazamani'na arqag'a qaray qayri'li'p turadi'. Topti' uri'w to'reshini'n' u'shpelek shertpewisiz beriledi (top da'rwazag'a tuwri'dan-tuwri' uri'lmay, woni' wo'z ara wo'tkeriw menen de uri'w mu'mkin).

Gandbolda jeti metrli ja'riyma tobi' yen' joqari' jaza yesaplanadi'. Woni' da'rwazamannan basqa ha'r qanday woyi'nshi' a'melge asi'ri'wi' mu'mkin. Uri'w waqti'nda barli'q woyi'nshi'lar 9 metrli si'zi'qtan si'rtta turadi'. Gol uri'p ati'rg'anda 7 metrli si'zi'qti' basi'w, tayani'sh ayaqti' jerden ko'teriw mu'mkin yemes. Qag'i'ydani' buzi'p kirgen gol yesapqa ali'nbaydi' ha'm sol jerden yerkin top belgilenedi. 7 metrli ja'riyma tobi' beriliw waqti'nda da'rwazaman da'rwazadan 3 metrden arti'q shi'g'i'wi' mu'mkin yemes.

Ha'r bir komanda hu'jim waqti'nda topti' 45 sekundtan arti'q uslap turmawi' kerek. Yeger bul qag'i'yda buzi'lsa, to'reshi topti' qarsi'las komandag'a ali'p beredi.

Komandani'n' kiyimi — mayka, trusi bir ren'de boli'wi' kerek. Maykag'a sanlar tigi'p qoyi'ladi'. Ayaqqa krassovka ha'm rezinali' jumsaq ayaq kiyim kiyiledi. Da'rwazamanni'n' kiyimi basqa woyi'nshi'lardi'n' kiyiminen aji'rali'p turadi'. woyi'n waqti'nda jaraqat jetkeriw mu'mkin bolg'an na'rseler: saat, shi'nji'r, tag'i'nshaqlar menen shi'g'i'w qadag'an yetiledi.

Gandbol maydani' 20×40 m (mini gandbolda 9×18 m den 12×24 m ge shekem) boladi'. Da'rwazani'n' ko'lemi (mini gandbolda 180×270 mm) 2×3 metrli boladi'. Da'rwaza yeki qi'yli' ren'ge, aq ha'm qara (yamasa qi'zi'l ha'm ko'k ren') g'a boyaladi'. Da'rwaza maydani' 6 metrli (pu'tin si'zi'q penen belgilenedi), yerkin top uri'w si'zi'g'i' 9 metr qi'li'p belgilenedi (ja'riyma tobi' 7 metrden uri'ladi'). Wol da'rwaza tuwri'si'nda 6 metrli si'zi'qtan 1 metr ali'si'raqta jaylasqan. Qi'zlardi'n' tobi' jen'il 250—280 g, yer balalardi'n' tobi' 424—475 g boladi'.



Gandbol temasi'na tiyisli sorawlar

1. Gandbol woyi'ni' qashan ha'm qay jerde payda bolg'an?
2. Qol tobi' menen shug'i'llang'anda qanday fizikali'q si'patlar rawajlanadi'?
3. Gandbol woyi'ni'ni'n' ma'nisi neden ibarat?
4. Gandbol shi'ni'g'i'wlari'nda qa'wipsizlikti saqlaw qa'deleri haqqi'nda nelerdi bilesiz?
5. Gandbol woyi'ni'nda qanday qa'deler bar?

6. Gandbolda top i'laqti'ri'wdi'n' tiykarg'i' tu'rleri qanday?
7. Topti' woyi'ng'a kiritiw qanday hallarda qollani'ladi'?
8. Topti' qaqshi'p ali'w ha'm ali'p qoyi'w usi'llari'n ayti'n'.
9. Top qol, ayaq penen qalay tosi'ladi'?
10. Gandboldag'i' da'rwazamanni'n' woyi'ni' haqqi'nda nelerdi bilesiz?
11. Top penen juwi'ri'w neni an'latadi'?
12. «Yeki» qayta top ali'p bari'w degen ne?
13. 3 sekund qa'desi haqqi'nda nelerdi ayta alasi'z?
14. Qanday waqi'tta tarti'sli' top belgilenedi?
15. 7 metrli ja'riyma tobi' qashan belgilenedi?
16. 9 metrli ja'riyma tobi' ne ushi'n belgilenedi?
17. Yerkin top qanday mag'anani' an'latadi'?
18. Sportshi'lar kiyimine qoyi'latug'i'n talaplardi' ayti'p berin'.
19. Woyi'nshi' qanday jag'daylarda woyi'nnan shetletiledi?



FUTBOL



Futbol tariyxi' uzaq wo'tmishke bari'p taqaladi'. Futbolg'a uqsap ketetug'i'n woyi'nlari erami'zdan buri'ng'i' a'yyemgi Shi'g'i's ha'm antik du'nya ma'mleketlerinde payda bolg'an yedi. Woyi'n ati' inglizshe «foot»— «ayaq» ha'm «bol»— «top» so'zinen kelip shi'qqan. Ha'zirgi futbol ha'm wog'an tiyisli ni'zam-qa'deler keyingi 100 ji'l ishinde wo'zgerissiz qali'p kiyati'r.

Futbol jer ju'zinde yen' su'yikli ha'm g'alaba woyi'n tu'rlerinen boli'p yesaplanadi'. Woyi'ndag'i' a'piwayi'li'q ha'm qolayli'li'qlar, woyi'nshi'lardi'n' qa'biletligi usi' waqi'tqa shekem barli'q i'shqi'pazlardi' wo'zine tartpaqta. Al, bul sport tu'rinin' woqi'wshi'lar densawli'g'i'na ha'm rawajlani'wi'na ta'siri bar ma? Belgili bolg'ani'nday, ta'siri ju'da u'lken boladi'. Yeger futbol menen turaqli' shug'i'llani'lsa, adamda tezlik, shaqqanli'q, shi'damli'li'q, ni'shang'a ali'w si'patlari' jaqsi' rawajlanadi'. Woyi'n waqti'nda fut-bolshi'g'a u'lken nagruzka tu'ser yeken, bul wonda yerk ku'shinin' ta'rbiyalani'wi'na xi'zmet yetedi, barli'q ag'zalar-di'n' uluwma shi'damli'li'g'i'n asi'radi' yeken. Futboldi' tiykari'nan ashi'q hawada woynag'anli'g'i' sebepli birinshiden, fizikali'q shi'ni'g'i'wi'na ali'p keledi, yekinshiden, woyi'nshi'lar dene

ag'zalari'ni'n' aynala do'gerektin' ta'si-rine shi'damli'li'g'i'n artti'radi'. Futbolda yeki komanda wo'z ara bellesedi. Jen'iske umti'li'w futbolshi'lardi' bir boli'p ha'reket yeti-wine shaqi'radi' ha'm wolardag'i' dosli'q, wo'z ara ja'rdem tuyg'i'si'n ta'rbiyalaydi'. Mektep woqi'wshi'lari'ni'n' bul woyi'ng'a qi'zi'g'i'wi', woni' mektep bag'darlamasi'na wo'z aldi'na bo'lim retinde kiritiw imkani'n berdi.

Futbolda yeki komandada 11 adamnan woyi'nshi' woy-naydi' (mini futbolda 5 — 8 adam, da'rwazaman uluwma yesapta). Woyi'n tegis jatqi'zi'lg'an, uzi'nli'g'i' 90—120, yeni 45—90 metr (mini futbolda maydanni'n' uzi'nli'g'i' 28—40 m, yeni 16—20 m) keletug'i'n maydanlarda wo'tkeriledi. Za'ru'rlik tuwi'lg'anda, gandbol maydani' ha'm dene ta'rbiyasi' zallari'n da futbol maydani'na sa'ykeslestirse bo-ladi'. Da'rwazalardan bir qi'yli' arali'qta, maydanni'n' wor-tasi'nan si'zi'q tarti'ladi' ha'm wonda woray belgilenedi. Woyi'n waqti'nda da'rwazamannan ti'sqari' basqa woyi'n-shi' topqa qol tiygiziwi mu'mkin yemes. Woyi'n 45 minut-tan yeki taym dawam yetedi (12—13 jasli'lar ushi'n mini futbolda 20—25 minut), wortada 15 minut ta'nepis beriledi.

Qarsi'las da'rwazasi'na top uri'w ha'r bir komandani'n' wazi'ypasi' boli'p yesaplanadi'. Yeki taym dawami'nda qay-si' komanda qarsi'las da'rwazag'a ko'birek top kiritse, usi' komanda jen'impaz boli'p yesaplanadi'. Woyi'nda da'slep voleybol toplari'nan, keyin futbol toplari'nan paydalani'lg'an. Woyi'nshi'lardi'n' kiyimi futbolka, trusi ha'm jen'il ayaq kiy-imlerden ibarat boladi'. Bir komanda qatti', basqasi' jum-saq ayaq kiyimde woynawi'na ruxsat berilmeydi. Ha'r yeki komanda da da'rwazamanni'n' kiyimi wo'zinin' ren'i me-nen basqa woyi'nshi'lardikinen aji'rali'p turi'wi' kerek. Ku'n suwi'q waqi'tta shi'ni'g'i'w sabag'i'na kiyiletug'i'n kiyimler menen woynawg'a ruxsat yetiledi. Futbolda woyi'n bayanlamasi'nda ko'rsetilgen sanlar jazi'lg'an boli'wi' sha'rt.

Futbol shi'ni'g'i'w sabaqlari' waqti'nda to'mendegi qa'delerge a'mel qi'li'ni'wi' za'ru'r, sebebi wol ha'r tu'rli qolaysi'zli'qlardi'n' aldi'n aladi':

1. Yen' da'slep, woyi'nshi' wo'zin bolajaq nagruzkag'a tayarlaydi' ha'm shi'ni'g'i'wdi' a'ste juwi'ri'wdan baslaydi', uluwma shi'ni'qti'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaydi', ha'r tu'rli usi'llarda sekiredi, 10—30 metrge tez juwi'radi', qaptalg'a ha'm arqag'a juwi'radi'. Tosi'qlar shetlep wo'tiledi. Topti' ani'q tebiw shi'ni'g'i'wi' islenedi. Wol ayaqtan bul ayaqqa sekiriledi. Keyin tek ju'riwge wo'tiledi.

2. Maydanda shawqi'm qi'lmay ta'rtip-intizam saqlanadi'.

3. Shi'ni'g'i'w waqti'nda woyi'nshi'lardi'n' maydandag'i' ha'reketleri baqlanadi', bir-biri menen soqli'g'i'si'p ketpew ushi'n (a'sirese, maydan i'zg'ar waqi'tta) sharalar ko'riledi.

4. To'reshi menen tarti'si'p, woyi'nshi'lardi' qorqi'ti'w qadag'an yetiledi. Bunda qa'delerge boysi'nbag'anlar maydannan shi'g'ari'p jiberiledi.

5. Shi'ni'g'i'wlar tamamlang'annan keyin, toplar ji'y-naladi' ha'm tiyisli wori'ng'a ali'p bari'p qoyi'ladi'.



FUTBOL WOYI'NI'NDAG'I' TIYKARG'I' USI'LLAR

Futbolshi' maydanda aldi'g'a, arqag'a, qaptalg'a ha'reket yete ali'wi', wo'zinin' gewdesin basqari'wi', birden toqtawi', juwi'ri'p ati'ri'p buri'li'wi' za'ru'r.

Futboldag'i' tiykarg'i' woyi'n usi'li' top tebiw boli'p yes-aplanadi'. Top sherikke wo'tkeriledi ha'm tewip da'r-wazag'a kiritiledi. Futbolshi'lar topti' ayaq penen de, bas penen de woynaydi'. Da'slep worni'nda turg'an topti' tebiwge u'yreniw, keyin juwi'ri'p kelip ha'rekettegi topti' tebiw si'yaqli' shi'ni'g'i'w islenedi.

Ayaqti'n' ishki ta'repi menen topti' tebiw. Bul usi'l topti' tiykari'nan qi'sqa ha'm worta arali'qqa wo'tkeriwde qollani'ladi'. Ayaqti'n' ishki ta'repi menen tewip a'piwayi' ha'm ani'q soqqi' beriw ushi'n ayaq artqa sozi'ladi'. Bunday soqqi' juwi'ri'p kelip te wori'nlani'wi' mu'mkin (57-su'w-ret). Topti' qanshama to'menge tepse, top sonshama biyikke ketedi yamasa kerisinshe. Yeger top ayaqti'n' u'sti menen tebilse, woni'n' worta, ishki ha'm si'rtqi' bo'limleri menen soqqi' berilgen boladi'.



57-su'wret.



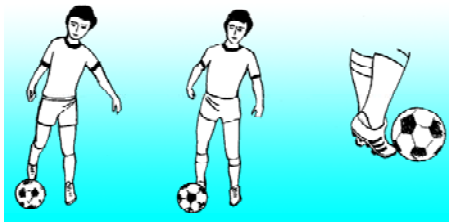
58-su'wret.

Ayaqti'n' worta bo'limi menen topti' tebiw. Bul soqqi' futbolda usi' waqi'tqa shekem tiykarg'i' bolg'an ha'm boli'p kiyati'r. Bul soqqi'dan top tez ha'm uzaqqa ushadi'. Wol juwi'ri'p kelip wori'nlanadi' (58-su'wret). Topti' qatti' tebiwden aldi'n woyi'nshi'ni'n' ayag'i' arqag'a sozi'ladi'. Qatti' tebiwde tewip ati'rg'an ayaq jerge tiymewi ushi'n tayani'sh ayaqti'n' ushi'n ko'teriw lazi'm. Bunday soqqi' worta ha'm uzaq arali'qqa top uzati'wda, da'rwazag'a top tebiwde, ja'riyma soqqi'lari'n wori'nlawda qollani'ladi'.

Ayaq tabani'ni'n' si'rtqi' ta'repi menen tebiw. Bunday soqqi' topti' worta ha'm uzaq arali'qqa wo'tkeriwde, da'rwazag'a top tebiwde, mu'yesh tobi'n tebiwde qollani'ladi'. Wol qarsi' aldi'nan yamasa qaptal ta'repten juwi'ri'p kelip wori'nlanadi'. Ayaqti' siltewde woni'n' joqari' bo'limi buri'lg'anday boladi' (59-su'wret).

Ayaq ju'zinin' ishki ta'repi menen mu'yeshten top tebiw. Topti' shetke wo'tkeriw, yerkin top tebiw, topti' uzaq ha'm worta arali'qqa wo'tkeriwde qollani'ladi'. Tebiw ushi'n juwi'rg'anda duga ta'rizli ha'reket yetedi.

Ayaq ushi' menen top tebiw i'zg'ar maydanlarda ha'm woyi'nshi'ni'n' qarsi'las penen topqa talasi'p ati'ri'p topqa zorg'a sozi'li'p jetkende qollani'ladi'. Ayi'ri'm waqi'tlarda bul soqqi'dan da'rwazag'a tayarli'qsi'z top bag'darlawda da paydalani'ladi'. Ayaq ushi' menen soqqi' beriw, juwi'ri'p kelip yamasa turg'an wori'nnan wori'nlanadi'.



59-su'wret.



60-su'wret.

Taban menen top tebiw. Bul usi'l topti' arqag'a jasi'ri'n, ku'tilmegende uzati'p jiberiw ushi'n qollani'ladi'. Bunda top woyi'nshi' ketip barati'rg'an bag'dari'na keru ta'repke ketedi. Tabani' menen tebiw ushi'n tayani'sh ayaq aldi'g'a qaray qoyi'ladi', sonda top ayaq jani'nda boladi'. Sonnan keyin basqa yekinshi ayaq penen toptan atlap wo'tip, woni'n' wortasi'na tabandi' qoyi'p, topti' boylama ha'm wo'zinen asi'ri'p taslaw mu'mkin (60-su'wret).

Keskin soqqi'lar. Bul ayaq u'stinin' ishki ha'm si'rtqi' ta'repleri menen wori'nlanadi'. Keskin soqqi' menen tebiw ushi'n ayaqti'n' si'rti' menen tayani'sh ayag'i'ni'n' qarama-qarsi' ta'repine soqqi' beriledi. Tebiw waqti'nda ayaq topti'n' qaptali'na tiyip, woni'n' aylani'p ushi'wi'na ali'p keledi. Ayaq betinin' si'rtqi' bo'limi menen keskin soqqi' berilgende ayaq topti'n' tayani'sh ayaq ta'repine jaqi'n bolg'an bo'limine tiyedi. Bunda birinshi topqa ayaqti'n' barmaqlari'na jaqi'n bo'limi tiyedi. Tebiwshi ayaq tayani'sh ayaqqa qaray ha'reketlenedi. Top ayaqtan jazdi'ri'lg'annan keyin aylanba ha'reketke keledi.

Domalap barati'rg'an topqa soqqi' beriw. Bunday waqi'ttag'i' ha'reket qi'ymi'ldamay turg'an topti' tebiw waqti'ndag'i' ha'reketten wonshama pari'qlanbaydi'. A'hmiyetlisi, wo'zinin' ha'reket tezligin topti'n' ha'reket tezligine sa'y-kesley ali'wi'nda boli'p tabi'ladi'.

Ushi'p kiyati'rg'an topqa soqqi' beriw. Ushi'p kiyati'rg'an topti' tebiwde woni'n' ushi'w traektoriyasi' yesapqa ali'nadi'. Jerge tu'sip kiyati'rg'an topti' tebiw domalag'an topti' tebiwdegidey boli'p wori'nlanadi'. Ushi'p kiyati'rg'an topti'n' tezligi domalap kiyati'rg'an toptikine qarag'anda ku'shli

bolg'anli'qtan, bul jerdegi a'hmiyetli noqat top penen ushi'-rasi'w worni'n tuwri' belgilep ali'wdan ibarat. Woyi'nshi' topti'n' biyikligi, tezligi ha'm bag'dari'n yesapqa aladi'.

Topti' bas penen uri'w usi'li' top biyikten kiyati'rg'anda, woni' sherikke wo'tkeriwde, da'rwazani' qorg'aw yamasa woni' da'rwazag'a uri'w waqti'nda qollani'ladi'. Bas penen topti' sekirip turi'p yamasa sekirmey uri'w da mu'mkin. Topti' sekirip turi'p bas penen uri'w bir ayaqta juwi'ri'p kelip yamasa yeki ayaq penen sekirip wori'nlanadi'. Bunda qollar shi'g'anaqtan bu'giledi ha'm joqari'g'a keskin ha'reketlendiriledi. Topqa qatti' soqqi' beriw sekiriwdin' yen' joqari' noqati'nan wori'nlanadi' (61-su'wret). Bunda topti'n' ushi'p kiyati'rg'an traektoriyasi' ha'm tezligi ani'q yesapqa ali'ni'wi' kerek. Soqqi'dan keyin jerge ayaq ushi'nda tu'sedi ha'm topti'n' keyingi ha'reketi de ko'zden qashi'ri'lmaydi'.

Topti' toqtati'w. Domalap kiyati'rg'an yamasa ushi'p kiyati'rg'an topti' toqtati'w, woni'n' ha'reketin wo'zgertiw ushi'n za'ru'r boladi'. A'hmiyetlisi topti' toqtati'w waqti'nda wol sekirip ayaqtan shi'g'i'p ketpewi kerek.

Topti' ayaq betinin' ishki ta'repi menen toqtati'w usi'li' domalap yaki ushi'p kiyati'rg'an topqa qollani'ladi'. Bunda gewdenin' salmag'i' tayani'sh ayaqqa tu'siriledi. Topti' toqtatug'i'n ayaq aldi'g'a sozi'li'p tayani'sh ayaqqa shekem arqag'a tarti'ladi'. Topti'n' tezligi to'menlep toqtaydi'.

Domalap kiyati'rg'an topti' ayaq asti' menen toqtati'w. Topti' qabi'llap ati'rg'an ayaq dizeden bu'giledi. Ayaq ushi' tabannan biraz biyigirek ko'teriledi (62-su'wret). Topti' ayaqti'n' ishki ha'm si'rtqi' ta'repi menen de toqtati'w mu'mkin.

Topti' ayaq ultani'ni'n' wortang'i' bo'limi menen toqtati'w. Bul ha'reketti ani'q wori'nlawdi' talap yetedi. A'dette, taban wortasi' menen joqari'dan tu'sip kiyati'rg'an top toqtati'ladi' (63-su'wret). Ayaqti'n' arqag'a qaray siltew ha'reketi menen topti'n' tezligi pa'seytiledi.

Topti' ko'kirek penen toqtati'w. Bunda ko'kirek biraz ishkeri tarti'ladi', iyinler aldi'g'a qaray shi'g'ari'ladi' (64-su'wret). Top ko'kirekke tiyip, ayaqqa tu'sedi.



61-su'wret.



62-su'wret.

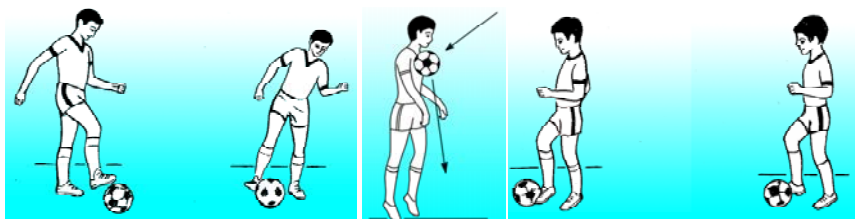
Topti' ali'p ju'riw. Woyi'n waqti'nda sonday jag'daylar boladi', topti' sherikke wo'tkermey, woni' woyi'nshi'ni'n' wo'zi ali'p ju'redi. Mi'sali', bul sherikler jabi'q bolg'anda yamasa hu'jim yetiwge qolaysi'z halatta turg'anda boli'wi' mu'mkin (65-su'wret). Topti' wonsha ku'shli bolmag'an soqqi' menen bir yamasa yeki ayaqta, yamasa ayaq ultani'n-i'n' ishki, yamasa si'rtqi' beti menen ali'p ju'riledi. Yeger qarsi'las jaqi'n boli'p, top ushi'n gu'reske kirissee, topti' ali'p ju'rgen maqul boladi'. Bunda topti' a'ste-aqi'ri'n, wo'zinen uzaqlasti'ri'lmay ali'p ju'riledi.

Topti' ali'p qoyi'w ha'm tewip jiberiw. Topti' quwi'p, wo'zin taslap, iyin menen uri'p ali'p qoyi'w — bulardi'n' barli'g'i' tiykarg'i' usi'llar boli'p yesaplanadi'.

Topti' quwi'p ali'p qoyi'w. Bul usi'l qarsi'lasti' won' yamasa shep ta'repten aylani'p wo'tiwge umti'lg'anda qollani'ladi'. Bunda top ta'repke tez iyiliw arqali' hu'jim jasaladi'. Topti'quwi'w ken'ligi topqa shekem bolg'an arali'qqa baylani'sli'. Keyin toplar ayaq penen taslani'w arqali' ali'p qoyi'ladi' (66-su'wret).

Topti' si'pqa nap ali'p qoyi'w. Bul usi'l arqadan yamasa qaptaldan wori'nlanadi'. Hu'jimshi qarsi'lasqa jaqi'n lasi'p, si'pqa nap ayag'i'n topqa qaray bag'darlaydi'. Woyi'nshi' topti'n' joli'n tosadi' ha'm woni' ayag'i' menen tu'rtedi.

Topti' qarsi' lasi'n iyni menen qag'i'p ali'p qoyi'w. Qa'dege muwapi'q woyi'nshi'ni' iyin menen qag'i'wg'a ruxsat beriledi. Biraq qag'i'w tek topti' ali'p qoyi'w maqsetinde boli'wi' kerek. Topti' ayaq penen qag'i'p ali'p qoyi'w yen' an'sat usi'l. Bul usi'l woyi'nshi'dan tek g'ana tezlikti yemes, ba'lkim



63-su'wret.

64-su'wret.

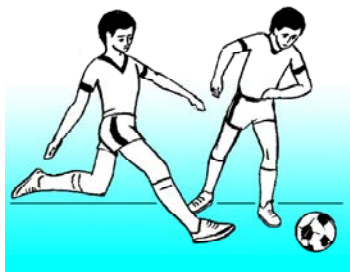
65-su'wret.

shaqqanli'q ha'm yepshillikni de talap qi'ladi'. Topti' ali'p ati'rg'anda woyi'nshi' qarsi'lasqa yemes, ba'lkim topqa qarap turi'wi' za'ru'r boladi'. Topti' ali'p qoyi'w, ko'binese qar-si'las top penen ketip barati'rg'ani'nda yamasa qabi'l ali'p ati'rg'anda wori'nlanadi'.

Topti' woyi'ng'a kiritiw. Bir wori'nda turi'p, juwi'ri'p ke-lip wori'nlanadi'. Topti' woyi'ng'a kiritiwdin' barli'q tu'rleri qaptal si'zi'qtan wori'nlanadi'. Topti' woyi'ng'a kiritip ati'rg'anda ayaqlar biraz iyiledi ha'm topti' uslag'an bas barmaqlar bir-birine tiyip turadi'. Topti' woyi'ng'a kiritiw-de derlik barli'q ag'zalar qatnasadi'. Juwi'ri'p kelip woyi'n-g'a kiritiwde woyi'nshi' topti' wo'zinin' aldi'nda uslap tura-di', bir-yeki adi'm qalg'anda basi'ni'n u'stine ko'terip biraz arqag'a qaray wo'tkizedi ha'm taslap beredi (67-su'wret).

Da'rwazaman woyi'ni'. Da'rwazamanni'n woyi'ni' wo'zine ta'nligi menen wo'zgeshelenedi. Topti' uslaw, i'laqti'ri'w, irkiw, woyi'ng'a kiritiw da'rwazamanni'n tiy-karg'i' is-ha'reketi boli'p yesaplanadi'.

Tiykarg'i' halat. Bunda ayaqlar iyin ken'liginde, dizeller biraz bu'gilgen, gewdenin' joqari' bo'limi aldi'g'a qaray iy-



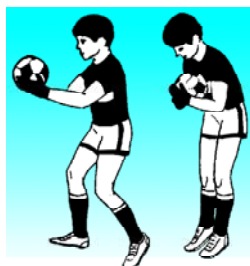
66-su'wret.



67-su'wret.



68-su'wret.



69-su'wret.

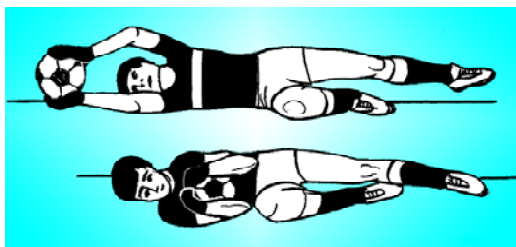
ilgen, qollar shi'g'anaqtan bu'gilgen, ko'zler topqa qarag'an boladi'. Wol almasi'wshan' ha'm qi'sqa adi'mlar menen da'rwaza aldi'nda ha'reket yetip turadi'.

Topti' uslaw. Da'rwazaman jerden kiyati'rg'an topti' ayaqlari'n bu'gip, barmaqlari'n aldi'g'a qarati'p ashi'p, qollari'n tuwri'lap uslap aladi'.

Yeger top to'mennen ushi'p kiyati'rg'an bolsa, yari'm woti'radi' ha'm qari'ng'a tiygennen keyin, woni' uslap aladi'. Bunda ayaqlar top wo'tip ketpeytug'i'n yetip qosi'ladi' (68-su'wret).

Yeger top ko'kirek ken'liginde ten' ushi'p kiyati'rg'an bolsa, wol belge ten' boli'wi' ushi'n joqari'g'a sekirilib, topti' uslap bekkem qi'si'p ali'nadi'. Joqari'dan ushi'p kiyati'rg'an topti' uslap ali'w ushi'n da'rwazaman barmaqlari'n jayi'p biyikke ko'teredi ha'm sekiredi. Top qoldi'n' barmaqlari'na tiygennen keyin da'rwazaman woni' uslap ko'kiregine qi'si'p aladi'. Topti' bir jerde turi'p yamasa sekirip uslap ali'w mu'mkin. Da'rwazaman topti' uslap alg'annan keyin, ayaqlari'n jerge ken' ashi'p tu'sedi (69-su'wret).

Yeger top da'rwazaman qaptali'nan wo'tip barati'rg'an bolsa, topqa qarap adi'm atlanadi', bir ayaq dizeden bu'giledi ha'm aldi'n'g'i' ayaq dizesine tayanadi'. Da'rwazaman top penen kiyati'rg'an qarsi'lasina qarsi' shi'qqanda, woni'n' bag'dari'n jati'p irkedi. To'men, worta, biyik arali'qta ushi'p kiyati'rg'an topti' da'rwazaman boyi'n taslap uslaydi'. Da'rwazaman top kiyati'rg'an bag'darg'a da'rhal wo'zin atadi' (70-su'wret). Qoldi'n' barmaqlari'n jayi'p joqari'g'a ko'teredi, topti' uslap qushaqlap aladi'. Da'rwazaman jerge ji'g'i'lg'anda domalawg'a ha'reket yetedi.



70-su'wret.



71-su'wret.

Ushi'p kiyati'rg'an toplardi' uri'p jiberiw. Topti' ji'g'i'li'p ati'ri'p yamasa wo'zin taslap uslap ali'wdi'n' mu'mkin-shiligi bolmasa, mush penen uri'p jiberiledi. Yeger topti'n' da'rwaza aldi'na kelip tu'siwi yamasa woni' qarsi'las iyelewi itimali' bolsa, da'rwazaman woni' bir yamasa yeki mushi' menen uri'p jiberedi.

Da'rwazaman topti' uslag'annan keyin, woni' ha'r tu'rli usi'llar menen: yeki-u'sh adi'm aldi'g'a qaray shi'g'i'p, tewip yamasa qol menen taslap woyi'ng'a kiritedi (71-su'wret).



FUTBOL JARI'SLARI' QAG'I'YDALARI'

Woyi'n aldi'nan da'rwazalardi' tan'law ha'm topti' woyi'ng'a kiritiw boyi'nsha shek taslanadi'. Top maydan worayi'na qoyi'ladi' ha'm to'reshinin' belgisi menen wol woyi'ng'a kiritiledi. Topti' da'slep woyi'ng'a kiritiw waq-ti'nda, yeki komanda woyi'nshi'lari' wo'zinin' maydan-lari'nda turadi'. Gol kiritilgennen keyin, woni' wo'tkizip jibergen komanda da woyi'ndi' woraydan baslaydi'. Ta'nepisten keyin komandalar wori'n almasadi'.

«*Tarti'sli' top*». Bunda to'reshi qa'delerde ko'zde tuti'l-mag'an sebeplerge muwapi'q woyi'ndi' toqtatadi'. Topti' woyi'ng'a kiritiw ushi'n top hawalati'p yeki woyi'nshi' arasi'na taslanadi'.

Woyi'nnan ti'sqari' jag'day. Bunda qarsi'las koman-dasi'ni'n' hu'jimshisi toptan buri'n da'rwaza aldi'nda pay-da boladi'. Buni'n' ushi'n ja'riyma retinde yerkin top tebiw belgilenedi.

Ja'riyma yamasa yerkin top tebiw. Yeger woyi'nshi' qarsi'lasti' tepse, ji'g'i'ltsa, shalsa, wog'an sekirse, du'gip ketse, qoli' menen woni'n' futbolkasi'nan uslap, arqasi'nan iyterse, uslasi yamasa topti' qol menen woynasa, ja'riyma tobi' belgilenedi. Yeger woyi'nshi' bunday jag'daydi' wo'zinin' ja'riyma maydani'nda payda yetse, 11 metrli ja'riyma tobi' belgilenedi.

11 metrli top. Bul top 11 metrden tebledi. Da'rwazaman ha'm top tebiwshiden ti'sqari' barli'q woyi'nshi'lar shette (16,5 metrli si'zi'qtan si'rtta) turadi'. Top tebilmegenshe da'rwazaman worni'nan qozg'almaydi'. Soqqi' berip ati'rg'an woyi'nshi' topti' tek g'ana da'rwazag'a qarata tebedi ha'm wog'an qayta tiymeydi.

Top taslaw. Yeger top maydannan shetke shi'g'i'p ketse, woyi'nshi' woni' qaptal si'zi'qtan woyi'ng'a kiritedi, bunda wol topti' yeki qollap basi'nan asi'ri'p taslaydi'. Top taslag'an woyi'nshi' wog'an qaytadan tiymeydi.

Mu'yesh tobi'n tebiw. Yeger qorg'ali'p ati'rg'an komanda woyi'nshi'si' topti' da'rwaza ta'repten maydan si'rti'na shi'g'ari'p jiberse, mu'yesh tobi' belgilenedi. Bunda komanda woyi'nshi'lari' 9 metr uzaqta turadi'. Mu'yeshten uri'lg'an gol yesapqa wo'tedi.

Topti' da'rwaza aldi'nan woyi'ng'a kiritiw. Yeger top hu'jim yetip ati'rg'an komanda woyi'nshi'si'nan si'rti'na shi'g'i'p ketse, top da'rwaza aldi'nan woyi'ng'a kiritiledi. Woyi'nshi'lar ja'riyma maydanshasi'nan si'rti'nda turadi'.

Topqa ayaq qoyi'w. Yeger qarsi'lastan natuwri' ha'm qopal ra'wishte topti' ali'wg'a umti'lsa da, qarsi'las woyi'nshi'si' qorg'awshi'ni'n' ayag'i'na su'rnigip ji'g'i'li'p tu'sse, yerkin top belgilenedi. Woyi'n qa'delerinde so'gingen, nami'si'na tiygen, qarsi'lasin ayaq yamasa qol menen urg'an woyi'nshi'lar jazalanadi' yaki maydannan shi'g'ari'ladi'.



Futbol temasi'na tiyisli sorawlar

1. «Futbol» so'zi qay jerden kelip shi'qqani'n ayti'p berin'.
2. Futbol adamda qanday si'patlardi' rawajlandi'radi'?

3. Woyi'nshi'lar shi'ni'g'i'w baslanbastan aldi'n qanday tayarli'q ko'redi?
4. Qanday jag'daylarda top bir komandadan yekinshisine ali'p beriledi?
5. Topti' ali'p qoyi'wdi'n' qanday usi'llari' bar?
6. Top qay jerden, qalay taslanadi'?
7. Da'rwazamanni'n' woyi'ni' (turi'wi', ha'reketi, topti' uslawi', uri'p jiberiwi ha'm woyi'ng'a kiritiwi) haqqi'nda nelerdi bilesiz?
8. Qanday jag'daylarda yerkin top tebledi?
9. Ne ushi'n 11 metrli ja'riyma tobi' belgilenedi?
10. Qanday jag'dayda woyi'nshi' yeskertiw aladi' yamasa maydannan shi'g'ari'p jiberiledi?



GU'RES



Ma'mleketlik bilimlendiriw standartlari' talabi'na muwapi'q milliy sport tu'rlerinin' biri gu'res woqi'w bag'darlamasi'na kiritilgen. Gu'res bizlerge uzaq da'wirlerden berli belgili. Arxeologiyali'q ha'm tariyxi'y dereklerden belgili bolg'ani'nday, gu'restin' jasi' keminde 3 mi'n' ji'ldan zi'yat yekenligin da'lilleydi.

Gu'res temuriyler zamani'nda da ha'm wonnan keyingi da'wirlerde de xali'qti'n' su'yikli milliy woyi'nlari'nan biri boli'p kelgen. A'lemge dan'q taratqan wo'zbek palwanlari' gu'res tariyxi' betlerinde wo'shpes iz qaldi'rg'an. Shayi'r Pahlavon Mahmud ha'm Ahmad palwanlar wo'z da'wirinin' jen'ilmes gu'resshilerinin' biri yedi.

G'a'rezsizliktin' sharapati' ha'm gu'restin' lawazi'mli' shaxslari'ni'n' ti'ni'msi'z ha'reketlerinen wo'zbek gu'resi du'nyada jan'a sport tu'ri si'pati'nda tez pa't penen g'alabalasti', du'nya ja'miyetshiligi di'qqati'n qaratti' ha'm ko'plep yellerge tarqaldi'. Gu'res du'nya xali'qlari'ni'n' kewil to'rinen jay aldi' ha'm wolardi'n' leksikalari'nda «Tazim», «Kurash», «Yonbosh», «Halol», «Shala» si'yaqli' wo'zbek so'zleri jan'lay basladi'. Bir neshe mi'n' ji'lli'q tariyxqa iye bolg'an, xalqi'mi'zdi'n' ma'deniy miyrasi', ruwx'i'y bayli'g'i', maqtani'shi' ha'm dosli'q ni'shani' sipati'ndadu'nyag'abelgili boli'p ati'rg'an milliy gu'resimizdin' tariyxi'n biliw, u'yreniw u'lken a'hmiyetke iye.



GU'RES GILEMI

1. Ha'rbir mektepte gu'res penen shug'i'llani'w ushi'n arnawli' gu'res zali' ha'm gilemi boli'wi' maqsetke muwapi'q. Gu'res gileminin' yen' kishi wo'lshe'mi 12×12 m yamasa 14×14 m, yen' u'lken wo'lshe'mi bolsa 16×16 boli'wi' sha'rt. Gu'res gilemi qi'zi'l, jasi'l, ko'k, aq ha'm ashi'q jasi'l ren'li material menen qaplanadi'.

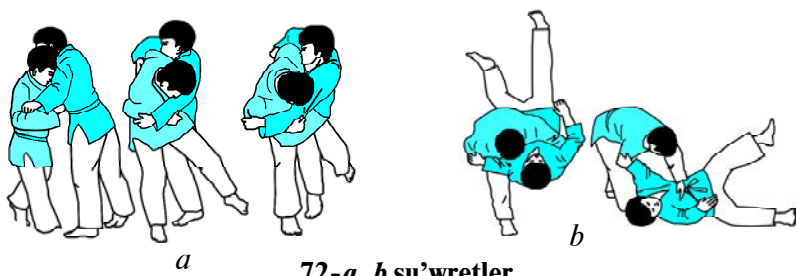
2. Gu'res gilemi yeki maydang'a bo'linedi. Bul maydanlardi' aji'rati'p turatug'i'n si'zi'q «qa'wipli si'zi'q» delinedi, wol qi'zi'l ren'de ha'm yenine 1 m boladi'. Qa'wipli si'zi'q ishindeg'i maydan «Qa'wipsiz maydan» delinedi, woni'n' yen' kishi wo'lshe'mi 8×8 , yen' u'lkeni bolsa 10×10 m.

3. Qa'wipli si'zi'q si'rti'ndag'i' maydan «qa'wipli maydan» delinedi ha'm yenine 3 m boladi'. Yenine 1 m ha'm 2 m bolg'an qa'wipsiz maydandag'i' yeki aq si'zi'q bellesiwdi baslaw ha'm tamamlaw maydanshalari'n belgileydi. Bul si'zi'qlar ishki zonag'a si'zi'ladi' ha'm bir-birinen 5 m uzaqli'qta boli'wi' kerek.

4. Gu'res gilemi jumsaq polda yaki arnawli' platformada jaylasi'wi', woni'n' a'tirapi'nda 1 m den kem bolmag'an bos maydan boli'wi' sha'rt. Gilem to'segen arnawli' jer bolmag'anda, sport maydani'nan ali's bolmag'an, aylanasi' 12 m keletug'i'n dala maydanshasi'n tan'lawg'a da boladi'. Usi' jerdi 40-50 sm teren'likte qazi'p, woni'n' u'stine qi'ri'ndi'lar taslanadi' ha'm de u'stinen ken'irek tawar jabi'ladi'.

Yendi gu'res shi'ni'g'i'wlari'n baslawg'a da boladi'. To'mengi klasslarda siz gu'restin' tiykarg'i' shi'ni'g'i'wlari' — halat, ha'reketleniw, ji'g'i'li'w, taslaw, shali'w, uslaw h. t. b. menen tani'si'p shi'qqansi'z. Yendi basqa usi'llar menen tani'sami'z, yag'ni'y iyinnen asi'ri'p taslaw, ayaq penen ilip taslaw (chil), shali'w, qa'wipsizlikti saqlaw, qorg'ani'w, qarsi' hu'jim usi'llari' h.t.b.

Chil usi'li' (ilip alg'an halda taslaw), Chil gu'res usi'llari'nan biri boli'p, bunda gu'resiwshi bu'gilgen ayag'i', pa'njesi, tabani' menen qarsi'lasti'n' ayag'i'n uslap turadi' yamasa wo'zine tartadi'. Gu'resiwshi ayaqlari'n dizeden



72-*a, b* su'wretler.

bu'kken halda bu'giw jerin qarsi'lasti'n' dizesine qoyadi', pa'njeleri menen ko'tergen halda woni' qarsi'lasti'n' ayag'i'na ali'p baradi' ha'm de qol ha'm gewde ha'reketleri menen qarsi'lasti'n' gilemge taslaydi'.

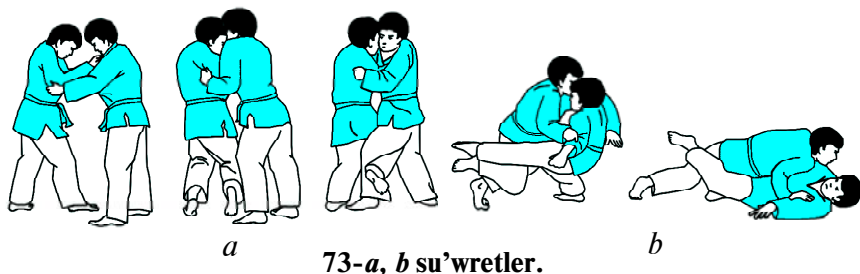
Chil usi'li' to'mendegi jag'daylarda a'melge asi'ri'lsa wo'z na'tijyesin beredi:

a) qarsi'lasti'n' ayaqlari'n ken' ashi'p turg'an waqi'tta; b) qarsi'las bir ayaqta turg'anda; d) qarsi'las dene salmag'i'n ayaq ushi'na (barmaqlari'na) alg'anda; e) qarsi'las ayaqlari'n bu'gip, iyilgende yamasa artqa tarqanda; f) hu'jimge wo'tip ati'rg'an qarsi'las alg'a qa'dem taslap, ayaqlari'n'i'z arasi'na ayag'i'n qoyg'anda; g) hu'jimge wo'tip ati'rg'an qarsi'las qaptalg'a yaki bel ta'repke burilg'anda.

Childin' bir neshe tu'rleri bar:

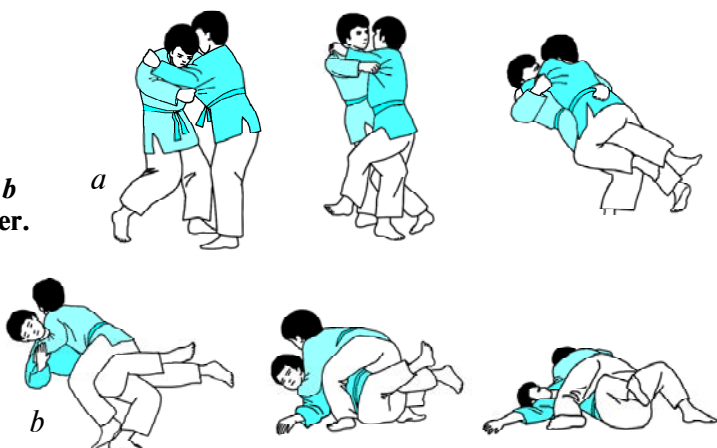
Ayaqta si'rtqi' ta'repten chil—yaktaktan uslap qollar arti'nan (72-*a, b*-su'wretler). Ayaqta ishki ta'repten shil (tiykarg'i' usi'l)—ayaqti' dizeden bug'ip, ishki ta'repten ilip alg'an halda shep ta'repke taslaw (73-*a, b*-su'wretler).

Ayaq barmaqlari'nda chil — yeki gu'resiwshi de bir-birine won' ta'repi menen turadi'. Hu'jimge wo'tip ati'rg'an gu'resiwshi qarsi'lasti'n' belbewin uslap alip, woni' wo'zine



73-*a, b* su'wretler.

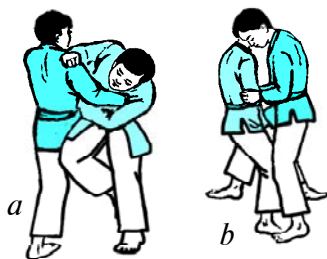
74- a, b
su'wretler.



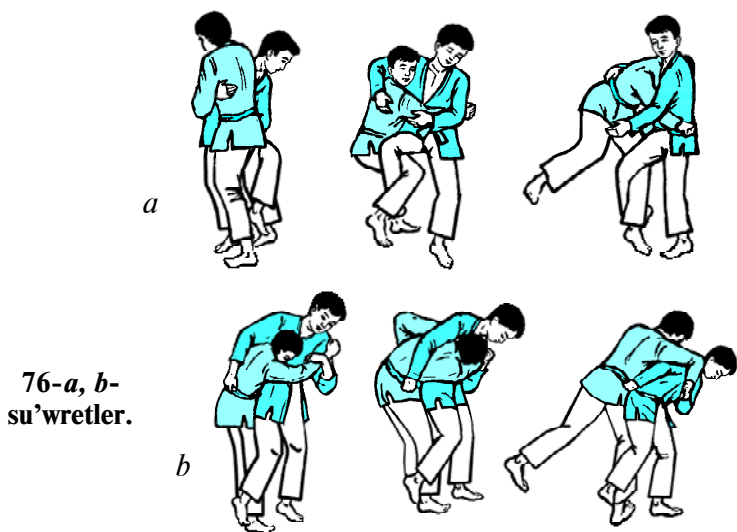
tartadi' ha'm shep ayaqta alg'a qa'dem taslaydi', son' ayaq barmaqlari'n qarsi'lasti'n' won' ayag'i'ni'n' ishki ta'repine qoyadi' ha'm tez ha'reket penen ayag'i'n artqa ali'p baradi', bunda gewdeni won' yaki shep ta'repke buri'w menen pu'tkil dene salmag'i'n qarsi'lasqa tu'siredi ha'm woni' gilemge qulatadi'. To'mendegi su'wretlerde (74-a, b-su'wretler) siz ayaqlar arqali' ishki ha'm si'rtqi' chil ha'm de bul jag'dayda wo'zin qorg'aw usi'llari'n ko'riwin'iz mu'mkin.

Janbas. Qarsi'li'qti'n' qoli' ha'm belbewinen uslag'an halda ayaqti'n' ja'rdeminde siltep ko'terip (bi'rese won', bi'rese shep qolda, won' yaki shep ta'repke) taslaw (75-a, b; 76-a, b su'wretler). Ayaqlar ja'rdeminde qarsi'li'qti'n' ayaqlari'n si'rtqi' ha'm ishki ta'repten ko'terip, janbasti' a'melge asi'ri'w da mu'mkin.

Ayaqti' si'rtqi' ta'repten i'si'ri'w joli'. Ayaq penen i'si'ri'w gu'res elementlerinen biri boli'p, bunda gu'resi'wshi ayaqlardi' tez silkitiw ha'reketi menen qarsi'lasti'n' ayag'i'na, awi'rli'q worayi'ni'n' to'meniregine qoyadi', qollari' ha'm denesin qarama-qarsi' ta'repke ha'reketlendiriedi. Ayaq penen i'si'ri'p taslawdi'n' bir neshе tu'rleri bar: qa'legen ayaqta



75-a, b su'wretler.



76-*a, b*-
su'wretler.

aldi'dan, arttan, qaptaldan iliw, bul wo'z ayag'i' ha'm qarsi'las ayag'i'ni'n' qanday turg'ani'na baylani'sli'. Ferg'anasha (belbewli) gu'res qag'i'ydalari' boyi'nsha shali'w ha'm qag'i'w (i'si'rma) qadag'an yetiledi.

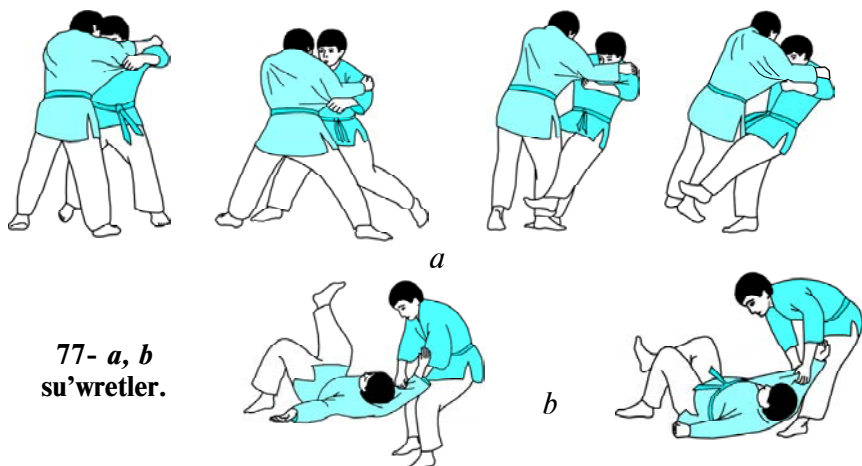
Gu'reste i'si'rma taban menen qarsi'las ayag'i'na uri'p ji'g'i'lti'wda za'ru'r bolg'an elementlerden biri. Bellesi'w waqti'nda i'si'ri'p taslawdi'n' bir neshe usi'llari' qollani'ladi':

1. *Qarsi'lasti'n' ayag'i'n qaptaldan i'si'ri'w*. Qarsi'lasti'n' aldi'da turg'an ayaq barmaqlari'ni'n' qaptali' qag'i'ladi' (77-*a* su'wret), bunda dene ha'm qol ha'reketleri ja'rdeminde denenin' qarama-qarsi' ta'repine taslanadi' (77-*b* su'wret).

2. *Qarsi'lasti'n' ayag'i'n aldi'dan i'si'ri'w*. Qarsi'lasti'n' aldi'nda turg'an ayag'i' tobi'g'i'ni'n' (balti'ri'n'i'n') to'mengi ta'repi qag'i'ladi' (78-*a* su'wret), bunda dene ha'm qollardi' wo'zine ha'm won' ta'repke tez ha'reketler ja'rdeminde taslanadi' (78-*b* su'wret).

3. *Qarsi'lasti'n' ayag'i'n arttan i'si'ri'w*. Qarsi'lasti'n' tayani'sh ayag'i' yaki tayani'sh ayag'i'ni'n' tabani' ha'm balti'r asti'n arqa ta'repten i'si'ri'p taslaw (79-*a, b*-su'wretler).

4. *Qarsi'lasti'n' ayag'i'n ishki ta'repten i'si'ri'w*. Qarsi'lasti'n' aldi'ng'i' ayag'i'ni'n' tabani' yaki tobi'g'i' menen ishki ta'repten qag'i'ladi'. Barli'q i'si'rma ha'reketlerdi islep



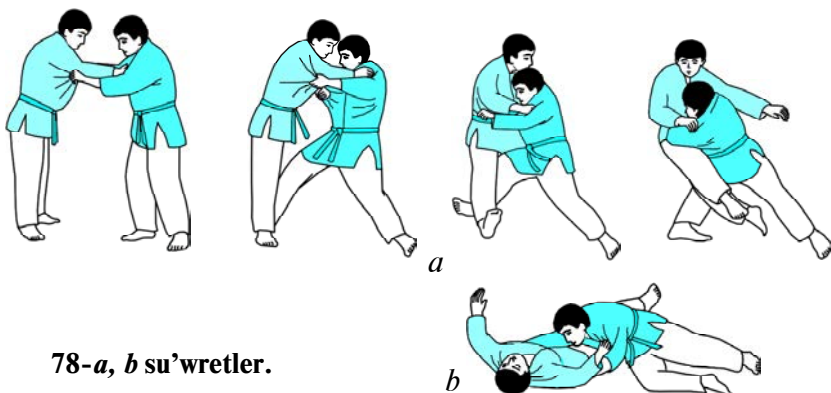
77- a, b
su'wretler.

ati'rg'anda qarsi'lasti'n' kiyimin bekkem uslap, woni' taslaw waqti'nda qa'wipsizligin saqlap turi'wi' da kerek, kerijag'dayda qarsi'las awi'r jaraqat ali'wi' hesh ga'p yemes.

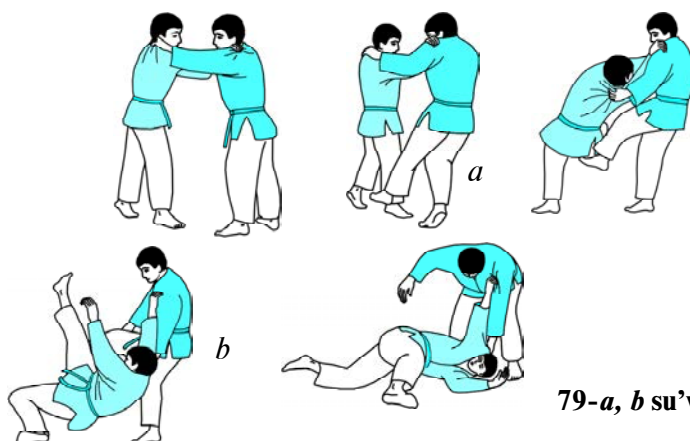
Qaptaldan i'si'ri'p taslawlardi' qarsi'las bir ayag'i'n aldi'g'a qoyi'p wog'an su'yengende, ayaqlardi' bir-birine jaqi'n qoyg'anda, bir ayag'i' artta turg'an halda artqa qarap iyilgende ha'm sog'an uqsas jag'daylarda wori'nlaw na'tiyjeli boladi'.

Aldi'dan i'si'ri'p taslawlardi' qarsi'las bir ayag'i'n artta qaldi'rg'anda, ayaqlari'n ken' ashqanda, ayaq ushi'nda ko'terilgende ha'm basqa jag'daylarda wori'nlanadi'.

Ishki ta'repten i'si'ri'wdi' qarsi'las bir ayag'i'n aldi'g'a, basqasi'n artqa qoyg'anda, wolardi'n' arasi'n qatti' ashqanda wori'nlaw payda beredi.



78-a, b su'wretler.



79-*a, b* su'wretler.

To'mennen i'si'ri'w, tiykari'nan, qarsi'lasti' ten'sal-maqli'li'qtan shi'g'ari'w ushi'n qollani'ladi'. Qarsi'lasti'n' ji'g'i'li'w tezligin artti'ri'w ushi'n wog'an tayang'an halda qol menen wonnan iyteriliw tiyis. Qarsi'lasti'n' qaysi' ayag'i' gilemge tayani'p turg'an bolsa, sol ayag'i'n ishki ta'repten i'si'ri'w (qag'i'w) tiyis. Gu'resiwshi ali'si'w dawami'nda tu'rli hu'jimge wo'tiw ha'reketleri, shali'wlar, i'si'ri'wlardi' qolla-na biliwi kerek. Bunnan ti'sqari', jag'dayg'a duri's baha be-riwdi, ku'tilmegende tezlikti, ji'ldamli'qti' ko'rsetiwi, qolay-li' jag'daylardan paydalana ali'wdi' u'yrenip ali'wi' za'ru'r. Gu'reste i'si'ri'wdi' wori'nlap ati'rg'anda hu'jimge wo'tiw-shinin' wo'zi gilemge ji'g'i'lmawi' kerek. Bul gu'resiwshinin' ta'jiriybeli ha'm qollani'p ati'rg'an usi'li'ni'n' sapasi'na baylani'sli'. Bul usi'ldi' shi'ni'g'i'wda qollani'w ushi'n quwi'rshaq (jasalma gu'resiwshi) tan paydalani'w mu'mkin.



BELBEWLI GU'RES QAG'I'YDALARI'NI'N' WO'ZGESHELIKLERI

Belbewli gu'reste qarsi'lasti' uslap alg'anda, ko'tergende aldi'g'a, artqa, qaptalg'a ha'reketleniw mu'mkin. Woni' jerden ko'tergen waqi'tta tez aylandi'ri'w, artqa-aldi'g'a, qaptal ta'rep-lerge taslaw kerek. Jerden ko'teriwde shepke yamasa won'g'a tez buri'li'w sha'rt ha'm bunda qarsi'lasti' qaptalg'a yamasa jawi'ri'nnan taslanadi'. Belbewli gu'reste qarsi'lasqa qaray ayaqlar menen ha'reketleniw qadag'an yetiledi: shali'w,

ayaqti' basi'w, ilip ali'w, dizeden bu'giw, ayaqlardi' uslap ali'w h.t.b. Bunnan ti'sqari', qarsi'lasti'n' belbewinen qoldi' jazdi'ri'w, qarsi'lasti' ko'termesten ji'g'i'lti'w, belden ji'g'i'lti'w gilemnen si'rtqa ji'g'i'lti'wlar da mu'mkin yemes.

Qag'i'yda boyi'nsha qarsi'lasti'n' belbewinen uslaw da'stu'riy usi'lda boladi'. Gu'resiwshiler gilemnin' worayi'nda wo'zine qolayli' bolg'an jag'dayda turadi', son' ha'r yekewi de qarsi'lasini'n' shep ta'repinin' artina won' qollari'n ali'p, shep qol menen belbewdi uslap aladi'. To'reshi yeki gu'resiwshini de bellesiwege tayar yaki tayar yemesligin so-raydi' ha'm bellesiwdi baslaydi'. Belbewden uslaw sha'rt boli'p, woni' ali'si'w waqti'nda qoyi'p jiberiw, qarsi'lasti'n' ayag'i'n gilemnen ko'termegenshe ayaqlar menen ha'reketleniw mu'mkin yemes. Belbewli gu'res qag'i'ydalari' boyi'nsha, gu'res texnikasi'ni'n' bir neshe usi'llari' bar. Yen' ko'p paydalanatug'i'nleri' — ko'terip aldi'g'a taslaw, aylandi'ri'w, won' ha'm shep ta'repke taslaw, ilme, qarsi'lasti' tez ha'reket penen gilemnen ko'terip qaptalg'a taslaw, yari'm iyilme ha'm iyilme halatta qaptalg'a taslaw. Mine usi' taslawlar ha'm basqa elementlerdi tek jaqsi' fizikali'q ha'm texnikali'q tayarli'qtan son' wori'nlaw mu'mkin.

Di'qqati'n'i'zg'a gu'reste qollani'latug'i'n usi'llardi' wo'zlestiriw ushi'n shi'ni'g'i'wlar sistemasi'n usi'nami'z. Shi'ni'g'i'wlar jeke ta'rtipte islenetug'i'n jupli'qta, quwi'rshaqta trenajerda yari'm ku'sh penen, sherek ku'sh penen, toli'q ku'sh penen wori'nlanatug'i'n, qarsi'las usi'llari'nan qorg'ani'w shi'ni'g'i'wlari'nan ibarat. Taslawlar ha'm usi'llardan qorg'ani'wdi' shi'ni'g'i'wlarda u'yrenip ali'wdan aldi'n «Ko'len'ke menen gu'resiw» ko'rinishidagi usi'llardi' shi'ni'g'i'p ali'w tiyis. Mi'sali': 1. «Ko'len'ke menen gu'resiw» usi'llari'n baylani'ssi'z an'lati'w kerek: aldi'g'a, artqa, shepke, won'g'a qa'dem taslawlar menen. Qa'demlerdi tu'rli ken'likte, tezligi ha'm normasi'n wo'lshep taslaw kerek (1 minut). 2. Jag'daydi' (ba'lent, worta, pa's) wo'zgertin', aldamshi' ha'reketler ha'm uslap ali'wlardi' ko'rsetken halda tu'rli ta'replerge ha'reketleniw (2 minut). 3. Uslap ali'w, aldaw, ten'sal-

maqli'li'qtan shi'g'ari'w, ayaqlar menen ha'reketleniw, taslaw, usi'llardan qorg'ani'w si'yaqli'lardi' ko'rsetken halda ha'reketleniw. 4. Kiyimnen uslag'an halda ten'salmaqli'li'qtan shi'g'ari'w, shali'w yamasa taslawdi' (qarsi'lasqa jaraqat jet-kermegen halda) ko'rsetip ha'reketleniw. «Ko'len'ke menen gu'resiw» de qa'legen usi'ldi' qollani'w mu'mkin.

Artqi' ayaqtan shali'w usi'li'n jaqsi'lap u'yrenip ali'w ushi'n to'mendegi shi'ni'g'wlardi' usi'nami'z:

Qatnasi'wshi'lar won' ayaq jag'dayi'nda turadi'. Sheriginin' kiyiminen uslag'an halda dene salmag'i'n won' ayaqqa wo'tkerip, yeki qoldi'n' tez ha'reketi menen woni' shepke-artqa tarti'w kerek. Shepke buri'lg'an halda won' ayaqti' sheriginin' yeki ayag'i'ni'n' aldi'na bir adi'm qoyi'ladi'. Qollar-di'n' jedel ha'reketi, won' ayaqti'n' iyteriliwi ha'm denenin' shepke-al-di'g'a ha'reketi arqali' qarsi'las gilemge ji'g'i'ladi'. Keyin ayaqlar menen aldi'g'a, artqa, qaptalg'a adi'm atlap, qollardi'n' ha'reketi menen qarsi'lasti' qolayli' jag'dayda uslap ali'p, woni' shali'w shi'ni'g'i'wi'n wori'nlaw mu'mkin. Qarsi'las yari'm ku'sh yamasa toli'q ku'sh penen qarsi'li'q ko'rsetedi. Keyin sherigi menen 3 minut dawami'nda arttan shali'p ji'g'i'lti'w shi'ni'g'i'wi' islewi mu'mkin.

To'mende sizlerge tezlik, shaqqanli'q, ha'reketlerin'izdin' uyg'i'nli'g'i'n jaqsi'law ushi'n jeke gu'res elementleri bolg'an arnawli' shi'ni'g'i'wlardi' usi'nami'z:

1. Yeki ayaqta, bir ayaqta ha'm dizede yamasa gimnas-tikali'q skameykada turg'an halda alaqanlardi' qarsi'lasti'n' alaqanlari'na qoyi'p, woni' ten'salmaqli'li'qtan shi'g'ari'w. 2. Bir yamasa yeki ayaqta turi'p, qarsi'lasti' si'zi'qti'n' si'rti'na tarti'w (shi'g'ari'p jiberiw). 3. Shep ayaqti' aldi'g'a qoyg'an halda turi'p, qarsi'lasti'n' jelkesinen uslap ali'wg'a uri'ni'w. Shep dizede turg'an halda won' qol barmaqlari'n birlesti-rip (bas barmaq joqari'g'a qarawi' kerek), qarsi'lasti' uslap ali'wg'a ha'reket yetiw. 4. Shalg'i'ti'wdi' ko'rsetip, tez qol ha'reketi menen qarsi'lasti'n' shep alaqani'n, sani'n, tiregin, basi'n, jawi'ri'ni'n, dizesinen uri'p qoyi'w. 5. Qarsi'lasti'n' qoli'n qaptalg'a iyteriw yaki to'menge tu'siriw. 6. Qoldi'n'

shalg'i'ti'w ha'reketleri arqali' qarsi'lasti' artqa buri'p, dene-sinen uslaw (qi'si'w) yaki aldi'dan bir qol menen denesin uslaw. 7. Qarsi'lastan 1 adi'm arali'qta arqasi' menen turg'an halda qollardi' qaptalg'a qoyi'w. Qarsi'las belden uslap ali'wg'a ha'reket yetkende qollardi' tez to'menge tu'siriw. 8. Qar-si'lasti' dene ha'm qol menen shen'berden qi'si'p shi'g'ari'w. Bir yamasa yeki ayaqta sekirip turg'an halda qarsi'lasti' (alaqandi' alaqang'aqoyi'p) iyerip shi'g'ari'w. 9. Belgi berilgennen keyin qarsi'lasti'n' qoli'nan topti' bir yamasa yeki qolda ali'p qoyi'w. Bul shi'ni'g'i'wdi' gimnastikali'q tayaqsha menen de wori'nlaw mu'mkin. Jerdegi toptan 1-2 metr arali'qta turg'an yamasa woti'rg'an halda belgi beriliwi me-nen birinshi boli'p woni' ali'p qoyi'w. 10. Diametri 1,5 metrli shen'berde shalg'i'ti'wshi' ha'reketlerdi wori'nlaw. Tiykarg'i' wazi'ypa — qolayli' jag'daydi' tan'lap, qarsi'lasti'n' qoli'nan, belbewinen uslap ali'p wo'zine tarti'w. 11. Qap-tallap woti'rg'an halda qollar dizede turadi'. Belgi beriliwi menen qarsi'lasti'n' belinen uslaw (qarsi'las qaptalg'a qashi'p qali'wi' kerek). 12. Bir-birine arqasi' menen woti'rg'an hal-da qollardi' dizege qoyi'p, belgige qarap buri'li'p, qarsi'lasti' won' qol menen moyni'nan (basti'n' arti'nan) uslap ali'w. Shep qolda qorg'ani'w tiyis. 13. Bir-birine jaqi'n jatqan halda (basti' bir ta'repke qarati'p) belgi beriliwi menen bir adam turadi', yekinchisi bolsa woni' uslap qali'wg'a uri'nadi'. 14. Jat-qan halda belgi beriliwi menen tez turi'p, qarsi'lasti'n' belinen arqadan yamasa aldi'nan uslap ali'w.



Gu'res temasi'na tiyisli sorawlar

1. Gu'res tariyxi' haqqi'nda nelerdi bilesiz?
2. Gu'reste qanday fizikali'q si'patlar rawajlanadi'?
3. Gu'res atamaları'n ayti'p berin'.
4. Belbewli gu'restin' wo'zine ta'n ta'repleri nede?
5. Gu'res qag'i'ydalari' haqqi'nda ayti'p berin'.
6. Ji'g'i'lti'wda qollani'latug'i'n usi'llar qanday?
7. Gu'resiwshilerden kimlerdi bilesiz?



HA'REKETLI WOYI'NLAR



Balalar du'nyasi' — woyi'nlar du'nyasi', dep atali'wi' biykarg'a yemes. Wolardi'n' kewilli dem ali'wlari' tiykari'nan woyi'n menen baylani'sli' boladi'. Ko'p ji'lli'q baqlawlari'mi'zdan sol na'rse belgili boldi', bos waqi'tlari'n qi'zi'qli' wo'tkeriwde ha'reketli woyi'nlar, estafetalar, sport-sharshag'andi' shi'g'ari'w woyi'nlari', viktorina attrakcionlardi'n' a'hmiyeti u'lken.

Yeger siz ha'reketli woyi'nlarda a'melde turaqli' qatnasi'p ju'rgen bolsan'i'z, ha'r tu'rli keselliklerden saqlanasi'z, bunnan ti'sqari', sizde woqi'w ha'm basqa jumi'slari'n'i'zg'a qatan' ha'm juwapkershilikli qatnasta boli'w ko'nlikpesi rawajlanadi'. Sebebi ha'reketli woyi'nlardi'n' densawli'g'i'n'i'zdi' jaqsi'lawshi' ha'm gigienali'q a'hmiyeti basqa barli'q usi'llardan ku'shli boli'p yesaplanadi'. Wolar organizmnin' barli'q ag'zalari'na: ju'rek-qan aylani'si', dem ali'w ha'm basqa sistemalari'na, zat almasi'wi'na, ishki sekreciya bezlerinin' xi'zmetine na'tiyjeli ta'sir ko'rsetedi.

Ha'reketli woyi'nlardi'n' ja'ne bir belgili qa'siyeti sonda, wolar yosh ha'm adamg'a ko'terin'ki ruwx bag'i'shlawi' menen birge, wolardag'i' sharshaw ha'm barli'q sharshag'anli'q sezimin joq yetedi.

Ha'reketli woyi'nlar siz woqi'wshi'lardi'n' ha'reketke bolg'an mu'tajliklerin'izdi qandi'radi', sebebi — ha'r tu'rli ha'reketler tek usi' woyi'nlarda g'ana bar. Ha'reketli woyi'nlardi'n' fizikali'q si'patlardi' rawajlandi'ri'w qa'siyeti menen birge, woni'n' ta'rbiyalawshi'li'q qa'siyeti de bar. Geyde sonday boladi', hesh kimgе qosi'lmaytug'i'n, adamawi', bos, tarti'nshaq, uyalshaq balalar ko'pshilikke qosi'li'p, woyi'n-larg'a kirisip ketedi. Ha'reketli woyi'nlardag'i' woyi'n-zawi'q, ko'terin'ki ruwxta tarti'nshaq balalardi'n' da jaqsi' ta'replerin ko'rsetip, belsendiler qatari'na qosadi'. Wolar yendi ha'r ta'repleme doslari'nan arqada qalmawg'a ti'ri'sadi'. Ko'p wo'tpey na'tiyje ko'zge ani'q taslanadi', wolar wo'zlerin belsendiler qatari'nda yesaplay baslaydi'.

Bizge belgili, ha'r qaysi' ha'reketli woyi'nlar wo'zine ta'n bir jan'ali'qti' ko'rsetedi. Sol sebepli, ha'rbir woyi'nda qatnasi'w, woyi'n na'tiyjesinen ti'sqari', adamg'a zawiq bag'i'shlaydi'. Balalardi'n' woyi'nlari'n baqlag'an bir ulama bi'lay degen yeken: «Balalar woyi'ni' bul, wo'zi jasap ati'rg'an du'nyani' biliw ha'm u'yreniw joli' menen woni' keshekte wo'zgertiwge bag'darlang'an». Bir qarag'anda jasi' u'ikenler de ha'r tu'rli woyi'nlar menen ba'nt boladi', biraq wolar ko'birek maqsetke ha'm na'tiyjege umti'li'p ha'reket qi'ladi' (ma'selen, sport woyi'nlari'nda). Bul balalarda pu'tkilley wo'zgeshe ma'nis ko'rsetedi. Wolar ha'reketli woyi'nlarda ti'ni'm tappay juwi'radi', sekiredi, i'laqti'radi', izbe-iz tosi'qlardan wo'tedi. Bul wolar ushi'n bir du'nya qi'zi'g'i'w, sheksiz quwani'shtan basqa hesh na'rse yemes.

Siz woyi'nlarda qatnasi'p, wo'zin'izdi nelerge i'layiq yekenligin'izdi, shi'damli'li'g'i'n'i'z, shaqqanli'g'i'n'i'z, mergenligin'iz qay da'rejege jetkenligin bilip alasi'z.

Uluwma alg'anda ha'reketli woyi'nlar doslar bir-birin jaqsi' bilip ali'wlari', sabi'r-qanaatli' boli'wdi' u'yreniwleri, bir-birin qollap-quwatlaw, awi'r demlerde wo'z ara ja'rdem beriwig'e a'detleniw, jen'is ha'm jen'iliske tuwri' qatnasta boli'wlari', a'dep-ikramli' boli'p ta'rbiyalani'wlari' ushi'n a'hmiyetli bir qural boli'p yesaplanadi'.

Juwi'ri'w elementi bar woyi'nlar. Ko'pshilik ha'reketli woyi'nlar juwi'ri'w, sekiriw, ju'riw, i'laqti'ri'w ha'm basqa ha'reketler menen baylani'sli'. Yen' a'piwayi' woyi'n juwi'ri'w menen baslani'wi' belgili — bul sheriklerdin' wo'z ara kim aldi'g'a, kim birinshi boli'wi'na yerisiwge umti'li'w boli'p yesaplanadi'. Yag'ni'y bul — *tuwri'g'a* (30—60 m.ge), *tezlikke*: u'y a'tirapi'nda, shen'ber boylap, bag'da, stadionda (100—300 m.ge), *shi'damli'li'qq'a* 1 km.ge juwi'ri'wlar boli'wi' mu'mkin. Barli'q ha'reketli woyi'nlarda maqset bi-rew, wol da bolsa uti'w, jen'impazdi' ani'qlawdan ibarat.

Juwi'ri'wlar arasi'nda qi'zi'g'i' bul estafetali' juwi'ri'w boli'p, bunda aylanba ishinde basqi'shpa-basqi'sh 50 den 100—150 metrge shekem juwi'ri'ladi'. Estafeta juwi'ri'wi'nda

tayaqshani' uzati'w za'ru'r. Yeger tayaqsha bolmasa, tennis tobi'nan, keglilerden paydalani'w mu'mkin. Ha'rbir topar qag'i'ydag'a muwapi'q 3—5 adamnan ibarat boli'wi' kerek. Yeger 10—12 adamnan toplani'p, woyi'n-estafeta wo'tker-sen'iz, bizler woylaymi'z wol ja'ne de qi'zi'qli' wo'tedi.

Juwi'ri'w woyi'n-estafetani' ja'ne de qi'zi'qli' qi'li'w maqsetinde woyi'ng'a tosi'qlardi' aylani'p wo'tiwdi, 2—3 shen'ber tawi'p, woni'n' ishinen wo'tiwdi kiritiw mu'mkin. Sonda estafeta qi'yi'nulasi'p, mazmuni' ja'ne de bayi'ydi'.

«Qol tiydi yesap» woyi'ni'. Bul woyi'nda bir baslawshi' tayi'nlanadi', woni'n' wazi'ypasi' maydan ishinde sekirip ju'rgen balalardan qa'legenine qoli'n tiygiziwden ibarat. Barli'q woyi'nshi'lar maydan ishinde yerkin, bir ayaqta sekirip-sekirip ju'redi. Sekirip ati'rg'anlar waqti'-waqti' menen ayaq almasti'ri'wlari' mu'mkin. Yeger de, wolar menen birge sekirip ju'rgen baslawshi'ni'n' qoli' sekirip ju'rgen balalardan birewine tiyse, wol baslawshi' boladi'.

Woyi'n woynalatug'i'n maydan ushi'n voleybol yamasa basketbol maydanshasi'ni'n' yari'mi' bolsa jeterli boladi'.

«Sekirip-sekirip finishke» woyi'ni'. Bul woyi'n yeki si'zi'q arasi'nda, uzi'ni'na 15 metr, yeni 6—8 metr bolg'an wori'nda woynaladi'. Barli'q woyi'nshi'lar 3—5 adamnan ibarat toparlarg'a bo'linedi. U'shpelek shali'ni'wi' menen, birinshi topar qatnasi'wshi'lari' start si'zi'g'i'nan finishke shekem bolg'an arali'qqa bir ayaqta sekiredi, sonda kim finishke yen' keyininde kelse, woyi'nnan shi'g'adi'. Qalg'an woyi'nshi'lar qayti'p ja'ne finishke keledi ha'm qaytadan sekiriwdi baslaydi', finishke ja'ne kim yen' keyininde kelse, wol woyi'nnan shi'g'adi'. Solay yetip, woyi'n yeki topardan bir bala qalg'ansha dawam yetip, wolar wortasi'nda final wo'tkeriledi, jen'impaz ani'qlanadi'. Bul woyi'n qi'sqa arali'qta — 30 m ge juwi'ri'w menen wo'tkerilse de boladi'.

Tayaq penen juwi'ri'w ha'm sekiriw estafetasi'. Bunda 2—3 topar balalar qatnassa boladi'. Wolar bir qatardan izbe-iz turadi'. Toparlar start si'zi'g'i'na kelip, aralari'nda 3—4 adamnan qaldi'ri'p, bir qatardan dizilip turadi'.

Birinshi boli'p turg'anlarg'a birewden gimnastikali'q tayaqsha beriledi. Ha'rbir topar aldi'na, 10—15 metr uzag'i'raqqa u'stinshe, ishi tolti'ri'lg'an top yamasa basqa bir na'rse qoyi'ladi'. U'shpelek shali'ng'annan, birinshiler tayaqshani' ali'p juwi'radi', tosi'qti' aylani'p wo'tip, ja'ne wo'zinin' topari'na qaytadi', tayaqti'n' bir ushi'n na'wbettegi woyi'nshi'g'a berip, woni'n' menen birge tayaqshani' ha'mme topardi'n' ayag'i'ni'n' asti'nan wo'tkeredi. Tayaqshani' balalardi'n' ayag'i'ni'n' asti'nan ali'p wo'tip ati'rg'anlari'nda topardi'n' ha'rbir ag'zasi' woni'n' u'stinen sekiredi. Tayaqshadan sekirip bolg'annan keyin, qatarda yekinshi boli'p turg'an bala tayaqshani' ali'p juwi'radi', wol da u'stindi aylani'p kelip, tayaqshani' gezektegi balag'a sozadi'. Wolar da tayaqshani' qatardag'i'lardi'n' ayaqlari' asti'nan wo'tkeredi. Woyi'n keyingi woyi'nshi'g'a kelgende tamamlanadi'. Keyingi woyi'nshi' tayaqti' yeki qoli' menen joqari' ko'teredi. Jen'impaz topar ani'qlani'p ati'rg'anda topar ag'zalari' qoli'nan tayaqsha tu'spegni, sekiriwde qa'tege jol qoyi'lmag'anli'g'i' yesapqa ali'nadi'.

«**Mergenler**» **woyi'ni'**. Bul woyi'ndi' voleybol maydani'nda wo'tkeriwge boladi'. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi.

Ha'rbir toparda sa'rdar tayi'nlanadi'. Toparlardan birewi maydandi', basqasi' bolsa topti' tan'laydi'.

Woyi'nshi'lar bir-birewinin' qarsi' ta'repine turadi'. Wortadan si'zi'q si'zi'ladi'. Topar sa'rdarlari' si'zi'qtan si'rtta wo'z komandasi'ni'n' qasi'nda turadi'. Topar ag'zalari' qarsi'las topar woyi'nshi'lari'n top penen uri'wg'a ha'reket yetedi. Top tiygen woyi'nshi' ja'riyma si'zi'g'i'na bari'p turadi'. Yeger de, woyi'nshi' ja'riyma si'zi'g'i' arti'nda turg'ani'nda woni'n' qoli'na top kelip tu'sse, woni'n' da qarsi'las topar woyi'nshi'lari'n uri'wg'a ruqsat beriledi. Yeger wol topti' i'laqti'rg'anda qarsi'las topar woyi'nshi'si'na tiyse, woyi'nshi' ja'ne woyi'ng'a kiritiledi. Woyi'n sol qarsi'las komandada bir woyi'nshi' qalmag'ani'nsha dawam yetedi. Woyi'n 3—5 ma'rtege shekem woynaladi'. Woyi'nshi'ni' top

penen uri'w tek g'ana bir qolda wori'nlanadi'. Jerden seki-rip kelip woyi'nshi'g'a tiygen top ha'm de basqa kelip tiygen top yesaplanbaydi'.

«A'piwayi' voleybol» woyi'ni'. Woyi'ndi' voleybol maydani'nda yamasa sog'an uqsas maydanda wo'tkeriwge boladi'. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi ha'm wortadan voleybol tori' yamasa bayraqshalar ilingen arqansha tarti'ladi'. Woyi'nni'n' sha'rti voleybol woyi'ni'na uqsas, biraq topti' yeki qollap uslawg'a bolmaydi', topti' wo'z ara 1—2 uzati'p, 3-uzati'w qarsi'las topardi'n' woyi'nshi'lari'na wo'tkeriledi.

Yeger topti' qarsi'las topardag'i'lar qaytara almay, top maydang'a tu'sse, top berilgen toparg'a 1 ochko jazi'ladi'. Woyi'n voleyboldag'i' si'yaqli' topti' bir qol menen i'laqti'ri'p jiberiwden baslanadi'. Woyi'n bir topar 25 ochko topлаг'ansha dawam yetedi.

«Top sa'rdarg'a» woyi'ni'. Bul woyi'n basketbol woyi'ni'n yesletedi. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi. Woyi'n tuwri' to'rt mu'yeshlik maydanda wo'tkeriledi. Maydan mu'yeshlerine u'sh mu'yeshli si'zi'qlar si'zi'ladi'. Wolarg'a sa'rdarlar jaylasi'p aladi'. Sol wori'nlarg'a obrush yamasa tumbochka qoyi'lsa da boladi'.

Woyi'n maydanni'n' wortasi'nan baslanadi'. Top basketboldag'i'day sebetke taslanbaydi', ba'lkim sa'rdarg'a beriledi. Topti' iyelegen topar woni' jerge tu'sirmey, sa'rdar qoli'na jetkerip berse, topar bir ochkog'a iye boladi'.

10 minutti'n' ishinde ko'p ochko topлаг'an topar ag'zalari' jen'impaz boli'p yesaplanadi'. Woyi'nda qa'deden ti'sqari' jag'dayda, sherigin tu'rtip jibergen, qarsi'las topar woyi'nshi'si'ni'n' qoli'nan topti' bile tura uri'p, tu'sirip jibergen, top penen 2 adi'mnan arti'q ju'rgen, qopalli'q yetkeni ushi'n ja'riyma top beriledi. Wol topti' taslaytug'i'n woyi'nshi' wo'zinin' sa'rdari'nan 6 metr uzaqta boli'wi' kerek. Woyi'n solayi'nsha dawam yete beredi.

Skameykadan wo'tip ju'riw. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi. Toparlar bir adamli'q qatarg'a dizilip, start si'zi'g'i'nda turadi'. Toparlar arasi'ndag'i' arali'q 3—4 adi'm

boladi'. Woqi'ti'wshi'ni'n' belgisinen keyin birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lar skameykadan yen'beklep wo'tip, belgilengen si'zi'qqa shekem ju'rip baradi' ha'm keyinge qayti'p kelip, qoli'n keyingi woyi'nshi'ni'n' qoli'na uri'p, wo'zleri qatardi'n' keynine bari'p turadi'. Barli'q woyi'nshi'lar skameyka u'stinen yen'beklep wo'tip ju'riwdi birinshi boli'p tamamlag'an topar jen'impaz boladi'.

«**Tarti'si'w» woyi'ni'**. Woyi'n to'mendegishe wo'tkeriledi. Yer balalar ha'm qi'zlar aralasi'p birge bir, yekige yeki, u'shke u'sh bo'linisip, woyi'ndi' baslaydi'. Tarti'si'w woyi'ni'nda qoldi' qolg'a berip, arqanshadan, gimnastikali'q tayaqshadan paydalani'ladi'.

Tarti'si'w woyi'ni'n woyi'nshi'lar topar-topar, jekke-jekke boli'p wo'tkereme, ba'ribir, wortadan uluwma bir si'zi'q wo'tkeriledi. Toparlardi'n' wazi'ypasi' signal berilgenen keyin, bir-birin tarti'p si'zi'qtan wo'tkeredi. Woyi'n 1—2 minut dawam yetedi. Woyi'n tamamlang'annan keyin, g'ayrat ko'rsetken woyi'nshi'lar si'yli'qlandi'ri'ladi'.

Topti' raketkada ali'p ju'riw. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, wo'z ara parallel yeki qatarg'a diziledi. Qatarlar aldi'nan start si'zi'g'i' wo'tkeriledi. Bul si'zi'qtan 12—15 metr uzaqlawg'a top qoyi'ladi'. Birinshi turg'an woyi'nshi'lardi'n' qollari'nda raketka ha'm birewden stol tennisinin' tobi' boladi'. Basshi'ni'n' belgisinen keyin, birinshi turg'an woyi'nshi'lar raketka menen topti' uri'p-uri'p finishke shekem baradi'. Sonnan keyin keyinge qayti'p, raketka ha'm topti' keyingi woyi'nshi'g'a beredi. Yekinshi woyi'nshi'lar bolsa u'shinshilerine beredi ha'm tag'i' basqa. Bul jumi'sti' qa'tesiz, tez ha'm ani'q wori'nlag'an topar jen'impaz boli'p yesaplanadi'. Yeger woyi'nshi' raketka u'stinen topti' tu'sirip jiberse, woni' qaytadan ali'p, woyi'ndi' topti' tu'sirip jibergen wori'nnan dawam yettiredi.

Topti' ju'rip ali'p ju'riw. Woyi'nshi'lar ten' yeki toparg'a bo'linip, wo'z ara parallel yeki qatarg'a diziledi. Qatarlardi'n' qarsi' aldi'nan 10—15 metr uzag'i'raqta yeki bayraqsha qoyi'ladi'. Qatardi'n' basi'nda turg'an woyi'nshi'larda

futbol yamasa basketbol tobi' boladi'. Basshi'ni'n' belgisinen keyin birinshi woyi'nshi' topti' jerge uri'p-uri'p, bayraqshani'n' a'tirapi'nan aylani'p arqag'a qayti'p kelip, topti' yekinshi woyi'nshi'g'a beredi. Yekinshi woyi'nshi' da wo'zinin' gezeginde sha'rtti wori'nlap, u'shinshi woyi'nshi'g'a beredi ha'm tag'i' basqa. Qaysi' topar usi' wazi'ypani' tez, qa'tesiz wori'nlasa, sol topar jen'impaz boladi'.

«**Boran**» woyi'ni'. Bul woyi'n da xalqi'mi'zdi'n' arasi'nda ken' tarqalg'an woyi'n boli'p, wol jaslarda tez ha'reketshen'lik, yepshillik ha'm ziyreklik qa'siyetlerinin' jaqsi' rawajlani'wi'na ja'rdem beredi. Woyi'n ken' maysazarli'q yamasa maydanda wo'tkeriliwi mu'mkin. Woyi'nda qatnashi'wshi'lar yeki toparg'a bo'linip, maydanni'n' yeki ta'repine dizilip qatarlasadi'. Woyi'n ushi'n bir ushi'na 300 gramm qum menen kepek yamasa ag'ashti'n' maydasi' tu'yilgen woramal tayarlanadi'. Tu'yilgen woramaldi'n' bir ushi' uslawg'a qolay boli'wi' kerek. Maydanni'n' bir shetine 1,5 metr shamasi'nda shen'ber si'zi'ladi'. Woyi'n to'reshinin' qoli'ndag'i' tu'yinsheni maydang'a qarap, keminde 20—25 metrge ati'wi' ha'm bir ma'rte u'shpelek shali'ni'wi'nan keyin baslanadi'. Woyi'n baslang'annan keyin ha'r bir woyi'nshi' tu'yinsheni birinshi boli'p qolg'a kiritiwge ha'reket yetedi. Sonnan keyin wolar tu'yinsheni bir-birine uzati'p berip, maydan mu'yeshinde si'zi'lg'an shen'berge ali'p kelip taslawg'a umti'li'sadi'. Qaysi' topar woyi'nshi'lari' birinshi boli'p tu'yinsheni si'zi'qqa a'kelip taslasa, sol topar jen'impaz dep ja'riyalanadi'. Woyi'n ta'rtibi to'mendegishe:

Bul woyi'n AQSH milliy sport tu'ri «Regbi»ge uqsas boli'p ketkenligi ushi'n woyi'nshi'lar tu'yinsheni bir-biri menen ku'sh jumsap tarti'p ali'wlari' mu'mkin. Woyi'n waqti'nda bir-birin qag'i'w, silkiw, shali'w, kiyiminen uslap qali'w qadag'an yetiledi. Woyi'nda ha'r qaysi' topar 6 adamnan ibarat boli'wi' sha'rt. Woyi'n 10 minut dawam yetedi, ha'r 4—5 minutta 3 minut ta'nepis islewge boladi'.

«**Mindi**» woyi'ni'. Bul woyi'n milliy woyi'n si'pati'nda buri'nnan yel arasi'nda ken' tarqalg'an.

Woyi'n qatnasi'wshi'lari' 5 adamnan kem bolmawi' ja'ne densawli'g'i' bekkem, ku'shli boli'wi' kerek. «Mindi» woyi'ni'nda 2 yamasa wonnan arti'q toparlar qatnasi'wi' mu'mkin. Chek taslaw joli' menen qaysi' komanda «miniwshi», qaysi' biri «mindiriwshi» boli'wi' ani'qlanadi'. Sonnan keyin woyi'n maydانشada yamasa sport zali'ni'n' bir shetinde baslanadi'. Woyi'ng'a birinshi boli'p «mindiriwshi» topar tu'sedi. Bunda woyi'ng'a birinshi boli'p tu'sken woyi'nshi'ni'n' boyi' basqalarg'a qarag'anda biyigirek, wo'zi bolsa ku'shlirek boli'wi' kerek. Wol birinshi boli'p, biraz yen'keyip qollari'n dizelerine qoyi'p turadi'. Qalg'anlari' bolsa birinshi balani'n' izinen, bir-birinin' belinen bekkem uslap tura-di'. To'reshi wolardi'n' tayar bolg'anli'g'i'na isenim payda yetkennen keyin: «Mindi» topari'na sekiriwge ruqsat beredi. Wolar 5—6 adi'm uzag'i'raqtan birinin' izinen biri sekirip, «mindiriwshi»erge mingesip ali'wlari' kerek. Yeger sekiriw waqti'nda «miniwshi»lerden birewi awdari'li'p yamasa ayag'i' tiyip ketse, wol topar jen'ilgen dep yesaplanadi'. Wolar «mindiriwshi»ler topari' menen almasadi'. Sonday-aq «mindi» topari' qa'tege jol qoymasa, wonda «mindiriwshi» topar mingenler menen to'reshinin' baqlawi' ha'm de sanawi' asti'nda 7 adi'm aldi'g'a qaray ji'li'sadi'. Sonda da «mindi» topari'nan birewi awdari'lmasa yamasa ji'g'i'li'p ketpese, usi' topar jen'impaz dep yesaplanadi'. Yamasa «mindiriwshi» topar shi'dam bere almastan arada u'zilis bolsa yamasa ji'g'i'lsa jen'ilgen boli'p yesaplanadi'.

Woyi'n ta'rtibi to'mendegilerden ibarat:

«Mindiriwshi» topar bir-birinin' belin uslap turg'anda baslari'n biraz iyip turi'wi' kerek. «Miniwshi» topar qatnasi'wshi'lari' sekirgennin' u'stine sekiriwi qadag'an yetiledi. Sekirgenlerdin' ayaq ushlari' jerge tiyse, jen'ilgen yesaplanadi'.

«Ushar ni'shan» woyi'ni'. Woyi'nshi'lar shek taslap 5—6 adamnan ibarat bir neshe toparg'a aji'rati'ladi'. Ha'r bir topar ushi'n woyi'nni'n' sa'rdari' saylanadi'. Woyi'nshi'lardan ha'r qaysi'si'ni'n' qoli'nda uzi'nli'g'i' 80—100 santimetr, juwanli'g'i' 2—3 santimetr bolg'an tayaq boladi'.

Woyi'n sa'rdari' kim birinshi boli'p woyi'n baslaw kerek-ligin chek taslaw arqali' ani'qlaydi'. Baslawshi'lar topar woyi'n sa'rdari'ni'n' wo'zinin' topari'nan woyi'nshi'lari' menen 8—10 metr uzag'i'raqqa ali'p baradi'. Sonnan keyin wol wo'zindegı tayaqti' aldi'g'a qaray joqari'g'a i'laqti'radi'. Bir-birinen 4—5 metr arali'qta jayi'li'p jaylasqan sol topar woyi'nshi'lari' wo'zinin' woyi'n sa'rdari'ni'n' hawadag'i' taya-g'i'na wo'zinin' tayaqlari'n i'laqti'ri'p tiygiziwleri kerek. Yeger woyi'nshi'lar mo'lshege ani'q tiygize almasa, woyi'n sa'rdari' tayag'i'n ja'ne joqari'g'a i'laqti'radi'. Sol ta'rizde ha'r bir topar gezek penen woynaydi'. Toparlardan bag'darg'a ani'q tiygizgenler wo'z aldi'na ko'rsetilip si'yli'qlanadi'. Jen'impazlar ani'qlang'ansha woyi'n dawam yettirile beredi.

Woyi'n baslang'annan keyin, birinshi topardag'i' woyi'nshi'lar woyi'nbasshi'ni'n' tayag'i'n ten'dey ni'shanag'a aladi'. Kim woyi'nbasshi'ni'n' tayag'i'na tiygizse, wol wo'zinin' tayag'i'n joqari'g'a ko'teredi. Woyi'nda qa'wipsiz-likti ta'miyinlew maqsetinde woyi'nshi'lar belgilengen arali'qta turi'wg'a a'mel yetiwi kerek. Basqalar woynap ati'rg'an toparlardan 8—10 metr uzaqli'qta turi'wlari' kerek.

«**Qorg'an qorg'awshi'si'» woyi'ni'.** Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, yekewden jaylasadi'. Yeki shen'ber worta-si'nda 90 sm yamasa 1 metrli qorg'an wornati'lg'an bola-di'. Bir woyi'nshi'ni'n' ha'reket worni' shegaralap qoyi'ladi'. Si'rtqi' shen'ber menen qorg'an arali'g'i' 1 metr, si'rtqi' shen'berdin' u'lkenligi 6 metr boladi'. Shen'berler maydan-shag'a aldi' buri'n si'zi'p qoyi'ladi'. Shen'ber payda yetip turg'an woynawshi'lar arali'g'i' 1 m boladi'. Wolardi'n' da worni' shegaralap qoyi'ladi'. Si'rtqi' shen'berdegi topar woynawshi'lari' hu'jimshiler, shen'ber ishindegı woynawsh-i'lar bolsa qorg'awshi'lar boladi'. Hu'jimshiler qorg'aw-shi'lar qaptali'nan juwi'ri'p yamasa sekirip wo'tip ketiw mu'mkin. Qorg'awshi'lar wolardi' qorg'ang'a wo'tkermewge ha'reket qi'ladi'. Tutti'rmay, qorg'annan tuwri' sekirip wo'tken hu'jimshi shaqqan woyi'nshi' tuti'lg'anlar bolsa jen'ilgen boli'p yesaplanadi'. Wolar woyi'nnan shi'g'ari'ladi'.

Hu'jimshini won' ta'repten wo'tkerip jibergen qorg'awshi' da woyi'nnan shi'g'ari'ladi'. Hu'jimshilerdin' bir bo'limi yamasa ha'mmesi tuti'li'p qalg'annan keyin woyi'n juw-maqatlanadi', woynawshi'lar wo'z ara wori'n almasadi'.

Woyi'nda birinshi qorg'awshi' won' ta'repinen, birew-den juwi'ri'p wo'tiw mu'mkin. Qorg'awshi'lar hu'jimshilerge qollari'n sa'l-pa'l tiygizip qoysa, sol jetkilikli. Yeger hu'jim-shi qorg'andi' qulati'p jiberse, woyi'nnan shi'g'ari'ladi', qorg'an qayti'p tiklenip, woyi'n ja'ne dawam yettiriledi.

«Top uslawshi'g'a» woyi'ni'. Bul woyi'n balalarda ziyrek-lilik ha'm yepshillik uqi'pli'li'g'i'n payda yetedi. Zal yamasa maydانشani'n' qarama-qarsi' mu'yeshlerinde u'sh mu'yeshlik ha'm jolaqlar si'zi'ladi'. Wolardi'n' ken'ligi 1—1,5 m. boladi'. Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linedi. Wolardi' bir-birinen aj'i'rati'p turi'wshi' belgi boladi'. Ha'r bir sa'r'dar wo'zinin' topari'na birewden top uslawshi' ha'm yekewden qorg'awshi' tayi'nlaydi'. Top uslawshi'lar u'shmu'yeshlik ishinde turadi', qorg'awshi'lar bolsa wo'zinin' qarsi'laslari'ni'n' top uslawshi'lari'ni'n' aldi'ndag'i' jolaq ish-inde, yeki shegara ishinde turadi'. Qalg'an woyi'nshi'lar yekewden maydanni'n' uzi'ni'na boylap tarqaladi'.

Woyi'n basketbol woyi'ni'na uqsap maydan worayi'nan baslanadi'. Basshi' qarama-qarsi' topardi'n' yeki woyi'nshi'si' arasi'nda turi'p, topti' joqari'g'a i'laqti'radi', woyi'nshi'lar bolsa topti' sekirip qaqshi'p ali'p, wo'zinin' topari' woyi'n-shi'lari'na jetkerip beredi. Woyi'nshi'lar topti' bir-birewine wo'tkerip, ha'r qaysi' topar woyi'nshi'lari' topti' wo'zlerinin' top uslawshi'lari'na uzati'wg'a ha'reket yetedi. Qorg'aw-shi'lar wo'z na'wbetinde bularg'a qarsi'li'q ko'rsetip, top-ti' uslap ali'p, wo'zlerinin' woyi'nshi'lari'na uzatadi'. Ha'r qaysi' top uslawshi'lar uslag'an tobi' ushi'n toparg'a bir ochko uti's keltiredi. Ha'r bir ochkodan keyin woyi'n toqtati'li'p, qaytadan baslanadi', sonda topti' woyi'nda uti'lg'an komandani'n' qorg'awshi'lari' woyi'ng'a kiritedi.

Ani'q waqi't (yag'ni'y 8—10 minut) wo'tkennen keyin, yen' ko'p ochko toplag'an topar jen'impaz boladi'.

Ishi hawag'a tolti'ri'lg'an top penen woynaw. Bul woyi'nda topti' basi'nan asi'ri'p uzati'w ha'm de iyiliw ja'ne bu'giliw qa'biletligi artti'ri'ladi'. Woyi'nshi'lar 3—4 topar-g'a bo'linip, bir qatarg'a tan'lap ali'nadi'. Ha'mme woyi'n-shi'lar ayaqlari'n iyin ken'liginde qoyi'p turadi'. Ha'rbir topardi'n' birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'si'ni'n' qoli'nda tolti'rma tobi' boladi' ha'm woqi'ti'wshi' belgisinen keyin wol topti' basi'nan joqari' ko'terip, keyindegı woyi'nshi'g'a wo'tkeredi. Yekinshi woyi'nshi' topti' ali'p, aldi'g'a qaray yen'keyip, topti' ayaqlari' arasi'nan u'shinshi woyi'nshi'g'a wo'tkeredi. U'shinshi woyi'nshi' bolsa, topti' joqari'dan to'rtinshi woyi'nshi'g'a wo'tkeredi ha'm tag'i' basqa. Qatardi'n' aqi'ri'nda turg'an woyi'nshi'lar topti' alg'annan keyin, wo'zinin' toparlari'ni'n' shep ta'repinen juwi'ri'p kelip, qatardi'n' aldi'nda turadi' ha'm topti' basi'nan joqari'g'a ko'terip uzatadi'. Wolar aldi'g'a qarap juwi'ri'p barati'rg'anda basqa woyi'nshi'lar bir adi'm keyinge qarap ji'li'sadi'. Topti' ja'ne de usi' ta'rtipte bastan joqari' ko'terip, ayaqlardi'n' arasi'nan bir-birine wo'tkeredi.

Woyi'ndi' baslap bergen woyi'nshi'lar qatardi'n' key-nine jetkennen keyin, topti' ali'p, won' ta'repten juwi'ri'p kelip, ja'ne birinshi boli'p turadi'. Woyi'n qaytadan baslanadi'. Topti' wo'tkeriwdi basqalardan tezirek wori'nlag'an topar jen'impaz boli'p yesaplanadi'.

«Shi'g'i'r» woyi'ni'. Bul woyi'nda balalar belgige muwapi'q ha'reket yetiw qa'biletin payda yetedi. 8—10 m li arqanni'n' yeki ushi' bir-birine baylani'p, jerge qoyi'p, shen'ber payda yetedi. Basshi'ni'n' belgisinen keyin woyi'n-shi'lar juwi'ri'p kelip arqandi' won' yamasa shep qol menen uslap, jerden ko'teredi ha'm shen'ber boylap ju'rip, to'mendegi so'zlerdi aytadi': «Shi'g'i'r»di' zorg'a aylandi'r-di'q». Da'slebinde woyi'nshi'lar a'ste-aqi'ri'n ha'reket yetedi. «Juwi'ri'n» buyri'g'i'nan keyin, juwi'radi'. «Buri'li'n!» buyri'g'i'nan keyin yendi woyi'nshi'lar yekinshi qollari' menen arqannan uslap, qarama-qarsi' ta'repke juwi'radi'. Woyi'n baslawshi' woyi'nshi'larg'a qarap, to'mendegi so'zlerdi aytadi':

«A'ste-aqi'ri'n, asi'qpastan, shi'g'i'r, toqtan'. Bir-yeki, bir-yeki». Shi'g'i'rdi'n' ha'reketi pa'seyip bari'p, toqtaydi'. Woyi'n-shi'lar arqandi' jerge qoyi'p, maydandi' boylap tarqali'p ju'wi'radi'. Birinshi belgi beriliwi menen wolar ja'ne shi'g'i'rg'a qarap asi'g'adi'. Woyi'n qaytadan baslanadi'. Shi'g'i'rdi'n' yen' keynin uslag'an woyi'nshi' jen'ilgen boladi'.

«**Ilaqti'ri'w» woyi'ni'**. Bul woyi'nda balalardag'i' yepshilik qa'biletlilik rawajlandi'ri'ladi'. Keminde 10×20 m keletug'i'n maydanni'n' wortasi'nan si'zi'q si'zi'ladi', woni'n' yeki ta'repindegi si'zi'qtan 1,5—2 m jaqi'ni'raqtan si'zi'qlar menen jolaqsha ju'rgiziledi (wonda tutqi'ng'a ali'ng'anlar turadi'). Woyi'nshi'lar ten' yeki toparg'a bo'linip, ha'r qaysi'si' wo'zinin' ta'repindegi maydanshani'n' qa'legen jerinde turadi'. Woyi'n baslawshi' maydanshani'n' wortasi'nda turi'p, basshi'ni'n' joqari'g'a i'laqti'rg'an tobi'n qaqshi'p ali'p, wo'zinin' sheriklerine wo'tkeriwge ha'reket yetedi. Topti' alg'an topar woyi'nshi'lari' worta si'zi'qtan wo'tip ketpesten, qarsi'las topardi'n' woyi'nshi'lari'na topti' tiygiziwge ha'reket yetedi. Top tiygen woyi'nshi'lar qarsi'las topardi'n' tutqi'n-lari'na mo'lsheirlengen jolaqshag'a bari'p turadi'. Wo'zinin' toparlari' woni' qutqari'wg'a ha'reket yetedi. Bunda topti' joqari'dan i'laqti'ri'p, sherigine wo'tkeriw mu'mkin. Tutqi'n woyi'nshi' topti' qaqshi'p alsa, wol qutqari'lg'an boli'p yesaplani'p, ha'tte usi' top penen qarsi'lasin' uri'wi' da mu'mkin. Woyi'n 10 minut dawam yetedi. Belgilengen waqi'ttan aldi'n wo'zinin' qarsi'laslari'n «i'laqti'ri'p» tamamlag'an topar jen'impaz boli'p yesaplanadi'.

«**Tap, biraq aytpa» woyi'ni'**. Bul woyi'nda balalarda sezgirlilik ha'm tapqi'rli'q uqi'pli'li'g'i' bekkemlenedi. Balalar maydanshani'n' bir ta'repinde ju'zlerin ta'rbiyasi' ta'repke qarati'p turadi'. Ta'rbiyasi'ni'n' belgisinen keyin wolar aylani'p buri'li'p, diywalg'a qarap turadi'. Usi' waqi'tta ta'rbiyasi' woramali'n jasi'ri'p qoyadi'. Keyin balalar buri'li'p, ko'zlerin ashadi' da, ta'rbiyasi' ta'repke qaray buri'ladi' ha'm woramali'n izley baslaydi'. Woramaldi' tapqan bala woni' tapqanli'g'i'n bildirmesten, a'ste-aqi'ri'n ta'rbiya-

shi'ni'n' jani'na keledi ha'm woni'n' qulag'i'na woramaldi-i'n' qay jerde yekenligin aytadi' da, qatardag'i' wo'zinin' worni'na kelip turadi' (yamasa wori'nli'qqa kelip woti'radi'). Balalardi'n' ko'pshiligi woramaldi' tappag'ani'nsha woyi'n dawam yete beredi. Woyi'n 3—4 ma'rte ta'kirarlanadi' ha'm woramaldi' kim ko'p ma'rte tapqanli'g'i'n ayti'p, si'yli'qlandi'radi'.

«**Kim joq?**» woyi'ni'. Bul woyi'nda balalardi'n' ziyreklik qa'bileti rawajlanadi'. Balalar shen'ber yamasa yari'm shen'ber ko'rinishinde turadi'. Woqi'ti'wshi' woyi'nda qatnasi'p ati'rg'an balalardi'n' birine wo'zinin' jani'nda turg'an doslari'nan 5—6 balani' yeslep qali'wdi', keyin bo'lmeden shi'g'i'p turi'wdi' yamasa buri'li'p, ko'zin jumi'p turi'wdi' usi'ni's yetedi. Balalardan birewi jasi'ri'ni'p aladi'. Keyin woqi'ti'wshi': «Qa'nekey, tabi'n', kim joq?» deydi. Yeger bala tapsa, woni'n' worni'na basqa balani' tabi'wshi' yetip tayi'nlaydi'. Yeger taba almasa, wo'zi ja'ne buri'li'p, tabi'wshi' boli'p qaladi'. Jasi'ri'ng'an bala bolsa worni'na qayti'p kelip turadi'. Woyi'n 4—5 ma'rte ta'kirarlanadi'. Woyi'nda kim ko'birek tuwri' tapsa, usi' woyi'nshi' jen'impaz boladi'.

«**Futbolg'a tiyisli quwi'spaq**» woyi'ni'. Bul woyi'nda balalarda futbol tobi'n ali'p ju'riw uqi'pli'li'g'i' artti'ri'ladi'. 20×30 m li maydanshada 10—12 woyi'nshi' jaylasadi'. Wolardan 2—3 yewi woyi'nbasshi'si' boladi' ha'm wolarda birewden futbol tobi' boladi'. Belgi berilgennen keyin woyi'nshi'lar wo'zinin' toplari'n iyerip ju're baslaydi' ha'm de woyi'nbasshi' menen ushi'raspasli'qqa ha'reket yetedi. Woyi'nbasshi'ni'n' wazi'ypasi' wo'zinin' tobi'n uslap ali'p bir woyi'nshi'ni'n' tobi'na tiygiziw boli'p yesaplanadi'. Yeger buni' wori'nlay alsa, woyi'nshi'lar wori'nleri'n almas-ti'radi'. Woyi'n 8—10 minut dawam yetedi, belsendi woyi'nshi'lar wo'z aldi'na ayti'lg'annan keyin, ta'nepisten keyin woyi'n ja'ne de dawam yettiriledi.

«**Basketbolshi'lar jari'si'**» woyi'ni'. Woyi'n maydanshada yamasa gimnastika zali'nda wo'tkeriledi, woni' wo'tkeriwe yeki basketbol yamasa voleybol tobi'nan paydalani'ladi'.

Woyi'nshi'lar yeki toparg'a bo'linip, bir-birinen 3 metr arali'qta, qaptalma-qaptal qatarlarga diziledi. Qatarlar boyi'nsha turg'an woyi'nshi'lardi'n' ayaqlari' aldi'nan start si'zi'g'i' wo'tkeriledi. Qatarlar aldi'nan shama menen 18—20 metr arali'qta sebetshe wornati'lg'an basketbol taxtasi' yamasa bir na'rsege bekitilgen shen'ber qoyi'ladi'. Start si'zi'g'i'nan sebetshege shekemgi arali'q (ha'r bir qatarg'a) 2—3 kelte yetip kesilgen ag'ash qoyi'ladi'. Qatarlar aldi'nda turg'an woyi'nshi'larga birewden top beriledi.

Woyi'nbasshi' «Tayarlan!», «Marsh!» dep buyri'q beriw menen qatarlar basi'nda turg'an woyi'nshi'lar topti' bir qollap jerge uri'p-uri'p, aldi'g'a qaray juwi'radi'. Wolar wo'zinin' kelte yetip kesilgen ag'ashlari'nan aylani'p wo'tip, sebet yamasa shen'berge jaqi'nlasip keledi, topti' sebet yaki shen'ber ishine taslap ja'ne qaqshi'p aladi'. Keyninen topti' jerge qatti' uradi', bunda top jerden shapshi'p shi'g'i'p, wo'zinin' topari'nda na'wbet ku'tip turg'an sherigine jetip bari'wi' kerek. Gezektegi woyi'nshi' da topti' qaqshi'p ali'wi' menen-aq woni' jerge uri'p-uri'p, aldi'g'a qaray juwi'ri'p ketedi ha'm birinshi woyi'nshi'ni'n' ha'reketlerin ta'kirarlaydi'. Ha'rbir woyi'nshi' wazi'ypani' wori'nlap boli'p, qatardi'n' keynine bari'p turadi'. Top penen juwi'ri'wdi' aldi'n tamamlag'an topar jen'impaz boli'p yesaplanadi'.

Bul woyi'nda: — topti' qoldan shi'g'ari'p jibergen woyi'nshi' woni' ali'p keliwi ha'm sol wori'nnan juwi'ri'wdi' dawam yettiriwi kerek; — topti' ali'p ketip barati'rg'an woyi'nshi' kelte yetip kesilgen ag'ashti' qulati'p jiberse, woni' worni'na turg'i'zi'p qoyi'wi' ha'm de sonnan keyin g'ana ha'reketti dawam yettiriwi kerek; — gezek ku'tip turg'an woyi'nshi' topti' ali'p ati'rg'ani'nda start si'zi'g'i'nan wo'tpewi sha'rt; — na'tiyjeni yesaplawda top sebetke tu'sken-tu'spegenligi yesapqa ali'nadi'. Topti' jerge uri'p ju'riw uqi'pli'li'g'i' bekkemlenedi.

«**Basketbol estafetasi'**» **woyi'ni'**. Bul woyi'nda balalarda topti' ni'shanag'a ani'q ati'w qa'bileti artti'ri'ladi'. Woyi'nshi'lar ten' to'rt toparg'a bo'linip, bir adamli'q qatarda

si'zi'qti'n' arti'nda shitke qarap sapqa diziledi. Qatarda birinshi boli'p turg'an woyi'nshi'lar birewden basketbol tobi'n aladi'. Basshi'ni'n' belgisinen keyin wolar topti' sebetke taslaydi' ha'm shit ta'repke qaray juwi'ri'p bari'p, topti' uslap aladi', wol sebetke tu'se me yamasa joqpa, bug'an qaramastan, woni' wo'zinin' topari'ndag'i' yekinshi woyi'nshi'g'a wo'tkeredi. Wo'zleri qatardi'n' keynine bari'p turadi'. Woyi'ndi' na'wbettegi woyi'nshi'lar dawam yettiredi.

Ha'rbir topar woyi'nshi'lari' sebetke tu'sken topti' ko'terin'ki dawi's penen sanaydi'. Topti' kim tez 10—12 ma'rte sebetke tu'sirse, sol topar woyi'nshi'lari' jen'impaz boladi'. Keyin ala toparlar topti' aldi'ng'i' worni'na qoyg'an halda wori'nlari'n almasadi'. Woyi'n jan'adan baslanadi'.

«**Futbol estafetasi**» **woyi'ni**'. Balalar bul woyi'nda ayaq penen top ali'p ju'riw qa'biletligin wo'zlestiredi. Woyi'nshi'lar 2—4 toparg'a bo'linip, ha'rbir topar bir qatarg'a zal yamasa maydanshani'n' bir ta'repine, start si'zi'g'i'ni'n' keynine diziledi. Maydansha yamasa zaldi'n' qarama-qarsi' ta'repinde ha'r bir topar qarsi'si'nda u'stinshe yamasa ishine hawa tolti'rg'an top qoyi'lg'an boladi'. Qatardag'i' birinshi turg'an woyi'nshi'lar topti' ali'p, si'zi'q u'stine qoyi'p, woyi'ng'a tayar boli'p turadi'. Basshi' belgi bergennen keyin wolar ayaqlari' menen topti' ji'li'sti'ri'p tewip bari'p, qoyi'lg'an u'stinshe yamasa tolti'ri'lg'an topti'n' won' ta'repinen aylani'p wo'tip, keyinge qayti'p kelip, topti' keyingi woyi'nshi'g'a wo'tkeredi ha'm wo'zleri qatardi'n' keynine bari'p turadi'. Yekinshi woyi'nshi'lar da woyi'ndi' sol ta'rizde dawam yete beredi ha'm de wazi'ypani' wori'nlap, topti' u'shinshi woyi'nshi'g'a uzatadi' ha'm tag'i' basqa.

Woyi'ndi' birinshi boli'p tamamlag'an topar jen'impaz boli'p yesaplanadi'.



Ha'reketli woyi'nlar temasi'na tiyisli sorawlar

1. Ha'reketli woyi'nlardan qaysi'lari'n bilesiz, atpa-at ayti'p berin'.
2. Ha'reketli woyi'nlarda qanday si'patlar rawajlanadi'?
3. «Iyinde gu'res» woyi'ni'ni'n' a'piwayi' gu'resten qanday wo'zgesheligi bar?

4. Ha'reketli voyi'nlardan qaysi'lari'n qa'leysiz, ne ushi'n?
5. Ha'reketli voyi'nlardi'n' sport voyi'nlari'nan wo'zgesheligi nede?



JU'ZIW



Xali'q arasi'nda bati'r, da'wju'rek ha'm ma'rt insanlar haqqi'nda «Wol suwg'a da sho'kpeydi, wotta da janbaydi» degen ga'p ju'redi. Haqi'yqati'nda da, insan suwda wo'zin tuti'wdi' ha'm de ju'ziwdi jaqsi' biliwi kerek. Atap aytqanda, «Qabusnama» kitabi'ni'n' XXVII babi'nda mi'naday so'zler jazi'lg'an: «Yey uli'm, yeger perzentin' bolsa, wog'an jaqsi' at qoyg'aysan', sebebi, atani'n' perzent pari'zlari'nan biri wog'an jaqsi' at qoyi'w boli'p yesaplanadi'. Ja'ne biri sonnan ibarat, perzentti aqi'lli' ha'm miyrim-sha'pa'a'tli ta'rbiyashi'larg'a (ustazg'a) tapsi'rg'aysan'... Yer jetkennen keyin, yeger puqara bolsan', wog'an wo'ner ha'm ka'sip u'yretkeysen', yeger ilimli xi'zmetker bolsan', bilim si'rlari' ilimin u'yretkeysen'. Bulardi' bilgennen keyin suwg'a ju'ziwdi u'yretkeysen'. Solay yetip, men won jasi'mda...bir xojayi'ni'm bar yedi, woni' Manzar xojayi'n der yedi. Wol at miniw ilimin jaqsi' biler yedi ha'm Rayhan atli' bir xi'zmetker bar yedi. Atam meni sol yekewine tapsi'rdi', sebebi wolar mag'an atta ju'riw, nayza uri'w, ... ilimin u'yretkeysen' dedi. Wonnan keyin Manzar xojayi'n ha'm Rayhan xi'zmetker meni atamni'n' aldi'na ali'p bari'p bi'lay dedi: «Yey a'mir, yeger ruqsat bersen'iz yerte tan'da sho'listanda perzentin'iz a'mirzada woynasa, siz woni'n' barli'q u'yrengen islerin ko'rsen'iz». A'mir: «Ko'p jaqsi' bolar yedi!» — dedi. Men yekinshi ku'n ha'r bilgen ilimim ha'm wo'nerimdi atama ko'rsetip berdim, atam hajib ha'm xi'zmetkerge jaqsi' atlardan inam yetti. Sonnan keyin wolarg'a bilay dedi: «Perzentimizge u'yretken islerin'izdin' barli'g'i'n jaqsi' bilipti, wo'nerlerdin' jaqsi'si'n u'yretipsizler, biraq ja'ne bir za'ru'r wo'ner qali'pti'». Wolar ayti'pti': «Wol ne wo'ner?». Atam bi'lay dedi: «Bul u'yretken wo'nerlerin'izdi za'ru'r waqi'tta perzentim ushi'n basqalar da isley alar, biraq woni'n' wo'zi isley alatug'i'n, woni'n' ushi'n basqalar isley

almaytug'i'n wo'ner qali'pti'». Wolar: «Wol qaysi' wo'ner?» dedi. A'mir: «Suwda ju'ziw, bunday isti perzentim ushi'n ha'mme adamlar isley almaydi», dedi. Sonnan keyin ..., yeki kemeshini a'kelip, meni wolarg'a tapsi'rdi'. Wolar mag'an ju'ziw wo'nerin u'yretti. Men ... wol iske ba'nt boldi'm ha'm jaqsi' u'yrendim. Bir waqi'tlari' bir neshe adam menen kemege tu'sip Dajla da'ryasi'nan wo'tetug'i'n boldi'q. Tawdi'n' aynalg'an jerinde iyirim bar yedi ha'm qa'wip-lirek wori'n yedi. Ustaz kemeshiler wol jerden ko'p qi'yi'n-shi'li'qlar menen wo'ter yedi. Bizler keme menen usi' jerge jettik. Biraq kemeshi usta yemes yedi ha'm kementi qay ta'repke buri'wdi' bilmedi. Aqi'ri'nda, jigirma jetidey adam birden suwg'a bati'p kettik. Biraq men ha'm de bir adam, yag'ni'y menin' jas xi'zmetkerim, woni' ziyrek Kaykovus deytug'i'n yedi, ju'zip shi'qti'q. Bul waqi'yadan keyin atamni'n' mag'an degen mehri menin' kewilimde sheksiz boldi'. ... ko'p duwalar aytti'm. Men atamni'n' basi'na da usi'nday is tu'skenin bilmes yedim. Soni'n' ushi'n mag'an ju'ziw wo'nerin u'yretken yeken»¹.

Solay yetip, ju'ziwdi biliw adam wo'mirinde qanshama za'ru'r yekenligin bilip aldi'q. Ju'ziw boyi'nsha sport jari'slari' 1-Olimpiada woyi'nlari'nda (1896-j'i'li') Angliyada wo'tkerilgen. Sol waqi'ttan baslap ju'ziw boyi'nsha barli'q olimpiada woyi'nlari'ni'n' bag'darlamasi'nan belgili wori'n ali'p kelmekte. Haqi'yqattan da, buri'nlari' ju'ziw boyi'nsha jari'slar ha'zirgidey wo'tkerilmeytug'i'n yedi. Jari'slar ashi'q basseynlerde, kanal'g'a uqsas wori'nlarda wo'tkeriler yedi, buri'n ju'ziw jolaqshalari', start tumbochkalari' bolmag'an.

Ju'ziwdi biletug'i'n adam teren'likten qori'qpaydi', qa'wiplenbey, bilmegen wori'ndag'i' suwg'a da tu'sip kete beredi. Suw basseyni me, ko'l me, da'rya ma, wog'an ba'ri bir, qorqi'p woti'rmaydi'. Da'rya, ko'llerdin' bir jag'asi'nan yekinshi jag'asi'na qalay wo'temen, dep woylani'p woti'r-

¹ **Kaykovus.** «Qobusnoma». Tashkent, «O'qituvchi» baspasi', 1986-j'i'l. 83—84-bet.

maydi'. Sheber ju'ziwshi shu'mip ketip barati'rg'an adam-g'a waqi'tti' wo'tkermey, wo'zi ja'rdem bere aladi', wo'mirin saqlap qali'wg'a tayar turadi'. Ju'ziw menen shug'i'llang'an adamda ju'rek-qan aylani'w sistemasi' jaqsi' xi'zmet ko'r-setedi, dene ag'zalari' bulshi'q yetleri bir tegis rawajlanadi' ha'm organizmi anaw-mi'naw ayazlawlarg'a qarsi' tura aladi'. Bulardan ti'sqari', adamlardi'n' dem ali'wi', sharshag'andi' shi'g'ari'wi'nda ju'ziwge ten' keletug'i'ni' kemirek.

Ju'ziw shi'ni'g'i'wlari' nerv xi'zmetin rawajlandi'ri'p g'ana qalmay, al fizikali'q rawajlani'wi'na da sezilerli da'rejede ja'rdem beredi. Mi'sali', 11 den 17 jasqa shekem bolg'an jas ju'ziwshi sportshi'lar menen yeki ji'l dawami'nda ali'p bari'lg'an tekseriwlerden keyin ju'ziw menen turaqli' shug'i'llang'anlarda ku'sh, tezlik, shi'damli'li'q, shaqqanli'q ha'm iyiliwshen'lik qa'siyetleri a'dettegiden jaqsi' rawajlani'p barg'anli'g'i' belgili boldi'. Ju'ziw tu'rleri ju'da' ko'p. A'meliy, sinxron ju'ziw, suw asti'nda ju'ziw, woyi'nli' ju'ziw ha'm suwg'a sekiriwden ibarat ju'ziw tu'rleri boli'p yesaplanadi'.

Sport ju'ziwi, tiykari'nan to'rt tu'rden: krol, brass, shal-qasi'na ju'ziw, delfin ju'ziwden ibarat. Ju'ziwdi ko'p qa'nigelikler biliwi za'ru'r. Mi'sali', ten'izshiler, bali'qshi'lar, parus, baydarka sport tu'rleri menen shug'i'llanatug'i'nlar ha'm a'skeriy ten'iz xi'zmetindegiler de ju'ziwdi biliw sha'rt. Ju'ziwdi ta'jiriybeli sport trenerleri, ta'rbiyashi'lari' ha'm qalaberse, ju'ziwdi biletug'i'n ata-analardan u'yreniw kerek.

Suwda ha'mme waqi't wo'zin tuta biliw qa'deleri ha'm talaplari'n biliw di'qqat worayi'nda boli'wi' za'ru'r.

Shi'ni'g'i'w waqti'nda a'mel qi'li'natug'i'n qa'deler.

— Ju'ziwdi jaqsi' u'yrengenge shekem u'lkenler baqlawi'nda bolg'an jaqsi'. Ju'ziwdi taza, 20° da'rejedegi suwda wo'tkizgen maqul. Ju'ziw shi'ni'g'i'wi' basseyn bolmag'anda, ag'i'n suwdi'n' pataslanbag'an bo'liminde wo'tkeriledi.

— Quyashta qi'zi'p turi'p, sport yaki ha'reketli woyi'n-lardan keyin terlep turg'anda suwg'a tu'siwge bolmaydi'.

— Ju'ziwge tiyisli barli'q shi'ni'g'i'wlar arnawli' aji'ra-ti'lg'an wori'nlarda wori'nlanadi'.

— Suwi'qqa ton'i'p, denede qalti'raw payda bolsa, suwdan tez shi'g'i'w, su'lg'i menen si'pi'ri'ni'p, kiyiniw kerek.

— Sharshag'anli'q belgileri sezilse, ju'ziw menen shug'i'llanbag'an maqul.

— Suwg'a gelleden taslaw, tosi'qlardi'n' arti'na ju'zip wo'tiw qatan' qadag'an yetiledi.

— Jalg'annan «Bati'p barati'rman. Ja'rdem berin'», dep baqi'ri'wg'a uluwma mu'mkin yemes.

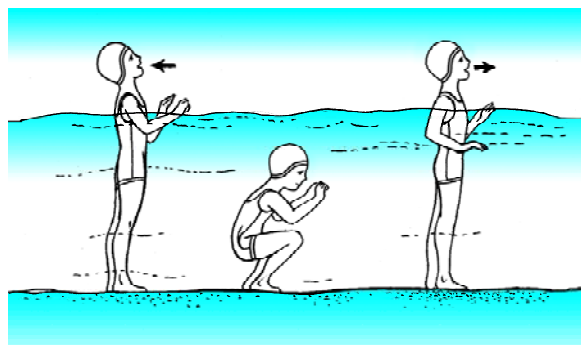
— Basseynde wo'zin tuti'w qa'delerin biliw ha'm wog'an qatan' a'mel qi'li'w za'ru'r, wolardi' ba'rqulla yadta tuti'n'.

Ju'ziwdi bilmegende wo'zin uslaw qa'deleri.

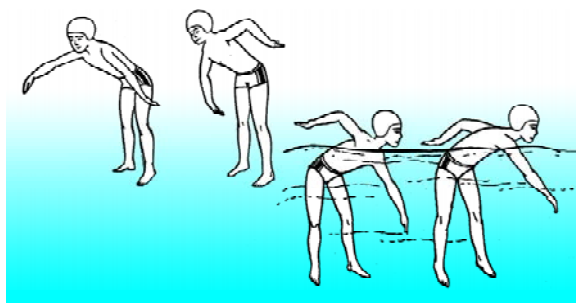
Birinshiden, adam wo'zin qolg'a ali'wi', wo'zin ti'ni'sh uslawi',awzi'na suw kirip ketiwden saqlani'wi' kerek. Usi'lay islegen adam sho'kpeydi.

Yekinshiden, qalay bolmasi'n, da'rhal jag'ag'a qarap umti'li'w tuwri' yemes. Gewdeni suwdi'n' betinde saqlap turi'w ushi'n wonsha tez bolmag'an ayaq ha'm qol ha'reketleri jeterli boli'p yesaplanadi'. Suwdan shi'g'i'p, turalmag'an adam qollari'n suwdan shi'g'ari'p silkiwi mu'mkin yemes. Wo'zin qolg'a ali'p ha'm suwdan tayani'sh tapqanda g'ana ja'rdemge shaqi'ri'w mu'mkin. Suwdi'n' asti'na tu'sip ketpeslik ushi'n qoldi'n' ha'reketlerin toqtatpaw kerek.

Ju'ziw menen shug'i'llani'w ushi'n arnawli' kiyimler kiyiledi. Basqalardi'n' kiyiminen paydalani'w mu'mkin yemes, sebebi gigiena qa'delerine tuwri' kelmeydi. Basseyn jaylasqan jayda rezina ayaq kiyimler: galosh, slansi, tapochka kiyip ju'riledi. Bul tu'rli teri kesellikleri jug'i'wi'nan saqlaydi'.



80-su'wret.

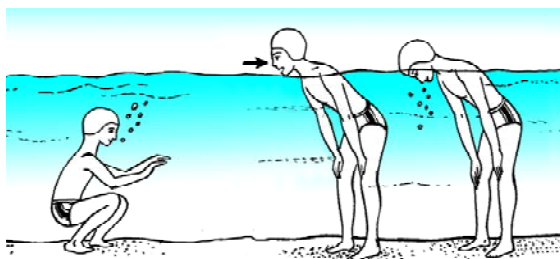


81-su'wret.

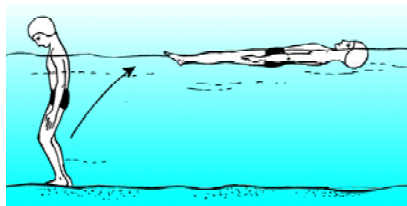
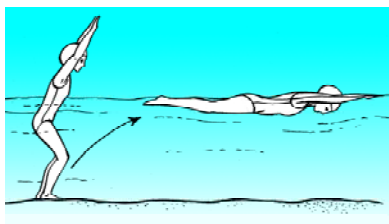
Ju'ziwdi bilmeytug'i'nlari suwg'a ko'nligiw shi'ni'g'i'w-lari'n wo'zinshe yamasa sheriklari menen wori'nlawi' mu'mkin. Da'slep shi'ni'g'i'wlar belden, son' ko'kirekten keletug'i'n suwda wori'nlanadi'. Shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw waqti'nda duri's dem ali'w ha'm dem shi'g'ari'wg'a ayri'qsha itibar beriledi. Suwdi'n' asti'na kirgende, su'n'gigende, suwdi'n' betinde ju'ziw waqti'nda dem ali'nadi' ha'm wol tuti'p turi'ladi'. Suwg'a kirgennen keyin dem shi'g'ari'ladi'. Bul shi'ni'g'i'wdi' jaqsi' wo'zlestirip ali'w kerek (80-su'wret).

Belden suwda turi'p, jag'a boylap qol, ayaq, gewde menen tu'rli ha'reketler wori'nlanadi': shepke, won'g'a buri'li'p sekiriw, suwda woti'ri'p turi'w ha'm t.b. Qoldi' yeskek yeskendey yetip ju'riledi ha'm juwi'ri'ladi' (81-su'wret).

Jag'ag'a qarap ko'kirekten keletug'i'n suwda ayaqlar iyyin ken'liginde kir shayi'w shi'ni'g'i'wi' wori'nlanadi'. Dem ali'wdi' baqlaw, dem almay 10 g'a shekem sanaw, keyin ala turi'p dem ali'wdi' 15—20 sekund toqtati'w. Qollar dizede, dem ali'nadi', bet suwg'a bati'ri'ladi', suwg'a dem shi'g'ari'ladi', gewde tiklenedi. Dem ali'p suwdi'n' asti'na woti'ri'ladi' ha'm uzaq dem shi'g'ari'ladi' (82-su'wret).



82-su'wret.

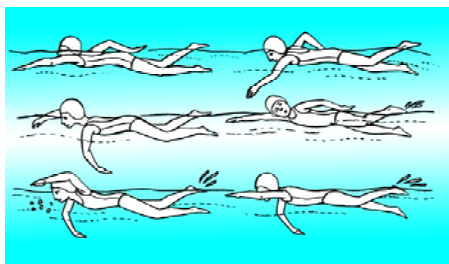


83-su'wret.

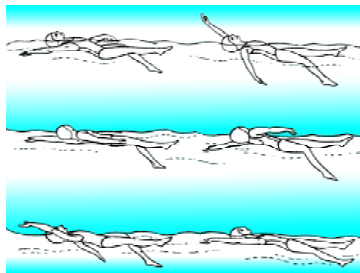
Yendi to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' da wori'nlap ko'rin': suwdi'n' asti'nan shi'g'i'p, ja'ne teren' dem ali'nadi'. Ja'ne woti'rg'an halda dizeler qushaqlani'p, wog'an jaq qoyi'ladi'. Dem shi'g'armay, usi' halatta suwdi'n' asti'nda 10—15 sekund woti'ri'ladi'. Suwdi'n' betine shi'qqannan keyin, suwdi'n' u'stinde jatqan halatta ayaq ha'm qollar sozi'ladi', suwg'a dem shi'g'ari'p turi'ladi'. Sonnan keyin keyinge qaray aylani'p, suwg'a shalqasi'na jati'ladi', ayaqlar ha'reketlendiriledi (83-su'wret). Ju'ziwdi bilmeytug'i'nlar usi' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlap bolg'annan keyin, wolarg'a ja'rdem retinde hawa tolti'ri'lg'an ju'ziw qurali' beriledi.

Ko'kirekte ju'ziw. Suwg'a tu'sip jag'ag'a qarap turi'ladi', teren' dem ali'nadi' ha'm suwdi'n' tu'binen ayaq penen ha'reketlenip, alaqanlardi' to'menge qarati'p qollar sozi'ladi'. Ayaqlar qollar menen tutas birge ha'reketlenedi. Gewde gorizontall halatta boladi'. Keyin bir qol aldi'g'a qaray sozi'ladi', basqasi' keyinge qaray — sang'a tu'siriledi. Sol taqi'lette qollar halati' almasi'p turi'ladi' (84-su'wret).

Shalqasi'na ju'ziw. Bunday usi'lda ju'zgende basti'n' arqa ta'repi suwda, gewde gorizontall halatta boladi'. Qollar alaq-



84-su'wret.



85-su'wret.

ni' ha'm ayaqlar menen joqari'g'a ha'm to'menge jen'il ha'reketler wori'nlanadi' (85-su'wret).



JU'ZIWDIN' TIYKARG'I' USI'LLARI'

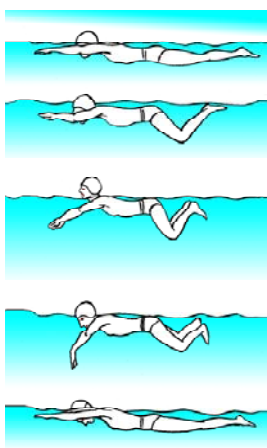
Qulash taslap ju'ziw (krol) — bul yen' tez ha'm ken' tarqalg'an sportsha ju'ziw usi'li' boli'p yesaplanadi'. Woni'n' ken' tarqalg'anli'g'i'ni'n' sebebi, wonnan suw polosli', sinxron ju'ziw, ashi'q basseynlerde ju'ziwde paydalani'ladi'. Qulash ashi'p ko'kirekte ju'zgende gewde gorizontal tu'rde, ju'zi suwda, gewde bos qoyi'lg'an, yerkin halda boladi'. Ayaqlari'n yerkin sozi'p, bir tegis ha'reketlendiredi. Ayaqlardi'n' ti'ni'm-si'z, bir tegis ha'reketi ju'ziw texnikasi'n jaqsi' u'yrengeninin' belgisi. Soni'n' ushi'n taxtani'n' u'stine jati'p, ayaq-qollardi' shi'ni'qti'ri'p turi'wdi' ma'sla'hat yetemiz.

Suwda ju'zgende qollar suw u'stinen aldi'g'a sozi'ladi' ha'm izbe-iz ha'reketlenedi. Qol joqari'g'a shi'g'i'p shi'g'a-naqtan biraz bu'giledi ha'm shi'g'anaq qoldan joqari' ta'rizde ha'reketlenedi. Keyin wol a'ste ja'ne suwg'a tu'sedi. Qol suwg'a toli'q kirgennen keyin woni'n' ha'reketi tezlesedi ha'm ju'ziw procesinin' yen' joqari' noqati'na jetedi. Alaqanlar suwdi' jaqsi' ilip ali'w ushi'n barmaqlar biraz bu'gilgen boladi'. Yeger qollardi'n' yeki toli'q ha'reketine ayaqlardi'n' 6 ma'rte uri'wi' tuwri' kelse, demek qol ha'm ayaqlardi'n' ha'reketi iykemlesken boladi'. Dem ali'w ushi'n bas buri'ladi', sonda awi'z suwdi'n' betine shi'g'adi'. *Basti' shepke buri'p, dem ali'w to'mendegishe wori'nlanadi'*: ju'ziw waqti'nda shep qol artta, won' qol bolsa, aldi'g'a sozi'lg'an boladi' ha'm awi'z suwdi'n' u'stine shi'qqang'a shekem bas buri'ladi' ha'm sonda dem ali'nadi'. Bas to'menge qarag'anda dem suwg'a toli'q shi'g'ari'ladi'. Bul jag'day basti' won' ta'repke burg'ang'a shekem tamamlanadi', dem ali'w awi'z ha'm de muri'n arqali' ali'nadi' (84-su'wretke qaran').

Shalqasi'na qulash ashi'p ju'ziw. Bul usi'ldi'n' wo'zine ta'n ta'repi sonda, bunda dem toli'q ali'nadi' ha'm shi'g'ari'ladi' (85-su'wretke qaran'). Shalqasi'na qulash ashi'p ju'ziwde gewde gorizontal halatta boladi', ayaqlar bolsa

ko'kirekte, qulash ashi'p ju'zgen halatdag'i'day ha'rekette boladi', wolar yerkin halda suwg'a tezlik penen, tiykari'nan, joqari'dan to'menge basi'm berip ha'reketlenedi. Qollar hawada yerkin ha'reket qi'li'p, joqari'g'a ha'm qaptalg'a qaray sozi'ladi', suwg'a jen'il tu'siriledi. Qollar menen tez ha'reket qi'li'nadi', biraq ju'ziwdin' wortasi'na kelip, qol biraz bu'giledi. Shalqasi'na qulash ashi'p ju'zgende bir qol uzati'lg'anda awzi'-murni' menen dem ali'nadi', yekinshi qol sozi'lg'anda muri'n menen dem shi'g'ari'ladi'.

Brass usi'li'nda ju'ziw. Bul ju'ziwdin' basqa usi'llari'nan ha'reketlerdin' salmag'i' menen aji'rali'p turadi'. Biraq woni'n' a'meliy ju'ziwde a'hmiyeti u'lken. Brass usi'li' shawqi'msi'z ju'ziwge, u'lken arali'qti' basi'p wo'tiwge, jaraqat alg'anlardi' yamasa tu'rli zatlardi' qutqari'wg'a imkaniyat jaratadi'. Brasstan, sonday-aq suwdi'n' asti'nda ju'zip ju'riwde de paydalani'ladi'. Brass usi'li'nda ju'zgende ju'ziwshinin' gewdesi ko'kirek penen suwdi'n' betinde gorizonta halda aldi'g'a sozi'lg'an, qol alaqanlari' birlestirilip to'menge qarati'lg'an, ayaqlar sozi'lg'an ha'm birlestirilgen boladi'. Usi' jag'dayda qollar alaqani' si'rtqa buri'ladi', keyin ha'r yeki qol yeki ta'repke qaray ha'reketlenedi ha'm biraz to'mende ju'zedi. Ju'ziwdin' aqi'ri'na kelip qollar shi'g'anaqatan bu'giledi, shi'g'anaqlar to'menge tu'siriledi, alaqanlar

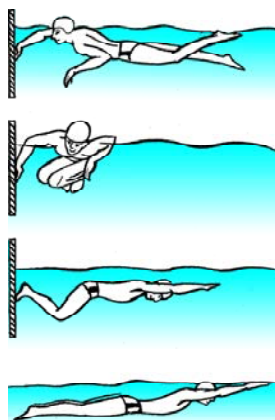


86-su'wret.

jaqi'nlasadi' ha'm qollar da'slepki halg'a qaytadi'. Ayaqlar ju'ziw ha'reketine tayarlanadi', dize ha'm sannan bu'giledi, keyin ayaqti'n' dize ha'm balti'r bo'legi qaptalg'a jayi'ladi', qoldi' tuwri'law waqti'nda ayaqlar tez ha'reketlenedi. Qol sozi'lg'anda dem ali'nadi', basqa ha'reket waqti'nda dem shi'g'ari'ladi' (86-su'wret).

Start ha'm buri'li'wlar. Shalqasi'na ju'ziwden basqa barli'q startlar tumbochkadan wori'nlanadi'. Start beriwshi birinshi i'sqi'rawi'q i'sqi'rg'anda ju'ziw-

shi tumbochkani'n' arqa bo'limine shi'g'i'p turadi', yekinshisinde tumbochkani'n' aldi'ng'i' bo'limine keledi ha'm da'slepki jag'daydi' iyeleydi. Bunda dizeler ten' qoyi'li'p, wolar arasi'ndag'i' arali'q 10—15 sm ge ten'. Ayaq barmaqlari' tumbochka shetine, gewdenin' ken'ligine ten' turadi', aldi'g'a iyilgen, ayaqlar dizeden shama menen 150° bu'gilgen, qollar arqada, bas biraz joqari'g'a ko'terilgen. Start berilgennen keyin ju'ziwshi tumboshkadan aldi'g'a siltenip sekiredi, qollar da



87-su'wret.

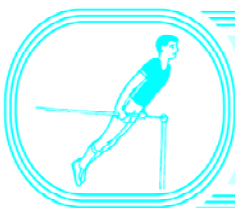
aldi'g'a,joqari'g'a ku'shli siltenedi ha'm suwg'a kelip tu'sedi. Ushi'p ati'rg'anda dene tuwri'lanadi', bas qollar arasi'na wo'tedi, ayaqlar birlasedi, ayaqti'n' tabanlari' sozi'ladi'.

Buri'li'wlardi' a'melge asi'ri'w uzi'nli'g'i' 25—50 metrli basseyinlerde jari's yamasa ju'ziwdi u'yreniw waqti'nda tuwri' buri'li's jasawg'a ayri'qsha itibar beriledi. Qulash ashi'p ju'ziw usi'li'nda ju'ziwshi diywalg'a jaqi'n keledi, teren' dem aladi', diywalg'a won' qoli'n tiygizedi ha'm basi' menen suwg'a kiredi,tez ayaqlari'n bu'gip, qoli' menen diywalg'a tayani'p buri'ladi'. Son' ayaqlari'n diywalg'a tireydi, basi'n ko'termey, qollari'n aldi'g'a sozadi' ha'm ku'sh penen diywaldan iyteriledi. Iyterilgennen keyin suw asti'nda ha'reket biraz pa'seygennen keyin, ju'ziwshi ja'ne ju'ziwdi baslaydi' (87-su'wret). Brass usi'li'nda ju'zgende buri'li'w texnikasi' basqasha boladi'. Bunda ju'ziwshi diywalg'a ha'r yeki qoli' menen tiygiziwi, dizelerin ko'kiregine tiygiziwi (usi' waqi'tta dem ali'w ushi'n basi'n ko'teredi) ha'm buri'li'wi' ha'm de ha'r yeki ayag'i' menen diywaldan iyteriliwi kerek.



Ju'ziw temasi'na tiyisli sorawlar

1. Ju'ziwdin' insan wo'mirindegi a'hmiyetin ayti'p berin'.
2. Ju'ziw shi'ni'g'i'wlari'nda ko'birek qanday si'patlar rawajlanadi'?
3. Ju'ziwdi bilmeytug'i'n adam tosattan suwg'a tu'sip qalsa ne islew ha'm wo'zin qanday tuti'wi' kerek?



II BAP

SHI'NI'G'I'WLARDI' WORINLAWDA NELERGE ITIBAR BERIW KEREK?

Woqi'w ji'li'ni'n' belgili bir da'wirine kelip, siz ha'rbir sport tu'rinen bag'darlama boyi'nsha na'tiyje ushi'n (juwi'ri'w, sekiriw ha'm zat i'laqti'ri'w) normativler tapsi'ri'wi'n'i'z kerek. A'dette, puxta tayarli'q ko'rgen balalar bunday si'naqlardan jaqsi' wo'tedi. Biraq ayi'ri'mlar bul wazi'y-palardi' wori'nlawda biraz qi'ynaladi'. Bug'an fizikali'q tayarli'qlardi'n' to'men da'rejede ali'p bari'lg'anli'g'i' yamasa biytapli'g'i' arqasi'nda sabaqlardan qali'p ketkenligi sebep boli'wi' mu'mkin. Woqi'w normalari'n tabi'sli' tapsi'ri'w ushi'n biz bar bolg'an woqi'w bag'darlamalari'nan wori'n alg'an wazi'ypalardi' wori'nlaw ko'rsetpelerin usi'ni's yetemiz. Barli'q si'naqlardan jaqsi' na'tiyjeler menen wo'tesiz dep woylaymi'z. Ma'sla'ha'timiz usi'ni'li'p ati'rg'an shi'ni'g'i'wlardi' sabi'r-taqat penen turaqli' tu'rde wori'n-lawg'a kirisin'.

Wo'z betinshe shi'ni'g'i'wlarg'a kirisiwden aldi'n, wolar-di'n' ni'zam-qag'i'ydalari'na itibar beriw talap yetiledi, sonday-aq: shi'ni'g'i'wlardi' ashi'q hawada yamasa samal-lati'wg'a qolayli' bolg'an aynali' bo'lmede wo'tkerin'. Kiyi-letug'i'n kiyimdi hawa-rayi'na qarap tan'lan'. Shug'i'l-lani'wg'a ha'r ku'ni 30 — 40 minut waqi't aji'rati'wdi' usi'ni's yetemiz. Buni'n' ushi'n yen' jaqsi' waqi't ku'nnin' yekinshi yari'mi' boli'p, shug'i'llani'wdi' tu'slikten bir-yeki saat keyin baslag'an maqul boladi'. Shi'ni'g'i'wdi' jen'ilinen, ayaq-qoldi'n' uyi'si'wi'n jazi'wg'a ja'rdemlesiwshi ha'reket-lerden baslaw kerek. Bul ha'reketler tiykarg'i' ha'm juw-maqlawshi' bo'limlerden ibarat yekenligine itibar berin'. Da'slepki shi'ni'g'i'wlardi' jen'ilinen baslap, keyin iyiliw-shen'lik ha'm shaqqanli'qti', bulardan keyin bolsa ku'sh ha'm shi'damli'li'qti' rawajlandi'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' wori'n-law maqsetke muwapi'q boli'p tabi'ladi'. Bul shi'ni'-

g'i'wlardi'n' juwmaqlawshi' bo'liminde a'ste-aqi'ri'n ju'rip, teren' dem ali'p, bir qa'lipte dem shi'g'ari'wg'a ha'reket yetiw lazi'm. 2 — 3 minut wotlaqta yamasa gilem u'stinde jati'p, tayarlani'n'. Shi'ni'g'i'wdi'n' birinshi ku'nlerinen baslap wo'zin'izdi qi'ynap, ko'p ku'sh-quwat talap yetetug'i'n shi'ni'g'i'wlar menen sharshati'p qoyman', ilaji' bari'nsha an'sat shi'ni'g'i'wlar tan'lap, wolardi' bir ay dawami'nda turaqli' wori'nlan'. Bunday shi'ni'g'i'wlarg'a u'yrenge dene ag'zalari'n'i'zdi' a'ste-aqi'ri'n quramali' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawg'a da a'detlendirin'.

Yeger shi'ni'g'i'wlardi' tan'lawda qi'yi'nshi'li'q tuwi'lsa, dene ta'rbiyasi' woqi'ti'wshi'si'na yamasa sport boyi'nsha ustazi'n'i'zg'a xabarlasip ma'sla'ha'tlesin'.

Wori'nlang'an ha'r bir shi'ni'g'i'wdi'n' na'tiyjelerin (metr, minut ha'm sekundlardi'n' parqi'n) baqlap bari'n'.

Usi' maqsette «Salamatli'q ku'ndeligi»n jazi'p bari'p, ha'r ku'ngi shi'ni'g'i'wlardan aldi'ng'i' ha'm keyingi wo'z pulsini'zdi (ju'rek sog'i'wi'n) sanap ko'rin', wo'zin'izdi qanday sezgenin'izdi ha'm basqa jag'daylardi' jazi'p belgilep barsan'i'z maqul boladi'. Ha'r bir shi'ni'g'i'wdi', a'lberte, jen'il shi'ni'g'i'wlardan baslan'. Wol sizdi na'wbettegi quramali' is-ha'reketlerge iytermeleydi. Ju'riw, a'ste juwi'ri'w moyi'n ha'm iyin bo'limi, qala berse qol ha'm ayaqti'n' jen'il ha'reketi uyi'si'wdi' jazatug'i'n shi'ni'g'i'wlar (razminka) qatari'na kiredi. Bunday shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw dawami'nda siz wo'zin'izdi jaqsi' sezgen bolsan'i'z, demek, siz shi'ni'g'i'wlardi' ju'da' jaqsi' wori'nlag'ansi'z. To'mendegi berilgen jen'il uyi'si'wdi' jazdi'ratug'i'n shi'ni'g'i'wlardi'n' bir neshesin sizlerge usi'ni's yetiwdi lazi'm dep tapti'q.

Qollardi' joqari'g'a ko'terip dem ali'n', tu'sirip, dem shi'g'ari'n' (6—8 ma'rte).

Qollardi' tez aylanba ha'reketke keltirin' (aldi'g'a ha'm arqa ta'repke qaray 6 ma'rte).

Qollardi' juwi'ri'p ati'rg'anday yetip tez ha'reketke keltirin' (10 sekundtan 2 ma'rte).

Jerge tayani'p jati'p-turi'n' (qa'legenin'she).

Aldi'g'a iyilip turi'n' (10 ma'rte).

Barmaqlari'n'i'zdi' tabang'a jetkizin' (5 ma'rte).

Gewdeni won' ha'm shep ta'repke iyip, keyin da'slepki halatqa qayti'n'. Gewdeni won' ha'm shep ta'repke aylanba ha'reketke keltirin' (3 ma'rte).

Dizeni joqari'g'a qaray ko'terip bir wori'nda turi'p juwi'ri'n' (6 — 10 sekund).

Da'slep won', keyin shep ayaqta woti'ri'p-turi'n' (8 — 10 ma'rte).

Bir wori'nda a'ste juwi'ri'w (1—2 min).

Ju'riw (bir qa'lipte dem alg'ang'a shekem).



AZANG'I' DENE TA'RBIYASI'

Densawli'qti' bekkemlewdegi yen' birinshi, a'hmiyetli qa'dem bul azang'i' dene ta'rbiyasi' boli'p yesaplanadi'. «Salamatli'q — teren' bayli'q, bul bayli'qti' dene ta'rbiyasi' menen bekkemleyik», degen so'zler biykar'g'a ayti'lmag'an. Bul shi'ni'g'i'wlardan densawli'g'i'n'i'zdi' jaqsi'lawdi' qa'lesen'iz, woni'n' a'melde wori'nlanatug'i'n ni'zam-qag'i'ydalari'n jaqsi' bilip ali'w lazi'm. Ma'selen, bunday azang'i' dene ta'rbiyasi' 5—6-klass woqi'wshi'lari' ushi'n 12—15 minut dawam yetedi. Azang'i' dene ta'rbiyasi'n ko'shede, parkte yamasa stadionda da, samallati'latug'i'n kishkene bo'lmede de wo'tkiziwge boladi'.

Shi'ni'g'i'wg'a jen'il kiyimde yamasa sport kiyimde, jalan'ayaq yamasa a'piwayi' ayaq kiyimde shi'g'i'w mu'mkin. Shi'ni'g'i'wlar barli'q bulshi'q yetlerge ten' ta'sir ko'rsetetug'i'n, ha'r tu'rli ha'reketlerdi wo'zinde qamti'g'an boli'wi'sha'rt. Dene ta'rbiyasi'ni'n' mazmuni' — shug'i'llani'w-shi'ni'n' barli'q ag'zalari' toli'q rawajlani'w ushi'n ja'rdem beriw. Solay yeken, woni' buyi'mlardan paydalani'p yamasa buyi'mlarsi'z duri's sho'lkemlestiriw u'lken a'hmiyetke iye. Sonday-aq, bul shi'ni'g'i'wdi' gantel ja'rdeminde islew mu'mkin. Bunda yer balalar 1 kg li' gantellerden, gimnastika tayaqshasi'nan, sekiriw ushi'n arqansha (skakalka) dan ha'm de rezinka lentalardan paydalani'w mu'mkin.

Azang'i' shi'ni'g'i'wlar kompleksi 8—10 nan asi'p ket-pewi kerek. Yerte azannan u'lken ku'sh-quwatti' ha'm zori'g'i'wdi' talap yetetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawg'a jol qoyi'lmaydi'. Bunda ha'r bir shi'ni'g'i'wdi' 8—10 ma'rteden wori'nlawg'a a'detlenin'. Shi'ni'g'i'wlar 10 ma'rteden kem wori'nlansa, na'tiyje bermewi mu'mkin. Shi'ni'g'i'wlar kompleksin wori'nlawda to'mendegi izbe-izlikke a'mel qi'li'ni'wi' za'ru'r:

— qoldi' joqari'g'a qaray ko'terip, ko'kirekti kerip, iyin artqa qaray tarti'ladi';

— qol bulshi'q yetleri menen iyin bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar wori'nlanadi';

— gewde bo'limine tiyisli ha'reketler wori'nlanadi';

— ayaq bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar wori'nlanadi';

— juwi'ri'w ha'm sekiriw ha'reketleri wori'nlanadi';

— dem ali'w jollari' menen baylani'sli' shi'ni'g'i'wlar, a'ste ju'riw si'yaqli' ha'reketler wori'nlanadi'.

Soni' ayri'qsha atap wo'tiw kerek, quramali' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw waqti'nda, a'llette, dem ali'w pa'tine itibar beriw kerek. Keri jag'dayda dem ti'g'i'li'p, tez arada sharshap qali'wi' mu'mkin. Bul kewilsiz jag'daydi' keltirmewi ushi'n shi'ni'g'i'wdi' wori'nlawdan buri'n, da'slepki halatta dem ali'p, shi'ni'g'i'wdi' wori'nlap ati'rg'an waqi'tta dem shi'g'ari'ladi'. Ma'selen, woti'rg'anda dem shi'g'ari'li'p, da'slepki halat — tik turg'anda dem ali'nadi'. Yen' a'hmiyetlisi, demdi bir qa'lipte ali'wg'a yerisiw boli'p tabi'ladi'. Ku'sh ha'm zori'g'i'wdi' talap yetetug'i'n shi'ni'g'i'wlardan keyin, ba'rqulla jen'il shi'ni'g'i'wlar wori'nlani'wi' kerek. Bul ta'rtip ha'm qag'i'ydalarg'a a'mel yetsen'iz, so'zsiz, shi'ni'g'i'wlardi' duri's tan'lap ha'm aqi'l-g'a muwapi'q wori'nlawg'a yerisesiz. Bul shi'ni'g'i'w-ha'reketlerdi ha'r ayda wo'zgertip turi'wi'n'i'z mu'mkin.

Siz ha'miyshe a'mel yetetug'i'n ja'ne bir na'rse, bul shi'ni'g'i'wlardan keyin wo'zin'izdi qanday sezip ati'rsi'z, pulsini'z qanday? Bulardi' wo'z waqti'nda baqlap bari'n'.

Pulsin'iz shi'ni'g'i'wlardan 3—5 minut wo'tkennen keyin, da'slepki halati'na keliwi kerek. Yeger de, sharshap qalg'an bolsan'i'z, shi'ni'g'i'wlardan quramali'lari'n waqti'nsha shi'g'ari'p, azang'i' gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawi'n'i'z mu'mkin. Azang'i' dene ta'rbiyasi'n jaqsi' keypiyat penen, jag'i'mli' muzi'ka menen wori'nlaw jaqsi' na'tiyje beredi. Buni'n' ushi'n wo'zin'izdegi bar muzi'ka (nama) lardan paydalani'wi'n'i'z mu'mkin.

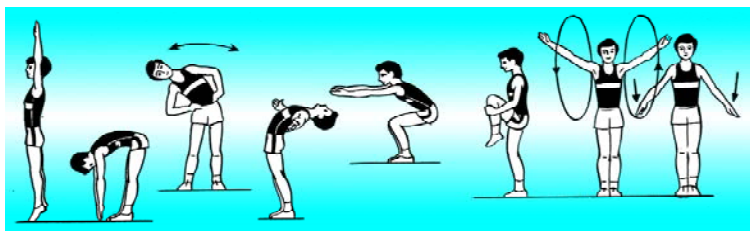
Azang'i' dene ta'rbiyasi'n da'slep buyi'mlarsi'z, keyinirek gimnastikali'q tayaqsha, arqansha ha'm basqa buyi'mlar menen wori'nlawi'n'i'z mu'mkin.



AZANG'I' GIMNASTIKALI'Q SHI'NI'G'I'WLAR KOMPLEKSI

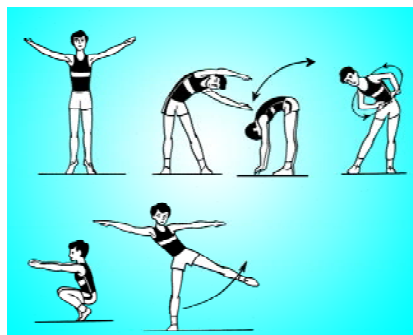
Buyi'mlarsi'z wori'nlanatug'i'n birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi: joqari'g'a sozi'li'w; aldi'g'a bu'giliw; qaptal ta'repke iyiliw; arqag'a bu'giliw; yari'm halda woti'ri'w; bu'gilgen ayaqlardi' joqari' ko'teriw. Ayaqlar qosi'lg'an halda qollardi' aldi'g'a ha'm arqa ta'repke qaray aylandi'ri'w.

Ayaqlardi' juplasqan ha'm juplaspag'an halda sekiriwler. Bir wori'nda turi'p ju'riw (88-su'wret). *Buyi'mlarsi'z wori'nlanatug'i'n yekinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi.* Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, ayaq ushlari'nda joqari'g'a qaray ko'teriliw ha'm qollardi' qaptalg'a sozi'w. Ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p, shepke iyiliw. Aldi'g'a ha'm artqi' ta'repke qaray bu'giliw. Gewdeni aylandi'ri'w. Jatqan halda qollardi' bu'giw ha'm jayi'p sozi'w. Qollardi' alg'a qaray sozi'p woti'ri'w. Bir ha'm yeki ayaqta turi'p sekiriw. Bir wori'nda turi'p ju'riw (89-su'wret).



88-su'wret.

89-su'wret.



Buyi'mlarsi'z wori'nlanatug'i'n u'shinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi.

Ayaqlardi' arqag'a uzati'p sozi'li'w. Qollardi' bu'kken ha'm tuwri' tutqan halda aylandi'ri'w. Ayaqlardi' izbe-iz tuwri' ko'terip, tu'siriw. Aldi'g'a prujina ta'rizli iyiliw ha'm tikleniw. Shalqasi'na jatqan halda qollarg'a tayani'p turi'w. Da'slep iyilip woti'ri'w, keyin qollarg'a tayani'p jati'p-turi'w. Shalqasi'na jatqan halda ayaqlardi' ko'terip-tu'siriw (90-su'wret).

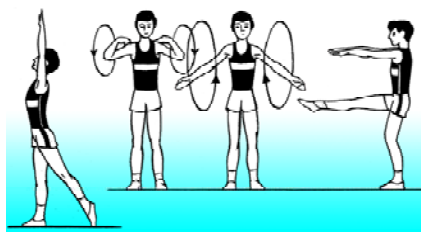
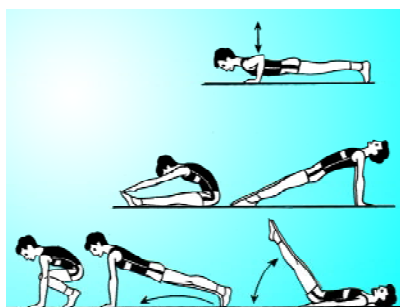
Gimnastikali'q tayaqsha menen wori'nlanatug'i'n birinshi shi'ni'g'i'wlar kompleksi.

Gimnastikali'q tayaqsha menen da'slepki halatta turi'w.

Gimnastikali'q tayaqshani' uslag'an halda, shep ayaqti' artqa qoyi'p, qollardi' joqari'g'a qaray sozi'w. Da'slep tayaqshani' iyinge qoyi'p, ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'w, son', bir ayaqti' qaptalg'a ali'p, shepke iyiliw. Da'slep tayaqshani' yeki qol menen aldi'na uslap, ayaqlardi' iyin ken'liginen u'lkenirek yetip ashi'w, keyin bolsa, tayaqshani' joqari'g'a ko'terip, won' ta'repke buri'li'w.

Turg'an wori'nda tayaqshani'n' u'stinen atlap ju'riw (91-su'wret). Shalqasi'na jati'p, yeki qollap tayaqshani' joqari' ko'teriw. Jawi'ri'nda jatqan halda ayaqti' joqari'g'a ko'teriw, tayaqshani' yeki qollap uslap, ayaqti' balti'r asti'na qoyi'w.

Tik turg'an halda tayaqshani' da'slep arqada uslaw, keyin bolsa woni' san menen balti'r arasi'na ali'p qi'si'w ha'm de qollardi' aldi'g'a qaray uzati'w (92-su'wret).



90-su'wret.

Gimnastikali'q tayaqsha menen wori'nlanatug'i'n yekinishi shi'ni'g'i'wlar kompleksi.

Ayaqlardi'n' ushi'n biraz ashi'p, tayaqshani' aldi'nda uslaw, keyin tayaqshani' basti'n' jani'nda tuti'p turi'w.

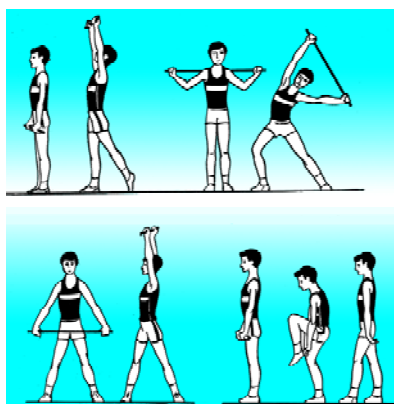
Tayaqshani' arqada — belge qoyi'p uslaw, keyin woni' shep ta'repte — basti'n' jani'nda uslap turi'w.

Tayaqshani' jerge qoyi'p, u'stinen aldi'g'a ha'm arqag'a qaray sekiriw (93-su'wret).

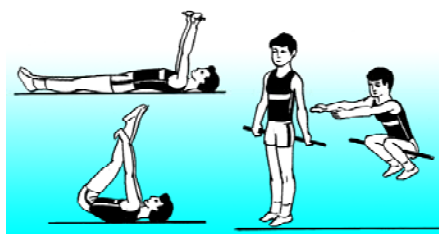
Tayaqshani' ko'kirek u'stinde, to'men tu'sirip, aldi'g'a qaray qollardi' sozi'p, ko'kirektin' aldi'nda, keyin tayaqshani'n' yeki ushi'nan uslap, won' ta'repke iyiliw (94-su'wret).

Arqansha menen isleytug'i'n shi'ni'g'i'wlar kompleksi.

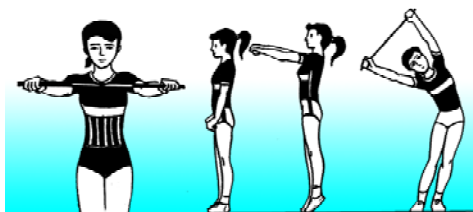
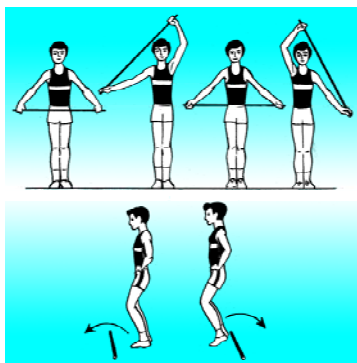
Arqanshani' yeki bu'klep ayaq ushi' asti'nan wo'tkizip, joqari'g'a sozi'p, aldi'nda uslaw, son' taban asti'nan wo'tkerip, yeki qaptaldan uslap turi'w (95-su'wret).



91-su'wret.



92-su'wret.



94-su'wret.

93-su'wret.

Tik turg'anda arqansha (skakalka)ni' bu'klep, artqi' ta'repte uslaw, keyin iyilip, dizenin' arti'nda uslaw.

Tik turg'an halda arqanshani' ayaq u'stinen wo'tkizip, qollardi' qaptalg'a qaray sozi'w.

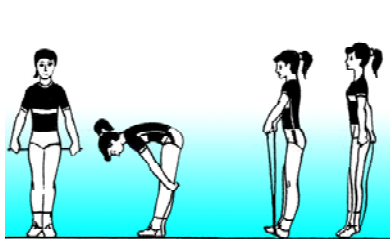
Woti'rg'an halatta arqanshani' ayaq asti'nan wo'tkerip, yeki qaptalg'a jayi'w.

Arqanshani' bir ayaqti'n' asti'nan wo'tkiziw ha'm yeki qaptalg'a sozi'p turi'w.

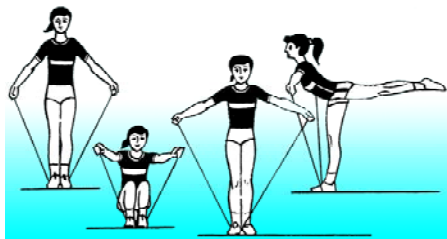
Arqanshani' won' ayaq asti'nan wo'tkizip, qollardi' yeki qaptalg'a qaray jayi'w, shap ayaqti' arqa ta'repke qaray sozi'p, iyilip ten'salmaqli'li'qti' saqlaw (96-su'wret).

Saqi'yna ta'rizli shen'ber menen wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar kompleksi. Ayaqlardi' ten' qoyi'p, shen'berdi joqari'g'a ko'terip sozi'li'w, qaptalg'a qaray iyiliw, aldi'g'a qaray bu'gilib, shen'berdi aldi'nda uslap turi'w (97-su'wret).

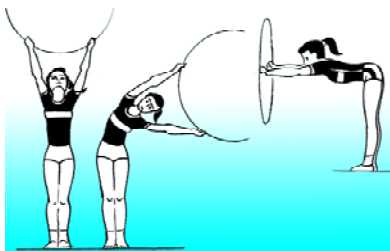
Shen'berdi aldi'ng'i' ta'repke qoyi'p, tik turi'w, woti'ri'p saqi'yna ishinen wo'tiw, yag'ni'y tik turi'p shen'berdi arqada uslap turi'w (98-su'wret). Woti'rg'an halatta ayaqlardi' ken'



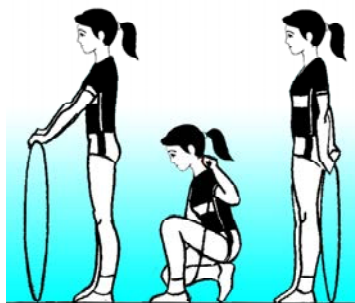
95-su'wret.



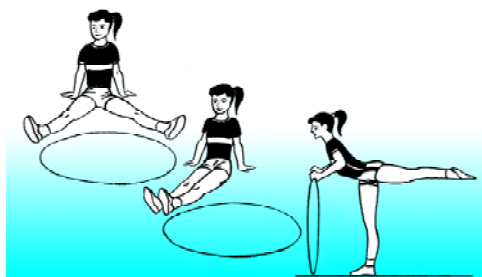
96-su'wret.



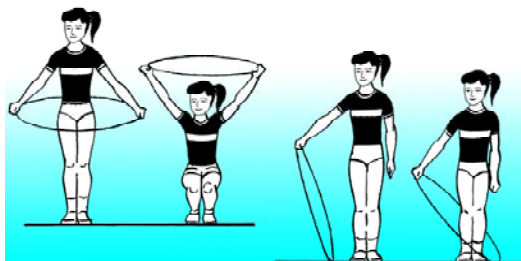
97-su'wret.



98-su'wret.



99-su'wret.



100-su'wret.

jazi'p, shen'berdi ayaqlar aldi'na qoyi'w, ayaqlardi' qosi'p, shen'berdi qasi'na qoyi'w, shen'berge tayani'p, ayaqti' arqag'a qaray sozi'p ten'salmaqli'li'qti' saqlap turi'w (99-su'wret). Shen'berdin' wortasi'nda turi'p uslaw, woti'ri'p woni' joqari'g'a qaray ko'teriw, da'slep shen'berdi won' ta'repte, ishinde turi'p, won' ta'repke biraz iyildirip uslaw (100-su'wret).



QA'DDI-QA'WMETIN'IZDI TUWRI' QA'LIPLESTIRIN'

Qa'ddi-qa'wmetin'iz tuwri' rawajlani'wi' ushi'n gewde bulshi'q yetlerin'iz, a'sirese, gewdenin' arqa bulshi'q yetleri bir qa'lipte qa'liplesiwi za'ru'r. Bul bulshi'q yetlerdi bek-

kemlew ushi'n bolsa arnawli' shi'ni'g'i'wlar sizge ja'rdem beredi. Bul shi'ni'g'i'wlardi' siz azang'i' dene ta'rbiyasi' ha'm u'y wazi'ypalari'n wori'nlap ati'rg'an waqti'n'i'zda ta'ki-rarlap turi'wi'n'i'z mu'mkin. A'hmiyetlisi, bul shi'ni'g'i'wlar turaqli' wori'nlani'wi' kerek. Usi'ni'li'p ati'rg'an ha'r bir shi'ni'g'i'wdi' siz 5 — 8 ma'rte wori'nlawg'a a'detlenin'.

1-shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Sport qurallari'si'z, yerkin wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar.

1. *Da'slepki jag'day* — qollardi' ko'kirek ten'liginde qoyi'p, da'slep qaptalg'a, son' joqari'g'a ku'sh penen jayi'n'.

2. *Da'slepki jag'day* — qollar qaptalda (to'mende). Da'slep qollardi' a'ste aldi'g'a, joqari'g'a, keyin to'menge bag'darlan'. Keyin usi' ha'reketti ilaji' bari'nsha tezirek wori'nlan'.

3. *Da'slepki jag'day* — ayaqlar iyin ken'liginde ashi'lg'an. Won' qoldi' joqari'g'a qaray ko'terin', keyin shep qol menen won' qoldi' arqan'i'zg'a ali'p wo'tip, barmaqlari'n'i'zdi' qosi'n'. Da'slepki jag'dayg'a qayti'n'. Yendi usi' shi'ni'g'i'wdi' basqa qol menen wori'nlan'.

4. *Da'slepki jag'day* — dizelerde turi'p, qollardi' yeki ta'rep-ke sozi'n'. Yendi arqag'a iyilip, tabani'n'i'zg'a qoli'n'i'zdi' jetkiziwge ha'reket qi'li'n'.

5. *Da'slepki jag'day* — qollar qaptalda. Da'slep won'g'a iyi-lip, won' qol menen shep ayaqti'n' tabani'n, keyin shep-ke iyilip, shep qol menen won' ayaqti'n' tabani'n uslan'.

2-shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Gimnastikali'q diywal qaptali'ndag'i' shi'ni'g'i'wlar.

1. *Da'slepki jag'day* — diywal qaptali'nda wog'an arqa menen tirelip, yen'se, jawi'ri'n, iyin, jambas, tabanlardi' tiygizip turi'w ha'm qa'ddi-qa'wmetin'izdi duri's saqlag'an halda u'sh qa'dem aldi'g'a qaray ju'riw, ja'ne arqag'a qayti'w.

2. *Da'slepki jag'day* — sol jag'day qaytalanadi', qollar joqari'g'a ko'terilgen. Deneni tik uslap, diywalg'a su'ykengen halda qa'ddini tuwri' tuti'p, woti'ri'p-turi'w.

3. *Da'slepki jag'day* — tap soni'n' wo'zi qaytalanadi', qollar to'mende. Qollardi' ha'reketke keltirip, qaptalg'a sozi'w, aldi'g'a sozi'w ha'm belge qoyi'w.

4. *Da'slepki jag'day* — tap soni'n' wo'zi qaytalanadi', izbe-iz won' ha'm shep ayaqti' dizelerden bu'giw, ko'terip, qollar menen woni' uslap wo'zine tarti'w.

5. *Da'slepki jag'day* — soni'n' wo'zi qaytalani'p, qollar joqari'da. Gewdeni tuwri' tuti'p, diywalg'a tiyip turg'an halda shepke ha'm won'g'a bu'giliw.

6. *Da'slepki jag'day* — tap soni'n' wo'zi, qollar belde. Ayaqlardi' shep ha'm won' ta'replerge siltep ko'teriw.

7. *Da'slepki jag'day* — tap soni'n' wo'zi, qollar qaptalg'a uzati'lg'an. Diywalg'a tiyip turg'an halda won' ha'm shep ta'replerge bu'giliw.

3-shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Buyi'm menen wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar.

1. *Da'slepki jag'day* — qollar belde. Basqa kepek yamasa qum tolti'ri'lg'an qaltashani' qoyi'p, wotlaq jerde, qa'lesen'iz gilem u'stinde qa'ddin'izdi tik tuti'p, yerkin ju'rin'.

2. *Da'slepki jag'day* — qollar aldi'nda. Keyin qollardi' aldi'g'a qaray sozi'p, basqa qaltasha qoyi'p, tek tabani'n'i'zda ju'riwge ha'm soni'n' menen birge qa'wmetin'izdi tik tuti'wg'a ha'reket qi'li'n'.

3. *Da'slepki jag'day* — ayaqlar qosi'lg'an halda bolsi'n. Sonnan keyin basqa buyi'm qoyi'p, ten' salmaqli'li'qti' saqlap, da'slep won', keyin shep ayaqti' joqari'g'a ko'terip, dizeden toli'q bu'giwge ha'reket yetip ju'rin'.

4-shi'ni'g'i'wlar kompleksi

Ayaq bulshi'q yetleri ushi'n mo'lsherlengen shi'ni'g'i'wlar.

1. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyin da'slep ayaq ushi'nda, keyin tabanda ju'rin'. Ko'birek ayaqti'n' ushi'nda ju'rin'.

2. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyinirek gimnastikali'q tayaqsha u'stinen ju'rip (arqannan ju'riw de mu'mkin)

ayaq barmaqlari' ha'm tabani'n'i'z benen u'stinen ju'rgen buyi'mi'n'i'zdi' seziwge ha'reket yetin'.

3. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyin ayaqlari'n'i'z barmaqlari' menen tennis tobi'n qi'si'p ali'p ju'rin'.

4. *Da'slepki jag'dayda* turi'p, mayda buyi'mlar: arqansha, kishi top, tennis shari'n barmaqlar u'stine qoyi'p tabanda ju'riw.

5. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyin woti'rg'an halda arqanshani' ayaqlardi'n' barmaqlari' menen tarti'p yerkin uslaw, keyin bir ma'rte won', bir ma'rte shep ta'repke tarti'w.

6. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyin ayaq ushi'nda jen'il sekiriw (tabanlar bir-birine qosi'li'p), bunda dizeler bu'gilmewine itibar berin'.

7. *Da'slepki jag'dayda* turi'n', keyin ayaqti'n' pa'njeleri menen gimnastikali'q tayaqti'n' ushi'nan ju'rin'. *Da'slep won'*, keyin shep ayag'i'n'i'z benen tayaqsha ushi'n basi'n'.

8. *Da'slepki jag'day* — keyin woti'ri'p aldi'g'a qaray iyilin' ha'm ja'ne da'slepki halati'n'i'zg'a qayti'n'. Sonnan keyin ayaqlari'n'i'zdi' shep ha'm won' ta'repke aylandi'ri'n'.



DENE TA'RBIYADAN TAPSI'RMALAR

Salamatli'qti' bekkemlewdir' yen' a'hmiyetli faktori' — bul duri's fizikali'q jaqtan rawajlani'w ha'm tu'rli ha'reketlerge tayar turi'w. Aldi'n'g'i' sabaqlarda wo'tilgenlerdi bekkemlewdir' yen' ani'q joli' — bul dene ta'rbiyasi'nan berilgen u'y wazi'ypalari'n wo'z waqti'nda, turaqli' wori'nlap bari'w. Sabaq waqti'nda woqi'wshi'lardi'n' ko'p bolg'anli'g'i' sebepli ustazi'n'i'z sizge jeterli itibar beriwge u'lgermey qalg'an boli'wi' mu'mkin. Usi' na'rsenin' worni'n tolti'ri'wda u'y wazi'ypalari' ja'rdemlesedi, degen u'mittemiz. Wazi'ypalardi' turaqli' wori'nlap barg'ani'n'i'z, sizde keleshek maqsetin'izge yerisiw joli'nda ushi'rasqan tosi'qlardi' jen'ip wo'tiw si'patlari'n ta'rbiyalap bari'wi' ta'biyiy.

Usi'lardan kelip shi'g'i'p, shug'i'llani'w ushi'n u'yge berilgen tapsi'rmalardi' tan'lap alg'ani'mi'zda sizlerdin' jasi'n'i'z, wo'zine ta'n fizikali'q ta'replerin'iz, yer balalar

ha'm qi'zlardag'i' imkaniyat da'rejelerin yesapqa aldi'q. Qalaberse, bul shi'ni'g'i'wlar u'y sharayati'nda wori'nlani'wi' qolay boli'wi'na da itibar berdik. Usi'ni'li'p woti'rg'an u'y wazi'ypalari'mi'z sizin' salamatli'g'i'n'i'zdi' bekkemlep, mektepte, klasta yen' ku'shliler qatari'nda boli'wi'n'i'zg'a ja'rdemlesedi, degen u'mittemiz.

Biz to'mendegi berilgen wazi'ypalardi' woqi'w bag'darlamasi'ni'n' talaplari'nan kelip shi'g'i'p, sonday-aq, siz shug'i'llani'p ati'rg'an sportti'n' si'rlari'n puxta iyelewde ja'rdem beredi, degen niyette du'zgen yedik. Shi'ni'g'i'w-lardi'n' ko'pshiligin u'y sharayati'nda, ayi'ri'mlari'n bolsa ko'she yamasa woyi'n maydanshalari'nda wo'z qatarlari'n'i'z benen a'melge asi'ri'wi'n'i'z mu'mkin.

Jen'il atletikadan sabaqlar wo'tilip ati'rg'anda to'mendegi shi'ni'g'i'w-lardi' wori'nlawdi' u'yge tapsi'rma si'pati'nda usi'ni's yetemiz:

1. Azang'i' dene ta'rbiyasi' — gimnastikag'a tiyisli 6—8 shi'ni'g'i'w-dan ibarat.

2. Salamatlasti'ri'wshi' a'ste juwi'ri'w 7—8 minut.

3. Ayaqti'n' dize ha'm san bo'limin joqari' ko'terip, bir wori'nda juwi'ri'w (10 sekundtan, 2—3 ma'rte).

4. Arqannan bir minut dawami'nda sekiriw.

5. To'belikke tez shi'g'i'w ha'm tu'siw. Bul shi'ni'g'i'w 20 m arali'g'i'nda 5—6 ma'rte wori'nlanisa, duri's boladi'.

6. Tennis tobi'n ani'q ni'shanag'a i'laqti'ri'p tiygiziw (10—13 ma'rte).

7. Uzi'nli'qqa «Qurbaqa»g'a uqsap sekiriw (10—12 ma'rte).

8. Da'slep won', keyin shep ayag'i'n'i'zda 20 ret sekiriw (shi'ni'g'i'wdi' 2—3 ma'rte ta'kirarlan').

9. Sekirgishten ha'r bir ayaqta 30 ma'rte sekiriw.

10. Bir wori'nda turi'p, dizelerdi joqari' ko'terip juwi'ri'w, 10 sekundtan, 1—2 ma'rte.

11. Bir wori'nda turi'p, dizelerdi ko'kirekke bu'gip jetkizgen halda sekiriw — yer balalar 5—10 ma'rte, qi'z balalar 4—8 ma'rte.

12. Jerge jati'p, barmaqlarg'a tayani'p, 45° qa shekem mu'yesh payda yetip, qollardi' bu'giw. Yer balalar 8—10 ma'rte, qi'z balalar 5—8 ma'rte.

13. Topti' jerge a'ste uri'p, bir wori'nda a'ste woti'ri'p-turi'w, ha'r bir qol menen 6—10 ma'rte uri'w.

14. Qorg'awda turi'w halati'nan izbe-iz shep ha'm won' ayaqti' aldi'g'a ha'm shepke — won'g'a qaray taslaw, ja'ne qorg'ani'w halati'na qayti'w, 8—10 ma'rte.

15. Azang'i' dene ta'rbiyasi' kompleksinen qa'lewine qaray 6—8 shi'ni'g'i'w wori'nlaw.

16. Bir wori'nda turi'p topti' ha'rekette, bir wori'nda, qa'dem taslap i'laqti'ri'w ha'm uslap ali'wdi' yeliklep shi'ni'g'i'wdi' wori'nlaw.

17. Diywaldan 1 metr qashi'qli'qta turi'p topti' joqari'dan i'laqti'ri'w ha'm woni' uslap ali'w.

18. Diywaldan 14 metr qashi'qli'qta woti'ri'p, topti' joqari'dan i'laqti'ri'w ha'm woni' uslap ali'w.

19. Topti' bastan asi'ri'p i'laqti'ri'w.

20. Topti' to'mennen uslap ali'wdi' u'yreniw.

21. Top jerge tu'sip sekirgennen keyin, woni' to'mennen uslap ali'w.

22. Sekirgishten bir minut dawami'nda sekiriw.

23. Qol barmaqlari'n bu'gip-jazdi'ri'w, qi'z balalar 50 ma'rte, yer balalar 60 ma'rte.

24. Bir wori'nnan turi'p uzaqqa «Qurbaqa» usi'li'nda sekiriw, 10—15 ma'rte.

«Qol tobi'»nan sabaqlar wo'tilgende to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' u'yge tapsi'rma si'pati'nda usi'ni's yetemiz:

1. Azang'i' dene ta'rbiyasi' shi'ni'g'i'wlari' kompleksinen 6—8 shi'ni'g'i'w wori'nlaw.

2. Diywaldan 5—8 metr uzaqta turi'p topti' ati'w ha'm uslap ali'w, 10 ma'rte.

3. Topti', sekirip turi'p, bir qolda bastan asi'ri'p i'laqti'ri'w (da'slep u'yreniw, keyin topti' ani'qlap i'laqti'ri'w), 6—8 ma'rte.

4. Topti' bir wori'nda ju'rip turi'p, a'ste juwi'ri'p ali'p bari'w. Usi'ni'n' wo'zin bir ma'rte shep, bir ma'rte won' qolda wori'nlaw.

5. Joqari'g'a sekirip terek shaqasi'n (2 metr biyiklik-tegisin) uslaw, 10—12 ma'rte.

6. Turnikke tarti'li'w (yer balalar), 5—6 ma'rte.

7. Biyikligi 40—50 sm bolg'an tayani'shqa tayani'p, qollardi' bu'giw ha'm sozi'w (qi'z balalar), 6—10 ma'rte.

8. Azang'i' gigenali'q dene ta'rbiyasi' kompleksinen 6—8 shi'ni'g'i'w wori'nlaw.

9. Sekirgishten 1 minut 30 sekund dawami'nda sekiriw.

10. Won' ha'm shep ta'repke qaptallap 15—20 qa'demnen juwi'ri'w.

11. Arqag'a buri'li'p aldi'g'a juwi'ri'w, 10 qa'demnen, 2—3 ma'rte.

12. Jerde turi'p, 2—3 qa'dem juwi'ri'w ha'm bir ayaqlap sekirip, qoldi' terektin' shaqasi'na tiygiziw, topti' bas penen qaytari'w, 10—12 ma'rte.

13. Topti' ayaqtan ayaqqa wo'tkizip woynaw, 2—3 uri'ni'wdan, 30 ma'rte.

14. Topti' 10—20 metrge a'ste ju'rip ali'p bari'w ha'm tosi'qlardi' aylani'p wo'tip, arqag'a qayti'w, 3—5 ma'rte.

15. Ti'ni'sh turg'an topti' gezekpe-gezek yeki ayaqta (diywaldan 5—15 metr arali'qta turi'p) tebiw, 20 ma'rte.

16. Qayti'p kelgen topti' ayaq tabani' penen toqtati'w, 10—13 ma'rte.

«Gimnastika»dan sabaqlar wo'tilgende to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' u'yge tapsi'rma si'pati'nda usi'nami'z:

1. Azang'i' gigenali'q dene ta'rbiyasi' kompleksinen 6—8 shi'ni'g'i'w wori'nlaw.

2. Sekirgishten 1 minut 30 sekund dawami'nda sekiriw.

3. Iyinde aylani'w, gruppировка, aldi'g'a qaray ton'qalaq asi'w, 6—7 ma'rte.

4. Shalqasi'na jatqan jag'daydan «ko'pirshe» payda yetip turi'w, 3—4 ma'rte.

5. Da'slep bir, keyin yekinshi ayaqta «qarli'g'ash» halati'nda ten' salmaqli'li'qti' saqlap turi'w, 3 sekundtan, 2—3 ma'rte.

6. Da'slep bir, keyin yekinshi ta'repke basti' aylandi'ri'w, 10—12 ma'rte.

7. Da'slep bir, keyin yekinshi ta'repke 180° qa buri'li'w — son', qollardi' aldi'g'a yaki yeki ta'repke sozi'w, 5 ma'rte.

8. Biyik turnikte tarti'li'w yamasa qollarg'a tayani'p jati'w (yer balalar), 2 uri'ni'wdan.

9. Arqag'a tayang'an halda qollardi' bu'giw ha'm sozi'w (qi'z balalar), 10—12 ma'rte.

10. Muzi'ka ja'rdeminde gimnastika shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw, 6—8 minut.

«Gu'res»ten sabaqlar wo'tilgende to'mendegi uluwma bekkemlewshi shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawdi' u'ye tapsi'rma si'pati'nda usi'ni's yetemiz:

1. Moyi'n bulshi'q yetlerin ha'm ten' salmaqli'li'qti' saqlaw ushi'n tik turg'an halda ha'm ayaqta woti'rg'an halda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar:

a) basti' a'ste aldi'g'a ha'm arqag'a iyyi'w, 8—10 ma'rte;

b) basti' a'ste shepke ha'm won'g'a buri'w, 8—10 ma'rte;

d) basti' shepke ha'm won'g'a burg'an halda qollardi' yeki ta'repke sozi'w, ha'r bir ta'repke 15—18 ma'rte;

e) basti' yeki ta'repke a'ste aylandi'ri'w, 10—15 ma'rte.

2. Qol ha'm iyyin bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

a) da'slep bir, keyin yekinshi ta'repke qollardi' a'ste ha'm tez aylandi'ri'w, 6—8 ma'rte. b) qol barmaqlari'n joqari'g'a ha'm to'menge qarati'w. Barmaqti' yeki ta'repke aylandi'ri'w, 12—15 ma'rte; d) yeki qoldi' mushlaw ha'm 2 minut dawami'nda barmaqlardi' jazi'p-bu'giw; e) shi'-g'anaq ha'm qollardi' juwi'ri'w waqti'ndag'i' si'yaqli' ha'reketlendiriw, 5—6 sekund dawami'nda a'ste baslap, keyin tezlestiriw, 3—4 ma'rte. f) polda qolg'a jatqan halda barmaqlardi' bu'gip-jayi'w, 10—15 ma'rte.

3. Ayaq bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

a) ayaqlar iyin ken'liginde ashi'lg'an, prujina ta'rizli woti'ri'p-turi'w, 10—15 ma'rte; b) shep ha'm won' ayaqti' aldi'g'a qaray ha'm de arqag'a qaray siltep ha'reketlendiriw, 8—10 ma'rte; d) qollardi' diywalg'a tiregen halda, bir wori'nda juwi'ri'w, 5—6 sekund a'ste, 5—6 sekund tez, 2—3 ma'rte; e) bir wori'nda turi'p ayaq ushi'nda, tabanlarda ju'riw, 1,5—2 minut; f) da'slep yeki ayaqlap, keyin bir ayaqta sekiriw, 15 — 20 ma'rte.

4. *Dene ha'm ayaq bulshi'q yetlerin bekkemlew ushi'n shi'ni'g'i'wlar:*

a) ayaqlardi' qosi'p ha'm iyin ken'liginde qoyi'p, yeki qoldi' aldi'g'a uzati'p, iyiliw, 10 — 13 ma'rte; b) shalqasi'na jati'p bir ha'm yeki ayaqti' izbe-iz ko'terip-tu'siriw, 10 — 12 ma'rte. Ayaqlar menen velosiped aydap ati'rg'anday ha'reketti wori'nlaw, 30 — 40 sekund; d) qari'nda jati'p, gewde ha'm ayaq-qollari'n ko'terip, «bali'q» boli'w (bu'giliw), 6 — 8 ma'rte; e) qari'nda jati'p bu'gilip, qol menen ayaqlardi' uslaw, 5 — 8 ma'rte; f) bir wori'nda turi'p ha'm ha'reketlengende sekirgishten sekiriw, 1—2 ma'rte.

Wo'z mu'mkinshiliklerinen kelip shi'g'i'p qosi'msha ra'wishte matras, porolon to'sek sali'p gu'res shi'ni'g'i'w-lari'nan tan'lap ali'p wori'nlaw. Bunda dene ag'zalari'na «tiyiw» woyi'ni'nan paydalani'w: basqa, ayaqqa, shi'g'anaqqa, qolg'a, iyinge tiyiwden paydalani'w. Bunday ha'reketler qi'sqa waqi'tta gu'res tiykarlari'n wo'zlestiriwge ja'rdem beredi.

Qol ha'm gewde bulshi'q yetlerin bekkemlewde armrestling — ku'shti si'naw woyi'ni'nan paydalani'w mu'mkin. Woni'n' qolayli' ta'repi, woyi'ndi' mektepte — ta'nepiste, u'yde bolsa ag'ayin-tuwi'sqanlar ha'm qatar-qurbi'lar menen wo'tkerse boladi'. Bu'gingi ku'nde armrestling boyi'nsha Aziya, Evropa, Ja'ha'n birinshilikleri wo'tkerilmekte. Respublikami'zda sportti'n' usi' tu'ri boyi'nsha sport federaciyasi' du'zilgen. Woyi'ndi' wo'tkiziw to'mendegishe a'melge asi'ri'ladi': ayaqlardi' iyin ken'liginde ashi'p yamasa bir qansha ken'irek ashsa da boladi', 2 adam bellesi'wshiler qol shi'g'anaqlari'n stol u'stine qoyadi'. Ko'rsetpe berilgennen

keyin, qarsi'laslar bir-birinin' alaqani'nan uslasip, ha'r bir qarsi'lasini'n' qoli'n stolg'a (shepke yamasa won'g'a) ji'gi'wg'a uri'nadi'. Chempionlar ha'm shep, ha'm won' qol boyi'nsha ani'qlani'wi' mu'mkin. Ra'smiy tu'rdegi jari'slarda salmaq kategoriyalari' qi'zlarda 45 kg, wo'spirimlerde 50 kg nan baslanadi'. Mektepte, armrestling boyi'nsha jari's wo'tki-ziwde wo'z salmaq kategoriyalari'n wornati'w mu'mkin. Ma'selen, 20 — 25 kg ha'm wonnan joqari'.

«Ju'ziw»den sabaqlar wo'tilgende to'mendegi shi'ni'g'i'w-lardi' wori'nlawdi' u'yge tapsi'rma si'pati'nda usi'ni's yetemiz.

1. A'ste ha'm kross juwi'ri'w, 8—10 minut.

2. Ju'ziwshinin' uluwma rawajlandi'ri'wshi' ha'm arnawli' shi'ni'g'i'wlari': a) qollardi' aldi'g'a ha'm arqag'a aylan-di'ri'w. Tik turi'p ha'm aldi'g'a iyilip bir ha'm yeki qol-di' izbe-iz aylandi'ri'w; b) woti'rg'an halda qollar arqada — polda, gewde sa'l arqag'a taslanadi', ayaqlar tik ha'm poldan joqari' ko'terilgen — krol usi'li'nda ju'zgendegi si'yaqli' ha'reket qi'li'nadi'; d) gimnastikali'q diywal yamasa turnik, yamasa terek shaqasi'na asi'li'p, bu'gilgen dizelerdi ko'kirekke tiygizip tu'siriw; tap usi' ta'rizde ayaqlardi' tuwri' qoyi'p belden bu'giw; e) polda qolg'a tayani'p jat-qanda qollar ja'rdeminde shen'ber yetip ha'reketleniw; f) tayaqti'n' yeki ushi'nan uslap, aldi'g'a ha'm arqag'a qaray ha'reketleniw; j) tik turg'anda aldi'g'a iyilip, qollar menen brass usi'li'nda ju'zgendey yetip ha'reketti wori'nlaw. Qari'nda jatqanda ayaqlar menen tap brass usi'li'ndag'i'day ha'reket yetiw. Dem ali'w normasi'na qarap, ha'm qol, ha'm ayaqta ha'reket yetiw; h) biyikligi 40—50 sm skameykada qari'nda jati'p, qollar ha'm ayaqlar menen krol usi'li'nda ju'zgenindey ha'reketti wori'nlaw.

3. Suwda wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar:

a) ha'wiz shetinde, qoldi' arqag'a qoyi'p woti'ri'p, ayaqlarda tap krol usi'li'nda ju'zgenindey ha'reketti wori'n-law. Suwg'a tu'sip ha'wiz boyi'ndag'i' arnawli' bortikti us-lap ayaqlar menen tap brass usi'li'nda ju'zgendey ha're- ketler yetiw; b) belge shekem suwda turi'p, aldi'g'a qaray

yen'keyip, qollar menen tap krol usi'li'nda ju'zgendegi si'yaqli' ha'reketler yetiw; d) bortikten bir qol uzatqanday arali'qta turi'p teren' dem ali'p, suw tu'binde 5—15 ke shekem sanap, demdi uslap turi'w. Suw tu'binde qollardi' sozi'p, ayaqlardi' ashi'w; e) bortikten 1—2 m arali'qta belge shekem suwda turi'w ha'm ayaqlar menen iyterilip, basti' suwg'a ti'g'i'w ha'm de (qollar tik turi'ladi') bortikke shekem ju'zip keliw; f) taxta, shen'ber, qutqari'w belbewi ja'rde minde qollar ha'm ayaqlar menen brass usi'li'nda ju'zgendegi si'yaqli' ha'reketlerdi wori'nlaw.

4. *Wo'z betinshe ju'ziw:*

a) u'yretiwshi ju'ziwshinin' qarni'nan ko'terip turadi', wol bolsa bortik jani'nda wol yamasa bul usi'lda ju'zedi; b) sayi'z jerde ayaqlar jerge tiyip turg'anda yerkin ju'ziw. Bunda qollardi' suwdan shi'g'armay krol usi'li'nda ha'm ta'rtipli qol ha'reketleri menen brass usi'li'nda ju'ziw; d) yendi bortikten 10—15—25 metr uzag'i'raqta ju'ziw.



BALALARDI' FIZIKALI'Q JAQTAN RAWAJLAN-DI'RI'WG'A TIYISLI SHI'NI'G'I'WLAR

U'y wazi'ypalari'n wori'nlaw waqti'nda sog'an say ra'wishte tiykarg'i' fizikali'q si'patlar — ku'sh, yepshillik, tezlik, shi'damli'li'q, shaqqanli'qti' da rawajlandi'ri'w kerek. Soni'n' ushi'n usi' si'patlardi' rawajlandi'ri'w maqsetinde qosi'msha ra'wishte to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi' usi'ni's yetemiz:

Ku'shti rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Ku'sh — bul insanni'n' si'rtqi' qarsi'li'qti' jen'ip biliwi yamasa wog'an bulshi'q yetlerdin' ku'sh-quwati' ja'rde minde qarsi' tura ali'w qa'bileti boli'p yesaplanadi'. Biz ushi'n ku'shti rawajlandi'ri'wdi'n' yen' qolayli' usi'li', bul trenajyorlarda shi'ni'g'i'w. Wolar ja'rde minde ayaq, iyin bulshi'q yetleri ku'shin, sekiriw ku'shin, qol sin'ir bulshi'q yetleri ku'shin, ko'kirek quwi'sli'g'i' bulshi'q yetleri ku'shi ha'm basqa bulshi'q yetler ku'shin rawajlandi'ri'w mu'mkin. Trenajyorlarda shug'i'llang'anda woqi'ti'wshi' yamasa trener baqlawi' asti'nda asi'qpay, i'qti'yatli'q penen shi'ni'g'i'w

islew za'ru'r. Shug'i'llani'wdi' ha'ptede u'sh ma'rte, ku'nnin' yekinshi yari'mi'nda 30—60 minuttan wo'tkizgen maqul. Shi'ni'g'i'wlar arasi'ndag'i' ta'nepislerde «velosiped», ayaqlardi' siltew, gewdeni ko'teriw, sekirgishte sekiriw, shen'berdi aylandi'ri'w (qi'z balalar), dem ali'wdi' bosasti'ri'w ha'm tiklew shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlaw lazi'm.

Yeger mektepte yamasa sport zali'nda shug'i'llani'wdi'n mu'mkinshiligi bolmasa, wonda u'y sharayati'nda to'mendegi wo'z betinshe shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlaw mu'mkin.

Ku'shti rawajlandi'ri'p, qol ha'm iyin bulshi'q yetlerin bekkemlewde yer balalar gantel, espander, rezina lentadan turnikte tarti'li'w, polda qolg'a tayani'p jati'p-turi'wdan paydalanadi'. Qi'z balalar jatqan halda qollardi' bu'gip-jayi'w, ayaqlardi' ko'terip-tu'siriwden, pa's turnikte tarti'li'w ha'm usi' si'yaqli'lardan paydalani'w.

Balalarsi'z shug'i'llani'w ushi'n sonday awi'rli'qtag'i' gantellerdi tan'lan', sebebi wol menen shi'ni'g'i'wdi' 8—10 ma'rte qaytalaw mu'mkin bolsi'n. Usi' awi'rli'qtag'i' ganteller menen shi'ni'g'i'wdi' 1,5—2 ay dawam yettirip, qaytalaw sani'n a'ste-aqi'ri'n 15—20 g'a shekem jetkerin'. Sonnan keyin gantellerdin' awi'rli'g'i'n 0,5 kg g'a asi'ri'w mu'mkin. Birinshi basqi'shta awi'r gantellerden paydalanban', bul densawli'qqa zi'yan keltiriwi ha'm organizmnin' rawajlani'wi'n to'menletiw mu'mkin. Bul qag'i'ydag'a basqa shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawda da ba'rqulla a'mel yetken maqul. Tik turg'anda qollar menen diywalg'a tayani'p, qollardi' bu'gip-jayi'w, soni'n' wo'zin, tereze aldi'na yamasa stolg'a tayani'p, dizede woti'rg'an halda qollardi' bu'gip-jayi'w. Skameyka yaki stulg'a tayani'p jatqan halda ayaqlardi' izbe-iz ko'terip-tu'siriw.

«Turnikte tarti'li'w» shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawg'a tayarli'q ko'riwde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi'n' paydasi' u'lken:

a) qoldi' arqag'a ha'm aldi'g'a qoyg'an halda skameykag'a tayani'p, qollardi' bu'gip-jazi'w; ayaqlar poldan joqari'dag'i' tayani'shta, alaqang'a, mushi'na, barmaqlarg'a

tayani'p, qollardi' bu'gip-jazi'w (yer balalar); b) shen'ber boylap ayaqlardi' qi'ymi'ldatpay, qollardi' ha'reketlendiriw; d) sheriginin' ja'rdeminde tarti'li'w; e) langar sho'pti yeki ha'm bir qolda uslap turi'p arqang'a shi'g'i'w: qollar menen brus shetinen uslap, woni' bu'gip-jazdi'ri'p (ja'rdemshi menen ha'm wo'z betinshe) — yer balalar; f) tu'rli formadag'i' ag'ash ayaqlarda ha'reketleniw; g) qollarda awi'r ju'k penen shi'ni'g'i'w wori'nlaw.

Shi'ni'g'i'w dawami'nda gewdege tu'setug'i'n salmaqli'qti' bir tegis bo'listirin', bulshi'q yetlerdin' zori'g'i'wi'na jol qoyman', shi'ni'g'i'wlar awi'rli'q yetkende woni' basqasi' menen almasti'ri'n' yamasa jaqsi' dem alg'annan keyin wori'nlan'. Ma'selen, ku'sh talap yetetug'i'n shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlag'annan keyin, bosasti'ri'wshi' ju'riw yamasa dem ali'wdi' bir qa'lipke sali'wshi' shi'ni'g'i'wlardi' aralasti'ri'p wori'nlan'.

Da'slepki shi'ni'g'i'wlardan keyin bulshi'q yetlerde awi'ri'w payda boli'wi' mu'mkin. Bul organizmde yele ko'nlikpe payda bolmag'ani'nan da'rek beredi. Wo'zin-wo'zi massaj yetip, i'ssi' dush qabi'l yetiw ha'm de parli' monshag'a yamasa saunag'a tu'siw joli' menen awi'ri'wdi' tez arada joq yetiw mu'mkin.

Qol ha'm iyin bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'w ushi'n shi'ni'g'i'wlar:

Gewdeni ko'teriw shi'ni'g'i'wlari'n wori'nlawg'a tayarli'q ko'riwde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalani'wdi' usi'ni's yetemiz (a'ste, wortasha, tez pa't penen wori'nlaw):

a) to'sekte jatqan halda ayaqlardi' bu'giw ha'm qollar menen divanni'n' to'mengi shetinen uslap dizelerdi tez pa't penen ko'kirekke 10—15 ma'rte ko'terip-tu'siriw. Usi' shi'ni'g'i'wdi' bas ta'repin poldan 30—40 sm ko'terip qoyi'lg'an skameyka yamasa taxtada jati'p wori'nlaw mu'mkin; b) shalqasi'na jatqanda qol menen tayani'shti' uslap, ayaqlardi' da'slep 90° qa shekem, keyin qol menen uslaw mu'mkin bolg'an da'rejede ko'teriw; d) woti'ri'p da'slep bu'gilgen ayaqlardi', keyin tik turg'an ayaqlardi' 90°

qa shekem ko'teriw (qi'z balalar) ha'm ayaqlardi' qol menen uslaw da'rejesinde ko'teriw (yer balalar); e) skameykada woti'ri'p gewdeni aldi'g'a bu'giw ha'm ko'teriw.

Gewde bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'w ushi'n qosi'msha shi'ni'g'i'wlar

1. Arqali'qqa tayani'p woti'ri'p ayaqlardi' izbe-iz qayshi' yetip ko'terip-tu'siriw.

2. Polda woti'rg'anda ayaqlardi' polg'a tiygizbey bu'giw, tuwri'law ha'm ja'ne da'slepki jag'dag'a qayti'w.

3. Polda woti'rg'anda velosiped aydap ati'rg'anday ha'reketlerdi wori'nlaw.

4. Qollarg'a tayani'p jatqan halatta, qoldi' poldan u'zbek turi'p, shalqasi'na jati'p ali'w ha'm da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

5. Shalqasi'na jatqan halattan gewdeni ko'terip woti'ri'w ha'm ja'ne da'slepki jag'dayg'a qayti'w.

6. Woti'rg'an halatta iyilip qol menen polg'a tayani'w ha'm basti' arqag'a taslaw.

7. Qari'nda jatqanda qollardi' aldi'g'a qaray sozi'w ha'm iyiliw, gewdenin' joqari' bo'limi ha'm ayaqlardi' poldan ko'teriw.

8. Qari'nda jatqan halatta ayaqlardi' ko'terip-tu'siriw.

Ayaq bulshi'q yetlerin rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

1. Ayaqlardi' ken' sozi'p, woti'ri'p-turi'w.

2. Ayaqlardi'n' ushi'nda woti'ri'p-turi'w.

3. Bir ayaqti' pistolet ta'rizli bu'gip, yekinshi ayaqta woti'ri'p-turi'w. Usi' shi'ni'g'i'wdi' da'slep qanday da bir uslag'i'shti' uslap turi'p wori'nlawdi' usi'ni's yetemiz.

4. Bir ayaqti' tuwri' tuti'p, yekinshi ayaq penen woti'ri'p-turi'w.

5. Jerge woti'ri'p, qollardi'n' ja'rdemisiz turi'w.

Yer balalar bir ha'pte dawami'nda biyik turnikte wo'zlerin ko'terip, asi'li'p turi'w ha'm tarti'li'wdi' (30—35 ma'rte) islewi kerek. Ayaqti' dizeden bu'gip, gewdeni 55—70 ma'rte ko'terip-tusiriwdi de islewi lazi'm.

Jatqan halda ayaqti' 90° qa ko'teriwdi besinshi-alti'nshi' klass balalari' 70—80 ma'rte wori'nlaydi'. Usi' shi'ni'g'i'wlardi'n' *qi'zlar* ushi'n islep shi'g'i'lg'an normalari' bar: stul yamasa bir na'rsege tayani'p, barli'q gewdeni bu'gip-jazi'wdi' 5—6-klastag'i'lar 50 — 60 ma'rte wori'nlaydi'. Qi'zlar pa'sirek turnikte 40 — 50 ma'rte ko'terilip-tu'siwleri lazi'm. Jatqan halda ayaqti' 90° ko'teriwdi 5—6-klass qi'zlari' 60 — 70 ma'rte wori'nlawi' lazi'm.

Iyiliwshen'likti rawajlandi'ri'wshi' shi'ni'g'i'wlar

Iyiliwshen'lik — bul sonday fizikali'q si'pat, woni'n' menen barli'q islenetug'i'n ha'reketlerdi yerkin, qi'ynalmastan wori'nlawi'n'i'z mu'mkin. Iyiliwshen'likti rawajlandi'ri'wda paydalanatug'i'n ha'reketler to'mendegiler boli'p, wolar yeki qaptalg'a tez ha'm a'ste (aylani'w) buri'li'w, barli'q gewdeni aldi'g'a ha'm qaptal ta'replerge buri'w, ko'pirshe payda yetiw, barli'q dene ag'zalari' menen prujina ta'rizli ha'reket-lerdi wori'nlaw, ayaqlardi' qaptalg'a ha'reketlendiriw, asi'li'p turg'an topqa ayaq ushi' menen tiyiw, topti' qaqshi'p ali'w, sherik penen tu'rli ha'reketlerdi wori'nlawdan ibarat. Bul shi'ni'g'i'wlardi' ha'r ku'ni 8—10 ma'rte wori'nlan'. Keyin bir minut dem ali'p, usi' shi'ni'g'i'wlardi' ja'ne 10 ma'rteden wori'nlan'. Yeger bulshi'q yetlerde awi'ri'w payda bolsa, woni' toqtati'n'. Iyiliwshen'lik shi'ni'g'i'wlari'n baslawdan aldi'n boyi'n jazdi'ratug'i'n ha'reketlerdi: bir neshe ma'rte aldi'g'a qaray, shepke, won'g'a aylani'w, woti'ri'pturi'w ha'm tag'i' basqalardi' wori'nlap alg'an maqul.

Qol ha'm iyin bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar

1. Tik turg'an halatta qollardi' aldi'g'a sozi'w ha'm ko'kirek aldi'ndag'i' barmaqlardi' shi'nji'r yetip uslaw ha'm de qollardi' aylandi'ri'w, keyin alaqanlardi' qoyi'p shepke, won'g'a buri'li'w.

2. Qollar stulg'a tayani'p prujina ta'rizli iyilip turi'w ha'm tuwri'lani'p da'slepki halatqa qayti'w.

3. Tabanlarg'a qollar menen tayani'p, prujina ta'rizli ha'reketlerdi wori'nlaw.

4. Tik turg'anda tayaqsha uslag'an qollardi' joqari'g'a, aldi'g'a ha'm arqag'a qaray uzati'w. Shi'ni'g'i'wlardi' keskin ha'reketler yetpey, bir tegis wori'nlan'. Ha'r bir shi'ni'g'i'wdan keyin, tayaqsha uslag'an qollar arasi'n jaqi'nlati'n'.

Gewde bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar

1. Aldi'g'a qaray iyiliw ha'm barmaqlardi' polg'a tiygiziw.
2. Tiykarg'i' turi'w halati'n iyelew, keyin won' ayaqti' bu'gip, won' qoldi' taqi'mg'a jetkiziw, soni'n' wo'zin basqa ta'repke wori'nlaw.

3. Tik turg'anda shepke ha'm won'g'a iyiliw.

4. Ayaqlardi' iyin ken'liginde qoyi'w, keyin aldi'g'a iyilip, won' qoldi' shep ayaq ushlari'na, shep qoldi' won' ayaq ushi'na tiygiziw.

5. Ayaqlar iyin ken'liginde, qollardi' belge qoyi'w ha'm arqag'a iyiliw.

6. Tik turi'p, gewdeni shep ha'm won'g'a aylanba ha'reketlendiriw.

7. Aldi'g'a qaray prujina ta'rizli iyilip turi'w, qollar menen ayaq tobi'qlari'n uslaw ha'm basti' dizelerge tiygiziw.

8. Qari'nda jatqan halda qollardi' arqag'a qoyi'p, ayaqlardi' dizeden bu'giw ha'm ayaq barmaqlari'n uslap shayqali'w.

9. Ayaqlardi' iyin ken'liginen u'lkenirek qoyi'p, arqag'a iyiliw ha'm qollar menen tabanlardi' uslawg'a uri'ni'w.

Shi'ni'g'i'wlar quramali'raq bolg'anli'g'i' ushi'n wolardi' ko'p ma'rte ta'kirarlawg'a ha'reket yetin'.

Ayaq bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar

1. Shep ayaqta turi'p, qollar menen won' ayaqti' dizeden bu'gip, ko'kirekke jetkiziwge ha'reket yetiw. Bul shi'ni'g'i'wdi' keyin basqa ayaqta wori'nlaw.

2. Won' ayaqta turg'an halda, shep ayaqti' bu'gip, tobi'qtan uslaw, keyin arqag'a tarti'w. Keyin shi'ni'g'i'wdi' basqa ayaqta wori'nlaw.

3. Tik turg'an halda ayaqlardi' izbe-iz silkip, aldi'g'a qaray ha'm arqag'a qaray sozi'w.

4. Tik turg'an halatta ayaqlardi' qaptalg'a siltep uzati'w.

5. Tik turg'an halatta aldi'g'a qaray u'iken qa'dem taslaw ha'm prujina ta'rizli silkiniw, keyin da'slepki halatqa qayti'w.

6. Qaptal ta'repke ken' qa'dem taslap, gewdeni tuwri' tuti'p prujina ta'rizli woti'ri'w.

Ayaqlardi' tuwri' tuti'p, aldi'g'a qaray iyiliw shi'ni'g'i'wi'n yer ha'm qi'z balalar 60—70 ma'rte wori'nlawi' lazi'm.

Tezlikti rawajlandi'ri'w ushi'n shi'ni'g'i'wlar

Tezlik (shaqqanli'q) — bul fizikali'q si'patlardan biri boli'p, insan usi' si'patti' qanshelli sheberlik penen iyelegen bolsa, sonshelli jaqsi' boladi'. Qi'sqa waqi't ishinde wori'nlang'an ha'reket yamasa shi'ni'g'i'wdi' insan qa'bi'letine sali'sti'rg'an halda tezlik dep ataw qabi'l yetilgen. Shaqqanli'qti' rawajlandi'ri'w usi'llari' — bul tu'rli ha'reketlerden ibarat boli'p, wolar ku'ndelikli ha'r tu'rli ha'reketlerdi wo'zinde qamti'ydi'. Demek, is-ha'reket qanshelli tez wori'n-lansa, tezlik sonshelli rawajlanadi'.

Shaqqanli'q ha'm tezlikti rawajlandi'ri'wda to'mendegi shi'ni'g'i'wlardan paydalani'lsa, maqsetke muwapi'q boladi', atap aytqanda, tarti'lg'an jipke ha'r tu'rli tosi'qlardan wo'tiwde qarsi'li'qlardi' jen'ip wo'tiw ha'm rezinkalardan sekirip wo'tiwden to'menge juwi'ri'w, jen'il buyi'mlar, toplar, taslardi' ko'terip juwi'ri'w, estafetalar, ha'reketli ha'm sport woyi'nlar. 60 metrge juwi'ri'wg'a tayarli'q ko'riwde to'mendegi shi'ni'g'i'wlardi': a) tezlikke ha'm sekiriwlerge arnalg'an ha'reketli woyi'nlar; b) 10—30—50—80 metr arali'qli' estafetalar; d) ha'r tu'rli halatlarda starttan shi'g'i'p, 30 metrge 3—5 ma'rte juwi'ri'wdi'; e) 20—50 metr ha'm de qi'sqa arali'qlarg'a 3—5 ma'rte tez juwi'ri'wdi'; f) 50—80 metrge 3—5 ma'rte qayta juwi'ri'wdi'; g) 60—100 metr arali'qlarg'a wortasha, keyin 2—3 ma'rte tez juwi'ri'wlardi'; h) bir ayaqta juwi'ri'w ha'm ha'reketli woyi'nlar «Tiydi» woyi'ni'n woynawdi' wori'nlaw kerek.

Ayaq bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar (2-kompleks).

1. Bir wori'nda turi'p, yeki ayaqlap aldi'g'a ha'm arqag'a qaray sekiriw. 2. Yeki ayaqlap won' ha'm shep ta'replerge sekiriw. 3. Bir wori'nda turi'p, aldi'n shep, keyin won' ayaqta aldi'g'a ha'm arqag'a sekiriw. 4. Izbe-iz bir ayaqti' tobi'qan uslag'an halda sekiriw. 5. Ayaqlardi' qaptalg'a jayi'p sekiriw. 6. Ayaqlardi' dizeden bu'gip ha'm qaptalg'a sozi'p sekiriw. 7. Arqandi' aldi'g'a ha'm arqag'a qaray aylandi'ri'p yeki ayaqta sekiriw. 8. Arqandi' aldi'g'a ha'm arqag'a qaray aylandi'ri'p, da'slep won', keyin shep ayaqta sekiriwler. 9. Uzi'nli'qqa ha'm ba'lentlikke wori'nnan turi'p ha'm de juwi'ri'p kelip sekiriw. 10—11 jastag'i' woqi'wshi'lar ushi'n sekiriw shi'ni'g'i'wlar 20—30 ma'rte islenedi. Yer ha'm qi'z balalar arqan menen ha'pte dawami'nda 1000—1200 ma'rte sekirip tursa, paydali' boladi'.

Qol ha'm iyin bulshi'q yetleri ushi'n shi'ni'g'i'wlar

1. 1—2 kg li' jel berilgen topti' yeki qollap ko'kirekten i'laqti'ri'w. 2. Topti' bastan joqari'raq yeki qollap i'laqti'ri'w. 3. Topti' yeki qollap aldi'g'a qaray i'laqti'ri'w. 4. Topti' yeki qollap arqag'a qaray i'laqti'ri'w. 5. Topti' won' ha'm shep qol menen iynnen asi'ri'p i'laqti'ri'w. 6. Topti' won' ha'm shep qol menen uzaqqa i'laqti'ri'w.

Shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w ushi'n shi'ni'g'i'wlar

Shi'damli'li'q — bul organizmnin' sharshawg'a qarsi' tura ali'wi' boli'p yesaplanadi'. Shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w ushi'n ko'birek ju'riw, juwi'ri'w, ju'ziw, velosiped aydaw lazi'm. Shi'damli'li'q yeki tu'rli boli'p, wol uluwma ha'm arnawli' tu'rlerge bo'linedi. *Uluwma shi'damli'li'q* — bul insanni'n' uzaq waqi't dawami'nda fizikali'q miynet penen shug'i'llani'w qa'bileti boli'p tabi'ladi'. *Arnawli' shi'damli'li'q* — bul sportshi'ni'n' belgili sport tu'rinde, ma'selen, ju'ziwdegi, juwi'ri'wdag'i' uzaq waqi't dawami'ndag'i' arnawli' shi'damli'li'q qa'bileti boli'p tabi'ladi'.

Adam shi'damli'li'qti' rawajlandi'ri'w ushi'n u'zliksiz ra'wishte shug'i'llani'wi' za'ru'r, sonda g'ana shi'ni'g'i'wdi'n' na'tiyjeliligi ha'm nagruzka da arti'p baradi'. Bunda wo'z awhali'n'i'zdi' mudami' qadag'alap bari'wi'n'i'z ju'da' u'lken a'hmiyetke iye. Wo'zin'izde bir kewilsiz awi'ri'w, bas aylani'w, qatti' sharshaw, dem ali'wdi'n' qi'yi'nlas'i'wi'n sezsen'iz, shi'ni'g'i'wdi' tez de toqtati'wi'n'i'z lazi'm boladi'. Yeger awhal bunnan da awi'ri'raq bolsa, tez arada shi'pakerge mu'ra'ja't yetiw za'ru'r. Shi'damli'li'q talap yetiletug'i'n shi'ni'g'i'wlarg'a, a'sirese, keselleniwden keyin tez de kirisip ketiwge asi'qpaw kerek. Joqari'dag'i'lardi' yesapqa alg'an halda shi'ni'g'i'wdan aldi'n wo'zin'izdi qanday sezgenin'izdi, nagruzkani'n' ko'lemi az-ko'pligin qadag'alap bari'wi'n'i'z lazi'm. Buni'n' ushi'n ju'rek sog'i'wi'n (pulsti) yesaplap ju'rin' (101-su'wret). Belgili bolg'ani'nday 10—13 jasli' mektep woqi'wshi'lari'nda ju'rek sog'i'wi'ni'n' tezligi minuti'i'na 70—80 ma'rte boli'wi' kerek.

Sabaq waqti'nda shi'ni'g'i'wlar shi'damli'li'qqa tiyisli bolsa, ju'rek sog'i'wi'ni'n' tezligi 1,5—2 ma'rte asadi'. Shi'ni'g'i'wdan keyin, yeger ju'rek sog'i'wi' 5—10 minut ishinde wo'z halati'na qaytsa, nagruzkani'n' normada yekeni belgili boladi'. Yeger ju'rek aldi'ng'i'g'a qarag'anda 15—20 ma'rte arti'qsha soqqan bolsa, wonda nagruzkani', tezlikti, arali'qti' qi'sqarti'ri'w na'zerde tuti'li'wi' kerek. Da'slepki



101-su'wret.

sabaqlarda ju'rek sog'i'wi' bir minutta 120 ma'rte bolsa, keyinirek bari'p 130—140 ma'rtege jetiwi mu'mkin. Soni' ayti'w kerek, bunday nagruzkalar ju'rek iskerligin asi'ri'p, ju'rek bulshi'q yetlerin bekkemleydi, qan aylani'w sistemasi' xi'zmetine jaqsi' ta'sir ko'rsetedi, barli'q ag'zalardi'n' qan menen ta'miyinleniwin jaqsi'laydi'. Nagruzkani'n' arti'p ketiwin si'rtqi' ko'rinisten bilip ali'w mu'mkin. Ma'selen, dem ali'wi' tezlesedi, ju'rek sog'i'wi' artadi', ju'zi ag'ari'p yamasa qi'zari'p ketedi... Yeger siz

wo'zin'izdi qolaysi'z sezsen'iz, juwi'ri'wdi' qa'lemesen'iz, da'rhal nagruzkani' pa'seytip, juwi'ri'wdan ju'riwge wo'tin'.

Uzaq arali'qlarg'a juwi'ri'w

Shi'damli' boli'wdi' qa'legen adam yen' a'piwayi' ha'm yen' qolay bolg'an usi'l — a'ste juwi'ri'wdan paydalanadi'. Buni'n' ushi'n sonday tezlikti tan'lap ali'n', bul yerkin juwi'ri'w ha'm de bir normada dem ali'w mu'mkinshiligin bersin. Ko'binshe, biz ju'riwge de, juwi'ri'wg'a da wortasha norma taba almay, a'ste yaki tez juwi'ri'p yamasa ju'rip wo'zimizdi qi'yi'n awhalg'a sali'p qoyami'z. Tiykari'nda shi'ni'g'i'w mine bunday wo'tkerilse, maqsetke muwapi'q boladi'. Ma'selen, 200 m arali'qti' yer balalar 1 minut ishinde, qi'z balalar 1 minut 10 sek. ishinde yerkin, asi'qpaw, bir normada basi'p wo'tse, talap da'rejesinde boladi'. Tapsi'rmani' 2—3 ma'rte wori'nlawg'a ha'reket yetin'. Keyingi shi'ni'g'i'wlarda juwi'ri'w arali'g'i'n 300 — 400 metrge shekem jetkerin', ju'riw arali'g'i'n solay (200 m) qaldi'rsan'i'z da boladi'. Juwi'ri'w tezligin belgilep, juwi'-ri'wdan aldi'n saatqa qarap qoyi'wdi' umi'tpan'. Ma'selen, «Waqi'tti' woylap tap» dep wo'zin'izge wo'zin'iz usi'nday tapsi'rma berin' ha'm belgilengen 400 — 600 — 800 m arali'qti' 2 — 3 — 4 minut ishinde juwi'ri'p wo'tiwge u'lgerin'. Bul tapsi'rma sabi'r-taqatli' boli'wg'a u'yretdi.

Yendi tapsi'rmani' biraz quramalasti'ri'n': belgilengen arali'qti' basi'p wo'tiw waqti'n qi'sqartti'ri'p, ma'selen, yer balalar 50 sekund, qi'zlar bolsa 1 minut yamasa ju'riw arali'g'i'n 200 m worni'na 150 m, biraz keyinirek 100 m yetip belgilense, tuwri' boladi'. Bunda da asi'qpaw kerakligin umi'tpan'. Sebebi, organizm ha'r sapar toli'q ha'reketke kelip, keyin wo'zine kelgenshe belgili waqi't wo'tiwi lazi'm. Juwi'ri'w waqti'nda birden hawa jetispey qali'w jag'daylari' da, qatti' tali'g'i'w jag'daylari' da boli'wi' mu'mkin. Usi'nday waqi'tlari' ne islew kerak? Juwi'ri'wdan toqtaw kerak pe? Biraq, bunday waqi'tta siz biliwin'iz kerak bolg'an ju'da' a'hmiyetli na'rse bar, wol da bolsa «yekinshi dem ali'w» tu'sinigi boli'p tabi'ladi'. Juwi'ri'w nagruzka tiykari'nda

bolg'anli'g'i' ushi'n bunday jag'daydan quti'li'wda ko'binese nagruzkani' pa'seytip, sabi'r-qanaat yetiledi, sonda ko'p wo'tpey, jen'il bolasi'z ha'm sol arali'qti' belgilengen tezlikte juwi'ri'p wo'tesiz. Kross usi'li'nda juwi'ri'wda da woqi'w normalari'n tapsi'ri'w ushi'n u'zliksiz ra'wishte juwi'ri'wdan paydalani'ladi'. Solay yetip, yer balalar bir ha'pte dawami'nda 6 — 8 km, qi'zlar bolsa 5 — 6 km arali'qti' basi'p wo'tiwleri lazi'm. Shi'ni'g'i'wdi' ja'ne de qi'zi'qli' yetiw ushi'n yeger u'yin'iz a'tirapi'nda stadion, maydan yamasa dem ali'w bag'lari' bolsa, tosi'qli' ba'lentpa's jerlerden juwi'ri'wdi'n' paydasi' wog'ada u'lken.

Bul juwi'ri'wlar kross juwi'ri'wi' dep ataladi'. Kross juwi'ri'wi'n wo'tkeriw ushi'n basi'p wo'tiletug'i'n arali'q aldi'nnan ko'rip shi'g'i'li'p tayarlanadi'. Bunda juwi'ri'latug'i'n arali'q da'slep piyada ju'rip u'yreniledi, qa'wipli teren'lik, ba'lentlik, u'lken tosi'qlar, salmalar, woyli'-shuqi'r jerler ha'm tag'i' basqalardi'n' bar-joqli'g'i' ani'qlanadi'.

Bunnan ti'sqari', adi'mlar uzi'nli'g'i' ha'm izbe-izligi, ayaqlardi'n' joqari'g'a ko'teriliwi qay jerde qanday boli'wi' kerekligi, tezlikti joytpaw maqsetinde gewdenin' iyiliwi qanday boli'wi' lazi'mli'g'i' yesapqa ali'nadi'. Belgili arali'qqa juwi'ri'w waqti'nda to'mendegilerdi:

a) tegis jerden yerkin qa'dem qoyi'p juwi'ri'wi'n, ha'r bir qa'demdi rejeli yetip qoyi'w (sekirip, tepsinip ketpewdi yamasa adi'mlap juwi'rmawdi', gewdeni tuwri' tuti'p, duri's dem ali'w) di'; b) tasli' jerlerden wo'tip ati'rg'anda ayaqti' toli'q pa'njelerine qoyi'p, qa'demdi qi'sqaraq yetip basi'wdi'; d) jumsaq wotli', jaylaw, suwli'raq jerlerden juwi'rg'anda adi'mlardi' qi'sqa qoyi'p, ayaqlardi' ba'lent ko'terip ju'riw, juwi'ri'wdi': i'layli', i'g'alli', tegis jerlerden, yen' jaqsi'si', adi'mdi' tezletip, ayaqlardi' qaptal ta'replerge ken'irek qoyi'p wo'tiwdi; e) to'beliklerge shi'g'i'wda adi'mlar qi'sqa boli'wi'n, gewdeni mu'mkin bolg'ansha iyiwdi, ko'birek ayaq barmaqlari'n g'ana basi'wdi', to'menge qaray juwi'rg'anda gewdeni biraz arqag'a taslap, ayaqlardi' tabannan qoyi'wdi'; f) qali'n' tog'ayli'qlar arasi'nan juwi'rg'anda,

yen' a'hmiyetlisi bag'dar si'zi'g'i' yamasa belgilerdi joytpaw, ku'tilmegen wo'zgerislerge tayar boli'wdi', ko'z ha'm deneni terek shaqalari' tiyip tilip ketpewin, mayda-shu'yde shuqi'rli'qlar, salmalardan ayaqtan-ayaqqa sekirip wo'tip juwi'ri'wdi' ha'm imkani' bolg'ansha tezlikti joytpawdi'; g) juwi'ri'wshi' ushi'n yen' a'hmiyetlisi — bul dem ali'w bolg'anli'g'i' sebepli, juwi'ri'wdi' baslawdan aldi'n wog'an ayri'qsha itibar beriw kerek. Juwi'ri'w tezligi qanshelli joqari' bolsa, dem ali'w sonshelli tezlesiw (dem ali'w — bul ha'r bir adamni'n' wo'zine ta'n ha'm woni'n' juwi'ri'w tezligne baylani'sli') yesten shi'g'arman'.

Dem ali'w muri'nnan ha'm awi'zdi' yari'm yetip ashi'p ali'ni'wi' kerek. Kross shi'ni'g'i'wi'n sport kiyiminde islegen maqul boladi'. Bunda ayaqqa keda yamasa krassovka kiyiledi. Ayaq kiyimi ishine jen'il ultaraq ta'rizli porolon sali'nadi' ha'm ayaqkiyim bawlari' qi'si'p baylanbaydi'.

Arqansha menen wori'nlanatug'i'n shi'ni'g'i'wlar

Shi'damli'li'q, shaqqanli'q, tezlik si'patlari'ni'n' toli'q qurami'n iyelewdi qa'legen adam arqanshada ko'birek biliwi kerek. Arqanshani'n' uzi'n-qi'sqali'g'i' sonday boli'w kerek, woni'n' wortasi'na ayaqti' qoyi'p bos tarti'lg'anda qol uslaytug'i'ni' qolti'qqa duri's keliwi kerek. Wonnan sekiretug'i'n bolsa, arqanshani' aylandi'ri'w, woni'n' menen qosi'p alaqanlardi' da aylandi'ri'w lazi'm.

Arqanshani'n' tutqi'shlari'n qatti' qi'spay, wolardi' yerkin tuti'w da'rkar. Sekiriw waqti'nda basti' ha'm gewdeni tuwri' uslap, ayaq ushlari'nda sekiriledi. Bulardan ti'sqari', sekiriw ritmin buzbowg'a ha'reket yetiw lazi'm. Arqanshada da'slep sekiriw waqti'n 10 — 11 jastag'i'lar 40 — 50 sekundtan asi'rmawi' kerek. Ha'r 3 — 4 shi'ni'g'i'wdan keyin sekiriw waqti'nda 10 sekundtan qosi'p bari'p 1,5 minutqa ali'p shi'g'i'ladi'. Usi'ni' yadi'n'i'zda tuti'n', shi'ni'g'i'wdi' wori'nlawg'a qansha waqi't ketkizgen bolsan'i'z, sonsha waqi't dem ali'wi'n'i'z kerek.



III BAP

KU'N TA'RTIBI

U'yge berilgen tapsi'rmani', u'y jumi'slari'na ja'rдем be-riwди, woqi'wdи', seyl yetiwди, jaqsi' ko'rgen fizikali'q shi'ni'-g'i'wlari'n wo'z betinshe wori'nlawди', qa'legen sport tu'ri menen sekciyada shug'i'llani'wdи' wo'z waqti'nda wori'n-law ushi'n waqi'tti' tuwri' bo'listiriw kerek. Buni'n' ushi'n ku'n ta'rtibi du'ziliwi kerek. Ku'n ta'rtibinde azang'i' bir waqi'tta turi'w, dene shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w, juwi'ni'p, azang'i' awqatlani'w, woqi'wg'a bari'w, u'yge qayti'w, awqatlani'p, dem ali'w, sport penen shug'i'llani'w, jumi'slari'n islew, bos waqi'tlari' tu'rli jumi'slar menen ba'nt boli'w, keshki seyl yetiw ha'm uyqi'g'a jati'wdи' ani'q belgilep, wog'an qatan' a'mel yetiwi lazi'm. Bunday ta'rtip-qag'i'ydalarg'a ko'p ji'llar a'mel qi'li'ni'wi', adamda wo'zin-wo'zi qadag'alap bari'w a'detin qa'liplestiredi, tazali'qli' boli'wg'a u'yretedi. Ma'selen, azanda bir waqi'tta turi'w, azang'i' gimnastika ha'm basqa shi'ni'g'i'wlar wori'nlaw, organizmnin' bir normada islewin ha'm jaqsi' keypiyatta ju'riwin ta'miyinleydi. Turaqli' ku'n ta'rtibinin' joqli'g'i' woqi'w ha'm jumi'sqa kirisiwge nemquraydi'li'q penen qatnasta boli'wg'a ha'm uluwma keypiyatti'n' wo'zgeriwshen' boli'wi'na ali'p keledi. A'llette, ha'mme de ku'n ta'rtibine birdey a'mel yetedi, dep ayta almaymi'z, biraq waqi'tti' u'nemlew, woni' aqi'li'y ha'm fizikali'q miynetke, dem ali'wg'a aqi'lg'a say bo'listiriw, ha'r bir adam ushi'n za'ru'rli faktor boli'wi' lazi'm. Ku'n ta'rtibin aqi'lg'a muwapi'q du'ziw ha'm wog'an turaqli' a'mel qi'li'w ha'r bir adamnan belgili yerkti talap yetedi, kimde-kim usi'g'an yerisse, demek, sol adamdi' yen' yerkli ha'm uqi'pli' adam yeken, dep yesaplaw mu'mkin. Usi'lardan kelip shi'g'i'p, biz yendi siz a'ziz woqi'wshi'lar ushi'n ku'nnin' birinshi ha'm yekinshi yari'mi'nda woqi'ytug'i'nlarg'a shamalap ku'n ta'rtibin usi'nami'z.

**Ku'nnin' birinshi yari'mi'nda woqi'ytug'i'nlar ushi'n
belgilengen ku'n ta'rtibi**

	5—6-klasslar
Woyani'w, wori'ndi' ji'ynaw	7.00—7.10
Azang'i' gimnastika	7.10—7.20
Suw vannasi' (juwi'ni'w, kiyiniw)	7.20—7.30
Azang'i' awqatlani'w	7.30—7.45
Mektepke bari'w	7.45—8.00
Mektepte boli'w	8.00—13.30
Mektepten qayti'w	13.30—13.40
Tu'slik awqat	14.00—14.30
Dem ali'w	qa'lewine qarap
Ashi'q hawada boli'w (seyil yetiw, woyi'nlar woynaw)	qa'lewine qarap
Dene shi'ni'g'i'wlari' menen wo'z betinshe shug'i'llani'w	14.30—17.00
Sabaqlardi' wori'nlaw (ha'r qaysi' pa'nge 30—35 minut, arada 5—10 minut ta'nepis)	17.00—19.00
Keshki awqat ha'm qa'lewine qaray shug'i'llani'w (kitaplar woqi'w, teleko'rsetiw, tamashalaw, u'y jumi'slari'na ja'rdem beriw)	19.00—20.30
Uyqi'g'a tayarlani'w (kiyimlerdi taqlaw)	20.30—21.00
Uyqi'g'a jati'w	21.00—7.00

**Ku'nnin' yekinshi yari'mi'nda woqi'ytug'i'nlar ushi'n
belgilengen ku'n ta'rtibi**

	5—6-klasslar
Woyani'w, wori'ndi' ji'ynaw	7.00—7.05
Azang'i' gimnastika	7.05—7.20
Suw vannasi' (juwi'ni'w, kiyiniw)	7.20—7.30
Azang'i' awqatlani'w	7.30—7.50
Sabaqlardi' wori'nlaw (ha'r qaysi' pa'nge 30—35 minut, arada 5 — 10 minut ta'nepis)	8.30—10.30

Dene shi'ni'g'i'wlari' menen wo'z betinshe shug'i'llani'w	11.30—13.00
Tu'slik awqat	13.00—13.30
Dem ali'w	qa'lewine qarap
Ashi'q hawada boli'w (seyil yetiw, woyi'nlar woynaw)	qa'lewine qarap
Mektepke bari'w	13.30—13.45
Mektepte boli'w	13.45—19.00
Mektepten qayti'w	19.00—19.30
Keshki awqat ha'm qa'lewine qaray shug'i'llani'w (kitaplar woqi'w, teleko'rsetiw tamashalaw, u'y jumi'slari'na ja'rdem beriw)	19.30—20.30
Uyqi'g'a tayarlani'w (kiyimlerdi taqlaw)	20.30—21.00
Uyqi'g'a jati'w	21.0—7.00

Uyqi' — ku'n ta'rtibinin' aji'ralmas bo'legi boli'p, uyqi' waqti'nda barli'q dene ag'zalari' dem aladi', wo'zine keledi ha'm qayta ku'shke toladi'. Uyqi'si'zli'q nerv sistemasi' ha'm woni'n' toqi'malari'na ta'sir ko'rsetip, woni'n' xi'zmetin bosan'lasti'radi', organizmnin' qorg'ani'w funkciyalari'n bosasti'ri'p jiberedi. Uyqi' bolsa nerv kletkalari'ni'n' azi'qlani'wi'na ja'rdem beredi, sharshawdi' jog'altadi', keyinirek ja'ne jumi's iskerligin dawam yettiriw ushi'n ku'shquwatti' tikleydi.

10 — 12 jastag'i' balalar 10 — 10,5 saat dawami'nda uyqi'lawi' kerek. Uyqi'g'a jati'w ushi'n yen' jaqsi' waqi't bul 21 den 23 ke shekem. Woqi'w da'wirinde, shi'ni'g'i'w ha'm jari'slarg'a tayarli'q waqti'nda ko'birek uyqi'law kerek. Tez uyqi'lap qali'w ha'm de qani'g'i'p uyqi'law ushi'n keshki waqi't seyil yetip, ashi'q hawada 30 — 40 minut boli'wdi'n' paydasi' u'lken. Bunnan ti'sqari', uyqi'dan aldi'n bo'lmeni samallati'p yamasa aynalardi' yamasa kishkene a'ynekti ashi'q qaldi'ri'w ja'ne de paydali' boli'p tabi'ladi'. Ku'ndizgi uyqi' da paydali', biraq buni' ha'r kim wo'zi

sheshkeni maqul, sebebi ku'ndizgi uyqi'dan keyin keshki uyqi' buzi'li'wi' mu'mkin. Ku'n boyi' ha'rekette boli'p sharshag'an bolsan'i'z, uyqi'g'a ha'r ku'ngiden 1—2 saat aldi'n jati'wdi' usi'ni's yetemiz. Jari'stan aldi'n ayi'ri'm sportshi'lardi'n' uyqi'si' buzi'ladi', sebebi wolardi' sport ushi'rasi'wi' aldi' ta'shwishi ha'm woni'n' na'tiyjeleri ti'ni'shsi'zlandi'radi'. Ku'n ta'rtibinen u'nemli paydalani'w ha'm gigienali'q qag'i'ydalarg'a a'mel yetiw bolsa bunday kewilsizliklerdin' aldi'n aladi'.

Jeke gigiena. Jeke gigiena tiykari'nda azadali'q ha'm woni' saqlaw ha'm de bekkemlew jatadi'. Yendi, bug'an qashannan kirisiledi? Bul balali'q da'wirinen baslanadi' dep ayti'lsa, qa'te bolmaydi'. Ma'selen, azanda awi'z bosli'g'i'n, tislerdi tazalaw, awqattan aldi'n qollardi' juwi'w, kiyim kiyiw. Jeke gigienani'n' basqa qag'i'yda ha'm normalari' ku'n ta'rtibinde, miynet ha'm dem ali'wdi' na'wbetlestirip turi'wda, deneni ku'tiw, gewdeni shi'ni'qti'ri'w, uyqi'ni'n' normada boli'wi'nda, awqatlani'w, bas kiyim, ayaq kiyimge qarawda, turmi'sti'n' basqa basqi'shlari'nda wori'n aladi' ha'm de woqi'w, ta'rbiya procesinde u'yrenilip bari'ladi'.

Gigienag'a tiyisli za'ru'r bilimlerde qanshelli umti'li'w-shi'li'q ha'm sabi'r-qanaat penen u'yrenip barsaq, turmi'si'mi'z sonshelli jetiliskan, qi'zi'qli' ha'm mazmunli' boli'p baradi'. Dene, shash, ti'rnaq, tisler ha'm awi'z bosli'qlari'ni'n' tazali'g'i' — bul salamatli'qti'n' kepilligi boli'p tabi'ladi'.

Terini ku'tiw. Terinin' funkciyalari' ko'p. Wol da'slep organizmda qorg'aw, qala berse, ishki ag'zalari'na tu'rli zatlar, mikroblar kiriwinin' aldi'n ali'wshi' ha'm de hawa almasi'wi'ni'n' usi'li' boli'p tabi'ladi'. Terinin' ju'da' mayda qan tami'rlari' hawani'n' yamasa suwdi'n' temperaturasi' i'ssi' waqti'nda ken'eyip, suwi'qta tarayi'p, terlew arqali' si'rtqa shi'g'i'wi'n ta'miyinlep turadi'. Teri qatlami'nda may bezleri boladi', sol sebepli woni'n' a'tirapi' kirleydi. Sonda kirlegen teri ko'p ta'repten wo'zin qorg'aw funkciyasi'n ha'lsiretedi. Teri jaraqatlang'anda, kesilgende mikroblar teri qabati'na teren'irek kirip baradi', bunnan bolsa tu'rli teri

kesellikleri kelip shi'g'adi'. Demek, terini jaqsi' ku'tiw, ha'r bir adamni'n' turaqli' di'qqat-itibari'nda boli'wi' kerek.

Ha'r ku'ni suw ha'm sabi'n menen juwi'ni'wdi', ha'jetxanag'a barg'annan keyin, awqatlani'w aldi'nan qoli'n'i'zdi' a'llette sabi'nlap juwi'wdi' umi'tpan'. Qoldi' si'pi'rg'anda da asi'qpaw lazi'm. Ha'r ku'ni (a'sirese, sport shi'ni'g'i'wlari'nan keyin) dush qabi'l yetiw mu'mkinshiligi bolsa, paydalani'n'. Sonday-aq, ha'ptede bir ma'rte monshag'a bari'wdi', ishki kiyimlerin'izdi almasti'ri'p ali'wdi' a'detlenin'. Uyqi'g'a jati'wdan aldi'n ayaqlardi' juwi'p jati'w — bul yen' jaqsi' a'det, bul tek ayaqti' jag'i'm-si'z iyislerden tazalaydi', ba'lkim wo'z-wo'zinen shi'ni'qti'ri'w wo'zgesheligi ko'rini'p turadi'. Ayaqqa jip baypaq kiyilse, wol i'g'alli'qti' tez de wo'zine tarti'p aladi' ha'm hawani' jaqsi' wo'tkeredi.

Shashti' ku'tiw. Buni'n' ushi'n shashti' ha'ptede bir ma'rte juwi'w, yeger qurg'aq bolsa, 10 ku'nde bir ma'rte juwi'w mu'mkin. Sog'an muwapi'q, shashti' sabi'n yamasa shampunda juwsa boladi'. Shash ha'dden ti'sqari' qurg'aq boli'p ketpewi lazi'm. Wol bir ma'rte sabi'nlap, i'ssi'raq suwda jaqsi'lap juwi'ladi'. Shashti' jaqsi'lap qurg'atqannan keyin, tarawdi' usi'nami'z. Wol bastan aqi'ri'na — uzi'ni'na taralg'ani' maqul. Shashti' iri tisli tara'q penen bir ku'nde bir neshe ma'rte taraw mu'mkin. Shashti' tarawda massajlay-tug'i'n arnawli' massaj shyotkasi'nan paydalani'w mu'mkin.

Ti'rnaqti' ku'tiw. Ayi'ri'm sport woyi'nlari' ha'm jekke gu'res tu'rlerinde, solardan, basketbol, gandbol, gu'reste basqa sport tu'rlerine qarag'anda ti'rnaq arasi' ko'birek pataslanadi'. Bul ti'rnaqqa ko'birek itibardi' talap yetedi. Qol ha'm ayaq barmaqlari' ti'rnaqlari'n ha'r ha'ptede bir yamasa yeki ha'p-tede bir ma'rte ali'p turi'w sha'rt. Wo'sken ti'rnaqlardi' alg'annan keyin arnawli' mayda yegewshe menen wolardi'n' shetlerin tegislew lazi'm, sebebi wolar denege zi'yan keltiriwi mu'mkin.

Tis ha'm awi'z bosli'g'i'n ku'tiw. Tislerdi ku'tiw — bul tek wolardi' appaq yetip saqlaw degeni yemes. Belgili

bolg'ani'nday, pu'tin yemes tisler arasi'nda, awi'z bosli'-g'i'nda qalg'an awqat qaldi'qlari' mikroblardi'n' azi'qlani'wi' ushi'n qolay sharayat jaratadi'. Bulardan ti'sqari', awi'z bosli'g'i'nda qalg'an awqat qaldi'qlari' ayni'p, awi'zdan jag'i'msi'z iyis keliwine, tisler arasi'nda tis taslari' payda boli'wi'na ha'm awi'z bosli'g'i'nda tu'rli keselliklerdin' kelip shi'g'i'wi'na sebep boladi'. Tis yeti toqi'malari' bosasi'p, tislerdin' qi'ymi'ldawi' ha'm aqi'r-aqi'bet woni'n' tu'siwine ali'p keledi. Soni'n' ushi'n tislerdi wo'z waqti'nda, turaqli' ra'wishte tis tazalag'i'sh ha'm shyotka menen tazalap juwi'p turi'w kerek.

Tislerdi, a'dette, bir ku'nde yeki ma'rte, azanda ha'm keshte tazalap juwi'w kerek. Bunda da'slep, tisti tiske qoyi'p shyotkani' joqari'dan to'menge qaray ju'rgiziledi, keyin awi'zdi' ashi'p turi'p, tisti ishki ha'm si'rtqi' ta'replerinen juwi'ladi'. Ha'r dayi'm awqatlang'annan keyin awi'z bosli'g'i'n suw menen u'sh-to'rt ma'rte shayqap tazalansa, maqsetke muwapi'q boladi'.

Awi'z bosli'g'i'n ku'tiw tis doktori'ni'n' sanaciya yetiwinen ibarat boladi'. A'dette, sanaciyalawda tisler, a'tirapi'nda ji'ynalg'an qatti' ji'yi'ndi'ni', yag'ni'y tasqa uqsas zatlardi' tazalaw kiredi. Yemlewge bolmaytug'i'n tislerdi aldi'ri'p taslag'an maqul. Tis yetlerin massaj yetiw de paydali', buni'n' ushi'n ko'rsetkish barmaqlar ja'rdeminde tis yetlerinin' joqari' bo'liminen to'menge qaray, to'mengi bo'limin to'mennen joqari'g'a qaray massaj yetiledi. Massaj ha'reketleri jen'il boli'wi' ha'm 3—5 minut dawam yetiwi jetkilikli.

Shi'ni'g'i'w. Shi'ni'g'i'w degende ne tu'siniledi? Shi'ni'g'i'w — bul adamni'n' si'rtqi' wortali'g'i'na beyimlesiwi yamasa organizmnin' qorg'aw ku'shlerin shi'ni'qti'ri'w. In-san a'yyemnen wo'z salamatli'g'i'n saqlaw maqsetinde ta'biyatti'n' bizge bergen bayli'qlari' — quyash, hawa ha'm suwdan paydalani'p kelgen. Shi'ni'g'i'w tek organizmnin' tu'rli keselliklerine qarsi' turi'wi'na yemes, al yen' da'slep, adam nerv xi'zmetinin' jaqsi'lani'wi'na, zatlardi'n' alma-si'wi'na, ju'rek, wo'kpe ha'm basqa organlar xi'zmetinin'

quwatlanı'wi'na u'lken ja'rdem beredi. Bunnan ti'sqari', organizmnin' uluwma shi'damli'li'g'i' ha'm islew qa'bileti ku'sheyedi. Lekin qalay shi'ni'g'i'wdi' ha'mme de bile bermeydi. Ayi'ri'mlar woylag'ani'nday, shi'ni'g'i'w — bul birden suwi'q suwda shomi'li'w, jalan'ayaq suwi'qta ha'm i'ssi'da ju'riw, muzday dush qabi'l yetiw degeni yemes.

Shi'ni'g'i'w qag'i'ydalari'. Xali'qta salamat boli'wdi' qa'lesen', shi'ni'g'i'wdan yerinbe, degen ga'p bar. Shi'ni'g'i'w usi'llari'n da'slep ju'da' qi'sqa waqi't dawami'nda wo'tkiziw, sonday-aq suw muzday, hawa salqi'n bolmawi' kerek. Barabara shi'ni'g'i'w waqti'n a'ste asi'ri'p bari'w, suwdi'n' temperaturasi'n shama menen 1° qa ko'terip bari'w za'ru'r. Suw menen shi'ni'g'i'wlardi' bolg'annan keyin, yag'ni'y dush qabi'l yetip yamasa shomi'li'p, a'lbette, qurg'aq su'lgi menen deneni jaqsi'lap qi'zarg'ansha arti'p, i'sqi'law kerek.

Yeskertip wo'tiw kerek, shi'ni'g'i'w usi'llari'n turaqli' wori'nlaw lazi'm. Yeger shi'ni'g'i'wdi' baslap, arada 2 — 3 ku'n ta'nepis yetilse, shi'ni'g'i'wdi' bastan qayta baslawg'a tuwri' keledi. Shi'ni'g'i'w ilajlari'n fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ha'm woyi'nlar menen birgelikte ali'p bari'lsa, na'tiyje ja'ne de unamli' boladi'.

Jaz ma'wsiminde i'ssi' qum u'stinde, taslar u'stinde jalan'ayaq ju'riw, yerte tan'da turi'p shi'q tu'sken wotlaq jerlerden ju'riw ju'da' jag'i'mli' boladi'. Bul shi'ni'g'i'w jalpaq tabanlı'li'qti'n' aldi'n ali'wi' menen paydali' boli'p yesaplanadi'. Bul usi'llar ju'da' paydali', biraq ko'p piyada ju'riw, velosipedte seyil yetiw ha'mmesinen paydali' boladi'.

Yen' a'hmiyetlisi keypiyati'n'i'zdi' turaqli' baqlap turi'n', organizmdi arti'qsha suwi'p ketiwine yamasa ju'da' qi'zi'p ketiwine jol qoyman'. Yeger shomi'li'p ati'rg'anda suwi'qqa qalti'rap yamasa dene bosasi'p, ju'rek sog'i'wi' tezlesse, shi'ni'g'i'wdi' tez de toqtati'w za'ru'r.

Organizm ha'dden ti's qi'zi'p yamasa ju'da' suwi'q bolmawi' ushi'n duri's kiyiniw kerek. Yegerde, u'st-kiyimlerin'iz: baypaq, qolg'ap, ayaq kiyimin'iz i'g'al bolsa, wolardi' tez de almasti'ri'w kerek.

Dem ali'wi'n'i'zg'a itibar berin'. Bayqag'an bolsan'i'z, a'sirese, fizikali'q shi'ni'g'i'wlardan keyin dem ali'w tezlesip, teren'lesedi. Demek, hawani'n' wo'kpe arqali' wo'tiwi ti'ni'sh halattag'i'g'a qarag'anda ko'p boli'p yesaplanadi'. Bunda hawadag'i' kislorodti'n' ko'p mug'dari' wo'kpeden qang'a, keyin bulshi'q yetlerge wo'tedi. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen turaqli' shug'i'llang'an balalarda wo'kpenin' tirishilik si'yi'mli'li'g'i' u'lken boli'wi', yag'ni'y hawani' ko'birek mug'darda qabi'l yetiwi jaqsi' boladi'. Buni'n' sebebi, wolarda dem ali'w qabi'rg'a bulshi'q yetleri ha'm diafragmani'n' jaqsi' rawajlang'ani'nan boli'p tabi'ladi'.

Soni'n' ushi'n bul balalar, kislorod jetispewshilikti jen'il wo'tkeredi. Solay yeken, fizikali'q shi'ni'g'i'wlardi' wori'n-lawda qalay yetip duri's dem ali'w mu'mkin? Dem ali'w tek muri'n arqali' bolsa, duri's boladi', sebebi hawa muri'n bosli'g'i'nan wo'tkende wol birinshiden tazalani'p, suwi'q bolsa, ji'li'p, i'g'alli'raq boli'p wo'tedi. Dem ali'w dem shi'g'arg'ang'a qarag'anda teren'irek ha'm dawamli'raq bolg'ani' maqul. U'lken fizikali'q nagruzkali' shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlag'anda organizmde kislorodqa talap ku'sheydi, sonda g'ana awi'z benen de dem alsa boladi'.

Dem ali'w — bul a'dettegidey jag'day boli'p, sonday-aq, qollardi' jayi'p, joqari'g'a ko'tergende yamasa qollardi' siltep gewdeni arqag'a qaray iygende yamasa aldi'g'a qaray iyilip, qaptal ta'replerge buri'lg'anda ju'z beredi.

Dem shi'g'ari'w — bul qollardi' ayqasti'rg'anda, tu'sirgende, gewdeni iygende ju'z beredi. Basqa ha'r tu'rli shi'ni'g'i'wlar wori'nlag'anda juwi'ri'wda, ha'reketli ha'm sport woyi'nlari'nda dem ali'w yerkin boli'p, shi'ni'g'i'wlarg'a ta'n ra'wishte dem ali'p-shi'g'ari'ladi'.

Awqatlanani'w ha'm ishimlikler ishiw ta'rtibi. Insan fizikali'q ha'm aqi'li'y ha'reketlerden keyin ha'm de wo'siwi ha'm rawajlani'wi' ushi'n sarplag'an quwatti' tiklew ushi'n awqatlanadi'. Organizmnin' quwatli'li'qqa bolg'an za'ru'rligi jasi'na qarap, zatlar almasi'wi' da'rejesine, ji'l ma'wsimine, klimati'na qarap boladi'. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar qanshelli

tez wori'nlansa, quwat ta sonshelli ko'p sarplanadi'. Sonnan woqi'wshi'lar organizmi bir ku'nde 2800—2900 kilokaloriyag'a za'ru'rlik sezedi. Awqatti'n' qurami' beloklar, maylar, uglevodlar, vitaminler, duzlar ha'm suwdan ibarat boladi'. Awqat jag'i'mli', ishtey menen jeytug'i'n ha'm jaqsi' sin'etug'i'n wo'nimlerden tayarlani'wi' kerek.

Uglevodlar — tiykarg'i' quwat payda yetiwshi zatlar boli'p yesaplanadi'. Wolar bulshi'q yetler jumi'si', ju'rek ha'm nerv xi'zmeti ushi'n ju'da' za'ru'r. Uglevodlar tiykari'nan, azi'q-awqatlarda, wo'simlikler qurami'nda, ma'selen, nanda, da'nlerde, qumshekerde, kartoshkada, miywe ha'm pali'z wo'nimlerde bar. Sol sebepli, mazali' zatlar, varenie ha'm qumsheker ko'p qollani'lsa, zatlar almasi'wi' buzi'li'p, adam semirip ketiwi mu'mkin. Sonday-aq, azi'q-awqatlarda uglevod jetispese, wonda adam quwatsi'zlani'p jumi's xi'zmeti pa'seyedi. Usi'lardan kelip shi'g'i'p, paydalani'latug'i'n na'rseler quwatli'li'g'i'na qaray normada boli'wi' tiyis.

Beloklar — organizmnin' barli'q ag'zalari'ni'n' kletkalari'n tiklewde tiykarg'i' zat. Wolar organizmde jetispese wo'siw ha'm rawajlani'w to'menleydi, tu'rli keselliklerge qarsi'li'q ko'rsetiwi, aqi'li'y ha'm fizikali'q iskerligi to'menleydi. Wo'siw ha'm rawajlani'w da'wirinde organizmnin' belokqa bolg'an talabi' ko'birek seziledi. Sol da'wirde go'sh, bali'q, ma'yek, si'rilar ko'birek paydalani'lsa, maqsetke muwapi'q boladi'. Beloklar noqat (gorox), soya, lobiyalarda da ko'birek boladi'. Demek, sport penen shug'i'llani'wshi'lar shug'i'llanbaytug'i'nlarg'a qarag'anda belok ha'm uglevodlar ko'p bolg'an wo'nimlerdi ko'birek paydalani'wi' kerek.

May zatlari'. May organizmde quwat payda yetiwshi derek si'pati'nda uglevodlarg'a qarag'anda yeki yesesinen ko'p quwatli'li'q (kaloriya) payda yetedi. Belgili bolg'ani'nday, organizm ushi'n yen' qi'mbatli' ha'm za'ru'r bolg'an maylar su't, su'tten tayarlang'an azi'q-awqat wo'nimlerinde, pisirilmegen ma'yekte, sari' may ha'm mayli' go'shlerde bar. Wo'simlik maylari' da tez sin'etug'i'n maylardan yesaplanaadi'. Biraq maydi' ko'p paydalani'w da mu'mkin yemes, se-

bebi wol ishteydin' pa'seyiwine, zatlar almasi'wi'ni'n' buzi'li'wi'na ha'm semiriwine ali'p keledi.

«A» ha'm «B» vitaminleri bali'q mayi'nda, ma'yekte, mayda, bawi'rda, sari' mayda, su'tte ko'p boladi'. Bulardan ti'sqari', «A» vitamini ko'k piyaz, petrushka, ukrop, pomidor ha'm pali'z wo'nimlerinde de boladi'. «B» topar vitaminleri nan, go'sh, si'rda mol boladi'. Limon, apelsin, kartoshka, piyaz, sari'msaq piyaz, smorodina, jabayi' qi'zi'l gu'l ha'm miyweler vitamin «C» g'a bay. Usi'ni' yeste tuti'w lazi'm, ko'p vitaminler awqatta wo'zinin' ta'biyy wo'zgesheligin joytadi', soni'n' ushi'n pali'z ha'm miywelerdin' taza ha'm jan'a u'zilgenligine qarap paydalani'w maqsetke muwapi'q boladi'. Soni'da umi'tpawi'n'i'z lazi'm, turaqli' fizikali'q nagruzkalarda boli'p turg'an jaslardi'n' organizmi qi'sta, a'sirese, yerte ba'ha'r waqti'nda «jan'adan u'zildi» waqti'nda ko'p g'ana vitaminlerge mu'ta'jlik sezedi. Soni'n' ushi'n bunday waqi'tlari' semirip ketiwden qori'qpay, temir, kalciy, fosfor ha'm basqa mikroelementlerge bay quwatli' awqatlardan ko'birek paydalani'wdan asi'qpawi' kerek.

Awqatlani'w ta'rtibi. Sizin' jasi'n'i'zda bir ku'nde 4 ma'rte awqatlani'w kerek. Demek, solay yeken, barli'q qollani'latug'i'n awqatlardi'n' kaloriyasi' azang'i' awqatta 20 — 25 % ti, pesinde 40—44% ti, keshki-tu'ski awqatlani'wda 10 — 15 % ti, keshki awqatta 15 — 20% ti qurawi' kerek. Awqatti' jaqsi'lap shaynap jew usi'ni's yetiledi. Awqatlani'w payi'ti'nda, so'ylesiw yamasa basqa isler menen ba'nt boli'w, bir ta'repten, a'depsizlik yesaplansa, basqa ta'repten asqazan shiresi bo'linip shi'g'i'wi'n to'menletip awqatti'n' sin'iwine keru ta'sir ko'rsetedi. Awqatlani'wdi' uyqi'dan aldi'n 1,5—2 saat aldi'n tamamlaw ma'sla'ha't yetiledi.

Sunday-aq, sportshi'-woqi'wshi'lar fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'w, startqa shi'g'i'w, jari's aldi'nan ko'p awqat jemewi kerek, sebebi bul uluwma jumi's iskerliginin' to'menlep ketiwine ali'p keledi. Jari'sqa bir ku'n qalg'anda qurami'nda uglevodi' ko'p awqatlardi' jew paydali' boladi'. Jari's ku'ni 2—3 saat aldi'n normada jen'il

ha'm tez sin'etug'i'n miywe ishimligi yamasa uglevodli' mineral suwlar ishiwdin' paydasi' bar. Uzaqqa saparg'a shi'qqanda organizm quwati'n joytpawi' ushi'n insan wo'zi menen qara kishmish, keptirilgen nan, mazali' zatlar, qaq yerik, pechenie ha'm basqalardi' ali'wi' wog'ada qolayli' boladi'.

Suw ishiw ta'rtibi. Adam organizmi 80% suwdan turi'p, turmi'si'mi'zdi'n' barli'q procesi wol menen baylani'sli'. Adam bir sutka dawami'nda 2 litr suwdi' shay, su't, suyi'q awqat ha'm tu'rli ishimlikler tu'rinde qollanadi'. Adam organizmine qansha ko'p suw kirse, sonsha shi'g'ari'ladi'. Suw biyta'rtip ishiletug'i'n bolsa, wol terlew arqali' shi'g'ari'lg'anda organizm ushi'n za'ru'rli paydali' minerallar ter menen birge shi'g'i'p ketip, na'tiyjede organizm ha'lsizlenedi, adam wo'zin qolaysi'z seze baslaydi'. I'ssi' ku'nleri ter arqali' shi'g'ari'lg'an suw, tezde qayta tikleniwi za'ru'r. Bunday waqi'tlarda ko'birek shay iship turi'w paydali', sebebi wol tek sho'ldi qandi'ri'p qoymastan, al nerv ha'm ju'rek qan tami'rlari' xi'zmetine unamli' ta'sir ko'rsetedi. Shaydi' suwi'ti'p az-azdan, asi'qpay, urtlap ishiw kerek. Sho'ldi basatug'i'n ishimlik suwlarg'a kvas, mineral ha'm gazli suwdi', pomidor ishimligi, jabayi' qi'zi'l gu'l ishimligi ha'm miywe wo'nimlerinen islenetug'i'n ishimliklerdi kiritiw mu'mkin. Bulardi'n' paydasi' sonda, wolar asqazan-ishek sekreciya bezleri jumi'si'n jaqsi'laydi' ha'm organizm ag'zalari' xi'zmetinin' bir qa'lipte boli'wi'na ja'rdem beredi. Soni' ayti'p wo'tiw kerek, shi'ni'g'i'wlar, sayaxatlar, jaz waqi'tlari'ndag'i' ko'p terlew na'tiyjesinde ha'm sidik arqali' yen' za'ru'r mineral zatlar shi'g'i'p ketedi. Wolardi'n' worni'n tolti'ri'w lazi'm. Buni'n' ushi'n minerallarg'a bay suyi'qli'qlardi' bir jola ko'p mug'dardag'i'si'n ishpewi, woni' dem ali'p, yari'm stakannan ha'r 10 minutta ishiwdi usi'ni's yetedi. Ishimliklerdi ju'da' suwi'ti'p ishpewi kerek, sebebi dem ali'w jollari' ayazlawi' ha'm de tamaq qatti' awi'ri'p angina boli'wi'na ali'p keliwi mu'mkin.

Qa'ddi-qa'wmet. Qa'ddi-qa'wmet — bul ne? Bul adam gewdesinin' a'piwayi' tik ha'm tuwri' jag'dayda rawajlani'wi'

boli'p tabi'ladi'. Wol duri's ha'm naduri's boli'wi' mu'mkin. Yeger womi'rtqa bag'anasi' tuwri' rawajlani'p, qa'ddi-qa'wmet jaqsi' rawajlang'an bolsa, ju'riw jen'il qa'dem qoyi'w qolayli' boli'p, ju'riw ha'm juwi'ri'wda ken' imkaniyatlar jarati'ladi'.

Qa'ddi-qa'wmet tuwri' tik bolmasa, adamni'n' ju'risi ha'm ha'reketlerinde qolaysi'zli'qlar ko'zge taslanadi'. Ishki ag'zalardi'n' wornalasi'wi'nda sa'ykessizlik ju'zege kelip, wolar bulshi'q yetlerge, ayaq barmaqlari'na, belge wo'zinin' kerit ta'sirin ko'rsetedi. Qa'wmetin'izdin' qanday yekenligin tekserip ko'rme'kshi bolsan'i'z, tik turg'anda to'mendegi halatti' iyelen'. Yeger qa'wmetin'iz kelisken bolsa, demek bas tuwri' aldi'g'a qaray turadi', iyinler arqayi'n jazi'li'p, qari'n ishke qaray toli'q tarti'li'p, gewdenin' shep ha'm won' ta'repleri simmetrik halatta boladi'.

Natuwri' qa'wmet to'mendegi belgilerga qaray ani'q-lanadi': bas aldi'g'a iyilgen yamasa arqag'a ketken, iyinler aldi'g'a bu'gilgen, jawi'ri'n bu'kir ta'rizli ko'riniste, ko'kirek kletkasi' ishke qaray kirip, qari'n aldi'g'a qaray shi'qqan, gewde simmetriyali'q yemes jaylasqan boladi'.

Qa'wmettin' qandayli'g'i'n ja'ne de ani'g'i'raq tekseriw ushi'n ne islew kerek? Buni'n' ushi'n tegis diywalg'a arqani' su'yep tiykarg'i' turi'w halati'n iyelen'. Yeger usi' halatta turg'anda diywalg'a basti'n' arqa ta'repi, jawi'ri'nlar, janbas ha'm tabanlar ten'be-ten' tirelip tursa, qa'wmetti tuwri' dep yesaplaw mu'mkin. Sonday-aq, barli'q ayti'lg'an ag'zalardi'n' ayi'ri'mlari' bir tegis tiymese, wonda qa'wmetti natuwri' dep yesaplaw kerek. Belgili bolg'ani'nday, yeger diywalg'a arqa menen tirelip turg'anda u'sh ag'zag'a: basti'n' arqa bo'limi, arqa ha'm tabanlar diywalg'a tiyip tursa, bul gewdenin' arqa, qari'n ha'm bel bulshi'q yetleri bos, yeger gewdenin' arqa ta'repi ha'm tabanlari' g'ana tiyse, wonda bul moyi'n, iyin ha'm bel bo'limleri bulshi'q yetlerin' bos rawajlani'wi' boli'p tabi'ladi'.

Qa'ddi-qa'wmettin' buzi'li'w sebepleri. Qa'wmet buzi'li'wi'ni'n' birinshi ha'm tiykarg'i' sebebi — bul dene

bulshi'q yetlerinin' pisik puxta yemesligi, bosli'g'i' boli'p tabi'ladi'. Adamni'n' tik turg'an halati'n 200 den arti'q bulshi'q yetler saqlap turadi'. Yeger de, wolardi'n' tiykarg'i'lari' ha'lsiz rawajlang'an bolsa, qa'wmettin' tuwri' tik turi'wi' qi'yi'n boladi'. Yekinshi sebebi, bul naduri's woti'ri'wdan kelip shi'g'adi'. Qa'ne, ko'z aldi'n'i'zg'a keltirip ko'rin', stol a'tirapi'nda siz qanday halatta woti'rasi'z? Sumkan'i'z yamasa portfelin'izdi ko'birek qaysi' qoli'n'i'zda yamasa iynin'izdin' qaysi' ta'repinde ko'terip ju'resiz? Jatqani'n'i'zda bu'gilip jatasi'z ba, biyik dasti'qta ma yamasa jumsaq to'sekte me? Ju'rgenin'izde basi'n'i'zdi' aldi'g'a qaray iyip yamasa tuwri' tuti'p ju'resiz be? Usi'lardi'n' barli'g'i'n analizlep ko'rip, qa'ddi-qa'wmetin'iz haqqi'nda wo'zin'iz duri's juwmaq shi'g'ari'n'. Ma'sla'ha'timiz qa'ddi-qa'wmetin'izge ha'r dayi'm itibarli' boli'n'.

Wo'zin-wo'zi qadag'alaw. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar ha'm sport penen turaqli' shug'i'llani'wdi'n' paydasi' u'lken yek-enligi haqqi'nda ulli' ali'm Abu Ali ibn Sino «dene ta'r-biyasi' menen turaqli' shug'i'llang'an adam heshqanday da'ri-da'rmaqqa mu'ta'jlik sezbeydi» dep aytqan yedi. Usi'g'an muwapi'q, fizikali'q shi'ni'g'i'wlar, nagruzkalar organizmge qanday ta'sir ko'rsetip ati'rg'anli'g'i'n di'qqat penen baqlan'. Ma'selen, buni' keypiyati'n'i'zg'a qarap belgilewin'iz mu'mkin. Solay yetip, sport shi'ni'g'i'wlari'nan keyin wo'zin'izdi jen'il sezsensiz, keypiyati'n'i'z, ishteyin'iz jaqsi' bolsa, bilip qoyi'n', sizin' organizmin'iz ali'p ati'rg'an nagruzkalar normada, yendi woni' ja'ne a'ste-aqi'ri'n asi'rsan'i'z boladi'. Sharshaw, tez ashi'wdi'n' keliwi, yentigip qali'w, ju'rek a'tirapi'nda shanshi'wlar payda boli'wi', bas awi'ri'wi' ha'm uyqi' buzi'li'wi' — bulardi'n' barli'g'i' nagruzkani'n' ko'beyip ketkenligi, sharshaw payda boli'wi'ni'n' tiykarg'i' belgileri boli'p tabi'ladi'.

Nagruzka awi'rli'q yetkeni ha'm dene terisi ha'm ju'z bo'limlerinin' qi'zari'p ketiwi yamasa ren'inin' ag'ari'p ketiwi, yerinlerdin' ko'geriwi, ko'p terlew, ha'reketlerdin' ani'q yemesligi, di'qqatsi'zli'g'i' tu'rli qozg'ati'wshi'larg'a

biypa'rwali'q — bular sharshawdi'n' si'rtqi' ko'rinishidagi belgileri boli'p yesaplanadi'. Bunday waqi'tta nagruzkani' kemeyttiriv maqsetke muwapi'q boladi'.

Ju'rek uri'wi'ni'n' tezligi. Ju'rek uri'wi'ni'n' normasi' — bul fizikali'q shi'ni'g'i'wlar wori'nlani'p ati'rg'an waqi'ndag'i' nagruzkalardi'n' adamg'a qanday ta'sir yetip ati'rg'anli'g'i'ni'n' tiykarg'i' ko'rsetkishi boli'p yesaplana-di'. Ju'rektin' uri'wi'ni'n' tezligin wo'lshe'w bir neshe usi'l menen:

a) u'sh barmaq penen bilekti; b) u'lken ko'rsetkish barmaq penen moyi'ndi'; d) barmaq ushlari' menen shekede'gi tami'rdi', yag'ni'y ko'zdin' qaptali'n; e) alaqandi' ju'rek a'tirapi'na qoyi'p uslaw arqali' a'melge asi'ri'ladi'. Adam ti'ni'sh jag'dayda ko'binese birinshi usi'ldan paydalani'ladi'. Shug'i'llani'w waqi'tlari' bilekti uslap ju'rektin' uri'wi'n wo'lshe'w biraz quramali'raq boladi'. Soni'n' ushi'n ju'rek uri'wi'ni'n' tezligin shug'i'llani'wdan keyin wo'lshe'se, biraz maqsetke muwapi'q boladi'. Ha'r qanday nagruzkadan keyin ju'rektin' uri'wi'ni'n' tezligi ko'terilip baratug'i'ni' belgili. Mi'sali', a'piwayi' ha'rekettegi shi'ni'g'i'wlar wori'nlang'anda ju'rektin' uri'w tezligi 100—120 ma'rte, wortasha nagruzkadan keyin 130—150 ma'rtege, u'lken nagruzkadan keyin bolsa 200 ma'rtege shekem jetedi. Shug'i'llani'wdan keyin ju'rektin' uri'w tezligi wo'zinin' buri'ng'i' jag'dayi'na qayti'wi' ushi'n 5—10 minut waqi't kerek boladi'. 10—13 jasli' woqi'wshi'larda uzaq dawam yetken juwi'ri'wdan keyin ju'rektin' sog'i'wi' uzaq waqi'tqa shekem wo'zine kele almawi' mu'mkin.

Qi'z balalarda ju'rek uri'w tezligi yer balalarg'a qarag'anda tezirek boladi'.

Ju'rek uri'wi' tezligin qoli'n'i'zdag'i' saati'n'i'zg'a qarap ani'qlawi'n'i'z mu'mkin. Buni'n' ushi'n ju'rek uri'wi' tezligin 10 sekundta neshe ma'rte uratug'i'ni'n' bilip ali'p, woni' 6 g'a ko'beytsek, ju'rek 1 minut ishinde neshe ma'rte uratug'i'ni' ani'qlanadi'. Mi'sali', siz ju'rektin' uri'wi' — 10 sekund ishinde 20 ma'rte uratug'i'ni'n' bilip aldi'n'i'z, yen-

di woni' 6 g'a ko'beytsen'iz 1 minutta neshe ma'rte ju'rek-tin' uratug'i'ni'n bilip alasi'z ($10=20, 20 \times 6=120$ ma'rte).

Ju'rek uri'wi' tezliginin' normasi'n woti'ri'p-turi'w ha'reketleri arqali' ani'qlaw. Buni'n' ushi'n da'slep ju'rek uri'wi' tezligin wo'lshep, jazi'p ali'nadi', keyin 20 ma'rte woti'ri'p-turi'ladi', ha'r bir woti'ri'p-turi'lg'anda 1 sekundtan waqi't jumsalg'an dep yesaplani'p, keyin tezlik penen ju'rek uri'wi' tezligi wo'lsenedi ha'm woni'n' qanshag'a ko'beygeni ani'qlanadi'. 3 minuttan keyin ju'rektin' uri'wi' qaytadan wo'lsenedi, yeger wol tezden da'slepki jag'dayi'na kelse, jaqsi' dep yesaplanadi', 4—5 minuttan keyin qaytsa, qanaatlanarli', 6 minuttan keyingisi bolsa qanaatlanarsi'z.

Dem ali'w tezligi. Dem ali'w ha'm dem shi'g'ari'w tezligi ti'ni'sh turg'an jag'dayda sali'sti'rmali' ra'wishte 12—16 ma'rtege ten' dep yesaplanadi'. Fizikali'q shi'ni'g'i'w-lardan keyin dem ali'w jiyilenip: wortasha nagruzkada 1 minutta 18—20, u'lken nagruzkalarda 20—30 ma'rtege jetedi. Dem ali'w tezligin yesaplaw ushi'n 30 sekundta neshew bolg'anli'g'i' sanali'p, keyin woni' 2 ge ko'beytileti.

Dem ali'wdi' toqtati'p turi'w. Bul si'nawdi'n' wori'n-lani'wi' to'mendegishe yesaplanadi': yeger birinshi ret dem alg'anda wol 40—90 sekund, dem shi'g'arg'anda 40—60 sekund toqtati'p turi'lsa, demek— bul jaqsi' ko'rsetkish.

Juwmaqlap aytqanda, barli'q ayti'p wo'tilgen si'nawlar ku'ndelikli *baqlaw da'pterine* jazi'li'p bari'li'wi' kerek. Usi' da'ptershede shi'ni'g'i'w waqti'ndag'i' nagruzkalardi'n' ko'lemi, jedelligi, shug'i'llani'wlardi'n' na'tiyjeleri, jari'sti'n' ko'rsetkishleri ha'm ayi'ri'm waqi'tlardag'i' densawli'qti'n' jag'dayi' su'wretleniwi kerek. Ha'r bir woqi'wshi' ku'ndelikli *baqlaw da'pterin* ju'rgiziwden buri'n, a'llette, dene ta'rbiyasi' mug'allimi, trener yamasa shi'pakerlerdin' ma'sla'ha'tlerin ali'p, ku'ndelik da'pterin qanday mag'luwmatlar tiykari'nda tolti'ri'p, qanday ko'rsetkishlerdi jazi'p, yesaplap, qaysi'lari'n jazbaw kerekligin bilip ali'wi' kerek. Mi'sali', sport penen shug'i'llanbaytug'i'nlar ku'ndelik da'pterdi ha'ptede yeki ma'rte tolti'rsa, sport penen shug'i'llanatug'i'nlar woni' ha'r

ku'ni tolti'ri'p bari'wlari' kerek. Mi'sali', keypiyatti', jumi's iskerligin, uyqi' ha'm ishteydi bes balli' sistema tiykari'nda: 5 ball — ayri'qsha, 4 ball — jaqsi', 3 ball — qanaatlanarli', 2 ball — qanaatlanarsi'z dep jazi'p bari'w maqsetke muwapi'q boladi'. Denenin' salmag'i' ayi'na 1—2 ma'rte, azanda yerte awqatlani'wdan buri'n tekseriledi. Boyi'ni'n' uzi'n-li'g'i'n yesiktin' qaptali'ndag'i' japsari'n santimetrlerge bo'lip, lenta yamasa si'zg'i'sh penen wo'lshege boladi'.

Ko'kirek aynalasi' ji'li'na 2—3 ma'rte wo'lshevedi. Buni'n' ushi'n qollardi' shi'g'anaqtan bu'gip, qaptal ta'replerge ko'terip, santimetrli lenta menen ko'kirekti aylandi'ri'p woraw kerek. Bunda lentani' arqa ta'repten wo'tkerip ati'rg'anda jawi'ri'nni'n' arqasi'na tiyer-tiymes, aldi'nan wo'tip ati'rg'anda bolsa ko'kirek tu'ymeleri u'stinen wo'tiwi kerek.

U' L G I:

Baqlaw da'pteri (salamatli'q ku'ndeligi)

A'ndijan qalasi' 2-sanli' uluwma bilim beretug'i'n mekteptin' 5-«A» klass woqi'wshi'si' Ikramov Maqsettin' fizikali'q tayarli'q boyi'nsha baqlaw da'pteri.

Tuwi'lg'an ji'li' ha'm ku'ni: 10-mart, 2002-ji'l.

Ku'ndeliktin' baslani'wi': 10-sentyabr, 2015-ji'l.

Fizikali'q tayarli'q da'rejesin ani'qlaw maqsetinde bir neshe fizikali'q shi'ni'g'i'wlar tiykar yetip ali'nadi'. Mi'sali', qol-pa'nje ku'shin ani'qlaw ushi'n dinamometrden paydalaniladi' (yeger wo'zin'izde bolsa). Sekiriwshen'likti

№	Wo'zin'iz tuwrali' mag'luwmat	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avrust
1	Boyi' (sm)												
2	Salmag'i' (kg)												
3	Ko'kirek aynalasi' (sm)												
4	1 ayda shug'i'llang'an shi'ni'g'i'wlardi'n' sani' (dene ta'rbiyasi' sabaqlar kirmeydi)												

№	Wo'zin'iz tuwrali' mag'luwmat	Sentyabr	Oktyabr	Noyabr	Dekabr	Yanvar	Fevral	Mart	Aprel	May	Iyun	Iyul	Avqust
5	Siz wo'tken ayda wo'zin'iz wo'tkerilgen shi'ni'g'i'w-lari'n'i'zdi' qanday yetip bahalaysi'z (5 ball sistemasida)												
6	Sherekte wo'zin'izge qoyg'an bahan'i'z (5—4—3)												
7	Bir ayda jari'slarda neshe ma'rte qatnasqansi'z?												

Qi'z balalar

№	Shi'ni'g'i'wlar tu'ri	Sentyabr ayi'ndag'i' shug'i'llang'an ku'nler										ha'm t.b.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
3	Arqanshada 1 minutta sekiriw (neshe ma'rte)											
2	Tennis tobi'n i'laqti'ri'w (neshe metr)											
1	Turnikte tarti'li'w (neshe ma'rte)											
4	Mokita'rizli 4×10 m juwi'ri'w (sekund)											
5	Ju'rektin' uri'w tezligi nagruzkadan aldi'n ha'm de keyin (sekund)											
6	Shug'i'llani'wdan aldi'ng'i' ha'm keyingi keypiyati'n'i'z (5-4-3 ballarda)											

Yer balalar

№	Shi'ni'g'i'wlar tu'ri	Sentyabr ayi'ndag'i' shug'i'llang'an ku'nlar										ha'm t.b.
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
1	Turnikte tarti'li'w (neshe ma'rte)											
2	Tennis tobi'n i'laqti'ri'w (neshe ma'rte)											
3	Arqanda 1 minutqa shekem sekiriw (neshe ma'rte)											
4	Mokita'rizli 4×10 m juwi'ri'w (sekund)											
5	Ju'rektin' uri'w tezligi nagruzkadan aldi'n ha'm de keyin (sekund)											
6	Shug'i'llani'wdan al- di'ng'i' ha'm keyingi keypiyati'n'i'z											

ani'qlaw ushi'n (santimetrli lenta u'stinen) bir wori'nnan uzi'nli'qqa yamasa biyiklikke sekiriw mu'mkin. Yeger de tezlikti bilip almaqshi' bolsan'i'z, 30 metr arali'qqa juwi'ri'p, waqi'tti' ani'qlawi'n'i'z mu'mkin. Fizikali'q tayarli'q da'rejesinin' ha'r ayda ko'terilgenligi yamasa pa'seygenligin ani'qlaw ushi'n bir neshe (doslari'n'i'z benen birgelikte bolsa, ja'ne de jaqsi'raq) shi'ni'g'i'w tu'rleri usi'ni's yetiledi. Mi'sali', ha'r aydi'n' basi'nda wo'zin'iz yamasa doslari'n'i'z benen birge to'mendegi shi'ni'g'i'wdi'n' tu'rleri boyi'nsha jari'slar sho'lkemlestirin'.

Qi'zlar 1 minut dawami'nda arqanshada sekiriw ha'm sol waqi't ishinde boyi' pa's turnikte asi'li'p turi'p tarti'li'w shi'ni'g'i'wi'n wori'nlawlari' mu'mkin. Ul balalar da 1 minut dawami'nda turnikte tarti'li'w yamasa polda qollari'n bu'gip-jazdi'ri'w, tennis tobi'n uzaqqa i'laqti'ri'w, arqanshada

sekiriwlerdi a'melge asi'radi'. Ja'ne qosi'msha retinde moki ta'rizli juwi'ri'wlari' da mu'mkin. Yeger siz usi' ko'rsetilgen shi'ni'g'i'wlar tu'rinen 14—15 ball toplog'an bolsan'i'z, sizin' fizikali'q tayarli'g'i'n'i'z 5 yeken, yeger 12—13 ball alg'an bolsan'i'z, demek, bahan'i'z 4 yeken. Yeger de, 9—11 ball alg'an bolsan'i'z demek, bahan'i'z qanaatlanarli' boladi'. Yeger de, sizde toplog'an ballar qanaatlanarli' bahag'a tuwri' kelgen bolsa, kewlin'izdi tu'sirmen', yele barli'g'i' aldi'nda, fizikali'q tayarli'qti' jazda turaqli' wori'nlap barsan'i'z, bahan'i'z «ayri'qsha»g'a ko'teriledi dep woylaymi'z.



BIRINSHI MEDICINALI'Q JA'RDEM

Shug'i'llani'wda geyde, ayri'qsha jag'dayda, abaysi'zda jaraqatlani'wlar ushi'rap turadi'. Sol sebepli, shi'paker kelgenge shekem ha'r qaysi'si'n'i'z wo'zin'iz yamasa doslari'n'i'zg'a za'ru'r bolg'an birinshi ja'rdem ko'rsetiwdi bilwin'iz kerek.

Jaraqatlani'w. Ji'g'i'lg'anda yamasa uri'li'p ketkende bir jer jaraqatlani'wi' ha'm isik payda boli'wi' yamasa tiygen wori'n qi'zari'p ketiwi mu'mkin. Usi'nday waqi'tta uri'lg'an jerge 20—30 minut suwi'q kompress qoyi'w, keyin bekkem yetip baylaw lazi'm.

I'sqalani'w. Ayaq, qollardi'n' terisi i'sqalani'wi' na'tiyjesinde yamasa ayaq kiyim qi'si'wi'nan qi'zari'p ketedi. Sonda i'sqalang'an yamasa ti'rnalg'an jerler irin'lesip ketpewi ushi'n woni' jaqsi' tazalap, siyle, bint penen da'ri-da'rmaq penen worap baylap qoyi'w kerek.

Uri'li'p jari'li'wlar. Ayi'ri'm waqi'tlarda ji'g'i'li'p, uri'li'p ketiw na'tiyjesinde jaraqatlang'an wori'n jari'ladi', soqqi'dan ku'shli awi'ri'w payda boladi'. Usi'nday waqi'tta sol jerdi tezlik penen taza suwda yamasa vodorod perioksidi menen juwi'p, yod yaki ko'kda'ri su'rtiw za'ru'r.

Jaralar. Jaradan qan ag'i'wi'n tez toqtati'w ushi'n woni' taza bint penen baylap qoyi'w lazi'm. Yeger qan ti'yi'lmasa wonda jaraqatlang'an wori'ndi' dezinfekciyalap, woni' sterillengen siyle yamasa bint penen qatti' baylap qoyi'w kerek.

Yeger qan arteriya tami'ri'nan ketse, wonda qandi' toqtati'w ushi'n u'lken barmaqti' qan ketken wori'nnan biraz joqari'raqtan basi'p turi'ladi' yamasa jgut, belbew, woramal, rezina menen 1,5—2 saat qi'si'p baylap qoyi'ladi'.

Muri'nnan qan ketkende yari'm woti'ri'w halati'nda basti' arqa ta'repke biraz taslanadi' yamasa muri'nni'n' u'stine muz yamasa suwi'q suwg'a suwlang'an woramalsha yaki i'g'allang'an paxta qoyi'ladi'. Sonday-aq, muri'n bosli'qlari'na 5—10 minut paxta ti'g'i'p qoyi'ladi'. Yeger qan ja'ne toqtamasa, medicinali'q ja'rdenmen paydalani'ladi'.

Bulshi'q yetler awi'ri'wi'. Birinshi ma'rte sport shi'ni'g'i'wlari', ku'shli fizikali'q ha'reketlerden keyin ayi'ri'mlarda bulshi'q yetler awi'ri'wi' payda boladi'. Bul jag'day shi'ni'g'i'wlar arali'g'i'nda — ko'birek ta'nepis wo'tip ketkende de ju'z beriwi mu'mkin. Bul jag'day sportshi'larda tez-tez ushi'rap turadi'. Sol sebepli, bulshi'q yetler awi'ri'wi' payda bolg'anda, tezde trenirovkani'n' ko'lemi ha'm jedelligin pa'seyttiriw lazi'm. Shi'ni'g'i'wlardan keyin i'ssi' dush, keshki waqi'tlarda ji'lli' vanna qabi'l yetiw kerek, azanda jen'il massaj ali'w yamasa wo'zin-wo'zi si'ypalaw da jeterli boladi'.

Bulshi'q yetlerdin' sozi'li'wi'. Shi'ni'g'i'w ha'reketi waqti'nda sin'ir ha'm bulshi'q yetlerdin' sozi'li'wi', geyde u'ziliwler ju'z beredi. Wonda da'slebinde, qatti' awi'ri'wdi'n' payda boli'wi', biraz isiw, keyin ko'gerip qali'wi' bayqaladi'. Sonda awi'rg'an wori'ng'a suwi'q kompress qoyi'p, elastik bint siyle menen baylap qoyi'ladi'. Sonnan keyin g'ana shi'pakerge xabar yetiledi.

Shi'g'i'wlar. Qol, ayaqlardi'n' wo'zinin' worni'nan shi'g'i'wi' sport shug'i'llani'wlari'nda ushi'rap turatug'i'n ha'diyse boli'p, wonda buwi'nda isik payda boladi', wol ju'ris-turi'sqa zi'yan berip, qatti' awi'ri'w boladi'. Sonday waqi'tta zi'yanlang'an su'yek buwi'ni' qi'ymi'ldap ketpeytug'i'n yetip, taxta, fanera ag'ash qoyi'p baylap qoyi'ladi'. Son' qa'nigege jiberiledi. Wo'zin'izshe shi'qqan jerin'izdi du'zetemen dep uri'nban', na'tiyje kewildegidey bolmawi' mu'mkin.

Su'yektin' si'ni'wi'. Bunda birinshi ja'rdem jaraqatlang'an wori'ndi', si'ng'an su'yekti qi'ymi'ldatpaw kerek, bunnan ti'sqari', si'ng'an buwi'ndi' yeki ta'repten shina yamasa taxta qoyi'p qatti' baylap qoyi'wdan ibarat. Sonday-aq, qoldi' gewdege bint penen baylap qoyi'wg'a da boladi'. Yeger de, womi'rtqa bag'anasi' jaraqatlang'anday bolsa, jaraqatlang'an adamdi' ko'ldenen'ine taxtag'a jatqi'zi'p qoyi'p, «tez medicinali'q ja'rdem» mashinasi'n shaqi'ri'w kerek boladi'.

Ku'n wo'tiw. Bul jag'day qatti' i'ssi' ku'nleri uzaq dawam yetken shi'ni'g'i'w yamasa i'ssi' kiyimde shug'i'llani'w aqi'betinen ishki ag'zalardi'n' i'ssi'lap qali'wi' boladi'. Sonday waqi'tlarda barli'q deneler bosasi'p qali'p, adamni'n' beti ag'ari'p, basi' aynaladi', ko'zlerinde qanday da bir qaran'g'i'li'q payda boli'p, ayaqlardi' ko'terip basi'w awi'rласadi', kewil ayni'ydi' ha'm de dem ali'wdi'n' tezlesiwi payda boladi'. Sonday ha'diyse ju'z bergendey bolsa, ku'n wo'tken adamdi' tez salqi'n jerge apari'p, si'rtqi' kiyimlerin sheshiw ha'm basi'n ko'terip, i'zg'arlang'an woramal yamasa bet woramaldi' woni'n' ju'rek a'tirapi'na qoyi'w kerek. Sonday-aq, nashatir spirtin iyisketiw kerek. Yeger de jaraqatlang'an adam yesine kelse, suw ishiriw kerek.

Suwi'qqa ton'i'w. Ha'dden ti'sqari' suwi'q bolg'anda adam suwi'qqa ton'i'wi' mu'mkin. Soni'n' ushi'n bunday adamlarg'a tezlik penen ja'rdem berip, wolardi' i'ssi' bo'lmege ali'p ketiw kerek. Woni' jatqari'p u'stine ko'rpe taslaw, ilaji' bolsa ji'lli'dan sa'l i'ssi'raq vannag'a tu'siriw kerek. Son' i'ssi' shay, kofe ishkiziledi. Yeger bular da ja'rdem bermese, wonda tez ja'rdem shaqi'ri'w za'ru'r.

Jaman illetler. Shegiw ha'm spirtli ishimlikler ishiwdin' jaman illet yekenligi ha'mmege belgili. Bul illet, a'sirese, fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llani'wshi'larg'a pu'tinley jat na'rse boli'p yesaplanadi'. Yeger de bul illetten quti'lmasa, joqari' sport na'tiyjelerine umti'li'w, jen'impaz boli'p, ko'teriliw haqqi'nda ga'p boli'wi' mu'mkin yemes. Buni' jaqsi' bilgen sportshi'lar sigaret shekpeydi, spirtli ishimliklerdin' jani'na da jolamaydi'. Sebebi, nikotin wo'kpe

ha'm ju'rekti isten shi'g'ari'wdan basqa, yadti' bosasti'ri'p, yerkti pa'seytiwi, iskerlik qa'biletin to'menletip jiberiwi jaqsi' belgili. Mi'sali', mi'lti'qtan ati'w sporti' ustalari'na 1 danadan sigaret berip, keyin ni'shang'a ani'q ati'w shi'ni'g'i'wi' tapsi'ri'lg'anda, wolar 15—20 ochkodan joqari'g'a wo'te almag'an. Soni'n' ushi'n shegetug'i'n adamlarda qi'yalparazli'q, qi'zbali'q, ashi'wshaqli'q, wo'zinin' ten'inen arqada qali'w, ishteydin' pa'seyip ketiwi, fizikali'q jaqsi' rawajlanbawi' jag'daylari' bayqaladi'. Sonday-aq, shegiwshilerdin' ko'pshiligi waqi't wo'tiwi menen bas awi'ri'wi', wo'kpenin' i'si'ldawi', tez-tezden jo'teldin' tuti'wi', koordinაციyani'n buzi'li'wi', dawamli' bronxit, wo'kpe raki kesselliklerine duwshar boladi'. Alkogoldan nerv sistemasi' isten shi'g'i'p, tezlik reakciyasi' pa'seyip, son'i'n ala ko'riw-yesitiw sezimlerinin' to'menlesiw da'lillengeni haqi'yqat boli'p tabi'ladi'. Ja'ne de bir mi'sal. Ushi'wshi'-si'nawshi'larg'a ushi'wdan aldi'n 100 gr. araq ishiwge ruxsat berilgen. Samolyotlar joqari'g'a toli'q ko'terilgennen keyin, wolarg'a qayta qoni'w buyi'ri'lg'an. Sonda wolardi'n' ko'pshiligi wo'zleri qonatug'i'n maydang'a ju'da' ko'p qi'yi'nshi'li'q penen qong'an. Demek, jaslar bul illettin' jani'na da jolamawlari' kerek. Siz ku'shli yerki iyesi yekenligin'izdi basqalar ko'rsin ha'm wo'rnek alsin.

Kiyim-kenshek ha'm ayaq kiyim. Fizikali'q shi'ni'g'i'wlar menen shug'i'llang'anda wo'zine tiyisli kiyim-kenshek ha'm ayaq kiyim kiyilse, wol adamdi' suwi'p ha'm i'si'p ketiwden, ha'r tu'rli si'rtqi' ta'sirlerden, jaraqatlani'wdan saqlaydi'. Kiyim, da'slep, boylari'na sa'ykes, dem ali'w, qan aylani'w ha'm ha'reketlerdi jen'il ha'm yepshil wori'n-lawg'a kesent bermewi kerek. Jaz ma'wsiminde yamasa qi'sta gimnastika, jen'il atletika, sport woyi'nlari' menen shug'i'llang'anda, jaqsi'si' jen'il trusi, mayka, futbolka yamasa paxtadan tayarlang'an juqa sport kiyimin kiygen maqul boladi'. Sebebi, wolar hawani' jaqsi' wo'tkeredi ha'm deneni terlewden saqlaydi', i'zg'ardi' tez wo'zine sin'irip ali'p, tez kebedi.



Ku'n ta'rtibine tiyisli sorawlar

1. Mektep woqi'wshi'lari'na baqlaw da'pterinin' ju'rgiziliwi ne ushi'n kerek boladi'?
2. Balani'n' jeke gigienasi' degende neni tu'sinesiz?
3. Shi'ni'g'i'wdi'n' tiykarg'i' qa'deleri nelerden ibarat?
4. Tuvri' dem ali'w ushi'n neler islew kerek?
5. Sutkali'q awqat racioni'nda qanday zatlar ko'birek boli'wi' kerek?
6. Mektep woqi'wshi'si'ni'n' suyi'qli'q ishiliw ta'rtibi qanday?
7. Qa'ddi-qa'wmet tuwrali' ha'm woni'n' buzi'li'w sebepleri haqqi'nda ayti'p berin'.
8. Wo'zin-wo'zi baqlaw haqqi'nda ayti'p berin'.
9. Ju'rektin' uri'wi' qalay yesaplanadi'?
10. Doslari'n'i'zg'a qanday hallarda birinshi medicinali'q ja'rdem ko'rsetesiz?
11. Shegiw ha'm alkohol sebepli organizmge qanday ziyani jetkiziliwi mu'mkin?
12. Qi's ha'm jaz ma'wsimlerinde sport shi'ni'g'i'wlari'na qanday kiyiniw kerek?

PAYDALANI'LG'AN A'DEBIYATLAR

1. O'zbekiston Respublikasi Konstitutsiyasi. T., «O'zbekiston», 1992.
2. O'zbekiston Respublikasi «Vazirlar Mahkamasining Jismoniy tarbiya va sport to'g'risida»gi Qonuni. 2000.
3. O'zbekiston Respublikasining «Ta'lim to'g'risida»gi Qonuni. 1997.
4. O'zbekiston Respublikasi «Vazirlar Mahkamasining O'zbekistonda jismoniy tarbiya va sportni yanada rivojlantirish chora-tadbirlari to'g'risida»gi Qarori. 1999-yil. 27-may.
5. *Karimov I.A.* O'zbekiston kelajagi buyuk davlat. T., «O'zbekiston», 1992.
6. *Karimov I.A.* O'zbekiston XXI asrga intilmoqda. T., «O'zbekiston», 1997.
7. Определение физической подготовленности школьников. Под ред. А.В. Сермеева. М., «Педагогика», 1973.
8. Развитие двигательных качеств школьников. Под ред. З.И. Кознецовой. М., «Просвещение», 1967.
9. Тренировка юных спортсменов. Под ред. В.П. Филина. М., «ФиС», 1965.
10. *Филин В.П.* Воспитание физических качеств о юных спортсменов. М., «ФиС», 1974.
11. *Филин В.П., Фомин I.A.* Основы юношеского спорта. М., «ФиС», 1980.
12. *Yarashev K.D.* Jismoniy tarbiya va sportni boshqarish. Darslik. T., «Ibn Sino», 2002.
13. *Aйрапетянц Л.Р., Годик М.А.* Спортивные игры. Т., «Иан Сино», 1991.
14. *Nasriddinov F.N.* O'zbek xalq milliy o'yinlari. T., 1993.
15. *Rasólov A.T.* Íародные подвижные игры. Т., 1994.
16. *Usmonxo'jayev T.S.* va boshq. 1001 o'yin. Т., «Ibn Sino», 1990.
17. *Usmonxo'jayev T.S.* va boshq. Harakatli o'yinlar. Т., «O'qituvchi», 1992.
18. *Usmonxo'jayev T.S.* va boshq. 500 mashq va harakatli o'yinlar. 1-qism. Т., 1999.
19. *Óсманходжаев Т.С., Арзóманов С.Г.* и др. Физическое воспитание в школе. Т., 1987.
20. *Usmonxo'jayev T.S., Tursunov O.* Jismoniy tarbiya nazariyasi va uslubiyati. Т., «O'qituvchi», 2004.

MAZMUNI

Kirisiw	3
---------------	---

I b a p . Sport tu'rleri haqqi'nda 5

Sport gimnastikasi'	5
Arqang'a tarti'li'p shi'g'i'w	7
Sport u'skeneleri ja'rdeminde shi'ni'g'i'wlar wori'nlaw	8
Akrobatikali'q shi'ni'g'i'wlar	10
Ritmli gimnastika kompleksi	14
Jen'il atletika	18
Bir qa'lipte juwi'ri'w	19
Qi'sqa arali'qlarg'a juwi'ri'w	20
Uzaq arali'qqa juwi'ri'w	22
Uzi'nli'qqa sekiriw	24
Biyiklikke sekiriw	25
Top i'laqti'ri'w	28
Basketbol	30
Basketbolda qollani'latug'i'n qa'deler	34
Sebetke top taslaw	40
Voleybol	47
Voleybol woyi'ni'nda wori'nlanatug'i'n tiyarg'i' usi'llar	50
Voleybol jari'slari'ni'n' qag'i'ydalari'	54
Gandbol (qoltobi')	55
Gandbol jari'si'ni'n' qag'i'ydalari'	63
Futbol	67
Futbol woyi'ni'ndag'i' tiyarg'i' usi'llar	69
Futbol jari'slari' qa'g'i'ydalari'	76
Gu'res	78
Gu'res gilemi	79
Belbewli gu'res qag'i'ydalari'ni'n' wo'zgeshelikleri	84
Ha'reketli woyi'nlar	88
Ju'ziw	103
Ju'ziwdin' tiyarg'i' usi'llari'	109

II b a p . Shi'ni'g'i'wlardi' wori'nlawda nelerge itibar beriw kerek? 112

Azang'i' dene ta'rbiyasi'	114
Azang'i' gimnastikali'q shi'ni'g'i'wlar kompleksi	116
Qa'ddi-qa'wmetin'izdi tuwri' qa'liplestirin'	120
Dene ta'rbiyadan tapsi'rmalar	123
Balalardi' fizikali'q jaqtan rawajlandi'ri'wg'a tiyisli shi'ni'g'i'wlar	130

III b a p . Ku'n ta'rtibi 142

Birinshi medicinali'q ja'rdem	160
Paydalani'lg'an a'debiyatlar	165

TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAYEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV

JISMONIY TARBIYA

5 — 6- sinf o'quvchilari uchun o'quv qo'llanma

Qayta ishlangan 3-nashri

qaraqalpaq tilinde

«Bilim» baspasi'

No'kis—2015-ji'l

Awdarmashi' *I. Serjanov*

Redaktor *U. Yusupova*

Ko'rk. red *I. Serjanov*

Tex. red. *Z. Allamuratov*

Operator *A. Begdullaeva*

Baspa licenziyasi' AIN^o161.14.08.2009.

Original-maketten basi'wg'a ruxsat yetilgen waqti' 3.06.2015 j.
Tip «Tayms» garniturası'. Formatı' 60x90 ¹/₁₆. Kegl 12. Ofset usı'lı'nda
basi'ldi'. Ko'lemi 10,5 b.t., 10, 5 yesap b.t. Nusqasi' 11318 dana.

Buyi'rtpa №

Original-maket «Bilim» baspasi'nda tayarlandi' 742000. No'kis qalasi',
Qaraqalpaqstan ko'shesi, 9.

O'zbekistan Baspasoz ha'm xabar agentliginin' «O'qituvchi» baspa-
poligrafiyalı'q do'retiwshilik u'yi. Tashkent—206, Yunusabad gu'zari',
Yangishahar ko'chasi, 1-u'y.

Ijarag'a berilgen sabaqli'q jag'dayi'n ko'rsetetug'i'n keste

No	Woqi'wshi'-ni'n' ati', familiyasi'	Woqi'w ji'li'	Sabaqli'qti'n' ali'ng'an-dag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qoli'	Sabaqli'qti'n' tapsi'ri'lg'an-dag'i' jag'dayi'	Klass basshi'-si'ni'n' qoli'
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Sabaqli'q ijarag'a berilgende ha'm woqi'w ji'li' aqi'ri'nda qaytari'p ali'ng'anda joqari'dag'i' keste klass basshi'si' ta'repinen to'mendegi bahalaw wo'lshemlerine tiykarlani'p tolti'ri'ladi':

Jan'a	Sabaqli'qti'n' birinshi ret paydalani'wg'a berilgendegi jag'dayi'
Jaqsı'	Muqabasi' pu'tin, sabaqli'qti'n' tiykar'gi' bo'liminen aji'ralmag'an. Barli'q betleri bar. Ji'rti'lmag'an, betleri almas-ti'ri'lmag'an, betlerinde jazi'w ha'm si'zi'qlar joq.
Qanaat-landi'-rarli'	Muqaba jelingen, bir qansha si'zi'li'p, shetleri qayri'lg'an, sabaqli'qti'n' tiykar'gi' bo'liminen ali'ni'p qali'w jag'dayi' bar, paydalani'wshi' ta'repinen qanaatlanarli' qa'lpine keltirilgen. Ali'ng'an betleri qayta jelimlengen, ayi'ri'm betlerine si'zi'lg'an.
Qanaat-lanarsi'z	Muqabag'a si'zi'lg'an, ji'rti'lg'an, tiykar'gi' bo'limnen aji'ralg'an yamasa pu'tkilley joq, qanaatlanarsi'z remontlang'an. Betleri ji'rti'lg'an, betleri toli'q yemes, si'zi'p, boyap taslang'an. Sabaqli'qti' qayta tiklew mu'mkin yemes.