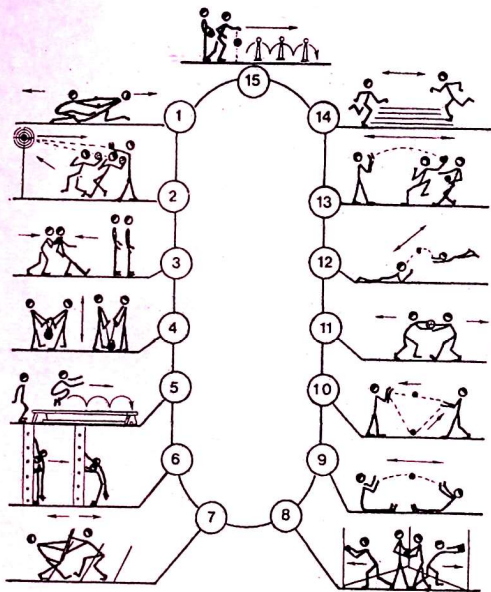


Айлампа машыгуу



Ю.П. Панитков, Б.Д. Идаев

THE M. S. B. COMPANY

INCORPORATED IN THE STATE OF NEW YORK

100 WALL STREET, NEW YORK, N. Y.

TELEPHONE BR 5-1234

MEMBER OF THE NEW YORK STOCK EXCHANGE

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF SECURITIES DEALERS

MEMBER OF THE FINANCIAL RATES BOARD

MEMBER OF THE NATIONAL BOARD OF TRADE

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF REAL ESTATE BROKERS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF INVESTMENT BROKERS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF FINANCIAL PLANNERS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF RETIREMENT PLANNERS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF MUTUAL FUND INVESTORS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF FINANCIAL ADVISORS

MEMBER OF THE NATIONAL ASSOCIATION OF FINANCIAL PLANNERS

ОШ МАМЛЕКЕТТИК УНИВЕРСИТЕТИ
ПЕДАГОГИКА ЖАНА ИСКУССТВО ФАКУЛЬТЕТИ

Ю.П. Панитков, Б.Д. Идаев.

Айлампа машыгуу

«Дене тарбиясы» адистигинде окуган студенттер үчүн
методикалык колдонмо.

Ош - 2010

УДК 796/799

ББК 75-5

П 16

Методикалык колдонмо Ош мамлекеттик университетинин окумуштуулар кеңеши тарабынан басыуга уруксат берилген.

Рецензент Минбаев С. Ош МУнун окутуучусу.

Жооптуу редактор: А. Изамаматов Ош МУнун доценти.

Ю.П. Панитков, Б.Д. Идаев.

Айлампна машыгуу. - Ош. 2010. - 103 б.

ISBN 978-9967-03-636-9

Айлампна машыгуулар жаш муундардагы негизги физикалык сапаттардын (күч, тездик, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийкемдик) бир убакта өнүгүүсүн гана көздөбөстөн, алардын тездик күчүн, күч чыдамкайлыгын ж.б. сапаттарды өркүндөтүүчү көнүгүүлөрдү колдонунун уюштуруу-методикалык формасы катары пайдаланылат. Сулушталып жаткан бул методикалык колдонмо ЖОЖдун студенттерине, мектеп мугалимдерине жана жалпы эле спортко кызыккан жаштарга арналат.

П 4204000000-10

ISBN 978-9967-03-636-9

УДК 796/799

ББК 75-5

Сөз башы.

Мектеп окуучуларынын дене тарбиясынын эффективдүүлүгүн жана сапатын жогорулатуу педагогдордун көңүл борборунда дайым турат. Бирок жалпысынан жалпы билим берүүчү мектептерде дене тарбия системасы бир канча объективдүү факторлорго байланыштуу учурдун талабына жооп бербей келе жатат:

- дене тарбия сабагына сааттын аз бөлүнүшү;
- башка жаны предметтердин пайда болуусу менен мектеп окуучуларынын дене тарбия сабагына кызыгуусунун массалык түрдө түшүп кетиши;
- материалдык базанын начардыгы;
- мектеп окуучуларында акыл эмгеги көп убакытты алып, анын кесепетинен төмөндөгү кооптуу нерселердин пайда болушу: жүрөк-кан тамыр оорулары, семирип кетүү, келбеттин (осанка) бузулушу ж.б.

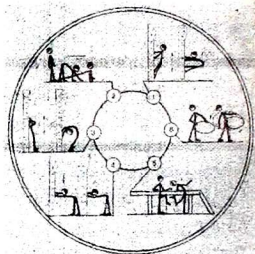
Минималдуу убакыттын ичинде (жумасына эки жолу) көп нерсеге жетишүүгө болгон умтулуу чындыгында окуу процессинин начар сапатына алып келет. Ошондуктан акыркы убактарда сабактардын комплекстүү мазмундагы көнүгүүлөрдүн атайын формалары кеңири пайдаланыла баштады. Алардын негизгиси – айлампа машыгуулар деп аталат. Бул методду тандап алууга мектеп окуучулары толуп ашкан мектептердеги спорт залынын жалгыз бирөө болушу, кээде анда бир эле убакта эки класс машыгышы түрткү болду. Мындай учурда сабактын мотордук жыштыгын көбөйтүүгө «айлампа машыгуу» жардам берет. «Айлампа машыгуу» деген конкреттүү багытталган жана комплекстүү таасир берүүчү сапаттарга ээ. «Айлампа машыгуунун» өзөгүн физикалык көнүгүүлөрдүн бир канча түрүн сериалык түрдө кайталоо түзөт.

§ 1. Айлампа машыгуу деген эмне, аны кандай түшүнүү керек?

Айлампа машыгуу системасы экинчи дүйнөлүк согуштан кийин Англиянын түндүгүндөгү Лидса университетинде иштелип чыккан. Ал мектептеги чоң класстардын окуучуларын, колледждин студенттерин жана ошондой эле жогорку класстагы спортчуларды даярдоо үчүн иштелип чыккан система. Спортчулар (кээ бир көнүгүүлөрдү аткаруунун ордуна) ар бир станцияда белгилүү бир сандагы көнүгүүлөрдү биринен сала экинчисин аткарышкан. Бул убакта анын партнеру аракеттерге байкоо жүргүзүп, спорттук шаймандарды даярдоого жардамдашкан.

Станцияларда гимнастикалык шатыларга чыгуу, алардын жанындагы түрдүү көнүгүүлөрдү жасоо, обруч менен аткарылуучу көнүгүүлөр, отургучта секирүүлөрдү жасоо, тактайда отуруп-туруу, брустагы аткарылуучу көнүгүүлөр, канатта жармашып чыгуу, ж.б. аткарылат.

Станция деп физикалык көнүгүүлөрдү тийиштүү жабдууларда аткаруучу орунду айтышат. Учурда айлампа машыгуу жалпы физикалык даярдыктын популярдуу методу болуп саналат, айрыкча Англияда, Скандинавия өлкөлөрүндөгү балдар жана чоңдордун арасында кеңири тараган. Аба-ырайы начар болгон мезгилде (лыжа тебүүдөн башка) сыртта машыгууга мүмкүн болбогон кезде жумасына бир канча жолу көнүгүүлөрдү ушул система боюнча аткаруу үчүн бүтүндөй үй-бүлөсү менен чоң спорт залдарына келишет. Швецияда калктын түрдүү катмарлары үчүн физикалык даярдыктын системасы дурус денгээлде уюштурулган. АКШдагы орточо жашоонун уланышына караганда Швецияда төрт жылга жогору болушу мүмкүн ушул фактынын негизиндедир.



Айлампа машыгуу.

Бул методиканы качан жана ким колдонсо болот?

Машыгуунун айлампа системасын жаңыдан машыга баштагандарга, же кары-картаңдарга, же аялдарга ылайыкталган дешет. Бирок бул андай эмес! Айлампа машыгуу – түрдүү курактагылар үчүн эң пайдалуу нерсе. Айлампа машыгуу жалаң гана тренажерлорду пайдалану менен өткөрүлүшү керек деген дагы бир туура эмес пикир эл арасында айтылып жүрөт. Бул да туура эмес пикир. Себеби муну тренажерлорду пайдалану менен да анын пайдаланбай өз алдынча жасалган түрдүү салмак салуулар менен, же болбосо экөөнүн тең комбинациясын пайдаланса болот. Айлампа система бардык күч атлеттер үчүн бир топ артыкчылыктарга ээ. Эң оболу – бул үнөмдөлгөн убакыт. Эгерде баарын туура жасаса, айлампа машыгуу тез, кыскартылган машыгууну берет.

Адатта мектеп окуучуларына жакшы тааныш болгон көнүгүүлөр тандалып алынат. Эгерде сабактар спорт залда өткөрүлсө анда станциялар айлампа түрүндө жайланышкан болот. Станциядагы ар бир көнүгүү коюлган милдетке жараша кайталоолордун саны же убакыт (15-40 сек.) менен дозаланат. «Айлампа машыгууда» жүктөмдүн өлчөмү манилүү орунду ээлейт. Бул аталган метод үчүн бир канча татаалдыкты алып келет. Дозалоону аныктоонун төмөнкү жолун тандап алса болот. Биринчи сабакта мектеп окуучуларынын алдына төмөндөгүдөй милдетти койсо болот: белгилүү убакыттын ичинде кайталоонун максималдуу санын аткаруу. Оптималдуу жүктөм максималдуу кайталоонун жарымын түзөт. 3-6 жумадан кийин ушул эле ыкма менен кийинки дозалоону аныктайбыз. Сериялардын ортосундагы жүктөмдү контролдоо үчүн жүрөк жыштыгынын санын (ЧСС) өлчөйбүз. Бул метод окуучуларга өз алдынча билим алууга, физикалык касиеттерди калыптандырууга жардам берет. Организмдин жогорку иш жөндөмдүүлүгүнө жетишүү - «айлампа машыгуу» чечүүчү эң башкы милдеттердин бири. Бул милдеттерди чечүүдөгү эң манилүү нерсе – кыймыл сапаттарын тарбиялоого багытталган атайын комплекстерди моделдештирүү.

Айлампа машыгууну моделдештирүү үчүн физикалык көнүгүүлөр.

Айлампа машыгууда физикалык көнүгүүлөрдү моделдештирүү манилүү кыймылдык сапаттар, билгичтиктерди жана көндүмдөрдү өркүндөтүүнү комплекстүү чечүүчү сабактын уюштуручу-методикалык формасы менен байланыштуу.

Айлампа машыгуунун комплексиндеги көнүгүүлөр төмөнкүлөрдү алдын алат:

- инсандын ар тараптуу өнүгүүсү;
- Ата-Мекенди коргоого жана эмгектенүүгө физикалык даярдыкты жогорулатуу;
- Дене тарбиясы боюнча окуу программасы алдын ала караган билигичтиктер жана көндүмдөрдү өркүндөтүү, физикалык сапаттарды тарбиялоо;
- Физикалык көнүгүүлөрдү өз алдынча аткаруу ыктарына көндүрүү;
- Окуучуларды окуу нормаларын жана нормативдерди тапшырууга даярдоо.

Көнүгүүлөрдү окуучуларды келечектеги кесиптик ишмердүүлүккө даярдоого байланыштуу болгон милдеттерди эске алуу менен тандашат. Сунушталган окуу-методикалык колдонмо айлампа машыгууну уюштуруу жеткиликтүү формада тааныштырат. Ал кыймылдуу сапаттарды өз алдынча өнүктүрүүдө, күчтү, тездикти, кыймылды, ийкемдүүлүктү, шамдагайлыкты, чыдамкайлыкты тарбиялоодогу билгичтикти жана көндүмдөрдү өнүктүрүүдө чоң роль ойнойт. Жалпы жана атайын физикалык даярдыктын болжолдуу схемалары, комплекстер келтирилет.

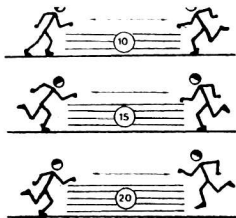
Балдар менен иштөөдө көрсөтмөлүүлүк чоң мааниге ээ. Кыскача түшүндүрмөлөрү бар физикалык көнүгүүлөр символикалык түрдө сүрөттөлүп иштелип чыккан карточка-тапшырмаларды айлампа машыгуу станцияларында, сабактардагы өз алдынча кошумча тапшырмаларда, балдардын жана тайпалардын жекече үй машыгууларында пайдаланышат. Өзүнүн физикалык жөндөмүн өз

алдынча өнүктүрүүнү же спорттук формасын сактоону каалагандар үчүн бул карточка тапшырмалар пайдалуу. Окуу-машыгуу процессиндеги жалпы жана атайын физикалык даярдоо картотекаларын түзүүдө пайдаланса болот. Мисалы:

Кыймылдардын тездигин тарбиялоо.

1. Көнүгүүлөрдү кыймылдардын максималдуу тездигинде аткаруу.
2. Медлеш методун колдонуу, ошондой эле күчтөрдүн тең болбой калган учу-рунда гандикапты пайдалануу
3. Чуркоочу, секирүүчү жана оюн көнүгүүлөрүн, ошондой эле жалпы өнүктүрүүчү жана атайын көнүгүүлөрдү пайдалануу.
4. Комплекске ийкемдүүлүккө карата тездик-күчтүк көнүгүүлөрдү киргизүү

Кыймылдардын тездигине карата көнүгүүлөр менен коштолгон станциялык тапшырмалар



1. Б. а. Жогорку старт.
ТАПШЫРМА. 10 метрлик аралыкта 3-4 жолу челночный бег.
2. Ошонун өзүн эле 15 метрлик аралыкта 4-5 жолу.
3. Ошонун өзүн эле 20 метрлик аралыкта 5-6 жолу.

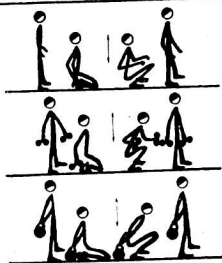
Чыдамкайлыкты тарбиялоо

1. Эс алуу үчүн интервалдары менен бирден үч айлампга чейин откондо жалпы чыдамкайлык өнүгөт.
2. Жүктөмдөргө конуп калгандан кийин жумуштун көлөмүн жана убактысын кобойтуу керек. Бул үчүн жүктөмдөн кийинки ЧССтин (частота сердечных сокращений) төмөндөшү сигнал болот.

3. Чыдамкайлыкты тарбиялоо үчүн жай темпте аткарылуучу бардык конугуулар жарай берет.
4. Атайын чыдамкайлыкты организмге таасири боюнча жакын тигил же бул ишмердүүлүккө тиешелүү конугуулар өнүктүрөт.

Чыдамкайлыкка карата станциялык тапшырма

6



1. Баштапкы абал. Бугтар эки жакка жазылган, колдор ылдый түшүрүлгөн.

ТАШЫРМА. Жерге тизелеп олтуруу, колдор арт жактан таманды кармаганга жетет.

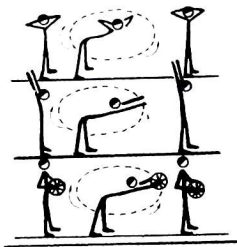
2. Ошонун өзү эле, бирок колдордо салмагы 5-8 кг. болгон гангеллер.
3. Ошонун өзү эле, бирок колдордо салмагы 16 кг. болгон гири.

Ийкемдүүлүктү тарбиялоо

1. Ийкемдүүлүктү тарбиялоо үчүн түксүз даярдануунун талап кылат, ошондуктан ийкемдүүлүккө баштапкы абалга конугуу торго бардык комплекстери терди кошуу керек.
2. Конугуу торду баштапкы абалга бурундарды кызытуу үчүн сомуз чуркоону пайдалануу керек.

3. Ийкемдүүлүккө баштапкы абалга конугуу торду күч тапшырмалары менен а гмаштырууну баруу керек.
4. Ийкемдүүлүккө жана кыймылдарын амштудасын акырындык менен ашырап баруу керек. Чоң амштудасына жетишүү үчүн белден ийеги ориентирге, мисалы, баштын денгээлиндеги рейкага жеткизүү керек.

Ийкемдүүлүккө карата станциялык тапшырмалар 5



1. Б.а. Бугтар эки жакка жазылган, колдор баштын артында «замок» болуп кармалган.

ТАПШЫРМА. Белден жогору жагын оңго жана солго айлантыруу, тизелер бүгүлбөгөн. Деем алууну токтогун кармабоо керек, эркин.

2. Ошонун өзү эле, бирок колдор түз бойдон.
3. Ошонун өзү эле, бирок колдордо салмагы 2-3 кг. болгон топ бар.

Айлампа машыгуу деген машыгуучулардын физикалык сапаттарын комплекстүү өнүктүрүүгө багытталган физикалык көнүгүүлөрдү колдонуунун уюштуруу-методикалык формасы катары пайда болгон. Мындай максат негизги физикалык сапаттарды (күч, тездик, чыдамкайлык, шамдагайлык, ийкемдик) бир убакта өнүгүүсүн гана көздөбөстөн, алардын тездик күчүн, күч чыдамкайлыгын ж.б. өркүндөтөт.

Айлампа машыгуу үчүн негизги жана спорттук-жардамчы гимнастиканын, ошондой эле оор атлетика, жеңил атлетикадан жана спортун башка түрлөрүнүн анчейин татаал эмес кыймылдары кызмат кылат. Кыймылдардын жөнөкөйлүгү аларды бир канча жолу жана комплекстүү - бир бүтүн машыгуу иши катары кайталоого шарт түзөт. Кыймылдар атайын схема боюнча тандалып алынат – бардык булчуң группаларына ырааттуу таасир берип, ошол эле учурда ички органдарга (жүрөк-кан тамыр, дем алуу системаларына) жетишерлик жүктөм берилет.

Айлампа машыгуунун негизги шарты – жүктөмдүн үзгүлтүксүз так катталышы жана жетишкендиктерди системалуу түрдө баалоо. Бул уюштуруучу-методикалык формадагы каттоо жана контролдоо физикалык көнүгүүлөр менен машыгуу процессинин өзүнө киргизилген. Максималдуу тестин көрсөткүчтөрүн регулярдуу түрдө өлчөп туруу - айлампа машыгуудагы жүктөмдү нормалоонун негизи катары кызмат кылат. Ошону менен бирге ар бир «станцияда» аткарылган ишти фиксациялоо эске алынып, айлампарды өткөнгө чейин жана өтүп бүткөндөн кийин пульс өлчөнөт. Айлампадагы улам кайталанып турган стандарттуу жүктөмгө пульстун реакциясын салыштыруу жүктөмгө көнүп кетүү канчалык ийгиликтүү болуп жаткандыгы жөнүндө кабар берет. Ошону менен бирге кандайдыр бир денгээлде «функционалдык проба» проблемасы чечилет: айлампаны түзгөн машыгуудагы көнүгүүлөрдүн комплекси өзү буга кызмат кылат. Булардын

баарын педагогикалык контролдоо жана өзүн-өзү контролдоо камсыз кылат.

Айлампа машыгуу жарышуу, таймашуу элдементин камтышы мүмкүн. Бул жагдайда таймашуунун предмети адаттагыдай эмес: берилген убакытта кайталоонун санын ким көп жасайт же кайталоого ким аз убакыт кетирет деген сыяктуу абсолюттук спорттук-техникалык натыйжаны салыштырбастан, машыгуу ишинин өзүнүн натыйжасын жана анын көлөмүнүн көбөйүшүн салыштырышат. Көнүгүүлөрдүн баштапкы нормасынын тактаган ар бир окуучу, анын жөндөмдүүлүгүнө жана даярдыгына карабастан сабактын башка катышуучулары менен таймаша алат: натыйжалардын абсолюттук деңгээли гана эмес иш жөндөмүнүн салыштырма өсүүсү да салыштырылат. Ошондуктан дене даярдыгы анча күчтүү эместер күчтүүлөр жетишкен ийгиликтерге салыштырмалуу түрдө жетүү мүмкүнчүлүгүнө ээ болушат. Бул дагы айлампа машыгуунун педагогикалык жетишкендиги болуп эсептелет.

Айлампа машыгуунун мүнөздөмөсүн жыйынтыктап жатып, аны төмөндөгүдөй бааласа болот:

1. Айлампа машыгуу физикалык көнүгүүлөрдү пайдалануунун уюштуруу-методикалык формаларынын бири болуп эсептелет. Машыккандардын физикалык жөндөмдөрүн комплекстүү өнүктүрүү үчүн тийиштүү шарттар түзүлөт.

2. Айлампа машыгуунун уюштуруучу негизин физикалык көнүгүүлөрдүн комплексин циклдүү өткөрүү түзөт. Алар белгилүү бир схема боюнча «станцияларды ырааты менен алмаштыруу тартибинде аткарылат. Ал станциялар аянтчада сабак өтүү үчүн айлампа формасында жайланышкан.

Айлампа машыгуу комплекстери техникалык жактан анчейин татаал эмес, алдын ала үйрөнүлгөн кыймылдардан түзүлөт. Ал көнүгүүлөр негизги жана

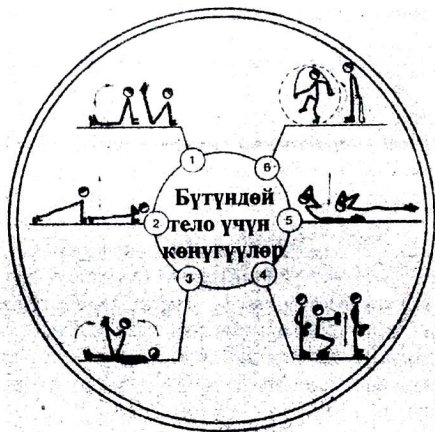
3. спорттук-жардамчы гимнастикадан, ошошндой эле спорттун кээ бир башка түрлөрүнөн алынат.
4. Айлампа машыгуу методикалык жактан жүктөм жана эс алуунун анык нормасы сакталган көнүгүү процессин көрсөтөт. Ал көнүгүүлөр жүктөмдүн өзгөрүүлөрү так тартипте өтүшү жана анын эс алуу менен алмашып турушун көрсөтөт.
5. Айлампа машыгуудагы көнүгүү процессинин регламентациясы аткарылган ишти үзгүлтүксүз каттоо жана жетишкен иш жөндөмүн объективдүү баалоону камсыз кылат. Бул максатта максималдуу тест пайдаланылат жана атайын каттоо карточкалары колдонулат.
6. Жүктөмдүн чеги сабакка катышкандардын баарына тең бирдей коюлуп, ошол эле учурда жеке өзгөчөлүк да эске алынат (максималдуу тестин жеке көрсөткүчтөрүнө жараша).
7. Айлампа машыгуу – өзүнүн жайылган, толук түрүндө тайпалык сабактар үчүн ылайыкталган.

Айлампа машыгуунун түрдүү варианттарынын максаты.

Айлампа машыгуунун варианттары бардык булчун группаларына мүмкүн болушунча тегиз, бирдей жүктөм берүү үчүн, ошондой эле жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системаларына туруктуу жүктөм берүүдө колдонулат. Белгилүү бир методдун жардамы менен кыймылдуу сапаттарды (күчтү, чыдамкайлыкты, тездикти ж.б.) дифференцирлүү өнүктүрүүгө болот. Бирок негизгиси тездик күч, күч чыдамкайлыгы жана тездик чыдамкайлыгы сыяктуу комплекстүү сапаттар өнүктүрүү болуп эсептелет. Жүктөм методдорунун бирин пайдаланууда көп же аз даражада чыдамкайлык (жалпы же атайын түрдө) өркүндөйт. Жалпысынан, ар кандай варианттарды пайдалануу менен физикалык иш жөндөмдүүлүгүн жана даярдыгын жогорулатууга болот.

Айлампа машыгуунун символу (графикалык схемасы).

Машыгуу мезгилинде негизги булчундук группаларга попеременно. жүктөм берүү символдун жардамы менен схема түрүндө берилиши мүмкүн (1-сүрөт). Ал негизги булчундук группаларга жүктөм кээ бир «станцияларда» өзгөрүшү керек дегенди түшүндүрөт. Башкача айтканда негизги булчуң группаларынын бири жүктөм алган кезде башкасы активдүү эс алышы мүмкүн. Ошентип көнүгүүлөр көрсөтүлгөн символго ылайык тандалып алынат. Кандай машыгуу эффeктивдүү жетүүнү каалоосуна жараша эки же үч түрдүүчө көнүгүүлөр менен бир эле булчуң группаларына катарынан жүктөм берүүгө болот. Эгерде биринчи көнүгүү буттарга жүктөм берсе жакшы болот. Жүрөк-кан тамыр жана дем алуу системасына берилген жүктөмдүн даражасы жалпы жүктөмдүн даражасынан жана айлампа машыгуунун методикалык жасалышынан көз каранды болот. Ошону менен булчуң күчүнүн жана ички органдардын күчүнүн өнүгүүсүн түшүндүргөн айлампа машыгуу максатына жетет.



1-сүрөт

§2. Көнүгүүрдү анатомиялык классификация жана жүктөмдүн түрдүү даражаларына ылайык системалаштыруу

Көнүгүүлөрдү төмөндө көрсөтүлгөн булчуң группаларына таасирин тийгизгендей кылып тандоо керек.

1. Бут булчуңдарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр (тиркемедеги 1-сүрөттөн баштап 46-сүрөткө чейинкилерди карап үйрөнсөңүз болот). Бул максатка жетүүгө кызыл ашык, тизелердин, жамбаш суставдарынын бүгүлүп кайра жазылуусун камсыз кылган басуу, чуркоо, секирүү ж.б. у.с. көнүгүүлөр туура келет. Жыйынтыгында таман, кызыл ашык, жамбаш, май куйрук булчуңдары бышыкталат. Бут булчуңдары үчүн дээрлик бардык көнүгүүлөрдө кандайдыр бир деңгээлде бел, каптал жана курсак булчуңдары да катышышат. Бел, колдор, желкелердин булчуңдарына жасалган



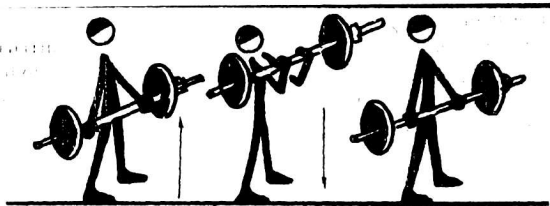
көнүгүүлөрдө (штанганы көкүрөккө, түртүп, жулкуп көтөрүүдө) буттар ошол жумуштарга сөзсүз катышат.

Демек, бут булчуңдарын бышыктоо көнүгүүлөрүн жалпы өнүктүрүүчү көнүгүүлөр деп эсептөөгө болот.

2. Колдор жана далы булчуңдарын өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр (47-сүрөттөн баштап, 96-сүрөткө чейинкилерди карап үйрөнсөңүз болот).

Колдордун, көкүрөк жана бел булчуңдарын өнүктүрүү үчүн бир канча акыл калчоолор менен тандоо керек. Колду чыканак суставында бүгүү жана кайра жазылуусу үчүн карамакаршылыкты (өз салмагы, снаряддын салмагы) жеңүү үчүн бирдей талап коюлбайт. Ошондуктан тартылууда же

түртүүдө, жулжууда же ыргытууда, таянчта же түртүүдөгү көнүгүүлөрдү ажырата билүү керек. Кист жана манжалардын булчуңдарын бышыктоо үчүн мыкчуу жана кармап калуу деп аталган көнүгүүлөрдү пайдалануу керек. Мындай көнүгүүлөр трапедия, бицепс жана трицепс, көкүрөк жана башка булчуңдарды бышык кылат.



3. Курсак булчуңдарын бышыктоо үчүн колдонулуучу көнүгүүлөр (97—122 сүрөттөрдөн үйрөнүңүз).

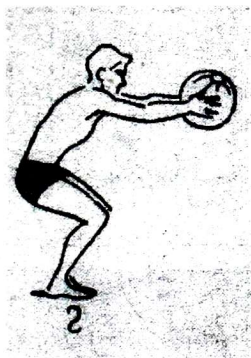
Курсак булчуңдарын бышыктоо үчүн колдонулуучу көнүгүүлөргө буттар жасаган кыймылдар (бул учурда эгерде дене бою кыймылсыз турса) катышкан бардык эле көнүгүүлөр (буттардын бүгүлүшү жана жазылышы) акирет. Курсак булчуңдары ошондой эле салмактуулуктарды (мисалы гантелдерди колдорду бүкпөй мах менен жамбаш денгээлинен желкеге чейин же баштан өйдө көтөрүү) пайдаланган көптөгөн көнүгүүлөрдүн жардамы менен да бышыкталат.



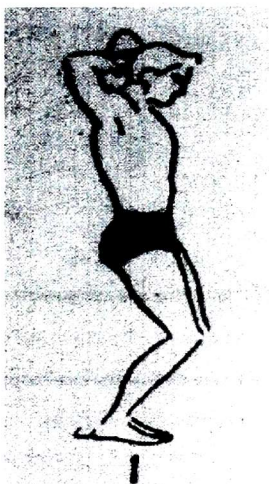
I. Буттардын булчуңдарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр.

Отуруп-туруулар

а) эки бутка отуруу;
чейрек отуруу - тизе
суставында болжол менен
120* бурч түзүлөт. (1-
сүрөттү карап,
көнүгүүлөрдү бир канча
жолу кайталаңыз).

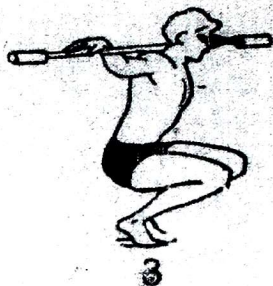


терең отуруу - тизе суставында болжол менен 30* бурч
түзүлөт (3-4-сүрөттөрдү карап көнүгүүлөрдү бир канча
жолу кайталаңыз).

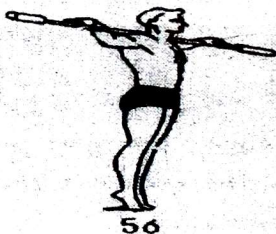


жарым отуруу - тизе
суставында болжол менен 90*
бурч түзүлөт.

(2-сүрөттү карап, көнү-
гүүлөрдү бир канча жолу
кайталаңыз).



Отуруулар өз телосунун салмагына кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен аткарылат: салмактуу топ (2-сүрөт), перекладинанын грифи (5 - а, б сүрөттөр), чечилген гантелдер (6 а,б.), тегерек гирлер, кум салынган мешок (7 а,б,в), штанга (8 а,б), салмактуу жилет, партнер (9 а,б); андан сырткары грифти же штанганы көтөрүп буттун учунда туру (5 б, 8 б).





7a



7b



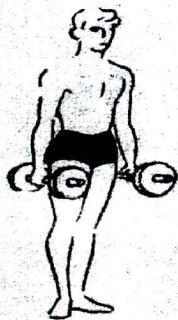
7c



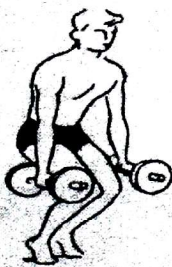
8a



8b



6a

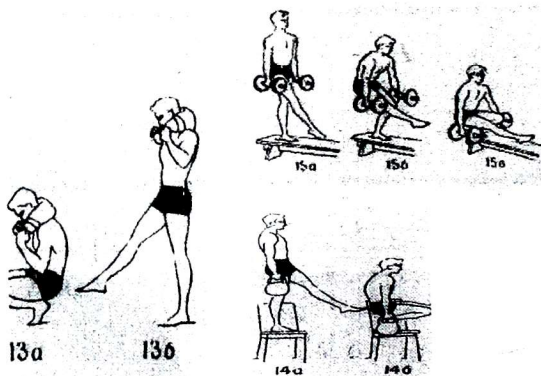
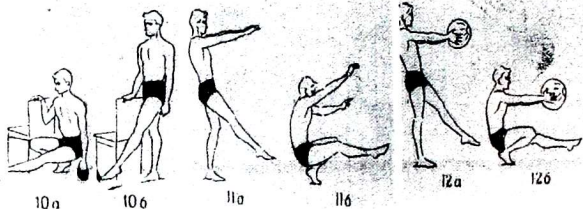


6b

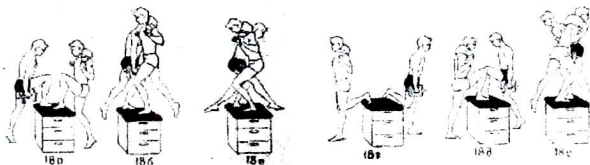
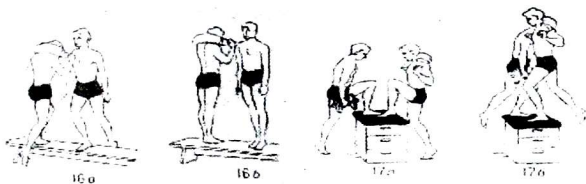


6c

б) Бир бутка отуруу: полдо таяныч менен жана таянычсыз (10 а,б, 11 а,б) кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен (12 а, б. 13 а, б); снаряда: стул (14 а,б), гимнастикалык отургуч (15 а,б,в).



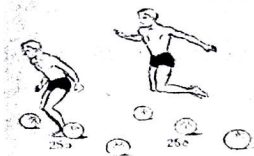
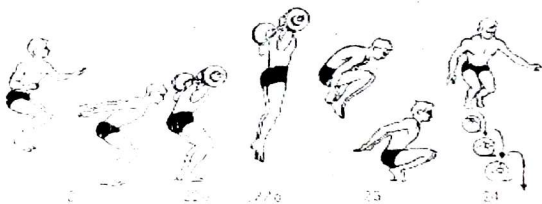
2. Бут коюу жана көтөрүлүү (отургучка ж.б.). Гимнастикалык отургучка көтөрүлүү (16 а,б) жана бут коюу, баштапкы абалга кайра келүү менен; кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен (17 а,б). Сол буттан баштап снарядка көтөрүлүп, оң буттап кайра түшүү, андан кийин айланып бурулуп, көнүгүүнү оң бутан баштап кайталоо. Плинте (18 а,б,в,г,д,е) кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен көнүгүүнү аткаруу.



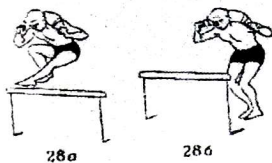
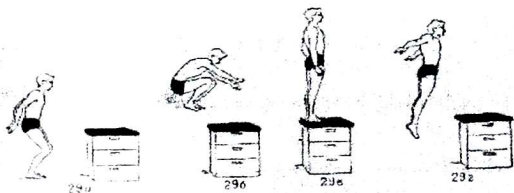
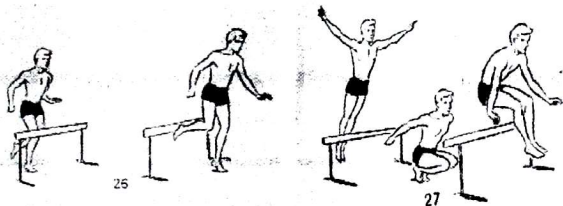
3. Подскок жана секирүүлөр. Предметтерсиз ордунда туруп, астыга, капталга секирүүдө группировкасыз, группировка менен эки буттап (19) жана бир буттап. (20).



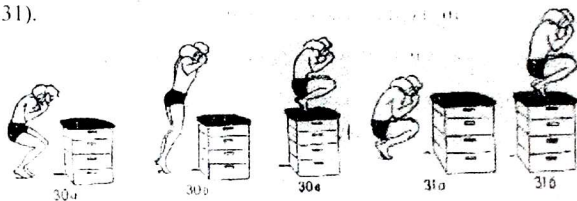
Абада буттарды бүктөбөй жана бүктөп кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен - эңкейип секирүү. Отурган абалда ордунда, астыга, капталга группировкасыз жана группировкада (23), кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен секирүүлөр.



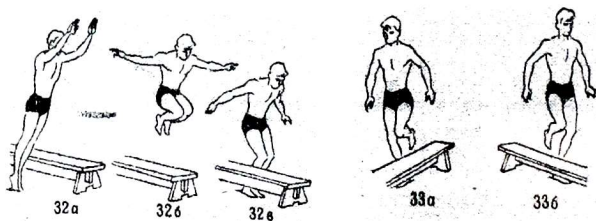
Снарядда жана тоскоолдуктардан эңкейип, түрдүү тоскоолдуктардан отургуч, барьер, ж.б. (24-26) бир буттап жана эки буттап түртүү ыкмасы менен; терең отуруудан эңкейип; эки буттун түртүүсү менен астыга, жогоруга (27); эңкейип туруп секирган кезде тизелерди бүктөп; кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен секирүү (28 а,б).



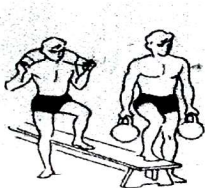
Терең отурган абалдан же түз турган абалдан кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен плитке секирип чыгуу (30-31).



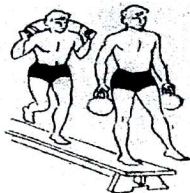
Гимнастикалык отургучтан эки буттун түртүлүүсү менен (32 а,б,в) сериялуу же болбосо бир буттун түртүлүүсү менен (33 а,б) буттарды бүктөбөй жана бүктөп капталга түздөлүп кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен секирүү.



Бир буттун түртүлүүсү менен (түртүүчү бут скамейкада) кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен түздөлүп секирүү (35 а, б).

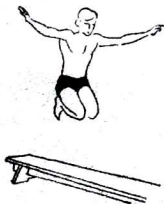


35а

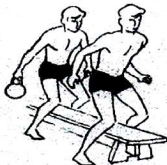


35б

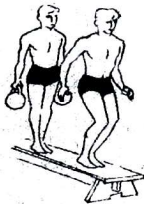
Отургучтун капталында туруп (36); буттарды отургучтун эки жагына коюп; отургучка секирип чыгуу - ордунда, астыга жылуу менен (37 а, б); буттарды бүктөбөй жана бүктөп; кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен (38 а, б, в) секирүү.



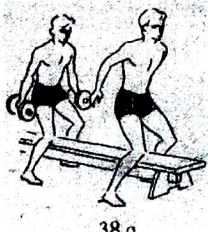
36



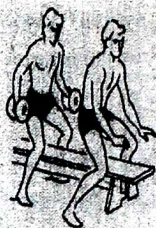
37а



37б



38 а



38 б

Түз турган абалдан, буттарды бүктөбөй жана бүктөп (39) скакалка менен секирүү жана подскок; отурган абалда скакалкасыз (40 а, б) жана скакалка менен (41). бүктөлгөн скакалканы өзүнүн астынан горизонталдык түрдө айлантыруу (42).



39



40а



40б



41



42

Терең отуруудагы подскок - кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен (43 а, б); эки буттуу тең астыга таштоо менен жана тескерисинче; ар бир бутту кезеги менен астыга таштоо - «казачок» (44 а, б); партнер менен жана партнерсуз.



43а



43 б



44а



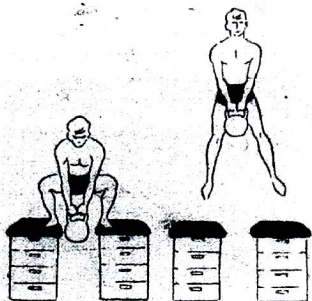
44 б

Желкеге штанга коюу менен секирип туру - отурган абалдан буттун учуна жеңил туру же болбосо подскок жасоо (22 а, б); жарым отуруудан күчтүү подскок жасоо.

Терең отуруудан бойду түзөп секирүү - эки плинте (45 а, б) гирлер менен, чечилген гантелдер же кум толтурулган мешок менен секирүүлөр. Жерге отуруп «каз кадам» менен (46 а, б) кошумча жүктөмсүз жана жүктөм менен басуу.



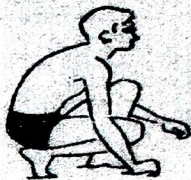
22 б



25



46а



46б

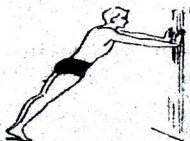
Колдор жана далы булчуңдарын өнүктүрүү үчүн көнүгүүлөр.

1. Жимдеги көнүгүүлөр (түздөлүү кыймылдары).

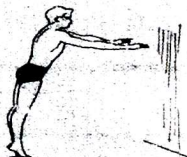
Дубалга, столго, стулга, гимнастикалык отургучка таянган абалда колду бүгүү жана түздөө (47 а,б,в: 48 а,б.);



47а



47б



47в

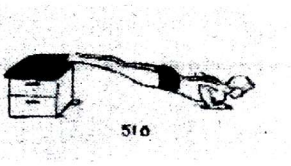
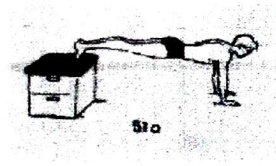
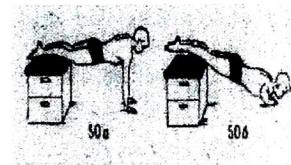
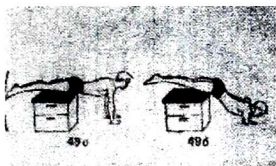


48а

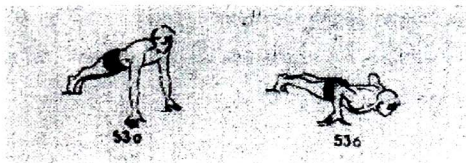


48б

Отургучка, плитке же стулга жамбаш менен таянуу (49 а,б.); тизе (50 а,б.) же буттун учунда таянуу менен (51 а,б) кошумча жүктөм, мисалы, кум толтурулган мекшокту желкеге илип, салмактуу жилет кийип, колду бүктөп түздөө.



Полдо жатып алаканга же бармактарга таянып (52 а,б) отжимание жасоо; кошумча жүктөм (кум толтурулган мешок, партнер) менен иштөө.



Полдо жатып таянычтан өзүн түртүп, жерге кайра жете электе абада алакан чабуу. (54 а,б). Алакаңдар менен полго таянып, буттарды партнер кармаган абалда кол менен басуу (173).



54а



54б



55а



55б



56а



56б

Брустарга чыгып колдорду бүгүп, кайра колдорду жазуу; катуу күүлөнүп жерге секирип түшүү; Буттарды астыга сунуп, түз кармоо; ошондой эле көнүгүүнү эки стулда колду бүгүү жана жазуу (56, 57, 58).

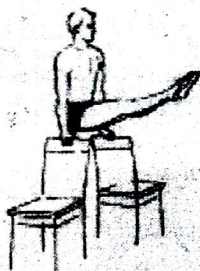


57a

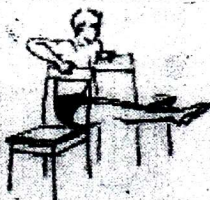


57б

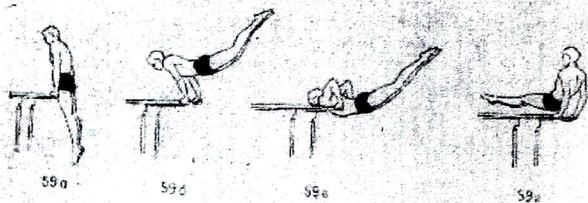
Эки стулдун сөйөнгүчүнө чыгып, буттарды бириктирип, тизени бүгүп, белдин деңгээлине чейин көтөрүп, кайра түшүөндө колдорду болушунча ылдый бүгүү (57-а,б сүрөттөрдү карап көнүгүүнү аткаргыла).



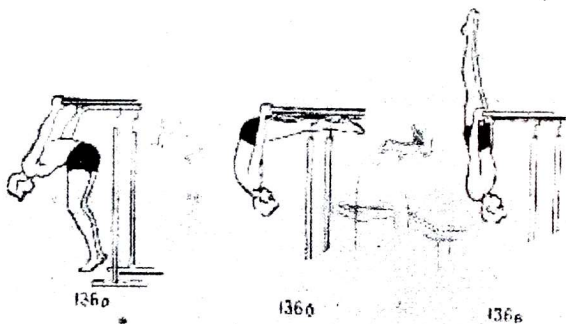
58a



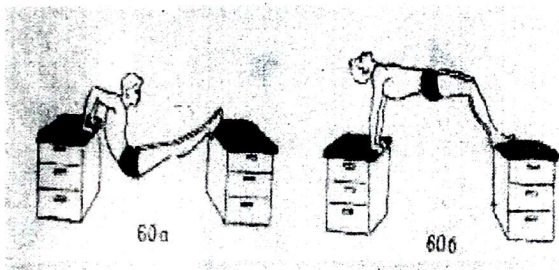
58б



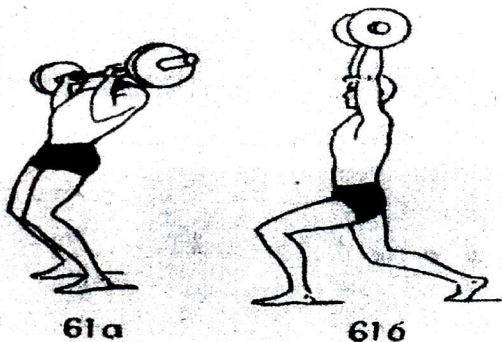
Брустун четине секирип чыгып, буттарды бириктирип туруп, күүлөнүп ылдый түшүп, кайра чыккан кезде буттарды брустун деңгээлинде түз кармап туруу. Мындай көнүгүүлөр ичтин, колдордун булчуңдарын бышыктап, көкүрөктөгү булчуңдарга жүктөм келтирет. (59-а,б,в, жана 136-а,б,в сүрөттөр)



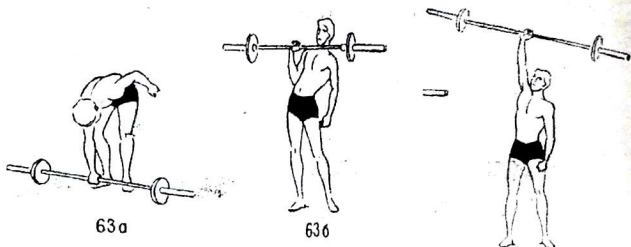
Колдорду артка, жогору караган абалда плинтте, столдо же эки плинтте (60 а, б) колду бүгүү жана жазуу.



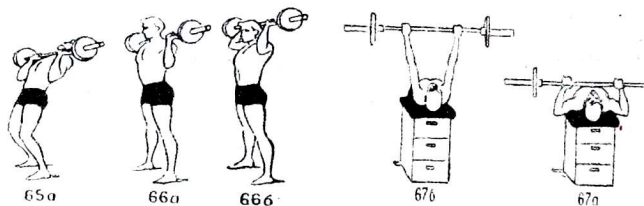
Түртүү же жим (61, 62); Штанганын грифин буттарды бүгүү менен түртүү же көтөрүү (61 б) жана бүкпөй, эки колдоп өйдө көтөрүү.



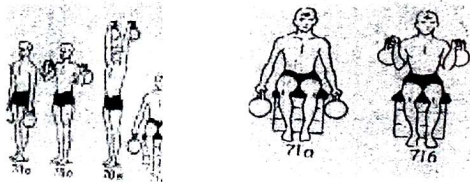
Штанганын грифин бир колдоп (63 а, б, в) көкүрөктөн өйдө көтөрүү.



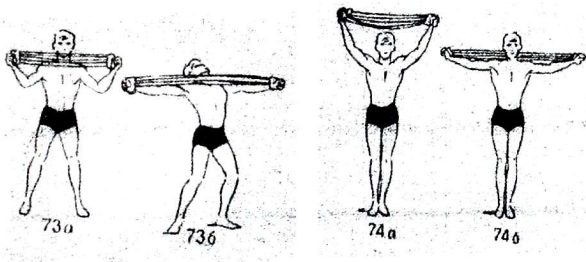
Штанганын грифин баштын артынан (66 а, б.); чалкалап жаткан абалда (67 а, б) көкүрөктөн өйдө көтөрүү;



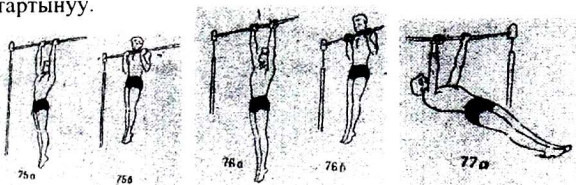
Тик туруп гирлерди же чечилген гантелдерди көкүрөктөн өйдө түртүү (70 а, б, в) жана ушул эле көнүгүүнү отурган абалда жасоо.



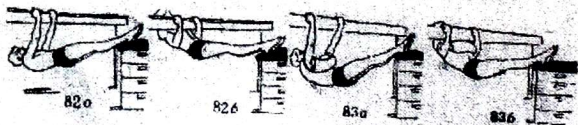
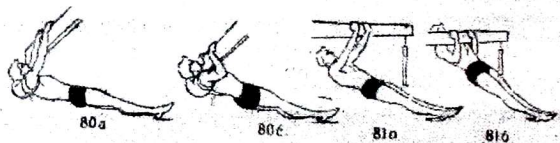
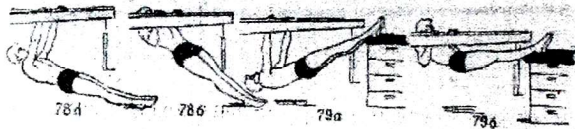
Эспандерди көкүрөктүн тушунда (73 а, б) же арт жактан (74 а, б) эки колдоп же бир колдоп чоюу. Негизги стойкадан, буттарды эки жакка жазган стойкадан, кадамдагы (бир бут алдыда, экинчиси артта) эки колдоп салмактуу топту, ядрону, ташты, дөнгөчтү түртүү.



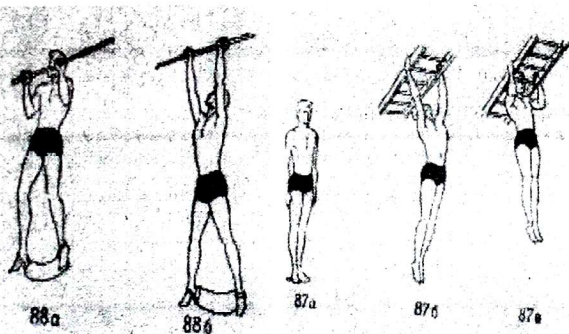
Тартынуудагы көнүгүүлөр (колдорду бүгүү кыймылдары же болбосо телого карай тартуу же телону көздөй түртүү) жогору жактан кармоо, төмөн жактан кармоо, аралаш кармоо. Төмөн жактан кармоо (75 а, б.), жогору жактан кармоо (76 а, б) же аралаш кармоо (77 а, б) менен тартынуу.



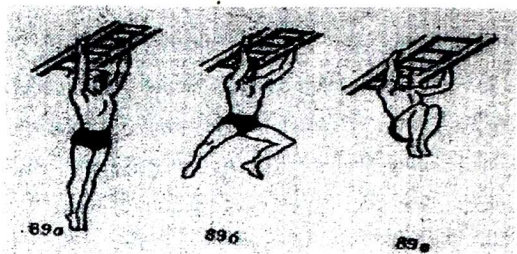
Төмөн жактан кармоо (78 а, б), жогору жактан кармоо (81 а, б) же аралаш кармоо (84 а, б) менен чалкалап жатып тартынуу; жалгыз перекладинада, параллель брустарда, түрдүү бийиктиктеги брустарда (78 а, б), гимнастикалык столдо, шакекте; буттар полдо же желке денгээлинен жогору (78, 82), кошумча жүктөмөлөр менен (салмактуу жилет, кум толтурулган мешок 80, 83, партнер менен 85 ж.б.). Секирүү менен бийик перекладинада (86 а, б), шатыда (87 а, б, в), шакектерде тартылуу (салмактуу жилет, салмактуу бут кийимдер менен);



Перекладинада, шакекте, шатыда, гимнастикалык дубалда төмөн, жогору же аралаш кармоо менен эркин асылып туруудан тартынуу; буттарды астыга көтөрүү менен; кум толтурулган мешок менен (88 а, б), салмактуу топ, гирлер, штанганын дисктери, салмактуу жилет, салмактуу бут кийимдер, партнер ж.б. желкеге же бутка алуу менен тартынуу.

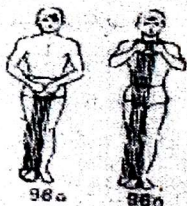
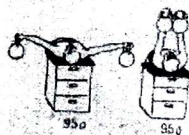
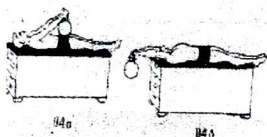
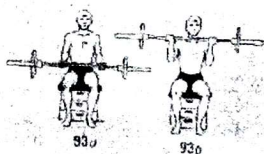


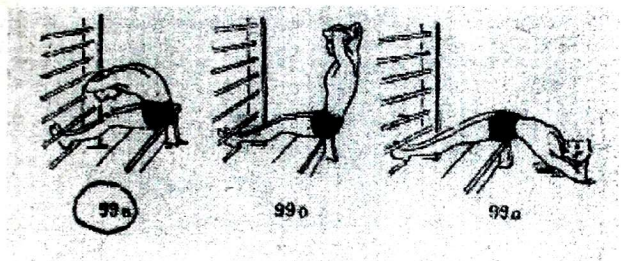
Шатыда колдор менен асылган абалда «секирүү» (89 а,б,в);Перекладинанын, штанганын грифи, гирлер менен, эспандер менен тартынуудагы көнүгүүлөр; тик туруп кен жана тар кармоо менен көкүрөккө алуу; эңкейген абалда астыга «сүзүү» (90, 91); Ошонун өзүн эле скамейкагы жатып, көмөкөрсүнөн жатып жасоо (92).



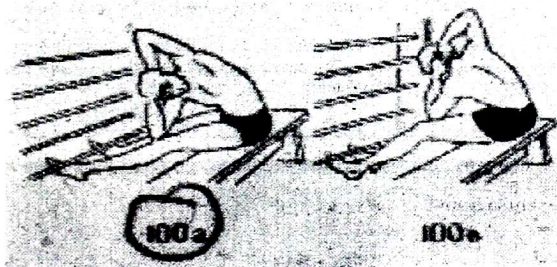
Штанганы отурган абалда төмөн жактан, жогору жактан кармап, желкенин деңгээлине жеткире көтөрүү (93 а, б). Ошнун өзүн эле чалкалап жатып жасоо (94, 95).

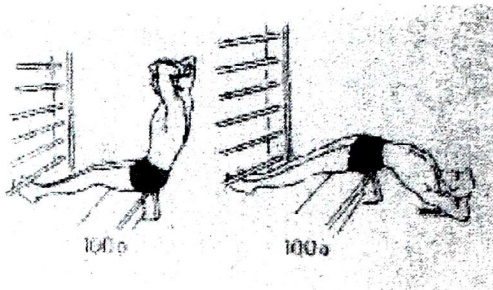
Колдорду бүкпөй эспандер чоюу (96): колдорду астыга созгон абалда жамбашка карай, колдорду жогору көтөргөн абалда капталга карай, капталда турган колдорду астыга карай чоюу.





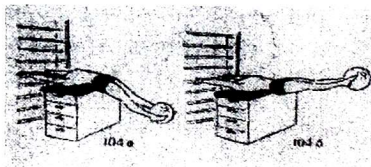
эле энкейип, дене бойду буруу менен (оң чыканакты сол тизеге тийгизип жана тескерисинче сол чыканакты оң тизеге тийгизүү 100 а,б,в,г.); дене бойдун ырааты менен онго жана солго бурулушу (103 а,б).



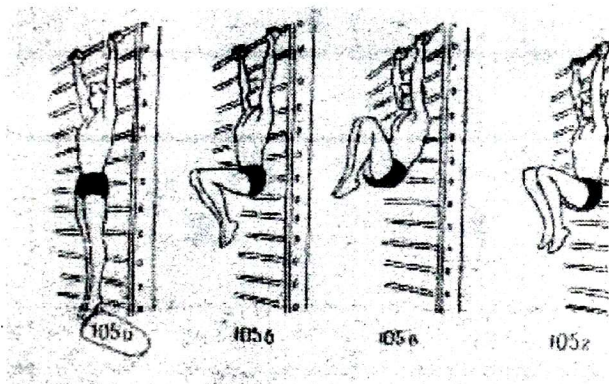


Дене бою фиксирленгендеги буттардын кыймылдары (дене бою гимнастикалык дубалга, отургучка илинген, шкафтын жагында, партердин жардамында фиксирленген).

Чалкалап жаткан абалда буттарды көтөрүү жана түшүрүү (көнүгүүлөрдүн таасири курсагын түз булчуңдарына, бел булчуңдарына гийет); вертикалдык абалга чейин, андан ары; кошумча жүктөмсүз жана кошумча жүктөм менен (салмактуу топ, салмактуу бут кийимдер кум толтурулаган мешок, резиналуу жип, велокамера); полдо, плитте (104 а,б,в) эңкейген тегиздикте буттарды бир убакта же ырааты менен алмаштырып көтөрүү.



Чалкалап жатып буттарды бириктирген абалда абада тегерек, «сегиз» формаларын жасап кыймылдатуу (көнүгүүнүн таасири курсактын кыйыр булчундарына, бел булчундарына тийет); Дене бою гимнастикалык дубал, отургуч, партнердун жардамы менен фиксирленет кошумча жүктөмсүз жана кошумча жүктөм менен (салмактуу топ, салмактуу бут кийим ж.б.);



Отурган абалда: буттарды бүгүү жана жазуу (112 а.б); буттарды бириктирүү жана талтайтуу(113 а.б,в); ошонун өзүн эле буттарды кайчылаштыруу менен (114 а.б,в), ошонун өзүн эле салмактуу топ менен; түздөлгөн буттарды көтөрүү жана түшүрүү (115 а.б).



112а



112б



113а



113б



113в



114а



114б



114в



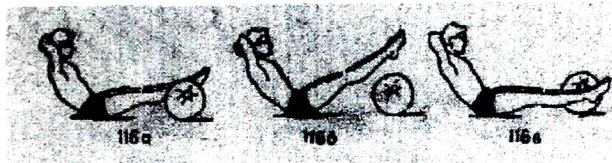
115а



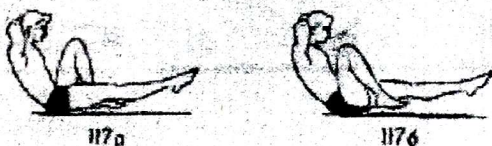
115б

Салмактуу топту түз кармалган буттар менен кыпчып алып-өйдө көтөргөнгө аракет кылуу жана аны ылдый жерге таштоо (113-а,б,в). Колдорду баштын артында кармаган абалда эки бутту өйдө көтөрүп, бир канча жолу кайчылаштырып аракеттенүү (114 а,б,в). Ошол эле абалда буттарды биринен сала экинчисин өйдө кезек менен көтөрүү.

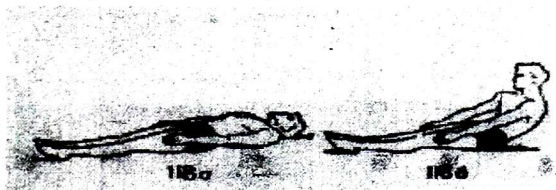
Салмактуу топтун үстүнөн түз кармалган буттарды алып өтүү (116 а,б,в);



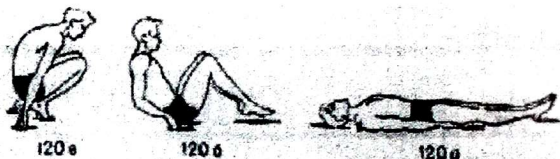
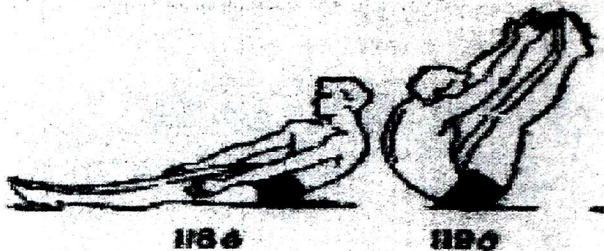
«педаль тебүү» (117 а,б). Чалкалап жаткан абалдан дене бойду көтөрүү.



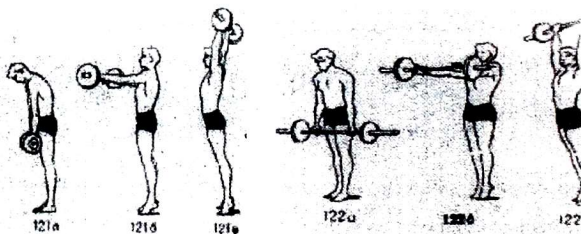
алакандар денеге тийбей, бутар өйдө көтөрүлөт (118 а,б);



бир убакта дене бою менен буттардын карама-каршы кыймылы (119 а,б); терең отуруудан көтөрүлүү (120 а,б,в).

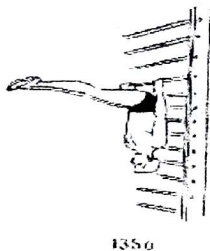
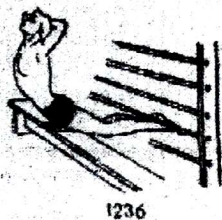
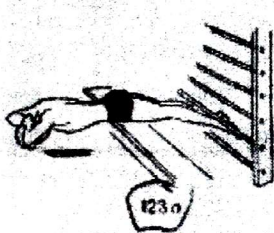


Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр. (перекладинанын грифи, темир таяк) Көнүгүүнүн таасири курсак прессинин бышыкталышына тийет. Штанганы көтөрүү эки колдоп мах менен, жогору жактан жана төмөндөн кармоо (122 а,б,в).

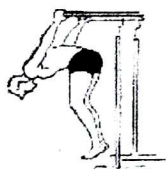


Белдин булчундарын өнүктүрүүчү көнүгүүлөр

Дене бойду көмкөрөсүнөн жатып, буттарды гимнастикалык шатыларга фиксирлеп туруп көтөрүү жана түшүрүү.



Гимнастикалык шатыда, брустун баш жагында башты ылдый каратып эки кол менен асылган абалда буттарды бириктирип ылдый түшүрүү жана өйдө көтөрүү. Бул көнүгүүлөр ичтеги булчундарга, кол, моюн булчундардын өнүгүшүнө түздөн-түз таасир этет.



136a



136б



136в

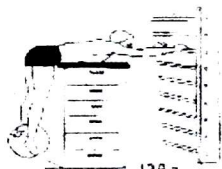
Жерде, плиттин үсүтүндө көмкөрөсүнөн жатып, гимнастикалык шатыны кармаган абалда буттарды бириктирип өйдө көтөрүп, түшүрүп, кошумча салмак жана ансыз аткаруу. (137-138-сүрөттөрдө)



137a



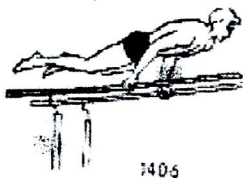
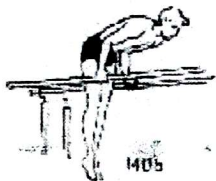
137б



138a



138б



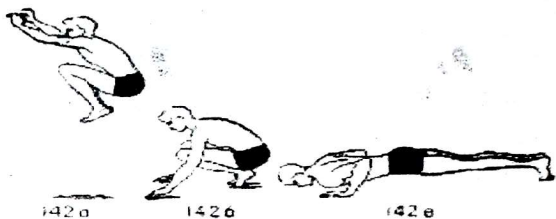
Столдун бетинде, плитте, брустарда колдорго таянган абалда буттарды көтөрүп, горизонталдык абалга чейин көтөрүү жана кайра түшүрүү.

Жалпы таасир берүүчү көнүгүүлөр

(бардык булчун группалар үчүн)

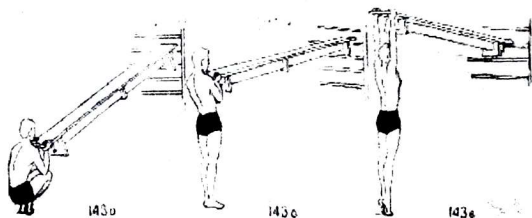
Негизги стойкадан таяныч олтуруу арыкылуу таянч көмкөрөсүнөн жатууга өтүү: а) колдорду бүкпөстөн, эңкейип, секирбестен буттар менен жеңил гана түртүлүү менен;

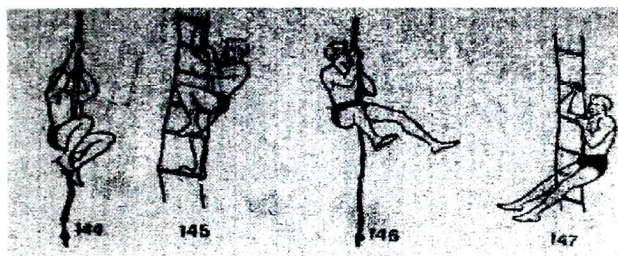




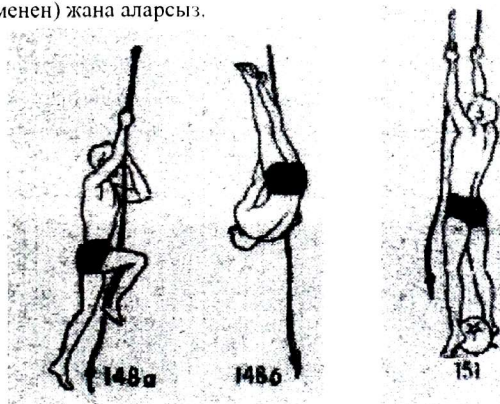
б) колдорду бүгүп, секирүү мезгилинде буттарды группировкалап аткаруу.

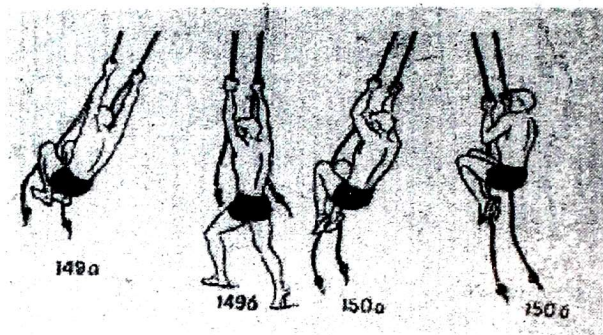
Гимнастикалык олтургучту көтөрүү; көтөрүүнүн кичи бурчу – көтөрүүнүн жеңил формасы, көтөрүүнүн кен бурчу – көтөрүүнүн татаал формасы.





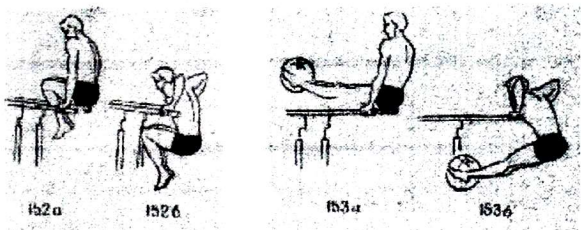
Арканда, жип шатыда, шестте жогору карай асылып чыгуу: буттар жана колдордун жардамы менен, колдун күчү менен эле асылып, буттарды жөн гана саландатып чыгуу. Кошумча салмактуулуктар (күм толтурулган жилет, оор салмактуу бут кийимдер, салмактуу топ менен) жана аларсыз.



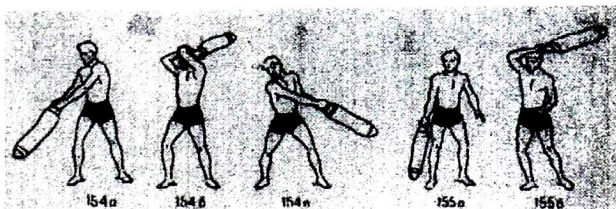


Арканда, шестге башты ылдый каратып, дене бойду тик, арканга параллель кармап асылуу (148 а,б). Кош арканга асылып, буттарды бош коюп сандатып (149 а,б), буттарды арканга жабыштырып кармап, жерден түртүлүп алгандан кийин арканды эки жакка селкинчек сыяктуу күүлөнтүү. Буттарга салмактуу топту кыпчып алып жогорудагы көнүгүүнү аткаруу (151-сүрөт).

Брустардагы көнүгүүлөр: Брустарга эки колдоп асылып чыгып, буттарды бириктирген абалда, тизени бүгүп, бруска параллель абалда кармап туруу(152-а,б). Буттардын бул абалын жоготпой колду бүгүп ылдый түшүү. Бруста мына ушундай асылган абалда буттарга салмактуу топту кыпчып алып колдорду бүгүү жана жазуу (153-а,б сүрөттү карап үйрөн).

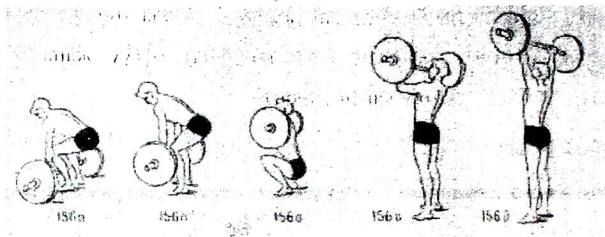


Кум толтурулган мешокту же болбосо салмактуу жилетти, чоң балканы(орусчасы молот) эки колдоп, андан кийин бир колдоп баштан өйдө айландыруу (154-а,б,в. 155-а,б.сүрөттөрдү караныз).

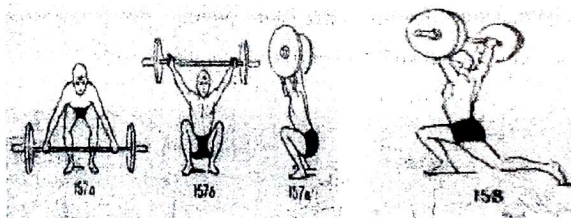


Штанга менен аткарылуучу көөнүгүүлөр:

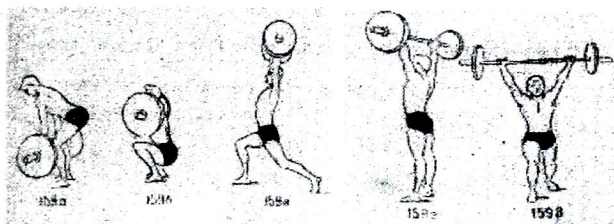
а) классикалык жөнөкөй көтөрүү (орусчасы жим 156-а,б,в,г,д, сүрөттөр)



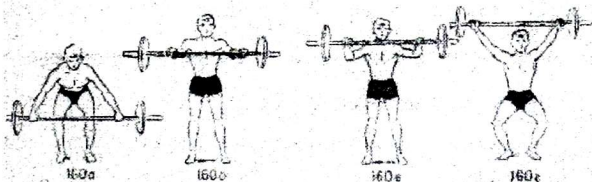
б) Классикалык жулкуп көтөрүү, «ножница» же «разножка» жасап олтуруу менен аткаруу (157-а,б,в, 158-сүрөттөрдү карап, техникалык коопсуздукту сактоо менен үйрөнүңүз)



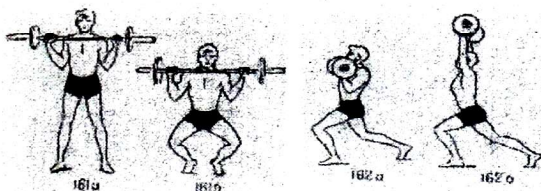
в) классикалык түртүп көтөрүү (159-а,б,в,г,д сүрөттөрдү карап үйрөнсөңүз болот)



г) тик туруп жулкуп көтөрүү, кичи жана адаттагыдай олтуруу (орусчасы подсед) менен (160-а,б,в,г сүрөттөр)



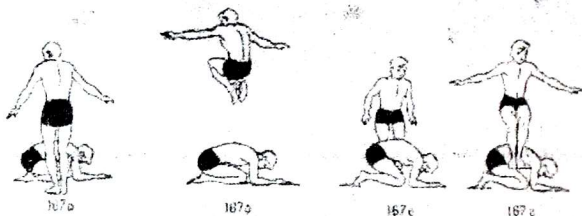
д) штанга менен, перекладинанын грифи менен секирип туруу (подскок) буттар бирде бириктирилген, бирде жазылган абалда (161-а,б,в)



е) көкүрөктөн жогору түртүп көтөрүү (161-а,б,в) буттардын абалын алмаштыруу менен.

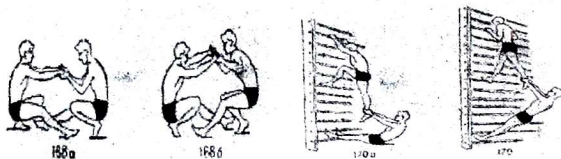
Партнер менен аткарылуучу көнүгүүлөр.

Буттардын булчундарына карата көнүгүүлөр: партнер гизелерди бүгүп, көмкөрөсүнөн жатып (167-а,б,в,г сүрөттөр) бардык булчундарды чыңалтып ылдый карап жатат, экинчиси анын үстүнөн кезек менен секирип өтөт.

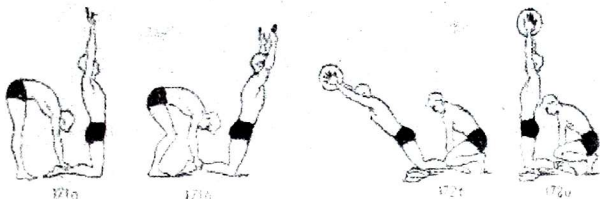


Олтурган абалда партнерлор кол кармашып, кезек менен буттарды алмаштырышат (168-а,б).

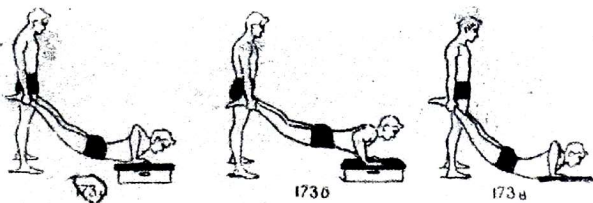
Гимнастикалык шатыга машыгуучулардын бири эки колдоп асылып (170-а,б сүрөттөр), жерде жатып, эки колдоп партнердун бир бутунан кармаган экинчисин жерде жаткан жеринен өйдө тартып тургузат. Кезек менен партнерлор орун алмашып көнүгүүнү бир канча жолу кайталашат.



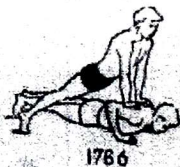
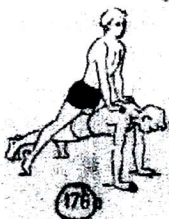
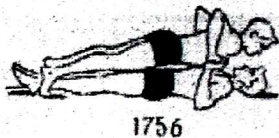
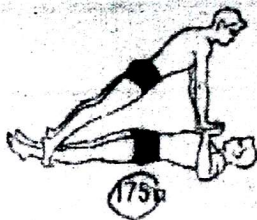
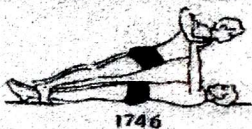
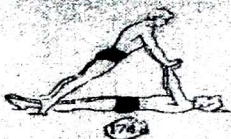
Тизелеп колду жогору көтөрүп турган партнерун, арт жактагысы кызыл ашыктан кармап өзүнү тартып буттарды түздөйт (171-а,б сүрөт). Ошол эле абалда, бирок биринчи машыгуучу колуна салмактуу топ кармап, экинчиси кызыл ашыктан кармап турат. (172-а,б сүрөт)



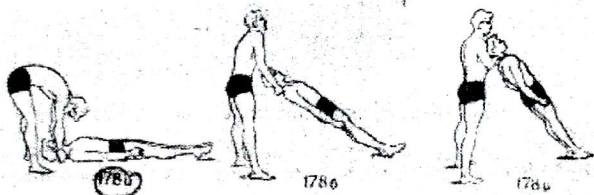
Төмөнкү көнүгүүлөр колдордун, жалкелердин булчундарына таасирин тийгизет. Биринчи машыгуучу партнерунун эки бутунан кармап тик турат. Экинчиси көмкөрөсүүнөн жатып, плиттин үстүнө жерден түртүп чыгып, кайра баштапкы абалга келет (173-а,б,в. сүрөттөр).



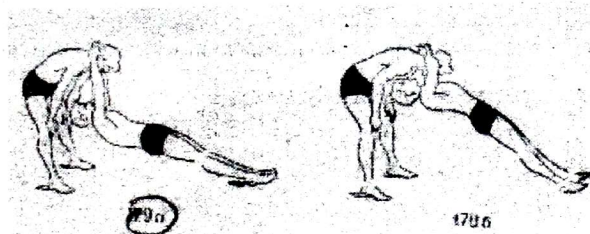
Партерлердун бири жатып, экинчиси анын алакандарынан кармап маңдай-тескей туруп, колдорду бүгөт жана жазат. (174-а,б, 175-а,б, 176-а,б,в сүрөттөрдү караңыз)



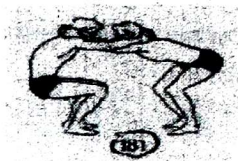
Парнердун мойнунан кармап өйдө көтөрүү (178-а,б,в сүрөттү караңыз). Экинчи машыгуучу бүт денесин фиксирлеп, булчундардын баарын чыналган абалда кармап, түп-түз жатып берет.



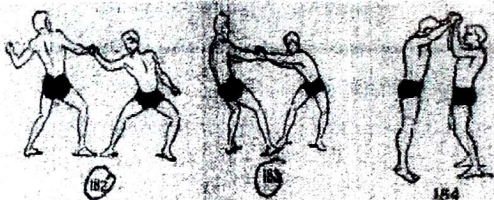
179-сүрөттөгү көнүгүүдө биринчи машыгуучу экинчинин мойнунан кармап, экинчиси эки колун тизеге коюп, энкейген абалда туруп берет. Биринчиси ушул абалда өзүүүүн-өзү жогору көздөй тартып, кайра ылдый түшүрүп турат.



Партнерлор бири-биринин желкесинен эки колдоп кармашып, ар кимиси өз тарабына тартат (181-сүрөт)

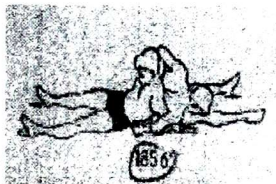
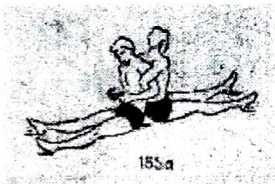


Партнерлор бири-биринин оң колунан кармашып (182-сүрөт) андан кийин эки колдоп кармашып, ар кимиси өз тарабына тартат (183-сүрөт)

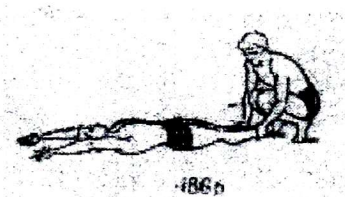
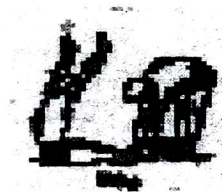


Партнер карама-каршылыгын акырындык менен женип, аны тизелете отургузууга аракет жасоо (184.)

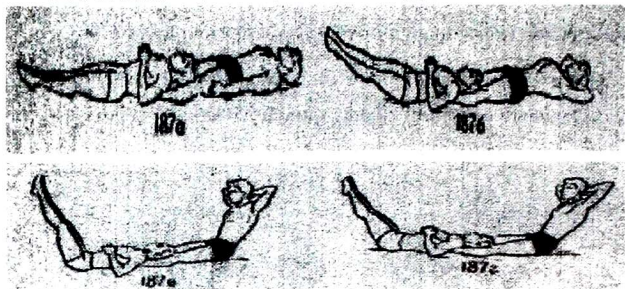
Дене бойдун булчундарын өнүктүрүүгө ылайыкталган көнүгүүлөр (негизинен ич булчундарына тиешелүү):
 партнерлор бири-бирине тескери карап, колдору чыканактан кармашып олтурган абалда күрөшүү (185-а,б сүрөттөр)



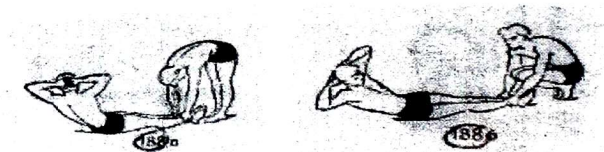
Партнер эки буттан кармап турса, экинчиси чалкалап жаткан абалдан, эки кол бүгүлбөстөн жогору көтөрүп өйдө көтөрүлүү жана кайра жатуу (186-а,б сүрөттөр).



Партнерлор экөө тең чалкалап жатышат да биринчисинин буттары экинчисинин колтугунан илип, кыпчыган абалда (187-а,б,в,г сүрөттөр) экинчиси абада «сегизди» же болбосо тегерек формаларды жасайт, кезек менен экинчиси жаткан абалдан отурган абалга колдун жардамысыз көтөрүлөт.



Партнерлор экөө тең чалкалап жатышат да биринчисинин буттары экинчисинин колтугунан илип, кыпчыган абалда (187-а,б,в,г сүрөттөр) экинчиси абада «сегизди» же болбосо тегерек формаларды жасайт, кезек менен экинчиси жаткан абалдан отурган абалга колдун жардамысыз көтөрүлөт.

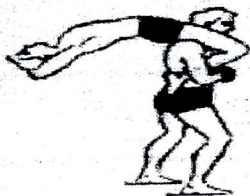


Биринчи машыгуучу эңкейип же олтуруп партнерун буттарынан кармап фиксирлеп турат. Экинчиси олтурган абалда эки колду баштын артында «замок» кылып кармап денени оңго солго бурулууларды жасайт (188-а,б сүрөттөр)

Биринчи машыгуучу тик туруп экинчисин өзүнүн желкесине олтургузуп, буттарынан бекем кармап турат. Үстүндөгү машыгуучу эки колун баштын артында «замок» кармаган абалда арт жакка ийилип, кайра колдун жардамысыз өйдө турат (189-а,б сүрөттөрдү караңыз).



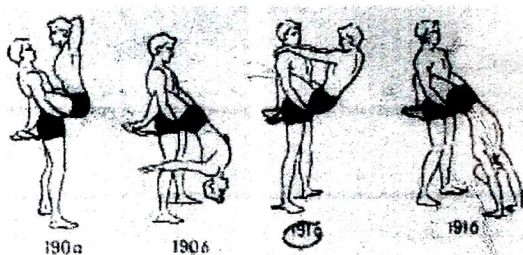
189 а



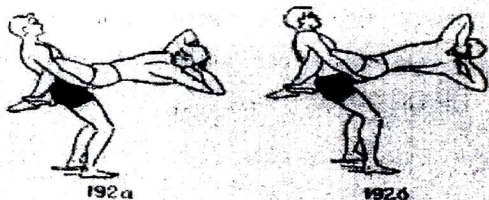
189 б

Биринчи машыгуучу тик туруп экинчисин өзүнүн желкесине олтургузуп, буттарынан бекем кармап турат. Үстүндөгү машыгуучу эки колун баштын артында «замок» кармаган абалда арт жакка ийилип, кайра колдун жардамысыз өйдө туруп, бир канча жолу көнүгүүнү кайталайт (189-а,б сүрөттөрдү караңыз).

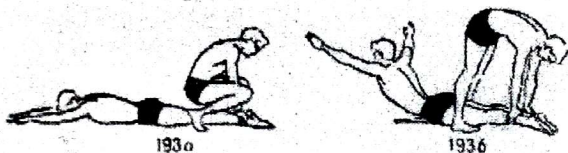
Биринчи машыгуучу экинчисин көтөрүп турат экинчиси аны белден буттары менен кучактап, эки колун баштын артында «замок» кармап, анын арт жакка ылдый түшкөндө колдорун кое берет (190-а,б сүрөт). Ошонун өзүн эле артка өзүн таштаганда жерди эки алаканын менен таянат (191-а,б сүрөттөр).



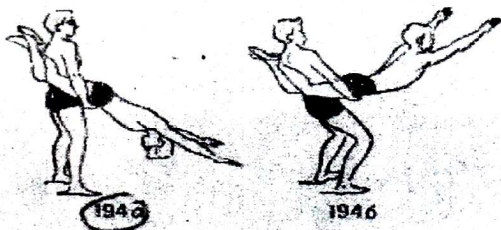
Ошонун өзү эле, бирок экинчи машыгуучу артка салаңдап турганда, биринчиси аны буттарынан кучактап, тегеретет (192-а,б сүрөттөр).



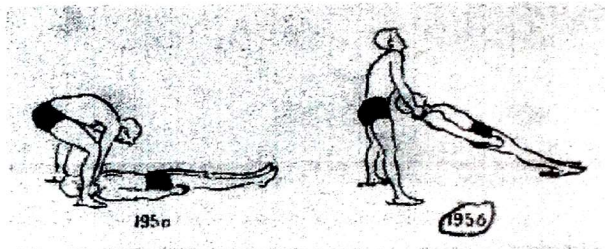
Көмкөрөсүнөн жаткан машыгуучунун үстүндө анын парт-
неру буттарынан бекем кармап турат. Көмкөрөсүнөн
жаткан машыгуучу колдорун эки жакка жазып, өйдө
көтөрүлүп, кайра жатып машыгат (193-а,б).



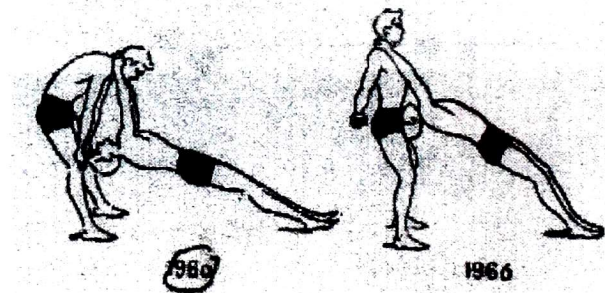
Биринчи машыгуучу экинчисин эки буттан көтөрүп
турат экинчиси аны буттары менен белден кучактап,
эки колун алга сунуп, анан өйдө көтөрүлүүгө аракет
кылат (194-а,б сүрөт). Көнүгүүнү бир канча жолу
кайталоо сунушталат



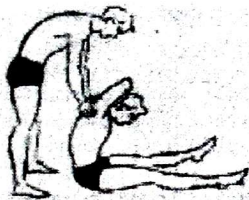
Биринчи машыгуучу чалкалап жерде жатат, экинчиси эки бутун кен жазып, партнердун желкесинен өйдө көтөрөт (195-а,б сүрөттөр)



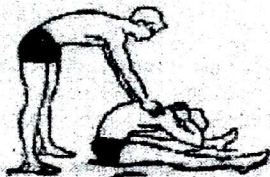
Биринчи машыгуучу эңкейип, эки колун тизеге коюп, экинчиси чалкалап анын мойнуна асылган (196-а,б сүрөттөр), биринчиси аны өйдө көтөрүп, кайра түшүрүп машыгышат.



Партнерлордун бири жерге отуруп, эки колун баштын артына «замок» кылып кармаган, экинчиси анын артынан келип, эки колдоп партнердун желкесинен ылдый карата басат (197-а,б сүрөттөр).



197а



197б

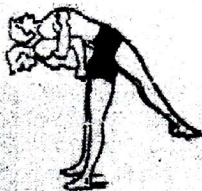
Партнерлор бири-бирине тескери караган абалда колдорду кайчылаштырып (198-а,б,в сүрөттөр), кезек менен бири-бирин көтөрүшөт



198а



198б



198в

§3. Үй шартында аткарылуучу айлампа машыгуулар

Бул бөлүктө сүрөттөлгөн айлампа машыгуунун программасы үй шартындагы сабактарга ылайыкталып, физикалык көнүгүүлөрдүн эң заманбап, илимий негизделген системасы болуп эсептелет. Бул система эффективдүү гимнастикалык көнүгүүлөрдүн карама-каршылык жана ийкемдүүлүк көнүгүүлөрү менен, салмак салуу машыгуулары менен, ашыра жүктөөнүн принциптерин пайдалануу менен дал келтирип ишке ашырылат.

Булардын баары жүрөк-кан тамыр системасынын абалын да жакшы иштешин камсыз кылат. Карама-каршылыкты жөнүүгө багытталган көнүгүүлөр денедегі майды кетируүгө жардам берип, анын ордуна тыгыз, күчтүү жана бир топ оор булчун тканы менен алмаштырылат. Сиз бир топ сымбаттуу, бирок физикалык жактан бекем болосуз, себеби сиздин организмиңизде жаңы булчун буласы (волокно) өнүгөт. Бул машыгуунун дагы бир өзгөчөлүгү - сиз өзүңүздүн жеке программаңызды иштеп чыгасыз жана өзүңүзгө жакан гана көнүгүүлөрдү аткарасыз. Сиздин организмиңиз башкалардын организминен айырмаланган сыяктуу эле сиздин айлампа машыгууңуз башкалардын машыгуусуна окшошпойт. Бирок, кереметти күтпөнүз, беш минутада эле сиз эч нерсеге жетише албайсыз. Үй шартында аткарылуучу айлампа машыгуу системасы - бул оор эмгек. Эгерде сизге көнүгүүлөр жакса, сиз өзүңүздүн ден-соолугуңузга олуттуу көз карашта болосуңуз - анда айлампа машыгуу дал сизге арналган система.

Сабактын программасы разминкадан башталат, андан соң 12 күч кыймылдарынан турган көнүгүүлөрдүн сериясы (же айлампасы) келет. Аларды биз көрсөткөн тартипте аткаруу талап кылынат. Бул айламpany сиз белгилүү ылдамдыкты сактаган абалда, ар бир көнүгүүнү мүмкүн болушунча тез аткаруу менен үч жолу жасап чыгасыз. Кыймылдарды аткаруунун темпи, жүктөмү жана улам кыскарып барган паузалар (эс алуулар) ЧССтин жогорулашына, кислород жутуунун көбөйүшүнө жардам берет. Ар бир күч көнүгүүсү же чоюуга ылайыкталган көнүгүү же станция телонун белгилүү бир учаткасынын булчунун же байламталарды машыктырууга багытталган жана татаалдашуу тартибинде берилген. Айламpanyн ар бир көнүгүүсүн сиз өзүңүздүн физикалык мүмкүнчүлүгүңүзгө жараша аткарасыз. Мисалы, сиздин жамбаш булчуңдарыңыз жакшы өнүккөн дейли, сиз биринчи эле күндөрдөн баштап үчүнчү баскыктагы даярдыкка эсептелген ушул булчуңдар үчүн көнүгүүлөрдү аткара аласыз. Бирок, ошол эле мезгилде биринчи эки ай ичинде даярдыктын биринчи баскычына туура келген турникте он жолу тартына албайсыз. Өзүңүз үчүн машыгууну пландаштырып жатып, сиз өзүңүздүн телонуздагы күчсүз, бош участка жана бөлүктөрдү бышыктоочу көнүгүүлөргө бурушуңуз керек. Мисалы, эгерде сиздин балтыр булчуңдарыңыз жана жамбаш булчуңдарыңыз жакшы өнүккөн болсо, ал эми трицепстер менен бел булчуңдарыңыз салыштырмалуу күчсүз, бош өнүккөн болсо, анда сиз сабагыңыздын программасына трицепстер менен бел булчуңдарын өнүктүрүүгө багытталган бир-эки көнүгүүнү кошуп коюңуз. Жакшы өнүккөн балтыр жана жамбаш булчуңдарына кошумча жүктөм берүүгө, кошумча убакыт бөлүүгө муктаждык жок.

Уй шартында аткарылуучу айлампа машыгуулар сабактын мыкты формасы болуп эсептелет. Ал телонун ар

бир булчуңун, байламтасын, булчуң буласын бышыктап, ийкемдүүлүктү жакшыртат жана организмдин анаэробдук мүмкүнчүлүгүн өнүктүрөт. Башкача айтканда, спецификалык, тең балансттык жүктөм болуп эсептелип, телонун ар бир бөлүгүнө түздөн-түз таасирин тийгизет.

Үй шартында аткарылуучу айлампа машыгуунун машыктыруучу эффектиси сиз кандай формасыз, мына ошондон көз каранды болот. Эгерде сиз машыгууну эми эле баштаган болсоңуз, анда исдин канн басымыңыз сиз каалаган көлөмгө жетип, ошол деңгээлде 20-30 мүнөт сакталып калат. Бул болсо кислороду максималдуу пайдаланууну 11 %ке (ал эми чуркаган кезде бул көрсөткүч 15-25%ке барабар) жогорулатат.

Айлампа машыгуу менен спорттук травмадан кийинки кайра тикеленип жаткан кезде да алектениүүгө болот.

Жабдуулар (шаймандар).

Мат, матрас. Бул жабдуулар кээ бир көнүгүүлөрдү аткарууда арка омурткаларды травмадан сактоо үчүн керектелет. Айлампа машыгуунун көнүгүүлөрүн үйдөгү килемде аткарса да болот.

Перекладина. Бул жабдуу бир эле тартынып көтөрүлүүнү аткаруу га ылайыкталбаган. Перекладина деген аябай бышык орнотулушу керек. Эгерде ал жыгачтан жасалган болсо, анда ал өтө жакшы кырылган, сырдалган болуусу зарыл.

Гантелдер. Түрдүү станциялардагы аткарылуучу көнүгүүлөрдүн дээрлик тең жарымында гантелдер колдонулат. Башында сизге үч комплект керек болот – ар биринин салмагы 2.5, 4 жана 5 кг. Эч убакта гантелдердин ордуна металдан жасалган банкалардагы консерваланган азыктарды же ичине кум салынып өз алдынча жасалган мешокторду пайдаланууга болбойт: банкаларды кармаган ыңгайсыз, кум салынган мешоктор жүктү туура

бөлүштүрүүгө мүмкүнчүлүк бербейт. Өзүңүзгө жана өз сабактарыңызга олуттуу мамиле жасаныз жана тиешелүү жабдууларды пайдаланыңыз.

Салмак салуу. Кээ бир көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн таманга жана кызыл ашыкка байлануучу салмак салгычтар пайдаланылат. Эгерде сизде лыжа тебүүчү жана альпинисттик ботинкалар болсо, анда мындай бут кийимдерди ушул максатта пайдалана берсеңиз болот. Эгерде андай буткийимдериниз жок болсо, пластикалык мешокторду кум менен толтуруп (ар бири 1 кг.дан 1.5 кг. чейин), аларды бутка кантип байлоону ойлонуңуз.

Методикалык сунуштар. Адата машыгуулар 45 минутанын тегерегинде созулат. Анын ичинен 20 минутанын ичинде канн тамырдын кагышынын тездиги пландаштырылган көлөмгө жетиши керек. Эгерде сиз жетишерлик деңгелде тез иштебеген болсоңуз, анда жүктөмдү көбөйтүңүз (мисалы ылдамдыкты көбөйтүңүз, кошумча салмак салгычтарды кошуңуз жана эс алуу интервалын азайтыңыз) же кошумча айлампаны кошуңуз.

Үй шартында аткарылуучу айлампа машыгуулар салмак салуулар менен өткөрүлүүчү сабактардын өзгөчө бир формасы. Бул машыгууда булчуң булаларынын структурасы бузулушу мүмкүн. Ошондуктан бул булчуң булалары калыбына келиши, алар күчтүүрөөк, көлөмү чоңоюшу үчүн, машыгуулардын ортосунда жок дегенде бир күн эс алуу керек. Айлампа машыгууларды жумасына үч күн аткарып, эч качан эки күн катарынан аткарууга болбойт. Чоюуга ылайыкталган кээ бир көнүгүүлөрдү күнүнө, жуманын калган күндөрүндө, айлампа машыгуудан бош күндөрү спорттун башка түрлөрү менен машыгууга болот.

Машыгуу. Машыгуу универсалдуу разминканын модификациялык варианттарынан башталат. Кандайдыр бир кошумча разминканы аткаруунун кажети жок.

Чоюу үчүн ылайыкталган көнүгүүлөр бир эле учурда эн мыкты разминка боло алат.

Травмалар. Бул системаны түзүүдө үй шартындагы айлампа машыгуу мезгилинде травма дегендин өзү дээрлик толук эске алынган. Ошого карабастан күндүн ысык мезгилинде көчөдө чуркаган болсоңуз төбөдөн ысык өтүшү мүмкүн. Ошондуктан машыгуунун алдынан, акыркы күч көнүгүүсүн жана чоюуга ылайыкталган көнүгүүнү аткаргандан кийин сууну бир топ көп көлөмдө ичүү керек.

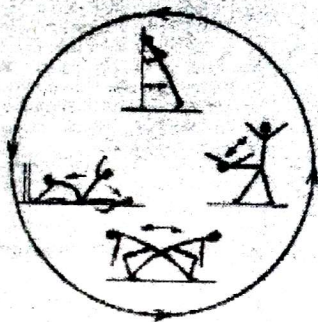
Көңүл буруңуз!

Көнүгүүнүн алдынан колунуздагы браслет жана шакектеринизди чечип коюңуз. Эгерде предметтерди түрткөн мезгилде манжаңыз илинип калчу болсо, анда манжа сынып, кан тамыры үзүлүп, манжаңыз үзүлүп кетиши да толук мүмкүн. Анда сизге эн мыкты, тажрыйбалуу хирург да жардам берип, манжаңызды кайра тигип бере албайт. Себеби шакек деген териңизди гана шылып кетпестен нервдерди, кан тамырын, тарамышты үзүп, сөөктү сындырып кетет.

Салмак салуу менен аткарылган айлампа машыгуу. Бүт баары жерде айлампа машыгуу системасы өздөштүрүлөр замаг салмак салуу менен аткарылган айлампа машыгуулар системасы иштелип чыккан. Мындай учурда станциялар гантелдер, салмак салуулар жана эн башкысы күчтү өнүктүрүүчү атайын комплекстүү тренажерлору бар оор атлетикалык даярдыктын арсеналынан алынган түрдүү көнүгүүлөр болуп эсептелет.

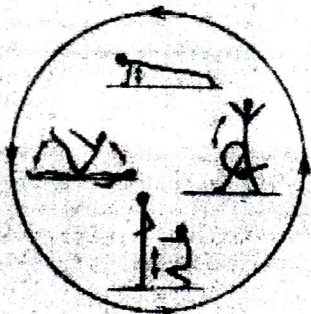
Үй шартында аткарылуучу болжолдуу комплекстер.

«Кыскартылган айлампа» женил варианты:



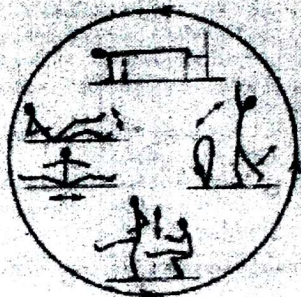
1. Дубалга таянган абалда колдорду бүгүү жана жазуу.
2. Чалкалап жаткан абалда эки колду алдыга сунуп өйдө туруп, энкейүү жана кайра жатуу.
3. Энкейген абалда оңго, анан солго ийилүү.
4. Тик туруп, буттар эки жакка жазылган, колдор ар тарапты караган абалда ылдый энкейип, кайра баштапкы абалга келүү.

«Кыскартылган айлампа» орто варианты:



1. Жерге таянган абалда колдорду бүгүү жана жазуу.
2. Чалкалап жаткан абалда эки колду жана буттарды бири-бирин көздөй көтөрүү.
3. Терен олтуруу.
4. Тик туруп, буттар эки жакка жазылган, терен ийилүү менен башты буттардын ортосуна сунуу.

«Кыскартылган айлампа» татаал варианты:



1. Жерге көмкөрөсүнөн таянган абалда колдорду бүгүү жана жазуу. Буттарды стулга коюу.
2. Чалкалап жаткан абалда эки колду жана буттарды бири-бирин көздөй көтөрүп туруу. Таяныч бир гана жамбашта:
 - а) буттарды эки жакка жазуу жана бириктирүү;
 - б) буттарды бүгүп, тизелерди көкүрөккө жеткирип кайра жазуу;
 - в) буттарды кайчылаштырып, бир эле убакта бүгүү жана жазуу;
3. бир бутка герц олтуруу.
4. Негизги стойкадан тик туруп, энкейип, башты тизеге жеткирүү, кайра баштанкы абалга келүү.

Үй шартында аткарылуучу машыгуулардын методдору.

1. Ар бир көнүгүү бир серия менен 30 га чейин аткарылат. Ар бир сериядан кийин 1 минутадан 3 минутага чейин пауза берилет. Бул убакта машыгуучунун кан басымы минутасына жок дегенде 120 га түшүүсү керек. Жүктөм айламpanyн 3 жолкуга чейинки кайталануусунун эсебинен жогорулайт.

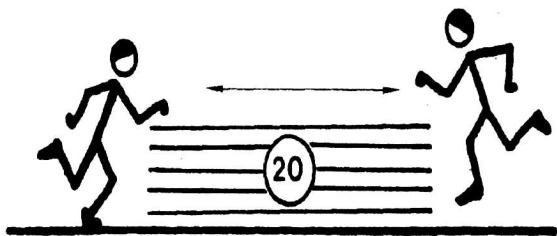
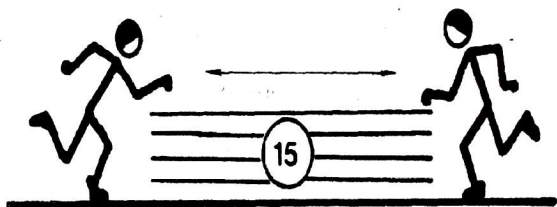
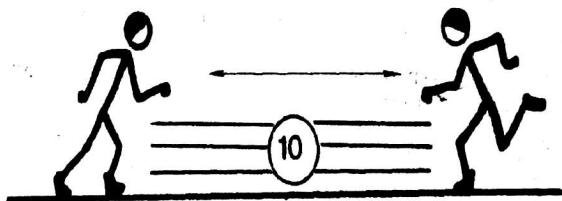
2. Ар бир көнүгүү 10 жолу кайталоо менен 3 серияда аткарылат. Ар бир сериядан кийин бир минуталык эс алуу берилет. Эгерд максималдуу аракеттерге карабастан ондон аз кайталоо болсо, анда бир эл көнүгүүнү 3 серияда катары менен аткаруу керек. Бул учурда сериялардын ортосундагы эс алуу 1 минутадан аз болот.

1. Көнүгүүлөрдү кыймылдардын максималдуу тездигинде аткаруу.
2. Атаандаштык методдун колдонуу, ошондой эле күчтөр тең эмес кезде гандикап методдун колдонуу.
3. Чуркоочу, секирүүчү жана оюн көнүгүүлөрдү пайдаланып, максималдуу тез темпте аткарылуучу жалпы өнүктүрүүчү жана атайын көнүгүүлөрдү аткаруу.
4. Бул комплексе тездик-күч жумшоочу жана ийкемдикке багытталган көнүгүүлөрдү киргизүү максатка ылайык болот.

1. Баштапкы абал. Жогорку старт.

Тапшырма: 10 метрдик аралыкта 3-4 жолу тездетүүсү менен челночный чуркоо.

2. Ошонун өзүн эле 4-5 жолу 15 метрдик аралыкта аткаруу.
3. Ошонун өзүн эле 5-6 жолу 20 метрдик аралыкта аткаруу.



Чыдамкайлыкка тарбиялоо.

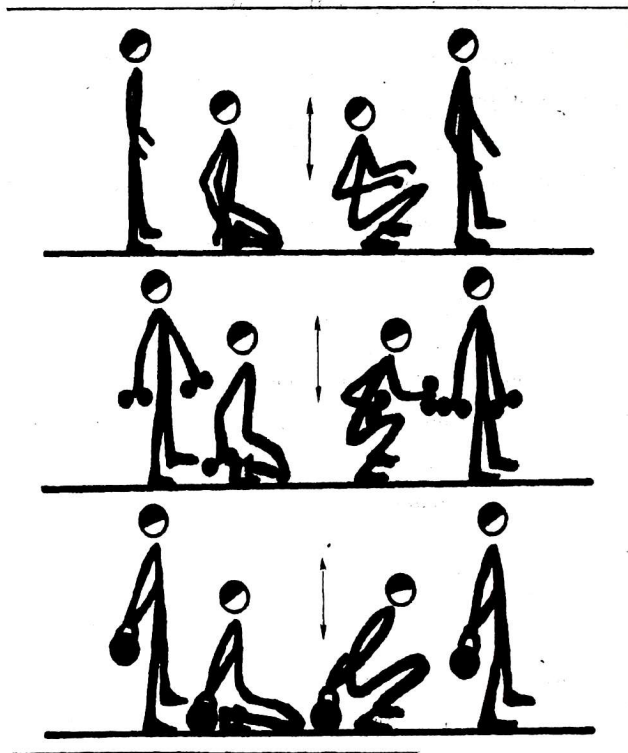
1. Жалпы чыдамкайлык аралыгында эс алуусу менен бирден үч айлампага чейин өнүгүп барат.
2. Берилүүчү жүктөмдөргө көнүп барууда иштин көлөмүн жана убактысын ашыруу керек. Ага сигнал катары жүктөмдөн кийинки жүрөктүн жыйрылуу саны кызмат кылат.
3. Чыдамкайлыкты тарбиялоо үчүн жай режимде аткарылуучу дээрлик бардык көнүгүүлөр жарайт.
4. Атайын чыдамкайлыкты ишмердүүлүктүн тигил же бул түрүнө таасир этүүчү көнүгүүлөр өнүктүрөт.

Сүрөттөргө комментарий:

1. **Баштапкы абал.** Буттар жазылган, колдор ылдый жакта.

Тапшырма: Отурган кезде колдор менен тамандарга тийгизүү.

2. Ошонун өзү эле, бирок массасы 5-8 кг. болгон гантеллдер менен аткарылат.
3. Ошонун өзү эле, бирок массасы 16 кг. болгон гиря менен аткарылат.



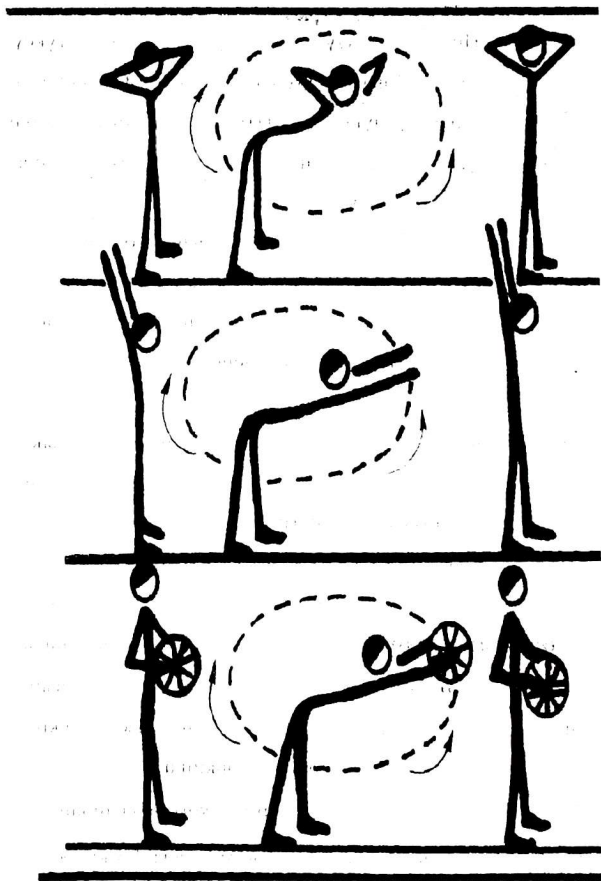
Ийкемдүүлүктү тарбиялоо.

1. Ийкемдүүлүктү тарбиялоо үзгүлтүксүз сабактардын өтүшүн талап кылат. Ошондуктан ийкемдүүлүккө багытталган көнүгүүлөрдү милдеттүү катары бардык комплекстерге киргизүү керек.
2. Көнүгүүлөрдү баштаар алдында булчундарды кызытуу үчүн чуркоону пайдалануу керек.
3. Ийкемдүүлүккө багытталган көнүгүүлөрдү күч тапшырмалар менен айкалыш-тырыш керек.
4. Кыймылдын амплитудасын жана ылдамдыкты акырындык менен көбөйтүү керек. Чоң амплитудага жетишүү үчүн белгиленген ориентирге, мисалы киши боюнун деңгээлиндеги рейкага бутту жеткирүү керек.

1. Баштапкы абал. Буттар жазылган, колдор баштын артында. **Тапшырма:** Дене боюн жамбаш суставында оңго жана солго айлантыруу. Буттарды тизеде бүкпөш керек. Дем алууну кечиктирбестен эркин алуу керек.

2. Ошонун өзү эле, бирок колдор түз жогоруда айланат.

3. Ошонун өзү эле, бирок колдордо массасы 2-3 кг. болгон ичи толтурулган топ менен.



Шамдагайлыкты тарбиялоо.

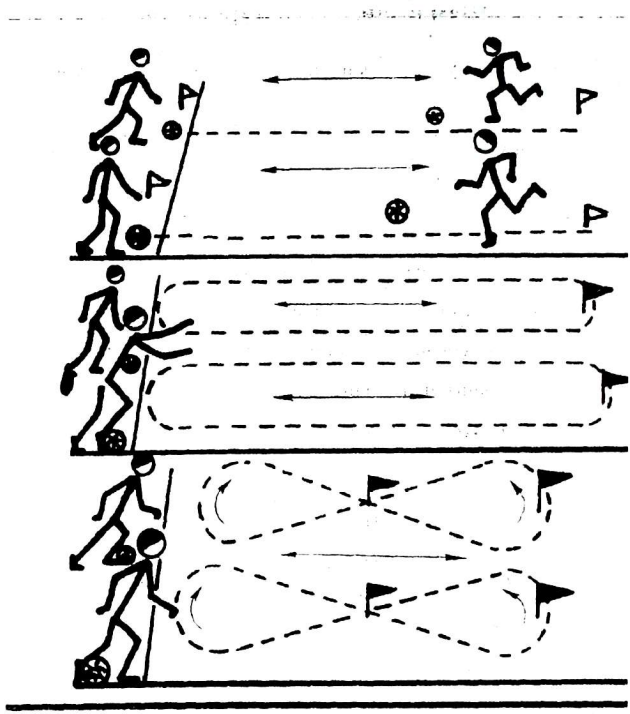
1. Өздөштүрүүгө жараша жөнөкөй көнүгүүлөрдөн татаал көнүгүүлөргө өтүү
2. Көнүгүүлөрдүн аткарылышынын ылдамдыгын ашыруу.
3. Шамдагайлыкка багытталган көнүгүүлөрдү кыймылдардын тездигине, күч жана ийкемдүүлүк көнүгүүлөрү менен алмаштырып баруу.
4. Өздөштүргөндөн кийин көнүгүүлөрдү оюн жана атаандаштык жагдайда аткаруу.

1. Баштапкы абал. Партнерлер топ менен стартта даяр турушат.

Тапшырма: 10 метрдик аралыкта тамандардын ички кыры менен басып, топту тээп барып кайра келүү. (сүрөттү кара).

2. Ошону өзү эле, бирок топту оң жак жана сол менен айлампа боюнча аткаруу. (сүрөттү кара).

3. Ошонун өзү эле, бирок топту «сегиз» формасында оң жана сол жактан аткаруу. (сүрөттү кара).



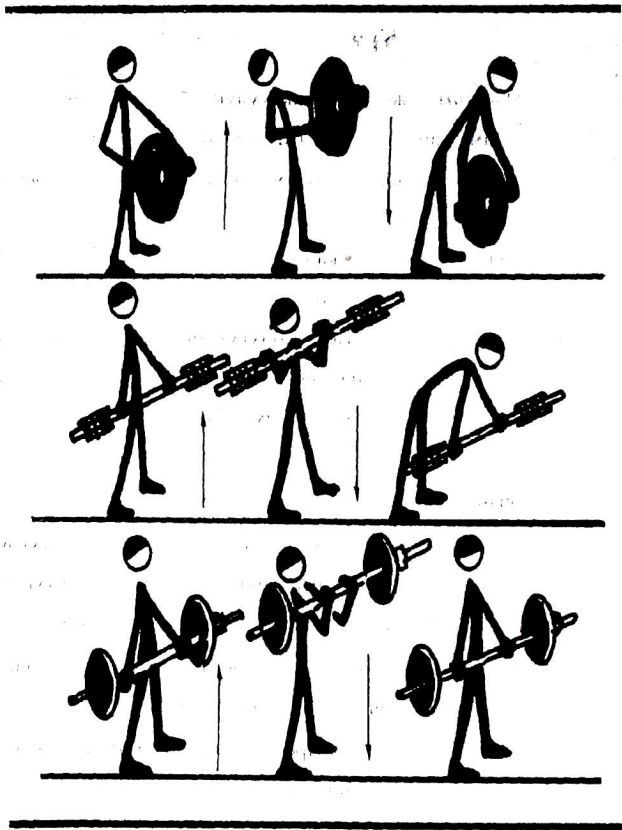
Күчтү тарбиялоо.

1. Массаны же саямактуулуктун, амортизатордун карама-каршылыгын ырааттуу көбөйтүп баруу.
2. Станциялардагы көнүгүүлөрдүн дозасын акырындык менен көбөйтүү.
3. Жүктөргө көнүп калгандан кийин иштин көлөмүн жана татаалдыгын көбөйтүү.
4. Күчкө багытталган көнүгүүлөрдү ийкемдүүлүккө багытталган жана ошондой эле түрдүү булчуңдар үчүн көнүгүүлөр менен алмаштырып туру.

1. **Баштапкы абал.** Тик туруп, буттар далынын кеңдигинде жазылган, колдор ылдый жакта массасы 10-15 кг. болгон штанганын блиндерин кармап турат.

Тапшырма: Колдорду чыканактан бүгүү жана жазуу.

2. Ошонун өзү эле, бирок массасы 20-25 кг. болгон штанганын грифи менен аткарылат.
3. Ошонун өзү эле, бирок массасы 30-35 кг. болгон штанга менен аткарылат.



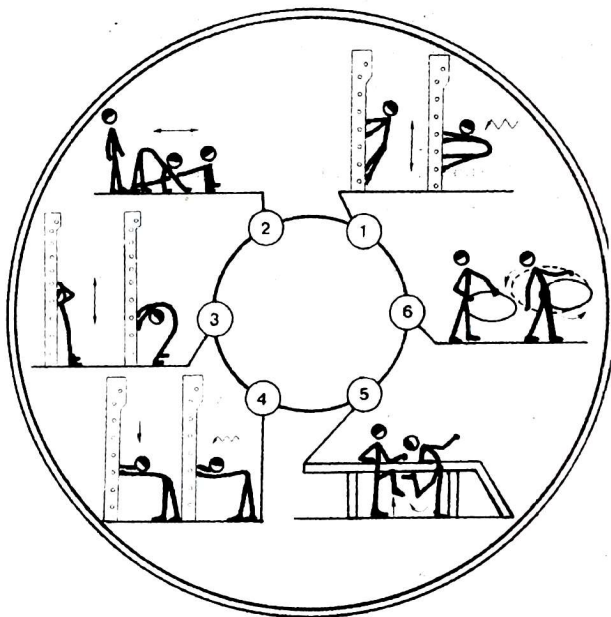
Ийкемдүүлүктү өнүктүрүүчү комплекс.

1. Ийкемдүүлүктү өнүктүрүү сабактардын регулярдуу өтүшүн талап кылат.
2. Активдүү жана пассивдүү көнүгүүлөрдү, динамикалык жана статикалык көнүгүүлөрдү алмаштырып баруу керек.
3. Кыймылдын амплитудасын жана интенсивдүүлүгүн бара-бара жогорудатуу керек.
4. Сабактын режими: жумуш - 30с; эс алуу - 30 с; жумуштун көлөмү - бир күндө 1-2 жолу, 3 айлампадан.

- 1) Гимнастикалык шатыда жасалган көнүгүү эки кол, эки буттар тең шатыга илинген, белди бүгүп, кайра жазуу.
- 2) Жерге көмкөрөсүнөн жатып, белди бүгүп, тик туруу.
- 3) Шатыга арты менен туруп, эки колду баштан ашырып шатыны кармаган абалда улам бирдең тепкичке ылдыйлап барат.
- 4) Гимнастикалык шатыны эки колдоп кармап, эңкейген абалда бир канча жолу силкип, белдин булчуңдарын аракетке келтирүү.

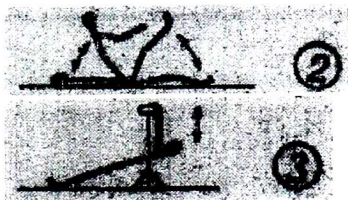
5) Сүрөттөгү кыймылдарды бир канча жолу кайталап, бут булчуңдарын өнүктүргүлө.

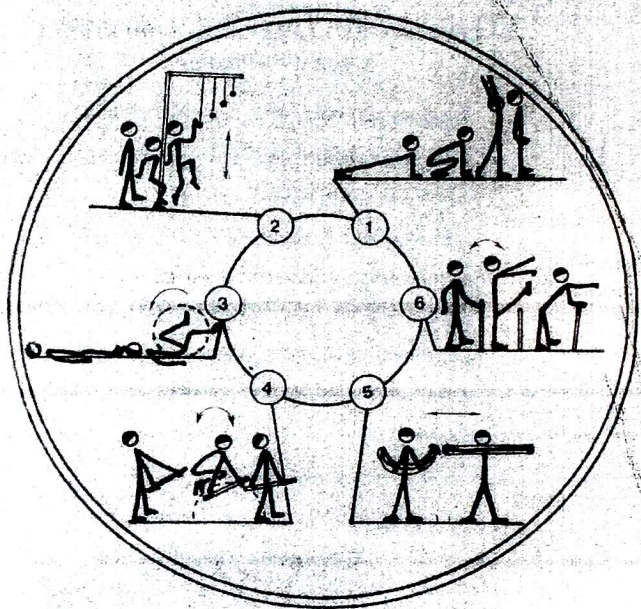
6) Обручту пайдаланган көнүгүү бел, бут булчуңдарына пайда келтирет.



Ылдамдык-күч сапаттарын өнүктүрүү үчүн комплекс.

1. Ылдамдык-күч сапаттары жетишерлик деңгөйгө-жакын ылдамдыктагы кыймылдарды көп жолу кайталоодо өнүгөт.
2. Ылдамдык-күч мүнөздөгү көнүгүүлөргө кичи каршылыктар (амортизатор) жана салмактуулуктарды киргизүү зарыл.
3. Буга чейинки көнүгүүлөрдү өздөштүрүүгө жараша кыймылдарды татаалдаштырууга болот.
4. Сабактын режими: жумуш.- 10-30-с, эс алуу - 30-6-с; жумуштун көлөмү - 3 айлампа.

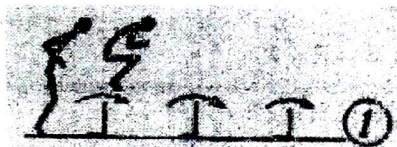


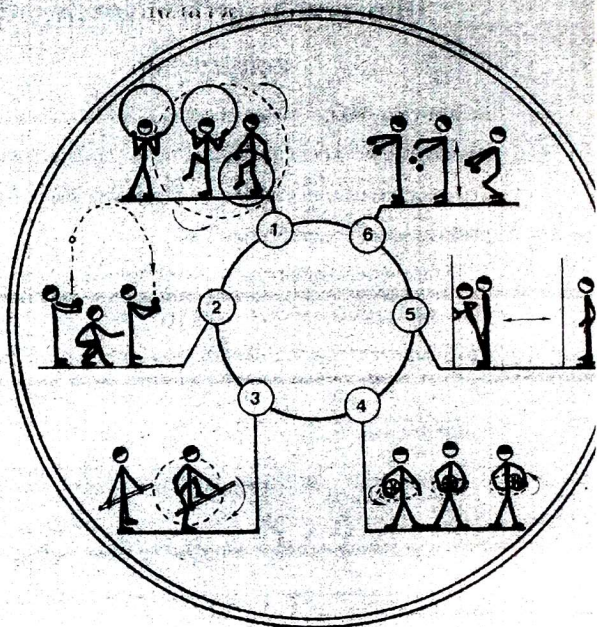


Шамдагайлыкты өнүктүрүүчү

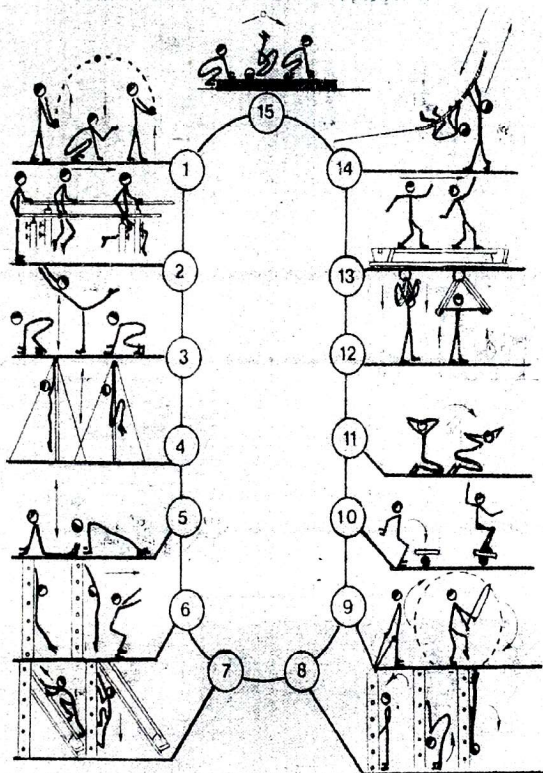
көнүгүүлөр

1. Көнүгүүлөрдү шашылбастан, акырындык менен өздөштүрүү керек; көндүм жана билгичтиктерди (умения и навыки) ашырууга жараша кыймылдардын ылдамдыгын тездетүүгө болот.
2. Көнүгүүнү өздөштүргөндөн кийин аны аткаруунун бир топ татаал ыкмасына өтүүгө болот.
3. Комплекстерди байма-бай жанылап туруу керек.
4. Иштин жана эс алуунун түрдүү режимлерин алмаштырып, иштин көлөмү - 3 айлампа (круг).

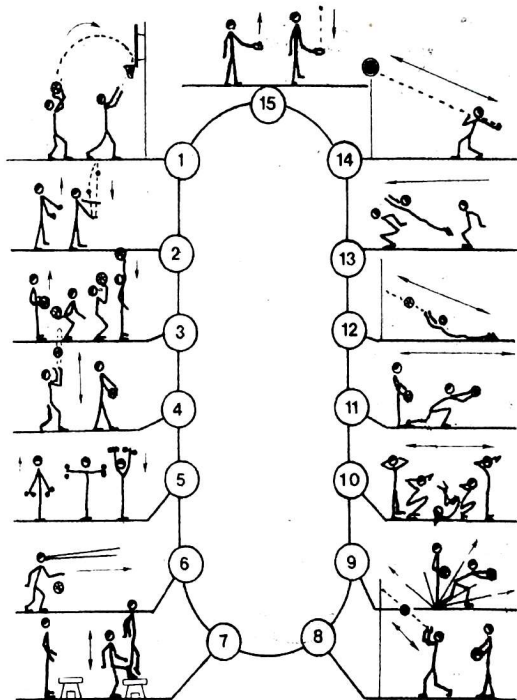




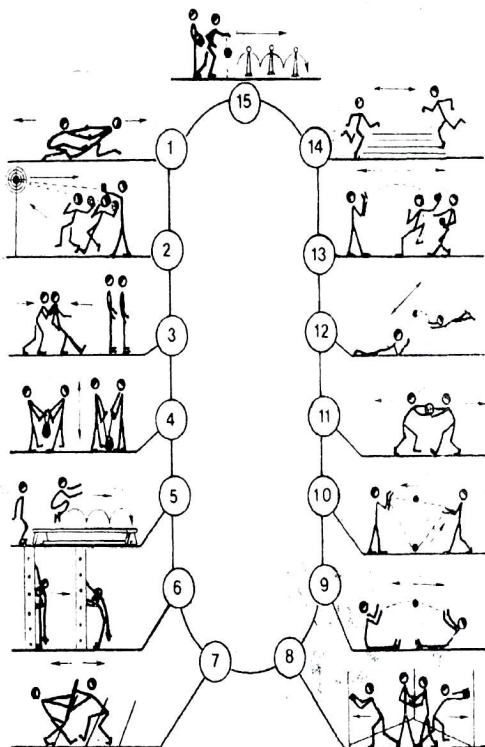
Гимнастика боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



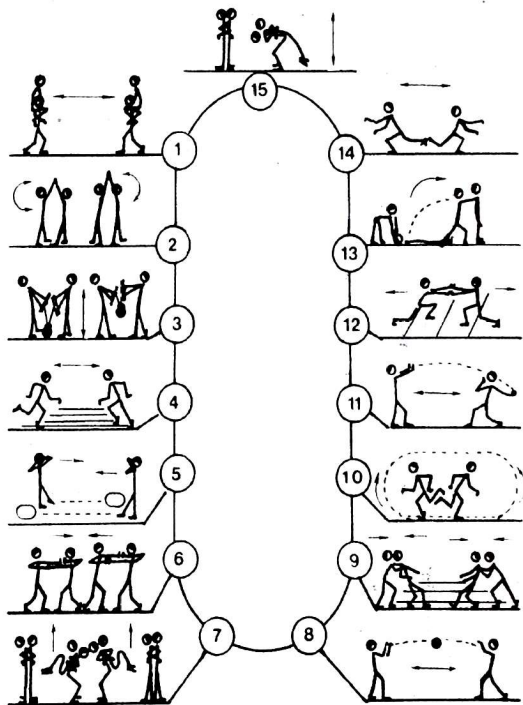
Жогорку тактык менен иштеген кесиптегилер үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



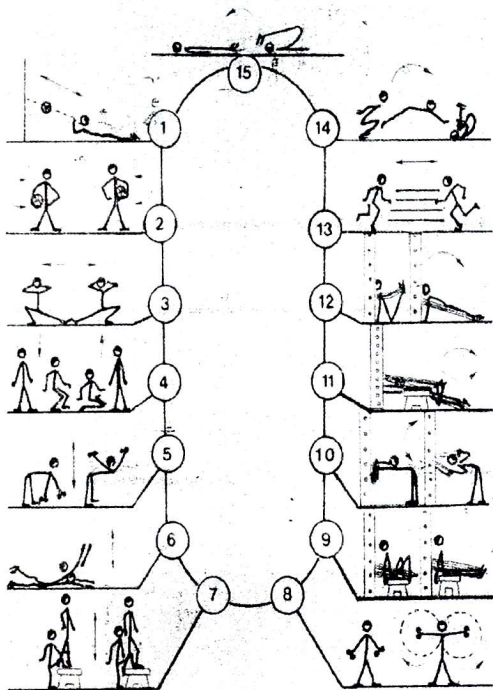
Гандбол сабактары үчүн жуп (парный) көңүгүүлөр комплекси



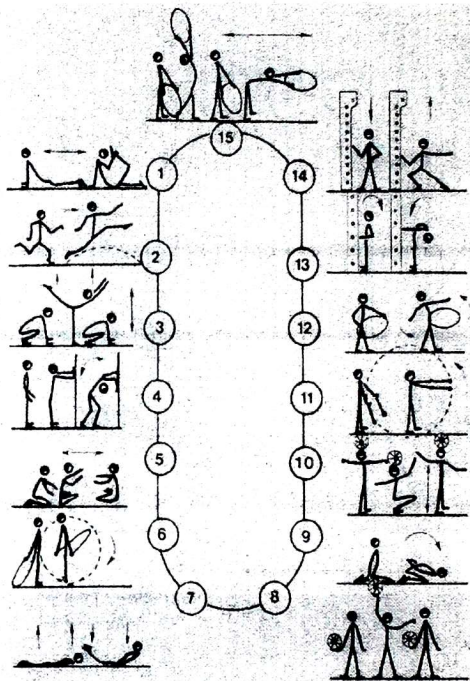
Спорт аянтчага ылайыкталган шаймандарды
(оборудование) ремонттоо, монтаждоо, ондоого байланышкан
кесиптерде иштегендер үчүн көнүгүүлөр комплекси



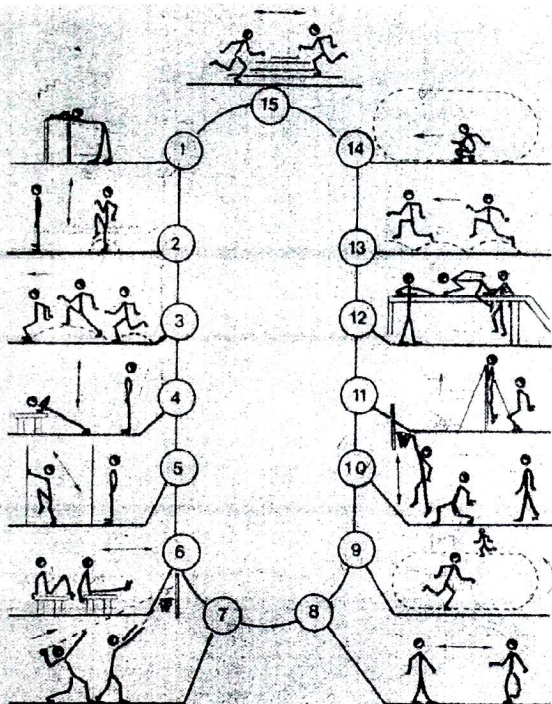
Сууда сүзүү боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



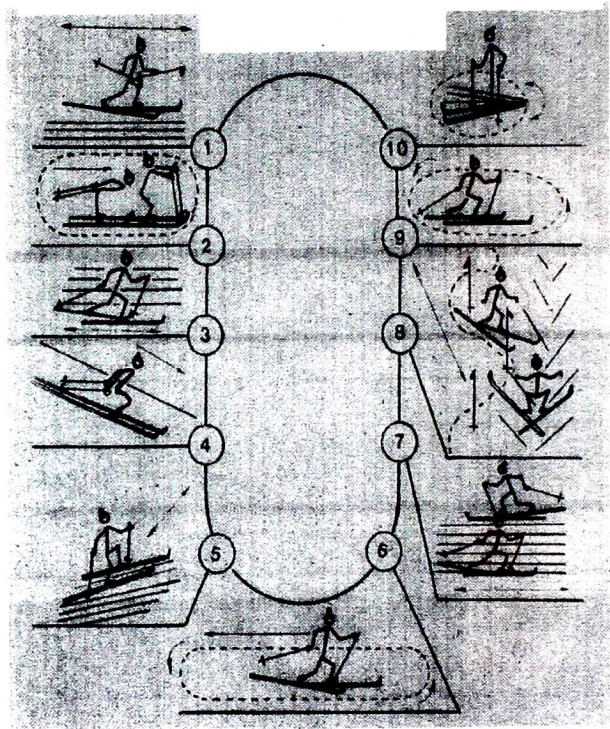
Көркөм гимнастика боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



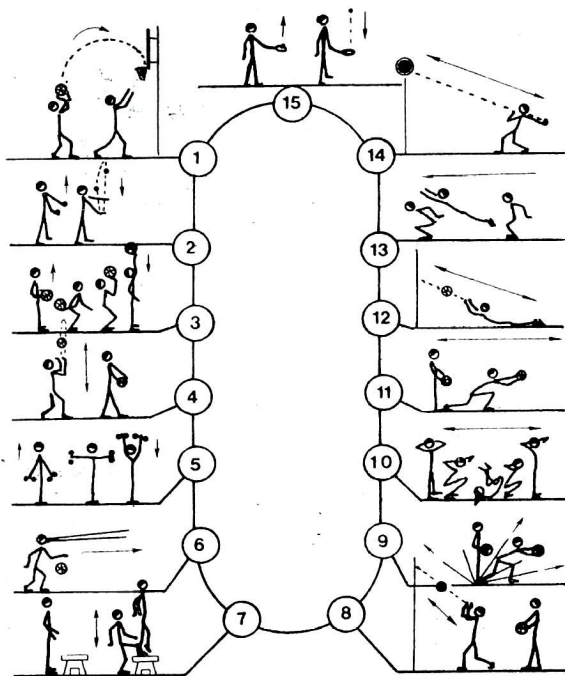
Жеңил атлетика боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



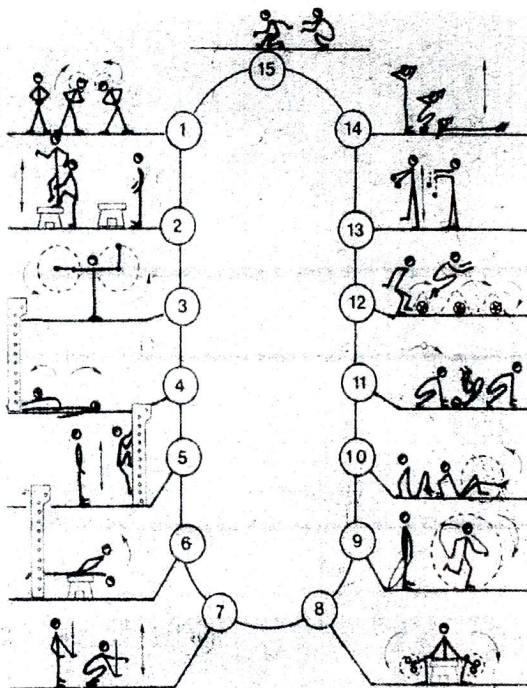
Лыжа тебүү боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



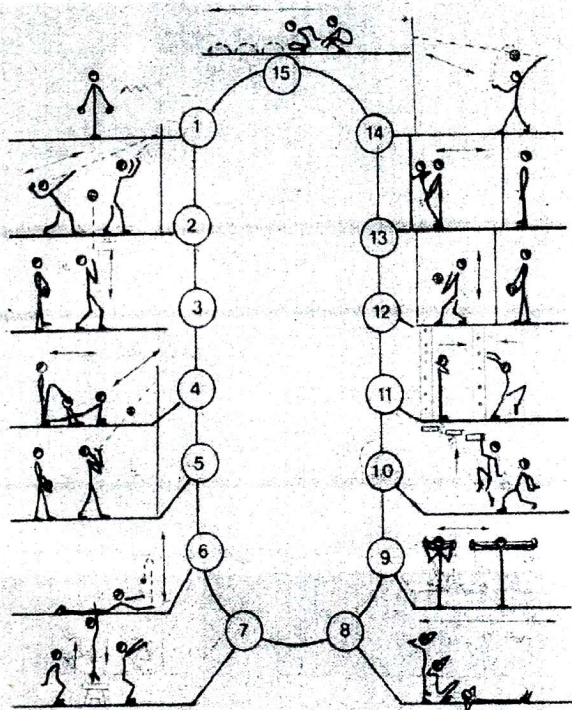
Конвейердик өндүрүштөгүлөр үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



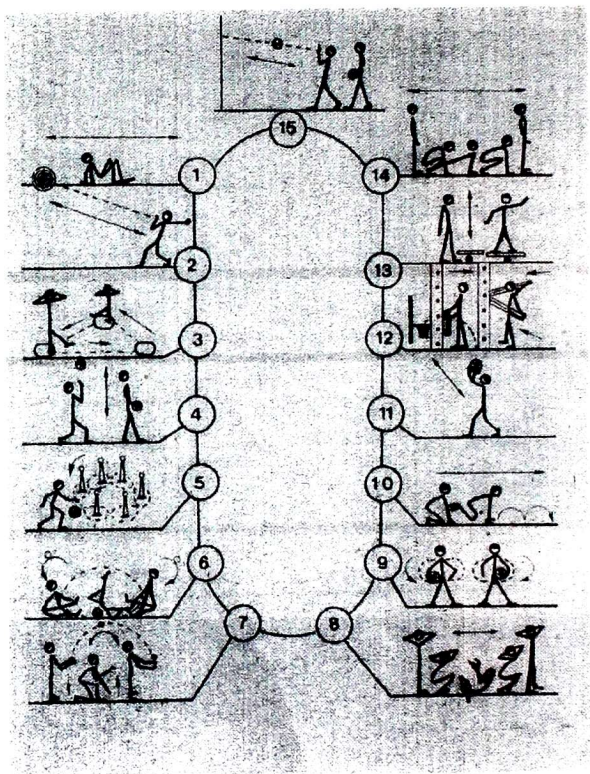
„Пульттук башкаруу операторлору үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



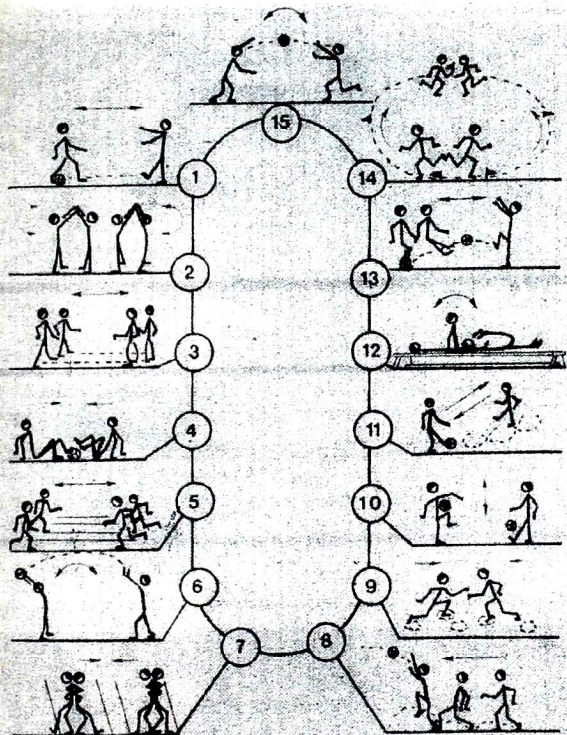
Волейбол боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



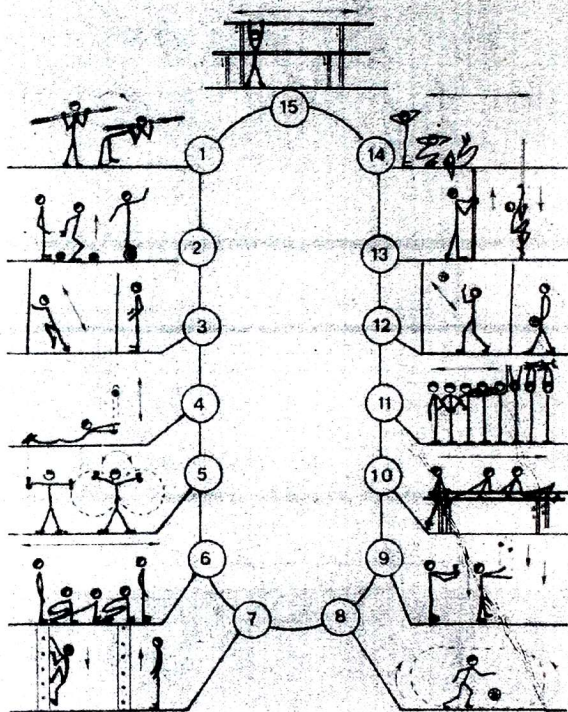
«Машинист» тибинде иштегендер үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



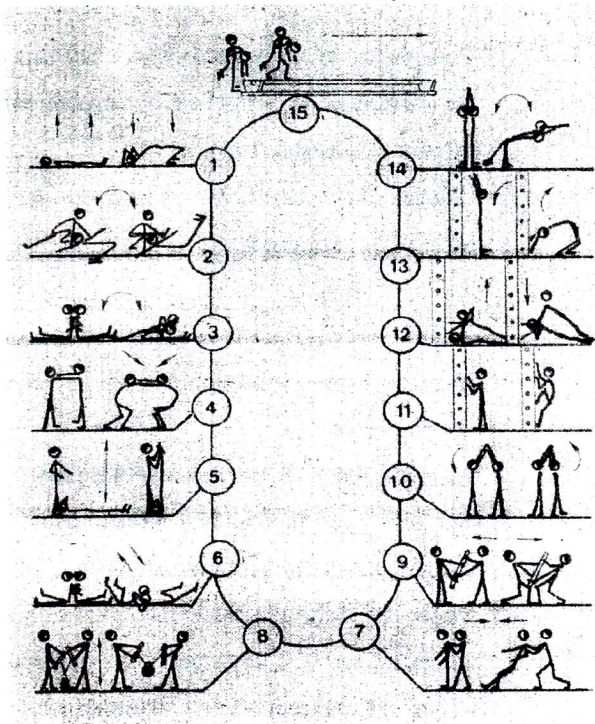
Футбол боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси



Станоктук профилде ишеткендер үчүн көнүүгүүлөр комплекси



Классикалык күрөш боюнча сабактар үчүн көнүгүүлөрдүн комплекси

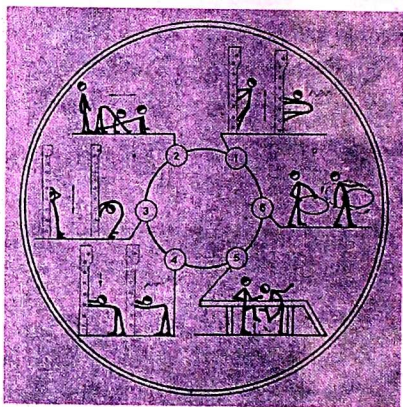


Пайдаланылган адабияттар.

1. Гуревич И. А. Физические упражнения для моделирования круговой тренировки. Минск «Полымя» 1984.
2. Гуревич И. А. 1500 упражнений для круговой тренировки. Минск «Высшая школа». 1976.
3. Шолих М. Круговая тренировка. Издательство «Физкультура и спорт» Москва 1966.
4. Развитие физических качеств методом «круговой тренировки» Н. Москвитина. учитель физкультуры школы № 763, г. Москвы. Материалы из интернета.
5. Упражнения круговой тренировки Стетхэма: Материалы из интернета.

МАЗМУНУ

1. Сөз башы 3
2. §1. Айлампа машыгуу деген эмне, аны кандай түшүнүү керек? 4
3. §2. Көнүгүүлөрдү анатомиялык квалификация жана жүктөмдүн түрдүү даражаларына ылайык системалаштыруу.13
4. §3. Үй шартында аткарылуучу айлампа машыгуулар64
5. §4. Айлампа машыгуунун көнүгүүлөрүндөгү кыймылдык санаттар71
6. Пайдаланылган адабияттар 102.



ОШ -2010

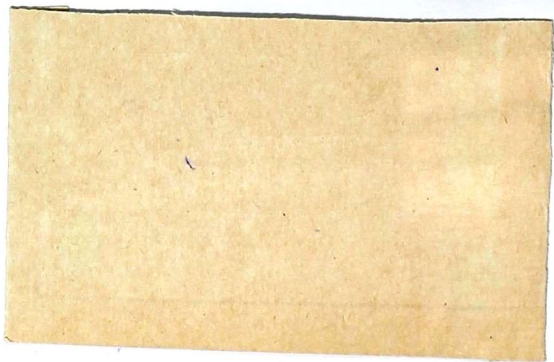
75.1 (Свер) / М 22



А. МАМЫТОВ

**СЫМБАТТУУ
БОЛУУ
ӨЗҮҢДӨН**





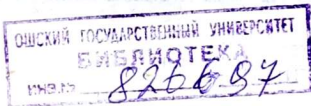
73.1 (Бер)
М-22

А. МАМЫТОВ

СЫМБАТТУУ БОЛУУ ӨЗҮҢДӨН

2-басылышы

Мектеп окуучулары үчүн



50297



Бишкек
«Шам» басмасы, 1995

Мамытов А.

М — 22 Сымбаттуу болуу өзүндөн: Мектеп окуучулары
үчүн — Б.: Шам, 1995. 108 б.
ISBN 5-7499-0019-3

Китепте сымбаттуу келбетке ээ кылуучу көнүгүүлөрдү аткаруу боюнча кеңири түшүнүк берилет. Мындай көнүгүүлөрдүн негизин эспандер, гантель, гиря, штанга жана блоктун системаларды колдонуп аткарылуучу кыймыл-аракеттер түзөт.

Китептеги көнүгүүлөрдү дене-тарбия сабактарында, спорттук машыгууда жана өз алдынча машыгууда кеңири колдонууга болот.

М 4306021800— 18—1995
М 455 (11)—1995

ББК 75.6.72.1

Коомдук башталышта рецензиялаган Б. Т. Турусбеков — медицина илимдеринин доктору, К. Ч. Жанузак — педагогика илимдеринин кандидаты.

ISBN 5-7499-0019-3

© «Шам» басмасы 1995-ж.

КИРИШ СӨЗ

Көчөдөн же коомдук жайлардан сымбаттуу, тыкан кийинген адамдарды көрүп, ичибизден суктанабыз. Атаганат, мен да ошондой болсом деп кыялданабыз. Бирок ар бирибиз ошондой боло аларыбыз айрымдарыбыздын оюбузга келе бербейт. Ошон үчүн, жаш достор, силер да алиги адамдай сымбаттуу, келбеттүү, шамдагай, күчтүү жана чыдамкай болгунар келсе, булчуң гимнастикасы менен машыгууну сунуш кылабыз. Албетте, бул сунуш силерди түздөн-түз эле машыгууга киришкиле дегендикке жатпайт. Алгач өзүңөрдү сын көз менен баалап карагыла. Чындыгында эле күчтүүсүңөрбү? Жетишээрлик шамдагайсыңарбы? Балким, билегинер ичке, көкүрөгүңөр кууш, оор жумуш аткарганда тез чарчап жүрбөгүлө? Жогоруда коюлган суроолорго бир гана өзүңөр жооп бере аласыңар. Ошондуктан булчуң гимнастикасы менен машыгар алдында терең ой жүгүртүп көргүлө.

Эгерде булчуң гимнастикасы менен машыгам десенер, күнүгө жасай турган ондогон дене тарбиялык көнүгүүлөрдү сунуш кылабыз. Аларды аткаруу тартибин, өзгөчөлүгүн, организмге тийгизген таасирин жана тигил же бул дене сапаттарына жетишүүдө аларды колдонуу шарттарын кеңири түшүндүрүп бермекчибиз.

Биздин максат — ар тараптан өнүккөн сымбаттуу жаштарды тарбиялоо. Алар күчтүү, чыдамкай, эмгекке жана Мекенди коргоого дайыма даяр болууга тийиш. Ал үчүн массалык дене тарбияны мындан ары өнүктүрүү талабына ылайык келген ар түркүн формалар кеңири колдонулат. Дене тарбиялык кыймылдын мындан ары да жанданышына, анын эл катмарына кеңири жайылышына улуттун саламатчылыгын камсыздоо максатында Кыргыз өкмөтү тарабынан кабыл алынган атайын мамлекеттик программа негиз болот. Анда дене тарбия кыймылынын массалуулугун мындан ары арттыруу боюнча чаралар каралып, анын өзгөчө социалдык жапа тарбиялык мааниси баса көрсөтүлгөн. Жаштар арасында дене тарбиялык иштерди жақшыртуу боюнча өкмөттүн камкордугу өлкөбүздө жүргүзүлүп жаткан билим берүү системасынын мектептердин реформасында да чагылдырылган. Анда дене тарбия сабагынан тышкары, бул багытта кеңири түшүнүк берүүчү методикалык билимдерди өнүктүрүү талабы да айтылган. Мына ушул себептен жаштарга өз алдынча дене тарбия боюнча билим берүү, машыгууларды уюштуруу ыкмалары менен тааныштыруу чоң тарбиялык жана социалдык мааниге ээ.

Сымбаттуу келбет деп, негизинен дене түзүлүштүн пропорциялуулугун, скелеттин туура өнүгүшүн жана кыймыл-аракеттин элпектигин түшүнсө болот. Демейде саламаттыгы сак кишилердин дене түзүлүшү туура, булчуңдары даана билинип, рельефтүү келип, көзгө толумдуу көрүнөт. Мындай сымбаттуу дене түзүлүш илгертеден бери эле адамзатты кызыктырып, көркөм сүрөттө, скульптурада жапа искусствонун башка көптөгөн түрлөрүндө чагылдырылып келген. Спорт менен көп

жылдар бою үзгүлтүксүз машыгып келе жаткандардын көбү ошондой келбеттүү келишет. Дамамат машыгуу гана келбетти сактап, сынды бузбайт. Ал эми шылкы бош, иймейген, саламаттыгы начар жаштар албалын спорт менен машыгууга шартым жогунан деп шылтоолошот. Ырас эле, алар деле күчтүү, дене түзүлүшүм сымбаттуу, булчундарым чың болсо деп ичинен тымызын ниет кыларында шек жок. Мындай дилгир жаштарга жардам берүү максатында биз булчуң гимнастикасы менен машыгуу ыкмасын ар тараптан талдап, келбеттүү болууга кызыккан жаштарга сунуш кылууну туура деп чечтик.

Эгер булчуң гимнастикасы силердин турмушуңардан кеңири орун алса, ден соолугуңарды чыңдоого сымбаттуу келбетке жетишүүгө жардам берсе, анда биз максатыбызга жеттик деп эсептейбиз.

БУЛЧУҢ ГИМНАСТИКАСЫ — ДЕНЕ ТАРБИЯ КЫЙМЫЛЫНДАГЫ ЖАҢЫ БАГЫТ

Акыркы жылдары өлкөбүздө дене тарбия жана спортту бүткүл элдик кыймылга айландырууда бир топ чаралар көрүлүүдө. Спорттун көптөгөн түрлөрү, дене тарбиясы менен машыгуунун жаңы формалары пайда болуп, алар эл арасына кеңири жайылтылды. Маселен, гимнастиканын гана өндүрүштүк, гигиеналык, спорттук, ритмикалык түрлөрү пайда болуп, алар миңдеген жаштарды, эмгекчилерди өзүнө тартты. Кийинки учурда гимнастиканын жаңы түрү — булчуң гимнастикасы өзгөчө жанданып, эл арасына кеңири тарай баштады.

Булчуң гимнастикасы деген эмне? Буга берилген аныктамалар эң эле көп. Эгерде аларды жыйынтыктап айтсак, анда булчуң гимнастикасы — бул адамдын булчуң системасын өрчүтүүгө, дене түзүлүшүн, келбетин калыптандырууга арналган атайын көнүгүүлөрдүн системасы. Анын негизин эспандер, гантель, гиря, штанга жана блоктук системаларды колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр түзөт. Мындай спорттук көнүгүүлөр жалпы жонунан ар бир адамга кеңири тааныш. Аларды спорттук машыгууларда, дене тарбия сабактарында, өз алдынча машыгууда көп эле жолуктурууга болот. Бирок мындай көнүгүүлөр көбүнчө негизги машыгууга кошумча катары колдонулуп жүрөт. Тескерисинче, аны негизгилердин катарына кошуу керек. Анткени көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз жана атайын бир системага келтирип аткаруу көрүнөөрлүк ийгиликтерге алып келип жатканын көрүп-билип жүрөбүз. Мындай көнүгүүлөр адамдын булчуң системасына оң таасир этип, аны тезирээк өрчүтө алды. Анан да дене түзүлүштөгү кээ бир кемчиликтерди оңдойт. Туура аткарылган көнүгүүлөр системасынын шарапаты менен бара-бара дене мүчүлүштөрү көзгө урунбай, анын сымбаттуулугу артат. Мындан тышкары, миңдеген жаштар үчүн бул көнүгүүлөр системасы чоң кызыгуу туудуруп, алардын бош убактысын максаттуу уюштурууга көмөкчү болду.

Ушул себептерден улам булчуң гимнастикасына болгон кызыгууну колдоо мезгилдин талабына шайкеш деп белгилей кетүүгө болот.

Атайын жүргүзүлгөн илимий изилдөөлөрдүн натыйжасында булчуң гимнастикасы менен машыгуу адамдын ден соолугун чындап, жүрөк, кан тамыр жана дем алуу системаларына жакшы таасир тийгизип, күчтүү, чыдамкай жана шамдагай болууга шарт түзөөрү байкалды. Булчуң гимнастикасына өзгөчө өспүрүмдөр көп кызыгат. Анкеталык изилдөөлөргө караганда 16—18 жаштагы уландардын 75%и дене сапаттарын өрчүтүү үчүн атайын машыккылары келгени жана буга булчуң гимнастикасын ылайыктуу деп эсептегендери бизди (И. Осипов, А. Мамытов, 1980) бир топ ойго салды. Анткени ар бир жигит күчтүү жана шамдагай, сымбаттуу болууга эч качан кайдыгер карабайт. Мындай кызыгууну эске алуу, аларга туура методикалык багыт берүү советтик дене тарбиянын негизги милдеттеринин бири болуп саналат.

Кээ бир илимий изилдөөлөргө караганда, адамдын дене түзүлүшүн туура калыптандыруу мүмкүнчүлүгү бүгүнкү күнү да толук ишке аша элек. Эксперттик жол менен баалоонун негизинде «дене түзүлүшү мыкты» деген баага ар бир бешинчи гана киши татыктуу боло алат деп белгилейт (А. Голубев, 1975). Ал эми калгандарычы? Көрсө «...калгандары арыктыктан же болбосо өтө семиртп кеткендиктен жогоруда аталган баага татыктуу боло албайт. Бул баага татыктуу болуу үчүн ар бир киши сымбаттуулукка жеткирүүчү көнүгүүлөрдү жасап, дене тарбия жана спорт менен машыгуусу зарыл» экен. Чындыгында эле акыл эмгегинде иштеген орто жашап калган кишилерди сындап карасак, алардын ичинде сымбаттуулары өтө эле аз. Мындай көрүнүштүн алдын алуу үчүн жаш кезден баштап эле денени тарбиялоого умтулуу зарыл. Бул маселенин өз учурунда чечилиши ден соолук үчүн да, эстетикалык жактан да чоң мааниге ээ.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуунун маанисин дене тарбия жана спорт боюнча өлкөбүзгө кеңири таанымал профессор Владимир Михайлович Дьячков өзгөчө белгилеп, төмөндөгүдөй деп жазат: «булчуң гимнастикасы менен машыккан ар бир киши күчтүү болуп, өзүн чыдамкайлыкка үйрөтөт. Бул көнүгүүлөр ден соолукту гана чыңдабастан, «Эмгекке, СССРди коргоого даяр бол» деген Бүткүл союздук дене тарбия комплексинин нормаларын аткарууга да жардам берет». Дене тарбия жана спорт менен машыгуунун негизги принциби — адамдын ден соо-

лугун чыңдоо. Ошого карабастан, булчуң гимнастикасына окшогон, бирок ден соолукту бекемдөөгө жараксыз, өзгөчө капиталисттик өлкөлөрдө орун алган культуризм көнүгүүлөр системасы да турмушубузда кезиге калып жүрөт. Анын максаты — булчуң системасын колдон келишинче өрчүтүү боюнча атаандашуу. Ошон үчүн «кимдин моюну жоон?», «кимдин көкүрөгү кең?», «кимдин каруусу чоң?» — дегендей атайын кароолор уюштурулуп, жеңүүчүлөрү сыйланып турат. Албетте, бир беткей булчуң өстүрүү кишинин келбетин жакшыртпайт. Тескерисинче, анын психологиясын, кулк-мүнөзүн жана дененин жарашыгын бузуп, уржук-буржук кылып коёт. Кийинки мезгилде культуризм духунда сулуулук боюнча да кароолор уюштурулууда. Ар бир машыгуучу атайын калыстар тобунун алдында өз дене түзүлүшүн ар түркүн абалда көрсөтүп, атайын баа ала башташты. Мына ушул багытта алардын жеңүүчүлөрүнө «универсалдык мистер», «олимпиадалык мистер» жана «уникалдуу мистер» сыяктуу наам да ыйгарылат. Бул көрүнүш биздин турмушубуздун маңызына, социалисттик жашоо ыңгайына ылайык келбейт. Анткени сулуулук боюнча мелдешүү эркек затына жараша бербейт. Эркек киши ылдамдыкка, шамдагайлыкка, күчтүүлүккө, чыдамкайлыкка мелдешип, эзелтеден бери эле бул сапаттарды биринчи орунга коюп келген. Мына ушул себептерге байланыштуу биздин коомдо культуризмдин өнүгүшүнө жол берилбейт. Культуризм боюнча уюштурулган секциялардагы терс көрүнүштөр физкультура жана спорт боюнча СССР мамлекеттик комитетинин атайын токтому менен катуу сынга алынып, мындай машыгууларды өткөрүүгө тыюу салынды. Илимий изилдөөлөрдүн тыянактарына караганда (В. Логинов, 1977; А. Мамытов, 1982), культуризм менен машыгуу жүрөк булчунунун бузулушуна, кандын басымынын жогорулашына жана кээ бир дене сапаттарынын кескин түрдө төмөндөшүнө алып келет, биринчи кезекте ыкчамдык жабыр тартат. Анткени культуризм жалаң гана оор нерселер менен жай машыгууну негиз кылып алат. Мындай учурда ыкчамдык өрчүбөйт. Анан калса машыгуучулар булчуң системасын тез өрчүтүүгө жардам берүүчү атайын дары-дармекти да колдоно баштайт. Аларды спорт практикасында колдонууга атайын медициналык комиссия уруксат бербейт. Чоң мелдештерде спортсмендер медициналык текшерүүдөн өтүп турушат. Эгерде мелдеш учурунда спортсмен мындай дарыларды жегени аныкталса, анын көрсөткүчтөрү эсепке алынбай, мелдештен четтетилет. Жыйынтыктап айтканда, культуризм ден соолукка

да, дене сапаттарын өрчүтүүгө да туура жардам бере албайт.

Булчуң гимнастикасынын артыкчылыгы кандай? Ал бир өңчөй күчтү же болбосо кайсы бир булчуңдарды гана өрчүтүүчү көнүгүүлөрдөн турбайт. Тескерисинче, булчуң гимнастикасы дене сапаттарынын негизги түрлөрүн кеңири өрчүтүү максатында ар бир машыгуудан чуркоону, секирүүнү, сууда сүзүүнү, спорттук оюндар менен көп ойноону талап кылат. Ал эми оор нерселер менен аткарылуучу көнүгүүлөр жай гана аткарылбастан, алардын ылдамдыгы, кайталоо саны, багыты тез-тез өзгөртүлүп турат. Мына ушундай комплекстүү машыгуу жаштарды эмгекке, Мекенди коргоого даярдоого жеткире алат.

Булчуң гимнастикасы боюнча машыгууларды канча жаштан баштаса болот? Бул маселени дененин өрчүшүнө карата чечүү ылайыктуу. Бул суроого мынча жаштан баштап машыккыла деп кесе жооп берүү кыйын, кээде эспандер жана гантелдер менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү 9—10 жаштан баштап аткарсан болот. Шартка байланыштуу кээде бир аз кечирээк, 16—17 жашта баштоого туура келет. Бул мезгилде эспандер жана гантель менен гана аткарылуучу көнүгүүлөр колдонулбастан, гиря, штанга, блоктун системалар менен аткарылуучу көнүгүүлөр кеңири орун алат. Ал эми орто жаштагы кишилер машыккысы келсе, алар үчүн булчуң гимнастикасынын жеңил көнүгүүлөрү ылайык. Бир сөз менен айтканда, булчуң гимнастикасы менен машыгууну баштоо эч качан кеч болбойт. Мисалы, Москва шаарындагы Ленин атындагы стадиондун алдында уюштурулган атайын секцияларда 40—50 жаштагы машыгуучулардын жакшынакай ийгиликтерге жетишип жатканы белгилүү. Негизинен, булчуң гимнастикасынын толук программасы менен 12—13 жашка чыкканда машыга баштоо жакшы натыйжаларды берет. Ал мектептерде өткөрүлүүчү дене тарбия сабактарына да кошумча материал боло алат. Күчтү өрчүтүүчү көнүгүүлөр сабактын программасын тез өздөштүрүүгө көмөкчү болот. Дегинкисин, дене тарбия сабагынын программасы акыркы жылдарда бир топ орчундуу өзгөрүүлөргө дуушар болду. Маселен, 1985-жылы кабыл алынган комплекстүү программасында окуучулардын күчтүү болушуна, алардын дене түзүлүшүнүн туура калыптанышына жогорку талаптар коюлуп, гантель, гиря, штанга жана башка оор нерселерди колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөрдүн кеңири орун алышы талап кылынды. Албетте, мындай чечим дене тарбия сабагынын сапатын жогорулатат, окуучулардын

жетишээрлик күчтүү, ыкчам, шамдагай болушуна шарт түзөт.

Көптөгөн ата-энелер бала жаштайынан оор нерсени көп көтөрсө терс таасир тийгизет деп чочулайт. Бул туура эмес. Анткени бир нече жылдар мурда оор атлетика спортунун секцияларына 15—16 жаштан кабыл алуу туура деп эсептелинчү. Ал эми азыр ушул жаштагылар спорттук эң жогорку ийгиликтерге жетишип, дүйнөлүк рекорддорду коюп жатышат. Мисалы, 1983-жылы болгариялык оор атлет Наим Сулейманов 16 жашка толо элек кезинде эле дүйнө жүзүндө биринчи болуп өз салмагынан үч эсе оор штанганы көтөрүп, адамзатты таң калтырды. Албетте, мындай ийгилик өзүнчө эле бир укмуш көрүнүш.

Мезгилинде жер шарынын эң күчтүү оор атлети болгон Василий Алексеев деле өз салмагынан эки эсе оор келген салмакты эч качан көтөрүп көргөн эмес. Бул жагын эске алсак, таланттуу жаш спортсмендин ийгилиги адамзаттын укмуштай жетишкендиги болуп саналат. Эгерде бул спортсмен 15 жашында машыга баштаган болсо, анда жогоруда айтылган ийгилик эч качан жаралмак эмес эле.

Булчуң гимнастикасы менен үзбөй машыккандар өзгөчө оор атлетика жана күрөш спортунда бир топ ийгиликтерге жетишип келгени белгилүү. Мындан бир кылым мурда Россияда пайда болгон оор атлетика спорту негизинен сымбаттуулукту, күчтүүлүктү, ыкчамдыкты даңазалаган. Башкача айтканда, оор атлетика спорту менен булчуң гимнастикасынын максаттары бирдей болгон. Бул спорттук кыймылдын башында белгилүү доктор Владислав Францевич Краевский турган. 1885-жылы ал Петербург шаарында «темир оюнун сүйүүчүлөр» ийримин уюштурган. Россиядагы биринчи спорттук ийрим калк арасында тез эле кадыр-баркка ээ болду. Анткени ийримдин мүчөлөрү оор атлетика, классикалык күрөш жана бокс менен машыгышып, спорт тармагында гана эмес, цирк өнөрүндө да чоң ийгиликтерге жетишип келген. Бул ийримдин шарапаты менен спорт жана цирк дүйнөсүнө В. Пытлясинский, П. Янковский, А. Трусов, белгилүү «Ваня байке» — Иван Лебедев, И. Заикин, Г. Гаккеншмидт, С. Елисеев, П. Крылов жана Г. Лурихтер келген. Россиядагы спорттук кыймылдын жаралышына ийримдин кошкон салымы абдан чоң. Анын жетекчиси В. Ф. Краевский дене тарбиялык машыгууларга калктын кеңири катмарын чакыруу менен бирге «ооруларды денени чыңдоо, дене тарбиялык көнүгүүлөрдү кеңири аткаруу менен алдын алуу керек» — деп насаат сөзүн айткан. Мына ушул ий-

римден баштап Россияда оор атлетика, күрөш, бокс сыяктуу спорттун түрлөрү жайылтылган. Совет өкмөтү курулган биринчи жылдарда түзүлгөн жалпы билим берүү кыймылы бул спорт түрлөрүнүн мындан ары да өнүгүшүнө жакшы салым кошкон. Мындай жакшы жөрөлгө спорт кызматкерлери тарабынан кеңири колдоого алынып, азыркы күндө спорттун ондогон түрлөрүн, дене тарбиянын ар түркүн формаларын ар бир кишинин жан жолдошу кылууга карата чаралар көрүүгө алып келүүдө.

Булчуң гимнастикасы менен үзгүлтүксүз машыгып, спорттук чоң ийгиликтерге жетишкен спортсмендердин саны абдан эле көп. Мисалы, Улуу Ата Мекендик согуштун жылдарында эң мыкты советтик оор атлеттер Я. Куценко, Г. Новак, Г. Попов, классикалык күрөшчүлөр И. Коткас, А. Мазур, К. Коберидзе, А. Мекокишвили, кийинки мезгилдеги оор атлетчи, Давид Ригерт, Дмитрий Иванов, волейболист Юрий Чесноков жана башкалар. Минтип булчуң гимнастикасы боюнча жалпы түшүнүк алгандан кийин аны менен машыгаарыңарга, сымбаттуу болууга умтулаарыңарга шек санабайбыз. Эгерде булчуң гимнастикасы менен достошууну чечкен болсоңор, анда биринчи иретте, машыгуунун физиологиялык негиздерин терең үйрөнүүгө аракеттенгиле.

МАШЫГУУНУН ФИЗИОЛОГИЯЛЫК НЕГИЗДЕРИ

Булчуң гимнастикасынын ден соолукка тийгизген таасирин мүнөздөөдө жалпы спорттук машыгуулардын физиологиялык маанисине кыскача токтолуп кетүүгө милдеттендирет.

Спорттук машыгуулардын учурунда адамдын булчуңдарына кан аркылуу ар түркүн пайдалуу заттардын келиши тездейт, жүрөк тез-тез согуп, кан тамыр, дем алуу системаларынын, ички органдардын жана бездердин ишаракети күчөйт. Булчуң гимнастикасы булчуңдардын чыңалышына, ички органдардын жакшы иштешине, организмдин, скелеттин туура калыптанышына алып келет. Бул процесс организмди машыктыруу деп аталат. Машыгуу бүткөндө ар бир киши дененин абдан чарчагандыгын сезет. Ал эми дагы бир нече убакыт өткөн соң, дененин чарчаганы тарап, киши мурдагы абалына келет. Мына ушундай денени чарчатуу жана кайрадан өз абалына келүү учурунда көңүлгө ала турган бир жагдай бар. Ал организмдин кара жумуш аткарууга даяр болгон абалынын мурдагыга салыштырганда бир аз ишке жөндөмдүү

болуп калышы менен мүнөздөлөт. Илимий изилдөөлөрдүн тыянактарына караганда, кишинин ички органдарынын кызматы оор машыгуудан кийин мурдагы абалына бирдей убакытта келбейт. Мисалы, жүрөктүн согушу менен дем алуу санын эле карап көрөлү. Спортсмен машыгып жатканда, алгачкы абалына карата бир топ өзгөрүүгө дуушар болот. Өтө тез чуркаганда жүрөктүн кагышы минутасына 200—220 га чейин, ал эми дем алуунун саны 40—50 гө жетет. Көнүгүүлөрдү аткарып болгон соң, алардын иши баштапкы абалына акырындык менен келе баштайт. Боордун, булчундардын, бөйрөктүн жана башка ички органдардын баштапкы абалга келүү процессин ушундай көз карашта карасак, анда алар ар түркүн болот. Маселен, алыска чуркагандарды изилдегенде организм абдан чарчап, боордун кээ бир кызматы бир нече күнгө чейин калыбына келбегени аныкталган. Ушунун өзү дене мүчөлөрүнүн көптөгөн кызматы мурдагы абалына бир калыпта келбесин, организмдин эс алуусу татаал болорун далилдейт.

Оор машыгуулардан кийин жакшы эс алуу — организмдин андан аркы машыгууга даяр болгондугун белгилейт. Мындай абал ички органдардын толук даярдыгы, алардын мурдагы абалга караганда бир аз жогорку деңгээлдеги даярдыгы менен мүнөздөлөт. Адатта мындай абал машыгуудан 48 саат өткөндөн кийин түзүлөт. Организмдин машыгууга болгон жогорку даярдыгы тез эле өтүп кетет. Организмдин жогорку деңгээлдеги даярдыгын биологиялык даярдык деп да койсо болот. Мына ушул абалды эске ала жүрүү машыгууну туура пландоого жардам берет. Башкача айтканда, ар бир кийинки машыгуу эки күндүк эс алуудан кийин өткөрүлсө жакшы натыйжаларды берет. Мына ушундай шартта машыгуу ден соолукка терс таасирин тийгизбейт. Эгерде адам күн сайын эле оор көнүгүүлөрдү аткарып машыга берсе, анын организми дайыма толук эс албай иштейт. Күнүмдүк чарчоо чогулуп олтуруп, бир-эки ай өткөн соң ден соолукка терс таасирин тийгизе баштайт. Мындай учурда кишинин машыгууга көңүлү чаппай калат. Мурда жеңил эле аткарып жүргөн көнүгүүлөрдү кыйналып аткарып калат. Организмде болуп жаткан мындай өзгөрүүлөрдү туура баалабаган машыгуучулар спорттук көрсөткүчтөрүн төмөндөтүп алат. Мындай учурда өзүн-өзү мажбурлоо, оор көнүгүүлөрдү аткарууга аракеттенүү туура эмес. Тескерисинче, организмди бир нече күнгө чейин эс алдырып, машыгуулардан да баш тарта туруу ылайык.

Ал эми сейрек машыгуу организмди машыктыруунун натыйжасын математикалык тил менен айтканда, суммалай албайт жана даярдыктын жалпы деңгээлине өзгөчө таасир тийгизбейт. Бул болсо, машыгуу жокко эсе дегенге барабар. Анткени, машыгуунун натыйжасы өтө кеч жетилип, анын организмге тийгизген таасири топтолбойт. Натыйжада машыгуучу өз көрсөткүчтөрүн жогорулата албайт.

Машыгууларды эки күндө бир жолу, бир мезгилде өткөрүү керек, анткени ал ден соолукту чыңдоодогу бирден бир баалуу шарттардан болуп саналат. Дайыма бир убакытта машыгуу организмге жеңил келип, анын мыкты иштешине шарт түзөт. Мындай учурда бирдей эле убакыттын ичинде организм өндүрүмдүү иштеп, көп көнүгүүлөрдү аткарууга мүмкүнчүлүк түзүлөт. Жетишерлик узак убакытка чейин, бир убакытта өткөрүлүүчү машыгуулар жашоо ритминен да өз ордун таап, көнүмүш адатка айлана баштайт.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууну сөзсүз түрдө 10—15 минуталык жай басуу, жүгүрүү жана башка жеңил көнүгүүлөрдү аткаруу менен баштоо жемиштүү болот. Анткени, машыгууну баштоого организмди даярдоо алдын ала жетишерлик сандагы көнүгүүлөрдү аткарууну талап кылат.

Көнүгүүлөрдү аткарып жатканда өз абалыңарды баалай билгиле. Эгерде жүрөгүңөр тынч турган абалда минутасына 80—90 дон ашык соксо, машыгуу учурунда же андан кийин көп тердесенер врачка кайрылганыңар жакшы. Анткени, ашыкча жана туура эмес машыгуунун алгачкы белгилери мына ушинтип байкалат.

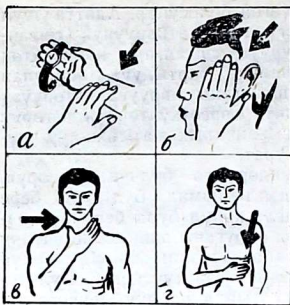
Ден соолугум чың болсун десенер күн тартибин бекем сактап, эртең менен эрте жүгүрүп, гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткарууну адатка айландыргыла. Эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу бар болгону 15—20 минутадай убакытты талап кылып, ден соолукту чыңдоодо өтө чоң мааниге ээ. Көнүгүүлөрдү аткарып бүткөн соң бел курчоого чейин чечинип, муздак суу менен жуунуу жакшы натыйжаларды берет. Күн ысык кезде сууга түшүү да пайдалуу. Жуунуп же болбосо сууга түшүп болгондон кийин, сүлгү менен дененерди кызарганча кургата сүргүлө. Ал булчундарга массаж катары таасир этип, тонусту жогорулатат.

Эгерде күндөлүк дептер ачып, ага боюңарды, салмагыңарды, бир минутадагы тамырдын кагышын жана кан басымынын көрсөткүчтөрүн жаза жүрсөнөр ден соолукту

контролдоого жакшы шарт түзгөн болосунар. Адатта ушул эле дептерчеге кээ бир көнүгүүлөрдү аткаруунун («штанганы далыга коюп отуруп-туруу», «штанганы көкүрөктөн өйдө түртүп көтөрүү», «турникке тартынуу», «ордунан узундукка секирүү» жана «штанганы карууга көтөрүү») көрсөткүчтөрүн жаза жүрүшөт. Көрсөткүчтөрдүн өзгөрүү динамикасы машыгуулардын канчалык натыйжалуу жүрүп жаткандыгын билдирип турат.

Машыгуунун алгачкы күндөрүндө булчуңдар ооруп, кыймыл салмактанып калышы ыктымал. Бул боло бере турган нерсе. Ага анчалык деле көңүл бура берүүнүн кажети жок. Эгер булчуңдардын ооруганы экинчи же үчүнчү машыгууга чейин толук тарабаса жалпы көнүгүүлөрдүн санын, аларды кайталоо тартибин азайтуу керек. Булчуңдардын оорусун таратуу максатында парлуу мончого түшүп, денеге массаж жасоо керек. Адам мончого түшкөн күндүн эртеси эле өзүн жеңил сезип калат. Узак убакытка чейин машыгууну токтотуп коюп, кайрадан машыкканда булчуңдар ооруп калышы мүмкүн. Ошондуктан машыгууну ыгы жок үзгүлтүккө учуратуудан алыс болгула.

Булчуң гимнастикасынын ден соолукка тийгизген таасирин ал-абалыңардын өзгөрүшү аркылуу да билип алууга болот. Эгерде жакшы машыга баштаганда тамакка табитинер тартпай, өзүңөрдү начар сезип, уйкуңар кача баштаса, машыгууну, андагы көнүгүүлөрдүн жалпы санын, аларды аткаруунун темпин өтө кылдаттык менен талдап чыгуу зарыл. Анткени, мындай машыгуулар акырындык менен организмге терс таасирин тийгизе башташы ыктымал. Бул учурда сөзсүз түрдө врачка кайрылуу зарыл. Кээде машыгуулар ден соолукка терс таасир тийгизди деген пикир жөнөкөй эле нерселерди билбегендиктен туулушу мүмкүн. Мисалы, бул уйку режиминин маанисин толук түшүнбөй, аны ыгы жок бузганда киши тез чарчайт. Адамдын турмушунда уйкунун мааниси чоң. Уйку — бул организмдин эс алуу абалы болуп саналат. Адатта уйку режиминин бузулушу ишке жөндөмдүүлүктүн төмөндөшүнө, көңүлдүн чөгүңкү болушуна алып келет. Уйку бузулганда бир нече күнгө чейин машыгууну токтотуп, эс алуу туура. Суткасына 8 сааттан кем эмес уктоо зарыл. Киши уйкудан ойгонгондо өзүн сергек сезиши анын толук эс алганын, жакшы уктагандыгын далилдейт. Ошондуктан өз убагында уктоого, уйкунун гигиеналык талаптарына ылайык шарт түзүүгө умтулуу зарыл. Кечинде машыгуу да уйкунун бузулушуна алып келет. Анткени,



1-сүрөт. Тамырдын кагышын саноо.

топ көмөк берет.

Машыгуунун ден соолукка тийгизген таасирин аныктоо үчүн тамырдын кагышын эсептеп жүрүү да зарыл. Ден соолугу чың кишилердин жүрөгү тынч турган абалда минутасына 60—80 жолу согот. Ал эми көнүгүүлөрдү аткарып жатканда тамырдын кагышы 2—2,5 эсеге жогорулашы ыктымал. Кээде тамырдын кагышын туура санай албаган машыгуучулар да кездешет. Ушуга байланыштуу, тамырдын кагышын саноонун жана анын көрсөткүчтөрүн баалоонун кээ бир эрежелерине токтоло кетели.

Тамырдын кагышын 1-сүрөттө көрсөтүлгөндөй билектен (1 а), чыккыдан (1 б), моюндан (1 в) же болбосо жүрөктүн тушунан (1 г), саноого болот. Бул үчүн секундалык жебеси бар кол саат керек.

Машыгуунун алгачкы күндөрүндө тамырдын кагышын 30 секундда саноо ыңгайлуу. Аны так санап көнгөндөн кийин 10 секундда саноого өтүү керек. Тамырдын 10 секунда ичиндеги кагышын алтыга көбөйтүп, анын бир минутадагы соккон санын эсептеп чыгарып алса болот. Тамырдын кагышын ушундай ыкма менен эсептөө тагыраак келет жана бир кыйла жеңил.

Ар бир киши өз тамырынын кагышын санай билгени жакшы. Тамырдын кагышы тез-тез өзгөрүп турарын эсиңерге туткула. Эртең менен төшөктөн тура электе тамыр жай кагат, отурганда тамырдын кагышы тездейт, ал эми орундан турганда андан да тезирээк кагат. Тамырдын кагышы бир минутада 55 тен кем болсо «эң жакшы», 70 тен кем болсо «жакшы», 80 ден кем болсо «орто» жана 80 ден

машыгуунун шарапаты менен борбордук нерв системасынын кызматы өрчүп, кишиде бир топ эмоционалдык жогоргу сезимдер пайда болот жана алар акырындык менен тарайт. Эмоционалдык сезимдин таасиринде кишинин уйкусу качат. Мына ушул себептен машыгууларды уктоого 2—3 саат калганда токтотуп коюу ылайыктуу. Уйкунун терең болушуна кечинде 20—30 минутча таза абада сейилдеп эс алуу бир

жогору болсо «жаман» деген баалар аркылуу бааланышы мүмкүн. Тамырдын кагышын санап жатканда анын ритмине көңүл бурууну унутпагыла. Эгерде тамыр 10 секунда ичинде ар кандай санда какса, анда жүрөк аритмиялык режимде иштеп жаткан экен деп бүтүм чыгарса болот. Бул оор машыгуулардын жүрөккө тийгизген терс таасиринин алгачкы белгиси болуп саналат. Мындай белгилер билине баштаганда эле машыгуунун темпин, көнүгүүлөрдүн санын азайтып, организмди көп кыйнабоого аракеттенүү зарыл. Кээде машыгууну толук токтотуу да пайдалуу. Врачка кайрылып, кеңеш алуу силерди орунсуз шектенүүдөн куткарат.

Ар бир машыгуучу өз ден соолугуна көз салып, ага туура баа берип, атайын функционалдык сыноолордон өтүп турушу зарыл нерсе. Алардын бир катары жөнөкөй келип, атайын даярдыкты, татаал инструменттерди колдонууну талап кылбагандыктан, ар бир машыгуучу аны кеңири колдоно алат.

1-сыноо. «Отуруп-туруу». Тикенден туруп, тамырдын бир минута ичинде кагышын санагыла. Андан кийин 30 секунданын ичинде 20 жолу шашылбай олтуруп-тургула. Отурганда дененерди түз кармап, колуңарды алдыга сунгула, ал эми ордуңардан кайрадан турганда колуңарды ылдый түшүргүлө. Сыноону аткарып болгон соң кайрадан тамырдын кагышын санагыла. Эгерде тамырдын бир минутадагы кагышы 25% ке чейин жогоруласа, жүрөк-кан тамыр системасы «эң жакшы», 50% ке чейин жогоруласа — «жакшы», 70% ке жогоруласа — «канааттандырарлык» жана 75% тен жогору болуп калса — «канааттандырарлык эмес» деген баага татыктуу болот. Ал эми тамырдын кагышы көбөйсө, анда бул жүрөк-кан тамыр системасынын эң эле начардыгын айгинелейт.

2-сыноо. «Ордунда секирүү». Организм тынч турган абалда алдын ала тамырдын бир минутадагы кагышын санап алгыла. Андан кийин колуңарды бөйрөккө таяп, буттун учу менен 60 жолу 30 секундача ордуңарда секиргиле. Секирүүнүн бийиктиги 5—6 см ден кем болбосун. Анан тамырдын кагышын кайрадан санагыла. Алынган көрсөткүчтөр биринчи сыноонун көрсөткүчтөрүндөй эле бааланат.

Жогоруда мүнөздөлгөн биринчи жана экинчи функционалдык сыноолорду негизинен ден соолугу чың жаштар кеңири колдонушу мүмкүн. Ал эми кээ бир ден соолугу начар, өзгөчө жүрөк оорусу бар жаштар үчүн бул сыноолорду толук аткаруу бир топ кыйынчылыкка тураг.

Буга байланыштуу бул сыноолордун жарымын гана аткаруу алардын даярдыгынын деңгээлин толук чагылдыра алат. Мисалы, биринчи сыноодо мындай жаштар 10 жолу гана отуруп-турушу, ал эми экинчи сыноодо ордунан 30 жолу секириши талап кылынат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуу практикасында бул сыноолор башталгыч этапта кеңири колдонулат. Ал эми кийинчерээк, мурдагыга караганда тагыраак жана оорураак келген сыноолорду аткарган жакшы. Мындай учурда 12-минуталык сыноону колдонгон туура.

3-сыноо. «Он эки минуталык сыноо». Ар бир машыгуучу 12 минутача колдон келишинче алыс аралыкты чуркап же басып өтүүгө аракеттенет. Чуркап баратканда темпти өзгөртүүгө, кээде чуркоодон басууга өтүүгө уруксат берилет. Өткөн аралыктын көрсөткүчтөрү жалпы дене даярдыгын баалоого мүмкүнчүлүк берет. Аларды баалоонун ыкмасы биринчи таблицада көрсөтүлдү. Бул сыноону стадиондун чуркоо жолдорунда өткөргөн ыңгайлуу. Анткени, алардын узундугу ар бир машыгуучуга белгилүү жана сыноонун жыйынтыгын чыгаруу кыйынга турбайт. Ал эми мындай шарт жок болсо чуркоонун маршрутун маркировкалоого аракеттенгиле. Атайын белгилерди белгилүү аралыктарга коюп, алардын арасын кадам менен, велосипед же болбосо автомобиль спидометри, саржан менен тактап алса болот. Мындай маршрутту кийин да, сыноолорду өткөрүү үчүн колдоно бергидей кылып даярдоо силерди бир топ убаракерчиликтен бошотот.

Жалпы ден соолукту баалоодо дененин өсүп-өнүгүшүнө көз салып туруу да чоң мааниге ээ. Төмөндө дененин өсүп-өрчүшүн баалоодо кеңири колдонулуучу кээ бир көрсөткүчтөрдү талдай кетмекчибиз. Алардын бири «көөдөндүн экскурсиясы», аны сантиметрлик тасма менен ченеп аныкташат. Көрсөткүчтөр терең дем алганда жана толук дем чыгарган абалда аныкталып, чоң сандан кичине сан-

1 - таблица

12-минуталык сыноонун көрсөткүчтөрүн баалоо

Даярдык деңгээлинин баасы	Чуркап өткөн аралык, м менен
Эң начар	1600 м ге чейин
Начар	1900 м ге чейин
Канааттандырарлык	2400 м ге чейин
Жакшы	2700 м ге чейин
Эң жакшы	2800 м ге чейин

ды алып, айырмасын табуу менен такталат. Алынган көрсөткүч көөдөндүн экскурсиясы деп аталат. Негизинен ал дем алуу системасынын абалын баалоодо колдонулат.

Дененин өсүп-өрчүшүн баалоодо кол булчуңдарынын өрчүшүн, алардын күчүн аныктоо да кеңири колдонулат. Ал үчүн машыгуучу адам жерге жатып, колун чыканак муундан ийип жана кайрадан жазуу жолу менен денесин өйдө-ылдый көтөрүп, көнүгүү аткарышы талап кылынат. Көнүгүүнү аткарып жатканда тулку бойду түз кармоого, шашылбоого жана так аткарууга аракеттенүү жакшы натыйжа берет. Бул көрүнүш негизинен дене даярдыгынын деңгээлин чагылдырат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуу практикасындагы сыноолордун дагы бир түрү — бул курсак булчуңдарынын өрчүшүн аныктоо. Адатта курсак булчуңдарынын өрчүү деңгээлин «пресс» деп аташат жана физкультура, спорт менен машыгууда буга көп көңүл бөлүшөт. Прессти аныктоо үчүн машыгуучу чалкасынан жатып, буттарын бирге кармап, колун желкесине коюп, денесин өйдө көтөрүп, кайрадан түшүрөт. Эгерде көнүгүүнү аткаруу кыйыныраак болсо, кровать, шкаф же болбосо скамейканын

2 - таблица

Дененин өсүп-өрчүшүн баалоонун ыкмасы

Көрсөткүчтөр	Анын чоңдугу	Баалар
Көөдөндүн экскурсиясы	7—9 см 10 см	Канааттандыралык Жакшы
Кол булчуңдарынын күчү (полго жатып, колду чыканак муундан бүгүп-жазып, денени көтөрүү)	10—14 жолу 15 жолу	Канааттандыралык Жакшы
Курсак булчуңдарынын күчү (чалкадан жатып, колду желкеге коюп, денени өйдө көтөрүү)	30—40 жолу 41 жолу	Канааттандыралык Жакшы
Дененин ийилгичтиги (бутту тизеден бүктөй, ылдый энкейүү)	Колдун манчалары жерге тийсе Алакан жерге тийсе	Канааттандыралык Жакшы



алдына бутуңарды киргизип алып аткаруу бир топ жеңилдикти түзөт.

Дене сапаттарын баалоодо анын ийилгичтигин өрчүтүүгө дайыма көңүл бөлүү абзел. Бул максатта бутту тизеден бүкпөй, ылдый эңкейип, колду жерге жеткире тийгизип көнүгүү талап кылынат. Ал үчүн ар бир машыгуучу өз организмдин денеден жеңил тер кеткенче жакшылап жибите даярдап, анан гана бул көнүгүүнү аткарууга киришет.

Экинчи таблицада жогоруда аталган көрсөткүчтөрдү баалоонун ыкмасы берилди.

Дем алуу системасынын функционалдык абалын спирометр деген прибор менен өлчөшөт. Бул прибор өпкөнүн сыйымдуулугун, ага канча көлөмдөгү аба батаарын аныктайт, аны айына бир жолу участкалык врач аныктап берет. Аныктоонун ыкмасы оңой, бар болгону спирометрдин түтүкчөсүн үйлөө гана талап кылынат. Спортко катышып, дайыма машыгып жүргөн адамдардын өпкөсүнүн сыйымдуулугу 6—7 миң см³ ге чейин жетет. Ал эми спорт менен машыкпаган, ден соолугу чың кишилерде бул көрсөткүч 3,5—4 миң см³ га барып токтойт. Бул көрсөткүчтү баалоодо анын жалаң гана абсолюттук чоңдугун эске алуу туура эмес. Анткени, ар бир кишинин салмагы ар башка жана ошого байланыштуу, дем алуу органы кармап турган абанын көлөмүнүн натыйжалуу колдонулушу ар кандай. Ошол себептен дененин салмагын да кошо эске алуу талап кылынат. Эгерде өпкөгө баткан абанын көлөмүн өз салмагыңардын санына бөлгөндө 70тен ашык сан чыкса, дем алуу органдары жана системасы жакшы функционалдык абалда экен деп бүтүм чыгарса болот.

Байыркы «Спарта» системасында дене түзүлүшү начар өспүрүмдөрдү согушка жана өз Родинасын коргоого жарабайт деген бүтүм менен өлтүрүп турушкандыгы жөнүндөгү фактылар тарыхтан белгилүү. Ал эми Грецияда болсо адамдын дене түзүлүшүнүн туура калыптанышына өзгөчө маани берилген. Анын сымбаттуулугун баалоо үчүн атайын «пропорциялык ыкма» иштелип чыккан. Бул ыкманын талабына жараша дененин ар бир бөлүгүнүн узундугу баш бармактын узундугунун белгилүү бир санына гана туура келип, андан ашып да, кемип да калбашы катуу талап кылынган. Мындай талаптарга туура келбеген дене түзүлүш сымбаттуу эмес деп эсептелген.

Адамдын келбетин баалоодо жогоруда айтылган пропорциялык ыкманын азыркы күндөрдө да колдонулуп келе жатканы белгилүү. Мисалы, булчуң гимнастикасы боюнча өлкөбүзгө кеңири таанымал болгон Г. П. Балдин-

дин айтуусуна караганда, кишинин бою 165 см болсо, анын бели 75 см ден кем болбошу керек. Ал эми кишинин бою 170 см болсо, анын бели — 80 см, 175 см болсо — 85 см жана 180 см болсо — 90 см болушу талап кылынат. Мындан тышкары, моюндун, каруунун жана шыйрактын жоондугу бирдей келип, көөдөндүн айланасынын 40% ин түзүп турушу пропорциялык закон ченемдүүлүктүн талаптарына жооп берет. Белдин айланасынын көөдөндүн айланасынын $\frac{3}{4}$ бөлүгүн түзүп турушу да жакшы көрүнүш болуп саналат.

Мына ушул принципте негизделген ыкма азыркы күндө сүрөт тартууда, скульптурада жана искусствонун башка тармактарында да кеңири колдонулуп келе жатат. Анткени, ар бир кооз нерсе, биринчи кезекте пропорциялык закон ченемдүүлүккө татыктуу болушу керек. Мына ушул учурда гана ар бир буюмду кооз катары сезүүгө болот.

Адамдын дене түзүлүшүнүн сымбаттуу болушу эстетикалык жактан алганда эң эле жакшы көрүнүш. Бирок адамды баалоодо жалгыз гана анын сырткы келбетине көңүл буруу туура эмес. Анткени, ар бир киши өз билими, адептүүлүгү, кишичилиги, кыймыл-аракетинин жеңилдиги, ыкчамдыгы менен сулуу. Өзгөчө кыймыл-аракеттин сулуулугу, анын жеңилдиги, дене түзүлүштүн сымбаттуулугу менен шайкеш келген көрүнүш спорттук машыгуулардын жардамында өрчүп жетилет. Адамдын мына ушул жагдайдагы жетишкендиктерин даңазалаган спорттун түрлөрү кеңири таралган. Атап айтсак, спорттук жана көркөм гимнастика, музда коньки тебүү, сууда синхрондук сүзүү, ритмикалык гимнастика жана башкалар. Спорттун бул түрлөрүндө дене түзүлүштүн сымбаттуулугу кыймыл-аракеттин кооздугу аркылуу өзгөчө чагылдырылат жана бааланат.

Башкача айтканда, адамдын турмушунда кыймыл-аракеттин мааниси абдан чоң. Кыймыл-аракеттин жеңилдиги, чебердиги, ар бир кишинин жаш өзгөчөлүгүнө туура келиши өзгөчө сымбаттуулукка, адамды өзүнө тартуучу касиетке ээ кылат. Мисалы, жаңы төрөлгөн наристенин дене түзүлүшүн элестетип көрөлүчү. Анын дене түзүлүшүнүн көзгө тартымдуулугун чоң кишинин дене түзүлүшүнө салыштырып баалоо мүмкүн эмес. Анткени, анын колу-буту, тулку бою, башы биз кабыл алган пропорциялык закон ченемдүүлүккө жооп бербейт. Бирок, наристенин кыймыл-аракетине киши кош көңүл мамиле кыла албайт. Мунун себеби эмнеде? Анын себеби, наристенин алсыз кыймыл-аракети, анын жаңыдан өнүгүп келе жаткан денесинө абдан шайкеш келгендигинде. Мына ушул себептен биз

кыймыл-аракеттин өзгөчө кооздугуна, ымыркайдын сүйкүмүнө куштарланып карайбыз. Жыйынтыктап айтканда, ар бир машыгуучу жалгыз гана дене түзүлүштүн сымбаттуулугуна кызыкпай, кыймыл-аракети женил, чебер аткарууга умтулушу жакшы көрүнүш. Бирок, ар бир машыгуучу өз дене түзүлүшүнүн өзгөчөлүктөрүн да так билиши керек. Эгер келбетте одоно кемчиликтер болсо, аны дене тарбиялык көнүгүүлөр менен оңдоо зарыл.

КИШИНИН СЫРТКЫ КЕЛБЕТИ

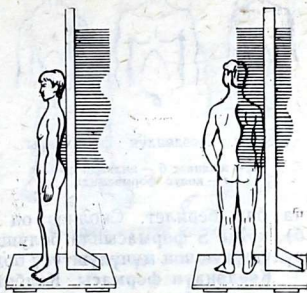
Кишинин сырткы келбетин баалоодо бир катар илимий-практикалык ыкмалар иштелип чыккан. Азыркы күндө мындай ыкмалар спорттук-медициналык байкоолорду уюштурууда кеңири колдонулууда.

Кишинин дене түзүлүшүн баалоо үчүн аны алдынан, артынан жана капталынан жарык жерге тикесинен тургузуп алып кароо керек. Анын келбети, дене түзүлүшү мына ушинтип бааланат. Келбет — бул кишинин көнүмүш турпаты, денесин кармоо манерасы деп атаса болот. Туура келбет баштын жана тулку бойдун бир тике сызыкка жатышы, буттун түздүгү, курсактын тартылып турушу, далынын жайыктыгы, омуртка тутумунун ийимдеринин бир аз билингендиги менен айырмаланат. Келбетти баалоодо баштын, далынын абалына, омуртка тутумуна, көөдөндүн формасына, курсактын жана буттун жайланышына өзгөчө көңүл бөлүнөт.

Баштын абалы. Баштын абалын туура баалоо үчүн кишини бет маңдайынан, анан капталынан кароо талап кылынат. Мында баш тулку бой менен бир тике сызыкка же болбосо бир аз алдыга умтулган абалда экенин байкоого болот. Кээде баш аркага чалкалаган, же болбосо бир жак капталга кыйшайган учурлар да кездешет.

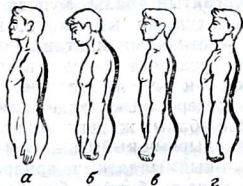
Ийиндин абалы. Бет маңдайынан караганда ийиндин бир деңгээлде турушу аныкталат. Кээде бул абалды аныктоо бир топ кыйынчылыктарга турат. Анткени, булчундардын бирдей өрчүбөгөндүгү ийиндин чыныгы абалын жашырып коёт. Бул учурда машыгуучунун артына өтүп баш бармакты далынын алдына коюшат. Баалап жаткан кишинин колу чыканактан бүгүлбөй турушу талап кылынат. Мына ушул учурда кайсы далы өйдө, кайсы далы ылдый жайгашканы жана ошондой эле бир тегиздикте жатканы билинет. Анткени, өтө арык кишинин далысы оркоюп чыгып турат. Бул дене түзүлүштүн жалпы көркүнө терс таасирин тийгизет.

Омуртка тутумунун абалы. Келбет омуртка тутумунун түз жайгашуу абалына өзгөчө көз каранды болот. Омуртка тутумун баалоодо анын бурмдарын эске алуу керек. Омуртка тутуму төрт бурмга ээ: эки бурм алдыга — моюн жана бел лордозу — эки бурм артка — көкүрөк жана чычаң кифозу — бөлүнүп турат. Омуртка тутумун баалоодо машыгуучуну капталынан кароо ыңгайлуу келет. Физиологиялык нормалдуу бурмдар толкун түрүндө келип, көзгө коомай көрүнбөйт. Көкүрөк жана чычаң кифоздору адатта бир тике сызыкта жайгашат. Моюн жана бел лордоздору алдыга 4—6 сантиметрге чыгып турушу жакшы көрүнүш болуп саналат. Аны ченөө үчүн атайын кифосколиозметр деген прибор колдонулат (2-сүрөт).



2-сүрөт. Омуртка тутумунун бурмдарын ченөө.

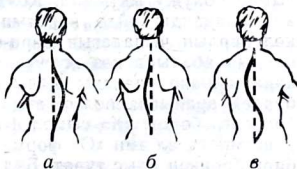
Омуртка тутумун баалоодо арканын формасын аныктоо да чоң мааниге ээ. Негизинен, арканын төрт формасы: нормалдуу (а), бүкүр (б), жалпак (в) жана кайкагай (г) белгилүү (3-сүрөт). Арканын нормалдуу формасы гана адамды сымбаттуу келбетке ээ кылат, ал эми калган формалары денени мүчүлүш көрсөтөт.



3-сүрөт. Арканын формалары:

а — нормалдуу; б — бүкүр; в — жалпак; г — кайкагай арка

Омуртка тутумунун баалоодо арканын формасын аныктоо да чоң мааниге ээ. Негизинен, арканын төрт формасы: нормалдуу (а), бүкүр (б), жалпак (в) жана кайкагай (г) белгилүү (3-сүрөт). Арканын нормалдуу формасы гана адамды сымбаттуу келбетке ээ кылат, ал эми калган формалары денени мүчүлүш көрсөтөт.



4-сүрөт. Сколиоздун түрлөрү:

а — оң сколиоз; б — сол сколиоз; в — S формасындагы сколиоз.

Омуртка тутумунун бир жак ыптага кыйша-



5-сүрөт. Көөдөндүн формалары:

a — жалпак; *б* — цилиндр сымал;
в — конус формасында

ча баа берилет. Сколиоз оң (4-сүрөт, *a*), сол (4-сүрөт, *б*), кээде S формасында болушу мүмкүн. Сколиоз дене түзүлүшүнүн чоң мүчүлүштүгү болуп саналат.

Көөдөндүн формасы. Келбеттин келишимдүү болушуна көөдөндүн формасы да бир кыйла таасир этет. Көөдөн негизинен жалпак (*a*), цилиндр сымал (*б*) жана конус (*в*) формасында болот. Сымбаттуу келбетке конус формасындагы көөдөн таандык.

Курсактын абалы. Курсак симметриялуу келип, бир аз билинип турушу ыктымал. Мындай абал физиологиялык жана эстетикалык жактан нормалдуу деп аныкталат. Бирок, кээде курсак өтө эле салаңдап, же болбосо өтө эле тартылып калган учур да кездешет. Мындай абал семиздиктен жана ашкере арыктыктан келип чыгат. Албетте, курсактын мындай абалын жакшы деп атоого болбойт.

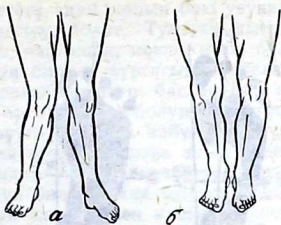
Таяндыргыч-кыймылдаткыч аппаратты баалоо. Таяндыргыч-кыймылдаткыч аппаратты баалоодо биринчи кезекте колдун, буттун, бут кетменинин формасын аныктоо зарыл. Андан кийин жалпы булчундардын өрчүшүнө көз салынат. Алар тулку бой менен бирдикте жалпы турпаты түзүп, кишинин дене түзүлүшүн аныктайт.

Колдун формасы. Колдун формасы түз, «X» жана «O» сымал болушу ыктымал. Колдун формасын аныктоо үчүн аны алаканды өйдө каратып, алдыга сунуу керек. Эки колуңардын чыпалагын бири-бирине тийгизип, чыканагыңардын абалына көз жүгүрткүлө. Эгерде эки колдун чыканагы жана алаканы далы менен бир деңгээлде жана бирдей аралыкта болсо, анда колдун формасын түз деп баалоого болот. «X» сымал формада чыканактар бири-бирине тийип, ал эми «O» формасында эки колдун чыканагы бири-биринен алыс турат. Бул эки форма эстетикалык талапка жооп бербейт.

Буттун формасы. Буттун формасы да түз, «X» сымал жана «O» сымал болот. Буттун формасын аныктоодо согон-

йышы сколиоз деп ата-лат. Сколиозду аныктоо үчүн машыгуучунун артынан туруп, аны энкейтип алып, денени омуртка тутуму боюнча сөөмөй менен катуу сүрүп чыгат. Мындай сүрүүдөн кийин денеде агыш келген так калат. Омуртка тутумуна бул тактын түздүгү боюнча

чокту бириктирип, ал эми буттун учун бир аз ачык коюп, тике түз туруу зарыл. Буттун булчуңдарын чыңабай эркин кармоо керек. Эгер буттун формасы «Х» сымал болсо, тизе бири-бирине тийип, ал эми «О» сымал болсо бири-биринен бир топ алыс туруп, ийри көрүнөт. Түз бут бири-бирине симметриялуу келил, жамбаштан буттун кетменине чейинки аралык түз сызык менен мүнөздөлгөндөй болот.



6-сүрөт. Буттун формасы:

а — «Х» сымал; б — «О» сымал

Бут кетмени. Бут кетменин баалоодо каз тамандуулуктун орун алышына көңүл бөлүү зарыл. Анткени каз тамандуулук адамдын кыймыл-аракетин оордотуп, көп басканда, чуркаганда спорт менен машыкканда буттун тез чарчашына алып келет. Каз тамандуулук өзгөчө көп убакытка чейин жылаңайлак жүрүүдөн, бут кийимди туура эмес тандап кийүүдөн келип чыгат.

Каз тамандуулукту аныктоодо атайын ыкма колдонулат. Медицинада ал Чижиндин ыкмасы деп аталат. Каз тамандуулуктун өрчүү деңгээлин атайын индекс менен аныкташат. Чижиндин индексин аныктоо үчүн таза баракка буттун изин так түшүрүп алуу керек. Бутту бир аз майлап туруп, кагазга басса, анын изи так болуп калат. Буттун изин эки бутка тең туруп алуу зарыл. Алынган из (7-сүрөт) менен төмөндөгүдөй иштөө керек. АБ сызыгы буттун изинин ич тарабынан, ВГ сызыгы буттун экинчи манжасынын ортосунан согончок изинин ортосун көздөй жана ДЕ сызыгы ВГ сызыгынын так ортосунан өткөндөй кылып сызылат. Сызгыч менен бут изиндеги ЖЗ жана ЗИ аралыктарын ченеп, алынган сан аркылуу түзүлгөн бөлчөк туюнтмасы менен Чижиндин индексин аныкташат.

Эгерде Чижиндин индекси 0 дөн 1,0 ге чейин жетсе, бут кетмени нормалдуу деп, 1,0 дөн 2,0 ге чейин жетсе — бир аз жайык деп жана 2,0 дөн чоң болсо бут кетмени каз тамандуу деп аныкталат.

Каз тамандуулукту жоюуга умтулуу зарыл. Аны жоюу үчүн дарылоо физкультурасында атайын көнүгүүлөрдүн ыкмасы иштелип чыккан. Таманы атайын калыптанып жасалган бут кийимдердин чыгарылышын да эстен чыгарбоо



7-сурет. Чижиндин индекси аркылуу каз тамандуулукту аныктоо:

а — нормалдуу бут кетмени, б — каз тамандуулук

дардын көлөмүнүн орточо чоңдукта өрчүшү жана алардын рельефинин бир аз билинип турушу талап кылынат. Ал эми жакшы деген баага татыктуу болуу үчүн булчундардын көлөмдүү, рельефтүү болушу талап кылынат. Кээде машыккан спорттун түрлөрүнүн өзгөчөлүгүнө байланыштуу булчундар жакшы өнүксө да анын рельефи байкалбаган учурлар кездешет. Мисалы, сууда сүзүү спорту менен көп машыкканда адамдын терисинин алдындагы майлар калындап, ошол себептен булчундардын рельефи начар билинип калат. Булчундарды алардын тегиз өрчүү деңгээлине көңүл буруп баалоо зарыл. Анткени спорт менен машыкканда булчундун бардык эле топтору бир деңгээлде өрчүбөйт. Мисалы, гимнастика менен машыккандардын кол, көкүрөк булчуңдары өзгөчө өрчүсө, футболисттердин бутунун булчуңдары жакшы өрчүйт. Буга байланыштуу булчуң гимнастикасы менен машыгуу ар бир спортсмендин дене түзүлүшүн туура калыптандырууга чоң жардам бере алат. Мындай ийгиликке жетишүү үчүн көнүгүүлөр комплексин туура түзө билүү талап кылынат*.

Кишинин дене түзүлүшүнүн түрлөрү. Медицинада дене түзүлүштүн үч түрү кеңири белгилүү. Алар негизинен: астеник, гиперстеник жана нормостеник деп бөлүнөт. Алардын негизги өзгөчөлүктөрүн билип алуу булчуң гимнастикасы менен машыгууда чоң мааниге ээ.

* Дене түзүлүшүндөгү кемчиликтерди ондоонун ыкмасы китептин кийинки бөлүмдөрүндө берилди.

керек. Ал бут кийимди кийүүнүн зарылдыгын врачтар аныктайт.

Булчундун өрчүшүн аныктоо. Булчундардын жалпы абалын баалоодо анын текши жана рельефтүү өрчүшүнө өзгөчө көңүл бөлүү зарыл. Адатта булчундардын өрчүшүн «жакшы», «канааттандырарлык» жана «начар» деген баалар менен баалашат. Булчундардын көлөмү кичине болуп, рельефи байкалбай жана былбырап турушу анын начар өрчүгөнүн көрсөтөт. Канааттандырарлык деген баага татыктуу болуу үчүн булчун-

дардын көлөмүнүн орточо чоңдукта өрчүшү жана алардын рельефинин бир аз билинип турушу талап кылынат. Ал эми жакшы деген баага татыктуу болуу үчүн булчундардын көлөмдүү, рельефтүү болушу талап кылынат. Кээде машыккан спорттун түрлөрүнүн өзгөчөлүгүнө байланыштуу булчундар жакшы өнүксө да анын рельефи байкалбаган учурлар кездешет. Мисалы, сууда сүзүү спорту менен көп машыкканда адамдын терисинин алдындагы майлар калындап, ошол себептен булчундардын рельефи начар билинип калат. Булчундарды алардын тегиз өрчүү деңгээлине көңүл буруп баалоо зарыл. Анткени спорт менен машыкканда булчундун бардык эле топтору бир деңгээлде өрчүбөйт. Мисалы, гимнастика менен машыккандардын кол, көкүрөк булчуңдары өзгөчө өрчүсө, футболисттердин бутунун булчуңдары жакшы өрчүйт. Буга байланыштуу булчуң гимнастикасы менен машыгуу ар бир спортсмендин дене түзүлүшүн туура калыптандырууга чоң жардам бере алат. Мындай ийгиликке жетишүү үчүн көнүгүүлөр комплексин туура түзө билүү талап кылынат*.

Кишинин дене түзүлүшүнүн түрлөрү. Медицинада дене түзүлүштүн үч түрү кеңири белгилүү. Алар негизинен: астеник, гиперстеник жана нормостеник деп бөлүнөт. Алардын негизги өзгөчөлүктөрүн билип алуу булчуң гимнастикасы менен машыгууда чоң мааниге ээ.

* Дене түзүлүшүндөгү кемчиликтерди ондоонун ыкмасы китептин кийинки бөлүмдөрүндө берилди.

Астениктик дене түзүлүштөгү адамдардын бою узунча-раак, колу-буту ичке, шадылуу болот. Тулкусу кыска, көөдөнү кууш узунча тартып, чап жаак, моюну ичке, булчуңдары начар өрчүп, териси бир аз кургагыраак келет. Боюнун өтө узундугунан уялган жаштар башын бир аз ылдый кармап, эл катары орто бойлуу болуп көрүнгүсү келет. Мындай абалда жүрүүгө умтулуу көбүнчө бүкүрдүктүн кээ бир белгилеринин орун алышына алып келет. Эгерде дене түзүлүшү ушундай жаштар келбеттин туура калыптанышына өзгөчө көңүл бөлүп жана булчуңдардын көлөмүн чоңойтууга арналган ыкма менен машыкса, анда алар абдан сымбаттуу дене түзүлүшкө ээ болот. Дене түзүлүшү мындай кишилердин булчуңдары абдан жай өрчүйт. Ошондуктан булчуң гимнастикасы менен машыгуу өзгөчө чыдамкайлыкты талап кылат. Машыгуулардын натыйжасы өтө акырындык менен билинет.

Гиперстениктик дене түзүлүш. Гиперстениктик дене түзүлүш кыска бойлуу, толмоч кишилерге таандык. Алардын колдору, буттары кыска келип, тулкусу аларга салыштырмалуу узун болот. Мындай кишилердин моюну кыска, далысы кең, көөдөнү кыска, булчуңдары жакшы өрчүп, тез семиришет. Семиздикке бой салган абалга байланыштуу булчуңдардын рельефи жакшы билинбейт. Ошол себептен омуртка тутумунун бел лордозу чоңураак келген учурлар да байкалат. Мындай кишилер оордук менен аткарылуучу көнүгүүлөрдөн жакшы ийгиликтерге жетишиши мүмкүн. Бирок мындай кишилер кара жумушка, өзгөчө узакка созулган машыгууларга чыдамсызыраак болушат.

Дене түзүлүшү мындай адамдар булчуңдун рельефин чыгарууга багытталган көнүгүүлөр менен өзгөчө көбүрөөк машыгуусу зарыл. Мындай ыкма менен машыгуу булчуңдардын көлөмүн чоңойтпойт. Анткени көнүгүүлөрдү өзгөчө тез жана узак убакытка аткаруу талап кылынат. Мындай абалда киши абдан чарчап, көп тердейт. Узакка созулган машыгуулар булчуңдун көлөмүнүн азайышына, рельефтүү болушуна шарт түзүп, акырындык менен адамдын сымбаты артат.

Нормостениктик дене түзүлүш. Мындай дене түзүлүштүү кишилер орто бойлуу келип, колу-буту жана булчуңдары жакшы өрчүгөн, көкүрөгү кең, күчтүү, сымбаттуу, келбеттүү болот. Мүчөлөрү жакшы билинип, пропорциялык закон ченемдүүлүккө жооп берет. Мындай дене түзүлүштүү жаштардын негизги максаты — сымбатты бузбай, аны дайыма бир калыпта кармоо болуп саналат. Аны

үчүн ар бир машыгуучу булчуң гимнастикасынын негизги көнүгүүлөрүн так аткарышы талап кылынат. Өтө эле көп машыгуу салмактын төмөндөшүнө, организмдин катуу чарчашына алып келет. Ал эми сейрек машыкканда организмдин аз кыймыл-аракетте болушуна байланыштуу бара-бара дене сапаттары төмөндөп кетет.

Дене түзүлүштү калыптандырууда анын көрсөткүчтөрүн туура контролдоо да маанилүү. Күнүмдүк машыгууларда дене көрсөткүчтөрү көзгө басымдуу өзгөрүүлөргө дуушар болбойт. Дене көрсөткүчтөрүн айына бир жолу ченөө талапка ылайык келет. Машыгуучулар кээде бул көрсөткүчтөрдү туура эмес ченеп алган учурлар да кездешет. Мындай каталык машыгуунун ийгилиги катары туюнтулса, анда ал туура эмес ролду ойноору жалпыга белгилүү. Дене көрсөткүчтөрүн ченөө *антропометрия* деп аталат. Антропометриялык ченөөлөр эртең менен, тамак иче электе жүргүзүлгөнү дурус. Антропометриялык ченөөлөрдүн программасы спорттун түрүнө жараша ар түркүн болушу ыктымал. Мисалы, биологиялык изилдөөлөрдө жалпы ченөөлөрдүн саны 40—50 гө чейин жетет. Ал эми булчуң гимнастикасы менен машыгуучулар үчүн бойдун узундугун, дененин салмагын, моюндун, көөдөндүн, белдин, каруунун, жоон сандын жана шыйрактын айланасын, көөдөндүн экскурсиясын, колдун жана арка булчуңдарынын күчүн, өпкөнүн сыйымдуулугун өлчөө эле жетиштүү.

Бойдун узундугу түз туруп ченелет. Ал үчүн жылаңайлактанып, согончок, балтыр, соору, далы жана баш бирдей вертикалдык тегиздикте жайгашкандай түз туруу талап кылынат. Адатта ченөө процессин жеңилдетүү үчүн атайын бой ченегич прибор колдонулат. Бул прибордун иштөө принциби жөнөкөй болгондугуна байланыштуу дубалга жөлөнүп туруп эле бойдун узундугун жетишерлик тактыкта ченеп алса болот. Ага бар болгону кадимки сызгычтын болушу талап кылынат. Сызгычты төбөгө горизонталдык абалда коюп, дубалдан киши боюнун узундугун белгилеп алат. Сантиметрлик тасма менен полдон дубалда белгиленген чекитке чейинки бийиктикти ченеп, бойдун узундугун таап алса болот.

Дененин салмагын таразага майка — трусучан түшүп аныкташат. Моюндун айланасы орто ченинен ченелет. Ал эми көөдөндүн айланасы болсо үч абалда ченөөнү талап кылат. Биринчи ченөө — терең дем алганда, экинчи ченөө — толук дем чыгарганда жана үчүнчү ченөө — жай турган абалда жүргүзүлөт. Ал үчүн сантиметрлик тасманы киши-

нин аркасынан, далынын алдынан, ал эми алды жагынан эмчектин тушунан өткөдөй кылып (8-сүрөт) жайгаштыруу керек.

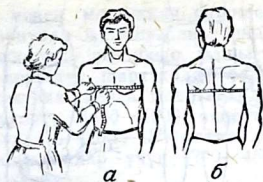
Сантиметрлик тасманы ороп жатканда колду бир аз өйдө көтөрүп кайрадан ылдый түшүрүү, түз туруу талап кылынат. Көөдөндүн айланасын терең дем алган абалда ченөө өзгөчө тактыкты талап кылат. Бул кезде

далыны атайылап өйдө көтөрүүнүн кажети жок. Ошондой эле терең дем чыгарган кезде ийинди куушуруп, ылдый бүгүлүү да туура эмес. Сантиметрлик тасманы бошураак тарта кармап, алынган көрсөткүчтөрдү дептерге жазып туруу керек. Терең дем алган жана толук дем чыгарган абалдагы көрсөткүчтөрдүн айырмасы *көөдөндүн экскурсиясы* деп аталат. Көөдөндүн экскурсиясы дем алуу системасынын функционалдык абалынын көрсөткүчү болуп саналат. Ошого байланыштуу көөдөндүн экскурсиясын үзгүлтүксүз аныктап туруу чоң мааниге ээ.

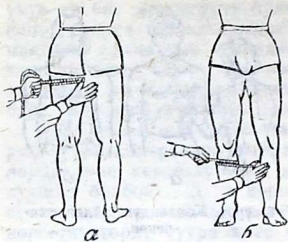
Белдин айланасын анын ичке жеринен, ал эми каруунун айланасын, тескерисинче, анын эң жоон жеринен ченешет. Белдин айланасын ченеп жатканда сантиметрлик тасманын киндиктин бир аз өйдөрөөк жеринен өтүшүнө көңүл бургула. Атайылап курсакты ичке тартуунун, же болбосо курсакты чыгаруунун кажети жок. Каруунун айланасын эки ача булчунду катуу чыңаган жана андан кийин абдан бош кармаган абалда эки жолу ченешет. Ал үчүн сантиметрлик тасманы каруунун эң жоон жеринен өткөндөй кылып ороо керек. Бул учурда кол чыканак муундан бүгүлүп турат. Көрсөткүчтү жазып алган соң булчунду бошотуп, тасманы жылдырбай туруп, дагы бир жолу ченөө талап кылынат.

Жоон сандын айланасын сантиметрлик тасманы соору булчундун алдынан өткөндөй кылып ороп, ал эми шыйрактын айланасын — балтыр булчундун эң жоон жеринен ченөө керек. Ченеп жатканда (9-сүрөт) салмагыңарды эки бутка бирдей салып, түз тургула. Бутту далынын кеңдигиндей аралыкка койгула.

Антропометриялык ченөөлөрдү колдун, арка булчундарынын күчүн жана өпкөнүн сыйымдуулугун ченөө менен аякташат. Колдун күчү кол динамометри менен ченелет.



8-сүрөт. Көөдөндүн айланасын ченөө.



9-сүрөт. Жоон сандын жана шыйрактын айланасын ченөө.

Чынжырды эки буттун ортосунан өткөрүп, динамометрдин бут койгуч темирин басып, бир аз алдыга эңкейип, кармагычты тизенин деңгээлинде кармап, болгон күч менен жай керип тартат. Бул кезде буттун тизеден бүгүлбөшүнө, дененин аркага карай чалкалабашына көңүл бургула. Ченөөнү эки жолу кайталап, алынган жакшы көрсөткүчтү 5 килограммга чейинки тактыкта дептерчеге жазгыла. Ал эми өпкөнүн сыйымдуулугун ченөө үчүн атайын спирометр деген курал колдонулат.

Антропометриялык ченөөлөрдү дайыма бир убакытта жана үзгүлтүксүз өткөрүп туруу жакшы натыйжаларды берет.

МАШЫГУУ МЕЗГИЛИНДЕ ТАМАКТАНУУНУН ӨЗГӨЧӨЛҮКТӨРҮ

Тамак-аштын негизги составын белок, май жана углеводдор түзөт. Мындан тышкары, анын бирден бир керектүү компоненти болуп суу, ар түркүн минералдык заттар жана витаминдер да эсептелет.

Тамак-аштын энергетикалык баалуулугун аныктоо үчүн *калория* деген түшүнүктү колдонушат. Физика сабагынан белгилүү болгон калория деген түшүнүк негизинен, бир грамм сууну бир градуска жылытууга кеткен жылуулуктун санын түшүндүрөт. Ал эми биологиялык көз караш боюнча калория бирдигинде энергиянын организм аркылуу сарпталышы белгиленет. Тамак-аштын энергетикалык баалуулугу анын калориялуулугу деп аталат.

Физкультура жана спорт менен машыккан кишилердин суткалык тамак-аш рационунда жетишээрлик сандагы калориянын болушу ден соолукту чыңдоодо, машыгуу натыйжаларына ээ болууда керектүү шарттардан болуп саналат. Мисалы, жеңил атлетика менен машыккандар үчүн тамак-аштын калориялуулугу 3800—4200, спорттук оюндар менен машыккандар үчүн — 4200—4800 жана булчуң гимнастикасы менен машыккандар үчүн 4200—4500 килокалориядан кем болбошу керек.

Илимий изилдөөлөрдүн тыянактарына караганда, рациондо 1 грамм белокко 0,8 г майдын жана 4 г углеводдун туура келиши тамак-аштын аш болумдуулугун жакшыртат. Спорт менен машыгуу адамдын организминде өзгөчө таасир тийгизгендигине байланыштуу тамак-аштын суткалык рацион-калориясын туура пландоо чоң мааниге ээ. Бул үчүн эртең мененки тамак бир суткада талап кылынуучу жалпы калориянын 35—40% ин, түшкү тамак — 30—40% ин, ал эми кечки тамак — 25—30% ин түзүшү керек.

Тамак-аштын эң баалуу бөлүгү болуп белок саналат. Машыгуу мезгилинде белоктун жалпы сарпталышы абдан тездейт. Анткени, бул процеске булчуң белоктору да кошулуп, алардын калыптануусуна сарпталган кошумча белок өз запасын толтурууну талап кылат. Ошондуктан тамак-аштын сапатын аныктоодо адамдын салмагынын ар бир килограммына 1,5—2 граммдан кем эмес белок туура келе тургандай кылып пландоо жакшы натыйжаларды берет. Ал үчүн рациондо балыктын, жумуртканын, айрандын, сүттүн жана быштактын көбүрөөк болушуна кам көргүлө. Айран, сүт жана быштак тез сиңүүчү тамактардын катарына кирет. Машыгуу мезгилинде мындай тамактарды кеңири колдонуу өзгөчө мааниге ээ. Тамак-аш рационун туура түзүү үчүн кеңири колдонулуучу кээ бир продуктулардын составындагы белоктун орун алышын билип алуу пайдалуу. 3-таблицада тамак-аштын кээ бир түрлөрү боюнча атайын маалымат берилди. Таблицада көрсөтүлгөн азык-заттардын ар биринин массасы 100 граммга барабар деп алынды.

Адамдын организми үчүн эң негизги энергетикалык материал болуп углеводдор эсептелет. Атайын жүргүзүлгөн илимий изилдөөлөрдө углеводдорго бай тамак-аштар менен тамактанганда адамдын эмгек өндүрүмдүүлүгү жогорулаганы белгиленген. Негизинен тамак-ашта углеводдордун эки түрү (жөнөкөй жана татаал углеводдор) болот. Жөнөкөй углеводдорго — глюкоза, фруктоза, саха-

роза, мальтоза жана лактоза, татаал углеводдорго — крахмал, глюкоген, клетчатка кирет. Жөнөкөй углеводдор кантта, балда жана башка ширин тамак-аштарда көбүрөөк болуп, аны организм жеңил жана тез сиңирет. Ал эми татаал углеводдор нандын, картошканын жана дан өсүмдүктөрүнөн даярдалган тамактардын составында көбүрөөк болот. Аларды организм сиңириш үчүн бир топ убакыт керек. Бул тамак-аш продуктулары организмди «В» жана «С» группасындагы витаминдер менен камсыз кылууда да маанилүү ролду ойнойт.

Углеводдорго бай тамак-аштарды ыксыз көп керектөө, организмдеги майларды энергетикалык материал катары толук сарптоо процессине тескери таасирин тийгизет. Майлардын энергетикалык материал катары колдонулушу да бир катар өзгөчөлүктөргө ээ. Майлар башка азыктарга караганда узак убакытка чейин өз касиетин жоготпой, энергетикалык материал катары кызмат кылып, организмдин оор жумушту көпкө чейин талыкпай аткарышына шарт түзөт. Бул жагдайда өзгөчө койдун майы баалуу. Жаныбар майларына караганда өсүмдүк майлары организмге тез сиңет. Ошого байланыштуу күн карама жана пахта майларына бышырылган тамактар күнүмдүк тамак-аш рационунда кеңири колдонулат.

Күн сайын бир өңчөй тамакты иче берүү организмге зыян. Мындай учурда организмге керектүү заттарды тамак-аш аркылуу толук алуу мүмкүнчүлүгү жоголот. Мисалы, эттин составында минералдык заттардын саны аз,

3 - таблица

Тамак-аштын составындагы белоктун массасы

Тамак-аштардын түрлөрү	Белоктун массасы, г менен
Балык	15—68
Буурчак	23,4
Уйдун эти	22,5
Тооктун эти	20,3
Жаңгак	18,0
Боор	17,4
Быштак	13,2
Жумуртка	12,3
Күрүч	7,6
Нан	6—8
Сүт	3,3
Картошка	2,0

ал эми жашылчалардын составында, тескерисинче, алар абдан мол. Эгер жалаң эле эттүү тамак жесенер, анда минералдык заттар организмге аз санда келип түшүп бара-бара ден соолук начарлайт. Дайыма бир өңчөй тамактануу — бул организмди ар түркүн аш болумдуу заттар менен толук камсыз кылбоо дегендикке жатат. Түрдүүлөп тамактануу азыктын жалпы аш болумдуулугун арттырат. Мисалы, этке жашылча кошуп жегенде организмге анын 90% и, ал эми жашылчасы жок жегенде бар болгону 75% гана сиңет.

Тамакты дайыма бир мезгилде ичүү да абдан пайдалуу. Бул учурда тамак сиңирүү органдарынын кызматы жеңилдейт.

Тамак ичип бүтөр замат машыга баштоого ашыкпагыла. Анткени, тамак ичкенден кийин кишинин тамак сиңирүү органдарынын функциялары жогорулайт. Мындай учурда машыгуу организмге кошумча түйшүк келтирип, анын нормалдуу иштешине жолтоо болот. Адатта машыгууну тамак ичкенден 1,5—2 сааттан кийин баштоо талапка ылайык.

Тамак-аштын туура эмес рациона, тамактын калориясынын көптүгү же аздыгы, күнүмдүк режимди бузуу организмдин тез чарчоосуна, ден соолуктун начарлашына алып келет.

Жалпы режимдин жана машыгуунун канчалык туура түзүлгөндүгүн бир нече көрсөткүчтөр аркылуу байкап, аларды теске салып турса болот. Мындай көрсөткүчтөрдүн бири дененин салмагы. Дененин салмагын ченеп туруу өзгөчө кыйынчылыкка деле турбайт. Эгерде машыгуулардын натыйжасында дененин салмагы тез азая баштаса, анда күнүмдүк режимди жакшылап талдап көрүү талап кылынат. Методикалык жактан туура өткөрүлгөн машыгуулар дененин салмагын көп деле өзгөртпөйт. Бүткүл дүйнөлүк ден соолукту сактоо уюму нормалдуу салмакты төмөндөгүдөй формула менен туюндурат.

$$50 + \left(\begin{array}{l} \text{бойдун} \\ \text{узундугу} \end{array} - 150 \right) \times 0,75 + \left(\begin{array}{l} \text{толук} \\ \text{жаш} \end{array} - 21 \right) : 4$$

Эгерде салмагыңар нормага жетпесе, тамак-аш рациона белоктуу, майлуу тамактарды көбүрөөк кошуп, ал эми нормадан ашып кетсе — майлуу жана углеводдуу тамак-аштарды азыраак ичүүгө аракеттенгиле. Бул максатта суюктуктарды да ченеп ичкиле. Семиздикке алдыра баштагандар адатта суюктукту, сууну көп ичүүгө дилгир

келишет. Ашык салмактуулар мындай өнөкөттү жоюуга аракеттениши зарыл.

Булчуң гимнастикасында спорттун башка түрлөрү менен машыкканга караганда организмде «В» группасындагы витаминдер көбүрөөк талап кылынат. Машыгуу мезгилинде өспүрүмдөр ар түркүн витаминдер менен толук камсыз болушуна көңүл бөлүнүшү зарыл.

КИШИНИН БУЛЧУНДАРЫ ЖАНА АЛАРДЫН МААНИСИ

Булчуң гимнастикасы менен машыккан ар бир киши өз булчуңдарын жана алардын маанисин жакшы билиши керек.

Кишинин денесиндеги булчуңдардын саны өтө көп. Алардын саны адам жаңы төрөлгөн күндөн баштап, өмүрүнүн акырына дейре өзгөрбөйт. Ал эми алардын салмагы ар дайым өзгөрүп турат. Жаңы төрөлгөн балдардын булчуңунун салмагы баланын жалпы салмагынын төрттөн бирин, өспүрүм жаштардын булчуңу үчтөн бирин, ал эми спорт менен машыгып жүргөн чоң кишилердин булчуңу салмактын экиден бирин түзөт. Кишинин ар бир булчуңунун өз аты, тиешелүү кызматы болот.

Эгерде колуңарды чыканак муундан бүксөнөр, анда каруунун ички бетинде жаткан ири булчуң дөмпөйүп чыгат. Бул эки ача булчуң деп аталат. Эки ача булчуң жогорку эки тарамышы менен далыга, төмөнкү тарамышы менен билекке барып бекийт. Эки ача булчуң колду бүктүргүч, ал эми үч ача булчуң жазылткыч болуп саналат. Үч ача булчуң каруунун арткы бетинде жайгашкан. Ошентип, бул карама-каршы таасир этүүчү булчуңдардын таасири менен чыканак муунда кыймыл-аракет жасалат.

Кишинин бармактары абдан чебер кыймыл-аракеттерди аткарууга ылайыкталган. Бул кыймыл-аракеттер билекте, кырк муунда жана алакан сөөктөрүндө жайгашкан көп сандаган майда булчуңдардын таасири менен аткарылат.

Буттун булчуңдары колдун булчуңдарына караганда бир топ чоңураак келет да, алар дененин салмагын көтөрүп, басып-туруу кыймыл-аракетин аткарышат. Жото жиликтин арткы жагында жаткан чоң булчуң балтыр булчуңу деп аталат. Бул булчуң жыйрылганда бут тизеден бүгүлүп, согончок өйдө көтөрүлүп, буттун кетмени сыртты карай толгонот. Мындай кыймыл басууда жана жүгүрүүдө чоң мааниге ээ.

Кишинин абдан өрчүгөн булчундарынын бири — соору булчуңу. Ал булчуң жамбаш сөөккө жана кашка жиликке бекийт. Соору булчуң жамбаш муунду бир абалда кармап туруп, денени тике кармоо процессинде өзгөчө мааниге ээ болот.

Дененин түз туруу абалын сактоодо, арка булчундарынын да мааниси чоң. Бул булчундар омуртка тутумун бойлоп барып, анын артка багытталган кыр урчуктарына бекийт. Бир учу баш сөөккө, ал эми экинчи учу тулку бойдун сөөктөрүнө бекиген желкенин булчундары башты түз кармоого жардам берет.

Колдун кыймылдарына жана ошондой эле дем алуу процессине көкүрөк булчундарынын жыйрылышы жана жазылышы таасир этет. Мисалы, төштүн чоң булчуңу колду түшүрүүгө жана терең дем алууга катышат.

Тулку бойдун энкейүүсү, капталга кыйшаюусу, оңго жана солго бурулушу негизинен, курсак булчундарынын ар кайсы тобунун таасири менен болот. Курсак көндөйүндөгү ички органдардын туура жана бир абалда жайланышынан ушул булчундардын жалпы өрчүү деңгээли көп таасир этет. Ошондуктан, ден соолукту чындоодо бул булчундарды өрчүтүү жооптуу иш болуп эсептелет. Адатта бул булчундардын чыйралуу даражасын «пресс» деп аташып, спорт менен машыкканда текшерип да турушат.

Аткарган кызматына жараша бет булчундары чайнаткыч жана ымдооч булчундар деп бөлүнөт. Чайнаткыч булчуңдар негизинен жаакты кыймылга келтирет, ал эми ымдооч булчуңдар болсо сүйүнүчтү, өкүнүчтү, жек көрүүнү, ойлонууну, кыжырланууну, үрөй учууну жана таң калууну билдирет.

Дененин булчундары канчалык жакшы өрчүсө, скелет ошончолук бекем болот. Скелеттин туура өрчүшү булчуңдардын жалпы өрчүшү менен тыгыз байланыштуу. Мына ушул себептен денени туура калыптандыруу максатында жана күчтүү, шамдагай, чыдамкай, ийилгич, сымбаттуу болуу үчүн булчуң гимнастикасы менен машыгуу зарыл.

Кишинин келбети негизинен бала чакта жана өспүрүм кезде оңой калыптанат. Ал эми он сегиз, он тогуз жашка толуп калганда, дене түзүлүштүн кемчиликтерин түзөтүү оордой баштайт. Анткени, омурткадагы чемирчектер сөөккө айланып, дене түзүлүш, келбет калыптана баштайт. Ушуга байланыштуу, өспүрүм кезден өткөнгө чейин столго, партага туура олтурууга көбүрөөк көңүл бөлүүгө аракеттенгиле. Дайыма туура эмес олтурганга көнгөн киши-

лердин омуртка тутуму ийрейип калышы ыктымал. Ал эми булчундарды дайыма машыктырып туруу мындай терс өзгөрүүлөргө жол бербейт.

«ЭМГЕККЕ, СССРди КОРГООГО ДАЯР» ДЕГЕН БҮТКҮЛ СОЮЗДУК КОМПЛЕКС ЖАНА БУЛЧУН ГИМНАСТИКАСЫ*

«Эмгекке, СССРди коргоого даяр» (ГТО) деген Бүткүл союздук физкультуралык комплекс советтик дене тарбия системасынын эң көрүнүктүү жетишкендиктеринин бири болуп саналат. ГТО комплекси 30-жылдардын башында эмгекчи элдердин жалпы дене даярдык деңгээлин текшерүү максатында мамлекеттик талап катары Лениндик Коммунисттик жаштар союзунун демилгеси менен түзүлгөн. Жарым кылымдан ашуун мезгилден бери ГТО комплекси физкультура менен спорттун массалык түрлөрүн эл катмарына кеңири жайылтууда чоң кызмат өтөп келе жатат. Мезгил өткөн сайын комплекстин өркүндөшү, анын структурасы, мазмунунун өзгөрүшү, мамлекеттик талапка кеңири жооп берген көрүнүктүү иштердин бири катары белгилүү болуп калды.

ГТО комплекси түзүлгөн алгачкы этап 1930—39-жылдарга туура келет. Бул комплексте 26 га жакын физкультуралык көнүгүүлөр болгон. Алар эмгекчи элдин ден соолугун чыңдоого, жаш муунду эмгекке, Родинанын коргоого даярдоого шарт түздү.

Улуу Ата Мекендик согуштун жылдарында физкультуралык комплекс катаал мезгилдин талабына ылайык өз мазмунун өзгөрттү. Комплекске мылтыкты колго кармап кийимчен сууда сүзүү, атайын тоскоолдуктар тилкесин өтүү сымал жетишээрлик татаал көнүгүүлөр киргизилди. Бир катар көнүгүүлөрдү аткаруунун тартиби өзгөртүлдү. Комплексте ар бир киши сөзсүз түрдө жана өз каалоосу боюнча аткарылуучу көнүгүүлөрдүн саны такталды. Мындай өзгөртүүлөр комплекстин тарыхына анын өркүндөшүндөгү экинчи этап катары кирип калды.

Комплекстин өркүндөшүнүн үчүнчү этабы 1955—1959-жылдарга таандык. Бул мезгилдеги комплекс ар бир кишинин физкультуралык билиминин жетишээрлик терең болушуна коюлган талапты күчөттү. Ар бир кишинин

* Кыргыз Республикасында бул комплекс «Ден соолук» деген ат менен кабыл алынды.

даярдыгынын деңгээлин текшерүүгө арналган көнүгүүлөрдүн саны такталды. Комплекстин нормаларын аткарууга милдеттүү болгон эл катмарынын көбөйүшүнө жол ачты. Мисалы, мурдагы комплексти 14 жаштан баштап тапшырууга милдеттендирилсе, жаңы комплексти 13 жаштан баштап эле аткарууга укук берилди.

Ар бир кишинин жалпы дене даярдык деңгээлин аныктоого арналган көнүгүүлөрдүн нормативи мурдагыга караганда бир топ жогорулатылды. Ошону менен бирге комплекстин нормаларын аткаруу, значоктор менен сыйлоо тартиби өзгөртүлдү. Мындай өзгөртүүлөр физкультуралык комплекстин турмуштагы маанисин жаңы деңгээлге көтөрдү. Анын негизги максаты эмгекчи элди өндүрүмдүү эмгектенүүгө даярдоо болуп калды.

Өнүккөн социалисттик коом адамдын даярдык деңгээлинин жогорулашын талап кылды. Өлкөбүздүн өнөр жайына чебер, ыкчам, күчтүү жана шамдагай жумушчулардын иштеши күн тартибинде турду. Советтик Армиянын катарында кызмат өтөө да жаштардын ар тараптуу даярдыгын талап кыла баштады. Анткени, армияда кызмат өтөөнүн мөөнөтү кыскартылып, аскерлерди тез даярдоо талабы келип чыкты. Мына ушундай турмуш талаптары 1972-жылы Бүткүл союздук комплекстин өзгөртүлүшүнө анын бир топ өркүндөшүнө алып келди.

Бирок физкультуралык комплекс боюнча аткарылып жаткан иштер алиге чейин мезгилдин талабын толук камсыздандыра албай келе жатат. Анткени, 1972-жылы кабыл алынган физкультуралык комплекс бир нече кемчиликтерге ээ эле. Биринчиден, мында граждандык коргонуу тартибине ылайык келген ар кандай эле жумуштарда жетишээрлик өндүрүмдүү иштөөгө шарт түзгөн, физкультуралык көнүгүүлөрдүн татаал түрлөрүн үйрөнүүгө багытталган ыкмалар жетишсиз эле. Экинчиден, комплекстин нормаларын өз убагында аткарууга багытталган рационалдуу кыймыл-аракет режими иштелип чыккан эмес. Үчүнчүдөн, физкультура менен өз алдынча машыгуу мүмкүнчүлүгү толук бааланбай, көңүл учунан чыгып калган эле. Төртүнчүдөн, комплекс койгон кээ бир талаптар эл катмарынын чыныгы даярдык деңгээлин толук чагылдыра алган эмес. Мына ушу себептерге байланыштуу 1985-жылы январь айында «Эмгекке, СССРди коргоого даяр» деген Бүткүл союздук физкультуралык комплекс дагы бир кыйла өркүндөтүлдү. Атайын илимий изилдөөлөр өткөрүлүп, комплекс боюнча аткарылган жумуш ар тараптан анализденди. Бир сөз менен айтканда жаңы физкульту-

ралык комплексте акыркы жылдардагы прогрессивдүү кыймылдын жыйынтыктары толук эске алынды.

Бул комплекстин негизги максаты — ар бир адамдын рухий дүйнөсүнүн кең болушуна, анын ар тараптан гармониялуу өнүгүшүнө, ден соолугунун чың болушуна, чыгармачылыкка жана эмгекке умтулууга тарбиялоонун жогорку деңгээлде орун алышына жетишүү болуп саналат. Бул максатка жетүү үчүн ГТОнун ар бир значкисттеринин алдында төмөндөгүдөй милдеттер коюлду:

— физкультура жана спортту эл катмарына кеңири пропагандалоо;

— физкультура менен машыгууга умтулууну тарбиялоо жана аны ар тараптан колдоо;

— өз алдынча физкультура менен машыгуу, граждандык коргонуу билимдерин жана ыкмаларын терең үйрөнүү;

— жогорку деңгээлдеги жалпы дене даярдыгына, чың ден соолукка жана узун өмүр сүрүүгө умтулуу;

— кыймыл-аракеттин рационалдуу режимине жетишүү;

— массалык спортту өнүктүрүү, спорттук таланттарды тарбиялоо;

— ар бир кишинин физкультурага кеңири катышуусуна жетишүү.

Жыйынтыктап айтканда, физкультуралык комплекс боюнча жүргүзүлгөн иштердин ар бир советтик кишинин жашоо образынан терең орун алышына жетишүү мамлекеттик милдет катары көрсөтүлүп жатканын толук эске алуу зарыл.

Мына ушул максатта түзүлгөн өркүндөтүлгөн жаңы физкультуралык комплекс төмөндөгүдөй структурага ээ. «Эмгекке, СССРди коргоого даяр» Бүткүл союздук физкультуралык комплекси эки бөлүмдөн турган. Биринчи бөлүмү «Эмгекке, СССРди коргоого даяр бол» (БГТО) деп аталып, 6—15 жаштагы мектеп жаштарына арналат. Ал эми комплекстин экинчи бөлүмү «Эмгекке, СССРди коргоого даяр» (ГТО) деп аталып 16 дан 60 жашка чейинки эмгекчи элдерге арналат.

БГТО комплекси төрт баскычтан турат.

Биринчи баскыч — «Стартка даяр бол» 1—2-класстын окуучулары үчүн иштелип чыккан. Комплекс негизинен башталгыч класстын окуучуларынын физкультуралык көнүгүүлөрдү аткарууда жөнөкөй ыкмаларга ээ болушуна, кыймылдуу оюндар менен ойноого, физкультуралык көнүгүүлөрдү аткарууга болгон умтулуусун жана кызыгуусун арттырууга арналган.

Экинчи баскыч — «Бардыгы стартка чыгышат» деп аталат, ал 3—4-класстын окуучулары үчүн түзүлүп, алардын физкультуралык көнүгүүлөргө, кыймылдуу оюндарга болгон кызыгуусун мындан ары да арттырууга, алардын ичинен спортко кызыгуучуларды табууга, негизги дене сапаттарын жана кыймыл-аракеттерин өнүктүрүүгө багытталган.

Үчүнчү баскыч — «Тайманбастар жана шамдагайлар». Ал 5—6-класстын окуучулары үчүн түзүлүп, алардын негизги дене сапаттарын өркүндөтүүгө, турмушта көп керек болуучу кыймыл-аракеттерге жана ыкмаларга үйрөтүүгө арналган.

Төртүнчү баскыч — «Спорттук толуктоо». Ал 7—8-класстын окуучулары үчүн түзүлүп, келечекте аларды спорттун бир түрү менен жемиштүү машыгууга жеткирүүчү даярдыкка ээ кылуу болуп саналат.

Ал эми ГТО комплекси үч баскычтан турат.

Биринчи баскыч — «Күч жана каармандык». Ал 9—10-класстын окуучуларына 16—17 жаштагы жаштарга арналат. Бул баскычтын негизги максаты ар бир жашты эмгекке жана Советтик Армияда жакшы кызмат өтөп келүүгө даярдоо болуп саналат.

Экинчи баскыч — «Дене тарбия жагынан өсүп жетилүү». Ал 18ден 39 жашка чейинки адамдарга арналган. Комплекстин бул баскычы төрт группага бөлүнүп, 18—24, 25—29, 30—34 жана 35—39 жаштагы кишилер үчүн ар башка нормативдерди аткарууну талап кылат. Баскычтын негизги максаты — жалпы дене даярдыгынын оптималдуу деңгээлине ээ болуу, Ата Мекенди коргоого, өндүрүмдүү эмгектенүүгө жана ден соолукту чындоого жетишүү.

Үчүнчү баскыч — «Чың ден соолукка умтулуу». Ал 40—60 жаштагы эркектер жана 40—55 жаштагы аялдар үчүн түзүлгөн. Бул баскычта да беш жаштык интервал менен атайын нормативдер иштелип чыккан. Баскычтын негизги максаты — дене даярдыгынын оптималдуу деңгээлин узак убакытка чейин сактоого, чыгармачылык ийгиликке, чың ден соолукка, узак өмүр сүрүүгө, эмгектик активдүүлүккө, Ата мекенди коргоого даяр болууга жетишүү.

Өркүндөтүлгөн жаңы физкультуралык комплекстин ар бир баскычы төмөндөгүдөй төрт бөлүмдөн турат:

- билим берүү бөлүмү;
- ыкка үйрөтүү бөлүмү;
- бир жумалык кыймыл-аракет режимин белгилөөнүн бөлүмү;
- сыноолор жана нормалар бөлүмү.

Билим берүү бөлүмү. Бул бөлүм комплексти аткаруучу ар бир кишини физкультуранын жана граждандык коргонуунун күндөлүк турмуштагы мааниси менен тааныштырат.

Ыкка үйрөтүү бөлүмү. Бул бөлүм комплексти аткаруучу ар бир кишини эмгектенүү, окуу жана эс алуу процессинде физкультураны туура колдоно билүүгө, денени чыңдоочу гигиеналык процедураларды уюштурууга жана химиялык, бактериялык, ядролук куралдардан коргонуу ыкмаларын өздөштүрүүгө үйрөтөт.

Бир жумалык кыймыл-аракет режимин белгилөө бөлүмү. Бул бөлүм бир жуманын ичинде аткарылуучу көнүгүүлөрдүн санын аныктайт жана ГТОНун нормасын аткарууда даярдоочу программанын өзөгүн түзөт.

Сыноолор жана нормалар бөлүмү. Бул бөлүм ГТОНун значкисттеринин жалпы дене сапаттарын баалоочу, алардын жаш жана жыныстык өзгөчөлүктөрүн эске алуучу бир катар сыноолордон турат. ГТОНун мазмунуна кирген мындай сыноолор негизинен ыкчамдыкты, чыдамкайлыкты, шамдагайлыкты жана күчтүүлүктү аныктайт.

Бүткүл союздук физкультуралык жаңы комплекс мурдагы комплекстерден бир топ айырмаланып турат.

Биринчиден, өркүндөтүлгөн жаңы физкультуралык комплекс спортко калктын калың катмарын кеңири тартат. Мисалы, 1959-жылы кабыл алынган комплекс нормативдерди 14 жаштан баштап аткарууну талап кылса, жаңы комплекс 6 жаштан баштап аткарууну талап кылат. Ал эми нормативдерди аткаруудагы жаш чеги эркектер үчүн 55 жашка, ал эми аялдар үчүн 45 жашка барабар болсо, жаңы комплекс эркектер үчүн 60 жашка, аялдар үчүн 55 жашка чейин узартылышы каралды. Бул болсо физкультурниктердин жалпы санын өстүрүүнү көздөйт.

Экинчиден, ГТО комплекси өзүнүн спорт менен болгон байланышын бекемдөөгө жетишти. Бул максатта анын нормаларын жаңа сыноолорун спорттук мелдештер өткөрүлүп жаткан мезгилде гана кабыл алуу туура деп табылды. Анткени мелдеш мезгилинде кабыл алынган норматив спорттук федерация тарабынан иштелип чыккан эрежелердин аткарылышына толук мүмкүндүк берет. ГТОНун көп түрү боюнча өткөрүлүүчү мелдештердин жыйынтыгы да спорттук тартипте, упайлар таблицасынын негизинде чыгарылмакчы болду. Ал эми ГТОНун алтын значогун ыйгарууда 12 ден 24 кө чейинки жаштардан

спорттун каалаган бир түрүнөн разрядга ээ болушун талап кыла баштады.

Үчүнчүдөн, ГТОнун значкисттерин даярдоо эмгекте жана Ата Мекенди коргоодо жаңы талаптарды эске алуу менен жүргүзүлүп, ыкчамдыкты, күчтүүлүктү, чыдамкайлыкты, шамдагайлыкты өрчүтүүнү, жүгүрүү, секирүү, лыжа тебүү, сууда сүзүү, туристтик жүрүшкө чыга билүү сымал өнөрлөрдү тарбиялоону талап кыла баштады. Өркүндөтүлгөн жаңы ГТО комплексинде мылтык ата билүү, граната ыргытуу, ядролук, химиялык, бактериялык куралдардан коргонуу, ооруулууга медициналык биринчи тез жардамды көрсөтө алуу ыкмаларына ээ болуу мүмкүнчүлүктөрү да каралган.

Төртүнчүдөн, ГТОнун нормаларын жана сыноолорун толук аткарууга жетишүү максатында өткөрүлүүчү машыгуулардын жалпы тарбиялык маанисин жогорулатууга багытталган. Мындай максатта уюштурулган жумуш машыгуулардын пайдалуу экендигине терең ынандырып, ар бир физкультурниктин моралдык жана рухий байлыгынын өсүшүнө көмөк берет. Анткени, ар бир машыгуучунун кыймыл-аракеттүү жашоонун мааниси жөнүндө алган түшүнүгү анын эмгек өндүрүмдүүлүгүн жогорулатууга мүмкүндүк берет. Физкультуралык комплексти толук өздөштүрүү аскердик-патриоттук тарбия алууга, граждандык коргонуу тартиптерин өздөштүрүүгө да шарт түзөт. ГТО тарабынан атайын теориялык билимдерди өздөштүрүүгө коюлган талаптар да ар бир жаш муундун интеллектуалдык активдүүлүгүн өстүрүп, алардын аң-сезиминин туура калыптанышына себепкер болот. Практикалык жактан коюлган талаптар ар бир жаш муунду үзгүлтүксүз машыктырууга, физкультура жана спорт боюнча уюштурулган коомдук иштерге катышууга шарт түзөт.

Жеке жана коомдук гигиеналык талаптарды өздөштүрүү, физкультуралык көнүгүүлөрдү так жана жакшынакай элес калтыра аткаруу, спорттук шаймандарга тыкандык менен этияттап мамиле кылуу ар бир жаш муунду эстетикалык жактан тарбиялоого көмөк берет.

Жалпы сөз менен айтканда, комплекстин значкисттерин тарбиялоо көп кырдуу, турмуш талап кылган мамлекеттик маанидеги жумуштардын бири болуп саналат.

Бешинчиден, жаңы комплекс физкультуралык иштердин уюштуруучулук жана методикалык негиздеринин мындан ары да өркүндөшүнө алып келди. ДОСААФтын техникалык клубдарында, комитеттеринде жана коргонуу үйлөрүндө физкультуралык комплекс боюнча жүргүзүлүүчү

«СПОРТТУК ТОЛУКТОО»
(физкультуралык комплекстин 7—8-класстын окуучуларына арналган нормативдери)

№№	Сыноолор	Нормалар	
		тапшырылды	алтын белгиге
1	2	3	4
1.	Жүгүрүү 60 метрге (сек)	9,2	8,4
2.	Жүгүрүү: 2000 метрге (мин)	10,0	9,20
3.	3000 метрге Секирүү: узундукка (см)	убактысы эске алынбайт	
	бийиктикке (см)	380	430
4.	150 граммдык топту ыргытуу (м)	125	130
5.	Турникке тартылуу (жалпы саны)	40	45
6.	Лыжа тебүү: 3 км (мин., сек)	8	10
	5 км	18.00	17.30
7.	Сууда сүзүү 50 метрге	убактысы эске алынбайт	43 сек
8.	Кичинекей калибрлүү мылтык атуу: 50 метрге	3 жолу тийсе	32 упай алса
	25 метрге	4 жолу тийсе	33 упай алса
9.	Туристтик жүрүшкө чыгуу	Бир күндүк	12 км ге

иштер кеңири жайылтылды. Маданий эс алуу жайларында, пионер лагерлеринде физкультуралык кыймыл кеңири жайылтылып, жаштар үчүн физкультура менен үзгүлтүксүз машыгууга шарт түзүлдү. Комплекстин значкисттерин даярдоо атайын графиктин негизинде жүргүзүлө баштады. Мисалы, комплекстин значогун ыйгаруу укугу нормативдерди бир жыл ичинде толук аткарганда гана бериле турган болду. Машыгуулардын жалпы активдүүлүгүн өрчүтүү максатында жекече гана группада өткөрүлүүчү маектешүүлөр кеңири колдонула баштады. Машыгуучулардын ден соолугун үзгүлтүксүз контролдоп туруу максатында аларды атайын медициналык кароодон өткөрүү тартиби киргизилди. Спорт аянтчаларын даярдоого, комплекс боюнча үгүт иштерин аткарууга комсомолдук активисттер,

«КҮЧ ЖАНА КААРМАНДЫК»
 (физкультуралык комплекстин 9—11-класста окуган
 окуучуларына (уландар) арналган нормативдери

1	2	3	4
1.	Жүгүрүү 100 метрге (сек)	14,5	14,2
2.	Жүгүрүү: 3000 метрге (мин)	15.00	13.00
3.	5000 метрге (мин) Секирүү: узундукка (см)	420	убактысы эске алынбайт
	бийиктикке (см)	130	460 135
4.	700 грамм салмактагы граната ыргытуу (м)	32	38
5.	Турникке тартылганча бутту ашырып өткө- рүү (жалпы саны) же болбосо турникке тартылуу	3 10	4 12
6.	Лыжа тебүү: 5 кило- метрге (мин) 10 километрге (мин)	27.00	убактысы эске алынбайт
7.	Сууда сүзүү: 50 метр- ге (мин/сек)	убактысы эске алынбайт	0,41
8.	Мылтык атуу: 25 метр- ге 50 метрге	4 жолу тийсе —»—	37 упай 35 упай
9.	Туристтик жүрүшкө чыгуу	20—25 километрге күндүк туристтик жүрүшкө чыгуу	созулган бир күндүк туристтик жүрүшкө чыгуу

уюмдар жана органдар кеңири тартыла баштады. Комплексти турмушка терең жайылтуу максатында спорттук базалардын, стадиондордун жана спорт залдардын жумуш күнү узартылып, дежурный мугалимдердин, инструкторлордун консультация уюштуруусу каралды.

Жогоруда көрсөтүлгөндөй, физкультуралык жаңы комплекс боюнча өткөрүлүүчү уюштуруучулук, методикалык иштерде көп жаңы резервдер бар. Азыркы мезгилдин талабы — бул резервдерди кеңири жана жогорку натыйжалуулукта колдонуу болуп саналат.

Физкультуралык жаңы комплекстин «Спорттук толуктоо» жана «Күч жана каармандык» деген баскычтарынын нормативдерине токтоло кетмекчибиз. Анткени өспүрүм жаштардын булчуң гимнастикасы менен машыгуусу физкультуралык комплекстин нормаларын жеңил аткарууга

мүмкүнчүлүк түзөт. Ал эми ар бир машыгуучунун талап кылынган нормативдерди так билип алышы машыгуунун натыйжасын дайыма контролдоп турууга шарт түзөт.

МАШЫГУУГА КЕРЕКТҮҮ ШАЙМАНДАРДЫ ЖАСООНУН ЫКМАЛАРЫ

Жалпы орто билим берүүчү мектептердин жана кесипчилик-техникалык окуу жайларынын реформасы мектеп окуучуларын жаштайынан эмгекке тарбиялоону талап кылат. Мектеп окуучуларын эмгекке үйрөтүү сабагына, ишембиликтерге, үй чарбасындагы жумушка катыштыруу менен аларды эмгекке тарбиялайбыз. Акыркы жылдарда жогорку класстардын окуучулары жайкы каникулун эмгек отряддарында, өндүрүштүк бригадаларда өткөрүү жакшы жөрөлгө болуп калды.

Мектеп окуучуларын эмгекке тарбиялоодо аларды кээ бир спорттук шаймандарды өз алдынча жасап алууга үйрөтүү да маанилүү иштердин бири. Эмгекке тарбиялоонун ушундай жолу бир катар өзгөчөлүктөргө ээ. Биринчиден, колго жасалган спорттук шаймандардын бардыгы тең машыгууда колдонулат жана окуучу анын кемчиликтерин өз тажрыйбасында жакшы байкап, аларды ондоого аракеттенет. Экинчиден, спорттук шаймандарды өз колу менен жасап алуу акча каражатын үнөмдөөгө көмөк болуп, баланы ысырапчылыкка тарбиялоого жол бербейт. Үчүнчүдөн, булчуң гимнастикасына керектүү спорттук шаймандардын бардыгы эле өндүрүш тарабынан чыгарылбайт. Ал эми спорттук шаймандардын жетиштүү санда болушу машыгууну көңүлдүү жана натыйжалуу өткөрүүгө шарт түзөт.

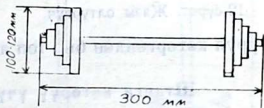
Буга байланыштуу, булчуң гимнастикасы менен машыгууда кеңири колдонула турган шаймандарды: экиге ажырай турган гантелдерди, жантык тактайчаны, жазы олтургучту, штанга көтөрүү үчүн олтургучту, штанга коюлуучу түркүктү, штанганы, параллель брустарды, турникти жана блоктук системаны өз алдынча жасоонун ыкмалары менен тааныштыра кетмекчибиз.

Экиге ажырай турган гантелдерди жасоонун ыкмасы

Экиге ажырай турган гантелдердин: туткасы, чоюн дөңгөлөктөрү жана аларды бириктирүүгө арналган атайын бекиткичи бар. Тутканын узундугу 30 см ге, диаметри — 2—3 см ге (10-сүрөт) жетип, темирден же башка катуу материалдан жасалат. Чоюн дөңгөлөктөрүнүн диа-

метри 10—12 см келип, ар түрдүү калыңдыкта, салмакта, жуп-жубу менен жетишээрлик санда даярдалат. Бул дөңгөлөктөрдүн орто ченинен туткага кийгизилгенге ылайыктап, атайын тешик чыгарышат. Чоюн дөңгөлөктөрдү туткага бекитиш үчүн атайын бекиткич даярдоо зарыл. Бекиткич туткага ылайык келе турган темир алкагынан жасалат. Темир алкакка бурама орнотуп, аны туткага бекитүүгө ыңгайлуу кылып жайлаштырат.

Мындай ыкма менен жасалган гантелдин салмагы 10 дон 20 килограммга чейин жетиши ыктымал. Гантелдин салмагынын мындай чондукка чейин өзгөрүшүнө байланыштуу кээде аларды кичинекей штанга деп да аташат. Чындыгында эле, мындай гантелдер штангага түспөлдөш келип, булчундарды өрчүтүү үчүн бир топ чоң мааниге ээ болот.

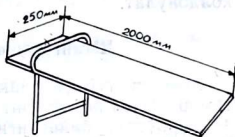


10-сүрөт. Экиге ажырай турган гантель.

Жантык тактайча жасоонун ыкмасы

Жантык тактайчанын узундугу 2 м ге, калыңдыгы 4 см ге чейин жетип, анын бир учун экинчи учуна караганда бир топ бийигирээк кылып жасашат. Тактайчанын бийик жагына (11-сүрөт) кайыш боо тагып, аны эки бутту эркин көтөрүп илүүгө ылайыктап коюу зарыл.

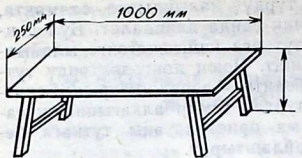
Жантык тактайча курсак булчундарын өрчүтүүгө арналган. Мисалы, тактайчага чалкадан жатып, бутту кайыш тилкеге илип, тулку бойду өйдө көтөрүп жана кайрадан ылдый түшүрүп көнүгүү курсак булчундарын жакшы өрчүтөт.



11-сүрөт. Жантык тактайча.

Жазы олтургуч жасоонун ыкмасы

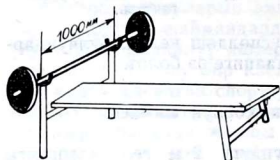
Жазы олтургучтун узундугу 1 м, туурасы 30—35 см, бийиктиги 20—25 см өлчөмүндө жасалат (12-сүрөт). Олтургучтун буттарын темирден ширетип жасоо өзгөчө бекемдикти камсыз кылат. Бул спорттук шайманды дермантин менен каптап коюу гигиеналык жана эстетич-



12-сүрөт. Жазы олтургуч.

туруп көтөргөндөн бир топ айырмаланат.

Штанга көтөрүү үчүн олтургучту жасоонун ыкмасы



13-сүрөт. Штанга көтөрүү үчүн олтургуч.

штанганы көкүрөктөн жогору көтөрүп көнүгүүдө кеңири колдонулат.

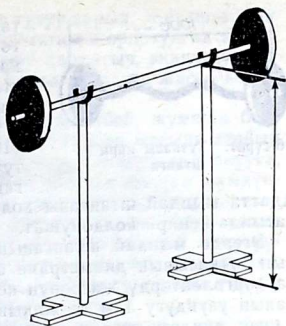
Штанга коюлуучу түркүктү жасоо

Мындай түркүк диаметри 40 мм ден кем болбогон эки темир түтүктөн жасалат (14-сүрөт).

Түркүктүн бийиктиги 1 м 20 см ден кем болбошу керек. Штанганы коюу үчүн атайын жарым алкак темирди түркүктүн учуна ширетип коюу коопсуздукту жана ыңгайлуулукту камсыз кылат. Түркүктүн негизи жетишээрлик жазы болушу да талап кылынат. Түркүктөр штанганы далыга коюп олтуруп-туруп көнүгүүдө пайдаланылат. Мисалы, штанганы далыга коюу үчүн түркүктүн үстүндө турган штанганы алуу жерде жаткан штанганы алганга караганда бир топ жеңил. Ал эми тескерисинче, көнүгүүнү аткарып бүткөндөн кийин аны далыдан алып жерге коюу түркүккө койгондон бир топ оор келет.

Штанга жасоо

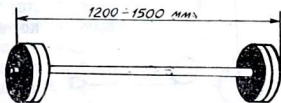
Өнөр жайда үч түрдүү штанга жасалат. Штанганын биринчи түрү рекорддук штанга деп аталып, оор атлетика боюнча өтө кылдаттык менен рекорд коюуга, эл аралык мелдештерди өткөрүүгө арналып жасалат. Штанганын экинчи түрү машыгуу штангасы деп аталат. Ал бардык эле спорттук машыгууларда колдонула берет. Машыгуу штанганын дөңгөлөктөрүнө резина капталып да чыгарылышы мүмкүн. Мындай дөңгөлөктөр бири-бири менен кагылышканда катуу үн чыкпай, машыгууда тынчтыкты камсыз кылат. Ал эми штанганын үчүнчү түрү элдик штанга деп аталып, узун туурасы рекорддук штангадан кичирээк жасалат. Мындай штанганын салмагын да ар түрдүү чоңдукта өзгөртүүгө болот. Анын эң төмөнкү салмагы 15 кг болсо, жогорку салмагы 80 кг дан ашпайт. Мындай штанганы спортсмендер эле эмес, физкультура менен өз алдынча машыккандар да кеңири колдонушат.



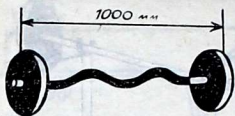
14-сүрөт. Штанга коюлуучу түркүк.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда өнөр жайда жасалган штангалардын болушу жакшы көрүнүш. Бирок, кээде штанганы өзүнөр деле жасап алсаңар болот. Мындай учурда штанганын булчуң гимнастикасы менен машыгуу тартибине туура келген эки түрүн жасоо талап кылынат. Анын биринчи түрү кадимки штангага окшош болсо, экинчи түрү андан туткасынын атайылап ийилиши менен айырмаланат.

Штанганын кадимки түрү (15-сүрөт) жетишээрлик сандагы жуп-жубу менен тандалып алынган дөңгөлөктөрдөн жасалышы зарыл. Штанганын туткасынын диаметри 2—3 см ден, ал эми узундугу 120—150 см ден кем болбогондой кылып, атайын бышык темир ломду



15-сүрөт. Штанга.



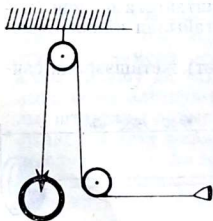
16-сүрөт. Туткасы ийри штанга

Адатта мындай штанганы кол булчундарын өрчүтүү максатында кеңири колдонушат.

Эгерде мындай штанганын туткасы кадимки штанганын туткасынын диаметрине барабар келсе, анда кошумча дөңгөлөктөрдү жасоонун кереги жок болуп калат. Тутканын узундугу 1 м ге жакын жасоо зарыл. Ал эми тутканын ийилген жерин жогорку тактыкта аныктоо керек. Анткени, анын ийимдери штанганын тең салмактуулугун аныктайт. Адатта ийимдерди тутканын так ортосунан бири биринен 20—25 см алыстыктагы аралыкта чыгарышат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуу үчүн мындан сырткары, турниктин, параллель брустардын болушу да талапка ылайык келет. Турник жасап алуу көп кыйынчылыкка турбайт. Ал үчүн жанаша өскөн эки дарактын ортосуна темир ломду туурасынан орнотуп койсо болот. Турниктин бийиктиги, дарактардын ортосундагы аралык машыгуучунун боюна жараша тандалат. Ал эми параллель брустарды жасоо бир аз кыйыныраак. Параллель брустарды жасоо үчүн бийиктиги көкүрөктөн келген төрт мамынын болушу талап кылынат. Мындай мамылардын үстүнө эки параллель брустар же болбосо темир ломдор орнотулат. Турникте жана параллель брустарда кол, каруу, көкүрөк жана далы булчундарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр аткарылат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда блоктук системалар да колдонулат. Блоктук системаларды жасоо атайын даярдыкты, колдун жөндөмдүүлүгүн талап кылат. Эгерде, блоктук системаларды жасап алсаңар, алар машыгууларды ар түркүн багытта өткөрүүгө мүмкүндүк түзөт. Блоктук системаларды жасоодо



17-сүрөт. Блок системасы.

төмөндөгүдөй эрежелерди эске тутуу зарыл. Жетишээрлик узундуктагы тросту атайын бийиктикке орнотулган алкак аркылуу өткөрүп, анын бир учуна кармагыч, экинчи учуна темир дөңгөлөктөрдү илүүгө арналган илгич жасоо керек (17-сүрөт).

Тростун узундугу 4,5—5 м ден кемибей, жумшак болгону жакшы. Блоктун оордук илине турган жагына атайын илгич жасоо штанганын дөңгөлөктөрүн кеңири колдонууга, блоктун каршылыгын бир кыйла көп өзгөртүүгө мүмкүнчүлүк берет. Блок системасы жакшы иштесин үчүн алкакчаны, тросту мезгил-мезгили менен майлап туруу талап кылынат. Көкүрөк, далы жана кол булчуңдарын өрчүтүүчү көнүгүүлөр блок системасын колдонуп аткарылат. Мисалы, жерге олтуруп, тросту көкүрөктү көздөй тартуу далы булчуңдарын өрчүтүүгө жардам берет.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда жогоруда аталган шаймандарды алгачкы күндөрдө, дароо эле жасап алуу талап кылынбайт. Адегенде эспандер, гантель, резина жгут, гирияны колдонуп машыгуу деле дене сапаттарын жетишээрлик өркүндөтүүгө жарайт. Ал эми күн өткөн сайын кошумча көнүгүүлөрдү аткарууга өтүү жогоруда аталган шаймандарды сатып алууну же болбосо колдо жасап алууну талап кылат.

ЭСПАНДЕР МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Эспандер — бул атайын пружиналардын катарынан турган спорттук шайман. Ошол пружиналарды керип-чоюп ар кандай көнүгүүлөрдү аткарышат. Батыштагы кээ бир өлкөлөрдө эспандерди керип-чоюу спорттун бир өзүнчө түрү катары (стернг пулинг) белгилүү. Эспандерди колдонуу боюнча кадимкидей эле мелдеш эрежелери, салмак категориялары иштелип чыккан жана мезгил-мезгили менен чоң мелдештер өткөрүлүп турат. Бул спорттун түрү боюнча атайын федерация да уюштурулган. Эспандер федерациясы аркылуу бул спорттун рекорддору белгиленип, бир топ үгүт жана пропагандалык иштер да аткарылып келе жатат.

Машыгуу үчүн бул спорттук куралды магазинден сатып алсаңар болот. Өлкөбүздүн өнөр жайларында азыркы күндө эспандердин эки түрү чыгарылат. Эспандердин биринчи түрүндө — керилүүчү материалдын ордуна резина жиби, ал эми экинчи түрүндө — болот пружина колдонулат. Өспүрүм жаштар машыгууну резина эспандер менен баштаганы туура. Эспандердин эки түрүндө тең пружина

жиналардын жана резина жиптеринин санын өзгөртүү мүмкүнчүлүгү каралган. Эспандердин керилип-чоюлуу деңгээлин мындай жол менен өзгөртүп алуу көнүгүүлөрдү туура аткарууга шарт түзөт.

Бул спорттук каражат булчуң гимнастикасы менен машыгууда өзгөчө мааниге ээ. Эспандерди керип-чоюп аткарылуучу көнүгүүлөр өзгөчө күчтүү жана чыдамкайлыкты талап кылат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууну эспандерди колдонуп аткаруучу көнүгүүлөрдөн баштоо керек. Эспандер менен аткаруучу көнүгүүлөрдүн саны абдан көп. Алардын баарын тең алгачкы этаптан баштап эле аткаруунун зарылдыгы жок. Мына ошол себептен биз силерге сегиз көнүгүүдөн турган көнүгүүлөр комплексин тартуулайбыз.

Биринчи көнүгүү: Баштапкы абал Б. а.: — Түз туруп, бутуңарды далынын кендигиндей аралыкка ачып, эспандерди өйдө кармагыла (18-сүрөт, а.) Колуңарды акырындык менен жайып, эспандерди көкүрөктүн деңгээлине чейин түрүшүп, аны 10—12 жолу керип-чойгула. Бир-эки минута эс алып, көнүгүүнү кайрадан кайталагыла. Көнүгүүнү аткаруу мезгилинде колуңарды чыканак муундан бир аз бүгүп тургула. Шашпай, терең дем алууга аракеттенгиле. Көнүгүүнү төрт жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет далы булчуңдарынын арткы тобун машыктырууда өзгөчө мааниге ээ.

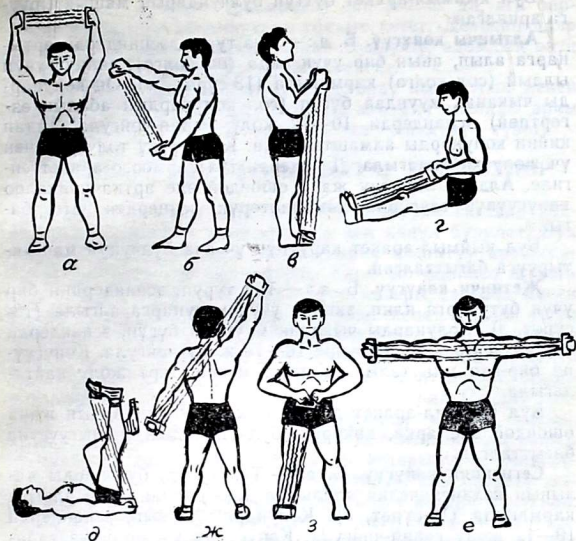
Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, эспандердин бир учун өйдө (оң колго), экинчи учун ылдый (сол колго) кармагыла (18-сүрөт, б). Оң колуңарды өйдө көтөрүп (сол колуңардын абалын өзгөртпөй), эспандерди 10—12 жолу керип-чойгула. Андан кийин эки колуңарды алмак-салмак көтөрүп, көнүгүүнү уланткыла. Көнүгүү төрт жолу кайталанат.

Бул кыймыл-аракет далы-ийин булчуңдарын машыктырат.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, эспандердин бир учун бутуңарга илип, экинчи учун колуңарга кармагыла. Эгерде эки эспандеринер болсо колуңарга бирден эспандер алганыңар ыңгайлуу болот (18-сүрөт, в). Колуңарды чыканак муундан бүгүп, эспандерди 10—12 жолу керип-чойгула. Бул көнүгүүнү эспандерди кармагычынын үстүнөн, ал эми кийинчерээк — астынан кармап аткаргыла.

Бул кыймыл-аракет каруунун эки ача булчуңун машыктырат.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Жерге олтуруп, эспандердин



18-сүрөт. Эспандер менен аткарылуучу көнүгүүлөр.

бир учун бутунарга илгиле, экинчи учун колунарга алгыла. Бул көнүгүүнү аткарууда да эки эспандер колдонсо ыңгайлуу болот (18-сүрөт, г). Колунарды чыканак муундан ийип, кайык айдагандай кыймыл-аракетти жасагыла. Тулку боюнарды тике кармап, көнүгүүнү шашпай аткарууга аракеттенгиле. Көнүгүү мурдагыдай эле төрт жолу кайталанат.

Бул кыймыл-аракет негизинен арканын булчуңдарын машыктырат.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.: — Чалкаңардан жатып, эспандердин бир учун сол бутунарга илип, өйдө көтөргүлө, ал эми эспандердин экинчи учун колунарга кармагыла (18-сүрөт, д). Бутунардан тизеден бүгүп, эспандерди керип чойгула. Көнүгүүнү чарчаганча аткаргыла, анан бутунардан алмаштыргыла. Бул көнүгүүнү үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет буттун булчундарын машыктырууга арналган.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, эспандерди артына алып, анын бир учун өйдө (оң колго), экинчи учун ылдый (сол колго) кармагыла (18-сүрөт, ж). Оң колуңарды чыканак муундан бүгүп (сол колуңардын абалын өзгөртпөй) эспандерди 10—12 жолу керип-чойгула. Андан кийин колуңарды алмаштыргыла. Көнүгүүнү толугу менен үч жолу кайталагыла. Денеңерди түз кармоого аракеттенгиле. Алдыга эңкейүү жана ошондой эле артка чалкалоо көнүгүүнүн таасирин төмөндөтөрүн эсиңерден чыгарбагыла.

Бул кыймыл-аракет каруунун үч ача булчунун машыктырууга багытталган.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, эспандердин бир учун бутуңарга илип, экинчи учун колуңарга алгыла (18-сүрөт, з). Колуңарды чыканак муундан бүгүп, эспандерди ээктин деңгээлине жеткире 10—12 жолу чойгула. Көнүгүүнү бир-эки минуталык эс алуу менен төрт жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет дельта сымал булчундардын жана ошондой эле арка, көкүрөк булчундардын машыгуусуна багытталган.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, бутуңарды дагынын кеңдигинчелик аралыкка коюп, эспандерди алдыга кармагыла (18-сүрөт, е). Колуңарды жайып, эспандерди 10—12 жолу керип-чойгула. Көнүгүүнү үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет көкүрөк булчундарды машыктырууга багытталган.

Узакка созулган командировкаларда, талаа жумуштарында жана башка толук шарта жок учурларда булчун гимнастикасы менен машыгууну үзгүлтүккө учуратпоо үчүн калыңдыгы 3—5 мм келген резина жгутту же болбосо атайын аптекаларда сатылуучу резина тасманы ала жүрүү ылайык. Анткени, алар мындай шарттарда ыңгайлуу спорттук куралдардан болуп саналат. Резина жгутту колдонуп, жогоруда келтирилген көнүгүүлөрдүн баарын эч бир тоскоолдуксуз жана жетишээрлик сапаттуу аткара берүүгө болот.

Машыгуу спорт залда, атайын аянтчада, бош бөлмөдө жалгыз же бир эки жолдошу менен бирге өткөрүлүшү мүмкүн. Машыгуу 5—10 минутага созулган жай чуркоодон башталат. Андан кийин 6—7 минутача жеңил гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу керек. Машыгуунун бул бө-

лүгү денени даярдоо (разминка) деп аталат да, ага бардыгы болуп 15—20 минутача убакыт кетет. Дененин даяр болгондугун булчуңдардын эркин чоюлушу, адамдын өзүн жеңил сезип, бир аз тердеши айгинелейт.

Жогоруда келтирилген көнүгүүлөрдү кылдаттык менен аткаруу талап кылынат. Алар организмди мындан аркы машыгууларга даярдап, алгачкы этап мазмунун түзөт.

ГАНТЕЛЬ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда гантель колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөргө көп көңүл бурулат. Бул спорттук курал ондогон көнүгүүлөрдү машыгуу процессине кийирүүгө мүмкүндүк берет. Ғиря же болбосо штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн катары гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөрдөн азыраак келет. Мына ушул себептен гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөр машыгуу мезгилинде орчундуу орунду ээлейт. Гантелди колдонуп машыгуу биздин кылымдын башынан тартып эле белгилүү. Орустун атактуу цирк оюнчусу Евгений Сандов гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү өзгөчө баалап, алардын жаштар арасында кеңири таралышына чоң салым кошкон. Ал киши гантелдер менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн атайын системасын иштеп чыгып, аны спортту жана цирк оюнун сүйүүчүлөрдүн арасында кеңири тараткан.

Гантелдер менен аткарылуучу көнүгүүлөр өзгөчө ыңгайлуу болгондуктан, азыркы күндө да өз маанисин жоготпой, мындан ары да кеңири колдонула бермекчи. Алар көпчүлүк спорттун түрлөрү менен машыгууда да колдонулат. Акыл эмгеги менен иштегендер, өспүрүм жаштар, спортко жаңыдан катыша баштагандар бул көнүгүүлөрдү колдонуп, эң жакшы ийгиликтерге жетишүүгө мүмкүндүк алышат. Ошентип, гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү булчуң гимнастикасынын машыгуулар системасындагы бир ыкма катары тартуулайбыз.

Гантель — бул бири бирине кыска тутка менен кошулган эки чоюн шар. Өлкөбүздүн өнөр жайында бул спорттук куралдын эки түрү чыгарылат. Биринчи түрү — чоюн гантель, ал эми экинчи түрү — экиге ажырай турган гантелдер. Алардын экинчи түрү машыгууга ыңгайлуу келип, узак убакытка чейин колдонууга жарайт. Ал эми чоюн гантелдер мезгил өткөн сайын машыгуучуга жеңил сезиле баштайт жана жетишээрлик натыйжалуулукка алып келбейт. Спорттук товарлар сатылуучу магазинден бул гантелдердин эки түрүн тең сатып алсаңар болот.

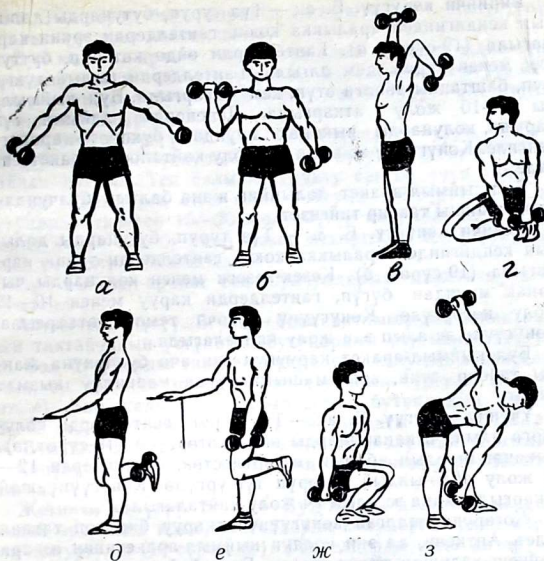
Эгер шартыңар туура келсе, экиге ажырай турган гантелдерди өз колуңар менен жасап алганыңар дурус. Бул учурда гантелдердин салмагын өз эркинче өзгөртүүгө мүмкүнчүлүк түзүлөт. Булчуң гимнастикасы менен машыгууда салмагы 20 кг га чейин жеткен гантелдер жасалып, алар менен ар түркүн көнүгүүлөрдү аткарууга болот. Ал эми өнөр жай тарабынан чыгарылган гантелдердин салмагы 10—12 килограммдан ашпайт жана алар да бир топ убакыт өткөндөн кийин салыштырмалуу «жеңил» сезилип калат.

Физкультура жана спорт менен жаңыдан машыга баштаган балдар үчүн жеңил, 1—2 кг салмактагы, өспүрүмдөр үчүн орточо, 4—6 кг салмактагы жана даярдыгы жакшы, күчтүү кишилер үчүн оор, 10—12 кг салмактагы гантелдер менен машыгуу ылайык.

Машыгуу үчүн гантелдерди туура тандоо керек. Эгер көнүгүүнү алтыдан кем эмес аткара алсаңар, анда гантелдин салмагы силер үчүн туура тандалып алынган, ал эми көнүгүүнү оңой эле он экиден көп жолу кайталай алсаңар, анда гантелдин салмагы силер үчүн жеңил болуп саналат.

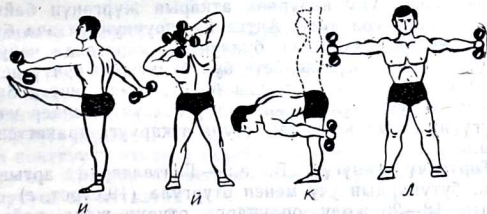
Гантелдер менен машыгууну жумасына бир жолу өткөрүлүүчү жеңил жүгүрүү менен айкалыштыруу зарыл. Алгачкы күндөрү жүгүрүүнүн убактысын 15—20 минутадан ашырбай, бир нече жеңил гимнастикалык көнүгүүлөрдү кошо аткарган жакшы. Акырындык менен мындай машыгуулардын убактысы бир саатка чейин жетиши мүмкүн. Ал үчүн ар бир машыгууга беш минутадан убакыт кошуп отуруу жакшы натыйжаларды берет. Жүгүргөн кезде эркин дем алууга, ыгы жок шашылбоого аракеттенгиле. Эгерде жүгүрүп бара жатканда капталыңардын ооруу баштаганын сезсеңер, чуркоонун ылдамдыгы силер үчүн чоңураак деп эсептегиле. Буга карабай чуркоону уланта берүү ооздун кургак, кыймыл-аракеттин оордошуна алып келет. Мындай шартта өткөрүлгөн машыгуу ден соолукка терс таасирин тийгизип коюшу ыктымал. Анткени, кызуу иштей баштаган организмге боор аркылуу жетишээрлик өлчөмдө кан өтпөй калат да, мунун натыйжасында боорго оордук келет. Капталыңардын оорушуна мына ушул себеп болот. Адатта, мындай оорунун башталышы жүгүрүүнүн 1—2 минуталарында байкалат. Эгерде чуркоо ылдамдыгы өз убагында азайтылса, капталдын оорушу акырындык менен тарап кетет.

Жүгүрүү биринчи кезекте кан тамыр, жүрөк, дем алуу системаларына жакшы таасир этет жана ден соолуктун



чындалышына, булчуң системасынын, адамдын дене түзүлүш келбетинин туура калыптанышына алып келет.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуунун экинчи айында көнүгүүлөр комплексинин негизин гантелдер менен аткарылуучу тапшырмалар түзөт.



19-сүрөт.

Биринчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, бутуңарды далынын кендигиндей аралыкка коюп, гантелдерди эркин кармагыла (19-сүрөт, а). Гантелдерди өйдө көтөрүп, буттун учу менен туруп, дем алгыла. Гантелдерди ылдый түшүрүп, баштапкы абалга өтүп, дем чыгаргыла. Бул кыймылды 8—10 жолу аткаргыла. Денеңерди дайыма түз кармап, колуңарды чыканак муундан бүкпөөгө аракеттенгиле. Көнүгүүнү эс алып үч жолу кайталоого аракеттенгиле.

Бул кыймыл-аракет далыйин жана балтыр булчуңдарына жакшы таасир тийгизет.

Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, бутуңарды далынын кендигиндей аралыкка коюп, гантелдерди эркин кармагыла (19-сүрөт, б). Кезек-кезеги менен колуңарды чыканак муундан бүгүп, гантелдерди каруу менен 10—12 жолу көтөргүлө. Көнүгүүнү орточо темпте аткаргыла. Көнүгүүнү эс алып эки жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет каруунун эки ача булчуңуна жакшы таасир этип, аны машыктырууда маанилүү кызмат кылат.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.: — Түз түрүп, гантелдерди колуңарга алып, чыканагыңарды өйдө көтөргүлө (19-сүрөт, в). Чыканагыңардын абалын өзгөртпөстөн, гантелдерди 12—15 жолу өйдө-ылдый көтөрүп түшүргүлө. Көнүгүүнү жай аткаргыла жана эс алып үч жолу кайталагыла.

Жогоруда аталган көнүгүүнү аткаруу бир топ татаал келет. Анткени, ал эки колдун кыймыл-аракетинин өз ара шайкеш келишин талап кылат. Буга байланыштуу, алгачкы машыгууларда оор гантелдерди колдонуу жакшы натыйжаларды бербейт.

Мындай кыймыл-аракет каруунун үч ача булчуңуна таасир этип, анын көлөмүнүн бир топ чоңоюшуна алып келет. Каруум чоң болсун деген жаштардын комплекстеги экинчи көнүгүүнү көбүрөөк аткарып жүргөнүн байкоого болот. Бул туура эмес. Анткени, каруунун үч ача булчуңунун көлөмү эки ача булчуңуна караганда чоңураак келет жана мүчөнүн келбети бул булчуңдун өрчүү деңгээлинен көбүрөөк көз каранды болот. Мына ушуга байланыштуу каруум күчтүү, көлөмдүү болсун дегендер үчүнчү көнүгүүнү ынтаа коюп так, туура аткарууга аракеттениши зарыл.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Гантелдерди артыңарга алып, бутуңардын учу менен отургула (19-сүрөт, г). Жай темпте, 18—20 жолу ордуңарга отуруп жана кайрадан тургула. Тулку боюңарды түз кармап, алдыга түз кара-

гыла. Тизеңерди бири биринен ажыратпагыла. Көнүгүүнү эс алып үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет денени түз алып жүрүүгө жана тең салмактуулукту сактоого үйрөтөт. Буга байланыштуу, көнүгүүнү дайыма бутуңардын учу менен туруп аткарууга өзгөчө көңүл бургула.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.: — Сол бутуңарга туруп, оң бутуңарды тизеден бүккүлө. Ушул эле бутуңарга бир гантель байлап алгыла. Тең салмактуулукту сактоо үчүн таяныч катары жаныңарга стол коюп койгула (19-сүрөт, д). Оң бутуңарды тизеден 15—20 жолу бүгүп кайрадан жазгыла. Андан кийин сол бутуңар менен аткаргыла. Көнүгүүнү эс алып үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет сан булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: — беш сантиметрдей бийиктиктеги тактайчанын үстүнө оң бутуңардын учу менен тургула. Сол бутуңарды тизеден бүгүп, сол колуңарга гантель алып, оң колуңар менен дубалга таянып тургула (19-сүрөт, е). Бир калыпта, шашылбастан бутуңардын учуна 18—20 жолу көтөрүлүп, кайрадан мурдагы абалга келгиле. Бул кыймыл-аракетти эс алып үч жолу кайталагыла.

Көнүгүү балтыр булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды далынын кеңдигиндей аралыкка коюп, гантелдерди колуңарга эркин кармап олтургула (19-сүрөт, ж). Гантелдерди өйдө көтөрүп, ордуңардан туруп терең дем алгыла. Кайрадан олтуруп, гантелдерди ылдый түшүрүп, дем чыгаргыла. Колуңарды чыканак муундан ийбегиле. Көнүгүүнү аткарып жатканда денеңерди түз кармоого аракеттенгиле. Көнүгүүнү улам эс алып эки жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет терең жана туура дем алууга үйрөтөт.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды кеңирээк коюп, гантелдерди колуңарды жайып кармагыла. Эңкейип оң колуңарды сол бутуңарга тийгизип, дем чыгаргыла (19-сүрөт, з). Кайрадан түзөлүп, терең дем алгыла. Ушул эле кыймылды сол колуңар менен оң бутуңарды көздөй улантыкыла. Көнүгүүнү 10—12 жолу кайталагыла.

Бул көнүгүүнү аткаруу денени түз кармап жүрүүдө чоң мааниге ээ. Анткени ал негизинен арка булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Тогузунчу көнүгүү. Б. а.: — Гантелдерди кармап, колуңарды жайып тургула. Оң бутуңарды күүлөп, сол колу-

царга жеткиргиле да (19-сүрөт, и), кайрадан баштапкы абалга келгиле.

Көнүгүүнү 12—15 жолу кайталагыла. Денеңерди түз кармап тең салмактуулукту сактоого аракеттенгиле. Эс алып, көнүгүүнү кайрадан аткаргыла.

Бул кыймыл-аракет соору булчундарына жакшы таасир тийгизет.

Онунчу көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды кеңирээк коюп, гантелдерди желкеңерге кармагыла (19-сүрөт, й). Тулку боюңарды онго жана солго ийгиле. Денеңерди түз кармап, көнүгүүнү так аткарууга аракеттенгиле. Бара-бара тулку боюңарды онго жана солго бурууга, айлана боюнча кыймылдатууга умтулгула. Бул көнүгүүнү эки-үч минута аткарып, анан эс алуу зарыл. Көнүгүүнү эки жолу кайталагыла.

Мындай кыймыл-аракет негизинен курсак булчундарын машыктырып, ички органдардын туура жайгашышын бир калыпта кармоого таасир этет.

Он биринчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды кең коюп, гантелдерди өйдө кармагыла (19-сүрөт, к), чекит менен белгиленген сызык. Ылдый эңкейип, колуңарды түшүрүп, дем чыгаргыла. Кайрадан тулку боюңарды түздөп, гантелдерди өйдө көтөрүп дем алгыла. Көнүгүүнү тез темпте 12—15 жолу аткарып, эс алгандан кийин кайрадан кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет арка булчундарын өрчүтүп, омуртка тутумунун ийилгичтигин сактоодо бир топ чоң мааниге ээ. Омуртка тутумунун ийилгичтиги басып-турууда жана башка кыймыл-аракеттерде кыймылдын көркөм, шамдагай болушуна шарт түзүп, машыгуу учурунда болуучу айрым кокустуктардан, майып болуудан сактайт.

Он экинчи көнүгүү. Б. а.: — Колуңарга 1—2 килограммдык жеңил гантель алып, түз тургула (19-сүрөт, л). Бир, эки деп санап, ордуңарда төмөндөгүчө секиргиле: бутуңарды жазып, гантелдерди өйдө көтөргүлө жана бутуңарды бириктирип, гантелдерди ылдый түшүргүлө. Эркин дем алууга аракеттенгиле. Көнүгүүнү жай баштап, бара-бара аткаруу темпин ылдамдаткыла. Көнүгүү 2—3 минутага аткарылат. Кыймыл-аракеттин так болушуна өзгөчө көңүл бургула. Бул көнүгүүнү тизеңерди бийик көтөрүп басуу менен аяктагыла. Мындай учурда дем алуу актысынын өз калыбына келиши ылдамдайт.

2—3 минутага созулган бир орунда секирүү кишинин булчундарынын дээрлик көпчүлүгүнө жалпы таасир этип,

алардын жыйрылуу жана жазылуу касиеттерине жакшы шарттарды түзөт.

Кымбаттуу достор! Жогоруда көрсөтүлгөн көнүгүүлөрдү бир ай бою өзгөртпөй аткаргыла. Мына ушул мезгилде жакшы натыйжаларга жетишсе болот. Анткени, булчуң гимнастикасы менен машыгууну баштоодогу алгакчы айда негизинен эспандер менен аткарылуучу көнүгүүлөр комплекси тартууланган эле. Ал эми экинчи айда гантелдер менен аткарылуучу көнүгүүлөр тартууланууда. Бир ай бою өткөрүлгөн машыгуулардын жалпы таасирин эске алып, бул комплексте көнүгүүлөрдүн саны, аларды аткаруунун тартиби бир топ өзгөрүүгө дуушар болду. Албетте, мындай кошумча тапшырмалар машыгуунун жалпы убактысын узартып, аны 70—80 минутага жеткирет.

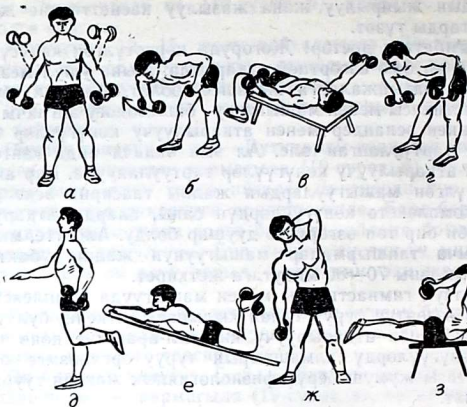
Булчуң гимнастикасы менен машыгууда комплексти ай сайын өзгөртүп туруу талап кылынат. Анткени, булчуңдар оордук менен аткарылуучу кыймыл-аракетке көнө түшөт да, көнүгүүлөрдү алмаштырып туруу организмге башка багыттагы жумуш берүү физиологиялык жактан туура деп табылат.

Мына ошого байланыштуу төмөндө биз булчуң гимнастикасы менен машыгуудагы үчүнчү айдын көнүгүүлөр комплексин тартуулайбыз. Биринчи жана экинчи айдын көнүгүүлөрү эспандер жана жеңил гантелдер менен аткарыла турганы жөнүндө сөз болгон эле. Ал эми үчүнчү айдын көнүгүүлөрү оор гантелдер менен аткарылмачкы. Булчуң гимнастикасынын жаңы комплекси өткөн айдагы көнүгүүлөрдү кайталоо дегендикке жатпайт. Анткени, көнүгүүлөрдүн көпчүлүгү жаңы, мында мурдагыдан салмагы оорураак келген гантелдер колдонулат жана машыгуулар үчүн айрым бир стандарттык эмес куралдардын болушу талап кылынат. Жетишээрлик натыйжалуулукка ээ болуу үчүн колдо жасалган, экиге ажырай турган гантелдерди колдонуу керек.

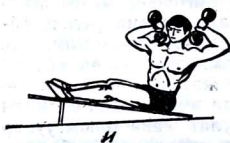
Көнүгүүлөрдүн жаңы комплекси бир топ оор келген гантелдерди жана колдо жасалган жабдууларды колдонуу менен аткарылат. Буга байланыштуу машыгууну жаңы баштаганда денени даярдоо көнүгүүлөрүнө (разминкага) өтө ынтызарлык менен мамиле кылып, аларды туура аткарууга аракеттенүү керек. Денени даярдоону жеңил тер кетип, булчуңдар эркин чоюлуп калганга чейин аткаруу зарыл.

Булчуң гимнастикасынын жаңы комплекси 9 көнүгүүдөн турат.

Биринчи көнүгүү. Б. а.: — Денеңерди түз, гантелдерди



20-сүрөт. Гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөр.



эркин кармагыла (20-сүрөт, а). Колуңарды чыканак муундан бүгүп, гантелдерди өйдө көтөргүлө. Эркин дем алгыла. Эгерде бул кыймыл-аракетти чыканакты өйдө көтөрүү менен коштоп жасаса, гантелдердин инерциясы колдун булчундарынын керилип-чоюлушуна жакшы шарт түзөт. Көнүгүүнү 10—12 жолу аткаргандан кийин эс алгыла да, аны кайрадан толугу менен кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет далы-ийин булчундарын өрчүтүүгө багытталган.

Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Тулку боюңар менен алдыга эңкейип, гантелдерди эркин кармагыла. Колуңарды чыканак муундан бүгүп, капталыңарга ыктай жакын кармагыла (20-сүрөт, б). Колуңардын абалын өзгөртпөй, гантелдерди өйдө көтөрүүгө аракеттенгиле. Бул абалда гантелдерди бир аз токтотуп турууга умтулуу да жакшы натыйжаларды берет. Көнүгүүнү шашылбай 10—12 жолу аткаргыла жана улам эс алып үч жолу кайталагыла.

Бул көнүгүү каруунун үч ача булчундунун өрчүшүнө

чоң салым кошот. Адатта, бул булчуң жай өрчүйт, буга байланыштуу көнүгүүлөрдү так аткаруу талап кылынат.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.: — Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн атайын жазы олтургуч талап кылынат. Олтургучка чалкаңардан жатып, гантелдерди өйдө кармагыла. Чыканак муунунардан бир аз бүгүп, колунардан жайып, гантелдерди ылдый түшүргүлө жана кайрадан өйдө көтөргүлө (20-сүрөт, в). Гантелдерди көтөргөндө дем алып, ал эми ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла. Көнүгүүнү 8—10 жолу аткаргыла. Көнүгүүнү улам эс алып үч жолу кайталагыла. Гантелдерди жерге жеткире түшүрүү туура эмес. Бул абалда аларды кайрадан өйдө көтөрүү бир топ кошумча оордукту алып келет. Буга байланыштуу, гантелдерди ылдый түшүргөндө аларды олтургучтун деңгээлинен төмөн түшүрбөөгө аракеттенгиле.

Бул кыймыл аракет көкүрөк булчуңунун өрчүшүнө, көөдөндүн кеңейишине жана дем алуу процессине катышуучу булчуңдардын жакшы өрчүшүнө жардам берет.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Тулку боюнардан алдыга бүгө эңкейип, гантелдерди алдыга кармагыла. Бутунардан тизеден бир аз бүгүлүү болсун (20-сүрөт, г). Колунардан чыканак муундан бүгүп, гантелдерди капталыңарга жеткире көтөргүлө. Көнүгүүнү бүкүрөйбөй, арканы түз кармап, 8—10 жолу аткаргыла. Гантелдерди өйдө көтөргөндө дем алгыла, ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла.

Бул кыймыл-аракет колдун жана арканын булчуңдарын машыктырууга арналат.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.: — Көнүгүүнү аткаруу үчүн атайын жасалган тепкич керек. Гантелди колунарга алып, сол колунардан менен тең салмактуулукту сактоо үчүн дубалга таянып, оң бутунарга тургула. Денеңерди түз кармап, 10—12 жолу отуруп, кайрадан ордуңардан тургула. Андан соң сол бутунардан менен көнүгүүнү уланткыла.

Бул кыймыл-аракет сан булчуңдарын машыктырат.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: — Көнүгүүнү аткаруу үчүн жантык коюлган атайын жазы тактай керек. Гантелди бутунарга байлап, көмкөрөнөрдөн жаткыла. Бутунардан тизеден бүгүп, гантелди 8—10 жолу көтөргүлө (20-сүрөт, е). Көнүгүүнү эс алып эки жолу кайталагыла. Алгачкы күндөрү тактайдын жантаюусун 30—35 градустук бурчтан баштап, бара-бара 45 градуска чейин жеткирүү талап кылынат. Көнүгүүнү аткаруу оңтойлуу болсун үчүн тактайдын бир учун колунардан менен кармап алгыла.

Бул кыймыл-аракет да сан булчуңдарын машыктырууга арналат.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды бир аз кендикте коюп, оң колуңарга гантель алып, сол колуңарды желкеге жакын кармагыла. Бутуңарды тизеден бүкпөй, тулку боюңарды ийгиле да, кайрадан шашылбай дененерди түздөгүлө. Оң жакты көздөй 10—12 жолу ийилгенден кийин (20-сүрөт, ж), гантелди экинчи колуңарга алып, көнүгүүнү сол тарапты карай уланткыла. Көнүгүүнү улам эс алып эки жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет дененин капталындагы булчундарды машыктырууга арналат.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: — Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн атайын жасалган отургуч талап кылынат. Отургучтун үстүнө көмкөрөңөрдөн жатып, гантелди желкеңерге кармагыла (20-сүрөт, з). Орундук денгээлиндеги экинчи бир буюмдун алдына согончогуңарды койгула. Мына ушул абалда тулку боюңарды 10—12 жолу өйдө-ылдый көтөрүп, кайра түшүргүлө. Тулку боюңарды өйдө көтөргөндө дем алгыла, ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла. Көнүгүүнү бир калыпта үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет арка булчундарын машыктырат жана омуртка тутумунун бекемделишине чоң жардам берет.

Тогузунчу көнүгүү. Б. а.: — Отуз градустан ашпаган бурч менен жантык коюлган тактайчага бутуңарды жогору каратып олтургула. Гантелдерди туткасынан эки колдоп кармап, желкеңерге жакындаткыла. Бутуңар тактайчанын бийик жагына кайыш боо менен байлануу болсун (20-сүрөт, и). Мына ушул абалда чарчаганча дененерди өйдө көтөрүп жана ылдый түшүрүп тургула. Көнүгүүнү улам эс алып үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет курсак булчундарынын чыңалышына, «пресстин» мыкты болушуна алып келет.

Көнүгүүлөрдү толук аткарып бүткөндөн кийин булчундардын жана муундардын эс алышын тездетүү максатында турникке асылып, бир азга жеңил термелип туруу жакшы натыйжа берет.

ГИРЯ МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда спорттук гиря да кеңири колдонулуп жүрөт. Мындай машыгуулар келишимдүү келбетке, чың ден соолукка, өзгөчө күчтүүлүккө ээ болууга өбөлгө түзөт. Адатта гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр машыгуулар системасына төртүнчү же болбо-со бешинчи айдан баштап киргизилет. Анткени, бул көнү-

гүүлөр ар бир машыгуучудан анын дене тарбия боюнча ар тараптан болгон, көнүгүүлөрдү туура жана так аткарууга жетишээрлик күчтүн өрчүшүн талап кылат.

Машыгууда да гирянын түзүлүшүнүн өзгөчөлүгү, алардын салмагынын ар түркүн болушу эске алынышы зарыл. Өлкөбүздүн өнөр жайы тарабынан көп чыгарылуучу 16, 24 жана 32 килограммдык гиряларды машыгуучулар арасынан, спорттук товарлар сатылуучу дүкөндөрдөн кеңири жолуктуруп жүрөбүз. Бул гирялардын дээрлик көпчүлүгү шар түспөлдүү келип, ичи көңдөй болот же темирден куюлуп жасалат. Көнүгүүлөрдү аткарууга ыңгайлуулукту түзүү үчүн диаметри 35 мм келген атайын кармагыч да жасалат.

Гиря менен көп сандаган ар кандай көнүгүүлөр аткарылат. Алардын катарына гиря колдонуп жай аткарылуучу же болбосо өтө тез аткарылуучу көнүгүүлөр кирет. Гиряны бир колдоп же болбосо эки колдоп көтөрүп машыгууга болот. Көнүгүүлөрдү аткарууда кээде эки гиря колдонулушу ыктымал. Машыгууда тулку бойду ар түркүн абалга келтирүү менен көнүгүүлөрдүн жалпы таасирин, алардын натыйжалуулугун бир кыйла өзгөртүүгө болот. Мисалы, гиряны атайын жазы олтургучка чалкадан жатып алып көтөрүү көкүрөк булчуңдарын машыктырууда чоң мааниге ээ.

Гиря спортун сүйүүчүлөрдүн көпчүлүгү атайын ыкчамдыкты талап кылуучу жонглердук көнүгүүлөрдү да кызыгуу менен аткарышат. Мындай көнүгүүлөр жалпыга белгилүү болгондуктан, буга көптөгөн жаштардын умтулулары талашсыз. Ал жонглердук өнөргө ээ болууга, аны аткаруунун сырларын терең түшүнүүгө багыт берет. Ар бир жаш жигит жонглердук көнүгүүлөрдүн кээ бир жөнөкөй түрлөрүн өздөштүрүп алса, ал анын кыймыл-аракет байлыгынын өсүшүнө, машыгуулардын кызыктуу өтүшүнө өзгөчө өбөлгө түзөрү шексиз. Мисалы, гиряны бир колдоп алдыга же артка айланта ыргытып, кайрадан аны кармап алуу, гиряны капталы менен солго же оңго айланта ыргытып, кайрадан кармап калуу сымал көнүгүүлөрдү үйрөнүп алуунун эч кандай деле кыйындыгы жок. Ал эми татаал жонглердук көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн атайын жасалган гирялардын болушу ылайык. Мындай гирялардын кармагычы бир аз узунураак жана ичкерээк келет. Алардын оордук борборунун өтө тактык менен бир точкада жайланышына чоң маани берилет. Мындай гиряларды колдонуу машыгуу мезгилиндеги кээ бир күтүлбөгөн коопсуздуктардын кыскарышына алып келет.

Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү кеңири колдонуу, алардын катарын өстүрүүгө умтулуу келечекте гиря спортун жеңил өздөштүрүүгө мүмкүндүк берет. Ал эми гиря менен аткарылуучу жонглердук көнүгүүлөргө кызыгуу цирк артисттеринин жаралышына өбөлгө болот. Мисалы, өлкөбүздөгү эң күчтүү жана сымбаттуу цирк артисттеринин бири Анатолий Осипов цирк искусствосуна булчуң гимнастикасы аркылуу келген.

Анатолий Осипов жаш кезинде булчуң гимнастикасын өздөштүрүп, аны менен атайын секцияда машыгып келген. Ал машыккан булчуң гимнастикасынын секциясы Москвадагы цирктин имаратынын жанынан орун алган эле. Мезгил-мезгили менен цирктин артисттери бул спорттук секцияга келишип, денеси чымыр, сымбаттуу балдарды циркке тандап алышчу. Секцияда машыккан балдар цирктин жаңы программасын калтырбай көрүп турушчу. Цирктин артисттери Анатолийдин жөндөмдүүлүгүн өз убагында баамдап, аны күч сыноочу кээ бир номерлерди аткарууга чакыра башташты. Мындай номерлер өзгөчө оор темир шарлар жана штангалар менен аткарылуучу. Анатолий Осиповдун эскерүүсүнө караганда, күч сыноочу номерлерди өздөштүрүүдө жана даярдоодо булчуң гимнастикасы менен машыгуу чоң мааниге ээ болгон.

Ооба, гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн пайдасы чоң экендигинде шек жок. Булчуң гимнастикасы менен машыгуу бул көнүгүүлөрдүн кеңири колдонулушун талап кылат. Албетте, мындай көнүгүүлөрдү аткаруунун тартиби айрым бир өзгөчөлүктөргө ээ. Төмөндө биз алардын негизгилери менен ошондой эле төртүнчү айда машыгуучу көнүгүүлөр комплексине да токтоло кетелиз.

Алгачкы машыгууларды сөзсүз түрдө 16 килограммдык гиря менен өткөрүү керек. Көнүгүүлөрдү жай темпте жана туура аткарууга аракет жасоо да жакшы натыйжаларды берет. Анткени, көнүгүүлөрдүн бул комплекси жетишээрлик татаал. Мындай комплексти аткаруу үчүн булчуңдардын атайын даярдыгы талап кылынат. 24 килограммдык гиряны бир жарым, эки ай машыккандан кийин гана колдонуу туура. Ал эми 32 килограммдык гиряны колдонуу андан да көп убакыттын өтүшүн талап кылат. Анткени, толук чыңала элек булчуң системасы 32 килограммдык гиряны эрте колдонгонго жабыр тартып калышы ыктымал.

Эгерде буга чейин эч кандай машыгуулар өткөрүлбөгөн болсо жана силер машыгууну гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдөн баштоого умтулсаңар, анда алгачкы айда 30 минутадан көп эмес машыгуу пайдалуу.

Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдө дем алуу актысынын көнүгүүнү аткаруу тартибине шайкеш келишине өзгөчө маани берилет. Анткени, гирянын салмагы гантелдерге, эспандерге караганда бир кыйла оор келет. Көнүгүүлөрдү кеңири амплитудада, терең дем алып жана жай дем чыгарып аткаргыла. Ыңгайлуу дем чыгарууга аракеттенгиле.

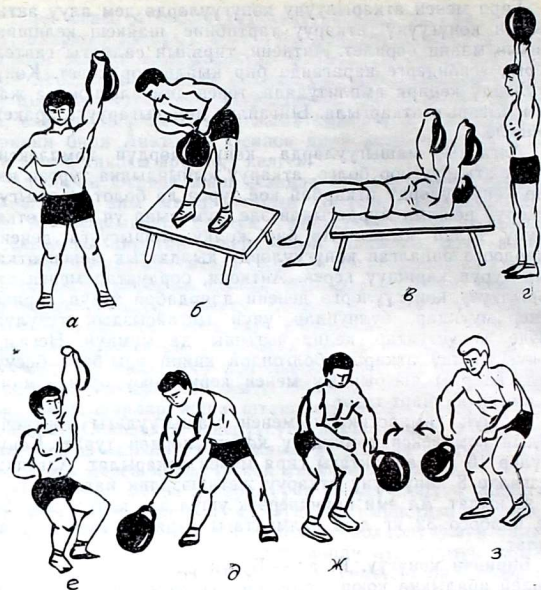
Алгачкы машыгууларда көнүгүүлөрдүн комплексин толук аткаруу оор болсо, аткаруу кыйындыкка турган кээ бир көнүгүүлөрдү аткарбай коё турса да болот. Машыгуу өткөрүү режими мурдагыдай эле жумасына үч жолу өткөрүүнү талап кылат. Ар бир жолку машыгууга денени даярдоого арналган көнүгүүлөрдү кылдаттык менен аткарып туруп киришүү керек. Анткени, оордуктар менен аткарылуучу көнүгүүлөргө денени даярдабай туруп киришсеңер муундар, булчуңдар үчүн ыңгайсыздык түзүлүп, кээде кокустуктар келип чыгышы да мүмкүн. Негизги көнүгүүлөрдү аткарып болгондон кийин ары-бери басуу, булчуңдарды акырындык менен керип-чоюу организмдин эс алышына шарт түзөт.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуудагы төртүнчү айдын комплекси төмөндөгү көнүгүүлөрдөн турат. Көнүгүүлөр 16 кг салмактагы гиря менен аткарылат. Алгачкы мезгилде 8 көнүгүүнү аткаруу жетишээрлик натыйжаларга ээ кылат. Ал эми кийинчерээк ушул эле көнүгүүлөр 24 же болбосо 32 кг дык салмактагы гирялар менен аткарылат.

Биринчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды далынын кендигиндей аралыкка коюп, колуңарга гиряны кармап жогору көтөргүлө (21-сүрөт, а). Гиряны далыга чейин түшүрүп, кайрадан өйдө карай көтөргүлө. Гиряны өйдө көтөргөндө өйдө кароо жана ошондой эле көнүгүүнү аткарууну жеңилдетүү үчүн бутту тизеден бир аз бүгүп-жазып туруу жакшы натыйжаларды берет. Бир дегенде терең дем алып, гиряны өйдө көтөрөт, ал эми эки дегенде дем чыгарып, гиряны ылдый түшүрөт. Көнүгүүнү беш-алты жолу аткаргыла. Эки-үч минута эс алып, көнүгүүнө үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет далынын булчуңдарынын өрчүшүнө таасир этет.

Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды тизеден бүгүп, эки стулдун үстүнө олтургула. Денеңерди түз кармаган абалда бутуңарды тизеден жазып өйдө туруп, гиряны ээгинердин деңгээлине чейин көтөргүлө (21-сүрөт, б). 10—12 жолу шашылбай отуруп-тургула. Турганда терең дем алгыла,



21-сүрөт. Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр.

ал эми отурганда кайрадан дем чыгаргыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет буттун булчуңдардын жана далынын булчуңдарын өрчүтүүгө багытталган.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.:— Жазы отургучка чалкадан жатып, гиряны колго алгыла (21-сүрөт, в). Мына ушул абалда колду чыканактан бүгүп-жазып, гиряны өйдө-ылдый 6—8 жолу шашылбай көтөргүлө. Гиря өйдөкү абалга жеткенче дем алгыла жана кайрадан баштапкы абалга келгенче дем чыгаргыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үчтөрт жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет көкүрөк булчуңдарын, көөдөндү каптап турган көптөгөн майда булчуңдардын жалпы жакшы өрчүшүнө шарт түзөт.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Бутуңарды далынын кендигиндей аралыкка коюп, гирияны түбүн өйдө каратып эки колдоп, баштан өйдө кармагыла (21-сүрөт, *г*). Колуңардын абалын өзгөртпөстөн, тулку боюңар менен ылдый энкейип, кайрадан түздөнгүлө. Көнүгүүнү гириянын инерциясын колдонуп, орточо темпте 10—12 жолу аткаргыла. Бир аз эс алып, көнүгүүнү 3 жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракетти тулку бойдун булчундарын өрчүтүү максатында, өзгөчө омуртка тутумунун бекемделишине карата кеңири колдонушат.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.: — Гириянын кармагычына ыңгайлуу кылып зым же болбосо жетишээрлик бышык жип байлап, аны колго кармагыла. Гирияны акырындык менен тулку бойду тегерете айланткыла (21-сүрөт, *д*). Көнүгүүнү жасоодо бут далынын кендигиндей аралыкка коюлуп, кыймыл-аракеттин буттун учунда туруп аткарылышы ыңгайлуу. Алгач гирияны солду көздөй, андан кийин онду көздөй бирдей санда (10—15 жолу) айлантууга аракеттенгиле. Улам эс алып көнүгүүнү 3—4 жолу кайталагыла. Көнүгүүнү аткаруудан мурда коопсуздукка жетишүү максатында жакын арада турган буюмдардын, жаш балдардын болбосуна көз салгыла.

Бул кыймыл-аракет дененин көпчүлүк булчундарына таасир этип, алардын ар тараптан өрчүшүнө алып келет.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: — Гирияны он колуңарга алып, аны далынын деңгээлинде кармагыла (21-сүрөт, *е*). Бутуңарды бир аз кендикте кармагыла. Муну ушул абалда акырын олтуруп, оң колуңарды чыканактан жазып, гирияны өйдө көтөргүлө. Беш-алты жолу аткаргандан кийин гирияны сол колуңарга алып, көнүгүүнү уланткыла. Көнүгүүнү улам эс алып, үч жолу кайталагыла. Дененерди түз кармоого, кыймыл-аракеттин шайкеш болушуна көз салгыла.

Бул кыймыл-аракет булчундар арасындагы өзгөчө шайкештикке (координацияга) жетишүүгө шарт түзөт.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: — Гирияны оң колуңарга эркин кармагыла. Тизеңерди бир аз бүгүп, гирияны вертикалдык мейкиндикте алдыга айланткыла (21-сүрөт, *ж*). 8—10 жолу аткаргандан кийин, гирияны сол колуңарга алып, көнүгүүнү кайрадан уланткыла. Бир аз эс алган соң ушул эле тартипте гирияны артты көздөй (алгач оң кол менен, андан кийин сол кол менен) айлантып, кайрадан кармап алгыла. Бул жонглердук көнүгүүнү бардыгы болуп 3—4 жолу кайталагыла. Ар бир кайталоого орто эсеп менен 1—2 минутадан кем эмес убакыт кетиши зарыл. Көнүгүүнү жай темпте, эркин дем алуу менен аткаргыла.

Бул кыймыл-аракет көкүрөктүн, далы муунунун айланасында жайланышкан булчуңдардын чыңалышына жакшы таасир тийгизет.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: — Дененерди түз кармап, бутуңарды бир аз кеңдикте койгула. Оң колуңар менен гирияны өйдө көтөрүп, алдыга айлана турган кыймыл менен ыргыткыла да, сол колуңар менен гирияны тосуп алгыла (21-сүрөт, э). Кыймылды токтотпой, гирияны сол колуңар менен ыргытып, кайрадан оң колуңар менен тосуп алгыла. Мына ушул кыймыл-аракетти 1—2 минутага чейин аткаргыла. Эс алып, көнүгүүнү кайрадан уланткыла. Көнүгүүнү аткаруу мезгилинде бутту тизеден бир аз бүтүп, тулку бой менен алдыга эңкейүү бир топ жеңилдиктерди берет.

Бул кыймыл-аракет билек булчуңдардын машыктыруу менен бирге өзгөчө ыкчамдыкка ээ болууга шарт түзөт.

Гирия колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөрдүн негизгисин биз жогоруда талдап өттүк. Албетте, машыгуу мезгилинде ар бир эле киши даярдык деңгээлине жараша бул көнүгүүлөр комплексине алымча-кошумчаларды кийирсе болот. Мындай учурда ден соолукту контролдоо ыкмаларына, өзгөчө өз абалыңарды сезүү сезимдерине көбүрөөк көңүл бургула. Эгерде, өзүңөрдү начар сезип, уйку качып, тамакка табитиңер тартпай бара жатса машыгууну токтотуп, врачка кайрылгыла. Кыскасы, ден соолукка терс таасир тийгизип алуудан алыс болгула.

ШТАНГА МЕНЕН АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр денеге зор таасир тийгизип, машыгууда адамды абдан чарчатат. Анткени, штанганын салмагы оор, аны менен аткарылуучу көнүгүүлөр атайын даярдыкты талап кылат. Адатта штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү булчуң гимнастикасы менен машыгуунун 5—6-айларынан баштап кийрүү талапка туура келип, булчуң системасынын калыптануусуна, анын өрчүшүнө, ден соолуктун чыңдалышына зыян келтирбейт. Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр ар бир машыгуу сабагынын башында денени өзгөчө кылдат даярдоону талап кылат. Көнүгүүлөрдү аткаруудан мурда гантель, гирия, эспандер менен бир нече жеңил көнүгүүлөрдү аткарып, булчуңдардын эркин чоюлушуна шарт түзгүлө. Жеңил тер кетип, кыймыл-аракет эркин болуп калганда гана дененер оор көнүгүүлөрдү аткарууга даяр деп эсептегиле. Мына ушул учурда да салмагы азыраак штанганы

пайдалануу талап кылынат. Мисалы, машыгуу үчүн 50 килограммдык штанга талап кылынса, биринчи көтөрүүнү 40 килограммдык штанга менен баштоо талапка ылайык келет.

Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр машыгуучулардын эрктүү болушун, анча-мынча оордуктарга чыдай билүүсүн, узакка созулган кара жумушка туруштук берүүсүн талап кылат. Анткени, мындай оор машыгууга көнбөгөндүктөн адам бир топ кыйынчылыктарды, жагымсыз сезимдерди сезет. Мына ушул себептен айрым бир машыгуучулар штанга менен аткарылуучу оор көнүгүүлөрдү аткарууга көп көңүлдөнүшпөйт.

Сыртынан караганда жеңил көрүнгөн көнүгүүлөрдү аткаруунун техникасы деле бир топ убаракерчиликке салып, алгачкы мезгилде абдан жеңил салмактагы штанганы көтөрүүгө туура келет. Биринчи күндөн баштап эле оор салмактуу штанганы көтөрөм деген ой-максат ишке аша койбойт. Бир нече ай мурда машыга баштагандарга караганда жаңы үйрөнчүктүн көрсөткүчү бир кыйла төмөн болот. Ошол себептен кээ бир жаштарда «мен абдан эле чабал окшойм» деген ой-пикир туулуп, алар эл көзүнө көрүнгүсү келбейт. Мындай куру намыскөйлүк машыгууларды үзгүлтүккө учуратат. Эгерде бул учурда жапа чекпей, жалаң гана алга умтулуу менен басып өтсөнөр жеңиш силер тарапта болот.

Алгачкы машыгууларда оор салмактуу штанганы көтөрүүгө умтулбагыла. Тескерисинче, жеңилерээк штанганы тандап алып, көнүгүүнү туура аткаруунун техникасын өздөштүрүүгө аракеттенгиле. Эгерде көнүгүүлөрдү аткаруунун техникасын жакшы өздөштүрүп алсаңар жогорку көрсөткүчтөр жаралып, бара-бара оор салмактар силерге жеңил сезиле баштайт.

Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр атайын эрежелердин так аткарылышынын ар бир кишиден талап кылат. Анткени, мындай көнүгүүлөрдү аткарууда дем алуу актысын башкарып жана дененин ыңгайлуу абалын таба билүү сезими чоң ролду ойнойт. Штанга менен аткарылуучу бир топ көнүгүүлөрдө дем алуу актысын башкара билүүгө үйрөнүү онойго турбайт. Ал эми дененин ыңгайлуу абалын таба билүү ар бир көнүгүүнү аткарууда денеге ыңгайлуу жана денеге ыңгайсыз абалдардын орун алышы менен түшүндүрүлөт.

Оор салмакты көтөргөндө денеге күч келип, дем кыстыгып, булчундар абдан катуу чыңалат. Мунун өзү кээде оор салмактарды көтөрүүгө өбөлгө болот. Бирок дененин

ыгы жок көп кысталышы, дем алууну токтотуу көкүрөктүн ичиндеги басымдын кескин жогорулашына, өпкөдөгү кан айлануунун начарлашына жана кан менен кычкыл-тектин мээге толук жетпей калышына алып келип, кээде кишинин эс-учун жоготушуна себеп болот. Мээге кычкыл-тектин кескин түрдө жетпей калышы медицинада анемия деп аталат да, терс көрүнүш катары бааланат.

Кан айлануу системасындагы мындай жагымсыз өзгөрүүлөр даярдыгы начар кишилердин ден соолугуна терс таасир тийгизет. Мына ушундай терс таасирлерден алыс болуу максатында штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн кээ бир эрежелерин так аткарууга аракеттенгиле. Алардын негизгиси төмөндөгүлөр:

өтө оор салмактуу штанганы көп көтөрө берүүдөн алыс болгула;

көнүгүүнү аткаруунун алдында терең дем албагыла. Бул көкүрөктүн ичиндеги басымдын ыгы жок жогорулашына алып келет;

дем чыгаруу менен аткарылуучу көнүгүүлөр дем чыгарбай аткарган көнүгүүлөрдөн кем эмес натыйжа берет, Демек, көнүгүүлөрдү аткарып жатканда денеге оордук келтирген аракети демди чыгарып жаткан абалда аткаруу физиологиялык жактан туура деп белгиленет. Бул эреженин толук ишке ашкандыгын көпчүлүк оор атлеттердин рекорддук салмактагы штанганы көтөрүп жаткан учурунда жолуктурса болот. Мисалы, рекорддук салмактагы штанганы көтөрүп жаткан спортсмен аргасыздан үн чыгарат. Бул кезде спортсмен бир гана психологиялык проблеманы чечпестен, физиологиялык проблеманы да чечүүгө умтулат. Анткени, ал көнүгүүнү дем чыгара аткарууга үйрөнөт;

машыгуунун башталышында эле дем алуу жана дем чыгаруу актыларын көнүгүү аткаруу мезгилинин орто ченине туура келишине үйрөнгүлө. Мисалы, штанганы түртүп көтөргөндө дем алуу жана дем чыгаруу актысы штанга көкүрөктө турган мезгилде болгон туура;

дем алуунун өзгөчө кысылышына жол бербөөгө аракеттенгиле. Дем алуу актысын ыгы жок токтото бербегиле. Жеңил штанганы көтөргөндө туура дем алууга үйрөнгүлө. Бул кезде дем алуу эркин болушу зарыл;

күрөө тамырдын моюн булчуңдары аркылуу кысылып калышынан этият болгула Бул учурда кандын мээге жетиши кыйындап, адам эс-учун жоготуп коюшу ыктымал. Оор атлетика спортундагы көнүгүүлөрдү аткарууда кээде ушундай кокустуктар келип чыгат. Ошол себептен мын-

дан бир нече жылдар мурда жай аткарылуучу көнүгүүлөр оор атлетика спорту боюнча өткөрүлүүчү мелдештердин программасынан таптакыр алынып ташталды. Мындай терс таасирлерден этият болуу максатында көнүгүүлөрдү аткарып жатканда алдыга түз карап, ээгинердин көкүрөктөн алысыраак болушуна көңүл бургула;

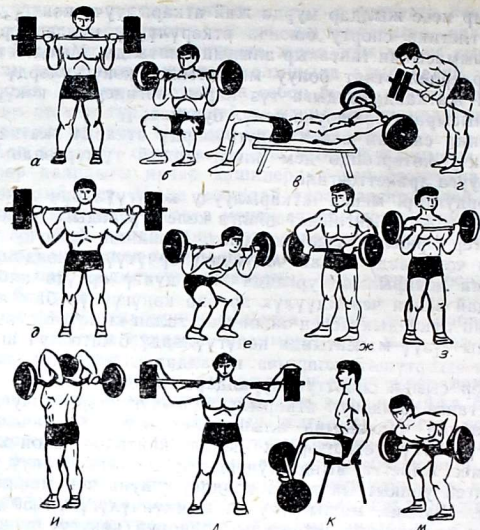
жеңил салмак менен көнүгүүлөрдү аткарып жатканда оордукту көтөргөндө дем алып, ылдый түшүргөндө дем чыгарууга аракеттенгиле.

Оордуктар менен аткарылуучу көнүгүүлөрдө дененин ыңгайлуу жана ыңгайсыз абалга келе тургандыгы төмөнкү себептер аркылуу түшүндүрүлөт. Кишинин булчуну узунунан чоюлганда абдан чоң күчтү өрчүтүүгө жөндөмдүү, ал эми жыйрылып турганда чоң күчтү өрчүтө албайт. Мындай закон ченемдүүлүк ар бир көнүгүүнүн баштапкы абалын тыкандык менен ойлонууну талап кылат. Ыңгайлуу абалды түзүү максатында көнүгүүлөрдү баштоонун шарттарын өзгөртүшөт, кошумча куралдарды эспандер, амортизатор сымал спорттук куралдары пайдаланышат.

Штанга колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр булчуңдардын абдан чарчашына алып келет. Буга байланыштуу көнүгүүлөрдү жетишээрлик санда кайталоо оңой-олтон иш эмес. Албетте, мындай учурда организмге эс алуу үчүн берилген убакыттын туура колдонулушуна чоң маани берилет. Мисалы, машыгуучу өз мүмкүнчүлүгүнүн 50% ин түзгөн салмактагы штанганы колдонуп көнүгүү аткарса, эс алуу интервалынын узактыгы 2—3,5 минутадан кем болбошу зарыл. Ал эми штанганын салмагы машыгуучунун мүмкүнчүлүгүнөн 85—90% тен чоң болсо, анда эс алуу интервалы 4—6 минутага чейин жетиши талап кылынат.

Ар бир көнүгүүдөн кийин организмди эс алдыруу убактысын кыскартуу максатында кээ бир көнүгүүлөрдү биринин артынан экинчисин токтоосуз эле аткарса да болот. Мындай учурда көнүгүүлөрдүн ар бири ар башка булчуңдар группасына багытталышы талап кылынат. Аларды аткаргандан кийин мурдагыга караганда узагыраак убакытка чейин эс алуу керек.

Эс алуу мезгилинде ар түркүн жеңил көнүгүүлөрдү аткаруу, ары-бери жай басуу, булчуңдарга массаж жасоо да пайдалуу. Кээде чалкадан жатып, бутту өйдө көтөрүп, велосипед тепкендей кыймыл-аракетти жасаса да болот. Мындай учурда буттун булчуңдарынын чыңалышы төмөндөп, организмдин эс алышы тездейт. Албетте, мындай ыкма негизинен буттун булчуңдарын өрчүтүүгө арналган оор көнүгүүлөрдү аткаргандан кийин колдонулат.



22-сүрөт. Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр.

Күчтү өрчүтүүгө арналган көнүгүүлөрдү өздөштүрүү жана организмдин алардын өзгөчөлүктөрүнө көнүшү көнүгүүлөр комплексин бир нече күнгө чейин өзгөртүүсүз аткарганда жетишет. Бул максатта көнүгүүлөр комплексин бир топ убакытка чейин өзгөртпөй колдонуу талап кылынат. Адатта мындай убакыт бир айдан ашпайт.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда бешинчи айда штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү колдонсо болот. Жаны комплекс 12 көнүгүүдөн турат.

Биринчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, штанганы көкүрөккө койгула (22-сүрөт, а). Штанганы акырындык менен өйдө көтөрүп, кайрадан ылдый түшүргүлө. Штанганы өйдө көтөргөндө дем алгыла, ал эми ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла. Штанганын салмагы көнүгүүнү 6—8 жолу аткарууга мүмкүндүк бергендей болушу талап кылынат. Эс-алган соң көнүгүүнү кайрадан кайталагыла. Көнүгүүнү төрт жолу кайталоо керек.

Бул кыймыл-аракет далы-ийин жана төш булчундарын өрчүтүүгө багытталган.

Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, штанганы далыга койгула. Бутуңар далынын кендигиндей аралыкта болсун (22-сүрөт, б). Теренирээк дем алып, штанга менен олтургула, кайрадан ордуңардан турганда дем чыгаргыла. Бул көнүгүү оор штанга менен аткарылат. Штанганы далыга коюу жана көнүгүүнү аткарып болгондон кийин аны кайрадан алуу машыгуучуга бир топ кыйынчылыктарга турат. Бул максатта бирин-экин жолдоштордун жардам бергени дурус. Эгерде көнүгүүнү жалгыз аткарып жаткан болсоңор, анда штанганы сүрөттө көрсөтүлгөндөй түркүккө коюп, мына ошондон кийин гана далыга алган бир топ жеңилдиктерди түзөт. Көнүгүүнү аткарып болгондон кийин штанга кайрадан түркүктөргө коюлат. Көнүгүүнү аткарууда жеңил штанганы тандоого умтулбагыла. Тескерисинче, бут булчундарын жетишээрлик оор салмактагы штанга гана өрчүтө алат. Бул көнүгүүнү аткаруу үчүн атайын жазы кур курчанып алуу талап кылынат. Тең салмактуулукту сактоо максатында согончоктун алдына жука тактайча коюу пайдалуу. Бардыгы болуп көнүгүүнү 8—10 жолу аткаргыла жана улам эс алып, толугу менен үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет буттун булчундарын машыктырууга багытталган.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.: — Жазы столдун үстүнө чалкандардан жатып, штанганы колуңарды түздөп кармагыла (22-сүрөт, в), акырындык менен штанганы аркага карай түшүрүп, кайрадан өйдө көтөргүлө. Штанганы көтөргөндө дем алгыла, ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла, көнүгүүнү 6—8 жолу аткаргыла жана улам эс алып толугу менен үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет төш булчундарын машыктырууга арналат.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Алдыга бир аз энкейип штанганын бир учун оң колуңарга алгыла. Бутуңар тизеден азыраак бүгүлүү болот. Кайык айдагандай кыймыл-аракет менен (22-сүрөт, г) штанганы өйдө көтөргүлө. Тулку боюңарды түз кармап, бүкүрөйбөөгө аракеттенгиле, Оң колуңар менен штанганы 10—15 жолу көтөргөн соң, көнүгүүнү сол колуңар менен уланткыла. Улам эс алып, көнүгүүнү 3 жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет арка булчундарын машыктырууга багытталган.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, штанганы далыга

койгула. Бутунар 20—25 см кеңдикте болсун (22-сүрөт, д). Акырындык менен штанганы өйдө көтөргүлө жана кайрадан ылдый түшүргүлө. Штанганы көтөргөндө терең дем алгыла, ал эми ылдый түшүргөндө дем чыгаргыла. Көнүгүүнү бардыгы болуп 6—8 жолу аткаргыла жана улам эс алып, толугу менен үч жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет далы-ийин булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: —Түз туруп, штанганы далыга койгула. Бутунар 20—25 см кеңдикке болсун (22-сүрөт, е). Алдыга эңкейип, кайрадан шашылбай тулку боюңарды түздөгүлө. Көнүгүүнү 8—10 жолу аткарып, улам эс ала үч жолу кайталагыла. Көнүгүүнү аткарып жатканда тулку боюңарды түз кармоого, башыңарды чалкалатпоого аракеттенгиле. Моюңга штанганын салмагы оор келгенине байланыштуу далыга жеңил спорттук трико же болбосо башка бир жумшак материал коюп алуу ыңгайлуу.

Бул кыймыл-аракет арканын терең жайланышкан булчуңдарын машыктырууга багытталган. Өзгөчө омуртка тутумун бышыктоого да колдонулат.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: —Түз туруп, штанганын туткасын үстүнөн кармагыла (22-сүрөт, ж). Штанганы шашылбай ээкти көздөй тартып көргүлө да, кайрадан мурдагы абалга түшүргүлө. Көнүгүүнү аткарууга штанганы кармоонун эки түрү колдонулат жана алар мезгил-мезгили менен алмашылып турат. Биринчи түрүндө эки кол бири-бирине жакын турат, экинчи түрүндө эки кол бири-биринен алыс болот. Бул учурда булчуңдун ар түркүн тарамдары машыгуунун таасиринде болуп, көнүгүүлөр натыйжалуу болот. Кармоонун ар бир түрү менен көнүгүүнү экиден төрт жолу аткаруу талап кылынат. Ар бир кайталоодо көнүгүү 6—8 жолу аткарылат.

Бул кыймыл-аракет негизинен далы-ийин булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: —Түз туруп, штанганы колунарга эркин кармагыла (22-сүрөт, з). Штанганы шашылбай колду чыканак муундан бүгүп көтөргүлө. Бул көнүгүүнү булчуң гимнастикасы менен машыгуу тажрыйбасында каруу менен көтөрүү деп аташат. Көнүгүүнү аткарып жатканда денени түз кармап, туура дем алууга аракеттенгиле. Көнүгүүнү 10—12 жолу аткаргыла жана улам эс алып 3—4 жолу кайталагыла. Бул көнүгүүнү аткаруунун да бир нече түрлөрү бар. Аларды мезгил-мезгили менен алмаштырып турса машыгуулардын натыйжасы жогору болот. Биринчи түрү — штанганы алдынан, эки

колду бири-бирине жакын кармоо; экинчи түрү — штанганы алдынан, колду бири-биринен алыс кармоо; үчүнчү түрү — штанганы үстүнөн, эки колду жакын кармоо; төртүнчү түрү — штанганы үстүнөн, эки колду бири-биринен алыс кармоо менен аткарылат. Ушул эле максатта туткасы ийри штанганы колдонсо болот. Машыгуу мезгилинде жогоруда көрсөтүлгөн көнүгүүнү аткаруунун төрлөрүнүн бир-эки түрүн негиз кылып алып, аларды бир нече күнгө чейин өзгөртпөй аткаруу талап кылынат. Андан кийин көнүгүүнү аткаруунун башка эки түрүнө өтсө болот.

Бул кыймыл-аракет каруунун эки ача булчунун өрчүтүүгө багытталган.

Тогузунчу көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, колунарды өйдө көтөрүп, туткасы ийри штанганын туткасын (эгер мындай штанга жок болсо, эки гантель алса да болот) үстүнөн кармап, колунарга алгыла. Колунарды чыканак муундан бүгүп, штанганы желкени көздөй түшүрүп, кайрадан өйдө көтөргүлө (22-сүрөт, и). Көнүгүүнү аткарып жатканда чыканак өйдө караган абалдан жазбашы керек. Көнүгүүнү аткаруу өзгөчө тактыкты, координацияны талап кылат. Анткени, штанганын тең салмактуулугун сактоо оңойго турбайт. Буга байланыштуу, штанганын алгачкы салмагы өтө чоң болбошу талап кылынат. Көнүгүүнү 8—10 жолу аткаргыла жана улам эс алып 3 жолу кайталагыла.

Бул кыймыл-аракет каруунун үч ача булчунун өрчүтүүгө багытталган. Каруум чоң болсун деген жаштар бул көнүгүүгө өзгөчө тыкандык менен мамиле кылып, туура аткарууга аракеттениши зарыл.

Онунчу көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, штанганы далыга койгула. Бутунар далынын кеңдигиндей аралыкта турсун. Колунар менен штанганын дөңгөлөктөрүн кармап алгыла (22-сүрөт, л). Тулку боюнардан оңго, андан кийин солго акырындык менен бургула. Бутту полдон көтөрбөгөнгө аракеттенгиле. Бул талап дененин каптал булчуңдарынын толук керилип-чоюлушуна шарт түзөт. Көнүгүүнү оң жана сол тарапка 10—15 жолу аткаргыла. Көнүгүүлөрдү эс алып үч жолу кайталоо жетишээрлик натыйжа берет. Көнүгүүнү аткаруу мезгилинде кээ бир жаштар өтө чоң салмактагы штанганы алууга умтулушат. Мындай чечим негизсиз. Анткени дененин каптал булчуңдарын керип-чоюуга жеңил салмактуу штанга эле жетишээрлик талаптарды коёт. Бул кыймыл-аракет жогоруда белгиленгендей эле дененин каптал жана курсак булчуңдарын өрчүтүүгө багытталган.

Он биринчи көнүгүү. Б. а.: — Жазы столго отуруп, штан-

ганы бутуңарга байлап алгыла (22-сүрөт, к). Бутту тизеден жазып, штанганы өйдө көтөргүлө жана бутту тизеден бүгүп, штанганы кайрадан ылдый түшүргүлө. Көнүгүүнү 10—15 жолу аткаргыла жана улам эс алып 3 жолу кайталагыла. Көнүгүүнү аткаруу мезгилинде тулку боюңарды түз кармап отурууга, кошумча кыймылдарды жасабоого умтулгула. Колуңар менен отургучтун кырын кармап алуу, чоңураак салмактагы штанганы көтөрүүгө өбөлгө болот.

Бул кыймыл-аракет буттун булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Он экинчи көнүгүү. Б. а.: — Бутту тизеден бир аз бүгүп, штанганы колго эркин кармагыла. Бул абал оор атлетчи спортсмендин штанганы жулкуп көтөргөнүнө окшоп кетет (22-сүрөт, м). Бул абалда туруп, штанганы көкүрөктү көздөй тарта көтөргүлө жана кайрадан акырындык менен мурдагы абалга келтиргиле. Мындай кыймыл-аракетти 10—12 жолу кайталагыла жана толугу менен үч жолу аткаргыла. Көнүгүүнү аткарып жатканда белиңерди бүкүрөйтпөөгө аракеттенгиле. Бирок тулку боюңар бир аз алдыга жүткүнүп турушу көнүгүүнү натыйжалуу аткарууга көмөк берет. Штанганы колдон келишинче көкүрөккө жакын жеткире көтөрүүгө аракеттенгиле. Алдыга тике карап, терең дем алгыла.

Бул кыймыл-аракет негизинен арка булчуңдарын машыктырууга багытталган жана туура аткарылганда алардын өрчүшүнө, сымбаттуу келбетке келишине чоң салым кошот.

Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр өзгөчө тыкандыкты, коопсуздукту сактоону талап кылат. Анткени, оор салмактуу штанга туура эмес кыймыл-аракеттин негизинде колдон түшүп кетиши, булчуңдарды чоюп коюшу ыктымал. Машыгууда абдан чарчагандыктан, көнүгүүнү толук аяктай албай, штанганы үстүнөн ала албай калган учурларда болот. Мындай учурлар көбүнчө чалкадан жатып аткарылуучу көнүгүүлөрдө, штанганы далыга же болбосо көкүрөктө кармап аткарылуучу көнүгүүлөрдө кеңири таралган. Албетте, мындай учурда экинчи кишинин көрсөткөн жардамы кокустуктардын орун алышына жол бербейт.

Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр омуртка тутумуна да бир топ күч келтирет. Денени даярдабай туруп (разминка) аткарылган ыгы жок кыймыл, омуртка тутумундагы кемирчектердин, нервдердин кысылып калышына алып келет. Мындай ден соолукка жагымсыз көрүнүштөрдөн алыс болуу максатында ар бир машыгуунун башталышында денени ар тараптан даярдоого өзгөчө көңүл бөлүлө. Өтө оор көнүгүүлөрдү аткарууда атайын жазы кур

тагынып алуу да жакшы натыйжаларды берет. Анткени, жазы кур омуртка тутумун бир калыпта кармоого жардамчы курал катары колдонулат. Мындай жазы курларды өз колунар менен жасап алсаңар да болот. Ал эми спорттук товарлар дүкөнүндө сатылуучу оор атлетика спорту менен машыгууга арналган курларды колдонсоңор андан да жакшы. Жазы курду дайыма бышык курчануу талап кылынбайт. Көнүгүүнү аткарып бүтөрүңөр менен белиңерди бошотуп, эркин дем алууга шарт түзүүнү унутпагыла.

БЛОКТУУ СИСТЕМАЛАРДЫ КОЛДОНУП АТКАРЫЛУУЧУ КӨНҮГҮҮЛӨР

Булчуң гимнастикасы менен машыгуу процессинде блоктун системаларды колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр да кеңири орун алган. Мындай көнүгүүлөрдүн өзгөчөлүгү — булчундардын чыңалган абалы узагыраак убакытка кармалышында. Анткени, блоктун системалар көнүгүүнү аткаруудагы акыркы фазада эң чоң каршылыкты көрсөтөт.

Блоктун системаларды колдонуу машыгуулардын кызыктуу өтүшүнө, көнүгүүлөр комплексин өзгөртүп турууга чоң жардам берет. Булчуң гимнастикасы менен машыгуу тажрыйбасында мындай көнүгүүлөрдү алтынчы же болбосо жетинчи айдан баштап кийирүү жалпы талапка туура келет. Жарым жыл бою машыгуу денени ар тараптан чындап, булчундарды жаңы режимде иштөөгө тарбиялайт.

Блоктун системаларды жасоо колдун жөндөмдүүлүгүн талап кылат. Мындай системанын конструкциясы коопсуздукту сактоонун талаптарына жооп бергендей болушу керек. Блоктун системанын үзүлүп кетиши ар кандай кокустуктарга алып келиши мүмкүн. Блоктун системаларды жасап алууга жетишсенер, анда абдан пайдалуу ыкманы колдонууга жол ачкан болосунар.

Блоктун система негизинен, төмөндөгү вариантта жасалат. Узундугу беш метр келген болот тросу алынат. Анын бир учуна атайын гиря же штанганын дөңгөлөктөрүн илип коюу үчүн илгич жасалат. Тростун экинчи учуна кармап тартуу үчүн колго өтпөй турган кармагыч жасалат. Тросту 2—3 метрдей бийиктикте орнотулган алкакчадан өткөрүшөт. Ушундай эле алкакчанын дагы бирин жерге жакын орнотуу керек болот. Алкакчалар жеңил айланып, аларга тросту илүү жана кайрадан жеңил чыгарып алуу мүмкүнчүлүгүнө да жетишүү керек. Кээде блоктун систе-

маны эки тросту катар жайлантип да жасашат. Мындай учурда көнүгүүлөрдү өзгөртүү, аларды сапаттуу аткаруу мүмкүнчүлүгү артат.

Блоктуу системалар менен көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн атайын жазы стол, штанганын ар түркүн салмактагы дөңгөлөктөрү жана гиря талап кылынат. Блоктуу системаларды колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр машыгуулардын алтынчы айынан баштап колдонулат.

Жаңы комплекс негизинен 9 көнүгүүдөн турат.

Биринчи көнүгүү. Б. а.: — Бутту бир аз жайып олтуруп, колго тросту алгыла. Тростун экинчи учуна штанганын дөңгөлөктөрүн илип койгула (23-сүрөт, а). Кайык айдагандай кыймыл-аракет менен тросту көкүрөктү көздөй тарткыла. Штанганын дөңгөлөктөрүнүн салмагы көнүгүүнү 15—20 жолу аткарууга мүмкүнчүлүк бергендей болсун. Денеңерди түз кармап, эркин дем алууга аракеттенгиле. Бутуңарды тизеден бүкпөгүлө. Көнүгүүнү улам эс алып төрт жолу аткаргыла.

Бул кыймыл-аракет кишинин арка булчуңдарын машыктырууга багытталган.

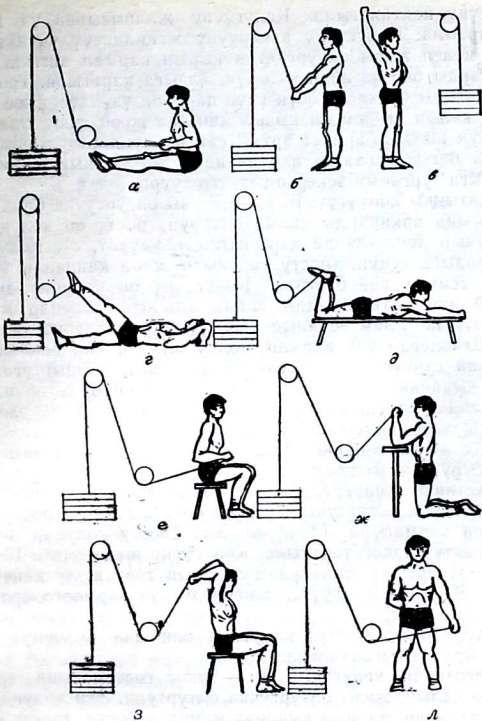
Экинчи көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, тросту сол колуңарга алгыла (23-сүрөт, б). Колуңарды акырындык менен артты көздөй жылдыргыла жана кайрадан мурдагы абалга келтиргиле. Ар бир колуңар менен 10 жолу аткарып, көнүгүүнү улам эс алып үч жолу кайталагыла. Көнүгүүнү аткарып жатканда боюңарды түз кармоого аракеттенгиле. Тросту бирдей деңгээлде тартып жана жай коё берүүгө аракеттенгиле. Дем алуу терең жана ар бир кыймылга жараша санда болгону туура.

Бул кыймыл-аракет да далы-ийин булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Үчүнчү көнүгүү. Б. а.: — Түз туруп, тросту сол колуңарга алдыга сунуп кармагыла (23-сүрөт, в). Колуңарды чыканак муундан бүгүп, тросту далынын деңгээлинде тарткыла. Тросту бир колуңар менен он жолу тарткан соң, көнүгүүнү экинчи колуңар менен уланткыла. Көнүгүүнү улам эс алып үч жолу жай темпте кайталагыла. Денеңерди түз кармап, эркин дем алууга аракеттенгиле.

Бул кыймыл-аракет да далы-ийин булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Төртүнчү көнүгүү. Б. а.: — Чалканардан жатып, тросту сол бутуңарга илгиле (23-сүрөт, г). Бутуңарды тизеден бир аз бүгүп, тросту өйдө карай тарткыла. Сол бутуңар менен он беш жолу тарткан соң, көнүгүүнү оң бутуңар менен кайталагыла. Улам эс алып көнүгүүнү төрт жолу кай-



23-сүрөт. Блоктуу системаларды колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр.

талагыла. Чалканардан жатканда алдыңарга жумшак төшөк салып, колуңарды жаздангыла.

Бул кыймыл-аракет буттун булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Бешинчи көнүгүү. Б. а.:—Жазы олтургучтун үстүнө көмкөрөдөн жатып, тросту сол бутуңарга илгиле (23-сүрөт, д). Бутуңарды тизеден бүгүп, тросту тарткыла. Сол бутуңар менен он беш тарткан соң, оң бутуңар менен кө-

нүгүүнү кайталагыла. Көнүгүүнү жалпысынан үч жолу аткаргыла. Көнүгүүнү аткарууну жеңилдетүү үчүн колуналар менен жазы олтургучтун кырын кармап алгыла. Башыңарды бир аз өйдө көтөрүп, алдыга карагыла. Тростун кармагычы бутка өтпөсүн үчүн паралон үзүндүсүн же болбосо калың кездемени кызыл ашыкка коюп коюу ылайык.

Бул кыймыл-аракет арткы сан булчуңдарын машыктырууга багытталган. Бул булчуңдар өтө кыйындык менен машыга турганын эскерте кетүүгө туура келет.

Алтынчы көнүгүү. Б. а.: — Жазы олтургучка блок системасына арканарды салып олтуруп тросту оң колунарга далынын деңгээлинде кармагыла (23-сүрөт, е). Колуналарды алдыга сунуп, тросту тарткыла жана кайрадан артка жай темпте коё бергиле. Көнүгүүнү оң колуналар менен 8—10 жолу аткаргандан кийин аны сол колуналар менен уланткыла. Улам эс алып көнүгүүнү үч жолу кайталагыла. Денеңерди түз кармап, колду алдыга бир деңгээлден жазбай сунууга аракеттенгиле. Бир нече машыгууга чейин чыканакты далынын деңгээлинде өйдө көтөрүп, ал эми андан кийин кадимки кыймыл-аракеттегидей эле денеге жакын кармоо талап кылынат.

Бул кыймыл-аракет төш, далы-ийин булчуңдарын машыктырууга багытталган.

Жетинчи көнүгүү. Б. а.: — Тизе чөгөлөп, чыканагыналарды жазы олтургучтун үстүнө койгула жана тросту эки колдоп кармагыла. (23-сүрөт, ж). Тросту колуналар менен көкүрөктү көздөй тарткыла. Көнүгүүнү жай темпте 10—12 жолу аткаргыла жана улам эс алып төрт жолу кайталагыла. Эркин дем алууга, денеңерди түз кармоого аракеттенгиле.

Бул кыймыл-аракет каруунун эки ача булчуңун машыктырууга багытталган.

Сегизинчи көнүгүү. Б. а.: — Блок системасына артыңарды салып, жазы олтургучка олтургула. Эки колуналарды өйдө көтөрүп, аларды чыканак муундан бүгүп, тросту кармагыла. (23-сүрөт, з). Чыканактын абалын өзгөртпөстөн, тросту өйдө көтөрө тарткыла. Көнүгүүнү 10—15 жолу аткарган соң, бир аз эс алгыла да, аны кайрадан кайталагыла. Көнүгүү жалпысынан үч жолу аткарылышы керек. Көнүгүүнү аткарууда денеңерди түз кармоого, эркин дем алууга аракеттенгиле. Колуналарды башка бир аз жакын кармоо аны бирдей деңгээлде аткарууга мүмкүндүк берет.

Бул кыймыл-аракет негизинен, каруунун үч ача булчуңун машыктырууга багытталган.

Тогузунчу көнүгүү. Б. а.: — Блоктук системага оң кап-

талыңарды салып тургула. Оң колуңарды капталга коюп, сол колуңар менен тросту кармагыла (23-сүрөт, л). Сол колуңарды капталды көздөй көтөрүп, тросту тарткыла. Көнүгүүнү 8—10 жолу аткаргыла да, сол капталыңар менен туруп, оң колуңар менен көнүгүүнү уланткыла. Улам эс алып үч жолу аткаргыла. Көнүгүүнү аткарууда денени түз кармоого, эркин дем алууга аракеттенгиле. Колуңарды капталды көздөй көтөрүүдө алардын далынын деңгээлине жетишине көз салгыла.

Бул кыймыл-аракет ийиндин дельта сымал булчуңдарын машыктырууга багытталган. Жогоруда түшүнүк берилген көнүгүүлөр денени калыптандырууда, сымбаттуу келбетке ээ болууда кеңири колдонулат жана булчуң системасындагы көнүгүүлөр катарын байытат.

ЖҮГҮРҮП МАШЫГУУНУН МЕТОДИКАСЫ

Жүгүрүү — ден соолукту чыңдоодо кеңири колдонулат. Булчуң гимнастикасы менен машыгууну жумасына бир жолу жүгүрүү менен толуктоо абдан жакшы натыйжаларды берет. Анткени, жүгүрүү жүрөктүн иштешине жакшы таасир этет. Өзгөчө жүрөк жана кан тамыр системасынын көрсөткүчтөрү (тамырдын кагылышы, кандын басымы ж. б.) жүгүрүүнүн шарапаты менен абдан жакшырат. Мындай өзгөрүүлөр жүгүрүүнүн башка көнүгүүлөрдөн кескин айырмаланып турушу менен түшүндүрүлөт. Башка көнүгүүлөрдөн жүгүрүү организмдин иштөө убактысынын узактыгы менен айырмаланат. Мисалы, машыгуучу гиря менен эч токтоосуз 2—3 минутага чейин бир көнүгүү аткаргы дейли. Бул убакыт ичинде машыгуучу чарчап, көнүгүүнү улантууга шайы келбейт. Ал эс алууга мажбур болот. Ал эми жай жүгүрүү мезгилинде 2—3 минута ичинде организм чарчабайт. Башка сөз менен айтканда, жай жүгүрүү мезгилинде жүрөк жана кан тамыр системасы машыгуунун таасирин бирдей деңгээлде узак убакытка чейин сезет. Мындай таасир гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн таасирине караганда ден соолукту чыңдоого пайдалуу келет.

Жүгүрүп машыгуу дүйнө жүзүндө кеңири таралган. Биздин өлкөбүздөгү калктын жүгүрүп машыгууга көбүрөөк кызыгышы жер-жерлерде атайын клубдардын ачылышына алып келди. Жүгүрүү методикасында Кеннет Купер тарабынан иштелип чыккан жалпыга белгилүү ыкма колдонулат. К. Купердин ыкмасын колдонуудагы негизги максат — аралыкты жана жүгүрүү убактысын акы-

рындык менен көбөйтүп, организмдин кычкылтекти өздөштүрүү деңгээлин өстүрүү, ден соолукту чындоо болуп саналат.

Бул идея К. Купер тарабынан иштелип чыккан жүгүрүү программасында толук ишке ашып, калкка тартууланган методиканын жөнөкөйлүгү, контролдоо ыкмаларынын жеңилдиги миндеген физкультурниктерди өзүнө тартты. Атайын иштелип чыккан балл системасы машыгуулардын организмге тийгизген таасиринин деңгээлин туура чагылдырып, аларды дайыма эске ала жүрүүгө, машыгууларды пландоого көмөкчү болду.

К. Купер тарабынан иштелип чыккан методика биздин өлкөдө кеңири тарады. Аны туура колдонууга атайын өткөрүлгөн изилдөөлөр чоң жардам берди. Илимий изилдөөлөр негизинен методиканын мындан ары да такталышына, анын жетишээрлик өндүрүмдүүлүккө ээ болушуна алып келди. Мындай илимий изилдөөлөр өзгөчө Бүткүл союздук физкультура илим-изилдөө институтунда өткөрүлдү.

Жүгүрүү боюнча өткөрүлүүчү машыгуулар бир катар өзгөчөлүктөргө ээ. Булчуң гимнастикасы менен машыгуу практикасында жүгүрүү боюнча өткөрүлүүчү машыгуулар негизинен организмдин чыдамкайлыгын арттырууга багытталат. Мына ушул өзгөчөлүктү эске алып төмөндө биз силерди жүгүрүү боюнча өткөрүлүүчү машыгуунун ыкмалары менен тааныштыра кетебиз.

Жүгүрүүгө машыгуу негизинен организмдин чыдамдуулугун өрчүтүүгө арналат. Физиологдор дененин чыдамдуулугун аткарылган иштин интенсивдүүлүгүнө жараша шарттуу түрдө төрт топко бөлүшөт. Биринчи топко организмдин кыска мөөнөттө, бирок абдан тез аткарылуучу көнүгүүлөргө карата чыдамдуулугу кирет. Адатта мындай көнүгүүлөр 10—20 секунд аткарылат. Мисал катары 100 жана 200 метрге чуркап келген жеңил атлеттердин чыдамкайлыгын көрсөтүүгө болот. Экинчи топко организмдин салыштырмалуу бир аз узагыраак убакыт аткарылуучу көнүгүүлөргө карата чыдамкайлыгы кирет. Мындай көнүгүүлөр 20 секунддан 2 минутага чейин абдан ылдам темпте аткарылат. Адатта мындай чыдамкайлык 400—800 метр аралыкка чуркаганда билинет. Ал эми үчүнчү жана төртүнчү топторго 2 ден 30 минутага чейин жана 30 минутадан да көп убакытка аткарылуучу көнүгүүлөрдөгү чыдамкайлык кирет. Мисалы, жеңил атлет 5 кмге чуркаганда үчүнчү топтогу чыдамкайлык, ал эми 10 кмге чуркаганда төртүнчү топтогу чыдамкайлык көрсөтүлөт.

Машыгуулардын программасы организмди оор жумуш-

ка, Кыргыз Республикасында кабыл алынган «Ден соолук» физкультуралык комплексинин нормаларын акырындык менен аткарууга даярдоого багытталат. Программа шарттуу түрдө бөлүнгөн үч бөлүмдөн турат. Программанын биринчи бөлүмүн даярдоо, экинчи бөлүмүн негизги жана үчүнчү бөлүмүн денени өркүндөтүүчү деп атаса болот.

Жогоруда көрсөтүлгөн бөлүмдөрдү төмөндөгүдөй принцип бириктирип турат жана ал машыгуулардын көлөмүн жана тездигин акырындык менен чоңойтуу деп аталат. Ар бир машыгуу жана жаңы тапшырмалар мурдагысына караганда таталыраак келет. Ал эми программанын экинчи жана үчүнчү бөлүмдөрүн аткаруу ден соолуктун толук чыңдалышына, бара-бара ар бир машыгуучунун көбүрөөк балл алышына алып келет. Башкача айтканда, баллдын жогорулашы организмдин кычкылтекти жакшы өздөштүрө баштаганын билдирет.

Машыгуу мезгилинде жүгүрүүнүн ылдамдыгы жүрөктүн согушун ылдамдатат, тамырдын кагышы көбөйөт. Бир минутадагы тамырдын кагышын саноо менен жүгүрүүнүн ылдамдыгын контролдоп турса болот. Ал үчүн 185 деген сандан ар ким өз жашына барабар келген санды алуу керек. Алынган сан жүгүргөн кездеги тамырдын бир минутада кагышына барабар болушу талап кылынат. Мисалы, машыгуучу 17 жашта болсо, жүгүргөндө анын тамыры минутасына 168 жолу кагышы туура (185—17-168).

6 - таблица

Жүгүрүүнүн жана басуунун программасы
(даярдоо этабы)

Тапшырмалардын катары	Узактыгы (мин)			
	жүгүрүү	жөө басуу	жүгүрүү	жөө басуу
1	2	3	4	5
1	5	5	3	5
2	5	5	4	7
3	5	5	5	9
4	5	4	5	11
5	6	5	4	11
6	5	3	5	13
7	7	5	3	13
8	5	2	5	15
9	8	5	2	15
10	5	1	5	18
11	9	5	1	18
12	10	—	—	20

Программанын биринчи бөлүмү организмди 10 минутага, экинчи бөлүмү 25 минутага, ал эми үчүнчү бөлүмү бир саатка чейинки жүгүрүүгө даярдоого багытталган. Программанын негизи Пермь областына караштуу профессионалдык союздун алдындагы методикалык кабинетте иштелип чыккан.

Программанын даярдоо бөлүмү. Программанын даярдоо бөлүмү ар бир машыгуучуну 10 минутача эркин жүгүрүүгө даярдоого арналат. Программа негизинен жүгүрүүдөн жана басуудан турат. Ар бир машыгууда эки жолу жүгүрүүгө жана эки жолу басууга аракеттенгиле.

Бул программаны аткаруунун тартиби 6-таблицада келтирилди.

Мүмкүн болушунча ылдам чуркап, ал эми жөө басканда терең дем алып, арышты кең таштоого аракеттенгиле. Ар бир тапшырманы өзгөчө тыкандык менен аткарып, организмге жетишээрлик таасир тийгизгенден кийин гана машыгууга, кийинки тапшырмаларды аткарууга киришкиле. Машыгуунун организмге тийгизген таасиринин деңгээлин билүүдө төмөндөгүлөр эске алынат. Ар бир машыгуучу тамырдын бир минутадагы кагышын санап, аны 185 тен өз жашына барабар санды алганда келип чыккан сан менен салыштыруусу керек. Мына ушул пульс деңгээлинде тапшырманы аткаргыла. Эгерде тапшырманы жеңил аткарууга жетишсеңер анда кийинки тапшырманы аткарууга киришкиле.

Жүгүрүп машыккандан кийин сөзсүз түрдө жөө басууга өтүү керек. Анткени, жөө басуу организмдин өз калыбына тезирээк келишине жардам берет. Дайыма чурка-

7 - та б л и ц а

**Жүгүрүү программасы
(негизги этап)**

Тапшырманын катары	Жүгүрүү убактысы	Тапшырманын катары	Жүгүрүү убактысы (мин)
1	10,0	10	18,5
2	14,0	11	17,5
3	13,5	12	22,0
4	12,5	13	25,0
5	12,0	14	24,0
6	17,0	15	23,0
7	20,0	16	22,0
8	19,5	17	21,0
9	19,0	18	25,0

гандан кийин 5 минута өткөрүп бир минутадагы тамыр кагууну санагыла. Эгерде алынган көрсөткүч 90 дөн ашпаса, анда баары жайында деп эсептегиле. Ал эми 90 дөн ашып кетсе, жүгүрүүнүн ылдамдыгы силер үчүн азырынча чоңураак деп билгиле. Мына ушундай тартипте машыкканда жүгүрүү ден соолукту чындоого оң таасирин тийгизет.

Программанын негизги бөлүмү. Программанын негизги бөлүмү ар бир машыгуучуну 25 минутага эркин чуркоого даярдайт. Программа мурдагы бөлүмдөн айырмаланып, жалаң гана чуркоодон турат. Программаны аткаруунун тартиби 7-таблицада келтирилди.

Машыгуунун ар бир тапшырмасын так аткарууга аракеттенгиле. Мурдагыдай эле ар бир тапшырманы тамырдын бир минутадагы кагышын сыноо менен тактагыла.

Ар бир тапшырма боюнча аныкталган режимде 5—6 жолу машыккыла. Мына ушундан кийин гана башка тапшырмаларды өздөштүрүүгө аракеттенгиле. Жүгүргөндөн 5 минута өткөндөн кийин тамырдын кагышы минутасына 100—104 төн ашпоосу талап кылынат. Мына ушул тартипте өткөрүлүүчү машыгуулар ар бир километрди орто эсеп менен 5,5—5 минутада басып өтүү ылдамдыгына ээ кылат жана 25 минута эркин жүгүрүү деңгээлине жеткирет.

Программанын денени өрчүтүүчү бөлүмү. Программанын денени өрчүтүүчү бөлүмү ар бир машыгуучуну бир саат убакытка чейин эркин жүгүрүүгө даярдайт. Мурдагыдай эле машыгуулар жай жүгүрүүнү талап кылат. Жүгүрүүнүн тартиби 8-таблицада келтирилди.

Ар бир тапшырманы аткаргандан кийин эс алгыла да, тамырдын кагышын санагыла. Ал 100 дөн ашпаса, кайрадан машыгууга киришкиле. Адатта 2—3 жума машыккандан кийин адам 5 минутанын ичинде эле эс алууга үлгүрүп, тамырдын кагышы 100 дөн ашпай калат. Ал эми жүгүрүүнүн ылдамдыгы мурдагыдай эле жүрөктүн бир минутада канча жолу согорун контролдоо менен аныкталат.

Алгачкы жүгүрүүлөр бир нече күнгө чейин денени оорутуп жагымсыз сезимдерди пайда кылышы ыктымал. Мына ушул себептен жаштардын көпчүлүгү узак-

8 - та б л и ц а

**Жүгүрүү программасы
(денени өрчүтүүчү этабы)**

Тапшырмалардын катары	Жүгүрүү убактысы (мин)
1	26,5
2	31,0
3	36,0
4	41,0
5	46,0
6	51,0
7	56,0
8	60,0

ка жүгүрүүдөн баш тартышат. Бирок, жетишээрлик чыдамкайлыкты көрсөтүп, талыкпай жүгүрүп, машыга берсе, бара-бара узакка жүгүрүүгө дилгирленүү пайда болот.

Жүгүрүп машыгуунун алдында ар бир киши атайын контролдук сыноодон өтүшү талап кылынат. Ал төмөндөгүдөй уюштурулат. Ар бир машыгуучу 12 минутадан кем эмес убакытка абдан чарчаганча чуркашы керек. Бул убакыттын ичинде жүгүрүп өткөн аралык ченелет. Ар бир машыгуучунун даярдык деңгээлин ошол аралыктын чоңдугуна жараша (аны баалоонун ыкмасы китептин «Машыгуунун физиологиялык негиздери» деген бөлүмүндө берилди) аныкталат. Кезек-кезеги менен өткөрүлүүчү мындай сыноо даярдык деңгээлиндеги өзгөрүүлөрдү байкап турууга мүмкүндүк берет.

Абасы таза, транспорт аз, ээн-жайкын жерде, спорттук трусы, майка, ал эми бутка кеда, жеңил тапочка кийип алып жүгүрүү ылайык. Спорттук форма кыймыл-аракеттин эркин жасалышына тоскоолдук келтирбесин. Күн салкын кезде спорттук костюм, шапочка кийген да жакшы. Ал эми күн шамалдап суук болуп турганда шамал өткөрбөй турган куртка, трусынын ичинен плавки, бутка жүн байпак, колго мээлей кийилет. Өзгөчө бут кийимдин туура тандалып алынышына көңүл бөлгүлө. Бут кийим жеңил, таманы жумшак жана чуркоого ыңгайлуу болушу талап кылынат.

Жүгүрүүнүн алдында азыраак тамактангыла, айрыкча айран-сүт ичпегиле. Анткени, алар организмге тез сиңет жана кычкылтектин кан аркылуу денеге таралышына тоскоолдук кылат. Ал эми жүгүргөн кезде организм кычкылтекти абдан көп талап кылат.

БУЛЧУҢ ГИМНАСТИКАСЫ МЕНЕН МАШЫГУУНУ ПЛАНДАШТЫРУУ

Булчуң гимнастикасы менен машыкканда алгачкы беш-алты айдын ичинде эспандер, гантель, гиря, штанга жана блокуту системаларды колдонуп, биз тартуулаган көнүгүүлөрдүн комплексин ай сайын алмаштырып аткарасыңар. Ал эми беш-алты ай өткөндөн кийин кантип машыгуу керек? Көнүгүүлөр комплекси кандай тартипте түзүлөт? — деген суроолор туулары да шексиз.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууну пландоодо ар бир машыгуунун структурасын талдоо, анда кандай багыттагы көнүгүүлөр колдонуларын аныктоо талап кылынат. Андан кийин бир жумада канча жолу, кандай багыт-

тагы машыгууну аныктоо керек. Мына ушул эле тартипте бир айда жана бир жылда өткөрүлүүчү машыгуулар боюнча түшүнүк берилет. Спорт теориясында атайын тартипте өткөрүлгөн бир жума машыгууну микроцикл, бир ай машыгууну — мезоцикл жана бир жыл машыгууну — макроцикл деп аташат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууну 90 минутага пландоо ылайык. Машыгуу негизинен үч бөлүмдөн турат. Биринчи бөлүмү даярдоо, экинчи бөлүмү негизги жана үчүнчү бөлүмү корутунду бөлүм деп аталат. Машыгуунун даярдоо бөлүмү 10—15 минутага созулуп, жай басуу, чуркоо, дененин ар түрдүү булчундарын өркүндөтүүгө багытталган көнүгүүлөрдү аткаруудан турат. Мындай көнүгүүлөрдүн саны 7—8 ге жетип, алар организмдин кызышы, булчундардын эркин чоюлуп калышы менен аяктайт. Машыгуу практикасында бул бөлүмдү разминка деп аташат. Машыгуунун даярдоо бөлүмү ар дайым үч багыттагы педагогикалык, физиологиялык жана психологиялык талаптарга жооп бериши зарыл. Педагогикалык талап машыгууну жетишээрлик деңгээлде уюштурууга, көнүгүүлөрдү туура тандоого карата коюлат. Көнүгүүлөр организмге акырындык менен таасир берип, кишинин негизги булчуңдарын боло турган оорураак көнүгүүлөрдү аткарууга даярдайт. Физиологиялык талап машыгуучунун организмдин негизги бөлүмдө аткарылуучу оор жумушка функционалдык жактан даярдоо болуп саналат. Мында ички органдардын, дем алуу, кан айлануу системаларынын көрсөткүчтөрү жогорулап, алардын функциясы күчөйт. Психологиялык талап машыгуучуларды алдыда боло турган кыйынчылыктарды жеңүүгө психологиялык жактан даярдоо үчүн коюлат. Бул максатта ар бир машыгуучунун көңүл абалын башкара билүүгө жетишүү чоң ролду ойнойт.

Машыгуунун негизги бөлүмү 70 минутага созулат жана эки вариантта уюштурулушу мүмкүн. Биринчи вариантында берилген убакытты толук бойдон булчуң гимнастикасынын көнүгүүлөрүн аткарууга арнашат. Экинчи вариантыда бөлүнгөн убакыттын жарымын булчуң гимнастикасынын көнүгүүлөр комплексин аткарууга, ал эми экинчи бөлүмүн чуркоого, спорттук оюндарды ойноого, мүмкүнчүлүк болсо секирүүгө, лыжа тебүүгө, сууга түшүүгө жумшалат. Албетте, мындай учурда комплексте мурдагыдай көп сандагы көнүгүүлөр болбойт. Эгерде машыгуулар биринчи вариантта өткөрүлсө, анда чуркоону, спорттук оюндарды ойноону атайын башка бир күнү уюштуруу талап кылынат. Мисалы, бир жумада эки жолу машыгуу булчуң

гимнастикасы боюнча, ал эми үчүнчү машыгуу жүгүрүү боюнча жүргүзүлүшү мүмкүн. Башкача айтканда, машыгуунун бул бөлүмү комплекстүү көнүгүүлөрдөн турушу талап кылынат. Көнүгүүлөрдүн комплекстүүлүгү адамды ар тараптуу дене даярдыгына жеткирет. Мындай даярдык ГТО комплексинин нормаларын тапшырып, алардын талаптарын, аткарууга көмөкчү болот. Көнүгүүлөр комплексин түзүүдө кээ бир өзгөчөлүктөрдү эске ала жүрүү машыгууну туура пландоого жана туура өткөрүүгө жардам берет. Бул максатта төмөндөгүлөрдү эске алуу талап кылынат.

Көнүгүүлөрдүн жалпы саны 6—8 ден ашпасын. Ар бир көнүгүүнү коюлган максаттын өзгөчөлүгүнө жараша кайталоо талап кылынат. Мисалы, көнүгүүлөрдү 4—6 жолу кайталоо машыгуучу өз салмагын көбөйтүүгө умтулган учурда, 8—10 жолу кайталоо машыгуучу салмагын өзгөрткүсү келбеген учурда, ал эми 12—15 жолу кайталоо машыгуучу өз салмагын азайтууга умтулган учурда колдонулат. Бул үч методикалык багыт ар бир көнүгүүнү толук кайталоонун санын тактоону да талап кылат. Мисалы, биринчи багыт боюнча көнүгүүлөрдүн жалпы кайталанышы төрткө, экинчи багыт боюнча үчкө, ал эми үчүнчү багыт боюнча бешке барабар болушу талап кылынат. Жогоруда көрсөтүлгөн методикалык багыттардын мүмкүнчүлүгү абдан чоң. Мисалы, алтымышынчы жылдарда Америка Кошмо Штаттарында жашоочу Бобби Питчел аттуу киши өз тааныштарын таң калтыруу максатында кызыктуу бир эксперимент жасаган. Анын салмагы 87 килограмм эле. Ал салмагын көбөйтүү үчүн атайын оордуктарды көтөрүп, 1-багыт менен машыгып, (көнүгүүнү 4—6 жолу кайталап) булчундардын өсүшүнө жардам берүүчү тамактар менен тамактана баштайт. Бобби Питчел алты ай машыгып салмагын эки эсеге көбөйтүүгө жетише алды жана кайрадан оордуктарды көтөрүп машыгып, тамак-аштын санын азайтып, көп чуркап жүрүп, 8 айдын ичинде салмагын мурдагы калыбына алып келген. Бул учурда колдонулган машыгуулар ыкмасы үчүнчү методикалык багытка жакын эле (көнүгүүнү 12—15 жолу кайталап). Мына ушул мисалдын өзү эле булчуң гимнастикасы менен туура машыгууга тыкандык менен көңүл буруу чоң мааниге ээ болорун белгилейт. Анткени, жогоруда көрсөтүлгөн мисалды талдоого алып, андан мындай өзгөчөлүктөрдү байкоого болот. Биринчиден, кишинин денеси негизинен, сөөктөрдөн, булчундардан жана майлардан турат. Алты ай машыгып эле сөөгүм чоңойду же майым көбөйүп семирп калдым деп

тыянак чыгара коюу туура эмес. Анткени, 80 кг май дароо эле топтоло калбайт, аны үчүн кыйла убакыт керек.

Булчуң гимнастикасы менен машыкканда дененин салмагы негизинен булчуңдардын эсебинен чоңоёт. Экинчиден, мындай биологиялык маанидеги эксперименттерди өзүнө жасап көрүүнүн эч бир кажети жок.

Салмакты нормада алып жүрүү адамдын жашоосундагы зарыл талаптардын бири болуп саналат. Анткени, мына ушунун өзү эле ден соолуктун чың болушуна көмөк берет.

Көнүгүүлөр комплексин түзгөндө ага ар бир булчуңду машыктырууга арналган көнүгүүлөрдүн киришине көңүл бургула. Комплексти аткаруунун тартиби төмөндөгүдөй болот: биринчи кезекте, төш булчуңдарын, арка булчуңдарын, далы-ийин булчуңдарын өрчүтүүгө багытталган көнүгүүлөр аткарылат. Андан кийин бут булчуңдарын, каруу булчуңдарын өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү аткаруу талап кылынат.

Бир жумалык машыгууну (микроциклде) булчуң гимнастикасы боюнча эки жана жүгүрүү боюнча бир жолу машыккандай пландаштыруу ылайык келет. Адатта машыгууну дүйшөмбү, шаршемби жана жума күндөргө же болбосо шейшемби, бейшемби жана ишемби күндөргө коюшат. Дайыма бир убакытта машыгуу жакшы натыйжаларды берет. Машыгууну организмдин чарчоо деңгээлин эске алуу менен өткөргөн туура. Мисалы, биринчи машыгууну дене терең чарчаганга чейин, экинчи машыгууну организм орто чарчаганга чейин, ал эми үчүнчү машыгууну — жеңил чарчаганга өткөрүү зарыл. Мындай учурда организмдин биринчи машыгуудан кийинки чарчоосу экинчи машыгууга чейин толук тарабайт. Мындай толук эс албоону кээде адам терең сезе билбейт. Ушуга байланыштуу кийинки машыгуулардын физиологиялык мааниси, алардын организмге тийгизген таасири мурдагы машыгуудагыдай эле болот. Машыгууну ушундай пландаштыруу кийинки жумада цикл катары кайрадан кайталанат.

Машыгууну бир айга пландаштырганда (мезоциклде) микроциклдеги машыгуунун тартиби акырындык менен жогорулатылсын. Ар бир мезоциклде, орто эсеп менен төрт микроцикл болот. Биринчи микроцикл көнүгүүлөрдүн жаны комплексин өздөштүрүү этабына туура келип, машыгуулардын таасири астында организмди чарчатып албоого мүмкүндүк берет. Экинчи жана үчүнчү микроциклде машыгууну мурдагыдан оордотуп өткөрө берсе болот. Ал

эми төртүнчү микроциклде машыгуунун деңгээлин бир аз төмөндөтүп, организмди эс алдыруу зарыл. Ар бир мезоциклге жаңы комплекс түзүү жакшы натыйжаларды берет.

Машыгууларды бир жылга пландаштырганда (макроцикл) мезоциклдердин өзгөчө бир тартипте жайланышы талап кылынат. Анткени, кишинин машыгууга даярдыгы жыл мезгилинде дайыма бирдей боло бербейт. Кээ бир учурда машыгууда киши чоң ийгиликтерге, спорттук көрсөткүчтөргө жетишет. Ал эми башка бир учурларда канчалык аракеттенсе да эч нерсе чыкпайт. Мындай абал спорттук форманын калыптануу закон ченемдүүлүгүнө байланыштуу болот. Спорттук форма деп, адамдын спорттук көрсөткүчтөрдү жаратууга карата өзгөчө даярдыкка жеткен деңгээлин түшүнсө болот. Адам ага дароо эле жете албайт. Ал фазалуу түрдө калыптанат. Спорттук форманын биринчи фазасы спорттук формага кирүү деп аталат. Адатта спорттук формага кирүү үчүн 2—3 айга чейин машыгуу талап кылынат. Экинчи фазада ар бир спортсмен спорттук форманы узак убакытка кармоого аракеттенет. Ал үчүн билгичтик менен машыгып, аларды туура пландаштыруу талап кылынат. Эгерде машыгуулар туура пландаштырылып, чарчоо деңгээлин билгичтик менен башкара алсаңар, спорттук форманы 4—5 айга чейин жакшы кармап турса болот. Андан кийин канчалык аракет кылсаңар деле болбой спорттук форма төмөндөй баштайт. Мындай учурда өтө ыкчам кыймылдап машыгууга, көнүгүүлөрдү көп аткарууга болбойт. Машыгуулардын жалпы санын да азайткан оң. Кээде организмге эс алууга мүмкүнчүлүк түзүшөт. Мына ушул спорттук форманы кайрадан жоготуу учуру анын үчүнчү фазасы болуп эсептелет. Адатта бул фаза 2 жумадан 1 айга чейин созулат. Мына ушул закон ченемдүүлүккө байланыштуу, спорттук форманы дайыма бир калыпта кармоого умтулуу туура эмес экендигин эсиңерден чыгарбагыла. Спорттук форманы кайрадан жогорку деңгээлге жеткире өнүктүрүп, аны ошо калыбында 4—5 ай бою кармап, кайрадан мезгил-мезгили менен убактылуу төмөндөтүп туруу керек.

Спорттук форманын өзгөрүп турушуна байланыштуу макроциклдин үч учуру болот. Биринчи фазага туура келген учур — даярдоо мезгили, экинчи фазага туура келген учур — спорттук мелдештерге катышуу мезгили жана үчүнчү фазага туура келген учур — өтмө мезгил деп аталат.

Даярдоо мезгилинде машыгуунун максаты алдыда боло турган мелдештерге организмди акырындык менен даяр-

доо болуп саналат. Бул кезде машыгуунун тездиги ай өткөн сайын жогорулатылып турат. Спорттук мелдештерге катышуу мезгили машыгууну ар тараптан өркүндөтүү, анын деңгээлин жогорулатуу менен мүнөздөлөт. Ал эми өтмө мезгилде машыгуулар азыраак өткөрүлүп, спортсмен эс алат. Бул учурда машыгууну токтотуп, туристтик жүрүштөргө чыгышат же активдүү эс алуунун башка формаларын колдонушат.

Машыгууларды бир жылга пландаштырууда ар бир айга жаңы көнүгүүлөр комплексин түзүү талап кылынат. Көнүгүүлөр комплекси 6 зона боюнча түзүлөт жана бир зонадагы көнүгүүлөр бир ай бою аткарылат:

Комплекс 6—8 көнүгүүдөн турат жана анын зонасы төмөндөгүчө аныкталат. Ар бир көнүгүүдө машыгуучу көтөрө алчу эң чоң салмак белгиленет. Аны айына бир жолу контролдук көтөрүүлөр аркылуу аныктап туруу керек. Мына ушул эң чоң салмактын белгилүү бир проценттик катышы көнүгүүлөрдү аткаруу үчүн колдонулуучу оордук салмагын аныктайт. Мисалы, биринчи зона салмактын 50%ин, экинчи зона 60%ин, үчүнчү зона 70%ин, төртүнчү зона 80%ин, бешинчи зона 90%ин жана алтынчы зона 100%ин колдонууну талап кылат. Биринчи зонада комплекс түзүү үчүн салмагы 50 кг келген, экинчи зонада комплекс түзүү үчүн 60 кг келген штанга колдонуп көнүгүүлөр аткарылат. Мына ушул тартипте бардык көнүгүүлөрдөгү оордук салмагы аныкталат жана алар бир ай бою өзгөрүүсүз колдонулат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгуу практикасында көбүнчө үчүнчү, төртүнчү жана бешинчи зонадагы салмак менен аткарылуучу көнүгүүлөр кеңири колдонулат. Ал үчүн көнүгүүлөр комплексин түзүүдө жогоруда көрсөтүлгөн процентти түзүүчү салмактагы оордук менен көнүгүүлөрдү тактап, алардын баарын чарчаганча кайталап көнүгүү зарыл. Бул кезде көнүгүүлөрдүн ар тараптуу таасири жогорулайт. Мисалы, көнүгүү 60 кг штанга менен аткарылат дейли. Комплексти түзүүдө бешинчи зона кабыл алынды. Штанганын салмагы 55 кг болушу талап кылынат (бул салмак анын 90 процентин түзөт).

Мына ушул салмак менен көнүгүүнү чарчаганда (адатта 4—5 жолу) аткаруу талап кылынат. Бир ай өткөн соң көнүгүүлөр зонасын алмаштыруу керек. Бул максатта ушул эле көнүгүүдөгү эң жогорку көрсөткүчтү ченөө керек. Бир ай бою машыгуунун натыйжасында бул көрсөткүч 60 тан 70 кг га чейин жогорулады дейли. Оордуктун салмагын төртүнчү зонага которууну чечтик. Штанганын

салмагы канча кг га барабар болот? Эгерде 70 кг штанганын салмагынын 70%ин машыгуу салмагы катары алсак (бул төртүнчү зонага таандык), анда штангага 50 кг салмак коюп туруп, көнүгүүнү чарчаганча аткаруу талап кылынат. Бул салмак менен көнүгүүнү адатта 12—15 жолу кайталаса болот. Мына ошентип, көнүгүүлөр зонасын алмаштыруу жолу менен эки айдын ичинде таптакыр эки башка багыттагы көнүгүүлөрдү аткарууга жетишесинер. Мындай комплекстер организмди ар тараптан даярдоого арналган.

СПОРТСМЕНДЕРГЕ КЕҢЕШ

Спорт менен машыгууда дене бойду ар тараптан чындап, такшалууга көп көңүл бурулат. Анткени, спортсмендердин даярдык деңгээли спорттук жетишкендиктердин негизин түзөт. Машыгуу учурунда ар бир дене сапатын кылдаттык менен өнүктүрүүгө аракеттенишет.

Машыгууну туура уюштуруу үчүн спортсмендердин даярдык деңгээлин текшерип көрүү керек. Даярдык деңгээлиндеги кемчиликтерди тактап алган соң, ошол даярдыкка жараша иш жүргүзүү максатка ылайык келет.

Спортсменди техникалык жактан даярдоодо негизги көнүгүүлөрдү атайын оордуктарды көтөрүү менен аткаруу пайдалуу. Бул учурда негизги кыймылды аткарган булчуңдардын күчү өрчүйт. Бул максатта жеңил атлеттер автомашинанын эски резина покрывкасын жип менен белге байлап алып чуркаса болот. Жипти белге өтпөгөндөй жана жетишээрлик узундукта байлап алып машыкса мелдеш учурунда спортсмендин ылдамдыгы өрчүп, жакшы спорттук көрсөткүчкө жетиши ыктымал. Ядро түртүүчү спортсмендер болсо салмагы кадимкиден оорураак келген ядрону түртүүгө аракеттенишет. Мындай учурда бир жолу оор ядрону түртүү эки жолу кадимки салмактагы ядрону түртүү менен коштолосу зарыл. Мына ушундай көнүгүүлөрдү аткаруу булчуң күчүн гана өрчүтпөстөн, спорттук көрсөткүчтүн жогорулашына да көмөк берет.

Кыска аралыктарга чуркоодо, волейбол, баскетбол, футбол ойноодо, бокс жана оор атлетика менен машыгууда өзгөчө тездик менен өнүгүүчү күчтүн тарбияланышы талап кылынат. Ыкчам жана күчтүү спортсмендер спорттун бул түрлөрүнөн ийгиликке көбүрөөк жетишишет. Кээде жогоруда аталган дене сапаттарын өрчүтпөй туруп деле спорттук ийгиликтерге жетише болот. Бирок, кийинчерээк, баары бир бул сапатсыз чоң жеңиш болбойт.

Спорттук мелдештин деңгээли жогорулаган соң ыкчамдык жана күчтүүлүк ийгиликтин негизи боло баштайт.

Күчтү өрчүтүүгө атайын дилгирилүү аша чаап кетпөөнү талап кылат. Мисалы, оор атлетикада жалаң гана күчтү өрчүтүп, спортсменди техникалык жактан даярдоого көңүл бөлбөө жалпы көрсөткүчтүн төмөндөп кетишине алып келет.

Диска ыргытуу менен машыккан спортсмендер үчүн булчуң күчүн өрчүтүү талап кылынат. Адатта спорттун бул түрлөрү менен машыккан спортсмендер узун бойлуу, салмактуу келет. Спортсменди даярдоодогу алгачкы этаптарда атайын күчтү өрчүтүүчү көнүгүүлөрдү кылдаттык менен колдонуу керек болот. Анткени бул спорттун түрүндөгү купулга толорлук көрсөткүчтөр спортсмен 25 жаштан ашканда байкала баштайт. Ошондуктан күчтү өрчүтүүчү атайын көнүгүүлөрдү өтө эрте баштоо булчуңдардын айкалышынын бузулушуна жана спорттук көрсөткүчтөрдүн бара-бара төмөндөшүнө алып келет.

Спорттук көрсөткүчтөрдүн төмөндөп кетишине жол бербөө максатында спортсменди ар тараптан даярдоого умтулушат. Булчуң күчүн күнүмдүк кыймыл-аракеттерге окшогон көнүгүүлөр аркылуу арттыруу максатка ылайык келет. Мезгил өткөн сайын мындай көнүгүүлөр өзгөрүлүп аны бара-бара төмөндөгүдөй аткарууга болот. Дубалга бетме-бет туруп, колуңар менен сүйөнүп, денеңерди алыстата чиренгиле да, кайрадан мурдагы абалга келгиле. Оор буюмдарды колго алып, бир орунда бир нече ирет секиргиле, параллель брустарда колго таянып туруп денени өйдө көтөрүп, ылдый кыймылдагыла, турникке тартылгыла, штанганы далыга коюп алып, тулку бойду каптап жакка, алдыга бургула, штанганы далыга коюп алып, олтуруп-туруп жана ушул сымал башка көнүгүүлөрдү да аткаргыла.

Машыгунун саны көбөйгөн сайын спортсмендер дене сапаттарын ар тараптан өстүрүүгө умтула баштайт. Бул максатта чонураак булчуңдарга (арканын жазы булчуңу, курсак булчуңдары, сан жана балтыр булчуңдары) багытталган көнүгүүлөрдү аткарууга өзгөчө көңүл бургула.

Диска ыргытуучу спортсмендерди машыктырууда жалпы жана атайын багытта таасир берүүчү көнүгүүлөр көп аткарылат. Штанганы көкүрөккө алып көтөрүүнү, штанганы жулкуп же болбосо түртүп көтөрүүнү жалпы таасир берүүчү көнүгүү катары эсептешет. Мындай көнүгүүлөрдүн катарына штанганы жай тартып көтөрүү да кирет. Спортсмендердин күчүн өрчүтүү даярдоо, спорттук мелдеш-

терге катышуу жана эс алуу учурунда ишке ашат. Даярдоо учурунда күчтү штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдү жасап, кээ бир оор буюмдарды ары-бери жылдырып, көтөрүп ыргытып машыгуу менен өрчүтүүгө болот. Алгачкы учурда жалпы күчтү өрчүтүүгө умтулуп, ал эми кийинчерээк атайын күчтү өрчүтүүгө аракеттенүү зарыл. Бул максатта колдонулуучу оордуктардын салмагын тактап алууга туура келет. Мисалы, буюмдун салмагы негизги көнүгүүнү аткарууда анын техникасын туура сактоого мүмкүндүк берсе, анда бул салмак менен машыгууга болот. Ал эми жабдуунун салмагы оордук кылып, көнүгүүнү аткаруунун техникасы бузулса, көнүгүүлөрдүн жалпы натыйжалуулугу төмөндөйт. Көнүгүүнү аткаруунун техникасын сактоонун деңгээлин балоо үчүн ар бир машыгуучу төмөндөгү техникалык көрсөткүчтөрдү: биринчиден, көнүгүүнү аткаруу учурундагы дененин абалын, экинчиден, көнүгүүнү аткаруунун ылдамдыгын, темпин жана ритмин, үчүнчүдөн, көнүгүүнү аткаруу амплитудасын, кыймыл-аракеттин багытын жана бул багыттын траекториялык формасын контролдошу зарыл. Мына ушул көрсөткүчтөр оордук менен көнүгүүдө көп бузулууга дуушар болбошу зарыл. Мына ушул шартта гана булчун күчү атайын багытта өрчүп, спорттук көрсөткүчтүн өсүшүнө алып келет.

Спортсмендер үчүн булчуңдардын жалпы күчүн өрчүтүү да онойго турбайт. Буга байланыштуу, штанганы кармап олтуруп-туруу, штанганы көкүрөккө көтөрүү, жазы олтургучтун үстүнө чалкадан жатып, штанганы көкүрөктөн өйдө көтөрүү сыяктанган көнүгүүлөр абдан кеңири колдонулат.

Даярдоо учурунун аяк ченинде атайын оор буюмдарды ыргытуу менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн саны көбөйөт. Мындай көнүгүүлөр кадимки мелдештерде колдонулуучу дискаларды, ядролорду колдонуу менен аларды атайылап оордотуп же бир аз жеңилдетүү менен аткарылат. Ал эми штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөрдүн саны көп деле өзгөрбөйт. Мындай багытта машыгуу жалаң гана атайын күчтү өрчүтпөстөн, спортсмендин жалпы күчүн өрчүтүүгө да көмөк берет.

Мелдешке катышуу учурундагы машыгууларда булчун күчүн сактоо үчүн оордуктар менен машыгуу улантыла берет. Бул кезде көнүгүүлөр тез-тез алмашылып, оордуктардын кескин түрдө азайып жана көбөйүп турушу да талап кылынат. Анткени дененин машыгуу мезгилиндеги чарчоосуна мелдештер учурундагы чарчоосу да кошулуп, көнүгүүлөрдүн таасири көбөйөт. Ошондуктан көтөрүлүүчү

буюмдун салмагы бирде женил, бирде оор болушу талап кылынат. Даярдоо учурунда чоң булчуңдардын (мисалы, көкүрөк, арка ж. б. булчуңдардын) күчүн өрчүтүүгө арналган көнүгүүлөрдү күн алыс, ал эми майда булчуңдардын күчүн өрчүтүүгө арналган көнүгүүлөрдү күнүгө аткарып туруу керек. Ал эми мелдештерге катышуу учурунда мындай көнүгүүлөрдү үч күндө бир жолу колдонуу жемиштүүрөөк келет.

Футбол, баскетбол, волейбол, регби ойногондор үчүн буттун күчүн өзгөчө өрчүтүү чоң мааниге ээ. Анткени, бул спортсмендер оюн учурунда көп жолу секирүүгө, ылдам чуркоого, тез токтой калууга, буйтап кетүүгө жана ыкчамдыкты көрсөтүүчү башка дене сапаттарын колдонууга мажбур болушат. Бут булчуңдарынын баалуу көрсөткүчтөрүнүн бири болуп анын кыска мөөнөттө абдан жыйрылууга жөндөмдүүлүгү саналат. Бул сапат спортсмен бийиктикке секиргенде даана байкалат. Адамдын бийиктикке секирүү жөндөмдүүлүгүн секиргичтик деп да коюшат.

Адамдын бийиктикке жана узундукка секирүүгө жөндөмдүүлүгү эмнеге көз каранды? Адамдын бийиктикке жана узундукка секирүү жөндөмдүүлүгү анын булчуңдарындагы фосфорорганикалык кошулмалардын биохимиялык реакцияга кирүү тездигине көз каранды. Бул көз карандылык укумдан-тукумга берилиши жана ошондой эле машыгуунун натыйжасында жетишилиши да мүмкүн. Мына ушуга байланыштуу адамдын бийиктикке жана узундукка секирүүгө жөндөмдүүлүгүн атайын көнүгүүлөр менен машыгып тарбиялап алса болот. Көнүгүүлөр негизинен оордуктарды көтөрүү менен аткарылат жана алар бул китепте келтирилген булчуң гимнастикасынын көнүгүүлөр комплексинде орун алды. Жогоруда аталган көнүгүүлөрдү негизинен эки багытта колдонууга аракеттенгиле: биринчи багытта көнүгүүлөр жай аткарылып, булчуңдардын күчүн өрчүтүүгө багытталса, экинчи багытта көнүгүүлөр ылдам аткарылып ыкчамдыкты, ылдамдыкты өрчүтөт. Күч менен ылдамдыктын бирге өрчүшү адамдын бийиктикке жана узундукка секирүүгө жөндөмдүүлүгүн арттырат.

Оордуктарды көтөрүп аткаруучу көнүгүүлөр менен машыгуу спортсмендерге ар дайым керек болуучу сапаттарды гана тарбиялабастан, муундарды бекемдеп, булчуңдардын чыңдалышына да көмөк берет. Бийиктикке жана узундукка секирүүдө спортсмендер сан булчуңдарын кокустатып алган учурлар көп болот. Анын эң негизги себеби болуп муундардын жана булчуңдардын жалпы начар өрчүшү саналат.

Кээде денени начар жибитип, булчундарды жакшы кызытпай, дароо эле машыгууга киришкенде булчундар үзүлүп, же чоюлуп калышы ыктымал. Адатта арткы сан булчундары көп жабыркайт, ошондуктан машыгуу мезгилинде бут булчундарын чындоочу көнүгүүлөргө көбүрөөк көңүл бөлүү талап кылынат. Башкача айтканда, бийиктикке жана узундукка секирүүчү спортсмендер жогорку спорттук көрсөткүчкө жалаң гана негизги көнүгүүлөрдү аткаруу менен жетишпейт. Машыгуу учурунда оордуктарды көтөрүү менен аткарылуучу көнүгүүлөр да кеңири колдонулат.

ТАБИГЫЙ ФАКТОРЛОРДУ КОЛДОНУУ

Сымбаттуу келбетти калыптандырууда табигый факторлорду колдонуу да чоң мааниге ээ. Буга күнгө күйүү, салкын абада жүрүү жана денени муздак суу менен чындоо кирет.

Табигый факторлорду туура колдонуу денени чындоого, ден соолуктун бекемделишине өбөлгө түзөт. Албетте, мындай ийгилик ар бир машыгуучуну кайдигер калтырбай турганы шексиз. Ошого байланыштуу биз силерди табигый факторлорду туура колдонуунун ыкмалары менен тааныштырууга аракеттебиз.

Табигый факторлорду эки багытта колдонууга болот. Биринчи багыт машыгуунун таза абада, күн нурунун алдында өткөрүлүшү менен байланыштуу. Ачык абада машыкканда муздак аба денени чындап, күн нуру дененин күйүшүнө, анын жакшынакай түскө ээ болушуна көмөк берет.

Ал эми экинчи багыт ар бир табигый фактордун өз алдынча денени чындоочу форма катары колдонулушу менен мүнөздөлөт. Албетте, мындай учурда ар бир табигый факторду туура колдонуу өзгөчө ыкманы билүүнү талап кылат.

Элдик жана илимий медицинанын маалыматтары боюнча денени чындоо адам организминин ысыкка жана суукка көнүгүү механизмдин өрчүтүүгө байланыштуу. Эгерде бул механизм жакшы өрчүгөн болсо, анда адам ысыкка да, суукка да байымдуу болууга көнөт. Адамдын ысык-суукка чыдамдуулугу анын эң жакшы сапаттарынын бири катары бааланат жана жашоо-тиричилик үчүн эң керектүү нерсе. Анткени ысык-суугу көп турмуштун өзү эле адамдан мына ушундай чыдамкайлыкты талап кылат эмеспи. Табигый факторлорду денени чындоо максатында колдонуу организмдин иммундук системасын өрчүтүп,

адамдын жугуштуу ооруларга каршылык көрсөтүшүн арттырат. Денени чыңдоо бардык жаштагы адамдарга бирдей пайдалуу. Мектеп жашына жете элек балдардын денесин үзгүлтүксүз чыңдоо алардын рефлектордук кыймыл-аракетин, борбордук жана перифериялык нерв системасынын байланыштарын жакшыртат, алардын гормониялуу өсүп-өрчүшүнө шарт түзөт. Мектеп жашындагы балдардын денесин чыңдоо алардын түшүнүү жана эске тутуу процесстеринин жакшырышына, эрктин жогорулашына жардам берет. Орто жаштагы кишилер үчүн денени чыңдоо нерв, жүрөк-кан тамыр ооруларына чалдыгуулардан сактап, физиологиялык жогорку активдүүлүккө ээ кылат. Ал эми улгайып калган кишилер денесин үзгүлтүксүз чыңдап жүрсө, карылык алыстап борбордук нерв системасынын иши жакшырат.

Денени чыңдоонун физиологиялык негиздерин ар бир машыгуучу терең өндөштүрүп алышы зарыл. Анткени, табигый факторлорду туура колдонуу адамда жалпы физиологиялык түшүнүктүн болгонун талап кылат. Табигый факторлорду туура эмес колдонгондо, алар организмге терс таасир тийгизиши ыктымал. Мисалы, ысык тийген күн нуруна узагыраак кактануу адамды алсыратат, адам өзүн начар сезип, баш ооруйт.

Медицина илиминде денени чыңдоо өзгөчө бир маанилүү процесс катары эсептелет жана аны организмдин ысыкка, суукка жана атмосфералык басымдын кескин төмөндөшүнө туруктуулугун өрчүтүү менен байланыштырышат. Мына ушул себептен денени чыңдоону татаал биологиялык процесс деп белгилей кетүүгө болот. Денени чыңдоонун физиологиялык негизин биринчилерден болуп академик И. П. Павлов ачкан. Анын жогорку нерв системасынын иш-аракети жөнүндөгү окуусунда денени чыңдоонун физиологиялык механизми тууралуу түшүнүк берилет. Академик И. П. Павловдун окуусуна таянып, «...организм табигый факторлордун өзгөрүшүнө кандай механизмдин натыйжасында көнүгөт? — деген суроого жооп берүүгө болот. Табигый факторлор организмге борбордук нерв системасы аркылуу таасир этет. Мына ушу таасирдин астында бардык органдарда жана системаларда бир топ өзгөрүүлөр жүрөт. Биринчи кезекте, организмдин коргонуу системасынын активдүүлүгү жогорулайт. Андан кийин дем алуу, кан айлануу, зат алмашуу, жылуулук бөлүп чыгаруу бири-бирине айкалышат.

Денени чыңдоо — бул организмдин айлана-чөйрөгө көнүшүн үзгүлтүксүз өрчүтүү дегендикке жатат. Аны өрчү-

түүдө табигый фактордун таасирин башкара билүү керек. Ошол себептен денени чындоонун илимий негизделген төрт принцибин толук сактоого жана алардын ишке ашырылышына көңүл бургула. Алардын бири — денени чындоого өз эрки менен киришүү принциби. Ар бир машыгуучуну денени чындоого кызыктыруу, аларда психологиялык маанайды түзүү жана ынандыруу бул принципти иш жүзүнө ашыруунун талаптарынан болуп саналат. Аталган принциптин негизги максаты — ар бир машыгуучунун денени чындоого көнүшүнө, анын өнөкөткө айланышына жетишүү деп атаса болот. Денени чындоо эртең менен тиш тазалагандай көрүнүшкө айланса эң эле сонун болор эле.

Денени акырындык менен чындоо принциби. Мында денени чындоодо ийгилик өтө акырындык менен келет. Анткени, денени чындоочу ар бир процедура дем алуу, жүрөк-кан тамыр системаларында болуучу өзгөчө реакция менен коштолот. Ал реакциянын чоңдугу акырындык менен өрчүгөнү жакшы. Ошондуктан ар бир процедураны жакшылап даярдап, анын таасир берүүчү көрсөткүчтөрүн акырындык менен чоңойтуу пайдалуу. Эгерде бир эле процедураны улам-улам кайталай берсе (мисалы, бирдей температурадагы душту дайыма кабыл алса), анда организмдин ага карата реакциясы күн өткөн сайын начарлайт жана кийинчерээк таптакыр жоголуп кетет. Бул денени чындоого жатпайт.

Денени үзгүлтүксүз чындоо принциби. Денени чындоону үзгүлтүккө учуратуу пайда болгон шарттуу рефлекстерди кайрадан жоготууга алып келет. Аларды кайрадан калыптандыруу кошумча убакытты, эркти талап кылат. Ошол себептен денени чындоого бала кезден көнүгүү жана аны ыгы жок үзгүлтүккө учуратпоо чоң мааниге ээ.

Денени чындоо үчүн ар түркүн формаларды колдонуу принциби. Денени ар түрдүү жолдор менен чындоо организмдин бир катар табигый факторлорго карата жалпы чыдамдуулугун арттырат. Денени чындоодо бул принципти сактоо өзгөчө мааниге ээ. Анткени, организмге жалаң гана суукту таасир этип чындоо анын суукка, ал эми жалаң гана ысыкты таасир этип чындоо — ысыкка чыдамдуулугун арттырат. Башкача айтканда, денени чындоонун ар бир формасы бир гана механизмди өрчүтүүгө көмөк берет. Ал эми турмушта денени ар тараптуу чындоо талап кылынат.

Эгерде денени чындоо дене тарбиялык көнүгүүлөрдү

аткаруу менен коштолсо, анда анын жалпы натыйжалуулугу артат. Мисалы, денени чыңдоо максатында муздак абада жүргөндө адам тез эле үшүп кетет. Мындай учурда дене тарбиялык көнүгүүлөр аткарылса, анда адам көп үшүбөйт, бирок абанын муздактыгын дайыма сезип турат. Денени ушундай жол менен чыңдоо абдан пайдалуу. Эгер мүмкүнчүлүк болсо сууда сүзүү, лыжа, коньки тебүү, кыштын күнү таза абада кросс жүгүрүү денени чыңдоо үчүн эң эле пайдалуу жана натыйжалуу формалардан болуп саналат.

Денени чыңдоодо ага жалпы таасир этүүчү, же болбосо айрым мүчөлөргө гана таасир берүүчү формаларды колдонууга болот. Мисалы, сууга түшүү организмге жалпы таасир тийгизсе, колду, бутту, моюнду муздак суу менен жууса, ал дененин ошол мүчөлөрүнө гана таасир этет. Денени чыңдоону туура уюштуруу үчүн ага жалпы таасир этүүнү жана дененин айрым мүчөлөрүнө таасир этүүнү айкалыштыра билүү пайдалуу.

Денени чыңдоону уюштурууда организмдин абалын дайыма өз алдынча контролдоп тургула. Эгерде денени чыңдоочу процедуралар туура уюштурулса, анда уйку терең жана тынч болуп, кишинин эмгек өндүрүмдүүлүгү артып, тамакка табити жогорулайт. Киши өзүн жеңил сезип, көңүлү куунак болот.

Денесин дайыма чындап жүргөн балдар көп оорубайт. Организмдин табигый факторлорго карата чыдамдуулугун өрчүтүү максатында дене тарбия мугалими участкалык врач менен кеңешип, тез-тез врачтык байкоолордон өтүп турушу пайдалуу. Дене тарбия мугалими да балдардын денесин чыңдоо максатында бир катар чараларды колдонот. Мисалы, ал физкультура сабагын спорттук залда эмес, эшикте, ачык абада өткөрүүгө, лыжа, коньки тебүүнү уюштурууга умтулат. Денеси чың балдар азыраак ооруп, сабак калтырышпайт, алардын программаны өздөштүрүү мүмкүнчүлүгү жогорулайт.

Табигый факторлорду туура колдоно билүү ар бир машыгуучуга зарыл нерсе. Булчуң гимнастикасы менен өз алдынча машыгуу да бул факторлорду эске алууну талап кылат. Мына ушуга байланыштуу, силерге күнгө күйүү, салкын абага көнүү жана суу менен денени чыңдоо ыкмалары жөнүндө түшүнүк бермекчибиз.

Күнгө күйүү. Күн нуру адамдын организмине жакшы таасир этет. Анын бул касиети адамзатка илгертеден бери эле белгилүү болуп келген. Мисалы, илгерки кишилер ооруларга «...эгерде айыккың келсе, денени күнгө тос»,— деп

бекеринен кеңеш берген эмес. Азыркы кезде күн нурунун ден соолук үчүн мааниси, составы илимий жактан ар тараптан изилденди жана изилденүүдө. Күн нурунан электр тогун алууга, кыштын күнү үйлөрдү жылытууга пайдаланууга аракет жасалып жатат. Медицинада күндүн нуру адамды дарылоо үчүн колдонулат. Мисалы, теринин туберкулёзун күн нуру менен айыктыруунун ыкмасын иштеп чыккандыгы үчүн даниялык врач Нильс Фильзен Нобель сыйлыгына татыктуу болгон.

Бир катар оорулардын алдын алууда күн нуру абдан кеңири колдонулат. Статистикалык билдирүүлөргө караганда, жалпы оорулардын саны кеч күздө, кыш мезгилинде жана эрте жазда кескин түрдө көбөйөт. Мындай абалдын орчундуу себептеринин бири болуп күн нурунун азыраак тийиши эсептелет.

Күндүн нуру бир катар баалуу касиеттерге ээ. Күн нурунун биологиялык таасири анын составында ультракызгылт көк нурдун болушу менен мүнөздөлөт. Ультракызгылт-көк нурдун бактерициддик касиети бар, башкача айтканда, ал ар кандай оору пайда кылуучу микробдорду өлтүрөт. Ошондуктан күн нуру дайыма тийген жерде ар кандай жугуштуу оорулар азыраак болот.

Күн нуру денеге толук тийген кезде гана баалуу биологиялык таасирге ээ болот. Бетке, колго, моюнга жана дененин кийин тоспогон башка жерлерине күн нуру дайыма тийип турушу жакшы көрүнүш, бирок анын жалпы таасири денеге толук тийгендегиге салыштырганда төмөнүрөөк келет.

Ультра-кызгылт-көк нурлардын организмге тийгизген таасири теринин күнгө күйүшү менен мүнөздөлөт. Теринин күнгө күйүшү организмдин коргонуу реакциясы болуп саналат. Эгерде тери күнгө күйбөсө, анда күндүн нуру организмге өтүп, ага терс таасир этиши ыктымал. Тери күнгө күйгөндө анын түсү кызгылтым тартып, көзгө сүйкүмдүү көрүнөт. Теринин түсүнүн өзгөрүшү меланин пигментинин пайда болушу менен түшүндүрүлөт.

Денени чындоо үчүн күн нуруна кактануу бир катар өзгөчөлүктөргө ээ.

Теринин күнгө күйүшү күн нурунда узак убакыт болгонго көз каранды эмес. Анткени, ультра-кызгылт-көк нурдун электромагниттик толкундары ар түрдүү чоңдукта болот, кыска ультра-кызгылт-көк нурлар биологиялык жактан абдан активдүү, ал эми узун нурлар, тескерисинче, бир топ начар келет. Бирок, узун ультра-кызгылт-көк нурлар теринин жакшы күйүшүнө жардам берет. Кыска ультра-

кызгылт-көк нурлар ар кандай тоскоолдуктарга кабылып, адамдын денесине жеткенче бир топ азаят. Кээде алар тоскоолдуктарда кармалып да калат. Мындай тоскоолдукка өнөр жайдан чыккан ар түркүн газдар, түтүн, суу буулары, кадимки эле терезенин айнеги кирет. Ошондуктан күнгө күйүү үчүн шаардын сыртына чыгуу пайдалуу (мүмкүн болушунча түшкө чейин). Албетте, «Эмне үчүн күнгө түшкө чейин күйүү пайдалуу?»— деген суроо туулушу мүмкүн. Себеби бул кезде абанын температурасы төмөнүрөөк жана нымдуулугу аз. Демек, кыска ультра-кызгылт-көк нурлар атмосфера катмарында көп кармалбайт. Башкача айтканда, эртең мененки күн нурунун составы толук жана баалуу келет.

Күнгө күйүүдө ультра-кызгылт-көк нурлардын денеге түз, чагылып жана чачырап тийишине шарт түзүлгөндөй кырдаалдын түзүлүшүнө көңүл бөлгүлө. Бул нурлардын бардыгы эле организмге бирдей таасир этпейт. Алардын эч күчтүүсү болуп түз тийген ультра-кызгылт-көк нурлар эсептелет. Бирок, мындай нурлар организмдин тез эле ысып кетишине алып келет. Ачык жерде жатып күнгө күйгөндө ультра-кызгылт-көк нур денеге эч бир тоскоолдукка учурабай түз тиет.

Ал эми чагылган ультра-кызгылт-көк нур денеге айлана-чөйрөдөгү нурду чагылтууга жөндөмдүү нерселерге (жер кыртышы, кар) чагылып тиет. Мисалы, кыштын күнү күн ачык кезде кардан чагылган нурлар да денени күйгүзүүгө жөндөмдүү келет. Анын мындай касиети кыштын күнү лыжа тебүүдө эске алынат жана денени чыңдоо максатында кеңири колдонулат. Ал эми чачырап тийген ультра-кызгылт-көк нурлар таза, булутсуз, ачык асмандан келип тиет. Чагылып жана чачырап тийген ультра-кызгылт-көк нурларга денени тосуп күнгө күйүү организм үчүн абдан пайдалуу. Ал үчүн кадимки эле дарактан же болбосо пляжда орнотулган чатырдын көлөкөсүндө жатуу пайдалуу. Күн нурун сезгич адамдарга бул талапты сөзсүз түрдө аткаруу өзгөчө зарыл.

Күнгө күйүүнү тамак ичкенден бир сааттан кийин баштап, тамак ичүүгө бир саат калганда бүтүрүү керек. Эң алгачкы күнгө күйүү процедурасы адатта 10 минутадан ашпайт. Ал эми кийинки күндөрдө күнгө күйүүнү мурункуга салыштырганда 5 минутага узарткыла. Өспүрүм балдар үчүн күнгө 1—1,5 саат күнгө күйүү жетиштүү, күн нурунда 2—3 сааттан ашыгыраак кактануу чоң кишилерге да терс таасир тийгизиши ыктымал. Күнгө күйүү үчүн бутту күндү карай сунуп, кумга узунуңардан түшүп

жаткыла. Ар бир 5—10 минутадан кийин дененин абалын алмаштырып тургула. Күн нурун кыймыл-аракетте жүрүп кабыл алуу баарынан пайдалуу. Пляжда топ же башка кыймылдуу оюндарды ойноп, калак шилтеп кайык айдап эс алууга умтулгула. Мындай учурда күйүүнүн жалпы убактысы бир аз узагыраак болушу мүмкүн.

Күнгө кактанганда сөзсүз түрдө ак түстүү, жеңил баш кийим кийип алгыла. Анткени, күн нурунда узак убакыт болуу чачка терс таасир этет. Күнгө кактанып жатканда уктаганга болбойт. Мындай учурда денеге ысык өтүп кетет.

Күнгө күйүүнүн натыйжалуулугунун эң негизги көрсөткүчү болуп адамдын ал-акыбалынын өзгөрүшү саналат. Эгерде уйкуңар тынч жана терең болсо, тамакка табитиңер тартып турса, эмгек өндүрүмдүүлүгүңөр жогору болсо, анда күнгө күйүү процедурасы туура жүргүзүлүп жатат деп эсептегиле. Күнгө күйүүнүн алгачкы күндөрүндө киши өзүн начар сезиши мүмкүн. Бирок, мындай абал тез эле өтүп кетүүгө тийиш.

Күн нурунда узак убакыт болуу организмдин өтө ысып кетишине алып келет. Мындай абалда кишинин маанайы басандап, эмгек өндүрүмдүүлүгү төмөндөйт. Кээде баш ооруп, температурасы көтөрүлөт. Эл арасында муну «күн өтүп кетти» деп коюшат. Мындай терс таасирден алыс болуу үчүн дене бир аз тердей баштаганда сууга түшүүгө же болбосо муздак душ кабыл алууга аракеттенгиле. Сууга түшкөндөн кийин 15—20 минутача көлөкө жерде эс алуу пайдалуу. Ар бир күнгө күйүү процедурасын көлөкөдө бир аз олтуруу менен аяктоо жакшы натыйжаларды берет.

Эгерде күнгө күйүп жаткан мезгилде тамырдын кагышы тездеп, баш айлана баштаса, анда күнгө кактанууну сөзсүз түрдө токтотуу керек. Анткени, бул организмдин өтө ысып кетишинин алгачкы белгиси болуп саналат.

Спорттук машыгуу учурунда күнгө күйүү да бир катар өзгөчөлүктөргө ээ. Мисалы, спорттук мелдештерге катышарга бир күн калганда жана мелдешер күнү күнгө күйүүнүн кажети жок. Мындай учурда күнгө күйүү спорттук көрсөткүчтүн төмөндөшүнө алып келет. Ошондуктан машыгууга 3 саат калганда күнгө кактанууну токтотуу зарыл. Машыгууда организм ыкчам иштеши үчүн жакшы эс алуу талап кылынат.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда да күнгө күйүүнүн мааниси чоң. Анткени, жакшы өрчүгөн кубаттуу булчуңдар жана күнгө күйгөн тери гана адамдын денесин

келбеттүү көрсөтөт. Тескерисинче, күнгө күйбөгөн дене, булчундар канчалык жакшы өрчүсө да, көп деле көзгө толумдуу көрүнбөйт.

Салкын абага көнүү. Ар бир эле киши таза абада көбүрөөк жүрүүгө аракеттенет. Анткени таза абада жүрүү борбордук нерв системасынын ишин жакшыртып, көңүлдү көтөрүп, жакшынакай сезимдерди, жаркын маанайды пайда кылууга өбөлгө түзөт. Бирок илимдин, техниканын өнүгүшү өзгөчө шаар жеринде кишинин таза абада көбүрөөк болуу мүмкүнчүлүгүнөн ажыратты. Кишилер убактысынын көбүн үй ичинде, иштеген жеринде, транспортто өткөрүп калды.

Денени чындоо мақсатында салкын абада көп жүрүүгө көнүшөт. Ал организмди абанын температурасынын кескин өзгөрүшүнө даярдоого багытталган.

Абанын температурасы адамдын организмине зор таасир тийгизет. Ачык абада машыгуу денени чындоого өзгөчө чоң жардам берет. Бирок салкын абада денени атайылап чындоо бир кыйла жемиштүү болуп эсептелет. Абанын температурасы канчалык өзгөрсө да адамдын денесинин жылуулугу өзгөрбөй, бир кылапта кармалып турат. Бирок мындай мүмкүнчүлүк абанын температурасынын белгилүү бир деңгээлине чейин гана сакталат. Мына ушул мүмкүнчүлүктү денени чындоо менен бир кыйла өрчүтүүгө болот. Ал үчүн организмге ар түрдүү температуралык режимде таасир этүү керек. Абанын температурасынын тийгизген таасиринде организмдеги жылуулукту башкаруу механизмдери жакшырат жана организмдин табийгаттын түрдүү факторлоруна туруктуулугу артат.

Спорттун ар кандай түрлөрү менен машыгууда суук тийүүдөн жабыр тартуу жагы эң чоң проблемалардын бири болуп келүүдө. Анткени мындай жабыр тартуулар жогорку класстагы спортсмендерди жооптуу мелдештерге чыгарбай, машыгуу процессине зыян келтирүүдө. Мисалы кышкы XII Олимпиялык оюндарды өткөрүү мезгилинде ар бир төртүнчү спортсмен суукка чалдыккандыгына байланыштуу врачтын жардамына кайрылганы белгилүү. Албетте, мындай кайрылуулардын саны өсүп турушу жакшы көрүнүш эмес. Турмуш шартынын жакшырышына, транспорттун өсүшүнө, кыймыл-аракеттин азайышына байланыштуу адамдар назик болуп, суук тийип ооруп калуу коркунучу өсүп бара жатат. Мисалы, спорттук мелдештерге катышуу үчүн, же болбосо кызмат боюнча алыска командировкага барып калдык дейли. Башка жердин климаты жылуу же өтө суук болушу ыктымал. Климаттын

тез аранын ичинде мындай өзгөрүшү адамдын суукка чалдыгышына себепкер болот. Ошондой эле шаардын бардык ыңгайы бар квартираларында жашаган кишилердин суукка чыдамдуулугу начарлайт. Өзгөчө өспүрүм жаштардын арасында мындай начарлоо кеңири орун алууда. Азыркы учурда жалпы оорулардын 40% суук тийүүгө байланыштуу.

Салкын абада денени чындоону жай мезгилинде баштаган жакшы. Жайында метеорологиялык шарттар кескин өзгөрбөйт. Жайдын күнкү жылуу аба дененин температурасына жакын келип, адамды ичиркентпейт. Мисалы, бир аз жел согуп, абанын температурасы 20°C жылуу болуп турган кезде чечинип денени чындоо жакшы натыйжаларды берет.

Салкын абада денени чындоону абанын температурасы $+15-20^{\circ}\text{C}$ болуп турганда баштоо керек. Процедурачы майка-трусичан болуп, 3—5 минутача кабыл алышат. Бара-бара процедуранын узактыгын 20—30 минутага жеткиришет. Андан кийин абанын температурасы $10-15^{\circ}\text{C}$ градус болгондо процедураны 10—20 минутага чейин узартууга умтулушат. Мындай температуралык режимдеги аба ваннасы терезеси ачылган бөлмөдө деле кабыл алынышы мүмкүн. Кийинчерээк абанын температурасы $+5-10^{\circ}$ га чейин төмөндөтүлүшү пайдалуу. Бул кезде аба ваннасын кабыл алуу активдүү кыймыл-аракет менен коштолгону жакшы. Аба ваннасын кабыл алуу эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдү аткаруу учуруна туура келиши ылайыктуу.

Мектеп окуучулары кээде акыркы сабакта башым ооруду, сабакты түшүнбөй жатам деп даттанышат. Мындай даттануунун да жүйөлүү себеби бар. Класста таза абанын азайышы, анын жетишсиздиги нерв системасын чарчатат. Өзгөчө баш мээ тез чарчап, балдардын башы ооруйт. Ошондуктан классты, лабораторияларды, баланын бөлмөсүн өз убагында, тез-тез желдетип турууну унутпагыла.

Эгерде ден соолук чың болсо, күн суук учурда деле таза абага чыгып, денени чындаса болот. Бирок мындай учурда жеңил спорттук костюм кийип алуу талап кылынат жана дайыма активдүү кыймылда болуп туруу керек. Күн суук кезде денени чындоо процедурасы 5 минутадан ашпаганы жакшы.

Аба ваннасын жамгыр жаап, катуу шамал болуп турган кезде кабыл алуу кыйынга турат. Абада катуу үшүгөнгө чейин турууга болбойт. Эгерде теринин түгү көтө-

рүлүп, бүдүрөйүп чыкса, анда процедураны токтотуу керек.

Аба ваннасын туура кабыл алуу уйкунун тынч жана терең болушуна, эмгек өндүрүмдүүлүгүнүн жогорулашына шарт түзөт.

Муздак суу менен денени чыңдоо. Муздак суу менен денени чыңдоо денени жалпы чыңдоодон көп деле айырмаланбайт. Бар болгону суу жылуулукту жакшы өткөргөндүгүнө байланыштуу аны денени чыңдоо максатында колдонгондо организмдин күчтүүрөөк реакциясы талап кылынат. Мына ошол себептен суу менен денени чыңдоо процедурасы салыштырмалуу көп убакытты талап кылбайт.

Денени нымдуу сүлгү менен сүрүп, денеге суу куюп жуунуп, ваннага түшүп, душ кабыл алып жана сууга түшүп чындашат. Булардын ичинен баарынан жеңили денени нымдуу сүлгү менен сүрүү болуп саналат. Денени сүрүү үчүн кээде сууланган паралон губкасын пайдаланса да болот. Суунун температурасы 30° тан төмөн болгону жакшы. Нымдуу сүлгү менен колду, моюнду, көкүрөктү, курсакты, жонду жана бутту сүрүп, кургак сүлгү менен тери бир аз кызарганча кургата арчышат. Процедура жалпысынан 4—5 минутага чейин созулат. Суунун температурасын акырындык менен төмөндөтүп олтуруп, аны 2—2,5 айдын ичинде 15° га жеткиришет. Денени нымдуу сүлгү менен сүрүүнү толук өздөштүргөндөн кийин денеге муздак суу куюп жуунууга өткөн пайдалуу. Суунун баштапкы температурасы $30—32^{\circ}$ ка барабар болот. Чайнек менен денеге суу куйган соң, сүлгү менен тери кызарганча арчышат. Ар бир 3—4 күндө суунун температурасын 1 градуска төмөндөтүп, аны $13—15^{\circ}$ ка жеткирет. Процедура 3—4 минутага созулат. Денени чыңдоонун бул формасын толук өздөштүргөн соң ваннага түшүүгө, же болбосо душ кабыл алууга өткөн жакшы. Ваннага түшкөндө жана душ кабыл алганда суунун температурасы мурдагыдай эле $30—32^{\circ}$ болот. Денени чыңдоо максатында ваннага түшкөнгө караганда душ кабыл алган пайдалуураак. Анткени, душ кабыл алганда организмге суунун температурасы гана таасир этпестен, анын механикалык таасири да тийет. Мындай учурда организмдин реакциясы бир топ жогорулайт. Денени чыңдоо ишинде кээде контрасттуу душ кабыл алуу да колдонулуп жүрөт. Мында адегенде жылуу душка түшүп, андан кийин денени муздак сууга тосот. Бул 5—6 жолу кайталанат. Бул процедура 2—3 минутага созулушу мүмкүн. Контрасттуу душка көнүгүү абдан маа-

нилуу. Суу денеге тийгенде кан тамырлардын тонусу жана кендиги өзгөрүп, жылуулукту башкаруу системасынын иши жакшырат. Суунун температурасынын тез-тез өзгөрүшү кан тамырдын тонусун жана кендиги бир чоңойтуп, бир кичирейтет.

Кан тамыр системасынын контрасттуу душтун таасиринде тез-тез өзгөрүп турушу алар үчүн атайын гимнастика болуп саналат.

Муздак душка өтө үшүп кеткенче түшүүгө жарабайт. Мындай учурда адамга суук тийип калышы ыктымал. Муздак душтун таасиринде кан тамырлардын тонусу жогорулап, анын диаметри кичирейет. Кандын агуу ылдамдыгы азаят, адам бир аз үшүгөнүн сезет. Анан адам муздак душка көнө түшөт да, үшүгөнүн көп деле сезбей калат. Анткени, бул учурда кан тамырдын тонусу өз калыбына келип, диаметри чоңоёт. Бирок кандын агуу ылдамдыгы көп деле өзгөрбөйт. Муздак душтун алдындагы жагымдуу сезим 1—2 минутага созулушу мүмкүн. Ушул убакытта душ кабыл алууну токтотуу зарыл. Эгерде киши муздак душтун алдында дагы эле тура берсе, анда кандын агуу ылдамдыгы кескин төмөндөп, дененин сыртка жылуулук бөлүп чыгарышы артат.

Жылуулуктун ашкере сарпталышына байланыштуу киши кайрадан үшүгөнүн сезет жана тез эле суукка урунуп калат.

Денени нымдуу сүлгү менен сүрүү, муздак суу менен жуунуу, ваннага түшүү, душ кабыл алуу эртең мененки гимнастикалык көнүгүүлөрдөн кийин болсо эң жакшы натыйжа берет. Ал эми кечинде болсо бутту муздак суу менен жууган эле жетиштүү.

Жайында ар бир окуучу сууга түшүүгө кайдыгер мамиле кылбайт. Сууга түшүү денени чындоого көп таасир этет.

Сууга түшүү чарчаган адамды эс алдырат. Оор кара жумуштан кийин сууга түшкөндө тез эле чарчаганды унутуп, сергип, эс алып каласың. Ошол себептүү, сууга түшүү организмди эс алдыруу максатында колдонулушу мүмкүн. Сууга түшүп чыккан киши өзүн жакшы сезип, маанайы ачылып, көңүлү көтөрүлөт. Сууга түшүүнүн шарапаты менен бардык органдардын жана системалардын иши жакшырат. Денени чындоо үчүн суунун температурасы $+18 - 20^{\circ}\text{C}$ дан төмөн болбошу талап кылынат. Адатта сууга түшүүнүн мөөнөтү суунун температурасы $+15^{\circ}\text{C}$ га төмөндөгүчө улантылат. Алгачкы күндөрү сууда 4—5 минутадан көбүрөөк жүрүү туура эмес. Албетте, сууга

түшүүнүн убактысы ар бир кишинин даярдык деңгээлине, жаш өзгөчөлүгүнө, дене сапаттарына жана суунун температурасына көз каранды. Бирок ошентсе да, организм өтө үшүгөнчө киринүүгө болбойт. Тери бүдүрөйүп, эрин көгөрө электе сууга түшүүнү токтоткон жакшы. Сууга түшүп жатканда активдүү кыймылда болуу талапка ылайык келет. Кыймыл-аракет үшүп кетүүдөн сактайт. Суудан чыккандан кийин денени сүлгү менен кургата аарчып, күнгө кактанып, эс алган жакшы. Кээде кыймылдуу оюндарды ойносо болот. Денени чындоо жана ден соолукту сактоо максатында күнүнө бир гана жолу сууга түшүү пайдалуу.

Сууга түшүп эс алууга кимдер гана кызыкпайт? Сууга туура түшө билүү, сууга түшүп денени чындоо ден соолукта узак өмүр сүрүүгө өбөлгө түзөт десек жаңылбайбыз. Ар бир кишинин сууда сүзө билиши бул адамга эң керектүү өнөрлөрдүн бири болуп саналат.

Денени чындоого кайдыгер мамиле кылган кишини 0°C дагы сууга кармаганда, ал 12 минутадан кийин эс учун жоготот, ал эми 18 минутадан кийин өлүмгө дуушар болушу мүмкүн. Эгерде суунун температурасы 10°C жылуу болгон болсо, анда адам сууда 25—55 минутага чейин, ал эми 20°C жылуу болсо —135—360 минутага чейин чыдашы мүмкүн.

Булчуң гимнастикасы менен машыгууда табигый факторлорду максаттуу колдонуу чоң ийгиликтерге алып келет.

Күн нуру, таза аба жана муздак суу менен денени чындоо көп оорулардын алдын алып, эмгек өндүрүмдүүлүгүн жогорулатат.

СӨЗ АЯГЫ

Кымбаттуу достор! Мына ошентип булчуң гимнастикасы менен машыгуунун методикасын талдап чыктык. Машыгуулар купулуңарга толсо анда, албетте силер мындан ары да физкультура жана спорттун жакын досу болуп кала бермекчисидер. Бул жакшы көрүнүш. Бирок биз сунуш кылган китептен алган билим бара-бара силерге аздык кылышы мүмкүн, өзгөчө спорт менен машыгуу силерден мындан ары да өз билимиңерди тереңдетүүгө умтулууну талап кылат. Бул максатта медициналык, биологиялык, гигиеналык, педагогикалык, психологиялык билимдерди терең өздөштүрүүгө умтулгула. Физиканы жана анатомияны терең түшүнүү да силерге чоң жардам берет. Бир сөз менен айтканда, ар бир көнүгүүнү аткарып жатканда анын эмне себептен ушул типте аткарылышын терең түшүнүү өзгөчө мааниге ээ болот. Мындай ой жүгүртүп туруу адамдын денесин гана эмес, анын акылын да машыктырат. Мына ушул мезгилде көнүгүүлөрдү аткаруу өзүнүн педагогикалык жогорку маанисине жетет.

МАЗМУНУ

Кириш сөз	3
Булчуң гимнастикасы дене тарбия кыймылындагы жаңы багыт	5
Машыгуунун физиологиялык негиздери	10
Кишинин сырткы келбети	20
Машыгуу мезгилиндеги тамактануунун өзгөчөлүктөрү	28
Кишинин булчуңдары жана алардын мааниси	32
«Эмгекке, СССРди коргоого даяр» деген Бүткүл Союздук физкультуралык комплекс жана булчуң гимнастикасы	34
Машыгууга керектүү шаймандарды жасоонун ыкмалары	42
Эспандер менен аткарылуучу көнүгүүлөр	47
Гантель менен аткарылуучу көнүгүүлөр	51
Гиря менен аткарылуучу көнүгүүлөр	60
Штанга менен аткарылуучу көнүгүүлөр	66
Блоктуу системаларды колдонуп аткарылуучу көнүгүүлөр	75
Жүгүрүп машыгуунун методикасы	79
Булчуң гимнастикасы менен машыгууну пландаштыруу	84
Спортсмендерге кеңеш	90
Табигый факторлорду колдонуу	94
Сөз аягы	106

УНЧУЖСАМ

8

АБАКИР МАМЫТОВ

Сымбаттуу болуу өзүндөн

Окуу куралы

Мектеп окуучулары үчүн

АБАКИР МАМЫТОВ

Стройность внешнего облика

Учебное пособие

Для учащихся

На кыргызском языке

Бишкек, издательство «Шам»

Редактору А. Макешев
Техн. редактору К. Шабралиева
Худ. редактору К. Кардыбаев
Корректору З. В. Дуплик

Терүүгө 26. 07. 95 ж. берилди. Басууга 12. 10. 95 ж. кол коюлду. Форматы 84×108¹/₃₂. Кагазы офсеттик № 1. Адабий ариби. 7,0 п. л. физ. басма табак. 5,88 эсептик басма табак. Нускасы 2000. Заказ № 32. Келишимдик баа.

«Шам» басмасы, Кыргызполиграфкомбинаты.
720461, ГСП, Бишкек, 5, Т. Суванбердиев көчөсү, 102.

ОЦСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ:

БИБЛИОТЕКА

ИЗБ. №

30e

CON 30 00