

T. S. USMANHOJAÝEW, S. G. ARZUMANOW,
S. T. USMANHOJAÝEW

BEDENTERBIÝE

*7 — 8-nji synp okuwçylary üçin
okuw gollanma*

Gaýtadan işlenen we doldurylan
üçünji neşir

*Özbekistan Respublikasynyň Halk bilimi ministrligi
tarapyndan neşire hödürlenlen*

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

UO‘K: 37.037.1(075.3)

KBK 75.1ya72

U 70

Syn ýazanlar:

T. Haýdarow — *Özbekistan Respublikasynyň at gazanan mugallymy;*

R. D. Halmuhamedow — *ÖzDBTI -nyň ylmy işler boýunça prorektory, pedagogika ylymlarynyň doktory, professor.*

Respublikanyň ýörite kitap gaznasynyň serişdeleriniň hasabyndan çap edildi.

ISBN 978-9943-22-112-3

© T. S. Usmanhojayew we b.

© „O‘qituvchi“ NÇDÖ, 2004

© „O‘qituvchi“ NÇDÖ, gaýtadan işlenen we doldurylan neşir, 2017



GIRIŞ

„Watanymyzyň geljegi, halky-myzyň ertirki güni, ýurdumyzyň dünýä bileleşigindäki at-abraýy, ilki bilen, perzentlerimiziň önüp-ösüp, ulalyp, nähili adam bolup durmuşa girip gelmegine baglydyr. Biz beýle ýiti hakykaty hiç haçan unutmaly däldiris“.

I. A. KARIMOW

Eziz çagalar, siz bedenterbiýä degişli belli bir nazary bilimleriň esaslaryny eýelediňiz. Dürli sport görnüşlerine degişli başlangyç amaly endikleri we başaryklary özüňizde emele getirdiňiz. Indi bolsa ýaşyňyzy we şahsy mümkinçilikleriňizi hasaba almak bilen, siz mekdebiň ýanyndaky sport seksiyalaryna, çagalar we ýetginjekler sport mekdeplerine gatnaşmagyňyz maksada laýykdyr. Eger sanlan sport görnüşi bilen ýaşlykdan tüýs ýürekde, yzygider meşgullansaňyz, ýurtdaşlaryňyz —tenisçiler Denis Istomin, Iroda Tolaganowa we Akgül Amanmuradowa, bokscýlar Fazliddin Goýibnazarow, Şahram Giýasow, Hasanbaý Dosmatow, Şahobiddin Zoirow we Bektemir Melikoziýew, sambo boýunça jahan çempiony Şuhrat Hojaýew, göreşçi Bahrom Awazow, futbolçy Mirjalol Kasymow, dzýudoçy Abdulla Tangriýew, Rişod Sobirow, ýüzüji Saida Iskandarowa, küştçi Rustam Kasymjanow, ýeňil atletikaçy Anwar Koçmuradowlar ýaly dünýä meşhur adamlar bolup ýetişersiňiz.

Her biriňiz özüňiz gyzyklanýan sport görnüşi bilen meşgullanmak bilen şahsy aýratynlyklar, fiziki ösenlik derejesi, fiziki sypatlaryň (güýç, tizlik, çydamlylyk, çalasyňlyk we başgalar) ýagdaý, meşgullanýan sport görnüşiňiň nähili derejede eýelänligi, gün tertibine berk

boýun egýänligi, naharlanmak, uky we şular ýalylyr bilen bagly bolup, ol 1 — 3 ýyl dowam edýär. Şoňa görä-de, şu okuw gollanmada siz söýýän sport görnüşi, onuň organizm üçin ähmiýeti barada, güýji, çalasyňlygy, göz bilen çenemegi, hereket koordinasiýasyny ösdürmäge degişli gyzykly maglumatlar berilýär.

Siz häzir dürli özbaşdak fiziki maşklary ýerine ýetirip bilýän ýetginjeksiňiz. Sizde güýç we çydamlylyk barha ösýänligi sebäpli ýeňil atletika, basketbol, woleýbol, futbol, göreş, welosport, kürekleme we başga sport görnüşleri bilen yzygider meşgullanyp bilýärsiňiz. Emma siz mälim düzgünlere berk amal etmelisiňiz.

„*Saglygyňyz barada söhbetleşýäris*“ diýlip atlandyrylýan birinji bölümde özüňizi nähili duýýandygyňyzy, pulsuňyza garap saglygyňyza gözegçilik etmegi, kadaly naharlanmagy, näçe sagat uklamagy, gözüňizi nähili goramalydygy, ösýän organizmiňiz üçin özüňize özüňiz nähili kömek edip biljekdigiňizi öwrenersiňiz, öz-özünüňi massaž etmegiň düzgünleri bilen tanyşarsyňyz.

„*Özüňize özüňiz kömek ediň*“ diýlip atlandyrylýan ikinji bölümde siz okuw maksatnamasyndaky esasy maşklar: gimnastika, umumy ösdüriji maşklar, ýeňil atletika, basketbol, woleýbol, gandbol, futbol, göreş we ýüzmek düzgünleri bilen giňräk tanyşarsyňyz. Maksatnamada berlen sportuň her bir görnüşi boýunça fiziki sypatlary ösdürýän ýörite maşklary ýerine ýetirersiňiz.

„*Sagdyn bolaryn diýseňiz*“ diýlip atlandyrylýan üçünji bölümde güýji, tizligi, çeyeligi, çalasyňlygy, çydamlylygy ösdürmek üçin nähili maşklar ýerine ýetirmelidigini bilersiňiz. Diýmek, siz öňüňizde goýan maksadyňyza ýetmek üçin maşklary yzygider ýerine ýetirip durmalysyňyz. Gündelik maşklar siziň organizmiňizi berkidýär, erkiňizi taplaýar, kynçylyklary ýeňip geçmek ukybyňyzy ösdürýär.



Özüni duýmak, işdä, uky. Her bir adam, ýaşyna seretmezden, sagdyn bolmagy isleýär. Şeýle eken, özüniň fiziki ýagdaýyňyzy we saglygyňyzy berkitmäge näçe ir girişseňiz, gelejekde durmuşyňyzy ynamly, mazmunly we howatyrсыz köptaraply bolmagyny üpjün edýärsiňiz. Eýsem işi „Nämeden başlamaly? Nädip ýadawlygyň öňüni almak we türgenleşigi dogry guramaly?“ diýen hakly soraglar özüňizde döreyär. Munuň üçin, ilki bilen, organizmiň ýaşayşynyň möhüm ulgamlary — ýürek-gan damar işini we dem alşyny ösdürmäge kömek edýän fiziki maşkyň görnüşleri bilen yzygider meşgullanyp durmalysyňyz. Gündelik maşklar siziň organizmiňizi berkidýär, erkiňizi taplap, kynçylyklary ýeňip geçmek ukybyňyzy ösdürýär. Diýmek, ýöremek, ylgamak, ýüzmek, turizm, gimnastiki maşklar bilen meşgullanmak üznüksiz ýola goýulmalydyr. Olar adamyň boý-syratyny, göwräniň gurluşyny owadan şekillendirýär, hereketini çalasyň, başarjaň edýär.

Bular organizme zyýan bermän, eýsem, kömek edýändigini üçin nagruzkalar size laýyk ýa-da laýyk däldigini bilmegiňiz maksada laýykdyr.

Eger siz fiziki maşklar bilen yhlasly meşgullanýan bolsaňyz, diýmek, hemmesi ýerbe-ýer, nagruzkalar size laýyk. Eger siz sust ýagdaýda bolsaňyz ýa keypiňiz ýaman bolsa, fiziki türgenleşmäniň maksatnamasyny gözden geçiriň. Artykmaç nagruzka alan bolmagyňyz mümkin. Şonuň üçin sagdynlaşdyryjy maşklaryň göwrümini kemeltmelisiňiz, ýöne türgenleşigi bes etmäň.

Adam özüni nähili duýmagy organizmiň umumy we nerw ulgamynyň ýagdaýyna bagly. Eger fiziki türgenleşik dogry gurlalsa we yzygider geçirilse, adat-

da, özüňizi gowy duýýarsyňyz. Özüňizi erbet duýmagyňyz köplenç, fiziki nagruzkanyň köp-azlygyna hemde organizmiň umumy ýagdaýyndaky özgerişlere bagly. Şoňa görä-de, adam özüni duýşy gowy, kanagatlanarly ýa-da erbet diýip bahalanýar: gowy ýagdaýynda — gujurlylyk, keýpiköklük, şähdaçyklyk; kanagatlanarly ýagdaýda — birneme sustluk, gowşaklyk, zähmete islegiň peselmegi, sustupeslik ýagdaýlary duýulýar.

Işdä — bu tutuş organizmdäki ýaşaýşyň nähili geçýändiginiň görkezijisi hasaplanýar. Işdäniň peselmegi ýa-da ýitmegi näsaglyga, beden taýdan ýa nerw ýadawlygynynda we uka ganmazlykda görünýär.

Bedenterbiýe bilen meşgullanyp başlansoň, adamyň agramy kemelmegi mümkin. Bu, elbetde, güýjüň artyk sarp edilmegine, toplanyp galan ýaglaryň sarp edilmegine, bedendäki suwuklygyň derlemek arkaly çykmagyna bagly. Bu zat işdäniň artmagy bilen bolsa, bu adaty haldyr.

Türgenleşik mahalynda derlemek madda çalşygyňyň ýiti güýçlenmegi netijesinde bolup geçýär. Bu normal halatdyr. Maşk edende derlense-de, bedeniň temperaturasy üýtgemeyär. Bu zat köpräk organizmiň aýratynlyklaryna, nagruzka, fiziki taýýarlyk derejesine we başga sebäplere bagly. Yssy günler fiziki maşk ýerine ýetirende bolsa derlemek ep-esli artýar.

Netijede organizm üçin zerur bolan duzlar, gerekli maddalar der bilen çykyp gidýär. Bu wagtda organizmiň suw-duz normasyny saklamak maksada laýykdyr. Munuň üçin köpräk suwuklyk içilmelidir. Maşk mahalynda köp derlemek hem saglygyňyz üçin zyýanlydygyny ýatdan çykarmak bolmaýar.

Uky. Ganyp uklamak — bu saglygyň alamaty we ýerine ýetirilýän fiziki nagruzka dözümliligiň näzik görkezijisidir. Eger siz çalt, gaty uklap, ir bilen özüňizi şähdaçyk, gujurly duýup oýansaňyz, diýmek, ukyňyz kadaly eken. Ukyňyň bozulmagy — bu uka

gitmegiň kynlaşmagy, birahat we tiz-tiz oýanyp uklamak, gorkuly düýş görmek, kem uklamak, kelle agyryny, zähmete islegiň peselmegi we ukudan soň özüni agyr duýmak diýmekdir.

Uky organizmiň iň möhüm zerurlygy hasaplanýar. Adamyň üstünlikli işi köp tarapdan uka bagly. Çünki uky wagtynda adamyň organizmi dem alýar. Aýratynam, kelle beýni gabygynyň öýjükleri üçin uky möhüm. Uka gitmezden öň ýerine ýetirilýän maşklar sizi ýadatmasyn. Bu siziň ukyňyzyň bozulmagyna sebäp bolýar. Diýmek, uky gigiýenasyna berk amal etmek siziň üçin möhüm hasaplanýar.

Agşamky nahary ukudan iki sagat öň iýmek makul. Ol ýeňil siňmelidir. Ukudan öň aýy çay ýa-da kofe içmeli däl. Gaharyňy getirýän ýanyp galan çyra, galmagal we başgalar aradan aýrylyp uklansa, has-da gowy. Sag tarapa ýanbaşlap, kelläni belent etmezden uklan makul.

Uka bolan zerurlyk her kimde her hilidir. Emma her gün bir wagtda uklap, bir wagtda tursaňyz peýdaly bolýar. Ukudan turmagyň iň gowy wagty siziň şähdaçyk we gowy keýp bilen turýan wagtyňyzdyr.

Günüň birinji ýarymynda mekdebe barsaňyz, öýländen soň, ilki açyk howada seýil edip, fiziki maşklar bilen meşgullanyň, soňra derse taýýarlanmaga oturyň. Eger ikinji ýarymynda okasaňyz, öý işlerini ir turup taýýarlaň. Ders taýýarlamagy ortaça çylşyrymlylykdaky ýumuşlardan başlaň. 45 minut meşgullanandan soň 10 minutlyk arakesme ediň. Bu wagtyň içinde birnäçe gimnastiki maşklary ýerine ýetiriň: egiliň, oturyp-turuň, bedeni öwrümlü hereketlendirin.

Közüňizi goran

Käbir çagalarda ýakyndan görmeklik keseline duçar bolýarlar. Munuň önüni almak mümkinmi? Elbetde mümkin. Munuň üçin siz ýönekeý sanitar-



1-nji surat.

gigiýenik düzgünleri berjaý etmelisiňiz. Meselem, göz keseliniň önüni almak üçin otagyň gowy ýatgylandyrylanyna üns berilmelidir. Şonuň üçin meşgullananda stoly äpişgä ýakynrak we ýagtylyk sag tarapdan düşer ýaly edip goýmaly. Mekdepde muňa lukmanlar gözegçilik edýär. Öýde-de şeýle şertde işlemelisiňiz (1-nji surat).

Gözi aýawlamak üçin partada, iş stolunda dogry oturmak hem-de kitap okanda, ýazanda depder gözden iň bolmanda 30 sm uzakda durmagy möhümdir. Ýatyp okamak zyýanlydyr. Ýakyndan görýänler äýnek dakynany makul, çünki ol gözüň ýadamagynyň we görüjilik ukybynyň erbetleşmeginiň önüni alýar.

Gözi daşky gurşawyň täsirinden goramaly. Käte bir gözüň şikeslenmegi ikinji göze-de uly täsir edip, onuň görmän galmagyna sebäp bolýar. Çagalaryň arasynda gözüň ýaralanmagyna köplenç olaryň bezzatlyklary, ýagny birek-birege dürli zatlary zyňmagy sebäp bolýar. Bular düzedip bolmaýan bagtsyzlyga getirmegi mümkin.

Enjamlar bilen işlände howpsuzlyk tehnikasynyň düzgünlerine doly boýun egmek bilen gorajy äýnekleri dakynyň, gorajy ekranlardan peýdalanyň, gyryndylary we ýonuşgalary birek-birege saçratmak bolmaýar. Ine şonda siz gözüňizi-de, özüňizi-de gorarsyňyz.

Kadaly boý-syrat barada

Kadaly boý-syrat näme? Bu adam göwresiniň adaty dik halaty bolup, ol dogry we nädogry ösmegi mümkin. Boý-syratyň dogry şekillenendigi oňurga süňküniň we aýak penjeleriniň görnüşinden duýulýar, ýörände aýak ýeňil we aňsat göterilýär, ylganda, bökebe, ýörände ähli içki agzalar: döş kapasasy, garyn boşlugy, göwre islendik hereketli umumy ösdüriji maşklary amala aşyrýar. Kelläni egip, egni gyşardyp, garyn öňe çykaryp, aýaklary çayşyk basyp ýöreyän adamdaky bu ýagdaý boý-syratyň nädogry ösenligidir. Näme üçindir käbir adamlar şeýle boý-syrat görnüşini gelşikli hasaplaýarlar. Aslynda bu diňe bir gelşiksiz bolman, eýsem, zyýanlydyr, çünki ol içki agzalaryň işini kynlaşdyrýar we oňurga süňküniň gyşarmagyna getirýär. Gelşiksiz boý-syrat nämeden peýda bolýar we nädip onuň öňüni almak mümkin? Boý-syratyň bozulmagy we oňurga süňküniň gyşarmagy köplenç mekdep ýaşynda ýüze çykýar. Bu çagalarda we ýetginjeklerde süňk-myssa ulgamynyň ösüşiniň entek dowam edýändigini, süňkleriň maýyşgak we özgermäge meýilli bolanlygy hem-de partada nädogry oturmak, durmak we başga sebäpleriň netijesinde gelip çykýar. Agyr zatlary diňe şol bir elde götermek, puržinli krowatda ýatmak; boýuna laýyk bolmadyk mebellerden peýdalanmak zyýanlydyr. Diňe bir mekdepde däl, eýsem öýdäki mebel hem boýa laýyk bolmalydyr. Munda stuluň beýikligi dabanlar doly ýere direlip, but we baldyr göni burç emele getirip durýan edip saýlanýar. Eger stol belendirä bolsa, aýagyň aşagyna bir zat goýulýar, pesräk bolsa, onuň aýagyny näçe gerek bolsa şonça uzaltmaly. Stol stula laýyk dursa, gözden kitaba çenli bolan aralyk 30 — 35 sm bolýar we eller hem-de aýalar stola tekiz ýatýar, dogry oturmak mümkin bolýar. Okanda, ýazan wagtynda stol stoluň aşagyna 3 — 5 sm çenli girip durmaly, döş bilen stoluň

gyrasyna ýaplanmak bolmaýar. Göwreden stoluň çetine çenli aýa giňliginde ýer galmalydyr.

Kadasyz boý-syrat köp kesel bolýan çagalarda hem duşýar. Olar işlänlerinde çalt ýadaýarlar, netijede nädogry ýagdaýda durup işleýärler. Soňluk bilen bu halatda işlemäge öwrenişýärler. Bu bolsa kadasyz boý-syratyň şekillenmegine we oňurga süňküniň gýşarmagyna getirýär. Synp otagynyň gowy ýagtylandyrylmanlygy netijesinde-de boý-syrat bozulýar, çünki okanda we ýazýan mahalynda kitap-depdere ýakyn egilmeli bolýar.

Bedenterbiýe bilen zzygider meşgullanmak kadaly boý-syraty şekillendirmäge kömek edýär. Şonuň üçin gimnastiki maşklar kompleksine düzediji (korrektirowka ediji) maşklar girizilýär. Dogry boý-syraty şekillendirmekde ýüzmek, küreklemek, gimnastika, woleýbol, basketbol ýaly sport görnüşleri peýdalydyr. Boý-syratyň nädogry şekillenmegi indi başlanýan bolsa, ony ertirki bedenterbiýe maşklarynyň kömeginde öňi alynýar.

Gün tertibiniň bozulmagy

Gün tertibiniň bozulmagy — wagtynda naharlanmazlyk, uka ýatmazlyk we başga sebäpler bilen ýüze çykmagy mümkin. Bulary wagtlaýyn hem-de hemişelik zyýanly adatlara bölmek mümkin. Wagtlaýyn hasaplanýan zyýanly adatlara köp nahar iýmeklik, aý çay içmek we kofeni gerekinden artyk içmek girýär. Hemişelik zyýanly adatlara çilim çekmek, narkomaniýa we spirtli içgileri içmäge öwrenişmek degişli. Netijede çilim çekýän ýetginjekler fiziki nagruzkalary göterip bilmeýärler, çalt ýadaýarlar, köp kesel bolýarlar. Nikotiniň täsiri ýürek we öýken keseline getirýär.

Olar bir temmäki tüssesinde ýigrimä golaý zäherli maddalaryň bardygyny bilmeýärler. Siz çilim çekmegi başla-mazdan öň näme edýändigizi we ýakyn

geljekde ol size nähili zyýanly netijelere getirjekdigini gowy oýlanyp görüň.

Naharlanmak tertibiniň bozulmagy. Artykmaç naharlanmak diňe bir iýmit siňdiriş ulgamynyň hatardan çykmagyna däl, eýsem semizlige getirýär. Beýle ýagdaýyň ýüze çykmazlygy üçin gündelik naharlanmak tertibiňizi dogry kesgitlemäge çalyşyň. Naharlanýan mahalyňyzda ünsüňizi bölmäň, bu iýmitiň siňmegine erbet täsir edýär. Artykmaç „agramly“ bolanlar saçagyň başyndan azajyk ajyrak bolan ýagdaýda turup gitseler, bu duýgy derrew geçip gidýär.

Siz, eziz çagalar, öz gün tertibiňize bir günde dört gezek naharlanmagy girizseňiz peýdaly: birinji ertirlik — sutkalyk naharyň 25 %-ini; ikinji ertirlik — 15 %-ini; öýlänlik — 40 %-ini; agşamky nahar — 20 %-ini düzsün. Olaryň arasynda öýlänlik nahar iň doýumly bolsun. Agşamky nahary ukudan iň bolmanda 2 sagat öň iýiň. Mümkingadar, hemişe bir wagtda naharlanyň. Şeýle edilende adamda şertli refleks emele gelýär we ol naharlanmadan öň işdäni açýar. İşdä bilen iýlen nahar bolsa gowy siňýär. Ylmy maglumatlara görä, adam 70 ýyllyk ömri dowamynda 8 tonna çörek, 11 tonna kartoşka, 6 — 7 tonna et we balyk önümini hem-de 10 müň sany ýumurtga we 10 müň litr süýt içýändigini mälim bolupdyr. Adamyň ömrüniň 6 ýyly naharlanmaga sarp edilýän eken.

Duýgur boluň! Bu söz lukmanlaryň gadymy düzgünlerindendir. Fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanmakçy bolan ýetginjek türgenleşikden soň ýa-da türgenleşik wagtynda haýsy-da bolsa bir agzasynda agyry duýsa, muny artykmaç zorukmadyr öýtmeli däldir. Köplenç fiziki maşklar wagtynda myşsalarda, kellede, sag böwürde we ýüregiň daşynda agyry duýulýar. Şeýle bolanda hiç wagt agyryny ýeňerin diýmäň ýa-da türgenleşik maksatnamasyny ýerine ýetirmäge ymtylanmaň. Aýratynam, ýüregiň daşynda peýda bolan agyrylara örän ünsli boluň, duýgur boluň, türgenleşigi derrew bes edip lukman bilen maslahatlaşyň.

Myşsalardaky agyry. Bu agyry birinji fiziki maşklardan soň ýa-da uzak arakesmeden soň maşklar gaýtadan ýerine ýetirilende peýda bolýar. Ol ýene öňki maşklarda gatnaşmadyk myşsallara zor düşmegiň netijesinde peýda bolmagy, şonuň ýaly-da, fiziki nagruzkalaryň duýarly derejede artyp gitmeginden ýüze çykýar. Şeýle ýagdaýyň önüni almak üçin myşsallara zor düşüşini hasaba almak gerek. Agyrylar birnäçe gün dowam etmegi mümkin, emma ol howply däl. Myşsallaryň agyrysyny kemeltmek üçin özüňizi özüňiz massaž etmeli, howuzda suwa düşmeli, yssy wanna kabul etmeli.

Sag böwürdäki agyry. Agyry dürli sebäplere görä peýda bolýar. Ýöne olar nagruzkalar netijesinde ýa-da doýup nahar iýenden emele gelýändigini üçin onçakly howply däl. Agyrylar ýene bagyr, öt haltaşynyň çişmeginiň hasabyna we aşgazan-ıçege ýolunyň sowuklamagy netijesinde hem ýüze çykmagy mümkin. Munuň üçin ýönekeý talaplara: fiziki nagruzkalardan 2 — 3 sagat öň naharlanmaga, şonuň ýaly-da, doňmany ýazýan maşklary ýerine ýetirmäge üns bermek ýeterli bolýar.

Puls

Puls (damar urmasy) bu saglygyňzyň aýnasydyr, çünki ol ýürek-gan damar ulgamynyň işini anyk görkezýär. Adatda, puls çep el bilek bognunyň arteriýasyna sag eliň 2-, 3-nji barmaklaryny goýup anyklanýar (2-nji surat).



2-nji surat.

Puls 15, 30 we 60 sekuntda näçe urýandygyna garap hasaplanýar. Fiziki nagruzkalardan soň pulsý gowusy birmeňzeş halatda ölçän makul (ýatyp, oturyp ýa-da durup). Ir bilen ukudan oýanandan soň hem ölçemek bolýar. Gyzlarda ýigitlere garanda puls 7 — 10 gezek köpräk urýar. Çagalarda we ýetginjeklerde puls ululara garanda

duýarly derejede köpräk urýar. Fiziki nagruzkalary ýerine ýetirilen wagtynda puls bir minutda 100 — 130 gezek ursa, hereketjeňligi kem diýip hasaplamak mümkin. Puls 120 — 130 gezek urýan bolsa, ony ortaça diýip hasaplamak mümkin, eger puls 150 — 170 gezek urýan bolsa, hereketjeňlik uly hasaplanýar. Puls bir minutda 200 gezege çenli urýan bolsa, çäklendirilen nagruzka diýlip hasaplanýar.

Fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanmak (aýratynam, ylgamak, ýüzmek, welosipedde ýöremek we başgalar) netijesinde organizm ulgamynyň işi barha tygşytly bolýar. Zerur bolýan çydamlylygy hasaba alyp, maşk eden adamyň ýüregi, gan aýlanyş ulgamynyň işleýşine azrak güýç sarp edýär.

Dem alyş tizligi. Bu prosesini geçişi her bir adamyň özüne bagly. Ýagny ýaşyn, saglygyna, taýýarlyk derejesine, fiziki nagruzka wagtynda bolsa onuň hereketjeňligine bagly. Dem alyp, dem çykarmagy sanamak üçin elini aýasy döş kapasasynyň aşaky we garnyň ýokarky bölegine goýulýar. Munda aşakdaky düzgünlere amal edilmelidir: 1. Demi 2 — 3 sekuntdan artyk togtatmaň. 2. Mümkingadar çuňňur dem alyň, munuň üçin bolsa demi doly çykaryň. 3. Hereketleri mümkingadar dem ritmine laýyklaşdyryň. 4. Demi döş kapasasy giňelýän edip, burun arkaly, meselem, göwräniň gönelyän wagtynda alyň. Demi döş kapasasy we garyn myşsalary gysgalýan edip, burun we agyz arkaly, meselem, bedeni öňe egen wagtynda çykaryň.

Fiziki ösüş görkezijilerini bilin

Boý (göwräniň uzynlygy) — fiziki ösüşiň in möhüm görkezijilerinden biridir. Mälim bolşy ýaly, boýuň ösmegi gyzlarda 17 — 19 ýaşa çenli, ýigitlerde 19 — 22 ýaşa çenli dowam edýär. Öý şertinde boýy gapynyň çarsuwasyna çyzyp, ölçäp durmak mümkin (3-nji surat).

Munda diwara arkanlygyna, göni halatda, ýagny dabanlary, guýrugy we pilçäni diwara degrip durulýar.



3-nji surat.

Kelle göni tutulýar. Soň kellä çyzgyç goýulýar. Boýuňzy ýylda iň bolmanda iki gezek ölçäň. Ösmekden yzda galmak nämeler bilen baglydygyny bilmäge hereket ediň (kesellik, şikeslenme, geredinden az naharlanmak we başga faktorlar sebäpli). Lukman bilen maslahatlaşyň, ol size ýokardakylary aradan aýyrmaga kömek edýär. Günüň dowamynda tebigy ýagdaýda boýda azajyk uzalma-peselmeleriň bolmagy mümkin. Ir bilen göwre uzalyp, aňsamara boý 1—2 sm-e gysgalmagy mümkin. Häzirki döwürde akselerasiýa ýagdaýy irräk ýüze çykyp, beden taýdan çalt ösüp, jynsy taýdan tiz ýetişýärler. Hünärmenler tarapyndan ahyrky 10 ýylyň içinde boý ortaça 10 sm-e ösenligi anyklanan.

Boýuň ösmegine birnäçe faktorlar erbet täsir edýär. Şol sanda, nesil yzarlaýjylyk, naharlanmak, ýokanç keseller, ýürek keselleri, hemişelik keseller (süňkler, böwrek, bagyr, aňgazan-ıçege we içki sekresiýa mázleri, galkan şekilli máz, böwreküsti mázleriniň kesellenmegi), geografik gurşaw, klimat şerti we başgalar. Bedenterbiýe we sport bilen zzygider meşgullanmak bolsa organizmiň ösmegine oňyn täsir edýär, onuň ösüşine amatlyk döredýär.

Ösmek üçin, aýratynam, süýnme maşklary (asylmak, çekilmek), bökmek maşklary (ýokary, uzynlyga bökmek), öň we yza, gapdal taraplara egilmek, boşaşdyryjy maşklar, massaž (owkalama), suw proseduralary we güneşde taplanmagy ulanmak örän peýdalydyr. Basketbol, woleýbol, ýüzmek bilen meşgullanmak hem ösmäge gowy kömek edýär. Şeýdip, 18—20 ýaşlarda ösmek üçin mahsus täsirler etmeler duýarly netije berýär.

Boýlaryny ösdürmekçi bolýan çagalar aşakdakylary ýerine ýetirsinler:

1. Dogry naharlanylň. Greçkaly, süýtli şüleleri, bal bilen tworogy, bagyr we ýumurtga, dürli gök önümleri we miweleri, oblepiha ýagyna bişirilen tagamlary, käşir we başgalary iýiň.

2. Sagdyn durmuş terzine amal ediň: gün tertibini düzüp, oňa berk amal ediň, zyýanly adatlardan ýüz öwrüň, bedenterbiýe bilen, elbetde, dowamly meşgullanyp, köpräk ösýän agzalara täsir edýän maşklary ýerine ýetiriň, şonuň ýaly-da, basketbol, woleýbol ýaly sport görnüşleri bilen meşgullanylň.

3. Ýörite maşklary ýerine ýetiriň, ýagny hepdede 2 — 3 gezek basseýnde (howuzda) ýüzüň, saunada boluň, massaž we taplaýjy maşklaryny amala aşyryň.

Aşakda boýuňzyň ösmegine kömek edýän ýörite maşklardan nusgalar getirýäris. Ýöne, ilki, işi ýönekeýräk doňmany ýazýan umumy ösdüriji maşklardan başlaň. Munuň üçin ýöräň, soňra el, aýak, oňurga süňküniň bogunlary üçin aýlawly hereketleri ýerine ýetiriň, öňe, gapdala, yza egiliň, gaňrylma, silkinme maşklaryndan peýdalanylň. Şundan soň (3 — 5 minut) yeňil ylgap, soň ýörite maşklara girişiň:

1. *Ýokary çekilmek.* Diwaryň önünde duruň we çyzyga aýagyň ukunda durup, mümkingadar dogurlanyp çekiliň.

2. *Turnige çekilmek.* Ilki çekiliň, soňra düşüp, mümkingadar gowşaşyň we birnäçe sekunt asylyp duruň.

3. Asylyp durup aýaklary saga-çepçe sagat kepgiri ýaly yrgyldadyň (myşsalar mümkingadar gowşaşan bolmalydyr).

4. Gowşan ýagdaýda asylyp duruň, bedeni saga-çepçe öwrüň.

5. *Ýokarlygyna bökme.* Nobaty bilen sag, çep, soňra iki aýak bilen batlanyp böküň. Böküp, ýokarda ýerleşýän ýa-da asylyp goýlan zada eliňizi degirjek boluň.

6. *Başlangyç ýagdaý.* Arkanlygyna ýatyp, aýaklary göni uzadyň, elleri iki gapdala uzadyň. Nobatma-nobat kä sag aýagy, kä çep aýagy göni burç edip galdyryň.

Aýaklary dogurlap birleşdiriň we olary kelläňizden „aşyrmaga“ synanyşyň.

Her bir maşky 8 — 12 gezekden gaýtalaň.

Massaž etmegi (owkalamagy) öwreniň

Eziz çagalar! Siz bir ýerini agyrdanda ýa-da ýykylanda agyran ýeri sypalaýandygyny köp görensiňiz. Bular massažyň ilkinji elementleridigini siziň bilmeýändigiziňiz tebigydyr. Ýöne massažyň ähmiýeti diňe şunuň bilen kesgitlenmeýär.

Fiziki ýadawlygy nähili çykarmaly? Käbir adamlar onuň ýoly diwana ýatmak ýa-da amatly kresloda oturmak, diýip hasaplaýarlar. Ýöne 3 — 5 minutlyk massaž ýadawlygy çykaryp, şähdiňizi açmagy mümkin. Massažyň artykmaçlygy, ýönekeýligi, oňalylygy we dürli halatlarda erkin amala aşyrmak mümkinligidir. Massaž bedeni prosedura etmek serişdesi hasaplanyp, bedenterbiýe dersiniň öňünden myşsalary hemde bogunlary fiziki maşklara taýýarlamak maksadynda doňmany ýazyjy maşk hökmünde, dersden soň bolsa, ýadawlygy çykarmak üçin ulanylýar. Bir söz bilen aýdanda, siz sagdyn we owadan, şähdaçyk, güýçli we çalasyn bolmak isleýärsiňizmi? Sizi, hatda ähli derslerden soň hem hiç haçan gowy keýp terk etmezligini isleýärsiňizmi? Diýmek, bu ugurda size massaž kömek edýär.

Köpçüligiňiz massažy kim oýlap tapandygyny we ony nirede birinji bolup ulanylandygyny, köpiňiz aýdyp berip bilmersiňiz. Mälim bolşy ýaly, eramyzdan ýigrimi baş asyr öň hem massaž usullary (Hindistanda, Hytaýda, Gadymsky Müsürde) mälim bolupdyr. Gadymsky Gresiyada işlenen ençeme wazalarda bedene ideg etmäge, suw guýmaga, süpürinmäge, massažlara degişli teswirler saklanypdyr. Gippokrat, Demokritler massaža uly ähmiýet berip, ony sport, mekdep hemde armiýa durmuşynda ulanypdyrlar. Şonuň ýaly-da, Abu Ali ibn Sina özüniň „Tib kanunlary“ kitabynda massažy (owkalamany) birinjiler hatarynda häsiýetlendirip

beripdir: rahatlandyryjy, gowşadyjy, höweslendiriji we başgalar. Alym massažyň adam bedenini sagdyn we ruhlandyrmakdaky ähmiýetini esaslandyryp ýazyp galdyrypdyr. Sport oýunlarynyň gatnaşyjylary ýaryşlaryň önünden suwa düşüpdiler, bedeni massaž edipdirler. Ýaryşlardan soň güýji ýene dikeltmek maksadynda suw guýmakdan peýdalanypdylar.

Dürli gögeren ýerlerini hem massaž edipdirler. Rimlilerde massažy ulanmak örän giň ýaýylypdyr. Ondan, hatda imperatordan gula çenli peýdalanypdyr. Imperator Mark Awreliýniň köşk lukmany massažy ýeňil owkalamakdan başlamagy, ony ýuwaş-ýuwaşdan güýçlendirmegi we ýene ýeňil usullary ulanmak bilen tamamlamagy maslahat beripdir. Häzir hem massaž we öz-özünü massaž her bir adamyň durmuş zerurlygyna öwrülmeği, zähmetde, okuwda we dynç alyşda, keselleri ýok etmekte kömekçi bolup galmalydyr.

Massažy dogry ulanmak üçin anatomiýanyň we fiziologiýanyň elementar bilimlerinden habarly bolmaly. Adam organizmi milliardlarça öýjüklerden ybarat. Öýjük toparlary organizmiň dokumalaryny emele getirýär. Meselem, myşsa öýjükleri — myşsanyň dokumalaryny, nerw öýjükleri — nerw dokumalaryny, epitelial öýjükler — deriniň dokumalaryny emele getirýär. Biziň ähli agzalarymyz dokumalardan düzülen we, öz gezeginde, ulgamlara toparlanýar: kelle beýnisi we arka beýniden çykýan nerwler — nerw ulgamyny, myşsa — myşsa ulgamyny düzýär.

Massaž myşsalara örän oňyn täsir edýär. Adamyň bedeninde 400-den artyk myşsalar bolup, olar bedeniň agyrylygynyň 35 — 40 göterimini tutýar. Myşsa näçe gowy ösen bolsa, adam şonça güýçli bolýar.

Massažyň täsirinde myşsanyň dokumalary kislород we ýokumly maddalar bilen gowurak üpjün edilýär, bu bolsa bütin organizmiň işini gowulandyryýar.

Massaž hem edil saz ýaly keýpiň göterýän, agyryny peseldýän, şähdiňi açmaga we ýeňillik duýgusynyň peýda bolmagyna kömek edýär.

Massaž, aýratynam, 16 ýaşa çenli bolan çagalar üçin möhümdir. Bedenterbiýeden we massaždan bir wagtda akyly-başly peýdalanmak siňirleri we bogunlary berkitmäge mümkinçilik berýär.

Massaž etmegiň ýollaryny gowy öwreniň. Munuň üçin aşakdakylara amal ediň:

1. Massaž edende derini syryp goýbermezlik üçin eliň derisi ýylmanak we ýumşak bolmalydyr.

2. Özünü özi massaž edende köpräk gury massaży ulanyň, ýagny çalynýan maddalardan peýdalanmaň.

3. Eger massaž aýalarda, bogunlarda, myşsalarda edilýän bolsa, ýörite kremleri ulanyň.

4. Massaž edýän hereketleri limfa mázlerine degmän ýerine ýetirmeli. Meselem, eli massaž edende barmagyň uçlaryndan başlap bilegiň bognuna çenli, bilegiň bognundan eltek astyna çenli dowam etdirilýär, çünki ol ýerde limfa mázleri bar. Şeýle mázler dyzyň astynda we bedeniň başga ýerlerinde bardygyny ýatdan çykarmaň.

5. Massaž wagtynda бүтин agzalar boş goýulmalydyr, bu proseduranyň netijeliligini artdyrýar.

6. Massaždan öň elleri sabyn bilen ýuwmagy ýa-da odekolon bilen süpürmegi ýatdan çykarmaň.

7. Massaży mümkingadar ýalaňaç bedende amala aşyryň, sowuk howada bolsa içki geýmiň üstünden etseňiz hem bolýar.

8. Massaždan soň agyry bolmaly dældigini ýatdan çykarmaň.

9. Massaž edende sag we çep ellerden peýdalanmaga çalyşyň. Howlukmaň.

10. Ýaranyň üstünden massaž etmek mümkin dældigini ýatdan çykarmaň.

Limfa mázleri çişende massaży bes ediň we lukmana ýüzleniň. Massaž umumy we bölekleýin mas-saža bölünýär.

11. Umumy massažda başdan aýak tutuş beden agzalary massaž edilýär. Owkalama 20 — 25 minut dowam edýär.

12. Bölekleýin massaž edilende bedeniň käbir bölegi, meselem, el ýa-da aýagy, pilçe we başgalar massaž edilýär, ol 5 — 10 minut dowam edýär.

Umumy öz-özüňi massaž etmek. Bu massažyň örän köp usullary bar. Siz bilmeli bolanlary bilen tanyşyň: sypalamak; gysmak; silkemek; owkalama; aktiw, passiw we garşy hereketli, urmak usullary, ezmek bilen edilýän massaž.

20 minutlyk massažda sypalamak, silkemek, urmak usullary we passiw hereket bilen amala aşyrylýan massaž ýerine ýetirilýär. Passiw hereket usuly 2 minut, gysmak we owkalama 8 minut, ezmek usuly 10 minut dowam edýär.

Sypalamak. Bu usul aýa bilen ýerine ýetirilýär. Munda baş barmak aýratyn, galan dört barmak bile hereketlenýär. Massaž edilýän ýere aýa ýeňil basylýar. Bu iş bir ýa-da iki el bilen yzly-yzyna ýerine ýetirilýär. Sypalamakda bir aýa göni, ikinjisi ýylanyzy hereketler ýerine ýetirende garaşylan netijäni berýär (4-nji surat).

Gysmak. Bu usulda baş barmak görkeziji barmak bilen birleşdirilýär, penjeler aýa bilen pese burulýar, ol massaž edilýän ýere kese goýulýar we şu ýer baş barmak bilen gysylýar. Gysmak aýanyň gapdaly bilen hem amala aşyrylýar, munda barmaklar ýeňil бүкүlen bolýar. Penjeler hem myşsa görä keseligine galýar. Gysmagy has-da netijeliräk etmek üçin usuly ýerine ýetirýän eliň üstüne başgasy goýulýar (5-nji *a, b* suratlar).



4-nji surat.



a



b

5-nji surat.

Ezmek. Bu myşsalary massaž etmekde esasy usuldyr.

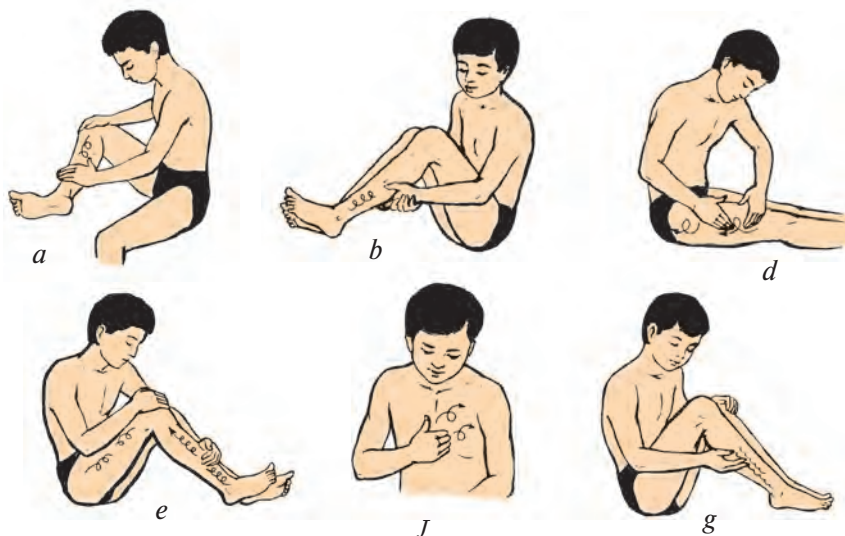
Ordinar ezmek. Bu usuly göwräniň gapdalynda, eginde, elde, döşde, guýrukda, garynda, baldyr myşsasynda ýerine ýetirilýär. Myşsaryň barmaklar bilen keseleşigine gaty we göni tutulýar, soňra barmaklar ýygylýp, myşsa ýuwaşja çekilýär we dört barmak tarapyna aýlawly hereket ýerine ýetirilýär. Soňra myşsa ýeňil gowşadylýar we aýa bilen süňke gysylýar. Şeýlelikde ýuwaş-ýuwaşdan ýokary hereket edilýär (6-njy *a* surat).

Goşa grif. Bu usuly iri we gowy ösen myşsalar — baldyrda, we göwräniň gapdalynda ulanylýar. Ony ýerine ýetirende bir el ikinji eliň üstünde bolýar (6-njy *b* surat).

Goşa aýlawly ezmek. Bu usulda myşsalar iki eliň barmaklary bilen ezilýär we el ýuwaş-ýuwaşdan dört barmaga tarap süýşýär (6-njy *d* surat).

Barmagyň ýassyjyklary bilen ezmek. Bu usul bir, iki ýa-da ähli barmaklar bilen ýerine ýetirilýär (6-njy *e* surat).

Ýumruk edilen barmak (el) tirsekleri bilen ezmek. Bu usuly ýerine ýetirmek üçin dört barmak ýeňilje ýumruk



6-njy *a, b, d, e, f, g* suratlar.

edilýär. Soňra myşsa süňke ezilýär we el külbike barmaga tarap süýşürilýär, baş barmak bolsa öňe hereketi ýeňilleşdirmek we ezmek güýji birmeňzeş bolar ýaly massaž edilýän ýere direlýär (6-njy *f* surat).

Silkemek. Bu usul gowşan iri baldyry, göwräniň gapdalyny, egni, guýruk myşsalaryny barmaklaryň uýy bilen silkip ýerine ýetirilýär (6-njy *g* surat).

Owkalama. Bu bir, iki ýa-da ähli barmaklaryň ýumşak ýeri bilen göni çyzykly ýa-da aýlawly owkalamadyr (7-nji *a* surat).

Aýa bilen göni çyzykly (uzynlygyna) owkalama (7-nji *b* surat).

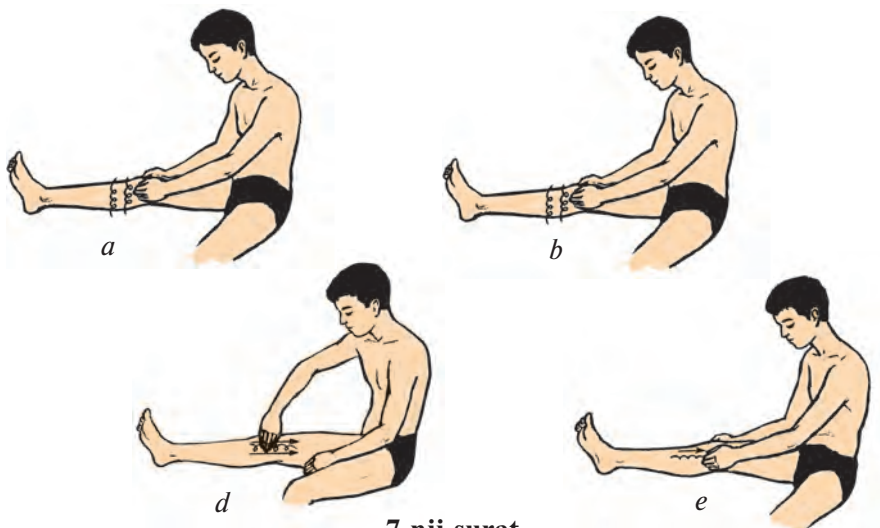
Çümmükläp, göni çyzyk boýunça owkalama (7-nji *d* surat).

Ýumruk edip düwülen barmaklar bilen täç şekilli owkalama (7-nji *e* rasm).

Aktiv, passiw (sust) we garşylyk görkezen ýaly hereketler. Bu usul kellede, elde, aýakda amala aşyrylýar (8-nji surat).

Urmak usullary (ýumruklamak, şapatlamak we „kesmek“):

Ýumruklamak usulynda barmaklar ýumruk edilip, aýanyň gapdaly bilen ýerine ýetirilýär.



7-nji surat.



8-nji surat.



9-njy surat.

Şapatlamakda aýa barmaklary pese gönükdirilýär we barmaklar aýa gysylýar. Zarba barmaklar bilen berilýär.

„Kesmek“ usulynda aýany açayp, barmaklar giň ýaýylýar we ol boş goýulýar. Urmak usullary bir tekiz we bir sekuntda üçe çenli ýerine ýetirilýär (9-njy surat).

Silkmek. Bu iş massaž tamamlanandan soň, oturan, ýatan ýa-da duran ýagdaýda ýerine ýetirilýär. Silkmede myşsalar mümkingadar boş goýulýar.



Bölüme degişli soraglar

1. Siz saglygyňyzy berkitmek üçin haýsy fiziki maşklardan peýdalanan bolardyňyz?
2. Fiziki maşklaryň işdä üçin nähili täsiri bar?
3. Ganyp uklamak, ýeňil gimnastiki maşklar we açyk howada seýil etmegiň nähili ähmiýeti bar?
4. Gün tertibiniň bozulmagy adam organizmine nähili täsir edýär?
5. Siz öz gün tertibiňizde naharlanmak normalaryny nähili ýola goýduňyz?
6. Dürli maşklary ýerine ýetirenden soň myşsalarda we başga agzalarda agyry duýulsa, näme etmeli?
7. Puls näme, ony nähili ölçemegi, kimde näçe bolýandygyny bilýärsiňizmi?
8. Siz dogry dem almagy bilýärsiňizmi? Ony hereketlere laýyklaşdyrmagyň peýdasy nämede?
9. Fiziki ösüşiň görkezijileri nämelerden ybarat? Boýuňyzyň we göwräniň ösmegine bedenterbiýäniň we sportuň täsiri nähili?
10. Ir bilen öz-özünü massaž etmek, sypalamak we başga proseduralardan önünden we soň peýdalanmagyň organizme täsiri nähili?

ÖZÜÑIZE ÖZÜÑİZ KÖMEK EDİÑ

Mekdepdäki türgenleşigiň esasy görnüşi dersdir. Diýmek, indi siz derslerde maşklaryň täze görnüşleri, sport ylymlarynyň esaslary, ýaryş düzgünleri bilen tanyşarsyňyz. Ders arkaly her bir okuwçynyň fiziki mümkinçilikleri we ukyplary kesgitlenilýär. „Alpamyş“ we „Berçinaý“ test normalaryny tabşyryp, synpdaşlar synpda her taraplaýyn öz orunlaryny kesgitleýärler. Meselem, ylgamak, bökmek, atmak we başga görnüşlerden „Alpamyş“ we „Berçinaý“ test normalary (bellenilen norma) tabşyranlarynda synpdaşlar öz orunlaryny kim birinji, kim ikinji diýip, çalt anyklap alýarlar, çünki ähli okuwçylar birmeňzeş şertlerde gatnaşýarlar. Synp ýygyndy komandasyny anyklamak üçin bolsa ders wagtynda birnäçe okuw oýunlaryny geçirmek ýeterlidir. Okuwçylar derslerde, bulardan daşary, sport görnüşleri taryhyna degişli maglumatlara, türgenleşikler wagtynda howpsuzlyk düzgünlerine, nagruzkalaryň derejesini anyklamaga degişli bilime eýe bolýarlar, şonuň ýaly-da, anyk bir myşsa toparlary üçin öýe ýumuşlar alýarlar. Çagalar hut maksatnamada nazarda tutulan wezipeleri hasaba almak bilen, berk yzygiderlikde sport görnüşleri tehnikasyny ýerine ýetirmek barada, ýaryş düzgünleri, çylşyrymly hereketleri çalt özleşdirmek we fiziki syptlary ösdürmäge degişli öýe wezipeler alýarlar. Şolary bilmek bilen, olar özlerine özleri kömek berýärler hem-de belli bir sport ugry boýunça ymykly meşgullanmak üçin özlerine ýol açýarlar.



GIMNASTIKA

Sportuň şu görnüşi göwre ähli myşsalarynyň ösmegi we taplanmagyna kömek edýär, boý-syrata görk, hereketlere nepislik we gyzellik bagyşlaýar. Gimnastik

maşklary ýerine ýetirmezden, sportçylar fiziki taýýarlygynyň pugta esasyny döredip bolmaýar. Ýagny myşsa ulgamy we süňk-bogun appa-ratyny diňe gimnastika (maýyşgaklyk, çeyelik maşklary) we akrobatika (aşyr atmak, „köpri“ emele getirmek) berkidýär. Fiziki maşklar diňe hemişelik ýerine ýetirlipl durlanda, türgenleşikler dogry geçirilende gimnastika saglygy berkitmäge, daýanç apparatynyň ösmegine, her taraplaýyn beden taýdan ösüş we dürli hereket endiklerini eýelemäge kömek edýär. Diňe gimnastika bilen meşgullanmak tizlik, güýç, çydamlylyk, maýyşgaklyk sypatlaryny eýelemäge we bogunlaryň hereketjeňligini, hereketler koordinasiýasyny, myşsalary boşaşdyryp bilmeği üpjün etmeği we endikleri emele getirmäge mümkinçilik döredýär.

Gimnastikanyň görnüşleri

Adamda dürli hereketleri ýerine ýetirmek ukyby bar. Şonuň üçin hem gimnastika maşklary köpdürlüdir we bu maşklar görnüşlere bölünen.

Esasy gimnastika — gimnastikanyň beýlekilere garanda özbaşdak görnüşi bolup, dürli ýaşdaky adamlaryň umumy beden taýdan ösüşleri we saglygyny berkitmek üçin bedenterbiýede ulanylýar.

Türgenleşiklerde nyzama durmak, umumy ösdüriji we amaly maşklar, dürli bökmekler, gimnastika enjamlarynda maşklar, çeper gimnastikanyň ýönekeý elementleri we akrobatika maşklary ýerine ýetirilýär. Organizmiň iş ukybyny artdyrmakda, dogry boý-syraty şekillendirmekte esasy gimnastika uly ähmiýete eýedir. Türgenleşikler anyk tertip, berk tertip we saz bilen alnyp barylýar.

Aýallar gimnastikasy esasy gimnastika görnüşleridan biri bolup, unda aýal organizminiň aýratynlyklary hasaba alynýar.

Aýallar gimnastikasynda maýyşgaklygy, süýnüjiligi ösdürmek, hereketi estetik aňlatmak, ritmi we tempini duýmak başarnyklary eýelenýär, boý-syrat, ýöremek go-

wulanyp, kämilleşýär. Türgenleşikler, adatda, saz bilen geçirilýär. Olary hepdesine 2 – 3 gezek geçirmek maksada laýykdyr.

Atletik gimnastika güýji ösdürmäge niýetlenen fiziki maşklar ulgamy bolup, erkekleriň daşky görnüşini we her taraplaýyn fiziki taýýarlygyny şekillendirmäge gönükdirilen.

Kär-amaly gimnastika bedenterbiýäniň düzüm bölegi bolup meşgullanýanlary umumy beden taýdan ösdürmäge, olaryň hereket ukybyny kämilleşdirmäge, saýlanan kärlerini üstünlikli eýelemäge gönükdirilen.

Orta umumtälim mekdeplerinde bedenterbiýe boýunça okuw işleri prosesinde çagalary her taraplaýyn beden taýdan taýýarlamak üçin **harby-amaly gimnastikadan** peýdalanylýar.

Sport-amaly gimnastikasy her bir sport görnüşiniň umumy we mahsus fiziki taýýarlyk bölegi hasaplanyp, sport netijeleriniň ösüşini çaltlandyrmaga mümkinçilik berýär. Diýmek, gimnastikanyň bu görnüşü çylşyrymly hereketler bilen bagly bolan sport görnüşlerinde (suwa bökmek, göreş we başgalar), akrobatika maşklarynda giň ulanylýar.

Gigiýenik gimnastika adamlary beden taýdan terbiýelemek we sagdynlaşdyrmagyň köpçülikleýin serişdesi hasaplanyp, olar bilen dürli toparlarda, mekdeplerde dersler başlanmagynyň önünden meşgullanmak mümkin. Tüegenleşmäni diňe bir ir bilen däl, eýsem gündiz (naharlanyp bolansoň, 1,5 — 2 sagat geçenden soň) we agşamara ukudan 1 – 2 sagat öň geçirmek mümkin. Mekdep gün tertibinde gigiýenik gimnastikadan okuwçylaryň okuw-iş ukyplaryny artdyrmak, ýadawlygy çykarmak, dürli keselleriň önüni almakda peýdalanylýar.

Köpçülikleýin sport gimnastikasy görnüşlerine, hususan-da, sport gimnastikasy, çeper gimnastika we sport akrobatikasy girýär. Olar özbaşdak sport görnüşleri hökmünde şekillenen we ösýär. Bu görnüşleriň aýratyn başlangyç elementleri umumtälim mekdepleriň

bedenterbiýe maksatnamasyna girizilen. Olaryň köme-
ginde „Alpamyş we Berçinaý“ mahsus testleriniň käbir
hususy wezipeleri çözülýär. Sportçylary taýýarlamak
we sport ýaryşlartny geçirmek amalyýetinde maşklaryň
iki klassifikasion maksatnamasy ulanylýar. „B“ klassi-
fikasiýasy boýunça sportçylar köpçülikleýin ýaryşlara
taýýarlanýarlar. Bu maksatnama „A“ klassifikasiýasyna
garanda ýeňilleşdirilen we ençeme çylşyrymly maşk-
lara taýýarlanýan sportçylar üçin, ýurtda we halkara
arenada iri möçberdäki ýaryşlary geçirmek üçin giri-
zilen.

Sport gimnastikasy erkekler we aýallar maşklary,
köpgöreş görnüşlerinden ybarat. Erkekler köpgöreşi
düzümine erkin maşklar, kon maşklary, halka, brus we
turnikdäki maşklar girýär. Aýallar köpgöreşine bolsa
erkin maşklar, daýanyp bökmeler, köprüjikde we dürli
beýiklikdäki brus maşklary girýär.

Çeper gimnastika dürli sport enjamlary bilen ýa-da
olarsyz ýerine ýetirilýän uly mukdardaky dürlüçe maşk-
lary öz içine alýar.

Sport akrobatikasy dürl-dürlü maşklara baý: akro-
batik bökmek, jübütlik maşklary, „üçlükdäki“ (aýallar)
we „dörtlükdäki“ (erkekler) maşklar, şonuň ýaly-da,
garyşyk jübütlikler üçin maşklardan ybarat.

Ertirki gigiýenik gimnastiki umumy ösdüriji he-
reketler bilen bilelikde ýerine ýetirilýän gigiýenik gim-
nastika toparyny düzýär. Olary sagdynlaşdyryş mak-
sady, umumy şert we türgenleşigi geçirmek düzgünleri
birleşdirip durýar. Diýmek, ähli maşklar meşgullanýa-
nyň ýaşyna we taýýarlygyna laýyk gelmelidir. Maşk-
lar organizme her taraplaýyn täsir etmegi, göwre bo-
gunlaryny we beden myşsalaryny herekete getirmeli.
Hereketler dürli ugurlarda ýerine ýetirilmeli: üýtgeýän
tizlik we dürli häsiýetli güýjenme (tiz, haýal, zor berip
we boşaşmak bilen we ş.m.). Şunuň bilen birlikde, dürli
dem alyşlary (döş, diafragmaly, garyşyk) özleşdirmäge
üns bermeli we demi uzak saklap durmagy öwrenmeli.

Adam uklan wagtynda diňe bir myşsalar däl, eýsem, ilki bilen, nerw dokumalary dynç alýar. Olarda ýokumly maddalara we kisloroda bolan zerurlyk kemelýär. Ýüregiň işi we onuň güýji peselip, dem alyş kemelýär, myşsa tonusy kadaly bolýar, dokumalarara suwuklyk çalşygy haýallaýar. Adam ukudan turup, ýuwaş-ýuwaş şähdaçyk bolup başlaýar we iş ukybyny dikeldýär. Mahsus guralan bedenterbiýe türgenleşikleri – ertirki gigiýenik bedenterbiýe iş ukybynyň öňkä garanda tiz dikeldilmegine täsir edýär, organizme zerur bolan fiziki nagruzkany berýär. Nädip ertirki gigiýenik bedenterbiýäni regulýar türgenleşiklere öwürmek mümkin? Ilki bilen, ony ýeterliçe uzak döwre düzmeli, meselem, bir ýyla. Her aýda maşklar toplumyny çalşyryp durmak we her bir maşkyň mukdaryny 1 – 2-ä artdyryp barmaly. Maşklary ýerine ýetirilende mahalynda dem alyş tizligi hasaba alynýar.

Ertirki gigiýenik bedenterbiýäniň käbir maşklary sportçylara biraz ýeňil görünýär, öň beýle bedenterbiýe bilen meşgullanmadyklara bolsa çylşyrymly duýulýar. Şonuň üçin her bir sportçy türgenleşiklere özi düzediş girizmegi, hatda bütin toplumy özleri täzedan düzüp bilerler. Munda gigiýenik taýdan özünü aklan maşklaryň aşakdaky yzygiderlilikinden peýdalanylýar:

1. Ertirki gigiýenik bedenterbiýäni organizmiň şähdaçyklyk halatyna tiz geçmäge täsir edýän maşklar bilen başlamaly (çuňňur dem alyş, ýöremek, çekilmek, arkaýyn ylgamak).

2. Soňra elniň myşsalary üçin maşklardan peýdalanylýar (elleri ýaýmak we epmek, dürli ugurlarda ýiti hereketler, epilen ýa-da göni eller bilen tegelekler). Bu maşklar bogunlarda hereketjeňligiň artmagyna täsir edýär.

3. Şondan soň bolsa aýaklar üçin maşklary ýerine ýetirmek maslahat berilýär (dyzdan epmek we ýaýmak, silkinmeler, ýarym oturmalar, oturmalar, her hili silkinmeler batlanmalar).

4. Soňky nobatda göwre we bil myşsalary üçin maşklar ýerine ýetirilýär (öňe we yza, gapdal tarapa egilmeler, öwrümler, kelle we göwre bilen saga we çepa aýlanma hereketler). Bu topar maşklary okuwçylar üçin örän möhüm, çünki ders wagtynda uzak wagt partada oturmaly bolýar. Bu bolsa myşsalaryň gowşamagyna, bilde agyry peýda bolmagyna getirmegi mümkin...

Gimnastika derslerinde siz ünsüňizi, birinji nobatda, akrobatika maşklaryny ýerine ýetirip, çalasyňlyk, maýyşgaklyk, hereketler koordinasiýasyny, güýç, ähli bogunlarda hereketjeňligi ösdürmegiňiz, tanaba çykma-gy maşk edip, güýji, çydamlylygy, çalasyňlygy ösdürersiňiz, gimnastik, „Kozýol“lardan daýanyp böküp geçip, köprüjik we bruslarda asylyp, daýanyp (maýyşgaklyk, çydamlylyk), zalda ýa-da mekdebiň saglyk şäherçesinde päsgelçilikleri ýeňip geçip, çalasyňlygy, başarjaňlygy ösdürmelisiňiz. Gyzlar köprüjigiň üstünde halkada, top, ýüp, kegliler bilen maşklary ýerine ýetirip, maýyşgaklygy ösdürýärler. Sanap geçilen maşk görnüşleri öňki synplarda hem öwrenilendigi sebäpli, olar barada jikme-jik gürrüň etmek hökman däl. Ýöne derslerde gimnastika boýunça fiziki maşklary ýerine ýetiren wagtyňyzda, esbap-enjamlardan peýdalananda özüňi alyp barmagyň esasy düzgünlerini bil-melisiňiz:

1. Bozulan enjamlardan peýdalanmaň.

2. Doňmany ýazýan maşklary ýerine ýetirmezden esasy maşklary başlamaň.

3. Ýoldaşyňyzyň ýa-da ulularyň kömegi zerur bolan çylşyrymly maşklary özbaşdak ýerine ýetirmäň.

Ertirki bedenterbiýe maşklary

Özbaşdak türgenleşikleriň başlangyç in aňsat we ýönekeý şekli — bu ertirki gigiýenik gimnastikadyr. Gimnastika çalt ukyny gaçyryp şähdaçyk edýär, organizmiň işini janlandyryýar, merkezi nerw ulgamyny rahatlandyryýar, bir söz bilen aýdanda, bütin organizme saglaşdyryjy täsir edip, göwnejaý keýpli ýagdaýy

döredýär. Şonuň üçin her günüňizi ertirki gimnastika bilen başlaň.

Gimnastik maşklary ýerine ýetirmäge girişende şu düzgünleri berjaý ediň: türgenleşigi ýönekeý maşklardan başlaň, soň çylşyrymlyrak maşklara geçiň. Nagruzka ähli myşsa toparlaryna — ellere, aýaklara, göwrä belli bir derejede täsir etsin. Dem alşyňyza üns beriň — ol çuňňur, bir tekiz, hereket tizligine laýyk bolsun. Çylşyrymly hereketleri ýerine ýetirenden soň 30 — 35 sekunt dynç alyň we myşsalary gowşadyň. Türgenleşigiň ahyryna baranda nagruzkany ýuwaş-ýuwaşdan peseldiň.

Maşklar toplumynyň ýaşaýyşyza we beden taýdan ösüşiňize laýygyny saýlaň. Olar güýji hem, maýyşgaklygy-da, çalasyňlygy-da ösdürsin. Arada bir topar myşsalara nagruzka berip, başgasyna dynçlyk bermegide nazarda tutuň.

Ertirki gimnastikany gowusy açyk howada aýnany ýa-da äpişgäni açyp goýup ýerine ýetiriň.

Ýatdan çykarmaň, umumy nagruzka diňe bir maşklaryň mukdaryna we olaryň mazmunyna däl, eýsem gaýtalama sanyna we Cerine ýetiriliş tizligine-de bagly. Munda ilki bilen özüňizi duýuşyňyza, ýadawlygyňyza üns beriň. Myşsaldaky agyrydan gorkmaň, olar ýuwaş-ýuwaşdan geçip gidýär. Emma haldan taýyp, özüňizi ýaramaz duýanyňyzda türgenleşigi wagtlaýyn togtadyň.

Indi siz aşakdaky maşklar toplumyny (hereketleri 8 — 10 gezekden ýerine ýetiriň) ýerine ýetirmäge geçip bilersiňiz:

Ýüp bilen maşklar

Ýüpde maşk etmegi gowusy ýerinde durup böküp, eller bilen ýüpi aýlan ýaly hereketden başlaň.

Eger siz hem ýüp bilen maşk etmek isleseňiz, aşakdaky maşklary ýerine ýetiriň. Maşklary ýüpde ýerine ýetirende ýumşak, puržin şekilli hereketlenip, syraty dik tutup, göwräňizi we kelläni dogry saklap, eginleri



10-njy surat.

giň ýaýyp, myşsalara artykmaç zor bermäň. Ýüpede bökende, dyzlary mümkingadar epmezden böküň. Top ýaly ýeňil bökmegi we ýerden göterilmegi ýüp ýaly dartgynly çekilmegi öwrenmek üçin bökmegi ýüpsüz hem köp maşk ediň. Böken wagtyňyzda ýalňyşaýsaňyz utanmaň, bökmegi dowam etdiriň. Howlukmaň, emma gowşamaň hem. Sabyrly boluň (10-njy surat).

Eger birmeňzeş bökmeden iren bolsaňyz, ilki sag aýagyňyzda, soňra çep aýagyňyzda öňe, yza süýşüp bökmäge synanyşyp görüň.

Eger bu maşklaryň hemmesiniň hötdesinden gelýän bolsaňyz, ýüpi alyň we öňe ylgap, sag-çepe aýlanyp, öwrülip, her bökmeden öň ýüpi iki gezek aýlap maşk etmegi ýerine ýetiriň. Ýüpüň uzynlygyny şeýle anyklaň: dabanyňyz bilen tanabyň ortasyndan basyp, ony eliňizde çekip saklap duruň, eger ol goltugyň aşagyna çenli gelse, bu size dogrz gelýär. Ol gaty ýeňil hem, uzyn hem, örän agyr hem bolmaly däldir, çünki agyr bolsa, eliňiz tiz ýadamagy mümkin.

Aýlawly maşk usuly

Sport amalyýetinde aýlawly türgenleşik şekli bar, onuň esasy mazmuny şundan ybarat, ýagny, maşklar şekil taýdan hem, mazmun taýdan hem saýlanýar. Munda fiziki sypatlary ösdürmek üçin öňünden şuna laýyk, maşklar saýlanýar, soň bolsa bu maşklar mälim zygiderlikde ýerine ýetirilýär.

Aýlawly türgenleşik häzirki wagtda ýokary derejedäki sportçylary taýýarlamagyň iň döwrebap usullaryndan biri bolup hasaplanýar.

Güýji ösdürmek üçin maşklar toplumy

1. Oturyp, elleri yza taşlap daýanmak. Aýaklary burç emele getirip galdyrmak, soňra başlangyç ýagdaýa gaýtmatk.

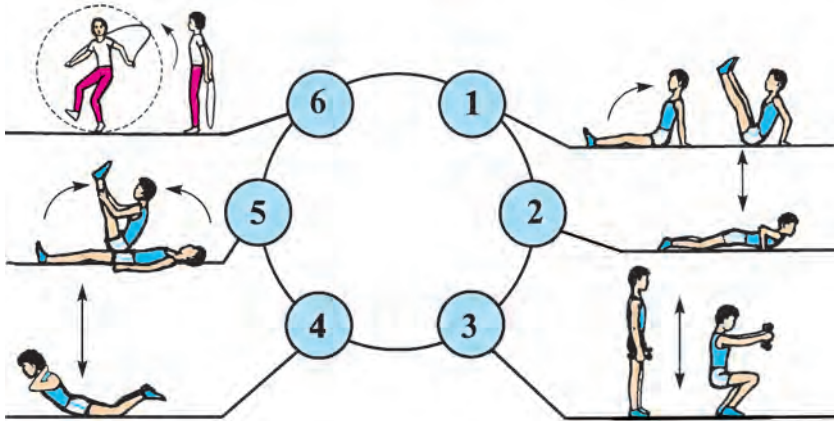
2. Ýatyp, ellere daýanmak we ony egip-ýaýmak.

3. Esasy dik durmak ýagdaýyndan gantel tutan elleri öňe uzadyp, ýarym oturmak.

4. Garynda ýatyp, elleri kelläniň arkasynda goýmak, bili egip, göwräni götermek we düşürmek.

5. Ilki arkanlygyna ýatmak, soňra burç emele getirip oturmak, eller bilen baldyrdan tutup, aýagy we göwräni dik götermek.

6. Ýüpi öňe aýlap bökme (11-nji surat).



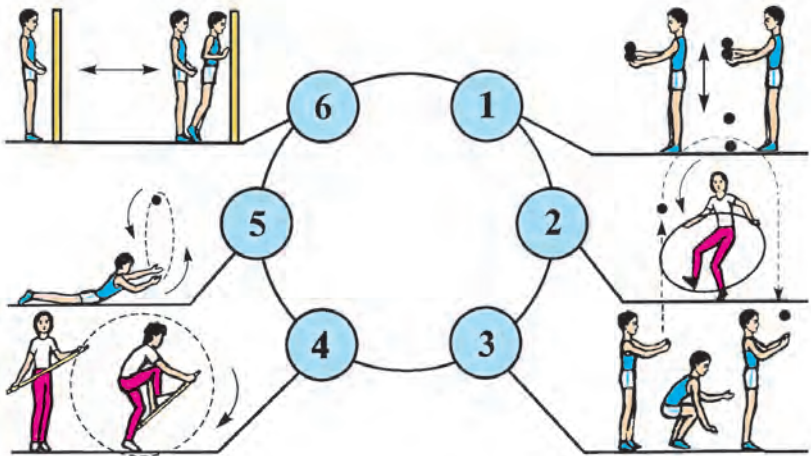
11-nji surat.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar toplumy

1. Iki tennis topuny bir wagtda ýere urmak we tutup almak.

2. Halkalary el bilen aýlap durup bökme.

3. Topy beýige atmak we ol gaýdyp düşýänçe eli ýere degirmek.



12-nji surat.

4. Gimnastika taýajygyndan nobatma-nobat öňe we yza ätläp geçmek.

5. Garynda ýatyp, 1, 2 tennis topuny ýokary atmak we gapmak (jonglýor hereketini ýerine ýetirmek).

6. Diwardan birneme aňyrda (aralygy her kim özi saýlaýar) durup, el bilen oňa daýanmak we iteklenmek hem-de başlangyç ýagdaýa gaýtamak (12-nji surat).

Maşyşgaklygy ösdürmek üçin maşklar toplumy

1. Aýaklary giň goýup ýuwaşjadan ýatmak we eller bilen ýere daýanmak.

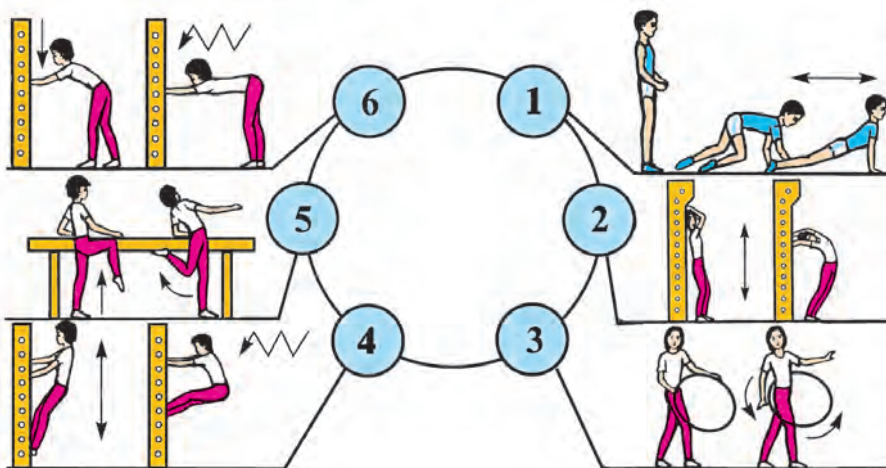
2. Gimnastik diwara arkanlygyna durup, diwaryň basgançaklaryna daýanyp, „köprijik“ ýagdaýyna geçmek.

3. Aýaklary egin giňliginde goýup, halkany bilde aýlamak.

4. Gimnastik diwarda durup, aýaklary egin giňliginde goýmak. Ýuwaşjadan eller bilen diwaryň basgançaklaryndan aşak tarap tutup düşüp, egilip, asylmaga geçmek.

5. Daýanja gapdal durup, bir aýagy silkmek.

6. Aýaklary egin giňliginde goýup, eller bilen gimnastik diwaryň basgançaklaryny tutmak we göwräni puržin şekilli hereketlendirmek (13-nji surat).



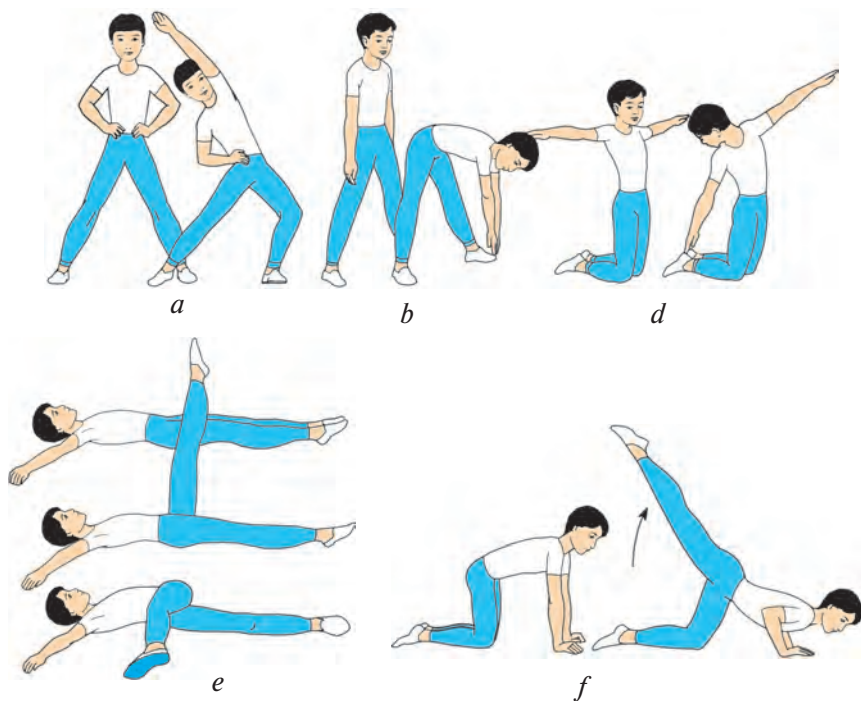
13-nji surat.

Zatsyz ýerine ýetirilýän maşklaryň 1-nji toplumy

1-nji maşk. B. ý. — aýaklary giň açyp, elleri bile goýuň (14-nji *a* surat). 1 — 3 — sag aýagy gapdala, sag eli bile goýup, çep eli ýokardan yza goýberiş. Çep aýagy epip, saga üç gezek puržin şekilli egilip dem çykaryň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dem alyň. Şonuň özünü çep tarapa ýerine ýetiriň. Iki ýagdaýda-da hereketi bir tekiz ýerine ýetiriň.

2-nji maşk. B. ý. — aýaklary giň açyp, elleri gapdala düşürüp duruň (14-nji *b* surat). 1 — 3 — barmaklar ujuny ýere degrip, üç gezek puržin şekilli egilip duruň. nobatma-nobat sag aýaga, göni we çep aýaga egilip dem çykaryň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dogurlanyp dem alyň. Şonuň özünü sag aýaga egilmek bilen başlaň. Egilende aýaklary dyzdan epmezden ýerine ýetiriň.

3-nji maşk. B. ý. — dyzlarda durup, elleri gapdala uzadyň (14-nji *d* surat). 1 — göwräni saga öwürüp, egilip, sag elniň barmaklarynyň ujuny dabana degriň we dem çykaryň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp (dem alyň). 3 — 4 — şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň. Öwürülende oturyp galmaň, dyzlary hem ýerinden gozgamaň. Kelläni öwürülýän tarapyna egiň.



14-nji surat.

4-nji maşk. B. ý. — arkanlygyna ýatyp, elleri gapdala uzadyň we aýalary ýere gönükdiriň (14-nji *e* surat). 1 — çep aýagy ýokary galdyryň. 2 — ony saga düşüriň we aýagyň ujuny ýere degriň. 3 — aýagy ýene ýokary galdyryň. Hereketleri aýagy göni tutan ýagdaýda ýerine ýetiriň. Çanaklygy öwrende eli we egni ýerden üzmäň. Erkin, togtamazdan dem alyň. Maşky çep we sag aýakda nobatma-nobat ýerine ýetiriň.

5-nji maşk. Dyzlara durup, daýanyň (14-nji *f* surat). 1 — 2 — çep aýagy epip, sag aýagy yza göteriň, elleri epip, döşi ýere ýakynlaşdyryp dem alyň. 3 — 4 — „ellerden iteklenip“, başlangyç ýagdaýa gaýdyp dem çykaryň. Şonuň özüni çep aýak bilen ýerine ýetiriň. Daýanç aýagyň dyzyny ýerinden gozgamaň, başga aýagy göni edip uzadyň. Daýananda elleri egin giňliginde goýuň.

Zatsyz ýerine ýetirilýän maşklaryň 2-nji toplumy

1-nji maşk. B. ý. — dik durup, çep aýagy öňe goýuň (15-nji *a* surat). *1* — elleri eGINE goýuň. *2* — saga öwrülip, aýagyň ujuna galyň, elleri ýokary uzadyp uzalyň we dem alyň. *3* — saga öwrülip aýagyň aýasyny doly ýere goýuň. Aýaklary bir çyzyga goýuň. *4* — elleri aşak düşürip dem çykaryň. Şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň.

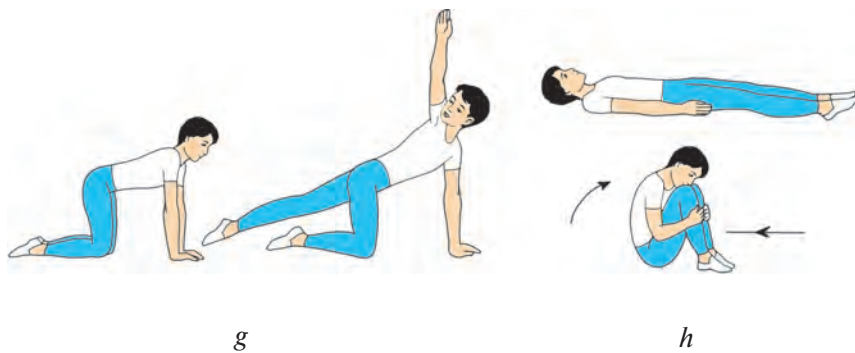
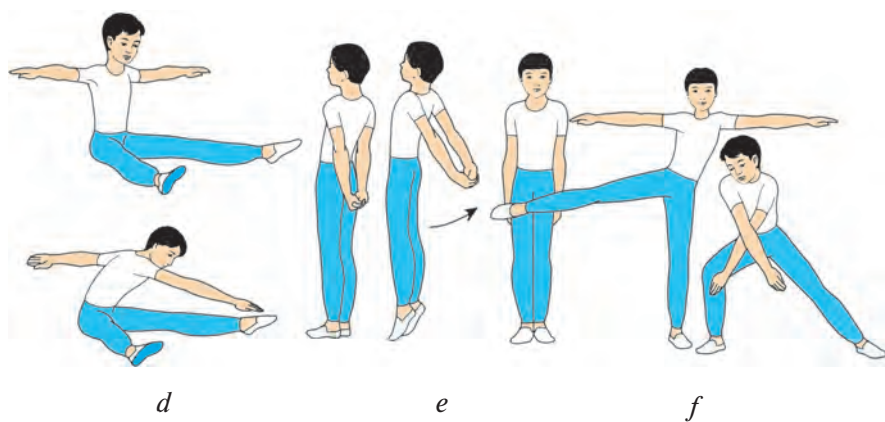
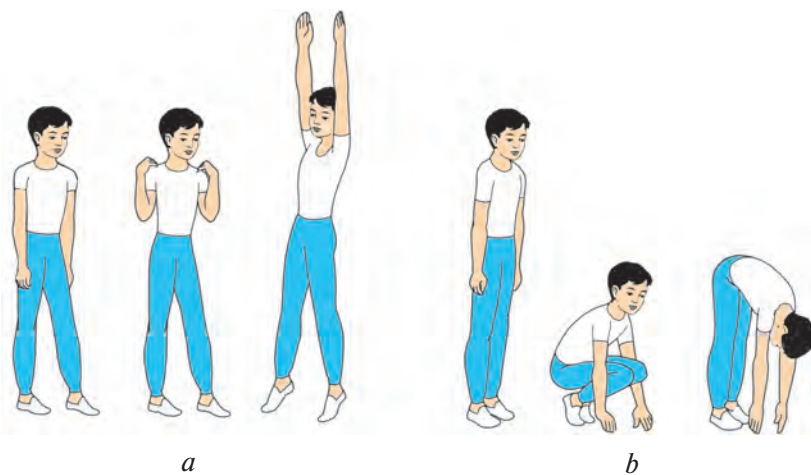
2-nji maşk. B. ý. — esasy dik durmak halaty (15-nji *b* surat). *1* — oturyp daýanyň. *2* — aýaklary dogurlap duruň we egilip dem çykaryň. *3* — aýaklary epip, oturyp daýanyň. *4* — esasy dik durmak ýagdaýyna geçip dem alyň. Daýanyp oturan ýagdaýdan aýaklary dogurlanda elleri ýerden üzmejek boluň.

3-nji maşk. B. ý. — oturyp, aýaklary we elleri iki gapdala uzadyň (15-nji *d* surat). *1* — çep aýaga egiliň we sag eli çep aýagyň ujuna degriň, çep eli yza uzadyp dem çykaryň. *2* — başlangyç ýagdaýa gaýdyp nafas alyň. *3* — *4* — şonuň özünü sag aýakda ýerine ýetiriň. Başlangyç ýagdaýa gaýdyp, kelläni göni saklaň we eginleri dogurlaň.

4-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklary bile goýup, barmaklary yzda zynjyr edip tutuň (15-nji *e* surat). *1* — elleri yza uzadyp, aýagyň ujuna galyň. *2* — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we hereketleri eller bilen tiz, emma ýumşak, sähelçe egilip ýerine ýetiriň. Asuda dem alyň.

5-nji maşk. B. ý. — dik durup aýaklaryň ujuny birmeme açyň (15-nji *f* surat). *1* — sag aýagy gapdala uzadyp silkiň, elleri gapdala uzadyp dem alyň. *2* — sag aýagy gapdala goýuň we elleri döşüň önünde çolaşdyrmak bilen öňe uzadyp, ýarym egilip dem çykaryň. *3* — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň. Elleri gapdala hereketlendirende eginini giň tutuň.

6-njy maşk. B. ý. — dyzlara daýanyp duruň (15-nji *g* surat). *1* — *2* — çep aýagy yza uzadyp, ujuna goýuň,



15-nji surat.

sag eli ýokary uzadyp, kelläni saga öwrüp dem alyň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp dem çykaryň. Şonuň özünü başga el we aýakda ýerine ýetiriň. Soňluk bilen bu maşky tizräk ýerine ýetirmäge synanyşyň.

7-nji maşk. B. ý. — arkanlygyna ýatyň (15-nji *h* surat). 1 — göwräni göterip, aýaklary tiz epip oturyň we düýrülme halatyna geçip dem çykaryň; 2 — şeýle halaty biraz saklap duruň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. Düýrülen wagtynda aýaklary döşe gysyp kelläni girizmek üçin dyzlaryň arasyny sähelçe açyň. Ýene arkanlygyna ýatyp, gowşaň.

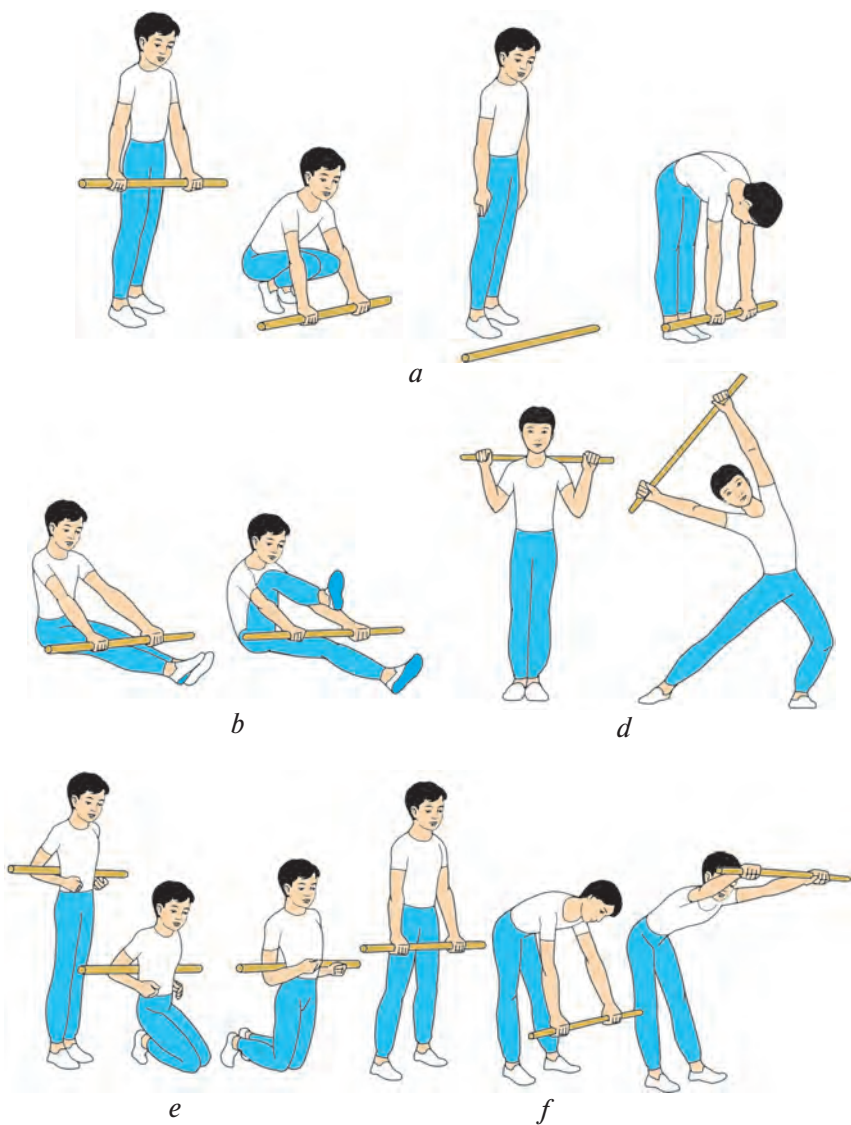
Gimnastika taýagy bilen ýerine ýetirilýän maşklaryň 1-nji toplumy

1-nji maşk. B. ý. — dik durup aýaklary egin giňliginde açyp, taýagy aýakda, eginden giňräk tutuň (16-njy *a* surat). 1 — oturyp, taýagy ýere goýup dem çykaryň. 2 — esasy dik durma halatynda dem alyň. 3 — öňe egilip taýagy alyň we dem çykaryň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp dem alyň. Aýagy dyzdan epmezden, egilmegi tiz ýerine ýetiriň. Durup, doly diklenip we eginleri hem dogurlap alyň.

2-nji maşk. B. ý. — oturyp, taýagy aýak üstünde, egin giňliginde tutuň (16-njy *b* surat). 1 — 2 — bir aýagy epip, ony taýagyň üstünden geçiriň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp aýaklary ýere düşüriň; şonuň özünü başga aýakda ýerine ýetiriň. Yza kemräk egiliň. Asuda dem alyň.

3-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklary bile goýup, taýagy kelläniň arkasyna goýuň (16-njy *d* surat). 1 — 2 — saga egilip, çepe ädim taşlap aýagy dyzdan biroz epiň we sag gapdala egilip, taýagy ýokary uzadyp dem alyň. 3 — 4 — şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň. Ähli hereketleri bir tekiz öwrülmezden amala aşyryň.

4-nji maşk. B. ý. — aýaklaryň ujuny deň goýup dik duruň we eli tirsekden epip, taýagy gysyp alyp bile goýuň (16-njy *e* surat). 1 — 2 — dyzda we aýagyň uç-



16-njy surat.

larynda oturyp, eli epiň we taýagy gysyp bile goýuň hemde dem çykaryň. 3 — 4 — yza şu ýagdaýda aýagyň ujuna we dyza galyp dem alyň. Maşky iki-üç gezek gaýtalaň.

5-nji maşk. B. ý. — aýaklaryň arasyny açyp dik duruň, taýagy aşakda tutuň (16-nji *f* surat). 1 — öňe

egilip dem çykaryň. 2 — ýarym egilip, taýagy öňe uzadyň. 3 — ýene taýagy aşak düşüriň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dem alyň.

Gimnastika taýagy bilen ýerine ýetirilýän maşklaryň 2-nji toplumy

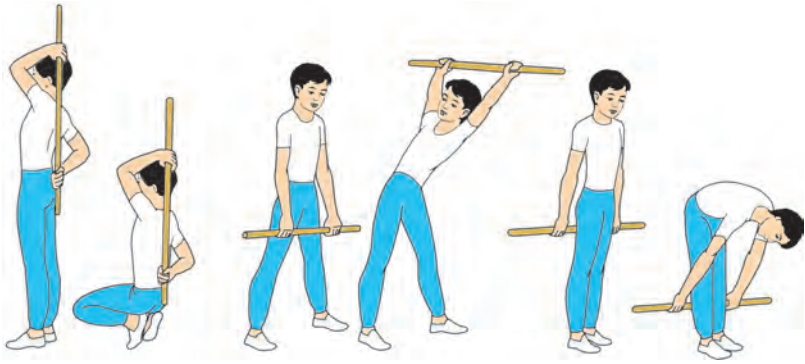
1-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup, dik duruň we elleri epip, taýagy yzda dik tutuň (17-nji *a* surat). 1 — 2 — oturyp dem çykaryň. 3 — 4 — durup dem alyň. Göwräniň dik ýagdaýyny saklamak bilen taýagy kellä we yza basyp duruň. Maşky birnäçe gezek gaýtalaň.

2-nji maşk. B. ý. — aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp dik duruň, taýagy aşakda-öňde tutuň (17-nji *b* surat). 1 — 2 — taýagy ýokary galdyryp, göwräni saga öwrüp dem alyň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dem çykaryň. Şonuň özünü çepe öwürmek bilen ýerine ýetiriň, eller gönüligine galýar. Aýaklary yerinden gozgaman, şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň.

3-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup dik duruň we taýagy yzda-aşakda tutuň (17-nji *d* surat). 1 — 2 — taýagy yzda baldyrda taýdyryp öňe puržin şekilli egi-liň we dem çykaryň. 3 — 4 — dogry duruň we dem alyň. Egilende aýaklary epmäň.

4-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup dik duruň, taýagy yzda-aşakda tutuň (17-nji *e* surat). 1 — oturmak bilen, taýagy but bilen baldyryň arasyna alyp gysyň. 2 — elleri öňe uzadyň. 3 — 4 — elleri düşürip, başlangyç ýagdaýa gaýdyň we asuda dem alyň.

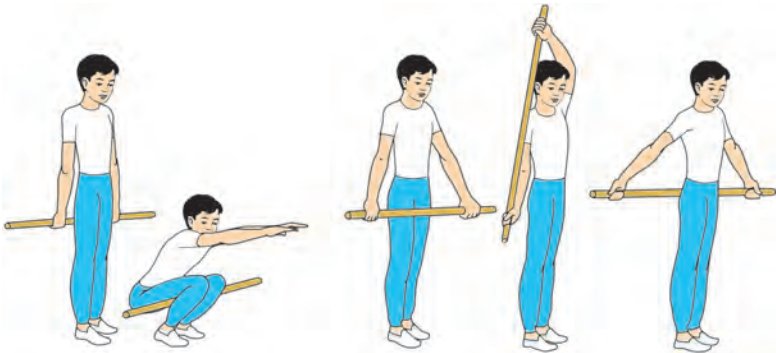
5-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup dik duruň, taýagy öňde-aşakda tutuň (17-nji *f* surat). 1 — çep eli kelläniň üstünde epip, taýagy sag ýanbaşda dik tutuň. 2 — taýagy yzdan aşak düşürip, bile goýup tutuň. Taýagy halka boýunça ýöreden ýaly hereketlendir-iň. Asuda dem alyň.



a

b

d



e

f



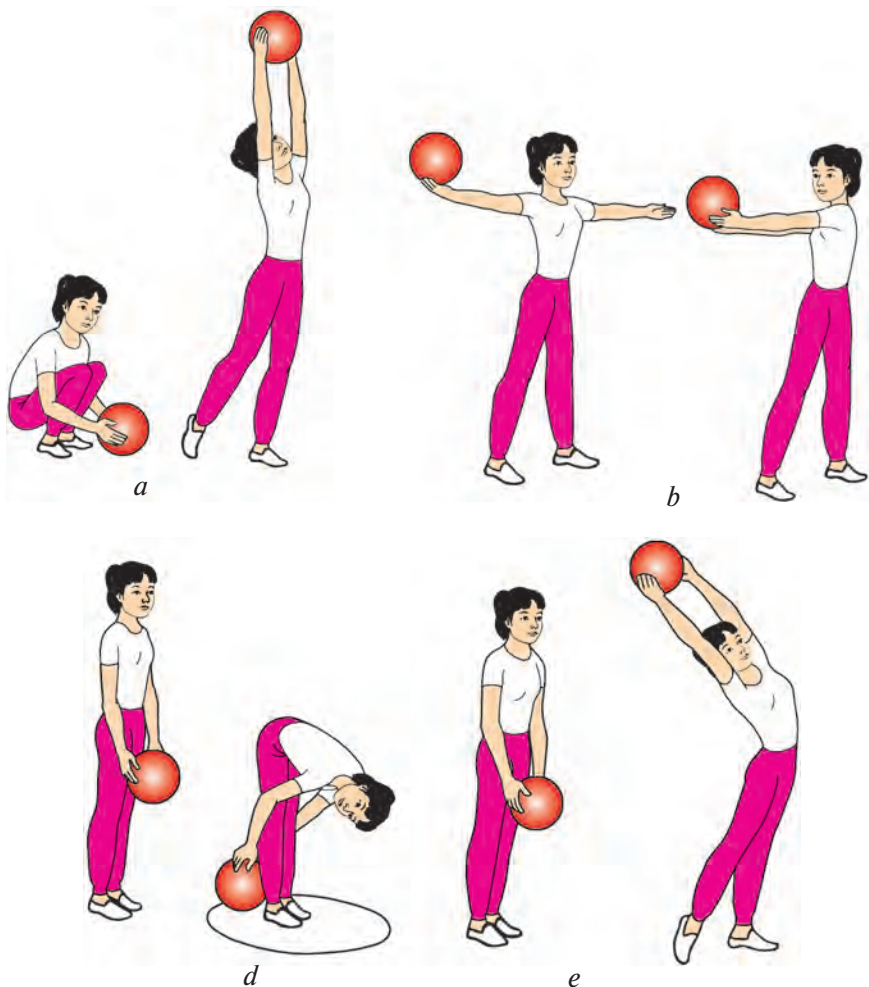
g

17-nji surat.

6-njy maşk. B. ý. — arkanlygyna ýatyp, taýagy egin giňliginde döşüň depesine göterip saklaň (17-nji surat). 1 — 2 — aýaklary öňe epip, taýagy dyzyň aşgynda gysyp saklap dem çykaryň. 3 — aýaklary taýak üstünden geçiriň, aňsadrak bolar ýaly düýrülme ýagdaýyny eýelemeli.

Top bilen ýerine ýetirilýän maşklar toplumy

1-nji maşk. B. ý. — gowy oturyp, ýerde duran topy tutuň (18-nji *a* surat). 1 — 2 — durup, topy ýokary galdyryň, sag aýagy yza — ujuna goýup çekiliň we dem alyň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we şonuň özüni çep aýak bilen ýerine ýetiriň. Kelläni galdyryp, topa garaň.



18-nji surat.

2-nji maşk. B. ý. — aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp duruň, elleri gapdala uzadyp, topy sag elde tutuň (18-nji *b* surat). *1* — göwräni saga öwürüp, top tutan eli uzadyň we dem çykaryň. *2* — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dem alyň. *3* — *4* — şonuň özüni başga tarapa gaýtalaň we başlangyç ýagdaýa gaýdyň. Elleri bir tekiz hereketlendirin. Öwürülende aýaklary ýerinden gozgamaň.

3-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup dik duruň we topy öňde-aşakda tutuň (18-nji *d* surat). *1* — *3* — öňe egilip, topy aýaklaryň daşynda aýlap dem çykaryň. *4* — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dem çykaryň. Maşky aýagy epmezden ýerine ýetirmäge çalyşyň. Topy töwerek boýunça ilki sag tarapdan, soň çep tarapdan aýlaň.

4-nji maşk. B. ý. — aýaklary bile goýup dik duruň, topy öňde-aşakda tutuň (18-nji *e* surat). *1* — topy iki elde saklap, ýokary göteriň we göwräni saga egip, sag aýagy yza ujuna goýup dem çykaryň. *2* — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, dogurlanyp, sag aýagy ýerine goýup dem alyň. *3* — *4* — şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň. Maşk ýerine ýetirinde elleri we aýaklary epmäň. Asuda dem alyň.



UMUMY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR TOPLUMY

Soňky ýyllarda köpçülikleýin habar serişdeleri saglyk üçin öý şertinde gimnastika bilen meşgullanmagy wagyz etmäge uly üns berýär. Bu organizmi sagdynlaşdyrmak üçin iň akyllý ýoldur. Siz telewideniýe arkaly berilýän ritmik gimnastika garap 30 — 40 minut meşgullansaňyz ýeterli. Munuň üçin bir ýere barmak hökman däl. Köpçülikde wideodiskler toplamy bolup, olary tiz-tiz çalşyryp durýarlar, çünki her bir toplum özüniň maksadyna eýe we anyk bir myşsalar toparyny ösdürmäge kömek edýär. Eger siz, gyzlar, diňe bir sagdyn bolman, eýsem owadan boý-syrata we görnüşe eýe bolmak isleseňiz, maşklary ýerine ýetirmegiň

hiline uly üns beriň. Küýkerilmän, kelläni göni saklaň, eginleriňizi ýaýyň, arka we garyn myşsalaryny „çekiň“, dyzlary, eger maşkda aýdylmadyk bolsa, epmän.

Maşklaryň her bir görnüşini ýerine ýetirende anyk kadalar bar. Meselem, boýun üçin ähli maşklary ýumşak, ýylmanak, ýiti çekilmezden, hereketleri mümkingadar giňräk yrgyldamak bilen ýerine ýetirmeli. Eller bilen öňe, yza, gapdala hereket edende olary epip-ýaýyň. Myşsalaryň güýjüni işe salyp, elleri uzadyp, berlen halaty saklap durmaga çalyşyň. Öňe egiljek bolanda, bili göni saklamaga çalyşyň, kelläni egip goýbermän, eňegiňizi galdyryň. *Yza egilende* kelläni öňe egiň we pilçeleri bileşdiriň. *Gapdala egilende* bükülmän we göwräni öňe egmän. Göwräni öwrende oňurgany berk ýagdaýda dik halatda saklap durup egilmän, bükülmän, kelläni beýik galdyryň.

Aýak üçin maşklar dürli başlangyç ýagdaýlardan dürlüçe oturyp-turmaklary, gapdala taşlaşlary, silkmeleri, ýarym oturmalary, aýagyň ujunda we dabanda ýöremek hem-de tans ädimleri bilen ýöremek we başgalary öz içine alýar. Aýagyň ujuna galanda baldyr myşsalaryny mümkingadar çekip, aýagy dogurlaň. Silkmeleri ýerine ýetirende daýanç aýagyňyza ýeňil oturyň, emma biliňizi göni saklaň.

Garyn pressi üçin maşklar ýerine ýetirende, garyn myşsalaryny dartgynly tutuň we hereketleri mümkingadar anyk gaýtalamaga çalyşyň.

Çanaklyk myşsalary üçin maşklary ýerine ýetirjek bolanyňyzda, çanaklygy galdyranda guýrugy dartgynly saklap, çanaklygy düşürende gowşadyp, garyn myşsalaryna zor beriň.

Ylganda we böken wagtyňyzda esasan — hereket tizligini saklaň we özünüzi nähili duýýandygyňyza hemişe gözegçilik ediň. Ylgamagy ýerine ýetirende aýaklary beýigräk galdyryň. Demiňizi saklap galmaň. Ähli nagruzkany birinji türgenleşigiň özünde ýerine ýetirmäge çalyşmaň. Nagruzkany türgenleşikden türgenleşige ýuwaş-ýuwaşdan artdyryp baryň. Ylga-

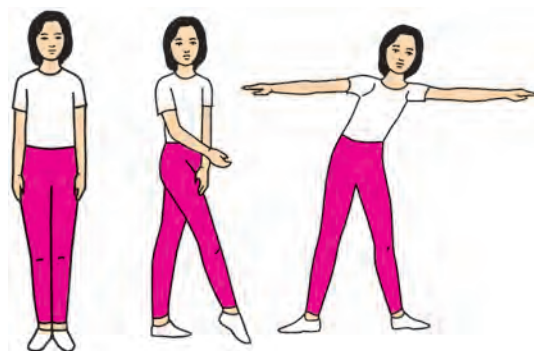
makdan soň bir, iki gowşadyjy maşklary ýerine ýetiriň. Şolary tutanýerlilik bilen ýerine ýetirseňiz, olar size ritmik gimnastika bilen özbaşdak meşgullanandaky kynçylyklary ýeňmäge kömek edýär. Siz hakykatdan hem saglygyňyz, daşky görnüşiniz barada düýpli aladalanýan bolsaňyz, onda çydamlylyk we berdaşlylyk bilen toplumlary özleşdirmäge girişiň.

El-aýagy ýazyjy maşklaryň 1-nji toplumu

1-nji maşk. B. ý. — aýaklar egin giňliginde açylan, eller aýakda, zynjyr edilen (19-njy *a* surat). *1* — aýagyň ujunda durup, elleriň aýasyny ýokary edip göteriň. *2* — gapdala egilip, agyrlygy sag aýaga düşürip, çepe

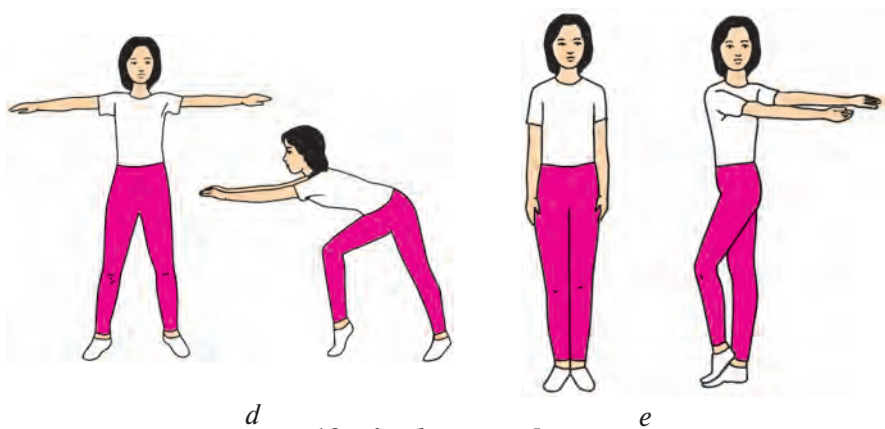


a



b

19-njy *a*, *b* suratlar.



d 19-njy *d, e* suratlar. *e*

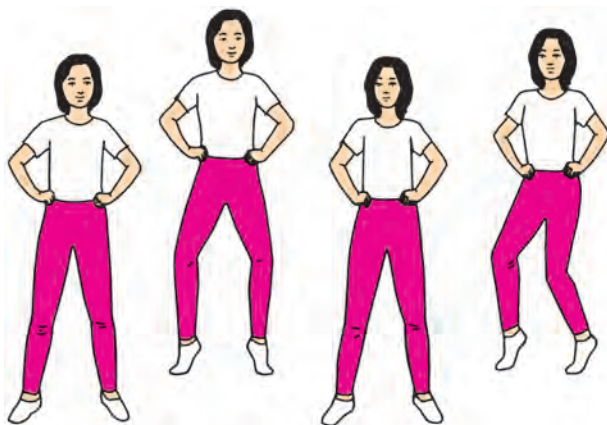
birneme egiliň. 3 — çep e öwrülip, elleri gapdala uzadyň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

2-nji maşk. B. ý. — elleri gapdala düşürip, dik duruň (19-njy *b* surat). 1 — sag aýagy öňe çykaryp, ujuna goýuň. 2 — sag eliňizi çep eliňiziň üstüne çolaşdyryp goýuň. 3 — aýaklaryň arasyny açyp, elleriňizi gapdala uzadyň we birneme ýazylyň. Şonuň özüni başga tarapa gaýtalaň.

3-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp, elleri gapdala uzadyň (19-njy *d* surat). 1 — saga öwrülip, sag aýagy epiň we aýagyň ujunda durup, gapdala egiliň, elleri öňe uzadyň. 2 — ýarym oturyp, saga egiliň. Çep eli bilekden epip, egniň arkasyna, sag eli bolsa bilekden epip, bile goýuň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

4-nji maşk. B. ý. — elleri gapdala düşürip, aýagyň ujunda dik duruň (19-njy *e* surat). 1 — çep aýagy epip, sag aýagyň ýanyna goýuň. Göwräni sähelçe öwürp, elleri çep gapdala uzadyň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

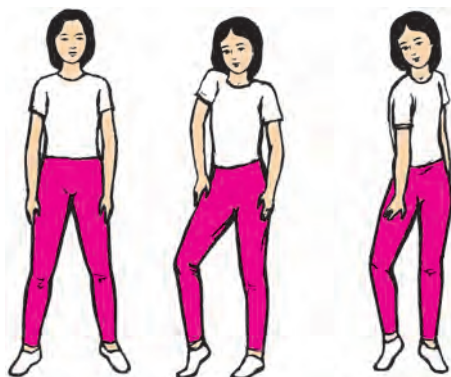
5-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyň we elleri bile goýuň (20-nji *a* surat). 1 — aýaklaryň ujuna galyp, dyzlary azajyk



a



b



d

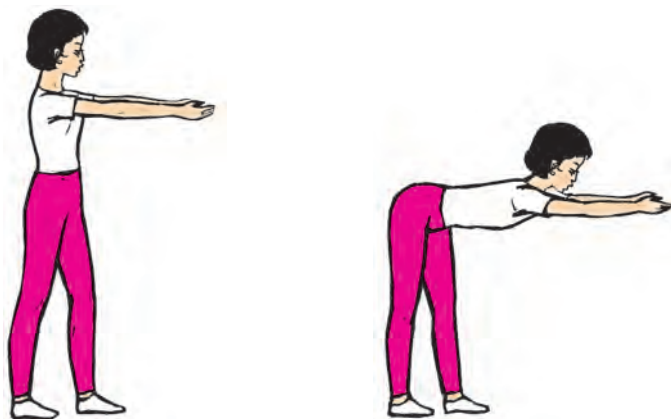
20-nji surat.

epiň. 2 — aýagyň aýasyny ýere goýup, dabanlary içeri öwrüň we dyzlary dogurlaň. 3 — dyzlary birneme epip, aýak ujuna galyň we elleri bile goýuň. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

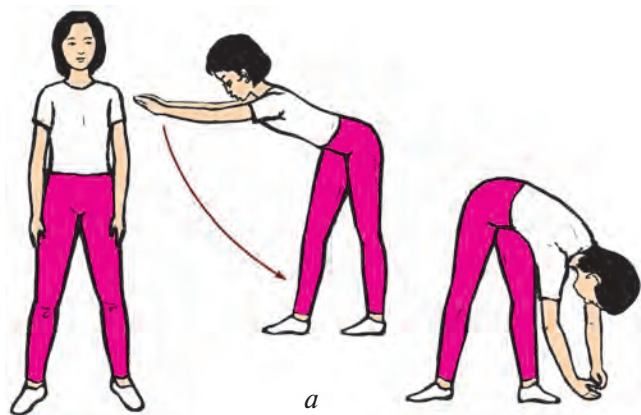
6-njy maşk (*boýun myşsalary üçin*). B. ý. — aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp, dik duruň, eller belde (20-nji b surat). 1 — sag aýagy öňe bir ädim ädip, saga öwrüliň we kelläni yza egip, eli tirsekden epip, bile goýuň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýtjak bolanda, kelläni öňe egiň we eli tirsekden epip, bildən aşak gönükdirip goýup, öňe çykaryň. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

7-nji maşk (*egin bogny üçin*). B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyň (20-nji d surat). 1 — sag aýagy birneme epip, ujuna galyň we sag eli oňa goýuň. Sag egni ýokary galdyryp, ony gylajyga ýetiriň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — sag aýagy birneme epip, ujuna galyň we sag egni öňe çykaryň. Şonuň özüni başga aýakda ýerine ýetiriň.

8-nji maşk (*egin bogny we eller üçin*). B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyň, elleri öňe uzadyň we aýalary bileşdiriň (21-nji surat). 1 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we öňe eglip, elleri göni uzadyň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.



21-nji surat.



22-nji surat.

9-njy maşk (*göwre üçin*). B. ý. — dik duruň we aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyň (22-nji *a* surat). 1 — saga öwrülip, öňe uzalan ýagdaýda egiliň we başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 2 — barmaklar ýere degyänçe egiliň, soňra başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň.

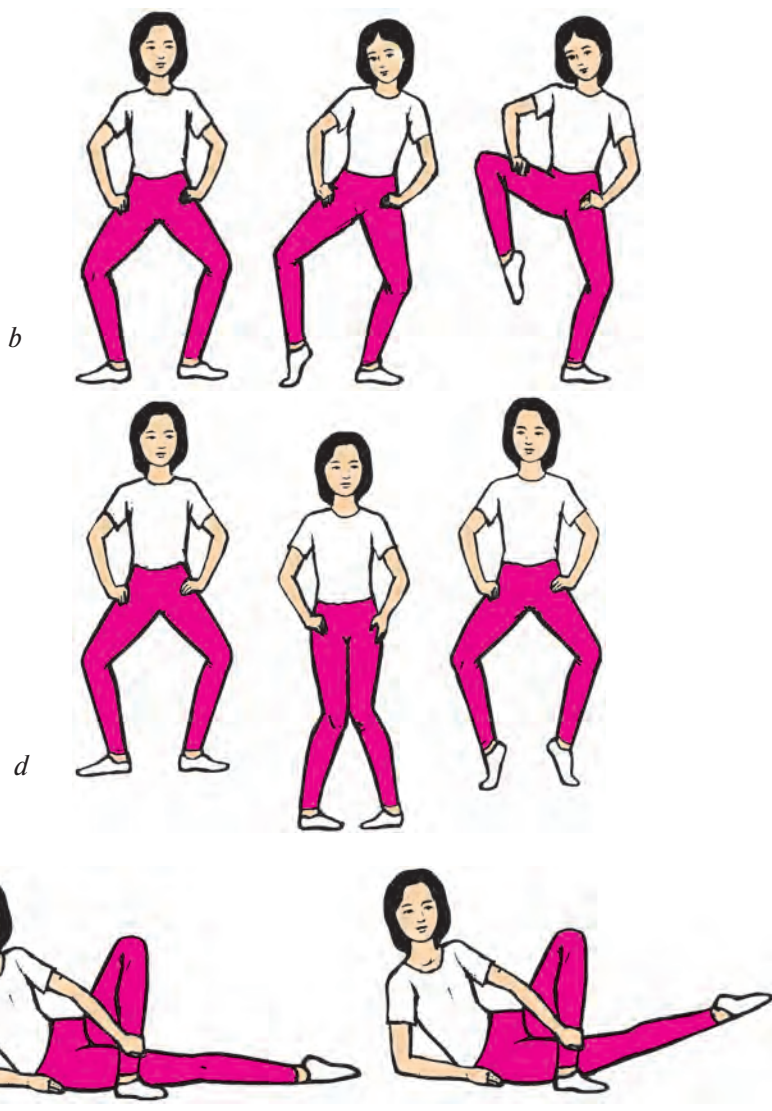
10-njy maşk (*göwre üçin*). B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp, elleri ýumruk edip, egniň ýanyna goýuň (22-nji *b* surat). 1 — göwräni çep egep, elleri göni uzadyň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — aýaklary gapdala açyň. 4 — maşky ýarym oturmak bilen gaýtalaň. 5 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we şonuň özünü başga tarapa ýerine ýetiriň.

11-njy maşk (*göwre üçin*). B. ý. — dik durup, aýaklaryň arasyny egin giňliginde açyp, çep eli gapdala uzadyň, sag eli bile goýuň (22-nji *d* surat). 1 — göwräni saga egep, sag aýagy öňe uzadyň, çep eli gapdala uzadyp, sag eli bile goýuň. 2 — sag aýak öňde, çep aýak yzda, birneme epilen, saga öwrülip, göni uzadylan elleri yzda bileşdiriň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

12-njy maşk (*aýaklar üçin*). B. ý. — aýaklaryň ujuny birneme açyp, dik duruň (23-nji *a* surat). 1 — sag aýak öňde, çep aýak yzda ujuna goýlan. 2 — çep aýagy öňe



23-nji a surat.



23-nji *b, d, e* suratlar.

uzadyp silkiň we sag aýakda ýarym oturyň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

13-nji maşk (*aýaklar üçin*). B. ý. — ýarym oturan ýagdaýda aýaklaryň arasyny açyň, dyzlary iki tarapa öwrüň hem-de elleri butlaryň üstüne goýuň (23-nji *b* surat). 1 — sag aýagy ujuna goýup, sag eli buduň üs-

tüne goýuň. 2 — sag aýagy bilden ýokary göteriň we sag eli taz budunyň üstüne goýuň. Başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

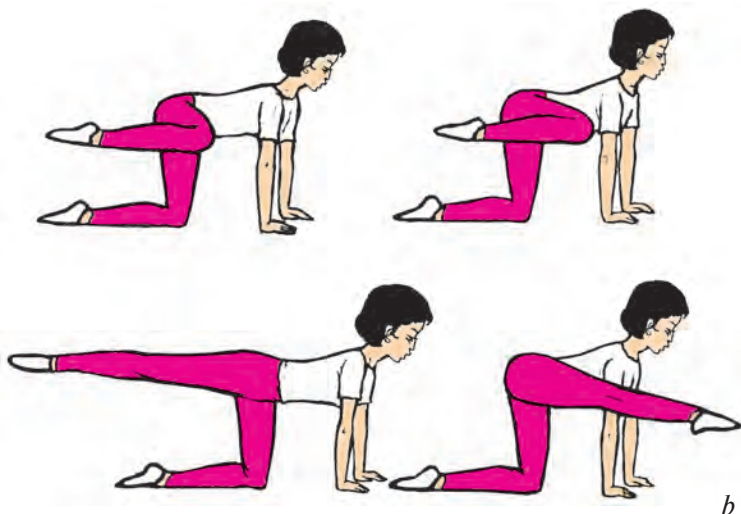
14-nji maşk (*aýaklar üçin*). B. ý. — ýarym oturan ýagdaýda aýaklary iki tarapa açyň we elleri buduň üstüne goýuň (23-nji *d* surat). 1 — aýaklary içeri tarapa öwrüp, dyzlary bileşdiriň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — aýaklary dogurlamazdan, ujuna galyň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

15-nji maşk (*aýaklar üçin*). B. ý. — çep but bilen tirsege söýenip ýatyp, çep aýagy epip, sag dyzyň öňüne goýuň (23-nji *e* surat). 1 — sag aýagy göterip-düşüriň. Şony başga tarapa ýatyp ýerine ýetiriň.

16-njy maşk (*aýaklar üçin*). B. ý. — ellere daýanyp oturyp, çep aýagy dyzdan epip, sag aýagy öňe uzadyň we epilen aýagyň üstüne goýuň (24-nji *a* surat). 1 — 2 — sag aýagy öňe göterip-düşüriň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 4 — iki aýagy göni uzadyň we sag aýagy saga aýlanma hereketlendiriniň. 5 — ellere daýanyp, maşky başga aýak bilen ýerine ýetiriň, soňra başlangyç ýagdaýa gaýdyň.



24-nji *a* surat.



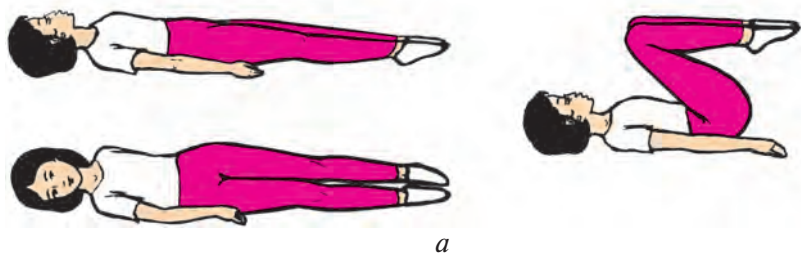
24-nji *b* surat.

17-nji maşk (*ayaklar üçin*). B. ý. — dyzda ellere daýanyp durup, sag aýagy epip, gapdala göteriň (24-nji *b* surat). 1 — epilen sag aýagy egne ýakynlaşdyryň. 2 — aýagy göni yza uzadyň we silkiň. 1 — 2 — 3 — 4 — maşky gaýtalaň. 5 — aýagy dogurlap öňe uzadyň we silkiň. Şonuň özünü başga aýakda ýerine ýetiriň.

18-nji maşk (*garyn we aýak myşsalary üçin*). B. ý. — arkanlygyna ýatyň (25- *a* surat). 1 — 2 — aýaklary epip, dyzlary döşe ýakynlaşdyryň. 3 — 4 — dyzlary saga öwürüp, aýaklary dogurlaň, mümkingadar egni gymyldatmaň. 5 — 6 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 7 — 8 — maşky başga tarap bilen ýatyp ýerine ýetiriň.

19-njy maşk (*garyn myşsalary üçin*). B. ý. — arkanlygyna ýatyp, elleri kellä tarap uzadyň (25-nji *b* surat). 1 — 2 — bir wagtyň özünde kelläni we eginleri göterip, çep eli galdyrylan sag aýaga degriň. 3 — 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 5 — 8 — şonuň özünü başga aýakda ýerine ýetiriň we başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

20-nji maşk (*garyn myşsalary üçin*). B. ý. — sag ýanbaşda ýatyp, tirsege daýanyň, çep eli kelläniň arkasyna goýuň (25-nji *d* surat). 1 — sag aýagy epip, çep tirsegi sag dyza diräň. 2 — çep tirsegi kelläniň arka-



a



b

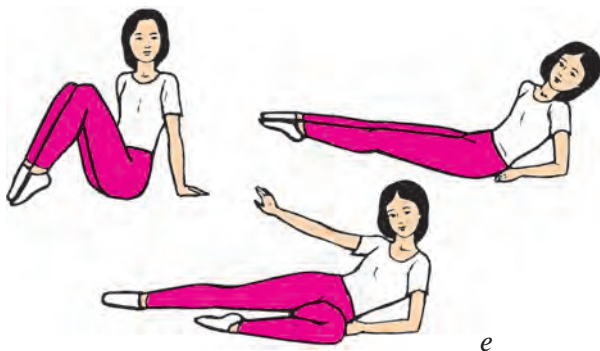


d

25-nji a, b, d suratlar.

syna geçirip, çep aýagy sag aýaga parallel edip epiň. Dabanlary ýere degirmän. Şonuň özüni başga tarap bilen ýerine ýetiriň.

21-nji maşk (*garyn myşsalary üçin*). B. ý. — aýaklary dyzdan epip, ellere daýanyp oturyň (25-nji e surat). 1 — dabanlary ýere degirmän, aýaklary öňe uzadyň we göwräni epip, ele daýanyň. 2 — başlangyç



25-nji e surat.

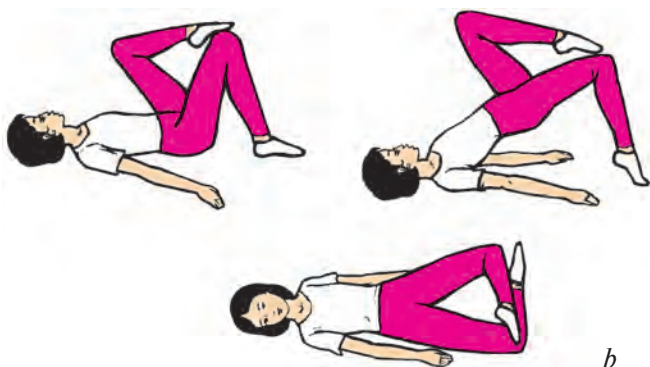
ýagdaýa gaýdyň. 3 — çep öwrülip, çep aýagy epip, öňe goýuň, soňra başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

22-nji maşk (*umumtäsir ediji maşklar*). B. ý. — dyzlarda ellere daýanyp duruň (26-njy a surat). 1 — 2 — dyzlary dogurlap, ellere daýanyp duruň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 4 — sag aýagy yza göni uzadyp silkiň. 5 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

23-nji maşk (*umumtäsir ediji maşklar*). B. ý. — arkanlygyna ýatyp, çep aýagy epip sag aýagyň dyzyna goýuň (26-njy b surat). 1 — tazy birneme galdyryp dogurlanyň we sag aýagyň ujuna goýup, çep aýagy sag aýagyň dyzyna goýuň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — 1 — maşky gaýtalaň. 4 — aýaklary dyzlardan epiň, olary bir-birine diräň we ýanbaşlap ýatyň. 5 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.



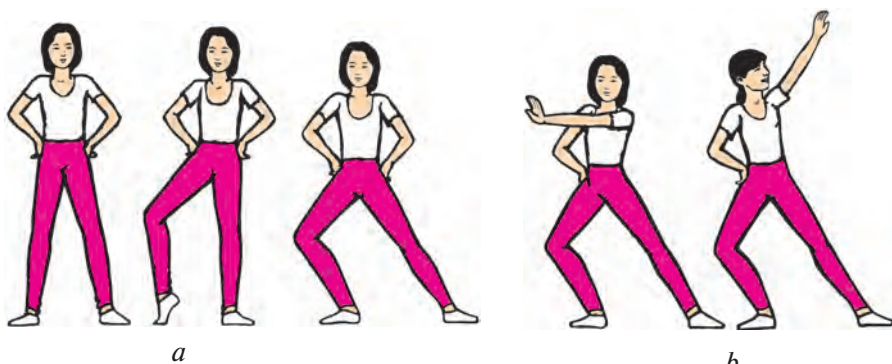
26-njy a surat.



26-njy *b* surat.

El-aýagy ýazyjy maşklaryň 2-nji toplumy

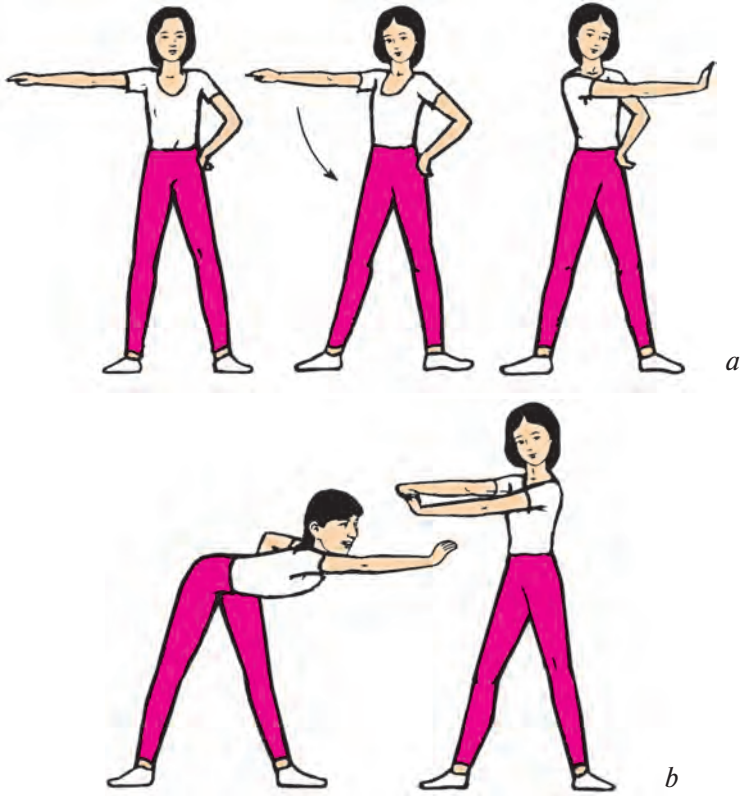
1-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklary giňräk ýaýyp, elleri bile goýuň (27-nji *a, b* suratlar). 1 — sag aýagy ujuna goýup, epip, elleri bile goýuň. 2 — sag aýagy tutuş aýa goýuň we göwräniň agyrlygyny şu tarapa düşüriň. 3 — şonuň özünü çep tarapa ýerine ýetiriň. Maşky eginleriň yza aýlaw hereketi bilen gaýtalaň. 4 —



27-nji surat.

elleri nobatlaýyn öňe uzadyň. 5 — elleri nobatlaýyn gapdala, ýokary uzadyň.

2-nji maşk. B. ý. — dik durup, aýaklary giňräk ýaýyň, çep eli bile goýup, sag eli gapdala uzadyň (28-nji *a, b* suratlar). 1 — sag eli halkalaýyn aýlaň. 2 — çep eli bile goýup, sag eli öňe çykaryň. 3 — aýaklary



28-nji surat.

giňräk goýup, sag eli göni uzadyň hem-de puržin şekilli egilip duruň. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň. 4 — iki eli öňe uzadyň we aýalary öňe garadyp, bar-maklary çolaşdyryň hem-de iki gezek saga öwrüliň. Şonuň özüni başga tarapa ýerine ýetiriň.

3-nji maşk. B. ý. — aýaklaryň ujuny iki gapdala açyp, dik duruň, elleri bile goýuň (29-njy *a*, *b* suratlar). 1 — sag aýagy biraz egip, çep aýagy gapdala uzadyň we ujuna goýuň, eginleri ýokary galdyryp, tirsekleri öňe çykaryň. 2 — çep aýagy ýarym oturan ýagdaýda egip, sag aýagy gapdala uzadyp ujuna goýuň, elleri iki gapdala uzadyň. Maşky iki-üç gezek gaýtalaň. 3 — sag aýagy gapdala goýup biraz epiň we çep aýagy yza uzadyp, elleri sag aýagyň ýanyndan aşak düşüriň. 4 —



29-njy surat.

çep aýagy gapdala öwrüp, ýarym oturyň, sag aýagy yza uzadyň we puržin şekilli oturyp-turuň hem-de elleri ýokary göteriň. Şonuň özüni iki tarapa-da üç gezekden gaýtalaň.

4-nji maşk. B.ý. — dik durup, aýaklary giňräk açyp goýuň (30-njy surat). 1 — göwräni çep egiş, elleri öňde halkalaýyn aýlaň. 2 — sag aýakda ýarym oturyp, epilen sag aýagy öňe göteriň, elleri dyzyň aşagynda çolaşdyryň. 3 — sag aýakda ýarym oturyp, sag eli öňe uzadyň. Göwräniň agyrlygyny epilen sag aýaga geçiriň. Çep eli we çep aýagy yza uzadyň. Maşky iki gezek gaýtalaň.

5-nji maşk. B.ý. — dik durup, aýaklary giňräk açyp goýuň (31-nji a, b, d suratlar). 1 — sag aýagy ujuna



30-njy surat.

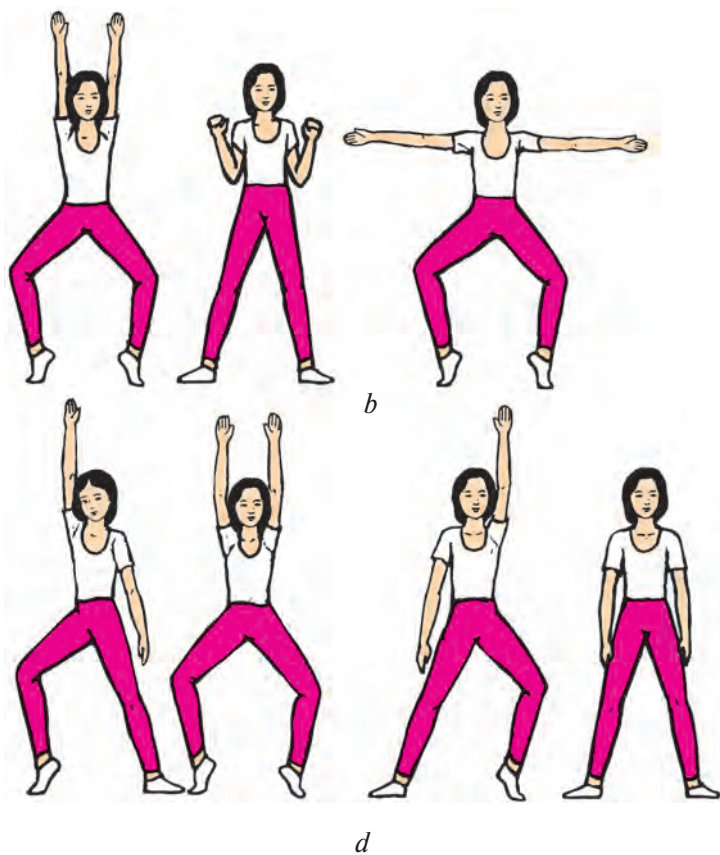
goýup epiň we sag eli ýokary göteriň, çep eli aýakda saklaň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyp, sag eli tirsekden epip, egne degridiň, çep eli gapdala tutuň. Şonuň özüni başga tarapda ýerine ýetiriň. 3 — sag aýagy epip ujuna goýuň, çep eli aşak düşürip, sag eli gapdala uzadyň. 4 — iki aýagy epip, ýarym oturyň we aýaklaryň ujunda durup iki eli ýokary göteriň. 5 — sag aýagy gapdala dogurlap, sag eli aşak düşüriň we çep eli ýokary galdyryp, çep aýagy epip, ujuna goýuň. 6 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

6-njy maşk (*eller we egin üçin*). B. ý. — dik durup, elleri gapdala uzadyň (32-nji *a, b* suratlar). 1 — elleri



a

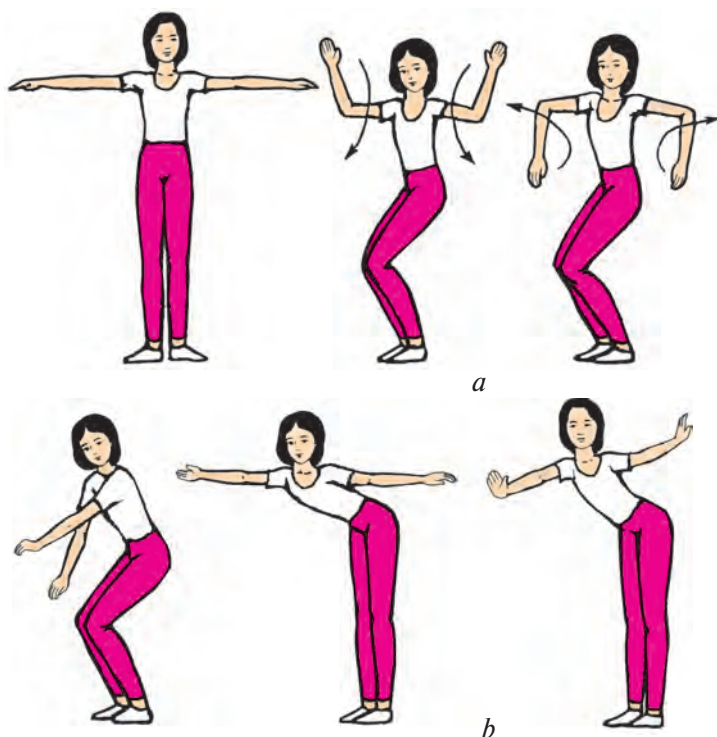
31-nji *a* surat.



31-nji *b, d* suratlar.

tirsekdən epip, ýarym oturmak ýagdaýyny eýelän, soňra elleri öňe aýlaň. 2 — ýarym oturmak ýagdaýyny eýeläp, elleri egne deň edip, tirsekden aşak epiň, soňra halkalaýyn aýlaň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 4 — göwräni ýarym epmek bilen oturyň, elleri güýç bilen çolaşdyrmak bilen aşak düşüriň. 5 — göwräni ýarym epmek bilen dyzlary dogurlaň we elleri gapdala uzadyň. 6 — göwräni epmek bilen dyzlary dogurlaň we elleri iki gapdala uzadyň hem-de aýalary gapdala gönükdirip dik edip açyň.

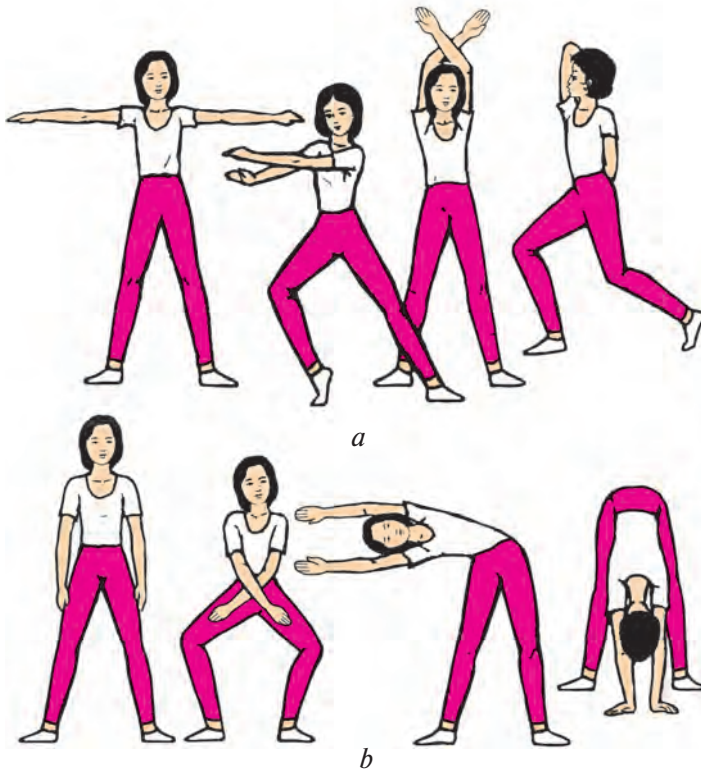
7-nji maşk (göwre üçin). B. ý. — dik durup, aýaklary giňräk açyň we elleri iki gapdala uzadyň (33-nji



32-nji surat.

a, b suratlar). 1 — sag aýagy epip ujuna goýuň we çep aýagy gapdala göni uzadyň hem-de elleri göni uzadyp çolaşdyryň. 2 — dik durup, aýaklary giňräk açyň we elleri ýokary uzadyp çolaşdyryň. 3 — sag aýagy öňe uzadyp epiň, soň çep aýagy hem yza uzadyň we birneme epiň. Çep eli tirsekdən epip bile, soňra sag eli tirsekdən epip ýeňsä goýuň. 4 — dik durup, aýaklary giň goýuň we elleri iki gapdala düşüriň. 5 — ýarym oturyp, aýaklary giň açyň we elleri öňde çolaşdyryň. 6 — aýaklary giň açyp duruň we göwräni saga egip, elleri göni uzadyň. 7 — aýaklary giň açyň we öňe egilip, el ujuny ýere degridiň.

8-nji maşk (*göwre üçin*). B. ý. — dik durup, aýaklary birneme açyň we elleri gapdala düşüriň (34-nji *a* surat).



33-nji surat.

1 — çep aýagy epip, sag aýagy göni saklaň we sag eli dyzyň aşagyna goýuň. Çep eli tirsekden epip ýokary galdyryň. 2 —saga köprüäk egiliň we sag el bilen aýagyň üstünden ýokarrakdan tutuň, çep eli ýokary göni uzadyň. 3 —sag aýagy epip, yza egiliň we sag eli baldyra ýetiriň hem-de çep eli ýokary dik göteriň. 4 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň.

9-njy maşk (göwre üçin). B. ý. — dik durup, aýaklary giň açyp, elleri kelläniň arkasyna goýuň (34-nji b surat). 1 — ýarym oturmakda sag tarapa egilip, aýaklary iki gapdala açyň we elleri epip, sag tirsegi sag dyza goýuň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň. 3 — aýaklary iki gapdala açyp, sag eli tirsekden epip, dyza goýuň, çep eli kelläniň ýanyndan göni öňe uzadyň. 4 — çep



a

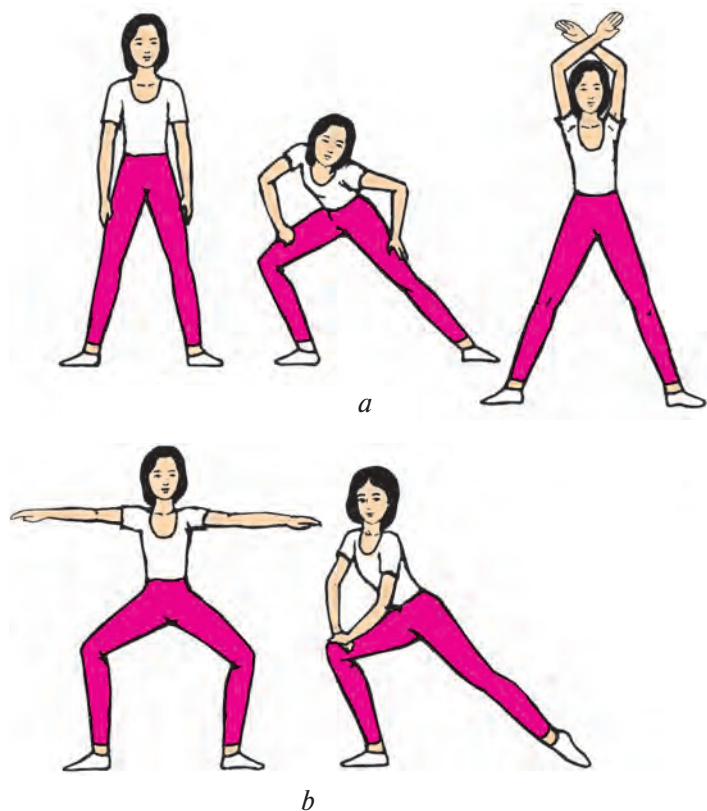


b

34-nji surat.

áyakda ýarym oturyň, epilen sag áyagy gapdala göteriň we iki eli-de tirsekden epip, sag tirsegi sag dyza goýuň, çep eli kellä goýuň.

10-njy maşk (göwre we áyaklar üçin). B. ý. — dik duran ýagdaýda, áyklary giňräk goýuň we elleri buda düşüriň (35-nji a, b suratlar). 1 — sag áyagy epip, öňe egiliň, sag eli buduň üstüne goýup, egni çykaryň. Çep eli gapdala göni uzadyp, çep áyaga goýuň. 2 — şonuň özünü çep áyagy epip ýerine ýetiriň. 3 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we elleri ýokary uzadyp çolaşdyryň. 4 — ýarym oturyň, dyzlary gapdala açyň we elleri gapdala uzadyň. 5 — saga öwrülip, sag áyagy epip,



35-nji surat.

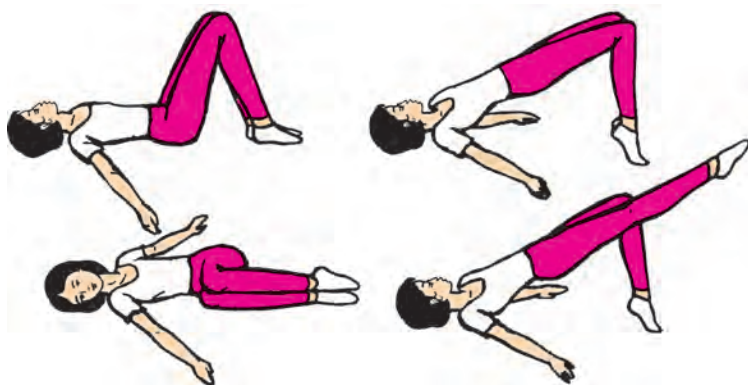
elleri dyza goýuň we çep aýagy gapdala uzadyp ujuna goýuň. Şonuň özüni puržin şekilli edip gaýtalaň.

11-nji maşk (*umumtäsir ediji maşklar*). B. ý. — dik durup, aýagyň uçlaryny iki tarapa öwürüň we elleri egne goýuň (36-njy surat). 1 — çep aýakda ýarym oturyp, sag aýagy döşe ýakynlaşdyryp epiň we göwräni saga öwürüp, iki eli tirsekden epiň, çep eli dyza, sag eli egne goýuň. 2 — çep aýakda ýarym oturyp, çep eli uzadylan sag aýagyň ujuna degridiň. 3 — çep aýagy birneme epiň, epilen sag aýagy mümkingadar yzda ýokary göteriň, elleri tirsekden epiň, bildeni ýokary edip saklaň. 4 — çep aýagy birneme epiň, sag aýagy we elleri yza göndirdip uzadyň.



36-njy surat.

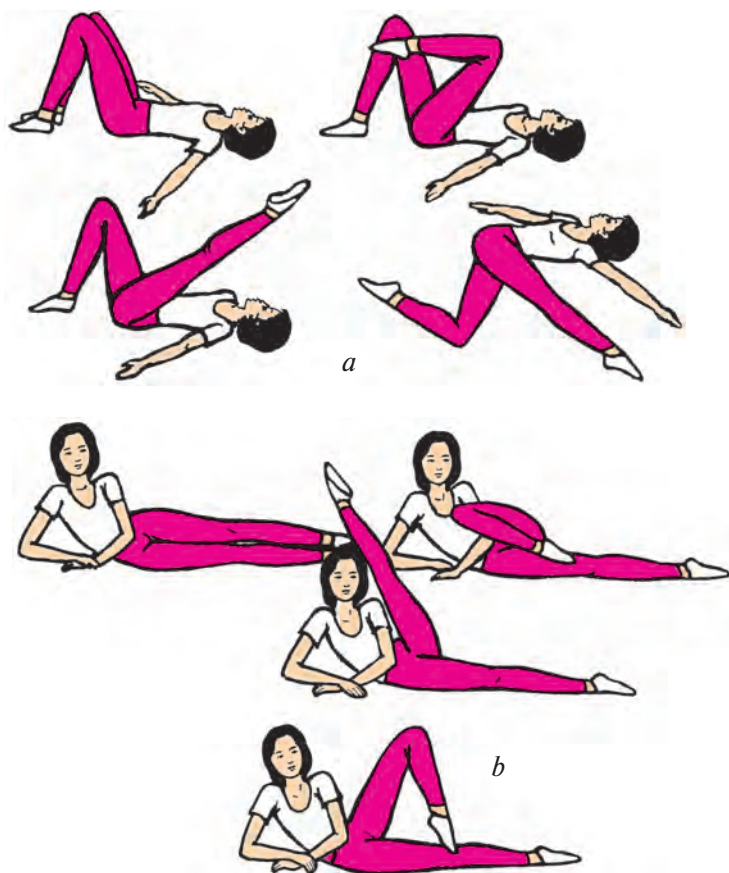
12-nji maşk (*arka we taz myşsalary üçin*). B. ý. — arkanlygyna ýatyň we aýaklary birleşdirip dyzdan epip göteriň hem-de elleri gapdala uzadyň (37-nji surat). 1 — elleri iki gapdala düşürilen ýagdaýda aýaklaryň ujuna daýanyp, göwräni göteriň. 2 — iki eli gapdala uzadyň we aýaklary dyzdan epip birleşdirip, saga öwrülip ýatyň. 3 — iki eli gapdala uzadyp, çep aýagy ujuna goýup, göwräni göteriň we sag aýagy göni uzadyň.



37-nji surat.

13-nji maşk (*ayaklar üçin*). B. ý. — aýaklary dyzdan epip, arkanlygyna ýatyň we çep eli gapdala uzadyň (38-nji *a* surat). 1 — sag aýagy dyzdan epip goýuň. Çep aýagy sag dyz ýanyna goýuň we epip döşe ýakynlaşdyryň we çep eli gapdala uzadyň. 2 — arkanlygyna ýatyp, sag aýagy dyzdan epiň, çep aýagy göni uzadyp silkiň. 3 — çepe öwrülip, çep aýagy dyzdan epip, sag aýagy göni uzadyp, iki eli iki gapdala goýup ýatyň.

14-nji maşk (*ayaklar üçin*). B. ý. — saga ýanbaşlap, sag ele daýanyp, aýaklary göni uzadyp ýatyň (38-nji *b* surat). 1 — sag ele daýanyp, çep aýagy epip, dyzy



38-nji surat.

döşe ýakynlaşdyryň. 2 — epilen çep aýagy dogurlap, ýokary galdyryp silkiň. 3 — sag ele daýanyp ýatan ýagdaýda çep aýagy dyzdan epip, göni uzadylan sag aýagyň dyz bognuna degridiň. Şonuň özüni başga aýakda gaýtalaň.



ÝEÑIL ATLETIKA

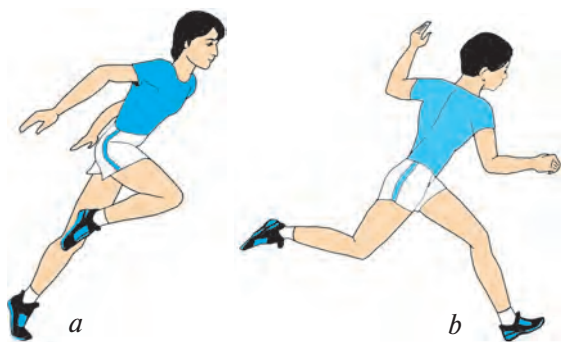
Gadym zamanlardan adamlara tiz ylgamak, dürli päsgelçilikleri çalasyňlyk bilen aşyp geçmek, dürli zatlary zyňmak zerur bolupdyr. Adamyň aw wagtyndaky şowy ýaşayyş üçin zerur olja ýetip bilmegi, ony ýeňmegi başarmagy, tebigatyň syrly güýçleri bilen göreşde tutanýerlilik we çydamlylyk görkezip, çalasyňlyk bilen ýeňmegine bagly bolupdyr. Ýene bir zady bellemek gerek, ýagny gadymky adamlara-da ylgamak, bökmek, zyňmalar durmuş zerurlygyna öwrülipdir. Döwürler geçip häzirki zaman ýeňil atletika peýda bolupdyr. Ýokarda nygtalyşy ýaly, häzirki zaman ýeňil atletikanyň binýady şol döwürlerde esaslandyrylypdyr diýmek mümkin. Sportuň we olimpiadanyň watany hasaplanýan Gadymky Gresiyada ilki başda atletikaçylar bir basgançaga (stadion uzynlygyna deň aralyk — 192 m 27 sm) ýaryşypdyrlar. Soňrak maksatnama uzak aralyklara ylgamak, disk zyňmak, uzynlyga bökmek, naýza zyňmak we göreş hem goşulypdyr. Ol wagtlarda atletler uzynlyga ellerinde ýörite ganteller tutup bökýärdiler (bu uly aralyga bökmäge kömek edýär diýip hasaplanypdyr). Naýzany we diskini onçakly uly bolmadyk beýiklikden zyňypdyrlar. Naýza zyňyjylar nyşana degişiniň anyklygyna, disk zyňyjylar bolsa uzaklyga ýaryşýardylar. Baýramlarda bolsa doly söweşjeň ýagdaýda ýaraglanan ylgamak boýunça ýaryş geçiripdiler. Ýaryşyň ýeňijileri gül desseleri bilen sylaglanýrdy, olaryň hormatyna şahyrlar senala aýdýardylar, käbirlerine heýkel goýupdyrlar. Bize iki ýarym mün ýyllar öň Marafon obasyndan Afina çenli ellinli esger grekleriň parslaryň üstünden gazanan ýeňşi ba-

radaky habary ýetirmek üçin ylgap gelendigi mälim. Ol şähre çenli ýolda säginmezden ylgap gelipdir we „Biz ýeňdik!“ diýen habary aýdypdyr-da ýykylypdyr we şol ýerde jan beripdir. Şu esgeriň gahrymançylygynyň hormatyna Olimpiada oýunlarynyň maksatnamasyna Marafondan Afina çenli ylgap geçilen ýol, ýagny (42 km 195 m) ylgamak aralygy hökmünde girizilipdir.

Häzirki zaman birinji Olimpiada oýunlarynda (1896-njy ý.) Afinada ýeňil atletikaçylar 12 tur boýunça ýaryşypdyrlar. Stadiona birinji bolup grek Maruzi şäherçesinden sada poçtaçy ýeňiji bolup girip gelipdir, şonda Gresiyanyň koroly şatlygyndan ýerinden turup gidip, ahyrky aýlawy ýeňiji bilen bile ylgap geçipdir. Şeýdip, Luis ýurduň milli gahrymanyna öwrülipdir.

Olimpiadada 100 metre ylgamaga aýratyn üns berilýärdi. Ylgaýanlar starta kelte ak jalbar we kelte gonçly ätikde çykardylar. Diňe amerikaly Tomas Berk truside we häzirki zaman şipowkadady (aşagy çüýli aýakgapda). Onuň bäsdeşleri starty dik durup kabul etdiler, Berk bolsa bir dyzyna egilip, elleri bilen ýere direlip durdy. Tomoçaçylar onuň hereketini görüp gülüp başlapdyrlar. Ýöne Berk pellehana birinji bolup gelende hemme haýran galyp ýakasyny tutupdyrlar. Şondan başlap pes start ähli kontinentleriň sprinterleriniň ýaryşlarynda umumy kabul edildi.

Ähli zamanlaryň we halklaryň beýik atleti bolupdyr. 1936-njy ýylyň Olimpiadasynyň ýeňijisi hebeş ylgawçy Jessi Ouens hasaplanýar (ol 100 we 200 m-e ylgamak, uzynlyga bökmek we 4×100 m-e estafetaly ylgamak ýaryşlarynda ýeňiji bolupdyr). Ouens kiçi mekdep ýaşyndaka çakgan, çalt we sport maşky tehnikasyny bir sellemde özleşdirip alýan bolan eken. Ýaryşlardan birinde on dört ýaşly sportçy aralygy şeýle çalt ylgap geçipdir welin, hatda sudýa sekundomer bozulandyr öýdüpdir. Jessi on baş ýaşynda 100 m-i 10,8 sekuntda ylgap geçip, beýiklige 1 m 83 sm-e we uzynlyga 7 m-e böküpdir. Siz hem geljekde şeýle netijeleri gazanarsyňyz diýip umyt edýäris.



39-njy surat.

Eziz çagalar! Geçen synplarda siz gysga we uzak aralyklara ylgamagyň tehnikasy, ylgap gelip uzynlyga we beýiklige bökmegiň, topy atmagyň ýollary bilen giňişleýin taňşypdyňyz. Siz indi bökmäge we ylgamaga degişli iň möhüm ýagdaýlar bilen tanyşarsyňyz.

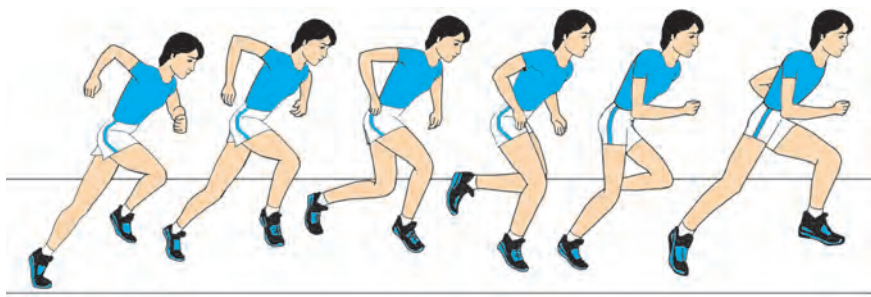
Gysga aralyklara ylgamak. Ylgan mahalyňyzda üstünlikli start alandan soň, tizligi has-da artdyryp, ony aralygyň бүтін dowamynda saklap durmalysyňyz. Soňky metrlerde ahyrky güýji işe salyp pellehana ylgap girmeli. Pellehanadan geçensoň (ylgamagy dowam etdirip), eginleri öňe çykarmaly we birden togtaman, ýene 5 — 8 m ylgamaly (39-njy *a, b* suratlar).

Kross ylgamak. Ylgamaga start alanda amatly ýagdaýy saýlap, birinji 30 — 50 metri ýokary tizlik bilen ylgamaly, soňra ylgamagy haýallatmaly we ylganda güýji tutuş aralygyň dowamynda dogry paýlamaly. Ylganda togtap galman, dem almaly, zor bermezden, erkin ylgamaly (40-njy surat). Tizlik size agyrlyk edýän bolsa, siz tizligi peseltmelisiňiz. Tersine, eger tizlik size makul bolsa, howlугyň (ahyrky 100 metrde ylgaw tizligini ýuwaşjadan artdyryň). Ylgap gelensoň, çalt özüňize gelseňiz, diýmek, ylgamak usullaryny dogry saýlapsyňyz. Bu gowy netije gazanmagyň esasy sebäplerindendir.

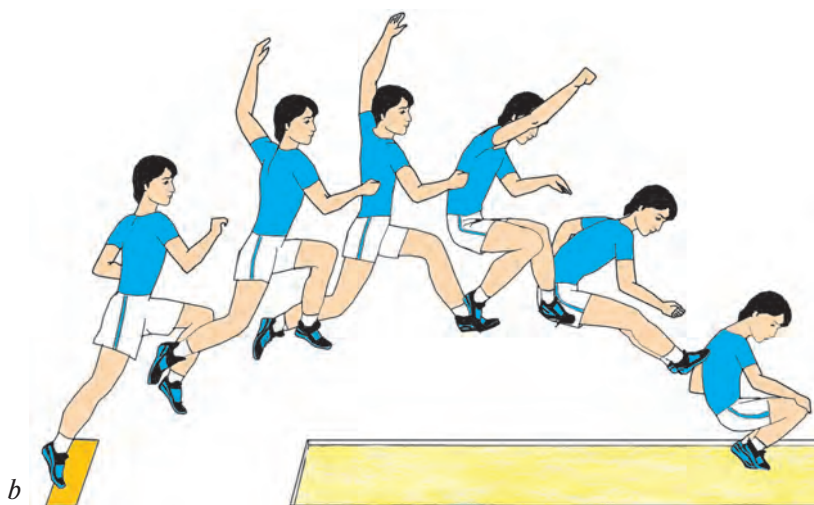


40-njy surat.

Aýak epmek. Bat alynýan ýerden ylgap gelmegiň başlanýan ýerine garap 20 — 22 ädim ölçäň, soňra bir aýagyňyzy öňe goýuň, tizligi çalt artdyrmaga çalyşyp, ylgamagy başlaň. Size oňaly bolan aýagyňyz bilen batlanyň we size nähili makul bolsa, şeýle ylgaň. Bu ylgap gelmegiň esasy düzgüni bolup hasaplanýar (egerde, batlananda bir aýagyňyz dogry gelmese, ikinjisini işe salyň). Ýerden bir aýakda batlanan mahalyňyzda aýagyňyzy mümkingadar beýigräk galdyryň, soňra onuň ýanyna daýanç aýagyňyzy getiriň. Özüňizi „Uçýaryn!“ diýip göz önüne getirip, iki aýagyňyzy mümkingadar uzak wagt bilelikde tutuň (biliňizi göni saklaň we göwräňiz bilen öňe ymtylyň). Çukura iki



a



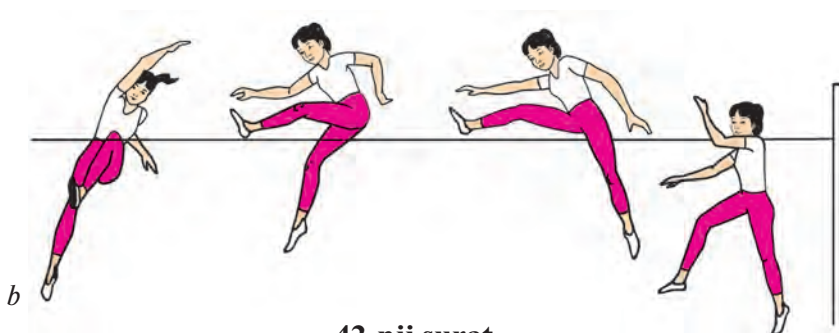
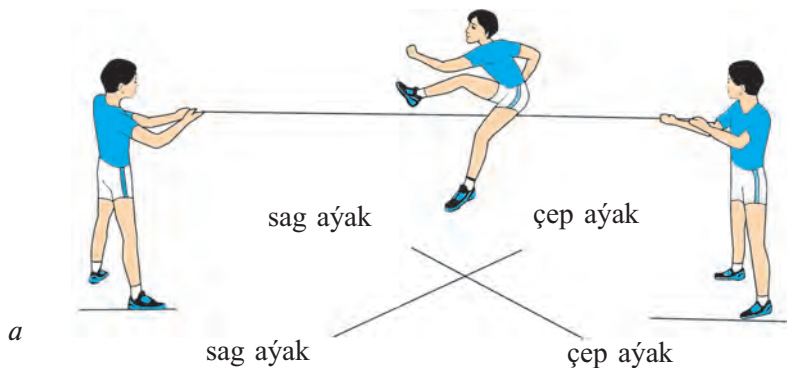
b

41-nji surat.

aýagyňyzda (ýumşak) düşmäge çalyşyň. Çukurdan öňe ýa-da gapdal tarapa çykyň (41-nji *a, b* suratlar).

Beýiklige „ädimläp geçmek usuly“nda bökmek. Bu maşky ýerine ýetirende, birinji nobatda, batlanylýan ýeri anyk kesgitlemeli. Munuň üçin (ýakyndaky sütüne arkanlygyna) böwet boýunça (merkeze tarap) üç ädim, soňra böwede dikligine ýene iki ädim ölçemeli. Bu batlanylýan ýer bolýar (hek bilen bellik edip goýuň). Iki ýönekeý ädim bir ylgamak ädimine deň diýlip kabul edilen. Mekdep okuwçylary üçin ortaça ylgap gelmek, uzynlyga we fiziki taýýarlyga baglylykda 5 — 7 — 9 ädim bolmagy mümkin. Ylgap gelýän mahalyňyzda batlanýan aýagyňyz bilen bellenen ýere ädim goýmaga hereket ediň we bir aýagyňyz bilen batlanyp, päsgelçilikden batlanan aýak bilen böküp geçiň.

Batlananda eller ýokary-öňe hereketlenmelidir. Eginler öňe ýeňil egilýär (42-nji *a, b* suratlar).

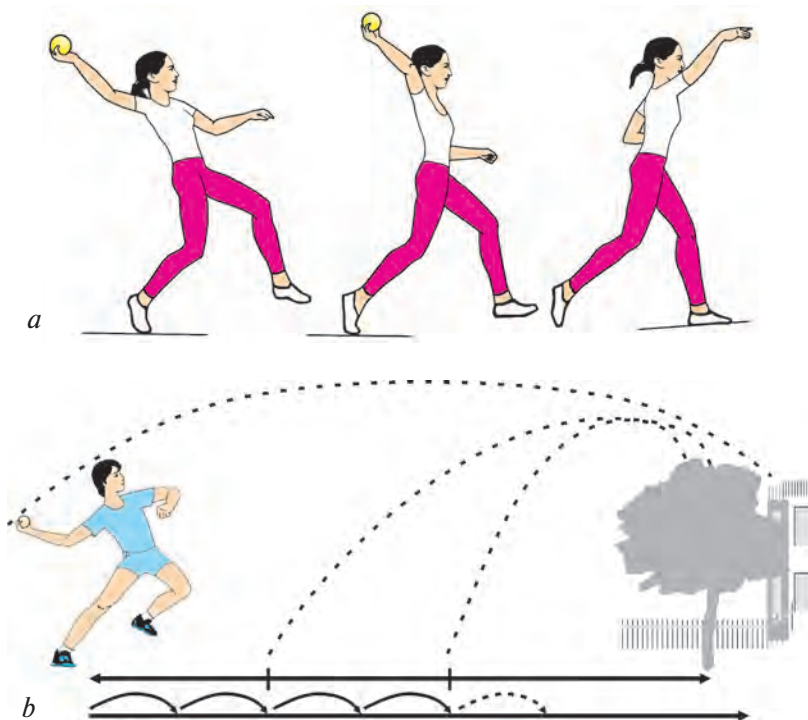


42-nji surat.

Topy zyňmak. Bu maşky ýerine ýetirinde 10 — 14 ýönekeý (5 — 7 sany ылgaw) ädimi ölçelýär, topy zyňan mahalyňynda, ilki topy 43-nji suratda görkezilişi ýaly tutýarsyňyz we eliňizi kelleden ýokarrak galdyrýarsyňyz. Ýlgap gelýärsiňiz we oklap goýbermäge 2 — 3 ädim galanda, çep aýak bilen öňe halka ädim taşlaýan ýaly giň ädim basýarsyňyz (sag elde zyňýanlar üçin) (44-nji a surat). Munda zyňýan eliňizi yza geçirip, soňra ýiti ýokary-öňe uzadýarsyňyz. Bu ýere ädim taşlap-zyňmak ýeri diýilýär. Top elden çykandan soň ýuwaşjadan togtatýarsyňyz. Zyňmadaky aýgytlaýjy hereket nokady bu daýanç (çep) aýagy öňe taşlanda dyzdan köp epip goýbermezlikdir. Ýogsam, atmak anyk ýerine ýetirilmän, top aşak tarapa gidýär. Atmazdan öň siz uzak-



43-nji surat.



44-nji surat.

daky öýüň tamyna ýa-da agajyň ujuna, diwaryň arkasyna atmagy nyşana alyň. Topuň uçuşyny, ol ýere baryp düşýänçe gözegçilik etmegi unutmaň. Ýeňil atletika bilen meşgullanan mahalyňyzda ýa-da ylgamak, bökmeke we atmak boýunça okuw normatiwlerini tabşyryan mahalyňyzda howpsuzlyk kadalaryny berjaý ediň, çünki öňde goýlan maksadyňyza ýetmegiňiz köpräk şu düzgünlere amal etmegiňize baglydyr (44-nji *b* surat).

Türgenleşik başlanmazyndan öň 5 — 6 minut doňma ýazyjy maşklary ýerine ýetirmelişiňiz, ýagny ýuwaşja ylgamaly, 8 — 10 sany umumy ösdüriji maşklary hem-de 30 — 60 metr tizlik bilen 3 — 4 gezek ylgamalary ýerine ýetirmelişiňiz. Bu size hereketleri dogry we anyk ýerine ýetirmäge we şikeslenmeleriň önüni almaga kömek eder. Türgenleşikler üçin ýeri gowuja taýýarlaň. Bökülýän çukury göwnejaý edip ýumşadyň, ylgaw ýodasyndaky artykmaç zatlary alyp taşlaň, zyňmak üçin howpsuzrak ýeri saýlaň. Zyňmagy özbaşdak ýerine ýetireniňizde top äpişgelere, daragtlara, adamlara degmeýän ugry saýlaň.

Ýokarlygyna we uzynlygyna bökende batlanylýan ýeri gurak we tekizdigini barlaň. Düşülýän ýerde uçly zatlar bolmasyn. Ýokarlygyna bökýänlere kömek berýän mahalyňyzda bökýäniň ýere düşýän tarapynda dälde, eýsem ylgap gelýän tarapda duruň, ýogsam böwet size degip gitmegi mümkin.

Ylgamagy tamamlansoň, derrew togtap, oturmaň. Togtamazdan haýal ädimler bilen ýene 15 — 20 metr ýöräň, uzak aralyga ylganda bolsa 150 — 200 metre çenli ýöräň.

Synpdaşlaryňyz ylganda ylgaw ýodasynda durmaň we ylgaw ýoluny kesip geçmäň. Ondan daşarda duruň. Eger siz ylgawda gatnaşmaýan bolsaňyz olara goşulşyp ylgamak gadagan.

Ylgamagy tamamlan bada sowuk suw içmäň, bu ýokary dem alyş ýollarynyň syrkawlamagyna, ýagny bronhit, angina we başga kesellere ýolukmaga sebäp bolmagy mümkin.

Fiziki maşklary ýerine ýetirende saglygyňyza zyýan ýetirmegi mümkin bolan artykmaç nagruzkalardan saklanyň:

1. Özüňizde ýadaw ýa-da myşalarda we bagyrdaky agyry duýsaňyz nagruzkany kemeldiň.

2. Türgenleşikleri 2 — 3 gün bes ediň.

3. Hepdede bir günü doly dynç almak üçin belläň.

4. Türgenleşikleriň ýerini ütgedip duruň we türgenleşiklerdäki birmeňzeşlikden gaça duruň.

5. Iň bolmanda 2 aýda bir gezek lukmanyň gözegçiliginden geçiň.

6. Siziň sporta taýýarlygyňyzyň girewi — dogry gi-giýenik tertip, wagtynda naharlanmak we rahat ukydygyny mydama ýatda saklaň.

7. Nagruzkany damaryň urşy arkaly anyklaň (15 sekundyň içinde).

Artykmaç nagruzkanyň daşky alamatlary: tiz dem almak, damar urşunyň çaltlanmagy, ýüzüň agaryp ýa-da gyzaryp gitmegi, hereket koordinasiýasynyň bozulmagy, ünsüň jemlenmezligi, gözüň ýa-da ýüzüň halatynyň üýtgemegi, garaşylmadyk zatlara biperwaý jogap bermek ýalylar bolmagy mümkin.

Goýlan maksady doly gazanmak üçin her gün meşgullanmaly. Munuň üçin mümkinçilik bolsa, seýil bagynda 10 — 15 minutlyk kross ylgamaly, 90 sekuntda 100 gezek oturyp-turmaly, turnikde (ýa-da agaçada) güýjüň ýetýänçe çekilmek, 10 minutlyk öz-özünü mas-saž etmeli we duş kabul etmäge bolan her bir mümkinçiligi işe salmaly.

Mundan daşary, hepdede 3 — 4 gezek (her gün bolsa, has-da gowy) ýeňil atletikanyň käbir görnüşi bilen wagtly-wagtynda meşgullanmaly.

Güýji ösdürmek üçin siz goşmaça ýagdaýda ganteller, çişirlýän toplar bilen meşgullanyp, gimnastika snaryadlarynda maşklary ýerine ýetiriň.

Umumy çydamlylygy ösdürmek üçin kross ylgaň, welosipedde çapyşyň, ýüzüň we ýüpde böküň.

Hereket tizligini ösdürmek üçin basketbol, woleýbol, akrobatika oýunlaryny oýnaň, 20 — 50 metre ýol ugruna we startdan bellenen wagta hem-de estafeta ylgaň.

Maşyşgaklygy, çalasyňlygy ösdürmek üçin egilmeleri, aýlanmalary we öwrülmeleri hem-de snaryadlarda akrobatik maşklary ýerine ýetiriň.

Ýeňil atletikada gowy netijeleri gazanmak üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetirmäge çalyşyň:

Çalt ylgamagy öwreniň

1. Ýöremegi bilseňiz, ylgamagy hem öwreniň. Ýylyň islendik paslynda hemme ýerde, tekiz, egrembugram ýolda hem, seýil bagynda, otlukda, derýanyň boýunda, kölüň daşynda, öýüň töwereginde, stadionda ýa-da mekdep sport meýdançasynda hem ylgamak mümkin.

2. Ylgaw ädimi gaty uly bolmaly däldir, ýogsam güýjüňiz biderek gider. Ylgaw ritminde agyz bilen çuňňur dem alýarsyňyz. Eginler ylgaw ugruna laýyklykda hereketlenýär. Ädimi artykmaç uzaltmak hem ylgaw tizligini peseldýär. Göwräni göni saklaň. Ylgan wagtyňyzda öňe erkin ymtylyň.

3. Bäş minut ylgap, soňra ýöremäge geçip görüň. Bir gezek ylganda ýadamasanyz, ony iki gezek gaýtalaň (kross ylganda). Starty we pellehanany hemişe bir ýerde belgiläň. Her hepdede ylgaw aralygyny az-azdan artdyryp baryň (birinji hepdede bir tarapa 500 m, soňra yza gaýdanda-da ylgaň we başgalar).

4. Öz tizligiňizi barlap böküp-böküp ylgap görüň. Hemişe göni çyzyk boýunça ylgap, bökmeň ugry boýunça eli nobatma-nobat silkip ylgaň. Basgançakdan ýokary 8 — 10 basgançak böküp ylgaň. Depä we depeden pese 10–20 ädim ylgaň. Ylganda aýak dabana çenli ýere degsin. Edil ýer aýagy köýdürýän ýaly ylgaň. Göni çyzyk boýunça edil ýüpüň üstünden ylgaýan ýaly ylgamagy öwreniň. Nobatlaýyn 20 m

haýal, 20 m tiz ylgaň. Mümkingadar, 2 — 3 gezek gaýtalaň. Göwräni birneme öňe çykaryň. Kelle bütin göwräniň hereketini dolandyrsyn. Ýeňil, çalt ylgap gelip, bellenen ýere gelende tizligi artdyryň.

5. Pes startdan ylgamagy bilýärsiňizmi? 60 metrlik aralygy üç bölege 20 m, 40 m, 60 m-e bölüp çykyň. Bu aralyklarda dostlar bilen kowalaşyp ylgaň. 60 m-e ylgamak on üç ýaşly gyzlar üçin 10,2 sekunt —gowy, 9,9 sekunt — ýokary netije; on üç ýaşly oglanlar üçin 9,7 sekunt — gowy, 9,3 sekunt — ýokary netije hasaplanýar.

Uzagrağa bökmegi öwreniň

1. Batlanandan soň, howada uçmagy bilýärsiňizmi? Azajyk ylgap gelip, ýapgytlygyň çetinden batlanyň. Batlanmazdan öňki ädim ylgap gelmek ädimlerine garanda tizräk bolmaly. Batlanmadan sähel öň göwräni dogurlaň. „Belent göterilmäge“ çalyşyň. Batlanandan soň özüňize „Perwaz et!“ diýen buýruk beriň we uçup barýarkaňyz dogurlanyň. Uzadylan aýagy çalasyňlyk bilen göni ýagdaýa çenli galdyryň.

2. Bökenden soň ýere düşmegi öwreniň. Gumhananyň çetine iki aýagyňyz bilen durup ýokary we öňe güýçli batlanyň. Ýere düşende gönüden-göni ilki iki aýagy çalasyňlyk bilen öňe uzadyň we göwräni şu wagtyň özünde öňe egiň. Dyzlaryňyzy derrew ýa-da dabanyňyz ýere degdiginden epip alyň.

3. Indi öwrenenleriňizi amalda ýerine ýetirip görüň. Uçýan wagtyňyzda özüňize „Öňe!“ (ýa-da „Üçýaryn!“) buýrugyny beriň. Yza ýykylmazlyk we ele söýenip galmazlyk üçin çägä düşjek bolanyňyzda göwräniňiziň aşaky böleginiň ýanbaşyny öňe çykaryň. Iki aýagyňyzy ýere bir wagtda degirjek boluň.

4. Ylgap gelmek. Siz ylgap gelmek aralygyny ortaça ädimlerde ölçäň. Ylgamagy elmydama bir aýakdan başlaň we deňölçegli ädimler bilen ylgaň. Yl-

gap gelmek tizligini gitdigiçe artdyryň we ahyrky ädimi iň uly tizlik bilen geçiň. Ylgap gelmekde batlanylýan ýere seretmäň, kelläňizi göni saklaň.

5. Bökmek uzynlygyny ýere düşende perekladina iň ýakyn aýak, göwräniň aşaky böleginiň ýanbaşy ýa-da eliň yzndan perekladinanyň öňki çetine çenli ýa-da bökülýän zolagyň batlanylýan ýerindäki aýagyň yzyna çenli ölçelýär. On üç ýaşly gyzlar üçin gowy netije 3 m 30 sm, oğlanlar üçin 3 m 60 sm; gyzlar üçin 3 m 60 sm, oğlanlar üçin 4 m ýokary netije hasaplanýar.

Hemmeden ýokarrak bökmegi isleýärsiňizmi?

1. Duran ýeriňizden iki aýaklap kim ýokarrak bökmäge ýoldaşyňyz bilen ýaryşyň. Kim aýagyňy galdyryp, agajyň şahasyna degrip bilmegi maşk ediň. Dostuňyz bilen 3 ädimden ylgap gelip, bir aýak bilen batlanyp ýokary bökmek oýnuny oýnaň.

2. Uzaga däl, eýsem ýokarraga bökmäge çalyşyň. Howluda ýa-da seýil bagynda 2 — 3 ädimli gysga aralykdan ylgap gelip, çalt batlanyp, daragtyň bedeniniň mümkingadar ýokarragyna eliňizi degirmäge çalyşyň.

3. Böküjiligiňizi barlap görüň. Ýoldaşyňyz bilen bilen ýaryşyň. Diwaryň ýanynda durup böküp, eli mümkingadar ýokarraga degirmäge çalyşyň. Aýaňzyň yzyny diwarda galdyrjak boluň. Soň edil şonuň özüni 2 — 3 ädimden ylgap gelip, bir aýak bilen batlanyp ýerine ýetirip görüň.

4. Gaty tiz ylgap gelmäň. Ahyrky iki ädimde batlanmak üçin ünsüňizi jemlejek boluň. Ahyrky ädimlerde batlanylýan aýagyňyzy tizräk we gysgarak goýuň. Batlanylýan ýeri typançak bolmaly däldir. Batlananda göwräniň aşaky bölegini öňe we ýokary çykaryň, göwräni bolsa dik saklap duruň.



BASKETBOL

Ajaýyp regbiçi we bedenterbiýe mugallymy Neý-smit gyş wagtynda okuwçylar nagruzkasyny (ýükleme) artdyrmak üçin zalda top bilen oýnalýan oýun oýlap tapdy. Şondan soň ol oýnuň düzgünlerini ýazdy we mekdep zalynda birinji basketbol matçyny geçirdi. Ol wagtda komandada 9 oýunçy gatnaşardy, soňrak oýunçylaryň sany 5 adamdan ybarat boldy. Şeýdip, oýun köpçülikleýin bolup başlady we Hytaý, Hindistan, Italiýa, Fransiýa we başga ýurtlara ýaýyldy. Bu günki günde, basketbol dünýäde iň köpçülikleýin sport oýunlaryndan birine öwrüldi. Häzirki zaman basketboly dünýäniň 165 ýurdunda 200 mln-dan artyk adam oýnaýar.

Basketbol — adamyň tizlik, güýç, çydamlylyk ýaly fiziki sypatlarynyň ösmegi üçin iň ajaýyp serişdedir. Işiň çylşyrymlylaşan şertleri we oýun wagtyndaky ruhubelentlik oýunçydaky bar bolan mümkinçilikleri ýüze çykarmaga ündeýär. Tejribeli basketbolçy oýnuň dowamynda sagadyna 17 km tizlik bilen 7 km-e ýakyn ylgaýar. Ol munuň ýarysyna golaýyny gaty uly tizlik we tizlenme bilen, hereket tizligini 350 gezek, ýönelişini 500 gezek ütgedip, goragda aýak bilen 500, el bilen 150 sany hereketi ýerine ýetirýär. Oýunçy göwresini 260 gezek egip-göneldip alýar, 300 öwrümi, 200 gezek bökmegi we başgalary amala aşyrýar.

Halkyň arasynda basketbol gigantlaryň oýnudyr. Adatda, basketbolçylar belent (220 sm we ondan uly) boýly bolýarlar.

Basketbol bilen wagtly-wagtynda meşgullananda basketbolçylaryň hereket apparatynda duýarly özgerişler bolup geçýär. El-aýaklaryň, süňkleriň we bogunlaryň uzynlygy artýar. Aýratynam, egin we göwräniň uzynlygy arýar.

Özbeğistanyň basketbol ýygyndy komandasynda hem belent boýly aýallar we erkekler bolupdyr. Olaryň arasynda iň belent boýly aýal jahan çempiony R. Sa-

limowa, erkekleriň arasynda jahan çempionatynyň ýeňijisi, Ýewropanyň çempiony derejesine mynasyp bolan A. Jarmuhamedowdy. Onuň boýy 207 sm bolupdyr. Häzirki zaman basketbol fiziki taýýarlyga ýokary talaplary goýýar, diýmek, siz muňa uly üns bermelisiňiz.

Basketbol komanda oýny bolanlygy sebäpli ol oýunçylarda dostluk, özara hormat we öz hereketleri üçin komandanyň önünde jogapkärlik duýgusyny terbiýeleýär. Ýetgitjeklikde bolsa örän möhüm bolan tutanýerlilik we maksada okgunlylygy terbiýeleýär.

Basketbol iki taraplaýyn oýundyr. Onda 5 adamdan bolup, iki komanda oýnaýar. Oýnuň maksady — topy eýeläp almak we ony çaltlyk bilen eltip bäsdeşiň sebeline taşlamakdyr. Basketbol meýdanynyň uzynlygy 28 m, ini 15 m-lik gönüburçlukdan ybarat bolup, meýdanyň garşylykly taraplarynda in yzda basketbol sütünleri ýerleşýär. Ýerden şite çenli bolan beýiklik 275 sm bolýar. Halka 3,05 sm beýiklikde ýerleşen bolup, basketbol topunyň agyrylygy 567 — 650 g.

Oýun merkezi halkadan başlanýar. Ýaryşýan oýunçylar topy gapmaga haky ýok, diňe alyp goýup, şäriklerine geçirýärler. Topy eýelän komandanyň oýunçylary ony bir-birlerine geçirmekleri mümkin. Oýunçylar topy diňe bir elläp alyp ýöremäge haklydyrlar. Eger topy alyp ýöräp saklap durulsa, ýene alyp ýöremegi dowam etdirmek mümkin däl. Hujüm edýän komandanyň islän oýunçysy halka top taşlamaga haky bar. Oklamagy ýerine ýetirmek üçin 30 sekunt berilýär. Eger oklamak wagtynda oýunçyny itekläp goýberseler ýa-da eline ursalar (eger-de, şu sebäp bolup, top halka düşmese), bu oýunça 2 sany jerime topuny oklamak hukugy berilýär. Eger bu düzgün bozma 3 oçkolyk meýdanda ýüze çyksa, onda oýunçy 3 oçkoly jerime oklamagy alýar. 5 sany şahsy duýduryş alan oýunçy oýundan daşlaşdyrylýar. Elde top bilen ylgamagy, 2 el bilen ýa-da gaýta alyp ýöremäge goşa alyp ýöremek diýilse, topy meýdanyň daşarsyna aýak bilen çykaryp

goýbermäge aýak bilen oýnamak diýilýär. Şeýle düzgün bozmalardan soň oýun gapdal çyzykdan täzden başlanýar. Halka düşürenen soň bolsa oýun öňki çyzykdan, ýagny halkanyň aşagyndan başlanýar. Jerime topy düşürilende 1 oçko, oýundan düşürilende bolsa 2 oçko berilýär. 6 metrlik bäsdeşiň meýdanynyň daşarsyndan oklamak we halka düşürmekde 3 oçko berilýär. Köpräk oçko toplan komanda ýeňiji bolýar. Oýun 5 — 10 minutlyk arakesme bilen 2 taým dowam edýär. Oýnuň dowamynda oýunçylary çalşyrmak çäklendirilen mukdarda amala aşyrylmagy mümkin. Hujümçi oýunça 3 sekuntlyk meýdanda 3 sekuntdan artyk bolmagyna rugsat berilmeýär. Eger oýunçy topy 5 sekunt saklap durup geçirmese ýa-da oklamasa, togalamsa we alyp ýöremesr, onda komandadan top alyp goýlup garşydaş komanda berilýär, olar topy gapdal çyzykdan oýna girizýärler.

Basketbol oýnunyň tehnikasy

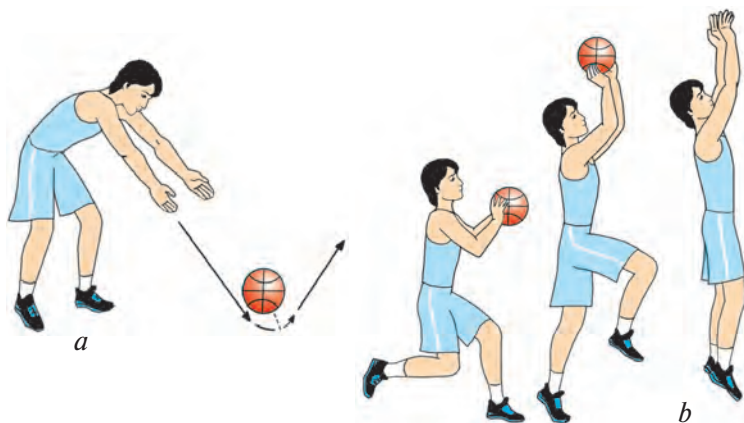
Basketboluň esasy tehniki usullary ýerden ýere geçmek, ýerde durup topy iki elläp togtatmak, saklap almak we geçirmek, halka topy oklamakdan ybarat.

Topy bir elde eginden geçirmek — bu iň köp ýaýran geçirmek usulydyr. Top eginden bir elläp ýakyn we orta aralyga geçirilýär. Top sag egniň üstüne iki el bilen alyp gelinýär. Sag el topuň arkasynda, birneme deperäkde ýerleşýär, barmaklar ýokary, aýa bolsa nyşana tarap gönükdirilýär. Çep el topuň öňki ýüzünde ýerleşýär. Top sag el bilen öňe oklanýar, munda çep el çalt topdan pese „düşürilýär“. Top aýa bilen urýan hereket-den soň goýberilýär (45-nji surat).

Topy iki elläp ýere urmak bilen geçirmek. Şäriğiň ýolunda bäsdeş duran bolsa, geçirmegiň bu usulyny ulanmak amatly. Top ýere aýagyň



45-nji surat.



46-njy surat.

ýanynda we bäsdeşiň uzadylan eliniň aşagynda bäsdeş blok goýmazlygy ýa-da geçirmegi bölüp goýmazlygy üçin urulýar. Geçirmek aşakdaky usulda ýerine ýetirilýär: top döşe deň edip tutulýar, barmaklar giň ýaýlýar we ol pese öňe goýberilýär (46-njy *a* surat).

Garşylykly hereket wagtynda topy geçirmek. Munda bir komandanyň oýunçylary bir-birlerine garşy hereket edýärler. Geçirmekte oýunçy ýoldaşyň dözi nyşana alynýar, topy öňe uzadylan eller bilen saklap alynýar.

Top geçirmegi ýerine ýetirýän mahalyňyzda aşakdakylary ýatda saklaň: topy geçirmekte tiz we anyk nyşana alyň; topy geçirmekte elleri ahyryna çenli dogry edip alyň; topy barmaklar bilen uzadyň; geçirilýän tarapyna garamaň; topy goýberenden soň barmaklar oýunçy ýoldaş tarapa gönükdirilýär.

Hereketde top geçirmek. Topy iki elläp ýokardan oklamagy ulanmak hereketde sebede hüjüm edilýän wagtynda netijeli hasaplanýar. Oýunçy topy gapyp alýar, soňra gysga iki ädim ädip, sag aýak bilen batlanyp, topy kelleden aşyryp, ýokary bökmeği amala aşyrýar. Şondan soň top aýasy bilen dürtüp goýberilýär.

Hereketde böküp durup topy oklamak. Böküp durup oklamak tehnikasy ýerde durup bir elde ýokardan geçirmekdäki ýaly, diňe oýunçy ilki ýokary bökýär, soňra bolsa bökmegiň iň ýokary nokadynda oklamagy

amala aşyrýar. Dogry oklamak üçin bökmeğiň iň ýokary nokadynda oklamaly we bökende göwre dogry, gyşarmaýan ýagdaýda durmaly (46-njy *b* surata garaň).

Jerime topuny oklamak. Bu hereket jerime çyzygyn-dan amala aşyrylýar. Gowusy, özüňiziň „söýýän“ oklamak usulyňyzdan peýdalanyň. Munda top oklaýanyň aýaklary jerime çyzygynyň daşarsynda egin giňliginde ýerleşýär, dabanlar bir-birine deň durýar ýa-da bir aýak öňe çykarylan bolýar.

Oklamagy amala aşyryan mahalyňyzda aşakdakylary ýatda saklaň:

1) barmaklar, aýa, el, egni gowşatmak üçin topy oklamazdan öň ýere üç gezek urup alyň;

2) oklamak gutarýança nyşana garap duruň;

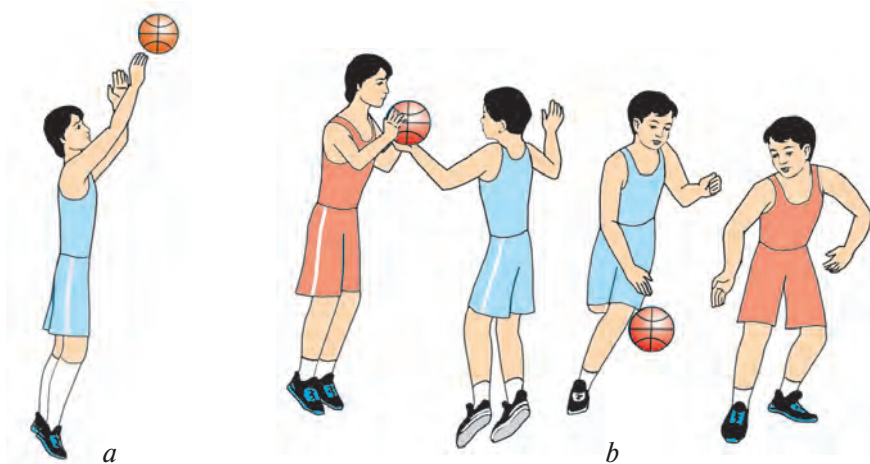
3) öz öňüňize „topy halkanyň öňki ýarymyna ýokardan düşürerin“, diýip maksat goýuň;

4) oklamazdan öň çuňňur dem alyň, dem çykaryň we topy demi saklap duranyňyzda oklaň (47-nji *a* surat);

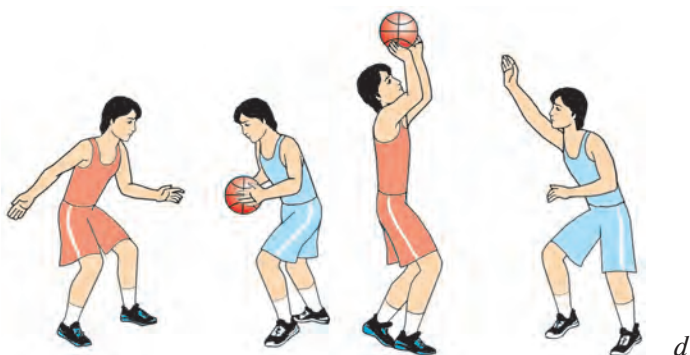
5) oklamagy bökmän durup ýerine ýetiriň;

6) her gezek birmeňzeş oklamagy ýerine ýetiriň.

Topy bäsdeşden çekip alansonň, ýere urup almak. Topy ýiti alyp goýmakda ony iki elläp tutup almaly we özüňe çekmeli, çekende göwre-de bile öwrülýär. Bäsdeşiň



47-nji *a*, *b* suratlar.



47-nji *d* surat.

elinden topy urup alyp goýmak aýanyň aşakdan ýa-da ýokardan hereketi bilen ýerine ýetirilýär (47-nji *b* surat).

Oýunda gorag hereketlerini ulanyp maşk edende aýratyn ünsi gönükdiriň, bu bäsdeşe päsgel bermekdir.

Bäsdeşga päsgel bermek. Goraýjy päsgel berýän oýunçy bilen bile özüniň sebediniň arasyna, hemişe topy görüp durýan bolup ýerleşýär. Päsgel berilýän oýunçy sebetden näçe uzakda bolsa, goraýjy ondan şonça uzakda oýnaýar. Bir eli päsgel berilýän oýunçy tarapa, ikinji eli top tarapa geçirilýär (47-nji *d* surat).

Basketbolda top geçirmegi tizräk öwrenip almak üçin aşakdaky oýun tehnikasyny gowuja özleşdirjek boluň:

1) ýerinde durup, topy döşden iki elläp diwara geçirmegi;

2) topy bir elde eginden (sag, çep) diwara geçirmegi;

3) topy bir we iki elläp öňe we yza ýöräp, ylgap süýşüp diwara geçirmegi;

4) topy saga, çepi gapdallaýyn ädimler bilen süýşüp geçirmegi;

5) topy iki elläp we bir elde eginden tizlik bilen geçirmegi;

6) diwara çenli bolan aralygy ýuwaşjadan artdyryp baryp, topy ýerden bökdürüp geçirmegi;

7) topy iki elläp döşden, bir elläp eginden, iki elläp ýerinde durup ýerden bökdürip geçirmekleri gezeleşdirip ýerine ýetirmegi, edil şu tizlikde öňe we yza süýşüp, ýöräp we ylgap ýerine ýetirmegi.

Şu tehnik elementleri üstünlikli özleşdirip almagyňyz siziň fiziki taýýarlygyňyza bagly. Tizligi, güýji, çydamlylygy ösdürmek üçin siz wagtly-wagtynda türgenleşikler geçirip duruň. Munuň üçin bolsa köpräk bökme, ylgamak, agyryklar bilen işlemelisiňyz. Bu meseleleri çözmekde size aşakdaky maşklar kömek eder:

1. Tizlik we hereket normasyny özgerdip ylgaň.
2. Depeden düşüň we depä çykyň.
3. Dürli päsgelçiliklerden aşyp geçip, ylgaň.
4. Arka bilen ylgaň.
5. Dürli başlangyç ýagdaýlardan batlanyň.
6. Birden saklanyp, soň ylgaň.
7. Duran ýeriňden bir aýakda batlanyp böküň.
8. Iki we bir aýakda öňe süýşüp böküň.
9. Asylyp goýlan zatlary almak üçin böküň.
10. Ýüpde duran ýerinde, öňe ýöräp we ylgap böküň.
11. Böwetlerden böküp geçiň.
12. Tümmekden soňky ugra garap böküň.
13. Basgançaga böküp çykyň.
14. Üç ätläp uzynlygyna bökme maşkyny ýerine ýetiriň.
15. Topuklaryň arasyna gysylan top bilen öňe, yza, saga, çepe böküň.
16. Topuň üstünden öňe, yza, saga, çepe böküň.
17. Basketbol topuny ýokary oklaň we böküp durup gapyp alyň.
18. Basketbol topuny oklap, onuň astyndan ylgap geçiň we yza öwrülip tutup alyň.
19. Topy öňe oklap goýberip, zyndan böküp ony tutup alyň.
20. Topy ýerde togalap goýberiň we oňa ýetip alyp el bilen tutup alyň.
21. Doldurylan top bilen oturyp-duruň, oklaň we başga maşklary ýerine ýetiriň.



WOLEÝBOL

Woleýbol başga sport görnüşlerine garanda ýaş hasaplanýar. Bu ajaýyp oýun XIX asyryň ahyrynda girmek gelipdir.

Aýtmaklaryna görä, bu açyş tomaşaçylary ýönekeý bolmadyk tomaşa bilen haýran galdyran Geşok şäheriniň (ABŞ) bir topar ot söndürijilerine degişlidir. Oýun ýaş ýigitleriň basketbol topuny iki sütüniň arasyna çekilen tanap arkaly bir-birlerine oklap başlamaklaryndan başlanypdyr. Biraz wagt geçensoň, oýun kadasyny şu şäherli bedenterbiýe mugallymy Wilýam Morgan düzüpdir, diýip hasaplanýar. Şondan soň woleýbol oýny diňe bir Amerikada däl, eýsem Ýaponiýada, Hytaýda, Kanadada, Fransiýa, Italiýada, Çehoslowakiýada hem tiz ýaýrapdyr. Ýöne bu oýny her ýurtda her hili oýnapdyrlar. Komandalaryň düzümi 9 adamdan ybarat bolup, oýunçylara ýerini çalyşmaga rugsat berilmändir, bir oýunçynyň topa degmek sany çäklendirilmändi. Woleýbol oýny diňe Olimpiada oýunlaryna goşulmagy mynasybetli oýnuň düzgünlerine anyklyk girizilipdir. Oýnuň ady inlis dilinden terjime edende „uçup barýan top“ ýa-da „topy uçup barýarka gaýtarmak“ diýen manylary aňladýar. Woleýbol dürli ýurtlaryň adamlaryny nämesi bilen jadylady? Bizň pikirimizçe, oýnuň lezzetliliği we sanaglyja minutlarda oýnaýan komanda olary ýňşe ýakynlaşdyrýan nobatdaky oçkony utup almagyň mümkinligi we ýene bir minutdan soň bäsdeş hem şeýle üstünligi gazanmagy mümkinliginde bolsa gerek. Mundan daşary, bu oýun diňe bir tomaşa bolman, eýsem saglygy pugtalandyrýan oýundygyny hem hemmeler aňypdyr. Eýsem, şeýle bolýan bolsa, adam organizmine woleýboluň täsiri nähili? Oýunda onçakly uly bolmadyk meýdanda (9 × 18 m) 12 adam gatnaşýar, diýmek, her bir oýunça basketboldaka garanda 3 gezek, futboldaka garanda 17 gezek kiçidir. Woleýbol oýny myssa apparatynyň ösmegine giň mümkinçilik döredýär, reaksiýa

tizligi, çalasyňlyk, çydamlylyk, böküjilik ýaly ýaşaýyş üçin möhüm fiziki sypatlary has-da artdyrmaga kömek edýär, dem alyş, ýürek-gan damar we myşsa ulgamlaryny berkidýär, akyl taýdan ýadawlygy aýyrýar. Woleýbol organizme oňyn täsir edýär, ol komanda bolup hereketlenmäge adatlandyrýar, tertipli bolmaga, öz komandasynyň agzalaryna kömek bermegi öwredýär. Mundan daşary, oýnuň mazmuny nämededigini bilýärsiňizmi?

Woleýbol oýny 9×18 m ölçegli tekiz meýdanda geçirilýär. Meýdanyň keseligine, orta çyzygyň üstüne ini 1 m we uzynlygy 9,5 m bolan tor çekilýär. Tor meýdandan daşarda duran sütüne ýa-da diwara berkidilýär. 13 — 14 ýaşly oglanlar üçin toruň ýokarky çetiniň beýikligi — 2 m 20 sm, gyzlar üçin bolsa 2 m 10 sm. Top togalak we agyrlygy 250 — 300 g bolmaly.

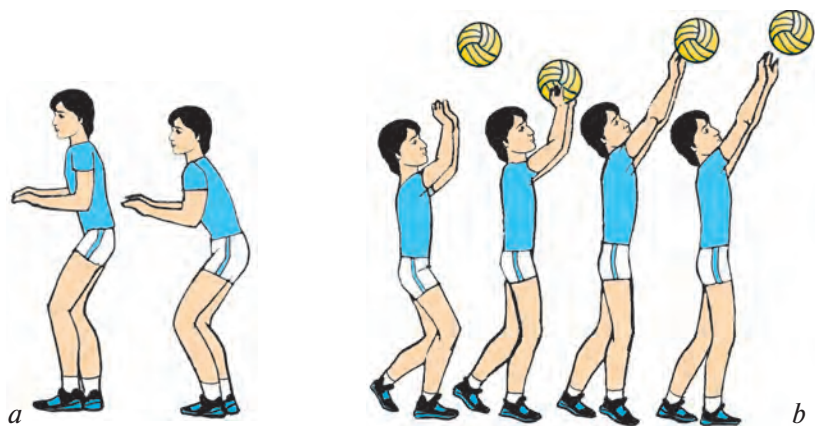
Oýunçylar meýdanda aşakdaky ýaly ýerleşýärler: üç adam tora ýakyn we üç adam yzky çyzygyň golaýynda. Oýun meýdanyň daşarsynda duran oýunçynyň top girizip bermegi bilen başlanýar. Bu oýunçy topy ýokary oklaýar we topa bir eli bilen zarba berip, ony bäsdeş tarapa ugrukdyrýar. Eger oýunçy topy oklap, oňa el degiren bolsa, top girizip berlen diýlip hasaplanýar. Eger top toruň üstünden ýokardan uçup geçse, topy oýna girizip bermek dogry amala aşyrylan hasaplanýar (top toruň ýokary çetine degip gitmegi mümkin). Topy oýna girizmekde oýunçy bökmeği, ylgap gelmeği we zarba berlenden soň meýdanyň içine girmegi mümkin. Topy islendik usul bilen urmak mümkin. Emma her bir komanda topy iň bolmanda 3 gezek zarba urmak bilen gaýtarmalydyr. Bir oýunçy topa 2 gezek zygyder degmäge haky yok. Iki oýunçynyň bir wagtda topa degmeği 2 zarba hasaplanýar. Eger top agajyň ahalaryna, petige, sport enjamlaryna degse, ol oýundan çykyp giden, komanda bolsa ýalňyş goýberen hasaplanýar. Aşakdaky ýagdaýlarda top elden giderilen hasaplanýar: top ýere degende, komandada top 3 gezekden köp urlanda, top gapyp alnanda, topy gaý-

tarman, eýsem oklap goýberilende, oýunçy tora de-
gende ýa-da orta çyzygy basyp geçende, top meýdanyň
daşarsyna düşende ýa-da toruň aşagyndan geçip
gidende. Oýun 3 ýa-da 5 partiýadan ybarat bolýar. 25
oçko toplan komanda ýeňiji hasaplanýar. Komanda 2
oçko üstün bolýança oýun dowam edýär. Her bir
partiýadan soň komandalar meýdan çalyşýarlar.

Woleýbolçynyň oýun tehnikasy

Woleýbol oýny topa el bilen gysga möhletli we
batly degýändigi, topy togtadyp galmagyň mümkin
dälligi bilen tapawutlanýar. Bu bolsa topa öz wagtynda
çykmak we amatly başlangyç ýagdaýy eýelemek üçin
meýdanda tiz hereket etmegi, ýagny topy oýna dogry
girizip bermek we topy kabul etmegi; nyşan tarapyna
garap we arka bilen durup top geçirmegi; toruň ýanyn-
da böküp topy ýumruk bilen gaýtarmagy; tordan
gaýdan topy kabul etmegi; şonuň ýaly-da, blok goýmak
we iki taraply oýun öwrenilýär.

Duruşlar we hereketlenmeler. Topy geçirmäge ýa-da
tordan aşyp geçýän topy kabul etmäge taýýarlananda
iň oňaly durmak orta, tor arkaly geçirmekde bolsa be-
ýik durmakdyr.



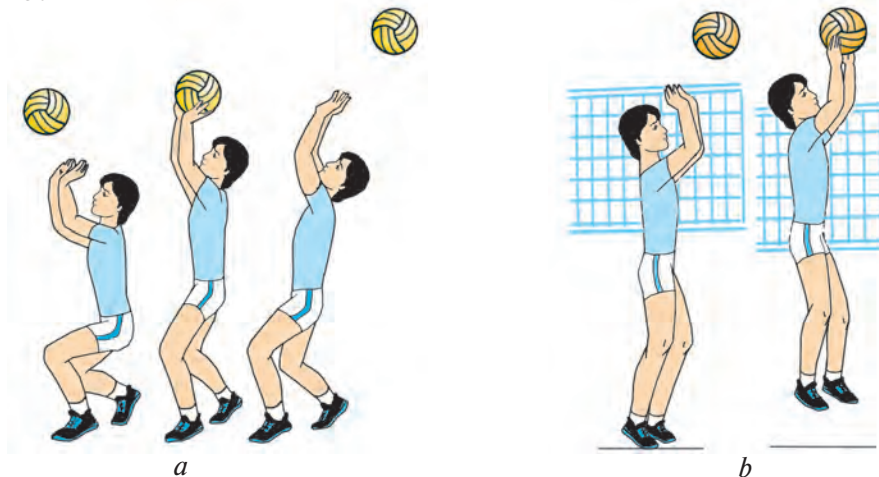
48-nji surat.

Şeýle durmakda bir aýak önde ýa-da dabanlar deň ýerleşen bolýar. Topa garaşyp duranda oýunçy gymyldamaýar, käte bir aýakdan ikinjisine geçip durýar. Woleýbolçy oýunda adatdaky ädim bilen ýa-da gapdallaýyn ädim bilen ýöräp, ylgap hereketlenýär (48-nji *a*, *b* suratlar).

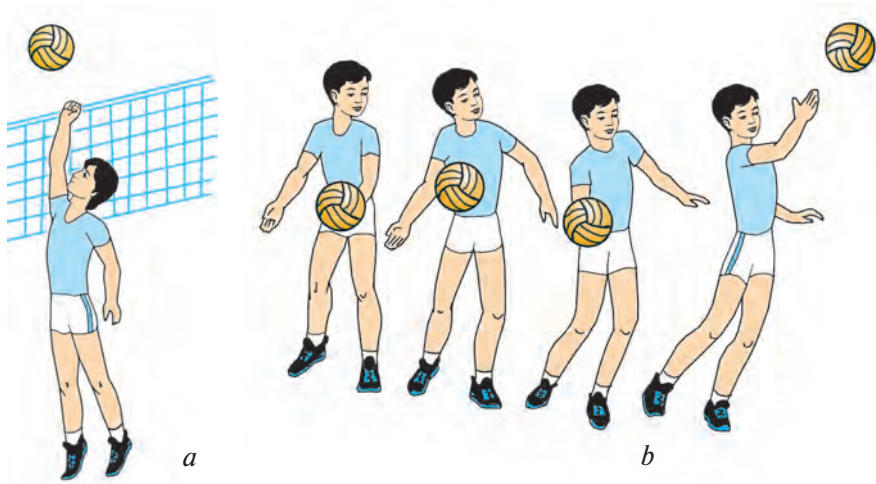
Topy ýokardan iki el bilen geçirmek. Munda ilki durnukly başlangyç ýagdaý eýelenýär. Soňra aýaklary we elleri birneme epip, barmagyň uçlary topa ýiti degirilýär we topa gerekli ugur berilýär. Eliň top bilen duşuşygy ýüzüň önünde bolup geçýär. Topy aýalar bilen gaýtarmagyň mümkin dældigini nygtamak gerek (49-njy *a* surat).

Tora arka bilen durup, top geçirmek. Munda elleriň top bilen duşuşmagy ýüzüň depesinde bolýar hem-de geçirmek elleriň tirsekden epilme we göwräniň döş, bil bölegi deňme-deň egilme hereketiniň hasabyna ýerine ýetirilýär.

Topy bökende geçirmek. Bu usul bökmegiň ýokary nokadynda elleri tiz epmegiň hasabyna ýerine ýetirilýär. Bökme iki aýakda deň batlanma ýerinden ýa-da bir-iki ädim goýandan soň amala aşyrylýar. Böküp geçirmekde top tordan aşyryp ugrukdyrylýar (49-njy *b* surat).



49-njy surat.

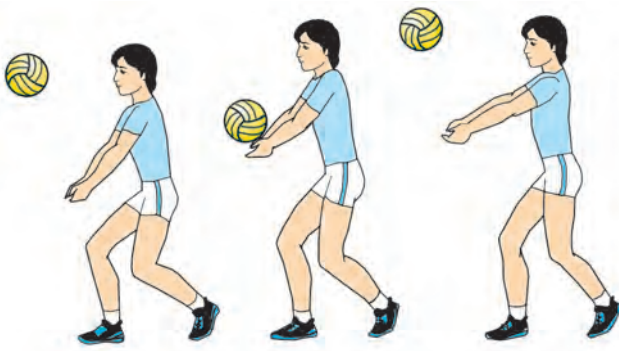


50-nji surat.

Toruň ýanynda durup topy ýumruk bilen gaýtarmak. Oýun çagynda top tora ýakynlaşanda pessaýlaýar. Munda böküp ýumruk bilen gaýtarmak kömek edýär. Şeýle wagtda gowusy tora gapdallaýyn ýa-da arka öwürlip duran makul. Bu orinda topy toruň üstünde garşy almak üçin ýeterli derejede bökmek möhümdir (50-nji *a* surat).

Topy aşyryp bermek. Oýun topy aşyryp bermekden başlanýar. Başlangyç ýagdaýda göwre öňe egilen, topy uranda sag el pese-yza alynýar, çep el topy biliň beýikliginde saklap durýar. Çep el topy sähelçe ýokary galdyryp taşlaýar, şu wagtda sag el pese-öňe hereketi başlaýar we zarba berýär. Şeýdip top tor arkaly ugrukdyrylýar (50-nji *b* surat).

Aşyryp berlen topy kabul etmek. Komanda topy kabul edip alyp, bäsdeşiň hüjümini gaýtarýar. Topy ynam bilen kabul etmek höwesjeň oýunçylara-da, ýokary derejedäki oýunçylara-da oýundaky üstünlükleriň girewidir. Topy aşakdan iki el bilen kabul edende, ilki durmak ýagdaýy alynýar. Aýaklar epilýär, barmaklar ýumruk edilýär, eller dogurlanyp, öňe-pese ugrukdyrylýar. Şonda top bilekleriň, pes bölegine gelip degýär. Top degen wagtda elleri tirsekden epmek ýa-



51-nji surat.

da eller bilen berk garşylyk görkezme gerek däl. Kabul eden top öz meýdanyna tordan 2 m bärde, tor boýunça ýoldaşyna gowy uzadyp bermegi amala aşyrmak üçin peseldilýär (51-nji surat).

Bäsdeş komandasy tarapyndan tor arkaly gönükdirilen topy aşakdan kabul etseňiz bolýar. Munda köp zat topa garap hereketleniş tizligine bagly. Oýunda top käte tora degýär, munda tordan gaýdan topuň uçuş ugry tora degýän ýerine bagly. Toruň aşaky bölegine degen topy kabul etmek aňsadrak. Topy käte bir elde-de kabul etseňiz bolýar.

Özbaşdak türgenleşik

Özbaşdak türgenleşigi el-áyagy ýazyjy maşklardan başlaň. Munda ilki ýönekeý, gapdallaýyn ädimler bilen öňe, gapdala we yza ýöräň, tirsekden epilen we göni elleri aýlaň, ýönekeý, sag we çep tarap bilen ylgaň. Şondan soň göwräni saga, çep, öňe, yza egip, aýlawly hereketleri ýerine ýetiriň. Soň oturypturuň we oturan ýagdaýda ýöräň. Ahyrynda iki aýakda, bir aýakda gezekme-gezekden bökmekleri ýerine ýetiriň. Doňmany ýazyjy maşklary tamamlandan soň ýörite maşklara: tizlik-güýç sypatlaryny, çalasyňlygy ösdüriji, oýun-ýumuşlara geçiň.

Fiziki syptlary ösdüriji maşklar

1. Ugry üýtgedip, zatlary, daragtlary aýlanyp geçip ylgaň.

2. Çzykdan çzyga märi şekilli hereketlenip ylgaň.

3. Gapdallaýyn ädimler bilen sag we çep gapdala hereketleniň.

4. Ýerde durup, dürli ýagdaýlardan (dik durup, ýarym oturyp, oturyp, ýatyp) tizlenmegi, tizlenmeden tog-tamegy we topy kabul etmegi, geçirmegi imitasiýa ediň.

5. Gezekleşdirip sag we çep aýakda, iki aýakda böküp („gurbaga“, „kenguru“ meňzäp) hereketleniň.

6. Batlanyp iki aýakda ýokary böküp, ýokarda asylyg zatlara el degirmäge çalyşyň.

7. Ilki diwardan iki aýa bilen, soňra gezekme-gezekden sag we çep aýa bilen itekleniň.

8. Doldurylan topy diwara zyňyp, gapyň. Şonuň özünü ýoldaş bilen bile ýerine ýetiriň. Topy ýerde durup we hereketde (diwara ýa-da ýoldaşa garap ýa-da arka öwürlip) böküp oklamagy, böküp gapmagy ýerine ýetiriň.

9. Doldurylan topy iki el bilen kelläniň üstünden aşyryp, daýanç ýagdaýda we böküp diwara zyňyň.

Woleýbol oýnunyň tehnikasyny gowy özleşdirmek üçin maşklar

1. Topy iki elläp ýerinde, öňe, çepe, saga hereketlenmeden soň uzadyň.

2. Topy köp gezek zygider diwara degriň, soňra diwara degirmek we depä geçirmegi gezekme-gezek ýerine ýetiriň.

3. Beýige köp gezek uzadyň.

4. Topy iki adam bolup biri ýerinde durup öňe, saga, çepe hereketlenip uzadyň.

5. Böküp durup topy diwara degriň: bir gezek daýanç ýagdaýda, bir gezek bökende, birnäçe gezek zygider bökende.

6. Topy iki bolup dürli ýagdaýlarda biriňiz depip, ikinjiňiz el bilen zyňyp, gapmagy ýerine ýetiriň.

7. Topy iki bolup toruň (ýüp) üstünden uzadyň ýada olary 200, 210, 220 sm beýiklige asyp goýuň we oňa el degirmäge çalyşyň.

8. Diwardan gaýdan topy iki elläp aşakdan gapyň.

9. Topy ýokardan uzadyp, aşakdan kabul etmegi (diwaryň ýanynda) gezekme-gezek ýerine ýetiriň. Iki bolup biriňiz topy ýokardan uzadyň, ikinjiňiz aşakdan kabul ediň, soňra orun çalşyň.

10. Doldurylan we woleýbol topuny oklamagy gezekleşip ýerine ýetiriň (üç gezek zyňyň we uzadyň).

11. Meýdanyň sag we çep ýarymyna topy aşakdan anyk oklap bermegi ýerine ýetiriň.

12. Topy diwara 4 — 6 m dan durup oklaň we ony aşakdan iki elläp kabul edip alyň.

13. Topy 6 — 9 m aralykdan taşlap beriň we ony ýoldaşyňyz kabul edip alsyn (iki adam). Şonuň özüni bir adam bolup, tor (ýüp) bilen ýerine ýetiriň.

14. Iki adam bolup, biriňiz 1 — 2 m aralykda diwara arka öwrüp duruň, ikinjiňiz Doldurylan topy 1 — 2 m aralykdan durup beýikden ýoldaşyňyza taşlaň. Topy aýak we elleri epip kelläniň üstünde tutup alyň, soňra turjak bolanda topy ýokary-yza diwara zyňyň hem-de 180 gradusa öwrülip, topy tutup alyň. Şonuň özüni woleýbol topy bilen ýerine ýetiriň.

15. Toruň ýanyna asylyp goýlan woleýbol topuny ýumruk bilen urup düşüriň. Edil şonuň özi, emma topy ýoldaşyňyz zyňyp bersin.

16. Jübüt bolup, topy tor arkaly oýnaň. Şonuň özi, emma topy aşakdan kabul edip alyp, ony kelläniň üstünden zyňyp tordan geçiriň.

17. 2×2 (dört adamlyk) oýun. Her bir jübütlik topa üç gezek degmäge hakly. Şonuň özi, diňe 3×3 , 4×4 , 5×5 , 6×6 jübütlik oýnaýar. Häzir „plýaž“ woleýboly (2×2) köp oýnalýar we jahan çempiona-ty geçirilýär. Özbaşdak türgenleşiklerde ymykly meşgullanyň, şonda mekdep maksatnamasyny kämil öwrenip woleýboly gowy oýnarsyňyz.



GANDBOL (EL TOPY)

El topy oýnunyň artykmaçlyklaryndan biri onuň ýönekeýligidir. Bu oýny oglanlar we gyzlar zalda hem, açyk howada-da, şonuň ýaly-da, ýönekeý woleýbol ýada basketbol meýdanlarynda hem oýnap bilerler. Ýeriň üstüne gazon, asfalt düşselen bolmagy mümkin. Oýun üçin diňe meýdança, bir sany top we 2×3 m-lik agaç derweze gerek. Oýun meýda-nynda aşakdaky çyzyklar çyzylýar. Derwezeleriň önünde alty metrlik ýarym töwerekler bolup, bu ýerden topy derwezä tarap zyňmak ýerine ýetirilýär. El topy oýny düzgünleriniň ýerine ýetiriliş tehnikasy hem ýönekeý, hem aňsat. Meýdan boýunça ädimläp we ylgap hereketlenmek, topy birek-birege geçirmek, topy el bilen derwezä zyňmak bu oýna mahsusdyr. Bularyň hemmesi size tanyş we bilýärsiňiz. Şonuň üçin el topy örän lezzetli sport oýunlaryndan biri hasaplanýar. Bu oýunda her bir oýunçynyň ýokary tizlikde hereketlenmegi, top bilen tiz we garaşylmadyk hereketleri ýerine ýetirmegi, komandadaky ýoldaşlary bilen özara agzybir hereket etmegi, tiz taktiki üýtgäp durýan oýun ýagdaýlaryna öz wagtynda jogap gaýtarmagy, sport ýekebara göreşiniň alnyp barylmagy, bularyň hemmesi diňe gandbol oýnuna mahsus aýratynlyklardyr. El topunyň ýokary emosional bolmagyna hereketleriň örän köpdürlüligi, oýun ýagdaýlarynyň ýitiligi, sport göreşiniň üýtgäp durýanlygy, her bir oýunçynyň we komandanyň üznüksiz baglylygy, oýun netijeleriniň derrew bahalanmagy ýene bir möhüm sebäpdir.

Görnüşi ýaly, eger siz el topy bilen wagtly-wagtyn-da meşgullansaňyz ol esasy fiziki sypatlaryň ösmegine kömek eder. Meselem, güýç topy derwezä zyňmagyň ýerine ýetiriliş tizliginde, topy uzaga geçirmekde, bökmeke, ylgamak tizliginde, ylgaw ugruny üýtgetmek ukybynda, başlangyç tizlikde we başgalarda öz beýanyyny tapýar. Bu sypatlary has-da ösdürmek üçin ganteller we Doldurylan toplar bilen maşklar, böküp otu-

ryp-turmagy, bökmeler, tanap çekmek, tanaba dyrmaşyp çykmak, ýüpde bökmekleri ýerine ýetiriň. El to-punda, aýratynam, sizdäki tizlik sypaty ösýär. Oýun mahalynda çalasyňlyk, maýyşgaklyk, çydamlylyk ter-biýelenýär. Oýunçyda ýiti gözegçilik, üns, pikirilenme tizligi, tutanýerlilik, tertiplilik emele getirilýär we, şol bir wagtda, duýgulara erk etmek ýalylyk ýola goýulýar.

Oýnuň esasy manysy we mazmuny nämede diýip oýlaýarsyňyz? Oýunda ýaryşýan komandanyň oýun-çylary oýun düzgünlerine amal etmek bilen, bäsdeş-leriniň derwezesine iň köp gezek top girizmäge we topy öz derwezelerine geçirmezlige dyrjaşýarlar. Bäs-deşleriniň derwezesine köp top girizen komanda ýeňiji bolýar. Komandanyň düzümi alty adamdan, ýagny alty sany meýdan oýunçylary we bir derwezeçiden ybarat-dyr. Oýun meýdanyň merkezinden islendik ugra topy zyňmak (uzadyp bermek) bilen başlanýar. Top derwezä düşürilenden soň oýun ýene merkezden başlanýar. Oýunçylar topy birek-birege bir ýa-da iki elläp geçir-ýärler. Top diňe bir elläp alyp ýöremek bolmaýar. Topy alyp ýöremek, geçirmek ýa-da derwezä zyňmak bilen tamamlanýar. Top islendik usulda: el, bilek, göwre, ýanbaşyň kömeginde geçirilýär (zyňylýar) we kabul edip alynýar. Eger alyp ýöremekden soň oýunçy topy tutup alsa, ol topy ýoldaşyna geçirmäge ýa-da derwezä zyňmaga mejbur. Elde top bilen üç ädimden artyk ýö-remek bolmaýar, topy elde 3 sekuntdan artyk saklap durmaly däl. Oýunçy tarapyndan derwezä top zyňmak entek ol derwezeçiniň meýdançasyna girmänkä ýerine ýetirilýär. Derwezeçi topy ähli usullarda, elden daşary, aýak bilen hem saklap galmaga haklydyr. Eger top goralýan komandanyň oýunçysyndan meýdanyň daşar-syna çykyp gitse, burçdan top belle-nilýär. Düzgün bozulan ýerden erkin top bellenilýär. Derwezeçi topy derweze meýdanyna alyp girýän mahalynda goraýjy hem derweze meýdanyna girse we derwezeçä top taşlamagy ýerine ýetirmäge päsgel berse ýa-da goraýjy

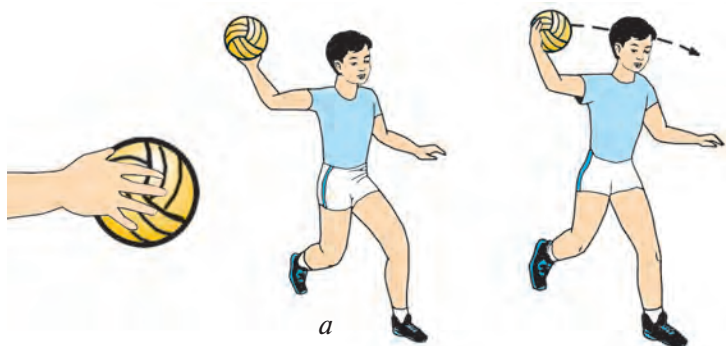
topy alyp öz derwezeçine geçirse we ol gapyp alyp, hüjümçi derwezä topy zyňanda gödek ýagdaýda päsgel berse, ýedi metrlik jerime topy belenilýär.

Oýunda: bäsdeşden ol topy pugta eýeläp duranda topy alyp goýmagyňyza, bäsdeşi tutup almak, saklap durmak, çekmek, çaknyşmak, iteklemek, aýagyna badak atmak, derweze meýdanyna gysyp goýmak, oňa bilgeşleýin top zyňmak we topa ýykylmaga rugsat edilýär. Gödek we sporta mahsus bolmadyk hereket edip, tertibi bozanyňyz üçin 2 ýa-da 5 minudyň dowamynda meýdandan çykarylýarsyňyz. Üçünji gezegem düzgüni bozsaňyz oýnuň ahyryna çenli meýdandan çykarylýarsyňyz. Eger iki komandanyň oýunçylary bir wagtda ýalňyşsalar ýa-da oýun nähilidir sebäbe görä togtadylan bolsa, jedelli top taşlamak belenilýär. Futbolka (maýka), trusi, sport aýakgaby — oýunçylaryň geými hasaplanýar. Derwezeçiniň geými meýdan oýunçylarynyň geýminden tapawutlanyp durýar.

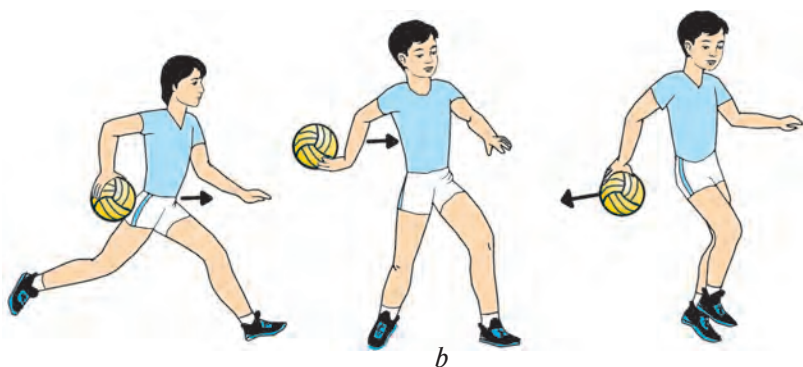
El topy oýnunyň tehnikasy

Munda siz topy hereketde epilen el bilen geçirmegi, topy ýokardan, gapdaldan we aşakdan zyňmagy, togalanyp gelýän topy tutup almagy, topy pes bökdürüp alyp ýöremegi, şahsy goragy, iki taraplaýyn oýny öwrenersiňiz.

Topy hereketlenmek bilen geçirmek. Top geçirmegi öwrenmegi topy tutmagy bilmekden başlamaly. Topy



52-nji a surat.

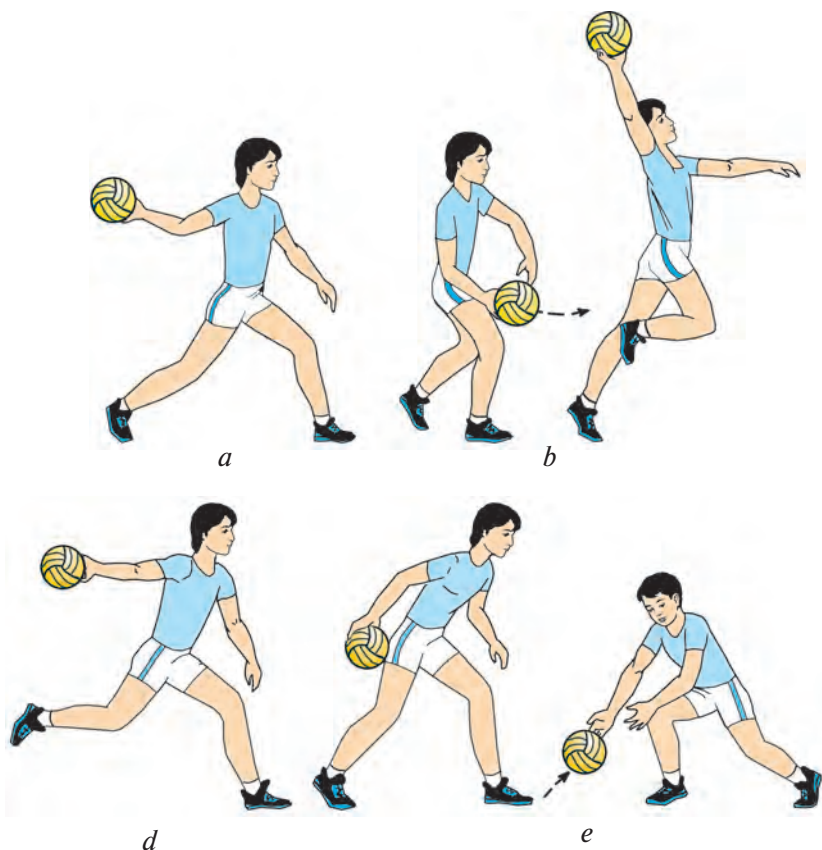


52-nji *b* surat.

dogry tutmak ony, aýratynam, bäsdeş bilen duşuşanda iň ynamly saklap galmagy üpjün edýär. Oýunda top bir ýa-da iki elläp tutulýar. Köplenç, top gapyp alnansoň, ony geçirmezden öň iki elläp tutulýar. Topy geçirmegiň esasy görnüşi bu — topy gapmak, ony tutmak, silmek we eginden geçirmek (52-nji *a* surat).

Dürli oýun ýagdaýlarynda bäsdeş üçin tötänden topy epilen el bilen tiz ýokardan, aşakdan we gap-daldan, göni el bilen ýokardan yza, iki el bilen ýokardan (we döşden), meýdanda bördürüp, kelläniň arkasyndan yzdan, eliň üstünden, gapdal tarapdan eli burup geçirmeli. Hereket wagtynda geçirmek bökende, topy uzadanda we kabul edýän ýoldaşlaryň hereketinde ýerine ýetirilmegi mümkin (52-nji *b* surat).

Topy ýokardan, aşakdan we gapdaldan epilen we göni el bilen zyňmak. El topuny oýnamagy gowy bilmek üçin, zyňmagy ökde ýerine ýetirmegi başarmaly. Meselem, goraýjyny aldap geçip derwezäni zabt etmek üçin epilen el bilen gapdal tarapdan zyňmaly. Göni el bilen ýokardan zyňmak derwezäni gorag blogy arkaly zabt etmekde ulanylýar. Bu ýerinde durup, böküp ýerine ýetirilmegi mümkin. Göni el bilen gapdaldan zyňmak oýunçynyň garşysynda bäsdeşiň goraýjylary duranda ulanylýar. Sag el bilen aşakdan zyňmak bolsa derwezäni bäsdeş üçin garaşylmadyk we öwrenilmedik hereketler bilen zabt etmek üçin ulanylýar. Ýerden bö-



53-nji surat.

küp çykýan topy tutmak üçin oýunçy oňa garap ädim ädýär we topy eline alýar. Topy pes bökdürip alyp ýöremek goraýja ýakyn durup ony aldamağy we derwezä zyňmagy ýerine ýetirmek üçin boş ýere geçip almakda ulanylýar (53-nji *a, b, d, e* suratlar).

Şahsy gorag — bu el topunda gorag hereketleriniň esasy görnüşidir. Şahsy goragda her bir oýunçy hüjümçilerden birine böwet bolýar, oňa hemişe gorag edýän derwezesi tarapa käbir oýunçynyň ýakynlaşmagyna ýol bermeýär. Diňe şahsy goragyň kadalaryny pugta özleşdiren oýunçy ynamly goraýjy hasaplanýar.

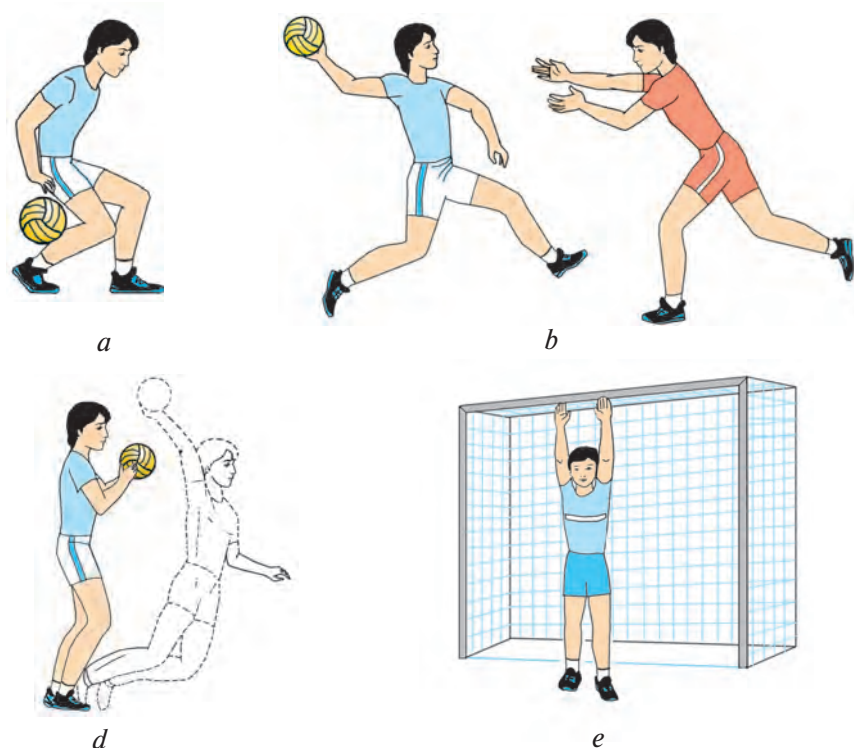
Ýerinde öwürümler. Bu usul goraýjynyň böwedinden gutulmak, topy gizlemek, derwezäni zabt etmek üçin

amatly pozisiýany eýelemek, fint ulanmak üçin ulanylýar. Öwürimler top bilen we topsuz, öňe we yza ýerine ýetirilýär.

Topy geçirmek. Bu usul ýoldaşlaryň elinden eline döş derejesinde topy geçirmekdir. Geçirmegi ilki garşy hereketde ýuwaş ýöräp, ylgap we başgalarda amala aşyrylýar. Geçirmek wagtynda topuň geçirilýän ugry üýtgedilmegi mümkin (54-nji *a, b* suratlar).

Ýedi metrlik jerime topy zyňmak. El topy penaltisi — bu derwezäniň garşysynda ýörite bellenen ýerden sudýa jürlewük çalandan soň 3 sekundyň dowamyn-da ýerine ýetirilýär. Ony zyňmak iki aýakda durup hem, yzky aýagy galdyrybam ýerine ýetirilýär (54-nji *d* surat).

Zyňlan topy gaýtaranda derwezeçi saýlaýan ýer. Ol derwezäniň önünde durup, köpräk gapdallaýyn ädimler



54-nji surat.

bilen, ylgap, böküp, topy zyňyp ýa-da ýykylyp, şpagat we ýarym şpagat hereketleri amala aşyrýar. Möhümi, derwezäni nyşana almak burçuny kiçeltmekdir (54-nji e surat).

El topy oýunçysynyň fiziki taýýarlygy

Güýji ösdürmek üçin maşklar: 1. Ýerde oturyp, göwräni, aýagy dogurlaň, soňra aýaklary ýerden galdyryp, burç emele getiriň we ony 10 — 30 sekundyň dowamynda saklap duruň. 2. Ýokardan el bilen käbir daýanjy tutmak bilen oturyp böküň. 3. Ýatyp, daýanyp, şu ýagdaýy 30 — 60 sekundyň dowamynda saklap duruň. 4. Tirseklere we dyzlara daýanyp şu ýagdaýy 30 — 60 sekunt saklaň. 5. Elde halka boýunça çepe, saga ýöräň. 6. Bir aýak bilen 30 — 40 sm bolan oturgyja daýanyp ýokary böküň we gezekme-gezek aýaklary çalşyryň. 7. Bowede asylyp çekiliň (oglanlar), dyzlara daýanmak bilen elleri epiň (gyzlar). 8. Tanaba asylyň. 9. Doldurylan top bilen egiliň, oturyp-turuň we soňa meňzeş maşklary ýerine ýetiriň. 10. Gurbaga, kengura meňzäp hem-de çukura, ýokary, pese, sag we çep aýaklarda böküň.

Çydamlylygy ösdürmek üçin maşklar: 1. Ýüpede böküň. 2. Göwräniň aşagyny beýik göterip ýerinde, depede, basgançakdan ýokary ylgaň. 3. 30 — 40 — 50 m-lik aralykda üýtgeýän tizlik bilen öňe tiz, yza bolsa haýal ylgaň. 4. Komanda bolup estafeta ylgaň. 5. 10 — 20 minut 30 — 60 m-e tizlenme bilen kross ylgaň.

Tizligi ösdürmek üçin maşklar: 1. Ýokary böküp, aýagy aýaga iki gezek degriň. 2. Dürli başlangyç ýagdaýlardan (ýatyp, oturyp, durup we ş.m.) signal boýunça ylgaň. 3. Doldurylan topy oturyp, 360°-a öwrülip, halka böküp durup ýokary oklaň we gapyp alyň. 4. Ýüp bilen maksimal tizlikde, ýüpi iki gezek aýlap böküň. 5. Iň köp gezek „kenguru“ bolup böküň. 6. 20, 30, 40, 50, 60 m aralyklara tiz ylgaň.

Maşygaklygy ösdürmek üçin maşklar: 1. Gimnastika

taýajygyny tutan elleri öňe we yza gaňryň. 2. Arkanlygyna ýatyp, aýaklary kelleden aşyryp ýere degriň. 3. Oturyp, ägä bolup, ilki öňe egilip, maňlaýy dyza, aýalary dabanlara degriň. 4. Dyzda durup, yza çuňňur egilip, elleri diwara degrip, „köprüjik“ emele getiriň. Ýatan ýagdaýda „köprüjik“ guruň we ony 3 — 5 sekunt saklap duruň. 5. El bilen daýanjy saklap, ägä bolup durup şpagat düşüň. 6. Öňe göni aýaklara egiliň, elleri ýere degriň (aýalary degirseňizem bolýar).

Çalasyňygy ösdürmek üçin maşklar: 1. Ýönekeý topy (gandbol topy) barmagyň ujunda aýlaň. 2. Halkanyň ýokary böleginden saklap durup ýere düşüriň, soňra halkadan öňe, soň yza geçiň. 3. Ýüpde kelläni çepe, saga öwrümler bilen, öwürlip, göwranıň aşagyny beýik göterip hereketlenmek bilen böküň. 4. Jübüt bolup ýüzbe-ýüz durup, ýoldaşyňyzyň hereketlerini gaýtalaň. 5. Dyzda durup päsgelçilikden geçiň, soňra öňe, yza togalanyň, durup „sekiz“ şekilli iki päsgelçiligi öwürlip geçiň we start ýerine gelip ylgamagy tamamlan.

El topy oýnunyň tehnikasyny pugta özleşdirmek üçin maşklar. Munuň üçin siz türgenleşiklerde ýörite fiziki taýýarlyk maşklaryny ýerine ýetiriň: topy 10 — 25 m aralyga köp gezek tiz alyp ýöräň; goraýjynyň duruş ýagdaýynda dörtburçluk boýunça hereketleniň; alyp gaçyp hüjüm etmekde topy kabul etmegi we topy iň uzak aralyga geçirip bermegi öwreniň; derwezä ýykylmak bilen, blokdan, beýik päsgelçilik arkaly we başga çylşyrymly zyňmalary, dürli fintleri ýerine ýetiriň; 1, 2, 3, 4 kg-lyk doldurylan toplary geçirmegi, topy päsgelçilikleriň arasyndan ýylan zzy edip alyp ýöremegi, duran ýa-da hereketlenýän ýoldaşlar bilen nyşana zyňmagy öwreniň.



FUTBOL

Futbol oýny ilkinji gezek Britaniýada (Angliýa häzirkiki futbolyň watany hasaplanýar), bazar meýda-

nyndaky her ýylky halk seýillerinde top oýny hök-münde geçirilip başlanypdyr. Oýun gödek, gaty we köplenç oýunçylaryň durmuşy üçin howply geçipdir. Diňe 1863-nji ýyla gelip oýnuň birinji resmi düzgünleri tassyklanypdyr. Häzirki zaman oýun düzgünleri şu kadalar bilen ençeme umumylyga eýe bolanlygy sebäpli häzirki oýnuň manysy onçakly özgermändir.

Futbol hakly ýagdaýda dünýäde başga sport görnüşlerine garanda iň söýgüli we iň köpçülikleýin oýun hasaplanýar. Bu bolsa oýna mahsus bolan sadalykda we aňsatlykda öz beýanyny tapýar. Şu manyda oýun mekdep okuwçylarynyň saglygyny ösdürmek we berkitmek üçin peýdalydyr. Futbol bilen hemişe meşgullanýan adamba tizligi, çalasyňlygy, çydamlylygy, güýji, böküjiligi, hereket koordinasiýasyny ösdürmäge kömek edýär. Oýunda futbolçy çendenaşa ýokary nagruzkany ýerine ýetirýär, türgenleşikler, esasan, aýyk howada geçirilýänligi sebäpli bu beden taýdan taplanmaga hem kömek edýär, organizmiň kesellere garşy göreşmek ukybyny artdyrýar. Oýun esasynda iki komandanyň ýaryşy ýatýar we ol futbolçylary komanda bolup hereket etmäge, özara dostluk we agzybirlik gatnaşyklaryny şekillendirýär.

Diýmek, futbola degişli okuw materiallaryny siz derslerde özleşdirersiňiz. Futbol oýnunyň tehnikasyny çylşyrymly we reňbe-reňdir. Ol iki bölege – top bilen we topsuz ýerine ýetirilýän oýun tehnikasyna bölünen.

Topsuz ýerine ýetirilýän oýnuň tehnikasyny. Munda siz ylgamak, ýöremek, togtamak, öwrülme we bökmekleri öwrenersiňiz. Futbolçynyň ylgamak usullarynda köpdürlüdür. Bu — öňe garap, yza garap, atanaklaýyn we gapdallaýyn ädimlerden ybarat. Meselem, meýdanda göni hereketlenmek üçin aşadaky maşklary: ýönekeý ýöremekden ylgamaga geçmegi; ylgamakdan ýöremäge we ýene ylgamaga geçmegi; 10 — 15 minuda start ylgamaklaryny, zatlaryň arasyndan „ýylan yzy“ ýöremek we ylgamaga geçmegi; sese görä tizligi artdyryp ylgamagy, ilki öňe, soňra yza garap ylgamaga geçmegi;

gapdallaýyn we atanaklaýyn ädimler bilen estafeta ylgamagy; dürli usullar bilen ugur we hereketlenme usulyny sese laýyk üýtgedip ylgamagy özleşdiriň.

Hereket koordinasiýasyny we çalasyňlygy pugtalandyrmak üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetiriň:

— bir aýakda böküň, soňra öňe ylgaň, bir aýakdan ikinjisine böküň, yşarata görä her ýere goýlan doldurylan toplaryň arasyndan ylgaň;

— bir ýerde durup, iki aýakda dürli taraplara 90, 180, 360°-a öwrülip böküň, sese laýyk öňe böküň;

— ylgap gelip bir ýa-da iki aýakda batlanyp böküň we asylan topa kelle bilen degiň.

Topy eýelemegiň tehnikasy. Futbolçylar üçin, ilki bilen, top bilen hereketleri ýerine ýetirmek mahsusdyr. Topy eýelemegiň tehnikasy aşakdakylary: topa aýak we kelle bilen zarba bermegi, topy togtatmagy, ony alyp ýöremegi we meýdanyň daşarsyndan zyňmagy hem-de derwezeçi oýnunyň tehnikasyny öwrenmegi öz içine alýar. Futbol boýunça derslerde siz uçup gelyän topa aýagyň içki tarapy we üstki tarapyň ortasy bilen zarba bermegi, topy aýagyň üsti, içki tarapy bilen tizlik we ugry üýtgetmek bilen alyp ýöremegi, topa kelle bilen zarba bermegi, topy gapdal çyzykdan oklamagy we aldaw hereketlerini öwrenersiňiz.

Topy aýagyň üstki, içki, daşky bölegi bilen alyp ýöremek hem-de tizligi we ugry üýtgetmek. Siz ulu-rak aralygy çalt geçmeli bolsaňyz, topy özüňizden 5 — 8 metr aňyrdan alyp ýöräň. Bäsdeşiň garşy hereketinde topy alyp goýmak ähtimaly peýda bolsa, topy hemişe gözegçilik edip duruň we ony 1 — 2 m-den uzaklaşdyrmaň.

Togalanyp gelyän topa aýagyň üstki bölegi uýy bilen zarba bermek. Togalanýan (uzaklaşýan) topa zarba bermek wagtynda top edil dynç ýagdaýdaky ýaly durmagy üçin daýanç aýak topdan yza goýulýar. Oýunda aýagyň uýy bilen zarba bermek onçakly köp ulanylmaýar. Bu usul, esasan, bäsdeşden topy alyp goý-

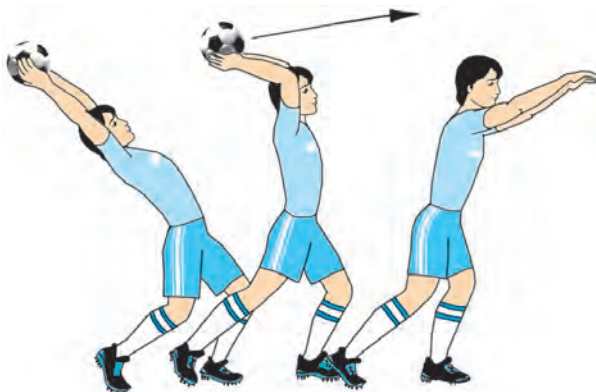


55-nji surat.

makda (topy süýşürmekde) ýa-da başga usul bilen topy depmek mümkin bolmanda ulanylýar (55-nji surat).

Topa kelle bilen zarba bermek. Topa kelle bilen zarba bermek oýnuň has möhüm tehniki usulydyr. Bu usul topy kelle bilen geçirmek zerur bolanda, topy derwezäniň öňündäki howply ýagdaýdan çykaryp goýbermekde, derwezä anyk we howply zarbalar bermekde ulanylýar. Kelle bilen zarbalar bermek maňlaýyň ortasy we maňlaýyň gapdal bölegi bilen zarbalara bölünýär. Kelle bilen zarbalar bökmezden, böküp we ýykylyp ýerine ýetirilýär.

Topy gapdal çyzykdan taşlap bermek. Futbol düzgünlerine görä, eger top oýun wagtynda gapdal



56-njy surat.

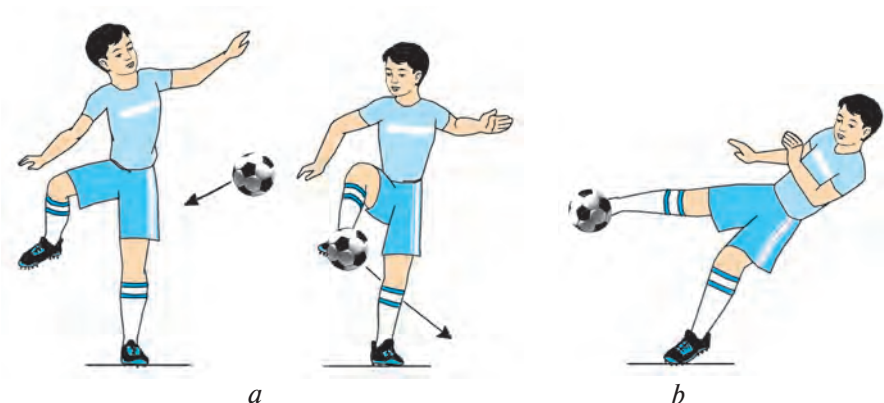
çyzykdan çykyp giden bolsa, ony oýna çyzykdan çykyp giden ýerinden el bilen taşlap girizilýär.

Topy oýna girizýän oýunçy çyzygyň aňyrsynda ýada çyzykda iki aýagyňy ýere doly basyp, meýdana garap durýar. Topy iki elläp kelläniň arkasyndan taşlaýar. Top taşlamagy ylgap gelip hem ýerine ýetirmek mümkin, munda diňe meýdan çyzygyndan geçip gitmeli däl (56-njy surat).

Üçup gelyän topa aýagyň içki tarapy we üstki bölegi bilen zarba bermek. Bu zarbalar oýunda öz derwezesini goramakda we top geçirmekde ulanylýar. Üçup gelyän topa gapdal tarapdan zarba berende göwre daýanç aýak tarapa egilmelidir (57-nji *a, b* suratlar).

Aldaw hereketleri (*usullary*). Aldaw hereketlerinden bäsdeşi aldap gitmekde ýada soňky hereketler üçin şert döretmekde peýdalanýarsyňyz. Ýaş futbolçylar üçin iň aňsatlary „zarba“ we „togtutmaga“ fintler hasaplanýar.

Aýak bilen topa „zarba“ bermek usuly. Ol ýoldaş tarapyndan top uzadyp berlenden soň, alyp ýöremek wagtynda, togtatmakdan soň ulanylýar. Bäsdeşe ýakynlaşanda aýagy silkip ýalan hereketler edilýär. Munda bäsdeş silkmä jogap edip topy alyp goýmak ýada topuň uçmagy ähtimal bolan zolagy beklemäge çalyşýar. Munda ýakyn gelmek, öňe ädim goýmak, şpagat hereketleri ýerine ýetirilýär. Şondan soň oýnuň ýag-



57-nji surat.

daýyna baglylykda bir tarapa güýçsüz zarba berilýär. Bu hakyky hereket bolýar.

Aýak bilen topy „togtатmak“ usuly. Bu usul top alyp ýörelende, alyp goýmaga gapdaldan ýa-da gapdalyzdan çalyşylanda ulanylýar:

a) çozup gelende oýunçy daýanç aýagyňy topuň arkasyna goýýar we bäsdeşden uzagrakdaky aýagyňyň aşagy bilen topy basýar. Top bilen aldaw „togtama“ hereketini edýär. Şeýdip bäsdeşiň hereketini haýalladýar, şol wagt topa zarba berip, topy alyp ýöremegi dowam etdirýär;

b) topy basmazdan „togtатmak“ finti — munda topy togtatmak diňe ökünip amala aşyrylýar. Futbolçy hereketi birneme haýalladyp, aýagyňy topuň üstüne alyp gelýär, soňra ugry boýunça tiz hereket etmegi dowam etdirýär.

Beýikden gelýän topy aýagyň içki tarapy bilen togtatmak. Ýokardan düşýän topy togtadanda oýunçy topuň uçuş ugruna gapdallaýyn durýar. Topy togtatjak bolan wagtynda daýanç aýagy we togtatmagy amala aşyryan aýak dyzdan birneme epilýär, munda epilen aýak bilen ýeriň arasynda burç emele gelýär. Bu burç topuň uçuş ugruna garap, ol näçe dik bolsa, şonça uly bolýar. Bu ýagdaýda togtatmagy ýerine ýetirýän aýak boş goýulmalydyr (58-nji surat).



58-nji surat.

Iki taraplaýyn oýun

Türgenleşiklerde geçilen dersleri berkitmek üçin kiçiräk ölçegdäki meýdanlarda kemräk ýoldaşlar bilen okuw oýunlaryny hem geçiriň. Basketbol meýdançasynda derwezeçi gatnaşmazdan 4×4 oýnap, futbol meýdanynyň keseligine 7×7 , 8×8 oýnap bilersiňiz. El topuny ýa-da futboly meýdanda derwezeçileriň gatnaşmagynda oýnasaňyz bolýar.

Futbolçylaryň fiziki taýýarlygy

Käbir ýoldaşlaryňyz diňe bir fiziki taýýarlygyň her taraplaýyn ösmegine däl, eýsem ýokary derejedäki futbolçyny taýýarlamaga zerur bolýan fiziki sypatlary, ýagny güýji, tizligi, çydamlylygy, çalasyňlygy we maýyşgaklygy ösdürmäge-de üns bermeyärler. Sportçyda bu sypatlar bolmasa, futbolçy duýarly üstünlikleri gazanyp bilmeýär.

Güýç. Bu daşky garşylygy myşsalaryň güýji bilen ýeňmek ukybydyr. Futbolda gysga wagt aralygynda hereketleri çalt ýerine ýetirmeli bolýar. Bular topa zarba bermekden, topuň zyndan özüni oklamakdan, tizlenmekden, togtatmakdan we hereket ugruny üýtgetmekden ybaratdyr. Şeýle hereketleri pugta özleşdirmek üçin aşakdakylary, ýagny: oturyp, ýokary bökmegi, bir we iki aýakda batlanyp bökmegi; arkanlygyna ýatyp, aýagy ýoldaşyň garşylygy astynda ýokary galdyrmagy; gumdanyň, ýonuşgalaryň üstünden depä ylgamagy; futbol topuna aýak we kelle bilen zarba bermegi; topy eýelemek üçin egin bilen iteklemegi; ýoldaş bilen çekişme oýnamagy maşk ediň.

Tizlik – bu hereketleri uly tizlik bilen ýerine ýetirmek ukybydyr. Siz hem hereketleri çalt amala aşyrmagy gowy eýelemegiňiz üçin tehnik usullary tiz ýerine ýetirmegi we oýun halatlarynda tiz pikirlenmegi; tizligi ösdürmek üçin gysga aralyklary dürli başlangyç ýagdaýlardan (10 – 30 m) gaýta-gaýta ylgap geçmegi; ses boýunça säginmegi we ugry üýtgetmek bilen ylgamagy; böküp-böküp ylgamagy; tizligi üýtgedip ylgamagy, ýagny tiz ylgandan soň togtap ýa-da ylgamagy ýiti haýalladyp, soň ýene tiz ylgamagy; 2 × 10 m, 4 × 5 m, 4 × 10 m, 2 × 15 m-e naýça şekilli ylgamagy; gapdallaýyn, arkanlygyna, 10 — 20 m-e ylgamagy, sütünleriň, ýoldaşlaryň arasynda ylgamagy, 25 — 30 m-e top bilen tizlenmegi; 10 — 15 m-den nyşana garap zarba berip, soň ylgap çykmagy öwreniň.

Çalasyňlyk — bu oýunçynyň üýtgäp durýan halatlarda tehniki usullary tygşytly, çalt we owadan ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Gimnastiki we akrobatik maşklarda (şol sanda, batut), hereketjeň sport oýunlarynda; bir we iki aýakda böküp, ylgap gelip, belende asylan topy kelle, aýak, el bilen tutup bökmekde (derwezeçiler üçin); şonuň özüni $90—180^{\circ}$ -a öwürümlerde; topy kelle bilen urup, duran ýerinden we ylgap gelip bökmekde; topy kelle, göwräniň aşagy, dabanlar bilen howada tutup durmakda; topy kelle bilen alyp ýöremekde öz hereketlerini dolandyryp bilmek çalasyňlygyň görkezijileri hasaplanýar.

Maýyşgaklyk — bu bogunlarda ýokary hereketjeňligi üpjün etmek, myşsalary gowy gowşadyp bilmek we hereketleri uly tizlik bilen ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Siz eger maýyşgaklyk ukybyňyzy ösdürmekçi bolsaňyz, aşakdaky ýörite ýazyjy maşklardan peýdalanyň. Maşklar ýerine ýetirende tizligi eserdeňlik bilen ýuwaş-ýuwaşdan artdyryň. Munda dürli başlangyç ýagdaýlardan (eller galdyrylan, gapdalda, döşüň önünde, yzda birleşdirilen hem-de yza puržin şekilli, öňe we yza) egilmeleri ýerine ýetiriň. Haýal ylgamak wagtynda ýokary bökmegi, kelle bilen topa zarba bermegi ýa-da $90—180^{\circ}$ -a öwürülmegi gaýtalaň.

Çydamlylyk — bu organizmiň uzak wagt fiziki zähmet çekmäge ýaramlydygy. Çydamlylyk umumy we ýörite görnüşlere bölünýär. Umumy çydamlylyk — uzak wagtyň dowamynda haýsy-da bolsa bir işi ortaça tizlikde ýerine ýetirmek, meselem, owadan ylgamak. Ýörite çydamlylyk — meşgullanýanlaryň berlen tizligi bütin oýnuň dowamynda iki taraplaýyn, oýunçylar düzümi kemeldilen ýagdaýda hem, oýun wagty köpeldilende tutup durmak başarjaňlygydyr. Top bilen uly tizlikde (3×3 , 3×2 we başgalar) oýun maşklaryny ýerine ýetirmek. Toplumlaýyn ýumuşlary, ýagny topy alyp ýöremegi, gapdal taraplardan aýlap geçmegi, topy geçirmek we 2 minutdan 8 minuda çenli derwezä zarbalar bermegi ýerine ýetirmek çydamlylyga mahsus taraplardyr.



ÝÜZMEK

Gadymda ýüzmegi bilmedikleri „çolak“ diýip atlandyrydyrlar. Ýüzmegi bilmedikler, bir tarapdan, saglyklaryny berkitmegiň iň zor serişdesinden özlerini mahrum edýän bolsalar, ikinji tarapdan, öz durmuşyny hemişelik ýagdaýda howp astynda saklaýanlar bolupdyrlar. Mälim bolşy ýaly, her ýyl näçe-näçe adamlar suwa gark bolýarlar, bular, esasan, ýüzmegi bilmeýänlere dogry gelýär. Hatda şeýle bagtsyzlyk hemme şerti bar plýažlarda-da, adamlardan çet ýerlerde-de bolýar. Ähtimal, siz çagalary gaýykda seýil etmäge gidenden ata-eneleriň nähili howatyrlanýandyklaryny görensiňiz? Olar yöne ýere howatyrlanmaýarlar. Ýüzmegi bilmeýän-ler ýa-da ýaman ýüzýänler üçin suw apatdyr. Diýmek, ýüzmegi öwrenmek — bu durmuş zerurlygy.

Mälim bolşy ýaly, suwuň içinde çylşyrymly hereketleri ýerine ýetirmek gury ýerdäkiden ep-esli kynrak. Bu ýene aýak astynda gaty daýanjyň ýoklugy, göwräniň adatdakydan daşary gorizonta halatda bolmagy, dem almagyň we dem çykarmagyň kynlygy bilen bagly.

Şeýle bolýan bolsa, 12 — 14 ýaşda ýüzmegi öwrenmek mümkinmi? Elbetde! Aslynda ýüzmegi öwrenmek hiç haçan giç däl. Ýüzmegi öwrenseňiz sagdyn, güýçli, çalasyň, çydamly, batyr bolarsyňyz. Suwdaky adamyň ýüzüş hereketleri beden agzalaryny sagdynlaşdyrýar. Ýüzmek dem alyş ulgamyna hem gowy täsir edýär we ol howa bilen öýkene girýän dürli zyýanly mikroblara garşy durmak ukybyny artdyrýar. Ýüzmegiň yssy we sowuk temperatura berkidiji täsiri bar. Ýüzmek organizmdäki madda çalşygyny hem güýçlendirýär. Çünki hereket wagtynda köp energiya (kuwwat) sarp bolýar we semiz adamlar üçin bu arryklamagyň gowy serişdesi hasaplanýar. Ýüzüjiniň suwdaky deňölçegli we ritmik hereketleri gan aýlanyşyny gowulandyrýar, ýürek gan-damar ulgamyny berkidýär. Şonuň üçin ýüzmek bilen üznüksiz meşgullansaňyz gowy ösen

myşsalara, syrata we bogunlardaky ýokary hereketjeňlige eýe bolarsyňyz.

Ýüzmek ukusyzlyga we başga dürli nerw keselerine iň gowy dermandyr. Ýüzmek sust adamlary ruhlandyrýar, gahary çalt aýrylýar, nerwleri dartgynly adamlary bolsa rahatlandyrýar. Käbir adamlar ýüzmek bilen meşgullanýanlary diňe suwda maşk edýärler, diýip oýlaýarlar, emma ýalňyşýarlar. Meselem, ýüzüji sportçylaryň gündelik türgenleşiklerine: kross, gimnastika maşklary, el myşsalaryny ösdüriji ýörite maşklar we elbetde, ýüzmek hem girýär. Şeýdip, ýüzüji zerur fiziki sypatlara: çydamlylyk, hereketjeňlik, tizlik, güýç, maýyşgaklyk sypatlaryna eýe bolmalydyr. Gury ýerdäki türgenleşikler size şu sypatlary ösdürmäge gowuja kömek eder. Ýüzüji örän güýçli bolmalydyr. Eger siz el we aýak myşsalarynyň güýjüni gury ýerde maşk edip ösdüren bolsaňyz, suwda eýýäm birinji geçirilen türgenleşiklerde onuň netijesini duýarsyňyz. Şonuň üçin her taraplaýyn maşk ediň!

Eger siz ýaman ýüzseňiz-de, gowy ýüzmegi öwrenmek isleýän bolsaňyz, suwda özüňi alyp barmagyň esasy kadalaryny öwreniň:

1. Ilki ýanyňyzda mugallym, sport treneri, ene-ataňyz bolanda meşgullanyň.

2. Diňe arassa suwly basseýnde, suwuň temperaturasy + 20 °C-dan pes bolmanda ýüzüň. Ýüzmek we türgenleşik geçirilýän ýeri dürli hapalanmalardan saklaň.

3. Suwa derläp, gyzyyp, göni gün wannasyndan soň, hereketjeň sport oýunlaryndan soň düşmäň.

4. Ýüzmäge degişli ähli maşklary kenar tarapa garap ýa-da kenar boýunça ýörite bellenen ýerde ýerine ýetiriň.

5. Etiňiz sowukdan ýygrylsa, tiz suwdan çykyň, ýylynmak üçin poltensa bilen tiz-tiz süpüriniň we derrew geýniň.

6. Özünüzi erbet duýsaňyz, suwa düşmäň.

7. Nätanyş ýerde kelle taşlamaň, çümmäň, bu umuman gadagandyr.

8. Ýalandan „Gark bolýaryn!“, „Kömek ediň!“ diýip gygyрмаň.

9. Howuzda özüňi alyp barmagyň kadalaryny bilip oňa pugta amal etmelidigini ýatdan çykarmaň.

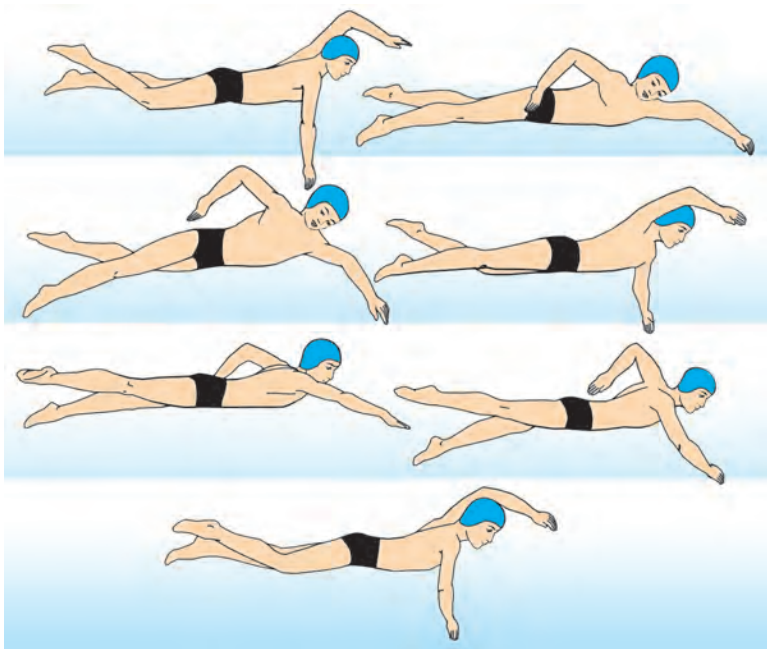
Ýüzmegi öwrenýän mahalyňyzda uly nagruzkalar bilen bagly bolmasa-da, emma türgenleşiklerden öň lukman bilen maslahatlaşyň, soňra meşgullanyň. Meşgullanmak üçin amatly ýeri saýlaň. Bu ýüzmäge rugsat edilen plyažyň käbir ýeri bolmagy mümkin. Suw basseýni bolsa, ol 1 — 2 m-den çuň we suwa düşülýän ýeri örän ýapgyt bolmaly däl hem-de arassa bolmalydyr. Basseýndäki suw akar suw bolmagy we onuň akymynyň tizligi örän güýçli bolmaly däl.

Türgenleşige başlamazdan öň kenarda doňmany ýazýan maşklary ýerine ýetirip, 3 — 4 minut ýörän, ýeňil ylgaň, dürli myşsa toparlary üçin birnäçe ertirki gimnastika maşklaryndan peýdalanyň. Birinji türgenleşikde kenardaky maşklara 25 — 30 minut, suwda bolmaga 20 — 30 minut sarp ediň. Soňluk bilen suwda bolýan wagty kem-kemden artdyryň. Türgenleşigiň soňunda birnäçe gyzdyryjy we rahatlandyryjy maşklary ýerine ýetiriň.

Türgenleşiklerde „dem almaga“ aýratyn üns beriň. Ýüzmegi öwrenýän bir türgenleşigiň dowamynda 80 — 100 gezek çuňňur dem almaly we doly dem çykarmaly. Ýüzüji hem 100 m-lik aralyga ýüzende, şonça gezek dem alyp, dem çykarýar.

Ýüzmegi nähili usuly öwrenmekden başlamaly? Şonuň üçin siz iň köp ýaýran iki usul — döşde krol we brass usullaryny öwreniň.

Döşde krol ýüzmek. Bu usulda ýüzende göwre suwuň üstünde gorizont halatda ýatýar. Ýüzüň ýarysý suwa batan, göwre erkin, zor berilmän hereketlenýär. Aýaklar erkin uzadylýar. Olar deňölçegli we tiz-tiz suwa batyp-çykyp durýar. Suwa ýokardan batan aýak suwuň garşylygynda sähelçe dyzdan epilýär, suwdan



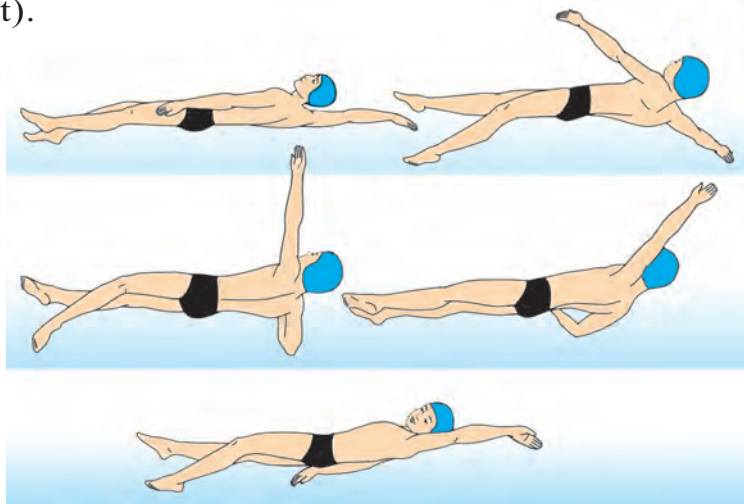
59-njy surat.

göterilende bolsa dogurlanýar. Aýaklaryň üznüksiz, deňölçegli hereketi, diýmek, ýüzmek tehnikasyny gowy öwrenipsiňiz. Krol usulynda ýüzende elleriň hereketi möhümdir. Eller suwuň üstünde öňe çykarylýar we gezekme-gezek kürekleme hereketi ýerine ýetirilýär. El howada tirsekden birneme epilen bolýar we tirsek elden belendiräkde hereketlenýär. Soň ol suwa erkin düşürilýär. El bütinleý suwa batanda onuň hereketleri ýuwaş-ýuwaşdan tizleşýär we küreklemegiň ortasyna gelende iň ýokary tizlige ýetýär. (Suwy köpräk iteklemek üçin aýalar birneme gysylýar.)

Küreklemeği tamamlap, tirsegi ýokary edip, eller ýuwaşjadan bedeniň ýanyndan, suwdan ýeňil çykarylýar, şondan soň bolsa gapdala uzadyp, öňe hereketlendirilýär. Döşde krol usuly bilen ýüzende eller we aýaklar sazlaşykly hereketlenýär. Munda aýagyň alty gezek suwa girip çykmagyna eliň iki doly hereketi dogry gelýär (59-njy surat).

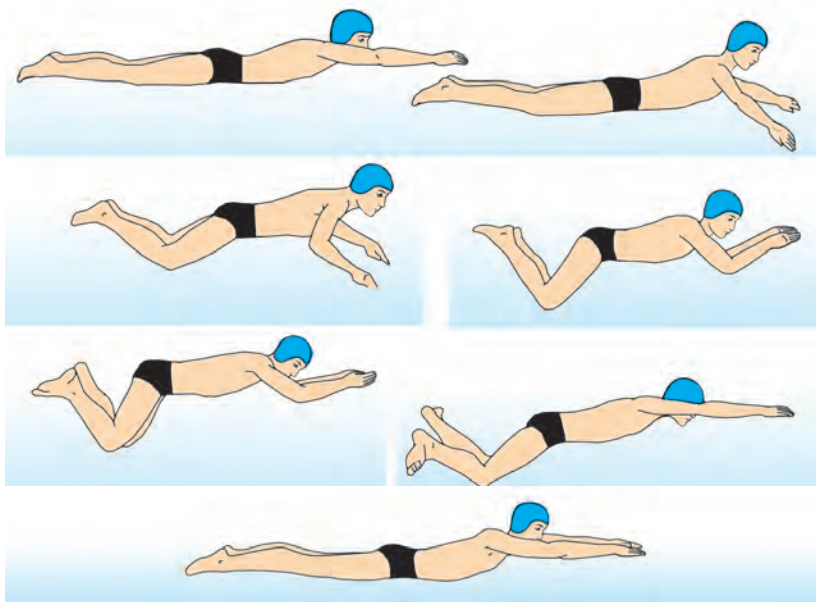
Krol usuly bilen ýüzende ýüz suwa batyrylan bolup, kadaly dem alyp bolmaýar. Şu sebäpli dem almak üçin kelläni agyz suwuň üstüne çykýan edip öwürmeli. Şonuň üçin kelläni çepe öwürüp dem almagy aşakdaky ýaly ýerine ýetiriň: küreklände sag el asylgy halata gelende, kelläni agyz suwuň üstünde bolýan edip öwürüň we dem alyň. Çep eliň aýasy suwa düşende bolsa, ýüz pesde bolup, suwa dem çykaryň. Dem çykarmagy doly ýerine ýetiriň. Ony kelläni täze dem almaga öwrende tamamlañ.

Arkanlygyna krol usulynda ýüzmek. Krol usulynda arkanlygyna ýüzende göwräniň halaty gorizont bolýar. Aýaklar edil döşde ýüzen ýaly hereketlenýär. Olar zor salmazden, köpräk suwa pesden ýokary göterilýär. Elleri suwa howada ýokary-gapdala erkin we eginden birneme giňräk edip ýuwaşjadan düşürilýär hem-de el bilen tizlenip küreklenýär hem-de küreklemegiň ortasyna gelende el epilýär. Eller üzüksiz hereket edýär. Sag el howa galdyrylanda çep el kürekleyär we başgalar. Howadaky el kürekleyän ele görä birneme tizräk hereket edýär. Arkanlygyna krol usulynda ýüzende bir el suwda bolanda agyz arkaly dem alynýar, ol el howa çykanda bolsa burun arkaly dem çykarylýar (60-njy surat).



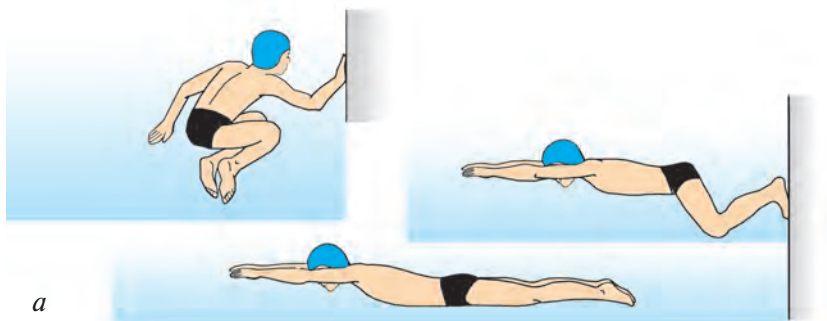
60-njy surat.

Brass usulynda ýüzmek. Başlangyç ýagdaýda ýüzjüniň bedeni suwda bir tekiz diýen ýaly ýatýar, elleri öňe uzadylýar we birleşdirilýär, aýalar bolsa pese garylýar. Aýaklar hem uzadylyp birleşdirilýär. Ýüzmäge başlanda eller daşary öwrülýär, soňra iki el deňine gapdala küreklemegi başlaýar. Küreklemäniň soňunda eller tirsegiň bognundan epilýär we pese düşürilýär, aýalar ýakynlaşýar we eller başlangyç ýagdaýa gaýdýar. Şol wagt aýaklar dyzdan we taz-göwre bogunlaryndan epilip, küreklemäge taýýarlanyp başlaýar, soňra dabanlar we baldyrlar gapdal taraplara açylýar. Şondan soň eller dogurlananda aýaklar gapdal tarapaza ugrukdyrylýar we küreklemegi çalt ýerine ýetirýär. Küreklemeden soň göwre başlangyç ýagdaýa gaýdýar. Eller kürekläp başlanda dem agyz arkaly alynýar, hereket ahyrlanda dem çykarylýar (61-nji surat).

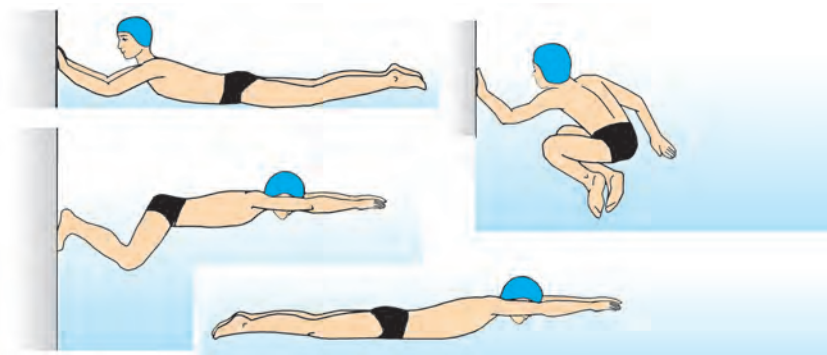


61-nji surat.

Ýüzende öwrülme. Ýaryşlarda gatnaşanda we howuzda ýüzmegi öwrenende dogry öwrülme bilme gerek.



a



b

62-nji surat.

Döşde krol usulynda öwrülme üçin ýüzüji öwrüm pürsüne ýa-da diwara eli bilen, meselem, sag tarapy bilen örän ýakyn gelýär, kelläni suwa dykýar we şu wagtyň özünde aýaklary tiz epýär hem-de el bilen pürse daýanyp, suwuň astynda öwrülýär. Soň, ol aýagyny pürse goýýar, kellesini galdyrman, elini öňe uzadýar we güýç bilen öwrüm pürsünden iteklenýär. Iteklenenden soň tizlik kemele wagtda suwuň astynda ol ýüzüp başlaýar (62-nji *a* surat).

Brass usulynda ýüzüp öwrülende howzuň diwaryna iki el bilen direlip, soňra dem alyp, ýüzi suwa batyrmaly, bildende egilip saga öwrülýär, dyzdan epilen aýaklar döşe çekilýär. Aýaklar bilen diwara daýanyp, elleri öňe uzadyp, diwardan aýak bilen güýçli iteklenýär. Iteklenenden soň birneme süýnüp, soň ýüzmek ýerine ýetirilýär (62-nji *b* surat).

Döşde krol usulynda ýüzmegi öwrenmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetiriň (aýaklar üçin 1 — 6-njy maşklar, eller üçin 7 — 10-njy maşklar):

1. Suwda ýatanda bir ele daýanyp, aýaklar bilen hereketleri ýerine ýetiriň.

2. El bilen ýoldaşyňyzy tutup we öňe süýşüp, ondan aýaklar bilen hereketlenendäki ýalňyşlary düzetmegi haýyş ediň.

3. Howzuň diwarynyň ýanynda aýaklar bilen hereketlenmegi öwreniň.

4. Süýnende aýaklaryň kömeginde peýdalanmagy öwreniň. Howzuň diwaryndan itekleniň, azajyk süýnüp, soň bolsa aýaklar bilen hereketlenip başlaň.

5. Ýüzmek üçin niýetlenen ýörite tagta bilen aýak hereketlerini ýerine ýetiriň we ýüzüş aralygyny ýuwaş-ýuwaşdan artdyryp baryň.

6. Elleri yza edip, aýaklaryň hereketiniň kömeginde ýüzüň.

7. Gury ýerde eller bilen hereketleri öwreniň. Öňe egiliň we elleri suwuň astynda hereketlendiren ýaly krol usulyny ýerine ýetiriň.

8. Suwda küreklemegi öň bir elläp öwreniň, soňra küreklemegi iki elläp ýerine ýetiriň.

9. Süýnenden soň eller bilen ýerine ýetirilýän hereketleri öwreniň. Howzuň diwaryndan itekleniň, azjyk süýnüş we bir el bilen, soň başgasy bilen kürekläp başlaň.

10. Ýüzmek üçin niýetlenen ýörite tagtanyň kömeginde eller bilen hereketi ýerine ýetiriň. Tagtany aýaklaryň arasyna gysyp alyň we diwardan itekleniň hemde kürekleme sanyny sanap başlaň, näçe gezek ýerine ýetirip bilersiňiz? Dynç alyň, ýene gaýtalaň.

Dogry dem almagy öwreniň:

a) suwda çuňňur dem bilen öňüňizdäki topy üfläp sürüň;

b) suwda üfläp woronka emele getiriň;

d) suwuň astynda dem çykaryň;

e) dem almagy we çykarmagy krol ýüzendäki ýaly el hereketi bilen bile ýerine ýetiriň;

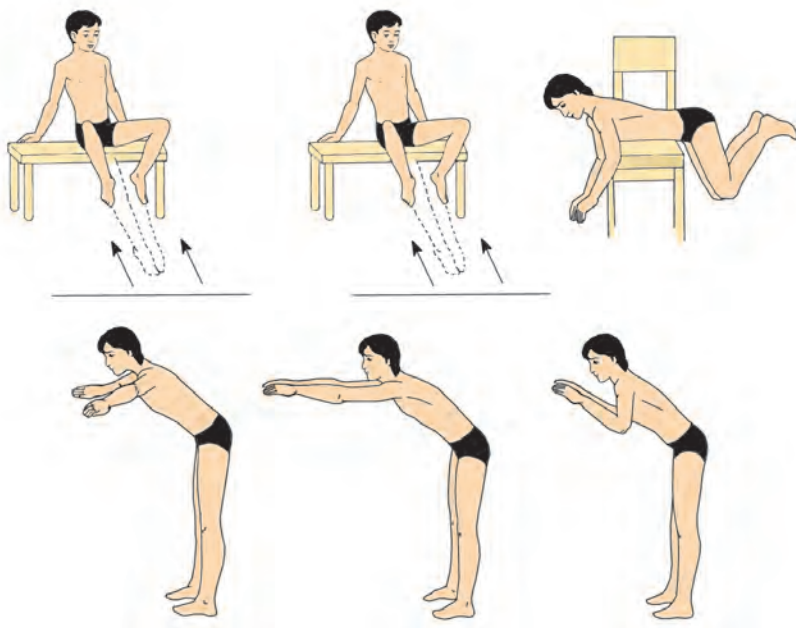
f) eller bilen küreklemegi ýerine ýetirip, iki tarapda dem almagy maşk ediň.

Brass usulynda ýüzmegi öwrenmek maşklaryny ýerine ýetiriň:

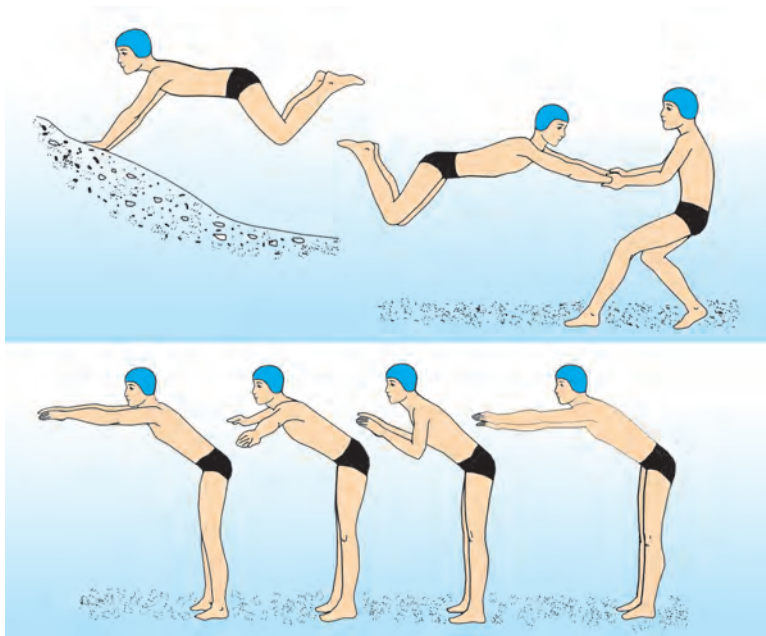
1. Brass usulynda ýüzendäki aýaklaryň hereketi. Şonuň üçin ýere ýa-da oturgyjyň çetine oturyň, eller bilen yza daýanyň. Dyzlary iki gapdala açyp, dabany ýerde süýrüp, aýaklaryňyzy haýal özüňize çekip alyň. Aýak uçlaryny gapdal taraplara açyň. Ýarymtöwerek çyzyp, soňra aýaklary uzadyp, olary birleşdiriň.

2. Stula döşde ýatyň. Brass usulynda ýüzýän ýaly aýaklar bilen hereketleri ýerine ýetiriň. (63-nji surata garaň.)

3. Elleri brass usulynda ýüzendäki ýaly hereketlendiriniň. Aýaklary egin giňliginde goýup, öňe egiliň, elleri öňe uzadyň. Elleri gapdal tarapa uzadyp, pese küreklemegi ýerine ýetiriň, elleri tirsekden epiň we olary göwrä gysyň, şondan soň elleri ýene başlangyç ýagdaýa alyp geliň. Her bir maşky 10 gezekden gaýtalaň. Şon-



63-nji surat.



64-nji surat.

dan soň eller we aýaklar bilen edilýän hereketleri suwda ýerine ýetirmegi öwreniň (64-nji surat).



GÖREŞ

Göreş — sport görnüşi hökmünde bellenilen kadalar esasynda iki bäsdeşiň arasynda geçirilýän ýaryşdyr. Göreş taryhyna dürli ýurtlaryň pälwanlarynyň güýji, çalasyňlygy we batyrlygyny beýan edýän ençeme legendalar hem-de sungat, edebiýat eserleri bagyşlanan. Göreş ähli halklaryň ýaşlaryny fiziki taplamagyň zor serişdesine öwrülipdir. Tebigylyk, amatlylyk, duýujylyk hem-de ýokary sagdynlaşdyryjy ähmiýeti — bular sport göreşiniň artykmaçlyklarydyr. Güýjüni synap görmek hem-de özüniň çekinmezligini, çalasyňlygyny, ussatlygyny we batyrlygyny görkezmek islegi — bu ýaş ýigitleriň tebigy ymtylyşydyr.

Pälwanlaryň häzirkiki zaman ýaryşynyň önünde aýratyn talaplar bar. Göreş sungaty ýagdaýa netijeli

gözegçilik etmek we ony öz peýdasyna çözmekden ybarat. Munda pälwan ýaryşlarda bäsdeşiniň hereketlerindäki säwliklerden peýdalanmaga hereket edýär, ünsüni sowýan hereketler bilen ony aljyradyp, çylşyrymly kombinasiýalary amala aşyryp, bäsdeşiniň meýlini önünden bilip almaga çalyşýar. Şeýle şertlerde düşbülük, pikirlenip çemeleşmek, synçylyk, hüşgärlik, derrew dogry karar kabul etmek, bäsdeşin üstünligini mümkingadar kemeltmek, ýaryşyň gidişini öz peýdasyna çözmegi başarmak, ol ýa-da bu ýagdaýda bäsdeşi özüni nähili alyp barşyny önüden görüp bilmek, tilsimleri ulanmak arkaly onuň arkasyny ýere degirmek ýaly häsiýetler göreşçä degişlidir.

Ýaryşda wagtyň köp bölegi öz bäsdeşini oňalyly tutup almak ýagdaýyna garaşmaga, ony amala aşyrmak maksadynda käbir ugurda hereket etmäge, bäsdeşi saklap galmaga we gysmaga, onuň hereketjeňligini çäklendirmäge sarp bolýar. Şoňa görä-de ýaryşyň gidişi özgerdilýär, hüjümler edilýär, deňagramlylykdan çykarylýar we başgalar. Bularyň hemmesi wagtyň berk çäklendirilenligi, bäsdeşin güýçli garşylygy we çaknyşygy ýagdaýynda bolup geçýär.

Göreş özboluşly sport görnüşi we onuň köp görnüşleri bar. Häzire çenli göreşin klassyky, erkin, sambo we dzýudo ýaly görnüşleri hem-de milli görnüşleri ösüp geldi. Olar nähili ýagdaýda ýüze çyksa-da, barybir göreşin ähli görnüşlerinde ahyrky netije — bäsdeşin arkasyny ýere degirmek hasaplanýar.

Häzir respublikamyzda we ondan daşarda milli göreşe gyzyklanma artdy. Onuň iki görnüşi bar. Ol hem bolsa, göreş hem-de bilbagly göreş görnüşleridir. Indi milli göreşimiziň esasy şertlerini öwreniň.

Göreş. Ýurdumyzda pälwanlar, esasan, bilbagly göreş, bil almak göreşi, milli göreş görnüşleri bilen meşgullanýarlar. Fergana, Andijan, Namangan welaýatlarynda bilbagly göreş görnüşleri ösen. Bu göreş pälwanlar dik durup bir elleri bilen bir-birleriniň bilbaglaryndan, ikinjisi bilen geýimlerinden, göwräniň

bilden ýokarsyndan tutulýan görnüşidir. Ýaryş wagtynda diňe bir eli çalşyrmaga rugsat edilýär, emma bilbagdan tutulan bolsa, goýbermek mümkin däl. Göreşiň maksady — bäsdeşi arkasyna taşlap ýeňmekdir.

Bilbagly göreş. Pälwanlar sag el bilen birek-bire-giň bilbagyndan tutýarlar (sag elde tutulan bilbagy ýaryşyň dowamynda goýbermek bolmaýar), çep el bilen bolsa geýmiň islendik ýerinden tutmak mümkin. Göreşden maksat — bäsdeşiň arkasyny ýere degirmekdir. Pälwanyň geýimleri kelte balak, kimono, bilbagdan ybarat bolup, aýakýalaňaç gerşýär.

Göreş türgenleşiklerinde aşakdaky howpsuzlyk kadalaryny berjaý ediň:

1. Mugallymsyz göreşiň tilsimlerini ulanmaň.
 2. Tertibi saklaň.
 3. Mugallymyň ýumuşlaryny anyk görkezilen ýerde ýerine ýetiriň.
 4. Gödeklikden, meşgullanýanlara äsgermezlik etmekden saklanyň.
 5. Mugallymyň tabşyrmagyna görä göreşiň tilsimlerini garşylyksyz, ýarym güýç ulanyp, doly güýç ulanyp ýerine ýetiriň.
 6. Öz-özünüzi ätiýaçlandyryň, ýoldaşyňyza kömek ediň. Agyryny duýsaňyz hereketi togtatmak üçin yşarat edip hala ýa-da bäsdeşiň bedenine aýa bilen iki gezek urup goýberiniň.
 7. Usullary öwrenende ortaça ölçegdäki halyda üç jübütandan artyk bolup göreşmek bolmaýar.
 8. Usullary öwrenýän mahalyňyzda oklamalary halynyň merkezinde durup ýerine ýetiriň.
 9. Maşk ýaryşy wagtynda mugallymyň jürlewü-giniň sesi eşidilen badyna göreşi derrew bes ediň.
- Göreşi diňe ýoldaşyňyz bilen bir agyrlyk kategoriýasynda we birmeňzeş fiziki, tehniki taýýarlyga eýe bolanda tutuň.

Her bir türgenleşigi el-aýagy ýazýan maşklardan başlaň. Orta tizlikde 3 — 5 minut ylgaň, ugry üýtgedip, çep, sag, gapdallaýyn, arkanlygyna, öwrülmekek we ýo-

kary bökme bilen iki aýaklap we bir aýaklap ylgaň. Soňra elin aýalary, egniň öňki bölegi, eller, kelle (çepe, saga, tegelek boýunça), dabanlar, dyzlar, taz üçin (aýlamak) maşklaryny ýerine ýetiriň. Güýji artdyryjy: ýatyp elleri epiň we ýaýyň; ýumruğa, barmaklara, aýanyň içki tarapyna daýanyň. Arkanlygyna ýatan ýagdaýda egiliň, dabanlary doly goýup, aýaklary giňräk açyp oturyp-turuň, şpagat we silkme maşk ediň. Diňe şondan soň pälwanyň ýörite maşklaryny ýerine ýetiriň:

1. Oturan ýagdaýda eller bilen dyzlary gujaklap yza aşyr atyň, öňe we yza yrgyldap, arkanlygyna ýatyň we elleriňizi gapdala uzadyň.

2. Tik duran ýagdaýdan oturyň we yza ahyryna çenli egilip, eli ýere degriň.

3. Dik duran ýagdaýda öňe 1 — 2 ädim taşlaň we hereketde öňe aşyr atyň.

4. Iki gapdala egilip başlangyç dik durmak halatyna gaýdyň.

5. Yza egilip bir ele daýanyň we öňe aşyr atyň.

6. Eller we kelle bilen hala daýanyň hem-de kelläni öňe, yza yrgyldadyň.

7. Köpri halatynda ele we kellä daýanyp yrgyldaň. Saga, çepe ylgaň, soňra elleri öňe düşürüp, aýaklaryň ujuny tutuň, ýanbaşlap ýatyň we garyna öwürüliň.

8. Aşyr atmak we ýykylmak maşklaryny jübüt-jübüt bolup ýerine ýetiriň.

9. Bäsdeşiň el aýalaryndan, bir elinden, iki elläp bir eliniň egininiň öňki böleginden ýa-da boýnundan tutuň we öz tarapyňyza arkasy bilen öwürüň. Bäsdeşiň ýakasyndan, iki goltugyndan tutuň. Bäsdeşiň goltugyndan alyp öz elleriňizi bäsdeşiň arkasynda birleşdiriň.

Pälwanlar üçin hereketli oýunlar

1. Siz „Kowalaşma“ hereketli oýnundan peýdalanýsyz bolýar. Munda jübüt-jübüt bolup durup, bir jübüt ýoldaşlar gaçýar, ikinji jübütlik kowalaýar.

2. Bir-birine garşylykly durup, biriniň (hüjüm edijiniň) eli tirsekden göni burç edip epilýär we aýalary ýokary gönükdirilýär. Ikinjisiniň eli birinji ýoldaşyň aýalaryna pese gönükdirilýär. Yşarat edilen badyna, hüjümçi ýoldaşyň aýalaryny üstünden tutmaga hereket edýär.

3. Bir-biriňize garap durup, elleriňizden ýa-da egniňizden tutup alyp, aşakdaky ýumşy ýerine ýetiriň. Munda siz bäsdeşi güýmäp durup, ýoldaşyňyz aýagyňyň ujuny basmaga çalyşýar.

„Üçünjisi artykmaç“. Bu hereketli oýunda tegelek şeklinde jübüt-jübüt bolup ýerleşýärsiňiz. Tegelegiň daşarysynda iki adam bolup durup, biriňiz gaçýarsyňyz, ikinjiňiz ýoldaşyňyzy tutup almaga çalyşýarsyňyz. Gaçýan käbir jübütligiň önüne gelip durýar. Şonda bir adam „artykmaç“ bolup galýar. Indi kim artykmaç bolsa gaçýar.

4. Çäk üçin göreş. Toparyň agzalary bir-birleriniň eliniň aşagyndan tutup alyp, aýalaryny zynjyr edip birleşdirýärler, soňra bäsdeşleriň hataryna ýakynlaşýarlar we yşarat edilmegi bilen bir-birlerini gysyp ýerlerini eýeläp başlaýarlar. Hereket çagynda öz hataryndaky zynjyry üzen topar utulan hasaplanýar.

5. Tanaby, gimnastika taýajygyny özara çekişiň.

6. Göreş halysynda (dyzda durup) regbi oýnaýarsyňyz. Bäsdeşi deňagramlylykdan çykarmak üçin, çäk üçin „söweşe“ giriň, ähli usullardan peýdalanyp bilersiňiz:

1. Ýoldaşy deňagramlylykdan çykarmak. Munda bir aýakda durup, egin bilen egni dürtýärsiňiz. Ýoldaşy bir we iki elläp çekip alýarsyňyz. Yşarata görä dik durup, oturyp, ýatyp ýoldaşdan topy çekip alyň.

2. Barmaklar bilen ýaryş. Garşylykly oturyp ýa-da durup, gaňyrçak edip epilen orta barmak bilen bäsdeşiniňiziň barmagyny ildirip özüňize çekiň we ony stuldan turmaga ýa-da duran yerinden gozgan-maga mejbur ediň. Elden tutup gaňyrmak gadagan.

3. El bilen ýaryş (Armrestling). Birek-birege garap

oturyp, eliňizi tirsekden epip, bäsdeşiň baş barmagyny tutuň, onuň elini pese düşürmäge çalyşyň. Epilen ele stol ýa-da epilen el tarapdaky dyz daýanç bolýar. Oýny garynda bir-biriňize garap ýatyp hem geçirip bilersiňyz.

4. Aýak bilen sygança göreş. Ýanaşyk ýatyp, bir-biriňiziň eliňizi tutuň we aýagyňyzy galdyryp, onuň bilen bäsdeşiň ýakynrakda duran aýagyny ildirip alyň we ony yza aşyr atmaga mejbur ediň.

Durmak, hereketlenmek, tutmak

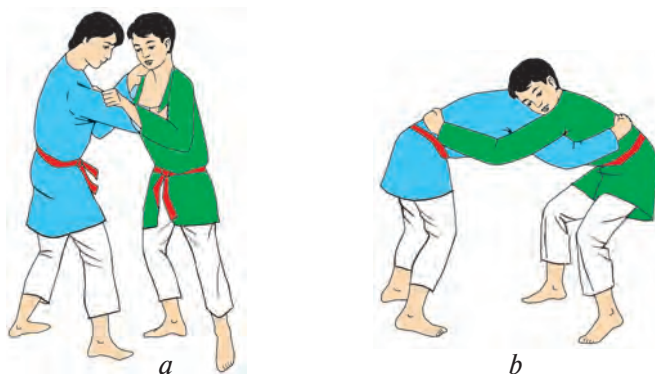
Pälwanyň duruşy. Muňa eller, aýaklar, göwräniň duruş halaty girýär. Duruşlar üç hili: pes, orta we beýik görnüşde bolýar.

Pälwan hereketlenmäni ýakyn, orta, uzak aralyklardan durup amala aşyrmagy mümkin. Eger-de pälwanlar bir-birlerinden 2 m-den uzagrak aralykda dursalar, onda olar bellenen aralykdan daşarda galan hasaplanýarlar. Ýumuşlary we onda hereketlenmeleri jübüt bolup ýerine ýetirip görün:

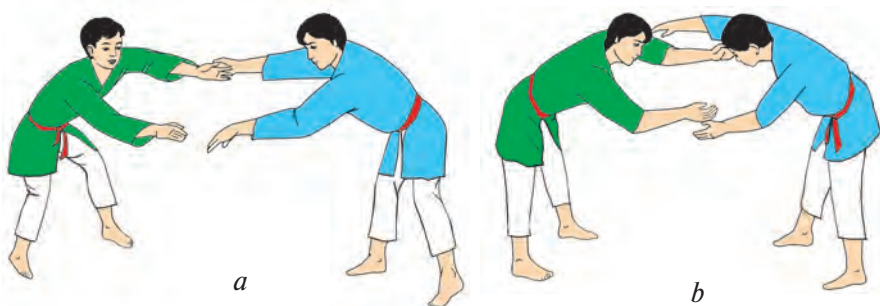
1. Ýoldaşy tutup alyp, öňe, yza, gapdala, tegelek boýunça hereketlenmeler (65-nji *a*, *b* suratlar).

2. Ýoldaşyň käbir garşylygy bilen hereketlenmek (66-njy *a* surat).

3. Ýoldaşy dürli halatlarda tutup, öz tarapyna çekip almak boýunça (3 gezekden) ýaryş geçirmek (66-njy *b* surat).



65-nji surat.



66-njy surat.

Tutup almalar. Bu usullar bir ýa-da iki el bilen ýerine ýetirilýär, ýagny bilbagdan, ellerden, boýundan, göwreden we garyşyk tutup almalar. Hemme tutup almalar ünsüni sowýan, başlangyç, esasy, gorag we jogap tutup almalara bölünýär.

Göreşde köplenç sag el bilen bäsdeşiň çep ýeňi daşky tarapyndan ýa-da pesden — tirsegiň ýanyndan; çep el bilen bolsa kamzolyň eteginden, şonuň ýaly-da, çep el bilen sag ýeňden we sag el bilen kamzolyň eteginden we iki elläp bäsdeşiň kemerinden tutup alynýar. Tejribeli sportçylar garyşyk tutup almalary giň ulanýarlar: bilbag we elden, bilbagdan, el hem-de göwreden we ş. m.

Tutup almalar berk, ynamly, bäsdeşiň hereketlerini düşbülük bilen duýup durmak üçin artykmaç zor



67-nji a, b suratlar.



67-nji *d, e* suratlar.

bermezden amala aşyrylmaly. Göreşiň tilsimlerini go-wy özleşdirmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýe-tirmäge synanyşyp görüň (67-nji *a, b, d, e* suratlar).

1. Bäsdeş bir ädim öňe basýar we ýoldaşy bir elinden, iki elinden, çep el bilen sag elinden, sag el bi-len çapanyň eteginiň üstünden tutup alýar. Soňra bäs-deşler ýarymgarşylyk bilen öňe, yza we gapdal ta-raplara ädim taşlap hereket edýärler.

2. Bilbagdan her el bilen tutup almalar: munda öňden, ýokardan, pesden, gapdaldan tutmagy öwreniň.

3. Uzak aralykdan, öňe, yza ýa-da gapdal taraplara tiz ädim taşlap, ýoldaşyň bilbagyndan islendik el bilen tutup almagy öwreniň.

4. Iki elläp bilbagdan tutup almalary ýerine ýetiriň: öňden, pesden, ýokardan, göwreden, eginden.

5. Iki tarapa dürli hem-de garyşyk tutup almalary ýerine ýetiriň (ýoldaş ýarymgüýç bilen garşylyk gör-kezyär).

6. Erkin hereketlenip we el bilen ünsüni sowýan hereket edip, erkin tutup almagy ýerine ýetiriň (ýoldaş doly güýç bilen garşylyk görkezyär).

Eziz çagalar, siz maksatnamadaky aýaklaryň kö-meginde zyňmalary, aýaklaryň kömeginde gapdala zyňmagy, göwräniň aşagy arkaly zyňmagy, şonuň ýaly-



68-nji surat.

da, gorag we garşy usullary öwreniň. Çünki şu synpda birinji okuw-türgenleşik ýaryşlary geçirilýär. Şonuň üçin esasy usullary ýerine ýetirmäge giriş-mezden öň bäsdeşi deňagramlylykdan çykarmak usullaryny ýerine ýetirmegi (şahsy güýçden peýdalanyp we bäsdeşiň hereket ugruny bilip alyp) öwreniň. Indi ýoldaş bilen birnäçe maşklary ýerine ýetirip görüň (68-nji surat).

1. Jübüt bolup tutup alyp öňe, yza we gapdala, özüne çekip, itekläp ýa-da silkip bäsdeşi el we göwre hereketiniň hasabyna deňagramlylykdan çykarmaga çalyşyň (deňagramlylygy ýitirende ýoldaş geýmiden tutýar).

2. Jübüt bolup hereketlenmegi, deňagramlylykdan çykarmagy, goşmaça ýagdaýda ädim taşlap, göwräni burup ýa-da egme usullaryny ýerine ýetirip görüň.

3. Eli dürlüçe hereketlendirip, ýerden ýere göçüp, pursada garaşyp ýoldaşy tutup almaga, ony deňagramlylykdan çykarmaga çalyşyň (ýoldaş garşylyk görkezýär we özi goragdan hüjüme geçýär).

4. Uzak, orta aralyklarda hereketlenip, el we göwre bilen ünsüni sowýan hereketleri amala aşyryň. Pursada garaşyp bäsdeşi tutup alyp we deňagramlylykdan çykaryp, öz tarapyna arkasy bilen öwürüň (ýoldaş muňa jogap edip tutup almagy ulanyp garşylyk görkezýär).

5. Esasy tutup almagy ýerine ýetirip we deňagramlylykdan çykarmaga, iň gowy ünsüni sowýan hereketleri ýerine ýetirmäge, tutup almaga we deňagramlylykdan çykarmaga ýaryşyň.



69-njy surat.

Bu maşklary özleşdirenden soň zyňmalary (ýyk-mak) ýerine ýetirip bilersiňiz. Şonuň üçin ýoldaşy el bilen tutup alyp, el, göwre we aýaklaryň gysga, berk hereketi bilen çepe ýa-da gapdala öwrülme bilen bäsdeş deňagramlylykdan çykarylýar. Zyňanda ýoldaşyň çapanyny egninden tutup durup ýykylýar. Zyňmalar öňe, yza, çepe, saga we başgalar bolmagy mümkin. Gorag — ýoldaşyň elini tutup almakdan gutulyp gapdala ylgap geçmek, birneme yza gaçyp göwräni egmek, garşy usul ulanmakdan ybarat (69-njy surat).

Silkip zyňmak. Bu usul oňaly tutup alandan soň, iki el bilen özüne we pese, özüne we gapdala, öňe we gapdala berk hereket bilen ýerine ýetirilýär. Silkip zyňmalar çapandan, bilbagdan, elden iki el bilen tutup alandan soň ýerine ýetirilýär. Munda eller berk silkip we göwräni güýçli burup, bäsdeş arkasyna taşlanýar.



70-nji surat.

Goragda tutup almaga mümkinçilik bermezlik we bäsdeşiň ellerinden sypmak; ýakyn aralykdan uzak aralyga çykyp gitmek; yza çekilmek we aýagy öňe çykarmak; garşy usul ulanmaga çalyşmakdyr (70-nji surat).

Badak atmak. Bu hüjüm edýäniň bir ýa-da iki aýagyň aşagyna güýçli hereketlenmekdir. Munda bäsdeş goýlan aýagyň üstünden ýykylýar. Badak atmak el we göwräniň badak atmaga garşylykly aýak tarapyna hereketinde silkmegiň hasabyna ýerine ýetirilýär.

Badak atmak aşakdaky ýagdaýlarda ýerine ýetirilýär: a) bäsdeş hüjüm edýäniň öňe çykarylan aýagyna daýanyp çekýär (daýanç aýak aşagyna badak atmak); b) bäsdeş öz göwresiniň agyrylygyny bir aýagyna geçirýär (onuň aşagyna badak atmak); d) bäsdeş ýerden ýere göçüp, aýaklary badak atdyrýar (öňde duran aýagyň ýa-da iki aýagyň aşagyna badak atmak); e) bäsdeşiň aýaklaryny giň goýup, dogry durýar (aýaklaryndan birini badak atmak). gorag — bu elleri tutup almaga ýol bermezlik; bäsdeşi yza ýa-da gapdala egmek; bäsdeşi özüne çekmek we deňagramlylykdan çykarmak; aýaklary öz wagtynda almak we gapdala alyp geçmek; aýaklary dyzdan we göwräni epmek.

Iki aýak aşagyna yzdan badak atmak. Munda hüjüm edýän sag eli bilen ýoldaşyň çapanyndan, çep eli bilen bolsa ýoldaşyň tirseginiň önünden — ýeňinden tutup alýar. Hüjüm edýän ýoldaşy özüne (onuň göwre agyrylygyny sag aýaga geçirmek üçin) çepe çekýär we sag



71-nji surat.

áyak bilen iki áyagynyň aşagyndan yzdan badak atýar we ýoldaşy arkasyna ýykýar. Goragda hüjümçiniň sag ýanbaşyna eller bilen direlip, sag áyak yza-saga alynýar; hüjüm edýän sag áyagyny badak atmak üçin galdyranda ony özünden çepe çekýär (sag áyagyň ýerine); hüjüm edýäniň áyagyndan ätläp geçilýär; garşy usulda ýykylýan wagtda çep áyak bilen çepe-yza berk ädim goýulýar, sag áyak öňki áyagyň aşagyna goýulýar we el bilen bäsdeş öňe çekilýär we ol arkasyna zyňylýar (71-nji surat).

Bilbagdan tutup gapdallaýyn badak atmak. Hüjüm edýän sag el bilen sag egin arkaly ýoldaşyň bilbagynyň arkasyndan, çep el bilen bolsa bilbagyň önünden tutup alýar. Soň ýoldaşy özüne çekýär, özüniň sag áyagy dabanyň ýoldaşy gapdallaýyn badak atmak üçin onuň dabanyňa goýýar we çepe aýlanyp öwrülip, ýoldaşy öz üstüne alýar, soňra sag tarapa ýykylmak bilen, ony arkasyna zyňýar (usuly ulananda ýoldaşyň çapanyndan ýa-da bilbagyndan tutmaly) (72-nji surat).

Önünden badak atmak. Hüjüm edýän sag taraplaýyn, ýoldaş bolsa çep taraplaýyn halatda durýar. Ýoldaşyň çapany sag el bilen onuň çapanynyň arkasyndan ýa-da döş süňküniň üstünden tutup alynýar. Hüjüm edýän göwresini epip, ýoldaşyň elini we göwresini silkip, onuň agyrlygyny áyagyň uçlaryna geçirmäge mejbur edýär. Soňra çepe aýlanyp tiz öwrülip, çep áyagy yza-çepe alyp, onuň ujuny ýoldaşyň aýa-



72-nji surat.



73-nji surat.

gynyň ujuna dogry edip goýulýar. Sag aýak bilen öňki aýaga badak atylýar. Şeýdip, göwräniň agyrlygy çep aýaga geçirilýär (sag aýak dogurlanyp halyda durýar). Iki eli we göwräni çepe-pese silklmek bilen ýoldaşy öz çep aýagynyň ýanyna zyňylýar, muny ýoldaşy çep el bilen sag ýeňinden tutup ätiýaçlandyрма diýilýär (73-nji surat). Goragda: bilbaga aýa bilen direlip bäsdeşi çepe çekip deňagramlylykdan çykarylýar; bäsdeşiň çep baldyrynyň içinden ildirip alynýar. Garşy usulda: öwrülen wagtynda bilbagdan tutup alnyp, hüjüm edýäniň arkasyna taşlanyp muňa, yzdan buky diýilýär.

Jübüt badak atmak. Hüjüm edýän bir eli bilen bäsdeşiniň bilbagynyň ýanyndan, ikinji eli bilen bolsa yzdan tutup alýar. Hüjüm edýän ýoldaşy göwräni öňe silkip, onuň göwresiniň agyrlygyny çep aýaga geçirýär. Ony elleri bilen özüne çekip, „yzdan badak atmagy“ ýerine ýetirmek üçin özüniň sag aýagyny ýoldaşyň aýaklarynyň arasyna goýýar, oňa bütin göwresiniň agyrlygyny düşürüp, arkasyna ýykýar (ýoldaşyň bilbagyndan tutup howpsuzlyk saklanýar). Goragda çep aýak yza-çepe sürülýär; eller bilen iteklöp, sag aýagy aýaklaryň arasyna girizmäge ýol berilmeýär. Garşy usulda sag aýak bilen tutup yza zyňylýar.

Ýapysmak. Bu pälwanyň epilen aýagy ýa baldyry bilen galdyrmagy, ý durmagy bilen bäsdeşiň aýagyny tutmagy, ýa özüne çekmegidir. Munda pälwan aýagyny



74-nji surat.

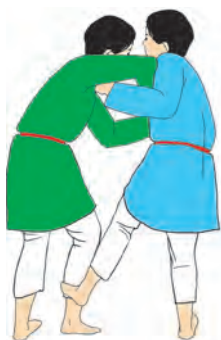
dyzdan epip bäsdeşiniňkä goýýar, dabanyny göterip onuň baldyrynyň aşaky bölegine yzdan ýa-da öňünden gysýar we elleri hem-de göwre hereketi bilen bäsdeşini hala zyňýar. Ýapyşmak daşardan aýaklar bilen we çapanyň egninden hem-de bilbagyndan tutup alyp daban bilen ýerine ýetirilýär (74-nji surat).



a



b



d



e

75-nji surat.

Kakmak, badak atmalar bilen zyňmalar. Kakmak — bu pälwanyň öz aýagyny silmek bilen bäs-deşiň aýagyna, onuň agyrlyk merkeziniň pesrähine elleri we göwresi bilen garşylykly ugurda hereketlenip alyp gelmegidir. Badak atmak — bu hüjüm edýäniň aýagynyň aşagy bilen bäsdeşi kakmak – badak atmagydyr. Ferganaça kadalara görä bu gadagan edilýär, buharaça kadalarda bolsa rugsat edilýär. Bäsdeşiň aýagyny gapdaldan kakmagyň dürli usullary bar, bular: gapdaldan we bäsdeşiň aýagynyň önünden badak atmak, bäsdeşiň aýagynyň arkasyndan badak atmak, bäsdeşiň aýagyny çep aýak bilen durup düşürmek (75-nji *a, b, d, e* suratlar).

Pälwanyň fiziki taýýarlygy

Ökde pälwan bolmak üçin diňe usullary ýerine ýetirmek tehnikasyny bilmek ýeterli däl. Şonuň üçin gowy fiziki taýýarlyga eýe bolmalysyňyz, ýagny güýji, tizligi, maýýşgaklygy, çalasyňlygy hem-de çydamlylygy ösdürip, goşmaça ýagdaýda meşgullanmalysyňyz.

Güýji ösdürmek üçin ganteller, daşlar (8 kg), espanderler, trenažýorlar bilen köpräk maşk ýerine ýetiriň. Çekilmäge, egilmäge degişli doldurylan toplar (2 — 3 kg) bilen maşk ediň.

Tizligi ösdürmek üçin 30 — 60 m aralyklara wagty bellik edip ylgaň, ýerde duranda tizlige ylgamak hereketini, çuňňur oturyp ýokary bökmegi ýerine ýetiriň, basketbol, futbol, pälwanlar regbisini oýnaň, ýüpde bir minuda çenli böküň.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin böküň, doldurylan toplary zyňyň, manekenleri oklaň, batutda böküň, gaty, ýumşak, typançak, yrgyldaýan daýançada akrobatik maşklary ýerine ýetiriň.

Maýýşgaklygy ösdürmek üçin her gün iki gezek egin we tas-göwre bogunlaryny, oňurga aralygynyň disklerini süýndürme maşklary bilen meşgullanyň. Süýndürme maşklaryny 30 — 40 gezek gaýtalamaga

çalyşyň. Öňe, yza egiliň, şpagatlar edip, köpri halatyny emele getiriň we başgalar.

Çydamlylygy ösdürmek üçin kross ylgaň, futbol, basketbol oýnaň, ýüp bilen bökmegi 3 minutdan 6 minuda çenli ýerine ýetiriň. Ýumuşlary ýerine ýetirýän mahalyňyzda lukmanyň, sport treneriniň gözegçiligi astynda demi saklaň hem-de dag şertinde türgenleşikler geçiriň we ýörite ruhy taýýarlyk görüň, bu örän peýdalydyr.



Bölüme degişli soraglar

1. Sport gimnastikasynyň adamyň kämillige ýetmegindäki ähmiýeti nähili?
2. Siz gimnastikanyň haýsy görnüşleri bilen meşgullanýarsyňyz, näme üçin?
3. Ýüpdä meşgullanmak adamdaky haýsy fiziki sypatlary ösdürýär?
4. Ýüpdä bökmegiň yönekey bökmekden tapawudy nämäde?
5. Halkaly türgenleşikde ýerine ýetirilýän maşklaryň haýsy biri size makul, näme üçin?
6. Eliň aýalary we eginler üçin niýetlenen enjamly we enjamsyz nähili maşklary bilýärsiňiz?
7. Çalt hereket etmek üçin niýetlenen nähili maşklary bilýärsiňiz?
8. Gimnastika diwarynyň önünde durup maýyşgaklygy ösdürmek üçin nähili maşklary ýerine ýetirmek bolýar?
9. Sazyň heňleri we sanaw astynda ýerine ýetirilýän nähili umumösdüriji maşklary bilýärsiňiz?
10. El-aýagy ýazýan maşklar diýende nämeleri düşüňärsiňiz? Onuň adam organizmi üçin nähili peýdasy bar?
11. „Ýeňil atletika“ adalgasy nähili manyny aňladýar? Ol birinji gezek haçan we haýsy ýurtda ulanylypdyr?

12. Haýsy aralyklar ylgamak tizligini ösdürýär? Haýsy aralyga ylgamakda startyň nähili görnüşinden peýdalanylýar?
 13. Uzynlygyna bökmekde ylgaw aralygy näçe ýönekeý ädime deň gelýär?
 14. Topy zyňanda el we göwre nähili halatda bolmaly?
 15. Ýokarlygyna bökende ylgaw ädimleri näçe bolýar?
 16. Basketbol oýnunda topy iki elläp alyp ýöremek mümkinmi? Basketbol oýnunda topy eýeländen soň näçe ädim ýöremek mümkin?
 17. Woleýbol oýny barada nämeleri bilýärsiňiz?
 18. Gandbol oýny kim tarapyndan, haçan we haýsy ýurtda oýlap tapylypdyr? Gandbol oýnunda komanda näçe adamdan ybarat bolýar?
 19. Göreşiň näçe görnüşini bilýärsiňiz? Göreşiň görnüşleri bir-birinden nähili tapawutlanýar?
-



Okuwçylaryň beden terbiýesinde mugallym kömek etmezden ýerine ýetirilýän özbaşdak sapaklar möhüm başgançak hasaplanýar. We, şol bir wagtda, bu türgenleşikleri üznüksiz ýerine ýetirip barmak saglygynyzy berkitmäge, fiziki ösüşiň we hereket taýýarlygy derejesini ýokarlandyrmaga, dersde geçilen materiallary berkitmek we maksatnama materiallary iň gysga möhletlerde özleşdirmäge kömekleşýär. Dersde, elbetde, çagalaryň hemmesi we her birine aýratyn ähmiýet bermek we olary gözegçilik etmek, öwretmek hiç haçan aňsat bolmaýar. Emma türgenleşikler okuwçylara bir işden başgasyna geçmeklerine, boş wagtda gowy dynç almaga kömek edýär. Şonuň üçin islendik ýagdaýda-da çagalaryň fiziki maşklar bilen üznüksiz meşgullanmaklaryna mümkinçilik döretmeli. Eger siz mümkinçilikden doly peýdalansaňyz türgenleşikler gowy okamagyňyza, batyr, güýçli, çalasy bolmagy gazanmagyňyzda aýratyn ähmiýete eýedir.

Mekdepden daşarda, öýde, howluda deň-duşlaryňyz bilen ýumuşlary ýerine ýetireniňizde aşakdaky düzgünleri berjaý ediň.

1. Maşklary ýerine ýetirmegi çylşyrymly bolmadyklaryndan başlaň (aýratynam, birinji türgenleşigi).

2. Kesel bolsaňyz ýa-da özüňizi erbet duýýan bolsaňyz gowusy meşgullanmaň.

3. Bedenterbiýe maşklaryny aç ýagdaýda ýa-da doýup naharlanandan soň, derrew ýerine ýetirmek mümkin däl.

4. Maşklary yhlasly ýerine ýetiriň. Arada 2 — 3 minut arakesme ediň.

5. Alnan nagruzkany damar urşundan (15 sekunt) kesgitlemegi öwreniň.

Fiziki syapatlary ösdürmäge degişli maşklar

Elbetde, ösýän organizm üçin diňe ertirki maşklar bilen çäklenmegiň özi ýeterli däl. Munuň üçin siz aşakda bütin okuw ýyly üçin niýetlenen birnäçe çylşyrymly bolmadyk maşklar toplumyny ýerine ýetir-seňiz peýdaly bolar. Işi okuw ýylynyň başyndan, ýagny mekdepe okuw başlanan birinji günden başlasaňyz, netije garaşylan ýaly bolar.

Güýji ösdürmek üçin kem we ortaça garşylyk bilen umumösdüriji maşklar toplumu. Maşklar töwerek bo-ýunça ýerine ýetirilýär.

Her bir „beket“ özüniň şertli adyna eýe, çünki onda ulanylýan maşklar gönüden-göni anyk bir myşsalary ösdürmäge gönükdirilen.

„Bicepsler“ (iki şahly myşsa) beketi

1. B. ý. — aýaklar giňräk açylan, eller aşak düşü-riken, onda 1 — 2 kg-lyk ganteller. 1 — gantelleri egne goýuň. 2 — başlangyç ýagdaýy eýelän, soňra maşky 10 — 12 gezek ýerine ýetiriň.

2. B. ý. — esasy dik durmak ýagdaýy. Ele „espan-deri“, ýagny iki-üç gat edilen elastik rezin binti tutup, onuň ikinji ujuny sag (çep) aýak bilen basyp duruň. „Espanderiň“ garşylygyny ýeňip, elleri 12 — 15 gezek epiň.

3. Turnige asylan ýagdaýda 5 — 8 gezek çekiliň.

„Trisepsler“ (üç şahly myşsa) beketi

1. B. ý. — dyzda daýanyp duruň. Elleri 10 — 12 ge-zek epiň we ýaýyň.

2. Maşkyň özi, diňe aýaklary beýik daýançada (stula ýa-da oturgyja) diräň. 8 — 10 gezek ýatyp-oturyň.

3. B. ý. — dik durup, aýaklary giň goýup, elleri dü-şürüp, elde 1 — 2 kg-lyk gantelleri tutup duruň. 1 — gantelleri döşüň öňünde we ýokarda tutuň. 2 — baş- langyç ýagdaýa gaýdyp, maşky 8 — 10 gezek gaýtalaň.

„Arka“ beketi

1. B. ý. — aýaklary giň goýup, elleri kelläniň ar-

kasyna baglap dik duruň. Göwräni öňe 10 — 12 gezek egip duruň.

2. B. ý. — arkanlygyna ýatyp, elleri kelläniň arkasyna goýuň. Göwräni 10 — 12 gezek öňe galdyryp-düşüriň, şol bir wagtda aýagy-da epip-ýaýyň.

3. B. ý. — dik durup, aýaklary giň goýup, egne 1 — 2 kg-lyk gantelleri goýuň. 1 — göwräni öňe egiň. 2 — başlangyç ýagdaýa gaýdyň we maşky 8 — 10 gezek ýerine ýetiriň.

„Press“ (garyn myşsalary) beketi

1. B. ý. — burç emele getirip oturyň. Göni aýaklar bilen garşylykly hereketleri 10 — 12 gezek ýerine ýetiriň.

2. B. ý. — arkanlygyna ýatyp, aýaklary göni uzadyň, soňra 90 gradusa çenli galdyryp, soň hereketi dowam etdirip, aýagyň uýy kelleden geçip, ýere degýänçe epiň. Maşky 12 — 15 gezek ýerine ýetiriň.

3. B. ý. — burç emele getirip oturyň. Dogurlanan iki aýak bilen howada 0-dan 10-a çenli bolan sanlary ýazyň.

4. B. ý. — brusda burç emele getirip, 3 — 5 sekundyň dowamynda tutup duruň.

5. B. ý. — turnige asylan ýagdaýda göni aýaklary 3 — 6 gezek 90 gradusa çenli göteriň.

„Aýaklar“ beketi

1. B. ý. — oturyp, 10 — 12 gezek elleri öňe, belga, kellä goýup-düşüriň.

2. B. ý. — aýaklary egin giňliginde goýup, elleri bilde saklaň. Ýokary ýiti böküň we 6 — 8 gezek puržin şekilli oturyň.

3. „Sapança“ maşkyny 5 — 8 gezek ýerine ýetiriň.

4. Iki aýakda stula, oturgyja, basgançaga batlanyp böküp çykyň (böwediň beýikligi 20 — 50 sm).

5. Ýüpe 1 minut çenli böküň.

Her bir „beket“de maşklary saýlamak oglanlaryň fiziki taýýarlygyna baglylykda amala aşyrylýar. Ýumuşlaryň özleşdirilişine garap maşklar çylşyrym-

laşdyrylyp barylýar. Öý işini ýerine ýetirenden soň, myşsalary gowşatmaga degişli maşklary ýerine ýetiriň.

Ylgamak çydamlylygy ösdürmek üçin özbaşdak işlemegiň bir görnüşidir. Sagdynlaşdyryjy ylgamak bize näme berýär? Berk saglyk we keselsiz durmuş; dogry, owadan, gelşikli boý-syrat; berk nerw ulgamy we şadyýanlyk; işe ýaramlylyk; güýçli erk we özüne ynam; sport netijeleriniň täze derejelere göterilmegi, döredijilik ukyby we täze mümkinçilikler; wagty tygşytlamak we ylgaw ýodalarynda gowy dostlary artdyrmak we başgalary berýär. Ine şularyň ählisi sagdynlaşdyryjy ylgamagyň önümidir.

Okuwçylar hemişe şeýle sorag berýärlar: şeýle bolýan bolsa, işi nämeden başlamaly? Munda siz eýýäm birinji türgenleşiklerden *haýal ylgamagy* öwreniň. Bu siz oýlan ýaly aňsat iş däl. Haýal ylgamagy sabyrlylyk bilen uzak öwrenmeli. Çagalar ilki bilen köçede ýeke özi ylgamagy, öz hereketlerini amatsyz we gelşiksiz saýyp, utanýarlar. Şeýle ýagdaýyň bolmazlygy üçin 1 — 10 minudyň dowamynda ylgamagy ilki öýde, ertirki gimnastika türgenleşiklerinde başlamaly.

Türgenleşigiň birinji hepdesinde gowusy ýeke ýagdaýda ylganyňyz makul, çünki her biriňiziň taýýarlyk derejäňiz her hilidir. Başynda ylgaw tizligi pyýadanyň tizliginden kem tapawutlanýan bolsa-da, ýeňil we ýakymly bolmaga çalşyň. Möhümi, ylgawyň dowamly bolmagydyr. Ylgawyň uzak wagt dowam etmegi — bu peýdasy degýän esasy faktor hasaplanýar. Birinji günleri ylganyňyzda bütin aralygy ortaça tizlikden hem haýalrak başlap, tamamlanyňyz maksada laýykdyr.

Aýaklaryňyz ylgamaga uýgunlaşýança „ýumşak“, haýal, göni, ýiti peselmeýän we ýokarlanmaýan ýollary saýlaň. Gowusy, transport ýöreyän ýollardan aňyrda boluň. Wagty-wagty bilen ylgaw ýoluny üýtgedip duruň.

Aýaklaryňyzyň arassaçylygyna üns beriň, her gün olary sabyňlap ýuwuň, aýratynam, ylgandan soň ýyly duş kabul ediň. Türgenleşigiň öňünden ýeňil naharlansaňyz, alma, miwe şerbetini ýa-da gatyk içseňiz zelesiz. Ýöne gysga ylgawlaryň öňünden hem doýup naharlanmaň.

Islendik howa şertinde ylgamagy öwreniň, çünki ýaman howada siz özünüziň erkiňizi we tutanýerliligiňizi taplap, organizmiňizi berkidip, ony syrklamalara çydamly etmek mümkinçiligine eýe bolýarsyňyz. Köçe typançak bolanda, tizligi kemeldip, maýda tiz-tiz ädimler bilen ylgaň. Köçe yssy bolsa, ylgaw tizligini we dowamlygyny kemeldiň. Täze başlanlar, gysga bogazyň syrklamazlygy üçin ylgaw dowamlygyny kemeldiň. Demi burun ýa-da agyz arkaly alyň, emma sowuk wagtlary demi adatdakydan görä çuňňur almaň. Gulaklaryňyzy ýapýan galpak, eliňize ellik we aýagyňyza ýünjorap, krossowka geýiň.

Türgenleşikleriň birinji hepdesinde özünüzi duýuşyňa üns berip baryň. Ýeňil ylgamaga çalşyň.

Ylganda siziň ýagdaýyňyzy görkezýän esasy görkezijilerden biri pulsdyr. Ony ylgamagy tamamlandan soň, 6 — 8 sekunt wagt geçensoň ölçemeli. Munda 15 sekuntda ýürek näçe gezek ursa, şony 4-e köpeltmeli. Her bir adam öz pulsunyň özgeriş çägin bilmelidir. Maşky täze başlanlarda nagruzkadan soň, ýürek urşy bir minutda 120 — 130 zarbadan geçmeli däldir. Ylgandan soň 5 — 10 minudyň içinde puls adatdaky ýagdaýa gaýtmany. Ylgaw aralygyny we onda pulsa görä özüni duýşuny ýazyp barmak amatly bolar ýaly „sahsy list“ tutmaly. Onda gündelik nagruzkany ... kilometrlerde we puls 15 sekuntda näçe gezek urşuny hasaplap barylýar. Şeýdip hepdäniň, aýyň dowamynda umumy kilometraży (aralygy) goşmak ýa-da kemeltmek we özüni duýşuny derňäp görmek mümkinçiligi döredilýär hem-de netijeler bellik edilýär. Ylgap geçilýän aralygy kilometrlerde kesgitlemegiň mümkin-

çiligi bolmasa, hasaplap barmagy sagat boýunça amala aşyrmak mümkin. Onda kilometražy aşakdaky hasap boýunça aňsat kesgitlep bilersiňiz: 1 km-i — oğlanlar 5 — 6 minutda, gyzlar 6 — 7 minutda, 2 km-i — oğlanlar 10 — 11 minutda, gyzlar 12 — 13 minutda, 3 km-i — oğlanlar 18 — 20 minutda, gyzlar 20 — 22 minutda geçseler bolýar.

Ýaş ylgaýjynyň şahsy list nusgasy (1 aýa)

Sene	1	2	3	4	5	6	7	8	29	30	Aý boýunça
Ylgaw uzaklygy (km)	1												
Pulsdan öň	72												
Pulsdan soň	130	130									130		

Ýatlatma: edil şeýle listi bütin okuw ýyly üçin düzmek hem mümkin. Zerurlyk bolsa, bir ýa-da iki gezek hasaplap görülýär.

Fiziki sypatlar: tizlik, güýç, çalasyňlyk, çeyelik we başgalaryň deň ösmegi üçin çylşyrymly bolmadyk maşklary ýerine ýetiriň. Olary özbaşdak ýerine ýetirmek kynçylyk döretmeýär, muňa ýüpde bökmek, press maşklary, asylyp çekilmek, ýerde ýatyp, daýanyp, elleri epip-ýaýmak, ýokary bökmek we başgalar girýär.

GÜÝJI, TIZLIGI, ÇEÝELIGI, ÇYDAMLYLYGY WE ÇALASYNLYGY ÖSDÜRIJI MAŞKLAR

Güýji ösdüriji maşklar

1. Dik durup, aýaklary giňräk goýmak. Elde aýa espanderi — espanderi gysmak we goýbermek — eller aşakda, gapdalda, öňde, yzda.

2. Diwariň önünde 0,5 — 0,7 m aralykda dyzda durup barmaklara (aýalara) daýanmak bilen elleri epmek we ýaýmak.

3. Dik durup aýaklary giňräk goýmak we 1 — 3 kg-lyk gantelleri döşüň önünde tutup durmak. Elleri gapdala ýaýmak. Şonuň özi, diňe öňe egilip ýa-da oturgyçda ýatmak. Wariant: dik durup, oturyp, ýatyp elleri ýokary, gapdala epmek we ýaýmak.

4. Aýaklar eginden giňräk goýlan, ellerde gantelleri tutup, öňe aýagyň ujuna egilmek. Dogurlanyp, elleri gapdala uzatmak. Wariant: öňe egilip, elleri bile edip ýere degirmek, turjak bolanda elleri ýokary galdyrmak.

5. Gimnastik oturgyja ýatyp daýanmak. Ellere daýanyp egilmek. Şonuň özi, diňe aýaklar oturgyja direlen. Ýatyp göwrede, baldyrda, aýagyň ujunda daýanmak we egilmek. Bir aýagy ýokary galdyryp çapak çalmak.

6. Dik durup daýanmak. Stuluň söýegine eller bilen daýanyp, elleri epmek we şol wagtyň özünde aýaklary dyzdan epmek. Şonuň özi, diňe aýaklary burç emele getirip tutmak.

7. Rezin (espander) bilen maşklar. Reziniň ortasynda durup, onuň üçlaryny elde mäkäm tutup, gapdaldan ýokary, öňe sozmak we agyza ýetirmek.

8. Tanapdan, sütünden ýokary elin we aýagyň kömeginde çykmak. Şonuň özi, diňe elleriň kömeginde çykmak. Şonuň özi, ýokary we aşak elin özünde çykyp-düşmek.

9. Garynda stula (tumboçka) ýatyp, eller bilen ýakyn duran daýanjy tutup, bili epip götermek we dü-

şürmek. Şonuň özi, diňe aýaklarda 1 — 2, 3 — 4 kg-lyk doldurylan topy tutup durmak.

10. Dik durup aýaklary egin giňliginde goýmak we ellerde ganteller bilen çuňňur oturyp-turmak. Bir aýak bilen öňe ädim ätmek we yza gaýtmak. Aýaklaryň ýagdaýyny üýtgedip bökmek. Wariant: ellerde ganteller bilen bir aýakda oturyp-turmak.

11. Ýoldaş bilen maşklar: ýoldaşy bir we iki el bilen öz tarapyna çekmek. Şonuň özi, diňe dyzda durup çekişmek.

Tizligi ösdüriji maşklar

1. Basketbol we woleybol topuny uly tizlikde diwara urmak we gapmak. Iki aýakda we bir aýakda bökmek, duran ýerinde ylgamak. Wariant: şu maşklaryň ählisini ýoldaş bilen dik durup, ýatyp, oturyp, dyzda durup ýerine ýetirmek. Döşden, kelläniň üstünden, çepden, sagdan, aşakdan geçmeleri tiz ýerine ýetirmek.

2. Daragtyň şahasyna garap durup, ýokary tizlikde oturyp-turup, asylyp duran şahany tutmak.

3. Arkanlygyna ýatyp ýa-da oturyp ellere daýanmak we ýokary tizlikde „welosiped“ sürmek maşkyny ýerine ýetirmek. Wariant: ýokary tizlikde öňe egilmek we durmak.

4. 3 m-e, 5 m-e we 10 m-e naýça şekilli ylgamak we gaýtmak. Aýakdan aýaga böküp ylgamak.

5. Basgançaga ylgap çykmak.

6. Ýerinde durup, dyzlary döşe çekip, „kengura“ meňzäp bökmek. Öňe „gurbaga“ meňzäp, ýokary tizlikde iki aýaklap bökmek.

7. Egilip gimnastika taýagyny iki elläp tutup durmak we ondan bökmek.

8. Ýerinde durup butlary ýokary galdyryp, uly tizlikde ylgamak. Şonuň özüni öňe süýşüp ýerine ýetirmek.

9. Ilki bir aýakda ýerinde durup, soňra öňe süýşüp bökmek. Ýoldaş bilen bir aýaklap kowalaşma oýnap bökmek.

10. Ýoldaş bilen 20, 30, 40, 50, 60 m aralyklara wagta — kim öňde ylgamak.

11. Rezin tanap bilen garşylygy ýeňip ylgamak („at“ oýny, ýoldaş tanaby el bilen tutýar).

Çeýeligi ösdüriji maşklar

1. Halkany çep, sag elde aýlamak. Şonuň özüni bir aýakda aýlamak.

2. Gimnastika taýagyndan hatlab geçip, öňe we yza bökme. Wariant: arkanlygyna ýatyp, gimnastika taýagyndan bir we iki aýagy geçirmek.

3. Diwardan 1 m aralyk bärde durup yza egilmek. Şonuň özüni bir aýakda, dyzda duran ýag-daýda ýerine ýetirmek. Şonuň özüni elde gimnastik halka bilen yza egilip, eli ýere degirmek. Arkanlygyna ýatmak, soňra „köprüjek“ emele getirmek.

4. Garynda ýatyp, eller bilen dabanlary 5 — 10 sekundyň dowamynda tutup durmak.

5. Ýerde oturyp, öňe egilmek we 10 — 30 sekundyň dowamynda eller bilen aýagyň ujuny tutmak.

6. Aýaklary bile goýup dik durmak we öňe egilmek hem-de 10 — 30 sekundyň dowamynda eller bilen aýagyň dabanlaryny tutmak.

7. Gimnastika taýagy tutmak bilen elleri öňe we yza gaňyrmak.

8. Ýoldaşlar bilen arkama-arka oturyp, elleri tirsekden zynjyr etmek we nobatma-nobat öňe egilip-turmak.

9. Gimnastik diwaryň, stoluň, stuluň önünde gapdallaýyn durmak we aýaklary dyzdan epmek, dogurlamak hem-de puržin şekilli hereketlenip, şpagat etmäge çalyşmak. Şonuň özi, ýagny çuňňur ädim ätmek bilen şpagat etmek.

10. Aýaklary giňräk edip duran ýoldaşyň önünde oturmak. Ýoldaşyň ellerini onuň egnine goýup öňe egilýär.

11. Gimnastik diwara aýaklary egin giňliginde açyp asylmak.

12. Bir el bilen söyegi tutup, aýaklary silkmek. Şonuň özünü öňe we yza egilip, aýaklary silkmek.

Çydamlylygy ösdüriji maşklar

1. Ýüp bilen 1, 3 minudyň dowamynda bökmek.

2. 30 — 50 sm beýiklikdäki oturgyçdan ýa-da gutudan bir aýak bilen bökmek.

3. Gurşawdan 15 — 20 gezek öňe we gaýdyp yza geçmek. Munda gurşawyň bir tarapy ýere degip, ikinji tarapy bolsa elde durýar.

4. Elleri tegeläp hereketlendirmek.

5. Turnige ýa-da daragtyň şahasyna asylmak.

6. Aýaklary dyzdan epip götermek we düşürmek. Şonuň özi, diňe göni aýaklary biliň beýikliginde galdyryp-düşürmek.

7. Elleri dürli ýagdaýda tutup oturyp-turmak. Şonuň özünü oglanlar elde ganteller tutup ýerine ýetirip bilýerler.

8. Garynda ýatyp, elleri kelläniň arkasyna goýmak we göwräni egip ýokary galdyrmak. Şonuň özünü beýigräk ýerde — oturgyçda ýa-da gutuda ýatyp ýerine ýetirmek.

9. Oturyp yza daýanmak. Aýaklary giňräk goýmak. Yza daýanyp, öňe ýa-da töwerek boýunça hereketlenmek.

10. Arkanlygyna ýatyp, elleri göwre boýunça, göni aýaklary töwerek boýunça aýlamak: ilki bir tarapa, soňra ikinji tarapa.

11. Ýerinde durup, ýoldaşyň we rezin espanderiň garşylygyny ýeňip, dyzlary beýik galdyryp, hereketlenmek.

12. Ilki 50 — 100 m aralyklarda öňe üýtgeýän ýokary, orta tizlikde, soňra yza haýal ylgamak (dikelmek).

13. Kross ylgamak — haýal, orta tizlikde. Ylgaw tizligini, aralyklaryň uzynlygyny, ylgaw trassasyny we başgalary üýtgedip ylgamak.

Tomusky dynç alyş üçin niýetlenen türgenleşikler

Tomus paslynda köpräk ýüzmek maşklary bilen meşgullansaňyz her taraplaýyn peýdaly. Munuň üçin hereketleriň dogry tehnikasyny özleşdirmäge ymtylyp, dürli usullarda 100 — 200 metrden ýüzmeli. Dem alyş myşsalaryny berkitmek we organizmiň çydamlylygyny artdyrmak üçin çümmek peýdalydyr. Emma munuň üçin ýanyňyzda ýüzmegi gowy bilýän ulular bolmalydyr. Ýalňyz wagtda umuman çümmäň, çünki garaşlymadyk hadysalaryň bolmagy mümkin.

Eger gaýykda küreklemek bilen meşgullansaňyz, bu hem aňat. Çünki bu hereketiň netijesinde eginiň töweregindäki, arka myşsalary, garyn we aýak myşsalary gowy ösýär. Elbetde, welosiped sürmek, futbol, woleýbol, badminton oýnamak, hereketli oýunlar, turistik ýörişlere barmagyň hem peýdasy uly. Şeýle mümkinçilik bar bolsa peýdalanyň. Eger-de, dynç alyş mesgeninde bolsaňyz, toparyňyzdaky we umummesgen möçberindäki ähli ýaryşlarda hem-de mesgenara ýüzmek, ylgamak, bökmek, futbol, woleýbol, „mergenlik“ we başga spartakiadalarda gatnaşmaga çalşyň. Şonuň bilen birlikde, elbetde, her günki ertirki gimnastikany, sagdynlaşdyryjy ylgamagy we esasy fiziki sypatlary ösdüriji maşklary ýerine ýetiriň. Şenbe we ýekşenbe günleri bolýan sport ýaryşlaryna-da gatnaşjak boluň. Bir söz bilen aýdanda, bedenterbiýe we sport bilen dost boluň!



Bölüme degişli soraglar

1. Ertirki bedenterbiýe maşklaryny ýerine ýetirmek üçin nähili kada-kanunlara amal etmeli?
2. Ertirki maşklar toplumynyň zygiderliligi nähili bolmaly?
3. Enjamsyz we enjamlar bilen maşk ýerine ýetirmegiň tapawudyny we peýdasyny aýdyp beriň.

4. Göwre bölekleriniň haýsy bogunlarynyň we myşsallarynyň ösmeginde gimnastika taýagynyň roly nähili?
5. Uly we kiçi toplar bilen ýerine ýetirilýän maşklaryň tapawudy nämede?
6. Basketbol we woleýbol toplary bilen nähili maşklary ýerine ýetirmek mümkin?
7. Güýç köprük turnige çekilmekdemi ýa-da elleri pola diräp epip-ýaýmakda ösýärmí?
8. Tizligi ösdürmek üçin siz köprük haýsy aralyklara ylga-makdan peýdalanýarsyňyz: gysga aralyklara (30, 60, 100 metrlik) ylga-makdanmy ýa-da uzak aralyklara (400, 800, 1500 metrlik) ylgamakdanmy?
9. Naýça şekilli (10×3 , 10×4 , 10×5 m-e) ylgamak diýende nämäni düşüňärsiňiz?
10. Çeýelikde gowy görkezijileri gazanmak köprük göw-räniň haýsy bölekleriniň hereketjeňligine bagly?
11. Çydamlylygy ösdürmekde fiziki maşklaryň haýsy ug-runy saýlan makul?
12. Çydamlylygy ösdürmekdäki ölçeg normasyna siz nähili düşüňärsiňiz?
13. Umumösdüríji maşkyň sport gimnastikasýndan tapawudy nämede?
14. Umumösdüríji maşkda näme üçin sazdan peýdalanylýar?
15. Tomus çagynda taplanmak we saglygy saklamakdaky iň gowy türgenleşik görnüşi näme?
16. Siz suw prosedurasýndan nähili peýdalanýarsyňyz?
17. Aralyga ylgamakda haýsy normalary nähili hasaba almagy bilýärsiňizmi?

Okuw normalary

7-nji synp			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Beýik turnikde çekilmek (gezek)	oglanlar	7	5	4	3	1
2	Pola eller bilen daýanyp, elleri silmek we ýaýmak (gezek)	oglanlar	17	12	10	8	6
3	Arkan ýatmak bilen göwräni 90°-a götermek (1 minudyň dowamynda)	oglanlar gyzlar	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Ýüpde bökmek (1 minudyň dowamynda)	oglanlar gyzlar	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Gurşawy bilde aýlamak (1 minudyň dowamynda)	gyzlar	70	60	45	35	25
6	60 m-e ylgamak	oglanlar gyzlar	9d 30s 10d	10d 10d 30s	10d 30s 11d	11d 11d 30s	11d 30s 12d
7	Ylgap gelip uzynlygyna bökmek	oglanlar gyzlar	3m 60sm 3m 20sm	3m 30sm 2m 80sm	2m 80sm 2m 50sm	2m 50sm 2m 30sm	2m 30sm 2m 20sm
8	Ylgap gelip ýokarlygyna bökmek	oglanlar gyzlar	110 sm 100 sm	100 sm 90 sm	90 sm 85 sm	80 sm 75 sm	70 sm 65 sm
9	100 m-e ylgamak	oglanlar gyzlar	4d 5d 30s	4d 20s 6d	4d 50s 6d 30s	5d 7d	5d 30s 7d 30s
10	Tennis topuny zýňmak	oglanlar gyzlar	39 m 25 m	33 m 20 m	25 m 16 m	20 m 13 m	15 m 10 m
11	4×10 m-e naýça şekilli ylgamak (sekunt)	oglanlar gyzlar	10d 3s 10d 7s	10d 6s 11d	11d 11d 7s	11d 30s 12d	12d 12d 30s

Maşklar		Ýylyň çäryekleri			
		1	2	3	4
1.	Ertirki gimnastika. Gyzlar – halkany aýlamak (minut); Ogylanlar – 2–3 kg-lyk gan- teller bilen maşk etmek	7 ¹ – 8 ¹	8 ¹ – 9 ¹	9 ¹ – 10 ¹	10 ¹ – 11 ¹
2.	Ortaça tizlikde ylgamak	9 ¹ – 10 ¹	12 ¹	15 ¹	15 ¹ – 18 ¹
3.	Budy belent galdyryp naýça şekilli ylgamak	3×10	4×10	2×15	3×15
4.	El güýjüni ösdürmek üçin maşklar: a) aýaklar beýik daýançda elleri epmek we ýáymak (oglanlar) (gezek); b) turnikde agajyň şahasynda asylyp çekilmek; ç) 30–40 sm-lik oturgyjyň arasyndan elleri epmek we ýáymak (gyzlar); d) ýatyp, 20–30 sm beýiklikdäki daýançda elleri epmek we ýáymak	10 6 12 8	15 8 15 10	18 10 18 12	20 12 22 15
5.	Aýaklaryň güýjüni ösdürmäge degişli maşklar: a) iki aýakda oturyp, soňra ýokary bököp turmak; b) bir aýakda oturyp-turmak; "sapança" (bir aýakda oturmak we ikinjisini göni saklamak); gyzlar – söýegi tutup, oglanlar – hiç zady tutmazdan; ç) iki aýaklap dyzy (8 sanydan 3 gezek) döşe çekip bökmek – "kenguru" (gezek); d) iki aýaklap öňe süýşüp bökmek (gurbaga şekilli); e) ýüpde bökmek	15 5 3/8 8/10 120	18 8 5/10 10/15 150	22 10 8/12 13/18 180	25 12 10/15 15/20 200
6.	Press maşklar: a) arkanlygyna ýatyp, başlangyç ýagdaýdan göwräni galdyrmak, eller kelläniň arkasynda (gyzlar); b) halka aýlamak (gyzlar) (gezek)	10 100	12 150	15 200	18 250

7-nji synp üçin ýumuş

Maşklar	Ballar	Oglanlar				Gyzlar			
		I çäryek	II çäryek	III çäryek	IV çäryek	I çäryek	II çäryek	III çäryek	IV çäryek
25 sekundyň içinde ýüp bilen bökmek (gezek)	1	35	30	40	45	40	45	48	50
	2	40	42	45	50	45	48	50	55
	3	46	48	50	52	52	54	56	58
	4	48	50	52	54	54	56	58	60
	5	50	52	54	56	56	58	60	62
Asylyp çekilmek (gezek)	1	4	5	7	8				
	2	6	7	9	10				
	3	8	9	10	11				
	4	9	10	11	12				
	5	10	11	12	13				
Pes turmikde ýatyp asylyp çekilmek (gezek)	1						4	6	7
	2						6	8	9
	3						8	9	10
	4						9	10	11
	5						10	11	12
Daýanyp durup elleri epmek we ýaýmak (oglanlar – ýerde, gyzlar – stulda) (gezek)	1	14	16	18	19	8	10	11	12
	2	17	19	20	21	10	11	13	14
	3	20	21	22	23	12	13	14	15
	4	21	22	23	24	13	14	15	16
	5	22	23	24	25	14	15	16	17

Arkanlygyna ýatan ýagdaýdan göwräni galdyrmak (gezek)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Bir aýakda oturyp-turmak (gezek)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Duran ýerden uzynlygyna bökmek (m)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Oturany ýagdaýdan ýokary bökmek s(m)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

Okuw normalary (8-nji synp üçin ýumuş)

8-nji synp			Ballar				
			5	4	3	2	1
1	Beýik turnikde çekilmek (gezek)	oglanlar	8	6	4	3	2
2	Pola eller bilen daýanyp, elleri silkmek we ýaýmak (gezek)	oglanlar	23	20	18	15	12
			12	8	5	3	1
3	Arkan ýatmak bilen göwräni 90°-a götermek (1 minudyň dowamynda)	oglanlar gyzlar	20	17	12	10	8
4	Ýüpe bökmek (1 minudyň dowamynda)	oglanlar gyzlar	85	75	65	55	50
			90	85	75	70	65
5	Gurşawy bilde aýlamak (1 minudyň dowamynda)	gyzlar	75	65	50	40	30
6	60 m-e ylgamak	oglanlar gyzlar	9d 2s	9d 7s	10d 3s	10d 5s	11d
			9d 7s	10d 3s	10d 8s	11d	11d 5s
7	Ylgap gelip uzynlygyna bökmek	oglanlar gyzlar	3m 80sm	3m 50sm	3m	2m 80sm	2m 50sm
			3m 30sm	3m	2m 80sm	2m 50sm	2m 30sm
8	Ylgap gelip ýokarlygyna bökmek	oglanlar gyzlar	115 sm	105 sm	95 sm	90 sm	80 sm
			110 sm	100 sm	90 sm	80 sm	70 sm
9	100 m-e ylgamak	oglanlar gyzlar	3d 50s	4d 10s	4d 40s	5d	5d 30s
			5d 20s	5d 50s	6d 20s	6d 30s	6d 40s
10	2000 m-e ylgamak	oglanlar gyzlar	10d 01s	10d 40s	11d 30s	12d	13d 30s
11	Tennis topuny zyňmak	oglanlar gyzlar	42 m	37 m	28 m	25 m	10 m
			25 m	21 m	19 m	15 m	10 m
12	4×10 m-e näýça şekilli ylgamak (sekunt)	oglanlar gyzlar	10d	10d 3s	10d 6s	11d	11d 10s
			10d 3s	10d 9s	11d 3s	11d 30s	12d

MAZMUNY

Giriş.....	3
------------	---

I bölüm

Saglygyňyz barada söhbetleşýäris.	5
Gözüňizi goraň	7
Kadaly boý-syrat barada	9
Gün tertibiniň bozulmagy	10
Puls.....	12
Fiziki ösüş görkezijilerini bilň.....	13
Massaž etmegi (owkalamagy) öwreniň	16

II bölüm

Özüňize özüňiz kömek ediň	23
Gimnastika.....	23
Gimnastikanyň görnüşleri	24
Ertirki bedenterbiýe maşklary	28
Ýüp bilen maşklar	29
Aýlawly maşk usuly	30
Umumy ösdüriji maşklar toplumy.....	42
Ýeňil atletika	66
Çalt ylgamagy öwreniň	74
Uzagrağa bökmegi öwreniň	75
Hemmeden ýokarrak bökmegi isleýärsiňizmi?	76
Basketbol	77
Basketbol oýnunyň tehnikasy	79
Woleýbol	84
Woleýbolçynyň oýun tehnikasy	86
Özbaşdak türgenleşik	89
Fiziki sypatlary ösdüriji maşklar	90

Woleýbol oýnunyň tehnikasyny gowy özleşdirmek üçin maşklar	90
Gandbol (el topy)	92
El topy oýnunyň tehnikasy	94
El topy oýunçysynyň fiziki taýýarlygy	98
Futbol.....	99
Iki taraplaýyn oýun	104
Futbolçylaryň fiziki taýýarlygy	105
Ýüzmek	107
Göreş	116
Pälwanlar üçin hereketli oýunlar	119
Durmak, hereketlenmek, tutmak.....	121
Pälwanyň fiziki taýýarlygy	130

III bölüm

Sagdyn bolaryn diýseňiz	133
Fiziki sypatlary ösdürmäge degişli maşklar	134
Güýji, tizligi, çeyeligi, çydamlylygy we çalasyňlygy ösdüriji maşklar	139
Güýji ösdüriji maşklar	139
Tizligi ösdüriji maşklar	140
Çeyeligi ösdüriji maşklar.....	141
Çydamlylygy ösdüriji maşklar	142
Tomusky dynç alyş üçin niýetlenen türgenleşikler	143
Goşmaça	145

75.1 **U 70** **Usmanhojayew T. S. we başg.**
Bedenterbiýe: 7 — 8-nji synp okuwçylary üçin okuw
gollanma, 3-nji neşir. (Awtorlar: T. S. Usmanhojayew,
S. G. Arzumanow, S. T. Usmanhojayew. D.: „O‘qituvchi“
NÇDÖ, 2017. — 152 s.

ISBN 978-9943-22-112-3

UO‘K 37.037.1(075.3)

KBK 75.1ya72

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

JISMONIY TARBIYA

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

(Turkman tilida)

Qayta ishlangan va to‘ldirilgan
uchinchi nashri

*„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017*

Terjime eden *K. Hallyýew*

Redaktor *K. Hallyýew*

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

Tehredaktor *S. Nabiyéwa*

Kompýuterde sahaplaýjy *K. Hallyýew, Ş. Ýuldaşewa*

Neşirýat lisenziýasy AI № 291 04.11.2016.

Original-maketden çap etmäge 2017-nji ýylyň 17-njy iýulunda rugsat edildi.
Möçberi 60×90^{1/16}. Kegli 12,5 şponly. Times New Roman CE garniturasý. Ofset çap
ediliş usuly. Ofset kagyzy. Şertli ç.l. 9,5. Nasap-neşirýat listi 5,4. 144 nusgada çap
edildi. Buýurma №

Özbeğistanyň Metbugat we habar agentliginiň „O‘qituvchi“ neşirýat-çaphana
döredijilik öýi. Daşkent, 206. Ýunusabat, Ýangişäher köçesi, 1.
Şertnama № 72–17.