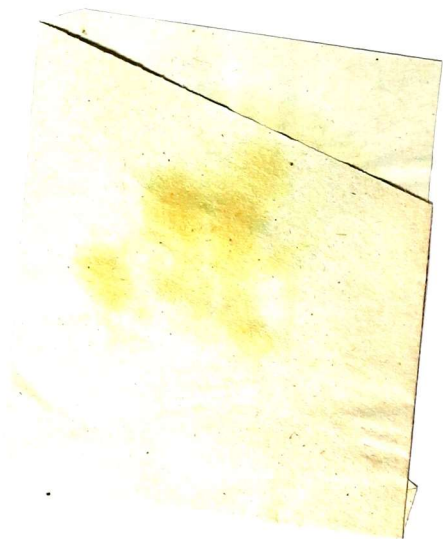




И. И. Должиков,
В. Л. Тульпо

ЖАЛПЫ
БИЛИМ БЕРҮҮЧҮ
МЕКТЕПТЕРДЕГИ
ГТО
КОМПЛЕКСИ



А
-64

И. И. ДОЛЖИКОВ,
В. Л. ТУЛЬПО

**ЖАЛПЫ
БИЛИМ БЕРҮҮЧҮ
МЕКТЕПТЕРДЕГИ
ГТО
КОМПЛЕКСИ**

Которгон Акун Ашыров

**«МЕКТЕП» БАСМАСЫ
ФРУНЗЕ 1975**

Бул китепти чыгарууну СССР агартуу Министерствосунун мектептер боюнча башкы башкармасы сунуш кылган.

Должиков И. И., Тульпо В. Л.

Д 64 Жалпы билим берүүчү мектептердеги ГТО комплекси. Которгон А. Ашыров. Ф., «Мектеп», 1975 ©

96 бет. © «Просвещение», 1973.

Китепте ГТОнун жаңы комплексинин негизги милдеттери, анын баскычтары, талаптары менен нормативдери, методдору жана жалпы билим берүүчү мектептердеги ГТО комплекси боюнча иштөө формалары жөнүндө баяндалат.

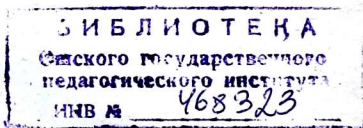
Бул китеп ГТО комплекси боюнча мектептерде иш жүргүзгөндөрдүн баарына арналат.

7А.02С+371.014

Д $\frac{641-180}{M 452(17)-75}$ 144-75

© Издательство «Просвещение», 1973 г.

© Перевод на киргизский язык, «Издательство Мектеп», 1975 г.



Должиков И. И., Тульпо В. Л. 12678

КОМПЛЕКС ГТО В ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ШКОЛЕ

(На киргизском языке)

Редактор *И. Жангазиев*
Художн. редактор *Г. И. Васильев*
Техн. редактор *И. Гиберт*
Корректор *Г. Добошева*

Терүүгө 19/VI-1975-ж. берилди. Басууга 29/VIII-1975-ж. кол коюлду. Форматы 60×90¹/₁₆, 5,5 физ. басма табак, 5,5 шарттуу басма табак, 6,32 учеттук табак, Тиражы 3000. Заказ № 2925. Баасы 17 т.

720461, ГСП, Фрунзе, 5, ул. Жигулевская, 102,

Киргизполиграфкомбинат им. 50-летия Киргизской ССР, Госкомиздата Киргизской ССР.

«Эмгекке жана СССРди коргоого даяр» (ГТО) деген Бүткүл Союздук физкультуралык комплекс калкты физкультуралык жактан тарбиялоонун советтик системасынын негизин түзүп, советтик адамдардын моралдык жана рухий келбетин калыптандырууну, алардын ар тараптан сымбаттуу өнүгүшүн, узак жылдар бою мыкты ден соолугу менен чыгармачылык жөндөмдүүлүгүнүн сакталышын, калктын жогорку өндүрүмдүү эмгекке жана Мекенди коргоого даярдануусун өз алдына максат кылып коет.

Өлкөбүздө ГТО комплексинин пайда болгонуна 40 жылдан ашты. 1950-жылы 24-майда «Комсомольская правда» газетасы жаштардын физкультура боюнча ар тараптан даярдангандыгына баа берүү үчүн бирдиктүү критерияны (ченемди) кабыл алуу зарылдыгы жөнүндөгү ойду билдирген материалдарды басып чыгарып, анда атайын норма жана талапты чектөө, ал эми аларды аткаргандарды значоктор (белгилер) менен сыйлоо сунуш кылынат. Лениндик комсомолдун бул демилгеси коомчулуктун кеңири катмарында кабыл алынат. Буга байланыштуу Бүткүл союздук физкультуралык совет ГТОнун комплексинин долбоорун иштеп чыгып, ал өлкөнүн ар кандай коомдук уюмдарында талкууга алынат. 1931-жылы 7-мартта Бүткүл союздук физкультуралык совет ГТО комплекси жөнүндөгү жобону бекитет.

Биринчи сунуш кылынган ГТОнун комплекси бир гана баскычтан туруп, ага 15 нормативден турган ар кандай физкультуралык көнүгүүлөр (чуркоо, секирүү, ыргытуу, сууда сүзүү, лыжа ж. у. с.) кирет. Андан сырткары тапшыруучулар кайсы бир талаптарды аткарууга тийиш эле: советтик физкультуралык өнүгүүнүн негизин, аскердик ишти, физкультуралык көнүгүүлөрдүн учурунда өзүн өзү контролго алууну (байкоону) билүүгө тийиш болгон.

1932-жылы ГТО комплексинин II баскычы киргизилип, ал 25 нормадан турат: физкультуралык көнүгүүлөрдүн ар кандай түрлөрү боюнча теориялык 3, практикалык 22 талап коюлат. Мурдагыдан да татаалдайт. Такай машыгуунун шартында гана бардык нормативди тапшырууга мүмкүн болгон.

Комплекстин акыркы бүткөн бөлүгү «Эмгекке жана коргоого даяр бол» (БГТО) баскычы болуп, мектеп окуучуларына ылайыктанат. Ал 1934-жылы ишке киргизилип, спорттук-техникалык жана санитардык даярдыкты талап кылган 16 нормадан турат. БГТО значогун алгандар андан тышкары спорттун бир түрү

боюнча сабак өткөрө билиш керек, анын эрежесин билип, спорттук оюндарга судья болууга тийиш.

ГТОнун комплекси 30-жылдары өлкөбүздөгү физкультуралык кыймылдын өнүгүшүндө зор роль ойноп, физкультуралык уюмдардын негизги иши болуп калат. ГТОнун нормасын тапшырышкан кыздар менен балдар ар кандай физкультуралык даярдыкка жана чыңалууга жетишет. Физкультуралык кыймылдын активдешүүсү менен 1934-жылда эле өлкөбүздө 5 миллионго жакын физкультурниктер болуп, алардын жарымы ГТО значогуна ээ болушкан.

СССРде физкультура жана спорттун өркүндөп өнүгүшү ГТО комплексинин андан аркы өнүгүшүн талап кылат. 1940-жылдын 1-январында ГТОнун жаңы комплекси ишке киргизилет. Анын ар бир баскычы (БГТО, ГТОнун — I жана ГТОнун II баскычтары) эки бөлүмдөн турат атайын норма (теоретикалык билдирүүлөр, жалпы өстүрүүчү жана аскердик машыгуу көнүгүүлөрү) менен белгилүү бир физкультуралык сапаттын өнүгүүсүнө көмөк берүүчү тандап тапшыруучу нормативдин саны. Нормативдердин саны да кыскарат (БГТО — 11 норма, ГТОнун I баскычы — 14 норма, ГТОнун — II баскычы — 15 норма). БГТО менен ГТОнун — II баскычын «тапшырды» же «отлично» деген баага аткарууга мүмкүн болгон.

Комплекстеги өзгөрүүлөр физкультуралык уюмдардын иштерин активдештирүүгө көмөк берди. Ал колдоруна курал алып өздөрүнүн социалисттик мекенин коргоого даяр болгон ден соолугу чың жаштардын көп миллиондогон армиясын даярдоого мүмкүндүк берди.

Немецтик-фашисттик баскынчыларга каршы Ата мекендик согуштун жылдарында (1941—1945-жылдары) өлкөнүн бардык физкультуралык уюмдарынын алдына калкты массалык түрдө аскердик-физкультуралык жактан даярдоо максаты келип чыгып, бул иште ГТО комплекси бирден бир орчундуу каражат болуп калат. Согуш мезгилиндеги талап ГТО комплексинин мазмунуна өзгөрүү киргизүүгө мажбур кылды. Нормативдин жалпы саны кыскарып, кайсы бир нормалары согуш ыкмаларына ылайыкталып башкалары менен алмаштырылган (топографияны, куралдарды, чуркоону, секирүүнү жана күндөлүк кийип жүргөн кийимчен ыргытууну, сайышууну, суудан сүзүп өтүүнү ж. у. с. билүү). Булар кызыл армия үчүн резервди даярдоодо чоң ролду ойноду. Спортсмендердин, физкультурниктердин, ГТО значокчондордун көпчүлүгү ыктыярдуу түрдө фронтко кетишип, партизандык отряддарда ийгиликтүү кызмат кылышты.

Согуштан кийинки мезгилде ГТО комплекси өркүндөлө берилип, негизинен нормалардын саны кыскарат, бул нормалар менен окуу жайларында физкультуралык программанын өз ара байланышы аныкталып, норма тапшыруучулардын жашка карай топтору такталат. Мындай өзгөрүүлөр 1946—1959-жылдары ГТО комплекси жөнүндөгү жобого киргизилет.

Өзгөчө өзгөрүш ГТОнун комплексине 1959-жылы киргизилет. ГТО комплексинин жалпы билим берүү мектептеринин, өнөр-кесип окуу жайларынын, техникумдардын, жогорку окуу жайларынын окуу программалары менен, тыкыс байланышта болуунун зарылдыгына байланыштуу, ошондой эле спорттун квалификациясынын татаалдашына карай бардык талаптар менен нормативдер каралып чыкты. Нормативдерди тапшыруунун натыйжасына баа берүүнүн жаңы системасы — очколордун таблицасы киргизилди. Ар бир баскычтын нормаларын «тапшырды» жана «отлично» деген баага аткарууга мүмкүн болгон. Значокту алуу үчүн иш жүзүндөгү сыноонун бардык түрү боюнча белгилүү суммадагы очкону алуу керек болгон. Комплекс жөнүндөгү жобого ылайык нормативдерди мелдештерде гана тапшырууга уруксат берилген.

ГТО комплексинин бул түрүн киргизүү менен физкультуранын массалык иштери да кеңири кулач жаят. «Эмгекке жана СССРди коргоого даяр» деген олимпиадалар өткөрүлүп, ГТО нормативдеринен түзүлгөн көп тараптуу мелдештер жүргүзүлөт.

1965-жылы СССРдин Куралдуу Күчтөрүнө ГТО комплексинин атайын баскычы — «аскердик-спорттук комплекс» (ВСК) киргизилип, алар аскерге ылайык нормативдер менен көнүгүүлөрдөн турат (куралчан, кийимчен сууда сүзүү, тоскоолдук тилкесинен өтүү, өңгүл-дөңгүл жерлерден кросско өтүү, куралчан лыжада жарышуу, деңизде кайык айдоо, суу астында сүзүү ж. у. с.). Куралдуу Күчтөргө ВСКны киргизгенден тартып жыл сайын массалык-спорт иштеринин конкурстук кароосу өткөрүлүп ага бардык жоокерлер катышат.

1966-жылы ДОСААФ БКнын демилгеси боюнча иштелип чыгып, ГТО комплексинин дагы бир баскычы — «Мекенди коргоого даярмын» (ГЗР) ишке киргизилет. Ал чакырылууга чейинки жана чакырылуучу жаштарга ылайыкталган. Физкультуралык жалпы даярдык боюнча кадимки иш жүзүндөгү сыноо менен катар ГЗРнын баскычына спорттун техникалык спорт боюнча бир катар талаптарын аткаруу жана аскерге ылайык адистердин (моторист, шофер, мотоциклист, радист ж. у. с.) бирин билүү киргизилген.

ГТО комплексинин атайын бул эки баскычы чакырылуучу жаштар менен аскерде жүргөн жаштардын атайын жана жалпы физкультуралык даярдыгын жогорулатууда негизги ролду ойноду.

КПССтин партиянын XXII съездинде кабыл алган программасында бала чактан тартып күч-кубаттуу жаш муундардын анын күч-кубаты менен рухий дүйнөсү ылайык келишип өнүккөн тарбияны камсыз кылуу зарылдыгы жөнүндө айтылган. Программа массалык спорт менен физкультуранын бардык түрүн колдоого алууну талап кылып, анын ичинен мектептерде физкультуралык кыймылга калктын калың катмарын, өзгөчө жаштарды тартууну талап кылат.

КПССтин негизги ушул жобосун өнүктүрүү максатында коммунисттик партиянын Борбордук Комитети менен Совет өкмөтү 1966-жылы августа «Физкультура жана спортту мындан ары өнүктүрүү чаралары жөнүндө» токтом кабыл алат. Ошол токтомду ишке ашыруу максатында өлкөбүздө массалык түрдө спорттук курулуштарды куруу кеңейип, физкультуралык кадрларды даярдоо жакшыртылат, андан ары областтарда, крайларда, союздук республикаларда өткөрүлүүчү салтанаттуу спартакиадалар, СССР элдеринин спартакиадасын өткөрүү массалык түргө айланып, алгачкы спортсмендердин спорттук устаттыгы боюнча чеберчилик денгээли жогорулап, физкультуралык ар кандай жаштагы миллиондогон жаңы адам тартылды.

ГТОнун өркүндөтүлгөн жаңы комплекси ушул шартта пайда болду. ГТО комплексинин жаңы долбоору ар тараптан талкуулангандан кийин ал бекитилип, 1972-жылдын 1-мартында ишке киргизилет.

Бул китеп ГТОнун жаңы комплексинин негизги максаттары, анын баскычтары, талаптары жана нормативдери, ГТО комплекстери боюнча жалпы билим берүү мектептеринде иштөөнүн методдору жөнүндө баяндайт. Китепте негизги көңүл мектептерде ГТОнун комплекстери боюнча жалпы билим берүү мектептеринде иштөөнүн методдору жөнүндө баяндайт. Китепте негизги көңүл мектептерде ГТОнун нормативдерин даярдоо жана тапшырууга, көнүгүүлөрдүн кээ бир түрлөрү боюнча мелдештерди уюштурууга бурулган.

Китеп физкультура мугалимдерине, баштапкы аскердик даярдыктын жетекчилерине, класс жетекчилери менен вожатыйларга, ошондой эле мектептердин комсомолдук жана физкультуралык активдерине, б. а. мектепте ГТО комплекси боюнча иш жүргүзгөндөрдүн бардыгына ылайыкталган.

ГТО КОМПЛЕКСИНИН МИЛДЕТИ, СТРУКТУРАСЫ ЖАНА МАЗМУНУ

Бүткүл союздук физкультуралык ГТО комплексинин негизги максаты — совет элинин моралдык жана рухий келбетин түзүүгө, алардын ар тараптан сымбаттуу өнүгүшүнө, саламаттыгынын чыңалышы менен чыгармачылык активдүүлүгүн узак жылдарга сактап калууга, калкты жогорку өндүрүмдүү эмгекке жана Мекенди коргоо үчүн даярдоого көмөк берет.

Дене тарбиянын советтик системасы өз алдына ден соолук, спорттук, тарбиялык жана билим берүү максатын коет. ГТО комплекси — бул системанын негизи болгондуктан көрсөтүлгөн максатты жүзөгө ашыруу, комплекс боюнча иштердин негизги мазмунун түзөт.

ГТОнун жаңы комплекси — дене тарбиянын советтик системасынын өнүгүшүндөгү маанилүү кырдаал болуп саналат. Анын максаты, структурасы менен мазмуну физкультуралык жана коомдук уюмдардын иштериндеги кырк жылдык тажрыйбасынан алынып түзүлгөн. Көп жылдык иштердин терең анализи 1959-жылы киргизилген ГТО комплексинин жакшы жагы менен кайсы бир кемчиликтерин ажырата билүүгө, анын негизинде өлкөбүздө физкультуралык — массалык жана спорттук азыркы талапка жооп бере турган жаңы комплексти түзүүгө мүмкүндүк берди.

ГТОнун жаңы комплекси беш баскычтан турат.

Биринчи баскычы — «Эр жүрөктүк жана шамдагайлык» — 10 дон 14 жашка чейинки балдарга ылайыкталган. Ал жашына карата эки топко бөлүнөт. 10—11 жана 12—13 жаштагылар. Бул баскычтын негизги максаты — физкультура сабагына балдардын акыл-эстүү мамиле кылышын калыптандыруу, күч-кубаттык негизги сапаттарды өнүктүрүү, турмушта керектүү билгирдикке көнүктүрүү, ошондой эле спортко кызыктыруу.

ГТО комплексинин пайда болуп өнүгүү тарыхында 10—13 жаштагы балдарга ылайык баскыч биринчи киргизилиши. БГТО баскычынын мурдагы комплекси 14—15 жаштагы өспүрүмдөргө арналган болчу. Комплексти өз алдынча «жашартуунун» негизги себеби советтик граждандарды эрте жаш чактан тартып ар тараптан дене тарбияга машыктыруу зарылдыгы болуп саналат, бул КПССтин программасында өзгөчө көңүлгө алынып, буга

өлкөбүздөгү балдар менен өспүрүмдөрдүн спорттук дүркүрөп өсүшү себеп болот.

Экинчи баскыч — «Спорттук смена» — 14—15 жаштагы өспүрүмдөргө арналган. Бул баскычтын негизги максаты — өспүрүмдөрдүн физкультуралык жактан андан ары даярдыгын жана алардын турмушта колдонулуучу кыймыл-аракетке үйрөнүшүн өнүктүрүү. Ал мурдагы комплекстин БГТО баскычынын ордуна киргизилген.

Үчүнчү баскыч — «Күч жана эрдик» — 16—18 жаштагы кыздар менен уландарга арналган. Анын негизги максаты — жаштардын эмгектеги ишмердүүлүгү менен СССРдин Куралдуу Күчтөрүндө кызмат өтөөгө даяр болгондой кылып күч-кубаттуулук жактан өнүктүрүү.

ГТОНун биринчи үч баскычы III — X (XI) класстардын окуучуларына таандык болгондуктан алардын ар биринин максаты менен мазмуну жалпы билим берүү мектептеринин окуучуларын дене тарбиянын программалык-нормативдик негизинде тарбияланышын түзөт да, маанилүү даражада физкультура жана спорт боюнча окуу, класстан жана мектептен тышкары иштердин мазмунуна таасир берет.

Төртүнчү баскыч — «Физкультуралык өркүндөө» — 19—39 жаштардагы эркектерге (жашына карай эки топко бөлүнөт: 19—28 жана 29—39 жаштагылар) жана аялдарга (жашына карай эки топко бөлүнөт: 19—28 жана 29—39 жаштагылар) арналат. Анын негизги максаты өндүрүмдүү эмгек жана Мекенди коргоо боюнча ыйык милдетти аткаруу үчүн калктын физкультуралык жактан даярдыгы менен өнүгүшүнүн жогорку деңгээлине жеттишүү.

Бешинчи баскыч — «Чыйрактык жана саламаттык» — 40—60 жаштагы эркектерге (жашына карай эки топко бөлүнөт: 35—44 жана 45—55 жаштагылар) арналат. Бул баскычтын максаты эмгекчилердин Мекенди коргоого дайыма даярдыгы менен алардын демилгелүү эмгектенишин камсыз кылуу үчүн физкультуралык жактан даярдыгынын жогорку деңгээли жана саламаттыгынын чындыгын узак жылдарга чейин сактоо.

Комплекстин ар бир баскычы эки бөлүмдөн турат. Жеңил атлетика, сууда сүзүү, лыжалык спорт жана башка көнүгүүлөр боюнча нормативдерди иш жүзүндө аткаруудан башка норма тапшыруучулар бул баскычка ылайык атайын талапты аткарууга тийиш.

Атайын тапшыруучу норманын бөлүмү адамдын күч-кубатын өнүктүрүүгө көмөк берүүчү көнүгүүлөрдөн (күч, чыдамкайлык, тездик, эңчилдик) жана турмушта керектүү көндүм кыймыл-аракеттин (чуркоо, секирүү, ыргытуу, сууда сүзүү, лыжа тебүү, тоскоолдордон өтүү ж. у. с.) өнүгүшүнө жардам бере турган көнүгүүлөрдөн турат. Машыгуу жана мелдешке катышуу норма тапшыруучулардын ар тараптан физкультуралык өнүгүшүнө жакшы таасирин тийгизип, ошондой эле моралдык эрк боюнча баалуу

сапаттардан болгон — кайраттуулукту, чечкиндүүлүктү, тартиптүүлүктү, максатка жетүүдөн тайбастыкты, коллективдик сезимди, жолдошчулукту ж. у. с. тарбиялоого көмөк берет.

ГТО комплексин талап кылуучу бөлүмү дене тарбиянын советтик системасынын негизги жобосун үйрөнүү, өздүк жана коомдук гигиенанын көндүм адатына ээ болууну, массалык кыйраткыч куралдардан сактануунун эрежеси менен ыкмаларын билүүнү, аскердик даярдыктын башталгыч (III баскыч) программасын үйрөнүү, эртең мененки гигиеналык гимнастиканы түзүүнү жана туура аткара билүүнү алдын ала көрсөтөт. Теоретикалык маалыматтын мазмуну жана тереңдиги менен көндүм адаттын аткарылышынын талабы тапшыруучулардын жашына карай болгон себептүү такай комплекстин баскычтары боюнча теңдештирилген.

ГТО комплексинин талабы менен нормативин толук тапшыргандарды сыйлоо үчүн комплекс боюнча жободо атайын значок чыгарылган.

I—II—III баскычка тапшыруучулардын талабы менен нормативинин татаалдыгына карай күмүш же алтын значоктор менен сыйланышып, IV баскычтагы талап жана норматив боюнча күмүш же алтын, же алтындын айрыкча значогу менен, V баскычта болсо алтын значок менен сыйланат.

Мектеп балдарына арналган комплекстин үч баскычынын талабы менен нормативин карап көрөлү.

ГТО комплексинин I баскычы — «Эр жүрөктүк жана шамдагайлык»

I баскыч үчүн талап

1. СССРде физкультура жана спорт системасы жөнүндө балдардын түшүнүгү болууга тийиш. 10—11 жаштагы мектеп балдары Советтер Союзунун Коммунисттик партиясы менен Совет өкмөтүнүн пионерлер менен мектеп балдарынын дене тарбия иштери жөнүндөгү негизги чараларын, өсүп келе жаткан жаштардын дене тарбия маселелери боюнча В. И. Лениндин жана Калининдин айткандарын билүүгө тийиш. Зачет тапшыруу учурунда балдардын мектептеги спорттук секциялар менен кружокторго, жашаган жеринде же пионер лагеринде физкультура жана спорт сабактарына катышуусу эске алынат. Мындан тышкары ГТО комплексинин тийиштүү баскычынын негизги максаты менен мазмунун билүүгө, Бүткүл союздук бирдиктүү спорттун классификация жөнүндө түшүнүгү болууга, эл аралык ири мелдештерге катышкан советтик спортсмендердин, олимпиялык оюндун, дүйнөнүн жана Европанын чемпиондорунун оюндарына кызыгууга тийиш.

Мындан башка да 12—13 жаштагы балдар физкультура жана

спорт боюнча үзгүлтүксүз өткөрүлүүчү сабак балдардын жакшы окуусуна жардам берерин түшүнүп жана түшүндүрүп айтып берүүгө тийиш. Алар Советтик спортсмендердин эл аралык мелдештерге катышуусунун элдердин арасындагы тынчтыкты жана достукту чыңоодогу мааниси зор экендигин билиши керек.

2. 10—11 жаштагы мектеп балдары гигиеналык негизги каржаттарды жана бышыгуунун эрежесин колдоно билүүгө, өздүк жана коомдук гигиенанын маанисин түшүнүп, өздүк гигиенанын негизги эрежелерин сактоого (денесин, чачын жууп, тырмагын алуу, оозун чайкоо) жана сууга жуунуштун эрежесин (жуунуш, сүртүнүш, душка, мончого түшүү, чөмүлүү) колдоно билүүгө тийиш. Оорунун алгачкы белгиси билингенде (температура көтөрүлгөндө, баш ооруганда, чыйрыкканда, аппетит жок болгондо ж. у. с.) өзүн кандай алып жүрүүнү балдар билиши керек. Күн тартибин жакшы билип, так сактоо комплекстин нормаларын тапшыруучулардын бардыгы үчүн сөзсүз аткарылуучу шарт болуп саналат.

12—13 жаштагы мектеп балдарын мындан тышкары тамактануу менен суу ичүүнүн негизги режимин билип, жылдын кайсы мезгили болбосун физкультура жана спорт сабагынын учурунда гигиеналык негизги талапты билип жана сактоого (короодо ойногон учурундагы кийим-кечектин тазалыгын сактоо ж. у. с.), ошондой эле ысыкка жана суукка урунуудан сактануунун негизги чараларын керектүү учурларда колдоно билүүлөрү керек.

3. 10—13 жаштагы балдар граждандык коргонуунун негизги эрежелерин билүү менен катар, аны түшүндүрө билүүгө тийиш (ядролук жана химиялык куралдардын таасирлерин түшүнө билүү жана противогаз менен респираторду пайдалана билүү, граждандык коргонуунун сигналы боюнча эмне кылууну билүүлөрү тийиш). Алар кайсы бир графикалык зачетторду да тапшырышат: 30 минутага чейин противогаз кийип жүрүү, ядролук жана химиялык куралдардан жараланган учурда өзүнө жана жолдошторуна жардам көрсөткөндү билүү.

4. Балдардын эртең мененки гигиеналык гимнастиканын маанисин түшүнүп, ал жөнүндө башкаларга түшүндүрө билүүсү, атайын уюштурулган мелдештерде эртең мененки гигиеналык гимнастиканын көнүгүүлөрүнүн алар үчүн арналган зачеттук комплексин аткара билүү керек.

Көрсөтүлгөн талаптарды үйрөтүү жана теориялык суроолор боюнча зачет алуу физкультура мугалимдери, врач же медсестра, баштапкы аскердик даярдыктын жетекчилери тарабынан уюштурулат. (Аңгемелешүүнүн тезистерин кошумча катары берилет).

1 Баскычтын көнүгүүлөрү менен нормалары

10—11 жана 12—13 жаштагы балдар жана кыздар үчүн күмүш значоктун нормасын милдеттүү түрдө 7 норманы аткаруу-

лары керек. Алтын значоктун нормасын аткаруу үчүн: а) алтын значок үчүн белгиленген талаптын деңгээлиндеги норманын 5 тен кем эмес түрүн, күмүш значок үчүн белгиленген талаптын деңгээлиндеги норманын эки түрүн тапшырыш керек; б) нормалардын ичинен тандап туруп экөөнү (10—11 жаштагылар) же үчөөнү (12—13 жаштагылар) аткарыш керек (1,2-таблицаны карагыла).

ГТО комплексинин II баскычы — «Спорттук смена»

II баскычтын талаптары

1. 14—15 жаштагы өспүрүмдөр «СССРдеги физкультура жана спорт» деген тема боюнча терең түшүнүккө ээ болууга тийиш. 10—13 жаштагы мектеп балдарынан талап кылынуучу билимден сырткары алар физкультура жана спорт сабактарынын өздүк жана коомдук маанисин түшүнүүгө, өспүрүмдөрдүн мектептеги, үй-бүлөдөгү дене тарбиясынын негизги максаттары, нормалары жана мазмуну жөнүндө билүүгө жана спорттук мелдештер менен мектеп окуучуларынын Бүткүл союздук спартакиадасынын мааниси жөнүндө айтып берүүгө тийиш.

Мындан тышкары өспүрүмдөр ГТО комплексинин экинчи баскычынын максаты жана мазмуну, жаш муундардын ар тараптан денесинин чыңалышы жана спорттук устаттыгынын жогорулаш деңгээлиндеги Бүткүл союздук бирдиктүү спорттук классификациянын ролу жөнүндө билүүгө жана түшүндүрүп берүүгө тийиш.

2. Физкультуралык көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз түрдө дайыма аткарып туруу балдардын ден соолугуна кандай таасирин тийгизе турганын, физкультура жана спортко такай катышуунун мааниси кандайлыгын, ошондой эле акыл-эс жана күч-кубат жагынан ар тараптан өнүгүүдө мектеп балдары кыймыл аракеттерин туура пайдаланууга түшүнүүгө тийиш. Мындан тышкары өздүк гигиенанын негизги талаптарын, жугуштуу заттардын профилактикалык эрежесин, жаратылыштын табигый фактыларын (күндү, абаны, сууну) денени чыңаш үчүн туура пайдаланууну, физкультура жана спорт сабактарында такай врачтык контролдун зарылдыгын түшүнүүгө жана билүүгө тийиш.

3. Өспүрүмдөр граждандык коргонуунун эрежесин I баскычтагы норма тапшыруучулардын көлөмүндө билүүгө тийиш. Противогазды кийип жүрүүнүн нормасы да 30 минута боюнча калат.

4. Өспүрүмдөр эртең мененки гигиеналык гимнастиканын маанисин түшүнүп жана түшүндүрүп берүүгө, ошондой эле мелдештерде көнүгүүлөрдүн зачеттук комплексин «тапшырды» деген баада аткарууга тийиш. Көрсөтүлгөн талаптарды үйрөнүү жана тапшыруу 10—13 жаштагы мектеп балдарындай эле үйрөнгөнүн иш жүзүндө текшерүү жана аңгемелешүү түрүндө өткөрүлөт. (Аңгеменин тезистери тиркемеде берилген.)

ГТО комплексинин I баскычы үчүн милдеттүү түрдөгү көнүгүүлөр менен нормалар

Катар №	Көнүгүүнүн түрлөрү	Ченими	10—11 жаш		12—13 жаш	
			Күмүш значок	Алтын значок	Күмүш значок	Алтын значок
			<i>Балдар үчүн</i>			
1.	30 м ге чуркоо	сек	5,8	5,2	—	—
	60 м ге чуркоо	сек	—	—	10,0	9,2
2.	Узундукка секирүү	см	310	340	340	380
3.	Бийиктикке секирүү	см	95	105	105	115
4.	Теннис тобун ыргытуу	м	30	35	35	40
5.	Убакытка болжобой сууда сүзүү	м	25	—	50	—
	Сууда сүзүү 50 м	мин, сек	—	1,20	—	1,05
6.	1 км ге лыжа тебүү	—»—	8,00	7,30	—	—
	2 км ге лыжа тебүү	—»—	—	—	14,00	13,00
	Карсыз райондордо велосипед тебүү 5 км	мин	16	15	15	14
7.	Убакытка болжобой кросско жүрүү	м	500	1000	1000	1500
	Турникте тартылуу	саны	3	5	5	7
<i>Кыздар үчүн</i>						
1.	30 м ге чуркоо	сек	6,0	5,4	—	—
	60 м ге чуркоо	сек	—	—	10,2	9,6
2.	Узундукка секирүү	см	260	300	300	350
3.	Бийиктикке секирүү	см	85	95	100	110
4.	Теннис тобун ыргытуу	м	20	23	23	26
5.	Убакытка болжобой сууда сүзүү	м	25	—	50	—
	Сууда сүзүү 50 м	мин, сек	—	1,30	—	1,15

1	2	3	4	5	6	7
6.	1 км ге лыжа тебүү	мин, сек	8,30	8,00	—	—
	2 км ге лыжа тебүү	мин	—	—	16,30	15,30
	Карсыз райондордо 5 км ге велосипед тебүү	мин	19	18	18	17
	Убакытка болжобой кросско жүрүү	м	300	500	500	1000
7.	Кол-бут менен ар- канга жармашып чыгуу	м	2,5	2,8	2,8	3,5

2-таблица

Алтын значокко тапшыруучулар үчүн тандап тапшыруучу
көнгүүлөр менен нормалар

Катар №	Көнгүүнүн түрү	10—11 жаш	12—13 жаш
<i>Балдар үчүн</i>			
1.	Тоскоолдуктардын тилкеси 80 м	4 тоскоол	5 тоскоол
2.	Көп түркүн гимнастика	Үч түрү	4 түрү
3.	Туристтик көндүмүн тек- шерүү менен жүрүшкө чыгуу	5—6 км	«Юный турист» значо- гунун талабын атка- руу
4.	Мылтык атуу	—»—	«Юный стрелок» значо- гунун талабын атка- руу
5.	Жөнөкөй коньки менен 100 м ге коньки тебүү	20 сек	18 сек
6.	Спорт оюндары боюнча мелдешке катышуу	5 оюнга	8 оюнга
<i>Кыздар үчүн</i>			
1.	Тоскоолдуктардын тилкеси 80 м	3 тоскоол	4 тоскоол
2.	Көп түркүн гимнастика	Эки түрү	Үч түрү
3.	Туристтик көндүмүн тек- шерүү менен жүрүшкө чыгуу	5—6 км	«Юный турист» значо- гунун талабын атка- руу
4.	Мылтык атуу	—»—	«Юный стрелок» значо- гунун талабын атка- руу
5.	Жөнөкөй коньки менен 100 м ге коньки тебүү	22 сек	20 сек
6.	Спорт оюндары боюнча мелдешке катышуу	5 оюнга	8 оюнга

ГТО комплексинин II баскычы үчүн көнүгүүлөр менен нормалар

Катар №	Көнүгүүнүн түрлөрү	Че- неми	Балдар үчүн		Кыздар үчүн	
			Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко	Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко
1.	60 м ге чуркоо	сек	9,2	8,4	10,0	9,4
2.	300 м ге кросс	мин, сек	—	—	1,00	0,55
	500 м ге кросс же,	—>—	1,45	1,30	—	—
	Жөнөкөй конькиде 300 м ге тебүү	—>—	0,58	0,50	1,05	1,00
3.	Уаундукка секирүү же	см	390	450	310	360
	Бийиктикке секирүү	см	120	130	105	110
4.	Теннис тобун ыргы- туу	м	38	46	25	30
5.	2 км ге лыжа тебүү	мин	—	—	15	14
	3 км ге лыжа тебүү	мин, сек	17,30	16,30	—	—
	Карсыз райондордо 1 км ге марш- бросок	—>—	—	—	5,20	5,00
	2 км ге марш-бро- сок	мин	10	9	—	—
	же 5 км ге вело- кросс	мин	—	—	15	14
	10 км ге велокросс	мин	28	26	—	—
6.	Сууда сүзүү 50 м	мин, сек	1,00	0,50	1,10	1,00
7.	Турникте тартылуу	саны	6	8	—	—
	же асылып туруп аласалып же күч менен таянууга чы- гуу	—>—	2	3	—	—
	Гимнастикалык ска- мейкада таянган колдорду бүгүп жана түзөтүү	—>—	—	—	8	10
8.	Эпчилдигин текше- рүү менен турист- тик жүрүш	км	12	16	12	16
9.	Спорттун түрлөрү боюнча спорттук разряд	км	—	II—III өспү- рүм- дөр	—	II—III өспү- рүм- дөр

II баскыч үчүн көнүгүүлөр жана нормалар

Күмүш значокко норма тапшыруу үчүн көрсөтүлгөн нормативдин сегизин, алтын значокко — тогузун аткарып, анын ичинен алтоо (тогузунчу нормадан башка) алтын значок үчүн чектелген, экөө күмүш значок үчүн чектелген талаптын деңгээлинде тапшырууга тийиш (3-таблицаны кара).

ГТО комплексинин III баскычы — «Күч жана эрдик»

III баскыч үчүн талаптар

1. 16—18 жаштагы уландар менен кыздар «СССРдеги физкультура жана спорт» деген темада терең билимге ээ болушуп, ошондой эле Советтер Союзунун Коммунисттик партиясы менен Совет өкмөтүнүн өлкөбүздө физкультуралык кыймыл менен спорттун массалык өнүгүү маселелери боюнча маанилүү чечимдеринин мазмунун билүү менен бирге, дене тарбиянын советтик системасынын структурасы менен принциптерин, ГТО комплексинин максаты менен мазмунун, бүткүл союздук бирдиктүү спорттук классификацияны билүүгө, СССРдин Куралдуу Күчтөрүндө кызмат өтөп жаткандар менен ага чакырылуучулардын физкультуралык даярдыгынын системасы, принциптери жана мазмуну жөнүндө түшүнүктөрү болууга тийиш.

Уландар менен кыздар советтик спортсмендердин эл аралык спорттук байланышына ар күн сайын кызыгып турууга, алардын эл аралык ири мелдештерден болгон — дүйнөнүн жана Европанын биринчилиги менен чемпионаттарына, Олимпиялык оюндарына катышкандагы натыйжаларына жана мелдештердин эл аралык тынчтыкты жана достукту чыңдоодогу зор ишине түшүнүүгө тийиш.

2. III баскычка тапшыруучулар I жана II баскычтын талабындагы көлөмдө өздүк жана коомдук гигиенанын эрежесин билүүгө жана аткарууга, мелдештерде жана башка учурларда жараланган учурда (шишик, сынык, чыгып кетүү, ысык уруу, эстен тануу) алгачкы жардам көрсөтүүнүн кайсы бир ыкмаларын билүүгө, коргонуунун жекече каражаттарын пайдалана алууга, сууга түшүүнүн эрежеси менен суук тийүүнүн жана жугуштуу дарттардын профилактикалык эрежесин билүүгө, тамеки тартуунун, ичимдик ичүү менен наркотиктин зыяндуулугун түшүнүүгө; физкультура жана спорт сабактарында өздүк контролдун негизги эрежесин билүүгө, өзүнүн салмагына, уйкусуна, аппетитине, кан тамырына, дем алуусуна ж. у. с. байкоо жүргүзө билүүгө тийиш.

3. I—II баскычтын нормаларын тапшыргандар сыяктуу эле уландар менен кыздар граждандык коргонуунун негизги эрежелерин билиши керек. Андан тышкары баштапкы аскердик даярдыктын программасынын көлөмүндө (IX—X класстар) радиациялык жана химиялык чалгындоонун приборлору менен иштөө

ГТО комплексинин III баскычы үчүн нормалар менен көнүгүүлөр

Катар №	Көнүгүүнүн түрлөрү	Че- неми	Балдар үчүн		Кыздар үчүн	
			Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко	Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко
1.	100 м ге чуркоо	сек	14,2	13,5	16,2	15,4
2.	500 м ге кросс	мин, сек	—	—	2,00	1,50
	1000 м ге кросс	—»—	3,30	3,20	—	—
3.	Жөнөкөй конькиде 500 м ге тебүү	—»—	1,25	1,15	1,30	1,20
	Узундукка секирүү; же	см	440	480	340	375
	Бийиктикке секирүү	см	125	135	105	115
4.	Граната ыргытуу 500 г	м	—	—	21	25
	Граната ыргытуу 700 г, же	»	35	40	—	—
	Ядро түртүү 4 кг	»	—	—	6,0	6,8
	Ядро түртүү 5 кг	»	8	10	—	—
5.	3 км ге лыжа тебүү	мин	—	—	20	18
	5 км ге лыжа тебүү, же	—»—	27	25	—	—
	10 км ге лыжа тебүү	—»—	57	52	—	—
	Карсыз райондордо 3 км ге марш- бросок	—»—	—	—	20	18
	6 км ге марш-бро- сок, же	—»—	35	32	—	—
	10 км велокросс	мин	—	—	30	27
6.	20 км ге велокросс	мин	50	46	—	—
	100 м ге сууда сүзүү	мин, сек	2,00	1,45	2,15	2,00
7.	Турникте тартылуу, же	саны	8	12	—	—
	Асылуудан ала са- лып күч менен таянууга көтөрү- лүү	—»—	3	4	—	—
	Гимнастикалык ска- мейкага таянган колдорду бүгүп, түзөтүү	—»—	—	—	10	12

Катар №	Көпүгүүлөрдүн түрү	Че- неми	Балдар үчүн		Кыздар үчүн	
			Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко	Күмүш зна- чокко	Алтын зна- чокко
8.	Кичине калибрдүү мылтыктан 25 м аралыктан атуу	очко	33	40	30	37
	Кичине калибрдүү мылтыктан 50 м аралыктан атуу, же	очко	30	37	27	34
	Баштапкы аскердик даярдыктын программасы боюнча кадимки мылтыктан атуу	баага	орто	жакшы	орто	жакшы
9.	Жергиликтүү багытты жана туристтик ыкмаларды билүү менен туристтик жүрүш	—»—	20 км ге бир 10 км ге эки сапар жүрүү	25 км ге бир, 15 км ге эки сапар жүрүү	20 км ге бир, 12 км ге эки сапар жүрүү	25 км ге бир, 15 км ге эки сапар жүрүү
10.	Автомобиль, суумотор, мотоцикл, планер, парашют, самолет, вертолет, суу астындагы кайык, биатлон, атуу, радио, күрөш, бокс, багытоо боюнча разрядга жетишүү же	—	—	III	—	III
	Башка түрлөр боюнча	—	—	II	—	II

нү, массалык зыян келтирүүчү куралдардан коргонууну, химиялык жана радиациялык чалгындоонун ыкмалары менен жаралдарларды сактай билүүлөрү керек. Иш жүзүндө коргонуунун жекече каражаттарын пайдалана билүүсүн текшерүү максатында тапшыруучулар 1 саатка¹ чейин противогаз кийип жүрүшү керек.

4. Комплекстин III баскычына тапшыруучулар өзүлөрү үчүн арналган эртең мененки гигиеналык гимнастиканын зачеттук комплексин мелдештерде аткарып берип, анын маанисин түшүндүрө билүүгө тийиш.

¹ Эгерде тапшыруучу ДОСААФтын уюмдарында адистерди даярдоо программасын өткөн болсо көрсөтүлгөн талап алмаштырылууга тийиш. Уландар техникалык адистиктин бирине ээ болгон учурда да (мотоцикл, мотороллер, скутер, мотокайык, автомобиль айдаганды, шофер-дизелист, тракторист, комбайнер, радиооператор, моторист ж. у. с.) бул бөлүмдүн талабы аткарылган болуп эсептелет.

III баскыч үчүн көнүгүүлөр жана нормалар

Комплекстин III баскычы үчүн көнүгүүлөр менен нормалардын саны 10го жеткирилген (4-таблицаны кара).

Алтын значоктун нормасын тапшыруу үчүн, алтын значок үчүн чектелген талаптардын деңгээлинде жетиден кем эмес (онунчу нормадан тышкары) норманы, калгандары күмүш значок үчүн чектелген талаптын деңгээлинде тапшырууга тийиш. Сандружинанын программасын өткөн кыздар онунчу норманы алтын значок үчүн тапшырган болуп саналат.

ГТОНун жаңы комплексинин мазмуну жөнүндө окуучулар менен аңгемелешүүдө мугалимдер окуучулардын көңүлүн нормативдердин деңгээлин мурдагы БГТО менен I баскычтын нормативине салыштырып айтып берүүгө бурушу керек. ГТОНун

5-таблица

БГТОНун кайсы бир нормативдери менен «Спорттук смена» деген ГТОНун II баскычынын жаңы комплексинин деңгээли боюнча салыштырма таблица

Көнүгүүнүн түрлөрү	Өлчөө ченеми	БГТОНун «тапшырды» деген баасына (30 очко)	Күмүш значокко ГТОНун II баскычы	БГТОНун «отлично» баасына (50 очко)	Алтын значокко ГТОНун II баскычы
<i>14—15 жаштагы балдар үчүн</i>					
60 м ге чуркоо	сек	9,2	9,2	8,8	8,4
Бийиктикке секирүү	см	117	120	125	130
Узундукка секирүү	см	385	425	390	450
50 м ге сууда сүзүү	мин, сек	1,20	1,00	1,10	0,50
3 км ге лыжа тебүү	мин, сек	20,20	17,30	19,00	16,30
500 м ге кросс	мин, сек	1,45	1,45	1,38	1,30
<i>14—15 жаштагы кыздар үчүн</i>					
60 м ге чуркоо	сек	10,2	10,0	9,8	9,4
Бийиктикке секирүү	см	100	105	105	110
Узундукка секирүү	см	310	310	345	360
50 м ге сууда сүзүү	мин, сек	1,30	1,10	1,20	1,00
2 км ге лыжа тебүү	мин, сек	16,00	15,50	14,40	14,00
300 м ге кросс	мин, сек	1,06	1,00	1,02	0,55

мурдагы комплексинде значок алыш үчүн белгилүү суммадагы очкого жетишүү талап кылынган: БГТОго «тапшырды» деген баага — 175 очко, «отлично» деген баага — 300 очко, ГТОНун I баскычына «тапшырды» деген баага — 200 очко, «отлично» — 350 очко. Очколордун зачеттук суммасын нормалардын санына бөлүштүрө келгенде (БГТО менен ГТОНун I баскычы) болжол менен «тапшырды» деген баага 30, «отлично» деген баага 50 очко туура келет. Таблица боюнча ушул очколорго ылайык натыйжа менен ГТОНун жаңы комплексинин нормативдерди тапшыруудагы натыйжаны салыштыра келип, жаңы нормативдердин деңгээлинин көпчүлүк учурда бир кыйла жогорулатылганын көрүүгө болот (5—6-таблицаны кара).

ГТОНун жаңы комплексин киргизүү менен ГТО комплексинин нормативдери менен талаптарын мектептин программасы менен байланыштыруу маселеси келип чыгат.

6-таблица

ГТОНун эски комплексинин I баскычынын кайсы бир нормативдеринин деңгээли менен «Күч жана эрдик» деген ГТОНун III баскычынын жаңы комплексинин салыштырма таблицасы

Көпүгүүнүн түрлөрү	Өлчөө ченеми (бирдиги)	ГТОНун I баскычына «тапшырды» деген баага (30 очко)	Күмүш значокко ГТОНун III баскычы	ГТОНун баскычына «отлично» деген баага (50 очко)	Алтын значокко ГТОНун III баскычы
<i>16—18 жаштагы уландар үчүн</i>					
100 м ге чуркоо	сек	14,3	14,2	13,6	13,5
Узундукка секирүү	см	440	440	480	480
Бийиктикке секирүү	см	125	125	135	135
100 м ге сууда сүзүү	мин, сек	2,40	2,00	2,20	1,45
5 км ге лыжа тебүү	»	30,00	27,00	28,00	25,00
<i>16—18 жаштагы кыздар үчүн</i>					
100 м ге чуркоо	сек	16,2	16,2	15,4	15,4
Узундукка секирүү	см	340	340	375	375
Бийиктикке секирүү	см	105	105	110	115
100 м ге сууда сүзүү	мин, сек	2,55	2,15	2,35	2,00
5 км ге лыжа тебүү	»	22,30	20,00	20,50	18,00

«Эмгекке жана коргоого даяр» деген (ГТО) нун Бүткүл союздук жаңы комплексин киргизүүгө байланыштуу физкультура сабагы боюнча окуу программасына толуктоо жана өзгөртүү

киргизүү жөнүндө» СССР агартуу Министерствосу (1972-жылдын 29-майында, № 39) циркулярдык катты басып чыгарат. ГТОнун жаңы комплекси жалпы билим берүү мектептеринде физкультуралык жана спорттук-массалык иштерди уюштурууда жана жүргүзүүдө абдан зор мааниге ээ болоорун ошол катта көрсөтө кетет. ГТО комплекси советтик дене-тарбия системасынын программалык жана нормативдик негизи катары мектеп балдарынын физкультуралык өнүгүшү менен физкультуралык даярдыгынын жогорулашы үчүн кеңири мүмкүнчүлүктү түзөт. ГТОнун жаңы комплексин мектептерге активдүү түрдө киргизүүнүн алгачкы максаты баарыдан мурда бардык окуучуларды тийиштүү баскычтын талабынын деңгээлинде физкультурадан даярдап чыгарууну камсыз кылуу болот. СССР агартуу Министерствосунун ошол эле катында окуу программасына киргизилген өзгөрүүлөр менен кошумчалар басылып чыгарылып, жеңил атлетика, гимнастика, сууда сүзүү жана коньки тебүү боюнча болжолдуу жаңы норматив киргизилди. Бул кошумчалар менен өзгөрүштөр төмөнкүлөрдөн турат.

1. IV—X класстардын окуучулары үчүн теориялык маалыматтардын мазмуну: «СССРдеги физкультура жана спорт», «Өздүк жана коомдук гигиена», «Эртең мененки гигиеналык гимнастика» деген темалар менен толукталган.

2. Программанын «жеңил атлетика» бөлүмүнө IV—VI класстардын окуучулары үчүн кошумча иретинде өңгүл-дөңгүл жерлерден чуркоо (кросс) киргизилген. IV класс — балдар үчүн 300—500 м, кыздар үчүн 200—300 м; V класс — балдар үчүн 500—800 м, кыздар үчүн 300—400 м; VI класс — балдар үчүн 800—1000 м, кыздар үчүн 400—500 м.

3. Программанын окуу нормативдери окуучуларды комплекстин I, II жана III баскычтагы нормаларын тапшыруу үчүн даярдоого ыңгайланыштырылган жана мектеп балдарынын негизги массасына жеткилең болуп түзүлгөн.

Программадагы киргизилген өзгөрүүлөр менен кошумчалар төмөндөгүлөрдү билдирет.

Убакытты эске албай туруп өңгүл-дөңгүл жерлерден чуркоо (кросс) боюнча киргизилген нормативдер: IV класс — балдар үчүн 300 м, кыздар үчүн 200 м; V класс — балдар үчүн 800 м, кыздар үчүн 400 м.

Бул окуучуларды комплекстин II баскычынын нормасын тапшырууга даярдайт.

Алынып салынган нормативдер: V—VI класстарда 300 м кросс-чуркоо; VIII класстарда граната ыргытуу жана ядро түртүү; IX—X класстарда теннис тобун ыргытуу.

VIII класстардын окуучулары үчүн 100 метрдин ордуна 60 метрге, кыздарга 500 метрдин ордуна 300 метрге чуркоо киргизилген.

X класстын уландары үчүн 800 метрге чуркоонун ордуна 1000 метрге кросс киргизилген.

IV—VIII класстардын балдары үчүн перекладинада тартылуу, IV—VI класстардын кыздары үчүн (гимнастикалык скамейкага боортоктоп жатып) колду бүгүп жана жазуу боюнча окуу нормативдери киргизилди.

IV—VII класстардын окуучулары үчүн убакытка карабастан сууда сүзүү боюнча нормативдер киргизилди: IV—V класстарга — 25 м; VI—VII класстарга — 50 м.

Лыжа тебүү боюнча нормативдер да өзгөртүлдү. IV класста 500 метрдин ордуна 1 км; V класстын балдары үчүн 1 км, кыздар үчүн 500 метрдин ордуна жалпы гана 1,5 км; VI класста балдар үчүн 1,5 км, кыздар үчүн 1 км дин ордуна жалпы 2 км аралык белгиленди.

IV класста коньки тебүү нормативи киргизилди. V—VI класстарда программанын тандап алуу бөлүмүндө төмөнкүчө алмаштырылды: IV—VII класстарда 100 м; VIII класста 300 м; IX класста кыздар үчүн 500 м.

Төмөнкү таблицада ГТО комплексинин нормативи менен мектептеги окуу программасынын нормативдеринин байланышы келтирилет (7-таблицаны кара).

Окуу программасы менен ГТО комплексинин нормативдик деңгээлинин салыштырма таблицасы

Көптүгүлөр	Өчөө ченели	Нормативдер						
		Кыздар үчүн		Балдар үчүн				
		Окуу программа-сында	Күмүш значок үчүн	Аттың значок үчүн	Окуу программа-сында	Күмүш значок үчүн	Аттың значок үчүн	
1	2	3	4	5	6	7	8	
I баскыч — «Эр жүрөктүк жана шамдагайлык»								
<i>/IV класс — 11 жаш</i>								
30 м ге чуркоо	сек	6,0	6,0	5,4	5,8	5,8	5,2	
Узундукка секирүү	см	230	260	300	280	310	340	
Быиктикке секирүү	см	75	85	95	85	95	105	
Топ ыргытуу	м	17	20	23	28	30	35	
1 км ге дьжа тебүү	мин, сек	9,30	8,30	8,00	9,00	8,00	7,30	
Турникте тартылуу	сань	—	—	—	1	3	5	
Сууда эркин сүзүү	м	25	25	—	25	25	—	
50 м ге сууда сүзүү	мин, сек	—	—	1,30	—	—	1,20	
100 м ге коньки тебүү	сек	26	—	22	24	—	20	

V класс — 12 жаш

Уландысы

23

	1	2	3	4	5	6	7	8							
60 м ге чуркоо	Узундукка секирүү	сек	11,0	10,2	9,6	10,5	10,0	9,2							
		см	250	300	350	300	340	380							
		Бийиктикке секирүү	см	80	100	110	95	105	115						
			Топ ыргытуу	м	20	23	26	32	35	40					
				мин, сек	16,40	---	---	15,30	---	---					
				1,5 км ге лыжа тебүү	мин, сек	---	16,30	15,30	---	14,00	13,00				
					2 км ге лыжа тебүү	м	2	2,5	2,8	---	---	---			
						Арканга жармашып чыгуу	санм	---	---	---	2	3	5		
							Турникте тартылуу	м	25	50	---	25	50	---	
								Сууда эркин сүзүү	мин, сек	---	---	1,15	---	---	1,05
50 м ге сууда сүзүү	сек								24	---	20	22	---	18	
	100 м ге коньки тебүү								VI класс — 13 жаш						
		60 м ге чуркоо							сек	10,5	10,2	9,6	10,2	10,0	9,2
			Узундукка секирүү						см	280	300	350	320	340	380
									Бийиктикке секирүү	см	95	100	110	100	105

1	2	3	4	5	6	7	8
Топ ыргытуу	м	22	23	26	34	35	40
2 км ге лыжа тебүү	мин, сек	17,50	17,30	15,30	15,10	14,00	13
Аркапта жарашып чыгуу	м	2,5	2,8	3,5	—	—	—
Турикти тартылуу	сан	—	—	—	3	5	7
Сууда эркин сүзүү	м	50	50	—	50	50	—
50 м ге сууда сүзүү	мин, сек	—	—	1,15	—	—	1,05
100 м ге коньки тебүү	сек	22	—	20	20	—	18

II баскыч — «Спорттук смена»

VII класс — 14 жаш

60 м ге чуркоо	сек	10,4	10,0	9,4	9,7	9,2	8,4
300 м ге кросс	мин, сек	1,10	1,00	0,55	—	—	—
500 м ге кросс	мин, сек	—	—	—	1,50	1,45	1,30
Уаңдукаа секирүү	см	290	310	360	340	390	450
Бийиктикке секирүү	см	90	105	110	110	120	130
Топ ыргытуу	м	23	25	30	36	38	40
2 км ге лыжа тебүү	мин, сек	17,00	15,00	14,00	14,30	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8
3 км ге лыжа тебүү	—»—	—	—	—	—	17,30	16,30
Суда эркин сүзүү	м	50	—	—	50	—	—
50 м ге суда сүзүү	мин/сек	—	1,10	1,10	—	1,00	0,50
300 м ге коньки тебүү	—»—	1,15	1,05	1,00	1,10	0,58	0,50
Таянган коддорун бүтүп тузөтүү	саны	5	8	10	—	—	—
Турникте тартылдуу	саны	—	—	—	4	6	8

VIII класс — 15 жаш

60 м ге чуркоо	сек	10,3	10,0	9,4	9,5	9,2	8,4
300 м ге кросс	мин, сек	1,07	1,00	0,55	—	—	—
500 м ге кросс	—»—	—	—	—	1,47	1,45	1,30
Узундукка секирүү	см	305	310	360	370	390	450
Бийиктикке секирүү	см	95	105	110	115	120	130
Топ ыргытуу	м	24	25	30	38	38	46
2 км ге лыжа тебүү	мин, сек	16,00	15,00	14,00	—	—	—
3 км ге лыжа тебүү	—»—	—	—	—	19,00	17,30	16,30

1	2	3	4	5	6	7	8
Жерге таянган койдун бүгүп жана түзөтүү	саны	6	8	10	—	—	—
Турникте гартылдуу	саны	—	—	—	5	6	8
50 м ге сууда сүзүү	мин, сек	1,23	1,10	1,00	1,10	1,00	0,50
300 м ге коньки тебүү	—»—	1,10	1,05	1,00	1,03	0,58	0,50

III баскыч — «Куч жана эрдик»

IX класс — 16 жаш

100 м ге чуркоо	сек	16,5	16,2	15,4	14,8	14,2	13,5
500 м ге кросс	мин	2,08	2,00	1,50	—	—	—
1000 м ге кросс	—»—	—	—	—	3,58	3,30	3,20
Узундукка секирүү	см	320	340	375	410	440	480
Вийиктикке секирүү	см	100	105	115	120	125	135
Ядро түртүү 4 кг	м	5,3	6,0	6,8	—	—	—
Ядро түртүү 5 кг	м	—	—	—	7,3	8,0	10,0
Граната ыргытуу 500 г	м	19	21	25	—	—	—
Граната ыргытуу 700 г	м	—	—	—	32	35	40
3 км ге лыжа тебүү	мин, сек	23,00	20,00	18,00	—	—	—

1	2	3	4	5	6	7	8
5 кж ге лыжа тебүү	—д—	—	—	—	33,00	27,00	25,00
Таянган колдорду бүтүп жа- на түзөтүү	санды	7	10	12	—	—	—
Турникте тартылуу	санды	—	—	—	5	8	12
100 м ге сууда сүзүү	мин, сек	2,50	2,15	2,00	2,20	2,00	1,45
500 м ге коньки тебүү	—д—	1,40	1,30	1,20	1,35	1,25	1,15

X класс — 17 жаш

100 м ге чуркоо	сек	16,4	16,2	15,4	14,6	14,2	13,5
500 м ге кросс	мин, сек	2,03	2,00	1,50	—	—	—
1000 м ге кросс	—д—	—	—	—	3,35	3,30	3,20
Узундукка секирүү	см	330	340	375	430	440	480
Вийиктикке секирүү	см	105	105	115	125	125	135
Ядро түртүү 4 кг	м	5,6	6,0	6,8	—	—	—
Ядро түртүү 5 кг	м	—	—	—	7,7	8,0	10,0
3 кг ге лыжа тебүү	мин, сек	21,30	20,00	18,00	—	—	—
5 кж ге лыжа тебүү	—д—	—	—	—	28,00	27,00	25,00
Таянган колдорду бүтүп жа- на түзөтүү	санды	9	10	12	—	—	—
Турникте тартылуу	санды	—	—	—	7	8	12
100 м ге сууда сүзүү	мин, сек	2,30	2,15	2,00	2,20	2,00	1,45
		1,25	1,30	1,20	1,30	1,25	1,15

ГТО КОМПЛЕКСИНИН НОРМАЛАРЫ МЕНЕН ТАЛАПТАРЫН ДАЯРДООНУ ЖАНА ТАПШЫРУУНУ УЮШТУРУУ

Агитациялык жана пропагандалык иштер. ГТО комплекси боюнча иштердин ийгилиги көпчүлүк учурда анын максаты менен мазмунун максатка ылайыктап системалык түрдө агитациялоого жана пропагандалоого болот. Окуучулардын комплекстин негизги максатын тереңдеп билиши, комплекстин талаптарын теоретикалык жактан окуп жана системалуу түрдө машыгуунун жардамы аркасында саламаттыкты оңдоо, спорттук, тарбиялык жана билимдүүлүк максаттары чечиле тургандыгын түшүндүрүүлөрү тийиш. Нормативдер менен талаптарды тапшырып, значок алуу — өзүнчө максат болбостон, физкультуралык жактан өркүндөөгө жасалган биринчи кадам экендигин, комплекс боюнча иштердин эң негизгиси — физкультуралык көнүгүүлөрдүн, спорттун сабактарын такай өткөрүп турууда экендигин мектеп окуучуларына ар дайым түшүндүрүп турууга тийиш. Албетте, буларды түшүндүрүү иши жалгыз гана физкультура мугалиминин колунан келбеси түшүнүктүү. Бул максат мектептин жалпы педагогиялык коллективинин, комсомолдук, пионердик жана физкультуралык активдеринин түздөн-түз максаты болуп саналат.

Агитациялык-пропагандалык иштердин иштиктүү формасы — кооздолуп жасалган стенддер, плакаттар, комплекстин мектептик баскычынын мазмуну менен максатын айкындай турган башка да көргөзмө куралдар болуп саналат. Алар окуучулардын көңүлүн бурат. Мындай стенддер менен плакаттардын жанына келген мектеп окуучулары өзүнүн мүмкүнчүлүгү жөнүндө ойлонууга аргасыз болот.

ГТО комплексин пропагандалоодо мектеп балдарынын спорттук мастерлери, шаардын, райондун, областтын, республиканын мыкты спортсмендери менен кездешүүсүнүн жардамы абдан чоң. Мындай учурда өздөрүнүн аңгемелешүүсүндө спортсмендердин спортко жасаган биринчи кадамын ГТО комплексинин нормаларын тапшыруудан баштагандыгын сөзсүз айта кетүүлөрү тийиш. Мындай кездешүүлөр спорттук кинофильмдер же спорттук темада диафильмдерди көрсөтүү менен аяктаса абдан жакшы болот.

Мектеп балдарын физкультуралык көнүгүүлөрдү аткарууга жана спортко тартууда физкультура жана спорт боюнча өткөрүлүүчү окуучулар менен класстан тышкаркы иштердин жогорку маданиятта уюштурулушу, өзгөчө комплекстин нормаларын тапшыруу боюнча мелдештерди өткөрүү маанилүү ролду ээлейт.

Окуучулардын ар бир класс ГТО комплексинин нормаларын тапшыруунун жүрүшү жөнүндө ар дайым кабар берип туруу да зарыл. Биринчи болуп алтын значокту алган окуучуларды мектептегилердин бардыгы билүүгө тийиш.

Үлгү болуу — агитациянын ишмердүү формасынын бири болот. Окуучулардын арасында ГТО комплекси боюнча агитациялык-пропагандалык иштерде мугалим менен ГТОНун значкиси ачык-айкын далил боло алат.

ГТО комплекси боюнча иштерди пландаштыруу. Физкультура сабактарында, кружоктор менен секциялардагы кошумча сабактарда эмне өтүүнү алдын ала белгилеп алыш керек.

ГТО комплекси боюнча алгачкы иш болуп врач тарабынан норма тапшырууга жиберилген окуучуларды бөлүп-бөлүп алуу керек.

Окуучулардын өткөн жылдардагы физкультуралык даярдгына таянып, ошондой эле физкультуралык өнүгүш деңгээлин, кыймыл аракетке келүү даражасы менен көндүмүн текшерип көрүп, физкультура мугалими алдын ала бөлүштүрүп алууга тийиш: а) окуучулардын кайсылары үчүн ГТОНун нормасын тапшырууга даярдоого жалгыз гана физкультура сабагы жетиштүү болот, б) ГТОго же жалпы физкультуралык даярдыкка машыгуучулардын кимдерине кошумча сабак керек, в) кимдерге такай үй тапшырма берип туруш керек, г) келерки окуу жылында ГТО комплексинин нормаларын тапшыруу окуучулардан кимдердин колунан келбейт.

Ар бир класстын окуучуларын бир нече топко бөлүү менен мугалим бул топтор жөнүндө өзүнүн жумушчу дептерине (журналына) белгилеп алып, балдарды пландуу түрдө ГТО комплексинин нормаларын тапшырууга даярдоого киришет.

ГТО нормативдерин даярдап тапшырууну пландаштыруу учурунда ар бир класстар кандай жаштагы балдар боло тургандыгын эске алыш керек, маселен, III класста — 10—11 жаштар, IV класста — 11—12 жаштар, V класста — 12—13 жаштар, VI класста — 13—14 жаштар, VII класста — 14—15 жаштар, VIII класста — 15—16 жаштар, IX класста — 16—17 жаштар, X класста — 17—18 жаштар. Ошентип, комплекстин I баскычынын нормативи III—IV жана V—VI класстардын, II баскычын VII—VIII жана III баскычын IX—X класстын окуучулары тапшырууга тийиш.

Ушулардын негизинде комплекстин ар бир баскычы боюнча нормаларды даярдап тапшырууда физкультура мугалиминин ишинин эки учуру болот:

I баскыч — «Эр жүрөктүк жана шамдагайлык»:

а) 10—11 жаштагы окуучулар үчүн III класста норманы тапшырууга даярдоо, IV класста норманы тапшырып значок алуу;

б) 12—13 жаштагы окуучулар үчүн V класста норманы тапшырууга даярдоо, VI класста норманы тапшырып значок алуу.

II баскыч — «Спорттук смена»: VII класста норманы тапшырууга даярдоо, VIII класста норманы тапшырып значок алуу.

III баскыч — «Күч жана эрдик»: IX класста норманы тап-

шырууга даярдоо, X класста норманы тапшырып значок алуу.

Даярдоо учурунда (III—V—VII класстарда) даярдыгы толук окуучулар үчүн норманы тапшыруу менен значок алуулары да мүмкүн. Норманы тапшырып жаткан учурда (IV—VI—VIII класстарда) бардык окуучулардын күмүш значоктун талаптары менен нормаларын аткарышына умтулуш керек. Ал значокко жетишкен окуучуларга алтын значоктун нормаларына даярданып тапшырышына мүмкүнчүлүк бериш керек.

Орто мектептеги баштапкы аскердик даярдыктын курсу эки жылга (IX—X класстарга) эсептелгенине байланыштуу тогузунчу класстын окуучулары бул бөлүмдүн талабы боюнча норма тапшыргысы келишсе, бир жылдын ичинде ДОСААФтын секциялары менен кружокторунда же мектептеги комплекс боюнча даярдоо тобунда кошумча түрдөгү даярдыктан өтүшү керек. Мындай кошумча сабакты баштапкы аскердик даярдыктын жеткиси өткөрөт.

Сабакты жогорку сапатта өткөрүү — ГТОНун нормасын тапшырууга даярдоонун ийгилиги болуп саналат.

ГТОНун нормасын тапшырууга даярдоого байланыштуу сабакта кыймылдуу сапаттарды өнүктүрө турган көнүгүүлөрдүн көлөмүн арбытыш керек. Ишти талдоо боюнча программалык материалды пайдалана жүргүзүү максатка ылайык. Программанын гимнастика жана жеңил атлетика бөлүгүн сапаттуу жана так өтүш үчүн машыгуунун үзгүлтүксүз (круговой) методун кеңири колдонуш керек.

Физкультуралык жалпы даярдоо тобу боюнча өткөрүлүүчү кошумча сабак (мезгилге байланыштуу окуу программасы менен катар өткөрүлөт) кадимки өткөрүлүүчү сабактын (жумасына эки жолу) учурунда окуу нормаларынын бири же ГТО значогунун нормасын тапшыра албаган окуучулар үчүн уюштурулат. Жумасына бир жолу кошумча сабак алуу менен окуучулар окуу программасынын өтүлбөй калган саатын толуктоо катары физкультуранын үчүнчү сабагын өтүшөт. Окуу программасы менен ГТО комплексинин максаты өз алдынча теске келтирилет. Натыйжада окуучулар өздөрүн сабакка ынтызар сезип, ГТО комплексинин нормативдерин тапшырууга умтулушат. Физкультуралык жалпы даярдоо (ОФП) же ГТО топторунун сабагы расписаниеге ылайык сабактан тышкары учурларда өткөрүлөт. Бул топко классташ жана жашташ балдарды тартыш керек.

ГТО комплекси боюнча акыркы иштеле турган иш—комплексдин талаптары менен нормаларын тапшыруу боюнча мелдештерди жана иштерди уюштуруу жана тийиштүү документтерин толтуруу болот.

Мектепте, адатта класстын ичинде, класс менен классты ГТО комплексинин баскычтарына ылайыктап ар кандай класстардын ортосунда мектеп боюнча спорттун ар кандай түрлөрүнөн мелдеш өткөрүү пландаштырылат.

Мелдештеги башкы талап — ГТО комплексинин нормативдерин тапшырууга үмүттөнгөндөрдүн бардыгын катыштыруу.

Убакытты көпкө созбош үчүн, спорттун түрлөрүнө өтүүдө күтүп калбас үчүн мелдешти өткөрүүчүлөр өз милдеттерин так билишип, мелдешке эртелеп камыныш керек.

Мелдештин өтүшү (өзгөчө мектеп боюнча болгондо) майрамдык мүнөздө болгону дурус. Мелдештин өтө турган жерин кооздоп даярдап, анын жүрүшү жөнүндө кабарлап, жыйынтыгын тез чыгарып туруунун ролу абдан зор.

Мектептеги мелдеш ГТО комплексинин демилгеси астында өтүшү керек. Ошондой болсо да мектептик спартакиаданын спорттук-массалык иштеринин календарын ГТО комплекси боюнча мелдештин планынан кеңири келет. Мелдештин программасы боюнча өткөрүлгөн мелдеш мектептик спартакиаданын календарына түздөн-түз кирүүгө тийиш.

Класстардын чемпионатында жана жалпы мектептик мелдештерде норма тапшыруудан башка да өткөн мелдештерде норманы аткара албай калган мектеп окуучулары үчүн ГТО боюнча атайын мелдештер уюштурулат.

Катышуучулардын санын тактап алгандан кийин мелдештин күнү белгиленет. Бул учурда норманы тапшыра албай калгандар менен катар өзүнүн спорттук натыйжасын жогорулата турган окуучулар эсепке алынат.

Мелдештер сентябрь айында көп өткөрүлөт. Буга эки нерсе себеп. Биринчиден мектепке жайкы каникулдан келген балдар эреже катары күчкө толуп мелдешке катышкысы келишет. Экинчиден, окуучулардын бардык массасын ГТО комплексинин ар түркүн көнүгүүлөрү боюнча мелдештен өткөрүп физкультур мугалими окуучулардын болгон мүмкүнчүлүгүн байкап, алардын андан ары даярданышына багыт берет.

Мектептердин шартында норманы тапшыруу жана даярдык көрүү боюнча сууда сүзүү өтө эле татаал болуп саналат. Сууда сүзүү боюнча эки жолу; — сентябрдын башталышында ачык сууга сүзүү (же бассейнге) же апрелдин башталышында жабык бассейнде сууда сүзүү пландаштырылат.

Жайкы сезондон кийин окуучулардын көпчүлүгү колдон келишинче жыйында даярданып алышып, керектүү аралыкты суудан сүзүп өтүшөт. Белгилүү аралыкты сүзүп өтө албай, норманы тапшыра албай калгандар үчүн окуу жылынын учурунда сууда сүзүүнүн техникасын өркүндөтүү максатында жакынкы бассейнге (абономент боюнча) барып турууга тапшырма берилет. Биринчи жолу норманы тапшыра албай калгандар үчүн апрелдин башында дагы бир мелдеш өткөрүлөт. Мында да сууда сүзүүнүн нормасын тапшыра албаган окуучуларга жайкыга тапшырма берилип, ага балдарына жардам көрсөтүшү үчүн ата-энелерге да тапшырылат.

Норманы тапшыруу ачык жана жабык бассейндерде өткөрүлүшүнө уруксат берилет. Убакытка карабай сууда сүзүүнүн

аралыгы мелдешсиз эле эсепке алына берет. Шар аккан дайрадан чектелген аралыктын ортосуна чейин сүзүп барып кайра тартат. Агымдын тездиги 10 м/мин дан ашпас керек.

8-таблица

Окуучуларды ГТО комплексинин теоретикалык талаптары боюнча даярдоонун окуу жылына карата болжолдуу графиги

Талаптагы темалардын түрлөрү	Класстар							Ким даярдайт
	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X	
«СССРде физкультура жана спорт»	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	март	Январь	Февраль	Физкультура мугалими
«Өздүк жана коомдук гигиена»	сентябрь — ноябрь							Врач (мед-сестра)
«Граждан-дык корго-нуу»	январь — февраль							Баштапкы аскердик даярдыктардын жетекчилери
Эртең мененки гигиеналык гимнастика	ноябрь — декабрь							Физкультура мугалими
Туристтик көндүм жана билгичтик	сентябрь							Туристтик иштердин жетекчиси

Спорттук-массалык иштердин мектептик календары ГТО комплексинин программасы боюнча өткөрүлүүчү мелдештер (лыжадан, башкасы) эки жолу өткөрүлгөндөй болуп түзүлүшү керек. Мында пландаштыруу окуучуларды окуу учурунда комплекстин нормаларын жана талаптарын тапшырууга даярдоо үчүн зарыл.

Окуучулар менен сабактан тышкаркы учурларда окуу-машыгуу жана массалык-спорт иштери менен тыгыз байланышта болуп, анын уландысы катары саналат. Окуу пландарын пландаштыруунун негизинде мектеп балдарынын класстан тышкаркы иштери түзүлөт. Акырында, мектепте комплекстин теоретикалык талаптары боюнча окуучулардын даярдануу жана эсеп алуу графиги боюнча болууга тийиш (8-таблицаны кара).

Жалпы билим берүүчү мектептерде окуучуларды ГТО ком-

плексинин нормасын тапшырууга даярдоо негизинен класс боюнча жүргүзүлөт. Эреже катары бир класстын окуучуларынын жаштары комплекс баскычтарынын жашка бөлүнүшүнө ылайык келет. Окуу жылынын учурунда окуучунун 14 жашка толушуна байланыштуу кыйынчылыктар болушу мүмкүн. Аны комплекстин кайсы баскычына даярдаш керек?

Эгерде окуучу өткөн окуу жылы же жайкы каникулда норманы тапшыра баштаса, ал ошол жаштагылар боюнча нормативдин калгандарын тапшырышы керек да анын артынан ГТО комплексинин андан кийинки баскычы боюнча ишке киришүү керек. Эгер мугалим окуучунун жашы боюнча башка топко өтүшүнө бир жылдан аз убакыт калганын, бирок ошол мөөнөттүн ичинде бардык талап менен норманы тапшыра алаарын байкаса (анын ичине ошол жаштагылар боюнча лыжа тебүү да кирет) окуучунун нормативдерди тез арада тапшыруусуна багыт бериш керек. Аба ырайына карата окуучу көпкө даярданууга же норманын бардыгын тапшыра албай калган учуру болот, андай учурда окуу жылынын башталышынан тартып нормативдин жогорку баскычына даярданууга тийиш.

Өз учурунда коомдук активдерди (спорт боюнча судьяларды, инструкторлорду, коомдук тренерлерди) даярдап алуу физкультура мугалиминин орчундуу максаты болот, жана ансыз окуучулар менен көп жумуштарды уюштуруу жана өткөрүү мүмкүн эмес. ГТОНун. значкистерин даярдоонун санын окуучулардын даярдыгына жана алардын отчеттук мезгилдин ичинде норманы тапшыруу мүмкүнчүлүгүнө карай мектеп гана пландаштыра алат.

Значок алуучулардын санын пландаштырууга өзгөчө көңүл буруунун мааниси зор. Физкультура мугалимдери кандайдыр бир цифраны берүүнүн алдында окуучулардын даярдыгын толугу менен анализдеп чыгуусу керек.

Норманы тапшырган учурда натыйжасын катуу такташ керек. Так болбосо окуучулардын тарбиясына орчундуу залал келтирип коюшу мүмкүн. ГТО комплексинин нормативдерин аткаруу боюнча окуучуларга ар бир жыл сайын 1-январга чейин жыйынтыгы чыгарылып турушу керек.

ГТОНун комиссиясын түзүү. Иштерди жөнгө салуу, ГТО комплексинин талаптары менен нормаларын тапшырууга даярдоо жана аны кабыл алуу үчүн мектепте ГТО комплекси боюнча атайын комиссия түзүлөт. Бул мектепте ГТО комплекси боюнча жүргүзүлө турган бардык иштерди уюштуруу жана өткөрүү милдетин аткара турган жумушчу орган болуп саналат.

Комиссиянын составына мектептин директорун, класстык жана класстан тышкаркы иштердин уюштуруучусун, физкультура мугалимин, баштапкы аскердик даярдыктын жетекчисин, туристтик иштердин жетекчисин, мектептин врачын (же медсестрасын), мектептин пионер вожатыйын, комсомолдук жана пионердик уюмдун өкүлдөрүн, физкультуралык коллективди

(же спорттук клубду), граждандык коргонуунун жергиликтүү штабынын инструктору (көмөк берүүчү мекемеден), өзгөчө баштапкы аскердик даярдыктын жетекчилери болбогон мектептерде көмөк берүүчү уюм менен ата-энелер комитетинин өкүлдөрүн киргизиш керек.

Комиссиянын председателине мектептин директору же класстан жана мектептен тышкаркы тарбия иштеринин уюштуруучусу көрсөтүлөт. Эреже катары анын орун басары физкультура мугалими же баштапкы аскердик даярдыктын жетекчиси дайындалат.

Ар бир мектепте спорттук иштердин календарынан башка ГТО комплекси боюнча иштердин өзүнчө планы болууга тийиш. Ал план окуу жылынын башында карап чыгылып, бекитилет. Комиссиянын ар бир мүчөсү өзүнчө бир ишке жооп берет. Комиссиянын өздүк составы мектептин директорунун буйругу менен бекитилет. Буйруктун көчүрмөсү ГТОнун стендасына (тактасына) коюлат.

ГТО комплекси боюнча иштерге байланыштуу бардыгы комиссиянын заседаниесинде чечилет. Иш тапшыруунун төмөнкүчө түрү сунуш кылынат.

Физкультура мугалими менен мектептеги физкультуралык советтин мүчөлөрүнө комплекстин жеңил атлетика, гимнастика, лыжа, сууда сүзүү жана ГТО комплексине кирүүчү спорттун түрлөрү боюнча нормаларды тапшырууга даярдоо жана кабыл алуу тапшырылат.

Баштапкы аскердик даярдыктын жетекчисине баштапкы аскердик даярдыктын, граждандык коргонуунун, противогазды кийип жүрүүнүн, кичине калибрдүү мылтыктан же автоматтан (же карабинден) атуунун, ошондой эле граната ыргытуунун программасы боюнча зачет менен нормаларды даярдап тапшыруу иштери тапшырылат.

Туристтик иштердин жетекчиси окуучулардын активи менен IX—X класстардын окуучулары менен жүрүшкө чыгууну уюштуруп, ГТО комплекси жөнүндө жободо көрсөтүлгөн талаптарга ылайык туристтик жөндөмдүүлүктү текшерип чыгууга тийиш.

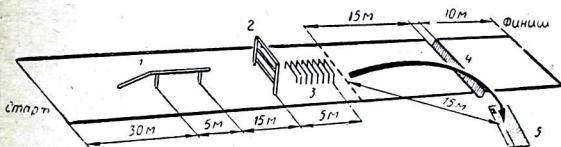
Окуучулар менен өздүк жана коомдук гигиена боюнча сабак өткөрүп, комплекстин талабына карай зачет алуу мектептин медициналык кызматкерлерине тапшырылат.

Ал эми ГТО комплекси боюнча иштердин нагыз ийгилиги— мектептин бардык кызматкерлеринин, коомдук уюмдардын жана окуучулардын өздөрүнүн бирдиктүү күч-аракетинде болот. ГТО комплекси боюнча иштерди ар бир мугалим, ар бир окуучу өздөрүнүн маанилүү иши катары эсептөөгө тийиш.

Материалдык базаны даярдоо. ГТО комплексинин нормаларын массалык түрдө даярдоого жана тапшырууга камдануу үчүн окуу жылынын башталышында эле мектептин материалдык базасынын абалын текшерип чыгуу керек. Адегенде тактап, андан кийин окуу процессин өткөрүү үчүн зарыл болгон

шаймандарды жана машыгуу жана да комплекстин нормаларын кабыл алуу үчүн керектүү кошумча шаймандарды жасатып же сатып алуу керек.

Биринчи кезекте окуу процессинин эффективдүүлүгүн жогорулатуучу спорттук база жана шаймандар жөнүндө кам көрүш керек. Узундукка жана бийиктикке секирүү үчүн кошумча аңгектерди даярдоо, ыргытуу жана атайын секторду даярдап, ядро түртүү үчүн аралыкты чектеп коюу, топ жана граната ыргытууга кичине, орточо желекчелерден 30—40 даярдап коюу, чуркоо үчүн жол салып, аны 30, 60 жана 100 метрден чек коюп, кросс үчүн жакынкы токойдон же парктан 300, 500 жана 1000 м аралыкты чектеп жана белгилеп коюу, ыргытуу үчүн керектүү снаряддардын (шаймандар) комплектин (теннис тобу, 500, 700 граммдык гранаталар, 4,5 кг дык ядро) сатып алуу, мектеп аянтчасына жармашып чыгуучу арканы, ар кандай бийиктиктеги перекладинасы (турниги) бар гимнастикалык шаарча жасап, эгерде мектептин аянтчасы кең болсо — тоскоолдуктардан өтүү тилкесин жасап койсо болот (1-сүрөт).



1-сүрөт. Тоскоолдуктардын тилкеси 80 м.

1 — диаметри 15—20 см, узундугу 5 м, жерден бийиктиги 1, 2 м бум; бумга чуркап чыгуу үчүн кыйгач таарылган устун (диаметри ошондой), анын бир жак учу бумдун четинен 2 м аралыкка жерге бекитилген; 2 — забор (кашаа), бийиктиги 1,5 м, узундугу 2 м келген горизонталдуу үч чабак жыгачтан (планкадан) турат; 3 — дарбаза (8 даана), бийиктиги 0,5 м, узундугу 1,5 м; 4 — секирүү үчүн жазылыгы 1,5 м аңгек; 5 — теннис тобун ыргытуу үчүн ар кыл өлчөмдөгү аңгек.

Мектептин алдында тоскоолдук тилкеси болсо, окуучулар мугалимдин тапшырмасы боюнча сабактан тышкары учурда өз алдынча машыга берүүсү мүмкүн. Мунун алтын значокко норма кабыл алганда да кереги тиет, анткени окуучулардан кайсы бир тоскоолдуктар менен тоскоолдуктар тилкесинен өтүүнүн ыкмасы менен билгичтигин көрсөтүү талап кылынат, ал тилкени канча убакта өткөнү эсептелбейт.

Ыргытуу үчүн чектелбеген аянт менен узундукка секирүүчү аңгектерди метрлеп ченеп коюу окуучуларды өз алдынча секирүүгө жана ыргытууга кызыктырат. Маселен, узундукка секирүүчү аңгектин четин ичке тактай менен тосуп, ага 150 дөн 550 см ге чейин ченем коюп коет (аралыгы 5 см ден), секиргенден кийинки кумга түшкөн изинен окуучу өз алдынча же жол-

дошторунун жардамы менен секирген натыйжасын 5 см ге чейинки тактыкта билип алат.

Гимнастикалык шаарчанын (аянтчанын), ГТОНун тоскоолдук тилкесинин, ыргытуучу сектор менен узундукка секирүүнүн аңгегинин болушу (сантиметрлеп ченелип коюлган) окуучуларга үйгө тапшырма берүү үчүн физкультура мугалимине мүмкүндүк берип, балдарды өз алдынча машыгууга көндүрүп, алардын күч кубаттык сапатынын өнүгүшүнө көмөк берет.

Өз алдынча машыгып жаткан учурда балдардын кокустуктан сакташ үчүн салаңдаган аркандын, перекладинанын алдыларын жана тоскоолдуктар тилкесинин өтө эле коркунучтуу жерлерин жумшактап кум, таарынды же сүрүндүлөрдөн төгүп коюш керек.

Ошондой эле гимнастикалык залды да снаряддар жана кошумча түрдөгү шаймандар менен жабдып коюш керек. Кошумча шаймандар менен (старттык тай туяк, гимнастикалык жапыс устун, бутага ыргытуучу такта, волейболдун тобу илинип коюлган шырмый ж. у. с.) өз алдынча пайдалануучу көп сандаган майда инвентарлар (буюмдар) сабактын өтүшүн кызытат.

Кошумча инвентарларды (ар кандай шырмыйлар, көрсөткүчтөр, жөргөлөп өтүүчү кашектер жана башка) мектептин устанасында жасап алууга болот.

Физкультура боюнча окуу программасында кирбегени менен ГТОНун нормативдерин даярдап тапшырууга керектүү болгон мектептеги жана окуучулардагы болгон лыжалык жана коньки тебүү инвентарларын текшерип билүү, туристтик палаталарды (чатырларды) сумбал жууркандарды, туристтик майда инвентарларды, жел мылтыктан атуу үчүн мектепке тир жасап коюп, жел мылтыктарды сатып алуу маанилүү иштердин бири болот. Эгерде мүмкүнчүлүк болсо мектепке кичине калибрдүү мылтык менен 25—50 метрге ата турган тирди жабдып койсо да болот. Эгерде ага мүмкүнчүлүк болбосо атуу боюнча нормативди даярдап, тапшыруу үчүн жакынкы жердеги спорттук коомго таандык атуучу тир менен сүйлөшүп алуу керек. Ошондой эле мектепке жакын жердеги лыжалык базада, сууда сүзүүчү бассейнде, стадиондо ГТОНун нормасын даярдап, тапшырууну уюштурууга болот.

Табигый көлмөлөргө жакын мектептер камкордук кылган уюмдардын жардамы менен атайын сууда сүзүүнү үйрөнүүчү жайды жабдып алышса болот.

ВЦСПСтин Президиумунун 1972-ж. 25-февралдагы жалпы билим берүүчү мектептерге жардам көрсөтүү жөнүндөгү токтомун кеңири пайдаланып, андагы көрсөтүлгөндөй стадиондор менен спорттук башка базаларды жалпы билим берүүчү мектептердин окуучуларынын арасында ГТО комплекси боюнча иштерди жүргүзүү үчүн атайын убакытты бөлүп бере тургандыгы жана сабак өтүүгө керектүү болгон орундар менен инвентарларды пайдалана тургандыгын билиш керек.

ГТО комплексинин нормаларын даярдоо жана тапшыруу үчүн зарыл болгон спорттук аянтчаларды жана жөнөкөй курулуштарды курууда мектепке жакын жердеги кооперациянын ар түрдүү формаларын, жэктерди, маданият жана эс алуу бактарынын пайдалануу керек. Маселен, макулдашып алып мектеп тоскоолдуктар тилкесин курса, башкасы тирди ачып, жэк болсо сууда сүзүүчү ачык бассейнди куруп берет ж. у. с.

ГТО комплекси боюнча плакаттар менен методикалык көрсөтмөлөрдү өз убагында сатып алыш керек.

Инвентарды сатып алуу, спорттук базаларды жаңыртып жана кеңейтүү, ар кандай спорттук уюмдар менен байланыш түзүү бир нече жыл мурда түзүлгөн перспектүү планда алдын ала көрсөтүлүшү дурус. Мектептин спорттук базасын курууда жана жабдууда камкордукка алган уюм жардам бере алат жана жардам берүүгө тийиш.

Окуучулардын өз алдынча спорттук инвентарларды сатып алуусуна физкультура мугалими демилгечи болууга тийиш. Ал инвентарлар болсо ГТО комплекси боюнча мектеп балдарына үйгө берилген тапшырманы аткарууга, физкультуралык көнүгүүлөр менен такай машыгууга жардам берет.

ГТО нормативдерин тапшырууга даярдоо учурунда мугалим окуучулар менен болгон аңгемелешүүнү, радио жана кинофильмдери, ал тургай ата-энелердин чогулушун да пайдаланууга тийиш.

Жалпы кабыл алынган пландаштырууга ылайык физкультура жана баштапкы аскердик даярдыктын сабактарында кайсы бир көнүгүүлөрдү аткаруунун техникалык элементтерин үйрөтүү менен катар, жеңил атлетика (чуркоо, секирүү, ыргытуу), гимнастика (жармашып чыгуу, тартылуу, гимнастикалык скамейкага таянып, колду бүгүп түзөтүү, гимнастикалык ар кандай көнүгүү), лыжа тебүү, кичине калибрдүү мылтык менен атуу боюнча окуу нормасын тапшыруу үчүн физкультуралык даярдык жүргүзүлөт. Баштапкы аскердик даярдыктын программасы IX—X класстарда өтүлүп, «Граждандык коргонуу» темасы V—VI класстарда өтүлөт.

Окуучуларды мылтык атуунун нормасын тапшырууга даярдоо үчүн мектептин аткычтар кружогуна кошумча түрдө машыгуу сабагын өткөрүү керек. Мектепте жел мылтыктын тирин уюштуруу анча деле кыйын эмес.

Мылтык атуу комплекстин I жана III баскычына киргизилген. «Эр жүрөк жана шамдагай» баскычына алтын значокту алыш үчүн бул норма тандап алууга кирет. Жел мылтык менен аны аткарыш үчүн кара тегерегинин диаметри 29 мм «П» мишени боюнча мүмкүн болгон 50 очкодон 5 метр аралыкта 40 очко алууга тийиш.

Физкультура сабагында тоскоолдук тилкесинен өтүүнүн кайсы бир элементтерине (жөргөлөп өтүү, тең салмактык, топту көрсөтүлгөн чункурга түшүрүү) үйрөтүүгө болот.

Тоскоолдук тилкесинин узундугу 80 м ден кем болууга мүмкүн эмес. Анча-мынча ашырылууга мүмкүн (бир нече метр). Тоскоолдуктан өтүүнүн убактысы эсептелбейт. Эгерде окуучу тоскоолдуктардын бирөөнөн өтө албай калса, ал кайра башынан кириши керек. Канча кайталаса кайталай берсин. 12—13 жаштагы балдар 5 тоскоолдун баарынан өтөт, 10—11 жаштагы балдар менен 12—13 жаштагы кыздар — 4, 10—11 жаштагы кыздар — 3 тоскоолдон өтүшөт. Тоскоолдор тапшыруучулардын ыктыяры боюнча кыскартылат (ага анга топ ыргытууда кирет).

ГТО комплексине норма бөлүмүнөн башка талап бөлүмү да кирет. Ар бир баскычта төрттөн талап. Алардын үчөө—«СССРдеги физкультура жана спорт» — темасы боюнча билимге ээ болуу. «Өздүк жана коомдук гигиенанын эрежелерин билүү жана аткаруу», «Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплексинин маанисин түшүндүрө жана аткара билүү» — булар 1972/73-окуу жылынан тартып IV—X класстардын окуучулары үчүн «Физкультура» сабагы боюнча теоретикалык маалыматтын мазмунуна киргизилди.

Бул тема боюнча окуучулар сабактан өзүнчө билим алышат. Бирок, өзгөчө «СССРдеги физкультура жана спорт», «Өздүк жана коомдук гигиена» темалары боюнча булар жетишсиз. Ошондуктан окуучулардын жаштарына карай бөлүнгөн тобу сайын кошумча түрдө ушул тема боюнча үч-төрт аңгеме жетекчиликкерин керек. Мектептин жетекчилери жана класс жетекчилери менен сүйлөшүп алып, аңгемени класс жетекчилеринин ар жумалык тарбия саатында өткөрүүгө болот. Бул максатта төмөнкү класстардын окуучулары аңгеме өткөрүш үчүн физкультура мугалимине жардамчы катары жогорку класстын балдарынан атайын лекторлор тобун даярдап алса болот.

«Өздүк жана коомдук гигиена» темасы боюнча өткөрүлүүчү аңгеме сабакка мектептин врачын же медсестрасын тартыш керек. Окуучулардын окуп жаткан тема менен теоретикалык билимдин мааниси зор экендигин түшүнүп гана тим болбостон, өздүк жана коомдук гигиенанын эрежесин иш жүзүндө күнүмдүк турмушта пайдалана билүүлөрү керек.

Физкультура мугалими, башка сабактардын мугалимдери менен класс жетекчилери бул эрежелерди балдар сабакта, класстан тышкаркы иштерде, мелдештерде, туристтик жүрүштөрдө кандай аткарып жаткандыгын такай байкап туруш керек.

Физкультура мугалими мектептин врачы (медсестрасы) менен бирдикте негизги көңүлдү эмнеге буруш керектиги жөнүндө класс жетекчилерине инструктаж берип турат: күн тартиби, тамактануу режими, дененин гигиенасы, кийим-кечектин тазалыгы менен тыкандыгы, окуу имараттын тазалыгы жана желденеши, жугуштуу дарттардын алдын алуу чаралары, врачтык контроль менен өздүк контролдун зарылдыгы, бойду түзөп

жүрүү, тамеки тартууга, алкогольдук ичимдик ичүүгө тыюу салуу ж. у. с.

ГТО комплексинин «СССРда физкультура жана спорт», «Өздүк жана коомдук гигиена» темалары боюнча талаптарын окуучулардын аткарышы группалык жана жекече өткөрүлүүчү аңгемелешүү зачетторунда текшерилет. Аңгемелешүү учурунда 2—3 суроо боюнча тапшыруучулардын билими байкалат, ал эми «Өздүк жана коомдук гигиена» темасы боюнча окуучулар иш жүзүндө көндүмүнүн 1—2 ыкмасын көрсөтөт.

Сабакта жана сабактан тышкары аңгемелешүү зачетунда мугалим тапшыруучулардын «Эртең мененки гигиеналык гимнастика» темасы боюнча (окуучуларга керектүү маалыматтарды алдын ала айтып берип) теоретикалык билимин да текшерет.

Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын атайын зачеттук комплекси бекитилген эмес. Комплекске болгон башкы талап—анын ар тараптуулугу. Комплексте булчундардын ар кандай топторуна, кыймылдын координациясына, көңүл бурууга, дем алууга ылайыкталган көнүгүүлөрдөн куралышы зарыл. Көнүгүүлөрдү канча ирет кайталоо тапшыруучулардын жаштарына жана даярдыгына карай болот.

Физкультура мугалими бирдей курактуу окуучулар үчүн көнүгүүлөрдүн бирдей комплексин түзүп берип, ал көнүгүүлөрдү өзүнүн көрсөтүүсү боюнча үйлөрүндө да жекече аткара берет. Көпчүлүк көнүгүүлөрдү мугалим сабактын кириш бөлүгүндө пайдаланып, ошондой эле кыймылдын ар кандай сапатын өнүктүрүүгө багытталган сабактарда да балдарга үйрөтөт.

Андан да эртең мененки гигиеналык гимнастиканын жекече комплекстерин түзүүгө (жогорку класстын балдары үчүн) уруксат берилип, кубаттоого алынат. Бирок бул учурда да жогорку класстын балдарына мугалим жардамдашышы керек.

Мектеп балдары эртең мененки гигиеналык гимнастиканын көнүгүүлөрдүн жекече же көпчүлүк түрдө мелдешүү формасында ГТО комплексинин нормативдерин тапшыруу учурунда аткарышат. Комплекстин бул талабы боюнча зачет алуу окуунун жана окуудан тышкары учурларда өткөрүлүшү мүмкүн.

«Граждандык коргонуу» темасы V—VI класстардын окуу программасында киргизип, аны баштапкы аскердик даярдык программасы боюнча IX—X класстардын уландары дагы өтүшөт. Бул тема боюнча сабактан алынган билим ГТО комплексинин талабын аткарууну камсыз кылууга тийиш. Бирок, калган окуучулар үчүн (IV, VII—VIII класстар менен IX—X класстардын кыздары) атайын машыгуу сабагын өткөрүү керек.

Мектептин директору менен макулдашып анын окуу-тарбия иштери боюнча орун басары бул сабакты (убактылуу) сабактардын расписаниесине киргизип кое алат.

Ошол сабактын мугалими — баштапкы аскердик даярдык-

тын жетекчиси (же граждандык коргонуунун жергиликтүү штабынын өкүлү) сабакты өткөрүүгө жана зачет алууга тийиш.

СССРдин граждандык коргонуу штабы СССРдин спорт комитети менен макулдашып ГТОнун значкисттерин даярдоону уюштуруу жана «Граждандык коргонуудан» зачет алуу боюнча атайын сунушту иштеп чыкты.

Зачет тапшыруучулардын ар бири теоретикалык суроолордон 2—3тү жакшы билгендигин көрсөтүп жана комплекстин нормасы менен мазмунунда көрсөтүлгөн ыкмалардан 1—2 ни аткарууга тийиш.

ГТО комплексинин ар кандай баскычтарынын бардык талабын аткарган натыйжасы зачеттуу тапшыруу токтомуна жазылып, андан кийин зачеттук карточкага же журналга («тапшырды» делинип) тиркелет. Комплекстин талабын аткара албай калган зачеттуу кайра тапшырат.

«Күч жана эрдик» баскычында уландар үчүн баштапкы аскердик даярдыктын программасын өздөштүрүп, 1 саатка чейин противогаз кийип жүрүү же ДОСААФтын уюмдарында адистерди даярдоо программасын өтүү, же техникалык адистиктин бирин өздөштүрүү каралган.

ГТО комплекси боюнча пионер лагеринде иштөөнүн өзгөчөлүгү

Жай — ГТОнун жаңы комплексинин нормаларын даярдоо жана тапшыруу үчүн абдан ыңгайлуу учур. Пионер лагеринде окуучулар менен чоң иштерди өткөрүүгө болот.

Биринчи кезекте ар бир пионер лагеринде ГТО комплекси боюнча атайын комиссия түзүү керек. Комиссиянын составына лагердин начальниги, дене тарбиянын педагогу, сууда сүзүү боюнча инструктор, врач, старший пионер вожатый, туризм жана граждандык коргонуу боюнча инструктор кирет.

ГТОнун комиссиясы алдын ала инвентарларды, спорттук курулуштарды даярдап, методикалык адабияттар менен көрсөтмө куралдарды сатып алып, ГТО комплексин балдардын арасында агитациялоо жана пропагандалоонун ар кандай формаларын ойлоштуруп, сменага карай лагердин жалпы планына ылайыктап, комплекстин иштерин бөлүштүрөт.

ГТО комплексинин нормаларын даярдоо жана тапшыруу лагердин ар бир сменасына карай атайын календардык планга ылайык өткөрүлөт. Панда мектеп балдарын теоретикалык талаптар боюнча даярдоо, ошондой эле жеңил атлетика, сууда сүзүү, мылтык атуу, туризм, спорт оюндары, эртең мененки гигиеналык гимнастика боюнча көнүгүүлөр менен нормаларга даярдоо көрсөтүлөт. Бул иштер отряд боюнча да, лагерь боюнча да өткөрүлөт. Эс алуучулардын контингентине жараша (10—15 жаштагылар) комплекстин I жана II баскычы боюнча иш жүр-

гүзөт («Эр жүрөктүк жана шамдагайлык», «Спорттук смена»).

Пионер лагериндеги ГТО комплекси боюнча иштерди колдон келишинче эртелеп башташ керек. Балдар лагерге келгенден кийин үч күндөн кийин врач өздүк жана коомдук гигиена, чыңалуунун эрежеси жөнүндө аңгеме өткөрсө болот. Аңгемеде лагердик турмуштун шартын, жаратылыштын табигый факторлорун пайдалануу менен, чыңалуунун мүмкүнчүлүгүн эске алыш керек. Андан кийин лагердин медициналык кызматкерлери, отряддын вожатыйлары менен педагогдор балдардын гигиеналык эрежелерди аткарышын контролдукка алышып, балдарга зарыл болгон кеңештерди беришип, эртең мененки жана кечки линейкаларда өздөрүнүн пикирлери менен сунуштарын айтып турушу керек. Оунучу күнү зачет алууга болот. Бул үчүн ар бир отрядга атайын убакыт берилет, зачет жалпы суроо берүү түрүндө өтүп, ар бирөө экиден суроого жооп берүүгө же башкалардын жообун толуктоого тийиш. Зачеттун учурунда врач (медсестра) балдардын кийим-кечегинин тыкандыгына, аба ырайына карата кандай кийине турганына да көңүл бурат.

«СССРда физкультура жана спорт» деген аңгемени дене тарбиянын педагогу өткөрөт. Аңгемеге даярданган учурда алдын ала тийиштүү адабияттар менен таанышып чыгып, комплексти түзүп алыш керек. Аңгемени ачык эстрада же клубда спорттук темадагы кинофильмдин башталар алдында өткөрүүгө болот. Аңгеме өткөргөндө жогорку квалификациядагы спортсмен катышып, аңгеменин темасына ылайык берилген суроолорго жооп берип, өзүнүн спорттук таржымалынан кызыктуу мисалдарды келтирип берсе абдан дурус болот.

«СССРда физкультура жана спорт» деген тема боюнча даярдоо планында отряддарда, өзгөчө улууларында спорттук викторинанын же өлкөдө физкультура жана спорттун тарыхы боюнча спорттук адабий монтажды уюштурса болот.

Зачет отряд боюнча уюштурулат. Ал «Өздүк жана коомдук гигиена» темасы кандай өткөрүлсө, дал ошондой өткөрүлөт.

«Граждандык коргонуу» боюнча райондук штабдын өкүлү же өндүрүштүк ишкананын өкүлү пионер вожатыйларга инструктаж беришет. Андан кийин атайын график боюнча көргөзмө коюлуп, атайын плакаттар илинген, противогаздар, респираторлор, замбилдер коюлган атайын бөлмөдө өткөрүлөт.

Бүткүл лагер боюнча граждандык коргонуу жөнүндөгү фильм көрсөтүп, анын эрежеси тревога боюнча. «Зарница» оюнун өткөрүп, балдардын «согуштук абалга» карай билгичтигин байкаш керек. Зачеттук «Зарница» оюнунун жыйынтыгын чыгарган күнгө карай белгилеп койгон ыңгайлуу. Зачетто алардан башка да пионерлер менен мектеп балдарынын «согуштук аракеттин» учурундагы көрсөткөн билгичтиги менен билими эске алынат.

Эгерде пионер лагеринде ГТО комплексинин мылтык атуу боюнча нормасын тапшырууну даярдоого мүмкүнчүлүк болсо,

машыгуунун күнүн жалпы иш планга киргизип коюуга болот.

Лагерде 5—10 м аралыктан мылтык атуу үчүн пневматикалык тирди жасап коюуга болот. Тир үчүн үйдүн туташ дубалы же ошол жердеги ыңгайлуу участок (баарынан жакшысы жакын арадагы жар) пайдаланылат. Окутуу учурунда балдардан тартипти жаңа мылтыкты урунуунун эрежесин так сактоону талап кылыш керек. Мылтык атуучу жайды (ачык жерде) кызыл желекчелер менен «Сак болгула! Өтүүгө болбойт, мылтык атылып жатат!» деген жазуу илинген сызма менен курчап коюш керек.

Андан тышкары мылтык атылып жаткан жайга атайын дежурный даярдап коюш керек. Мылтыкты сактоо тартибин лагердин жетекчиси чечет. Инструктордун жетекчилиги менен гана мылтык балдарга берилет. ГТО комплексинин нормасын тапшыруу үчүн мылтык атуу боюнча отряд арасында мелдеш уюштурулат.

Пионер лагеринде эртең мененки гигиеналык гимнастика күн сайын өткөрүлөт. Дене тарбиянын педагогу эс алуучулардын жаштарына карай ар бир сменага көнүгүүлөрдүн комплексин түзүүгө тийиш. Ар күн сайын көнүгүүлөрдүн комплексин кайталай берип, балдар 7—10 күндүн ичинде аны жатка билип алышат. Бир нече күндөн кийин комплексти балдардын өздөштүрүп алгандыгы байкалганда отряддын вожатый физоргдун жана звеновойлордун жардамы менен көнүгүүлөрдү жакшы аткаруу боюнча мелдеш түрүндө зачет өткөрөт. Балдардын теоретикалык билими (комплексти түзүү, эртең мененки гигиеналык гимнастиканын мааниси) ангеме түрүндө текшерилет.

Отряддар менен эртең мененки зарядканы өткөргөн дене тарбиянын педагогдору менен вожатыйлар аны өткөргөн учурда балдарды жеңил атлетика, тартылуу, жерге таянып колду бүгүп жазуу боюнча норма тапшырууга даярдоого болот.

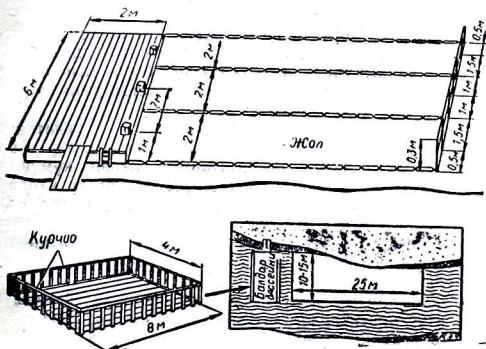
Эртең мененки зарядкада 30—60 метрге жана кростук аралыкка чуркоого даярдоого болот (зарядканын акырында узакка чуркоону пайдалануу менен). Тийиштүү шарттарда эртең мененки гигиеналык гимнастикага, секирүүгө жана ыргытууга ылайык көнүгүүлөр киргизилет. Секирүүнү секирүүчү жайда аткарган дурус. Ыргытууга болсо теннистик топ гана эмес, шагыл таштарды, тобурчактарды пайдаланса болот. Мында жалпы, топ-топ болуп жана бет алды ыргытуунун методдору колдонулат.

Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплексин колдун күчүн чыңоочу: экөөлөп колду бүгүү, түзөтүү, скамейкага таянып бүгүп-түзөтүү, турникте тартылуу, арканга жармашып чыгуу (лагерде гимнастикалык шаарча болгондо), көнүгүүлөр сөзсүз киргизилиш керек. Тартылуу жана таянып туруп түртүлүү боюнча норма тапшырууну отряддык мелдеш түрүндө уюштурса болот.

Жеңил атлетика боюнча нормаңы тапшырууга даярдануу

да (30—60 м ге чуркоо, 300 жана 500 м ге кросс, узундукка жана бийиктикке секирүү, теннис тобун ыргытуу) отряддык физкультуралык саатта өткөрүлөт. Норманы отряддык жана жалпы лагердик спартакиадада, атайын өткөрүлүүчү чуркоочулардын, секирүүчүлөрдүн жана ыргытуучулардын күндөрүндө тапшырышат. Мелдеш жеңил атлетика боюнча эрежеге ылайык өткөрүлүп, мында лагердик мурдагы жеңил атлетикалык чаралар кеңири пайдаланылат.

Пионер лагеринде балдарды сууда сүзүүгө үйрөтүүнүн мааниси зор. Бул такай жүргүзүлүүгө тийиш. Балдардын лагерге келген биринчи күнүнөн тартып, сууда сүзүүнү билгендер менен билбегендерди иргештирип, сменанын ичинде 25—50 м сууда сүзүү боюнча балдардын ичинен кимдерди ГТО комплексинин нормасын тапшырууга даярдоо керек экенин тактап алыш керек. Балдарды сууда сүзүүгө үйрөтүү смена бүткөнгө чейин жүргүзүлөт. Лагерге келгенден 19—20 күндөн кийин окуучулардын күнү өткөрүлөт, ага зачеттук аралыктарды сүзүп өтүүгө жөндөмдүүлөрдүн (убакытты өлчөө жана өлчөбөй туруп) бардыгы катышат.



2-сүрөт

Сууда сүзгөндү үйрөтүүнү уюштуруу иштери негизинен сууда сүзүү боюнча инструкторго жүктөлөт. Ал лагердин начальниги менен бирдикте суунун бассейни менен станциясын даярдап (2-сүрөт), керектүү шаймандар жана жабдуулар менен камсыз кылууга тийиш. Лагердин жабылышына аз калганда туристтик жүрүш өткөрүлөт. Жүрүштө кезек-кезеги менен балдардын картаны, компасты, табигый белгилерди пайдаланып,

айлананы болжолдоп билүү, жайды тандай алуу, от жагуу, маршрут боюнча жүрүү, табигый жана жасалма тоскоолдуктардан өтүү учурундагы билгичтиги менен эпчилдиги боюнча билими жана билгичтиги текшерилет. Жүрүшкө чыгуудан жана зачет тапшыруудан мурда ГТО комплекстин нормаларын жана туристтик талаптарды үйрөнүү боюнча атайын окуу өткөрүлөт. Ар бир тапшыруучулар тарабынан аткарылган керектүү талаптар жүрүштүн жетекчиси түзгөн токтомго киргизилет.

ГТО комплексинин I баскычы үчүн тандап тапшыруучу нормалардын бири — спорт оюндары боюнча мелдешке катышуу болуп саналат. Смена бүткөнгө чейин мектеп балдары волейбол, баскетбол, кол тобу, футбол, столдогу теннис боюнча мелдештерге катыша алат. Мелдешүү лагердин ички спорттук иштеринин планына ылайык өткөрүлөт. Мындан башка да балдар, башка лагердин командалары менен мелдеше алат.

ГТО КОМПЛЕКСИНИН КӨНҮГҮҮЛӨРҮ БОЮНЧА МЕЛДЕШТЕРДИ УЮШТУРУУ ЖАНА ӨТКӨРҮҮ

ГТОНун көнүгүүлөрү боюнча мелдештин бир эле класстын окуучуларынын, параллелдүү класстардын ортосунда жана мектептин биринчилиги үчүн өткөрүүгө болот, бирок мындай учурда ГТОНун комплексине ылайык окуучулар жаштарына карай бөлүнүшөт.

ГТОНун көнүгүүлөрү боюнча өткөрүлүүчү мелдештин өзгөчөлүгү, ар бир класста ар кандай жаштагы балдар болушу мүмкүн. ГТО комплексинин баскычтарына карай күмүш жана алтын значокторго норма тапшырыш үчүн алар ар кандай көнүгүүлөрдү аткара алышат. Бул өзгөчө VIII класста болот, 15 жаштагы окуучулар ГТОНун II баскычына норма тапшырышса, 16 жаштагылар III баскычына тапшырышат. Мелдештерди пландаштыруу, уюштуруу жана өткөрүү учурунда муну эске алыш керек.

Мелдешке даярдык көрүү. Адегенде спорттук базаны жабдып, керектүү инвентарлар менен камсыз кылып, андан кийин судьялык бригаданы түзөт да алар менен семинар же инструктаж өткөрүп, судьялык протоколду жана башка документтерди даярдашат.

Мелдешти даярдоонун маанилүү элементи мелдеш жөнүндөгү жобону (шартты) түзүү болуп саналат. Бирок мектептик мелдештин шартында жобо ар бир мелдеш сайын түзүлбөстөн, спорттун ар кандай түрлөрү менен ГТОНун көнүгүүлөрүн өз ичине камтыган мектептик спартакиаданы өткөрүү жөнүндөгү жобо түзүлөт.

Мелдешти өткөргөн учурда мелдештин жүрүшү жөнүндө тапшыруучулар менен көнүгүүлөрдүн ортосунда тынымсыз ин-

формация жүргүзүп, катышуучулардын мыкты натыйжалары менен командалык болжолдуу натыйжалар айтылып турат.

Мелдештин жыйынтыгын чыгарганда командалык жана жекече натыйжалар такталат. Мелдештин акыркы түрү өтөөр замат жалпы жыйынтыкты чыгарып, жеңип чыккандарга стройдун (катардын) алдында салтанаттуу түрдө байге тапшырса жакшы болот. Комплекстик мелдештин жыйынтыгы, мисалы мектептик спартакиаданын жыйынтыгы, адатта мектептин чоң залында өткөрүлүүчү салтанаттуу кечеде кулактандырылат (жарыяланат).

ГТО комплексинин көнүгүүлөрү боюнча мелдеш жекече же жекече командалык түрдө өткөрүлүшү мүмкүн. Командалык мелдешти өткөрүү сунуш кылынбайт, анткени ГТО нормасын тапшырган учурда керек болгон жекече натыйжаны билиш кыйын.

ГТО комплексинин кайсы бир көнүгүүлөрү боюнча мелдеш өткөрүүнүн тартибин толугураак карап көрөлүк.

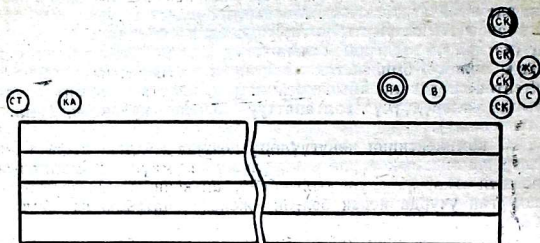
30, 60 жана 100 метрге чуркоо

ГТOnун I баскычынын нормаларын тапшыруучу 10—11 жаштагы балдардын арасында 30 метрге чуркоо; I баскычка тапшыруучу 11—13 жаштагылар менен II баскычка тапшыруучу 14—15 жаштагылар арасында 60 метрге чуркоо; ГТOnун III баскычына тапшыруучу 16—18 жаштагы кыздар, балдар арасында 100 метрге чуркоонун мелдеш.

Эреже катары бул аралыктарга чуркоо стадиондордо өткөрүлөт, бирок түз даңгыр жолдордо (эңкейиши болбогон), асфальтка, көк шиберде өткөрүүгө да уруксат берилет. Чуркоо өткөрүлүүчү жер 5 см кеңдикте ак сызык менен белгиленип коюлууга тийиш, мында старттын (маранын) сызыгы жалпы аралыктын узундугуна кирет. Чуркоо жолунун саны 2 ден 6 га чейин болуп, ар биринин кеңдиги маранын оң жаккы сызыгын кошкондо 1 м 25 см болууга тийиш. Фиништик сызыктан (чектин) эки жагына 1,5 метр бийиктикте эки тик жыгач орнотулуп, фиништик лента менен тосулат. Мелдеш өткөрүү үчүн эки желекче — бирөө марага (ак-кара клеткалуу болсо дурус), экинчиси чектеги (финиш) судьяга берилет, жолдун санына карай секундомерлер, чуркоодон жеңип чыккандарды аныктоо үчүн (үч секундомер боюнча) дагы эки секундомер керек. Стартты старттык пистолет менен атып берсе да болот.

Мелдеш башталарда судья ар бир катышуучулар үчүн жолдун номерин жана чуркоонун кезегин аныктоо максатында чүчүлака карматат. Эгерде мелдеш жекече команда боюнча болсо, анда ар бир чуркоого ар түрдүү класстын (команданын) окуучуларынын катышуусу жакшы. Чуркоочуларды жолдорго бөлүштүрүүнү окуучулардын даярдыгына жана жаштарына карай чүчүлакасыз деле өткөрсө болот.

30, 60 100 м ге чуркоо боюнча мелдешти өткөрүү үчүн (3-сүрөт) башкы судья (судьялардын башчысы), старттагы жана



ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР

- | | | | |
|------|----------------------------------|------|----------------------------------|
| (БА) | БАШКЫ СУДЬЯ | (СТ) | СТАРТЕР |
| (Ф) | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯЛАРДЫН
БАШЧЫСЫ | (КА) | КАТЫШУУЧУЛАР
АРАСЫНДАГЫ СУДЬЯ |
| (СК) | СЕКUNДОМЕРИСТТЕРДИН
БАШЧЫСЫ | (С) | СЕКРЕТАРЬ |
| (СК) | СЕКUNДОМЕР СУДЬЯ | (ЖС) | ЖАРЫЯЛООЧУ СУДЬЯ |
| (Ф) | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯ | (В) | ВРАЧ |

жолдогу судьялар (же старттагы судьянын жардамчысы), секретарь, секундомерчилердин башчысы жана секундомерчилер (жолдун санына карата), фиништеги судьялардын башчысы жана судья, жарыялоочу судья, врач (медсестра) дайындалат.

Башкы судья (же судьялардын башчысы) мелдешти уюштурууга жана өз убагында жыйынтык чыгарып турууга жооп берип, судьяларга тийиштүү тапшырмаларды тапшырып, катышуучулар менен судьялар тарабынан мелдештин эрежеси так сакталышына көз салат. Керек болгон учурда аралыктын, жолдун кендигинин жана коюлган чектин тууралыгын текшерип чыгып, секундомерлердин туура жүрүшүнө контролдук жүргүзүлөт.

Старттагы судья катышуучулардын ар бир чуркоосуна старт берип, кийимдин көрсөтүлгөн формасы менен старттын эрежесин сактоого көз салат. Ар бир чуркоонун алдында ал (же жардамчысы) старттын токтому боюнча катышуучуларды тактап чыгып, андан кийин «Стартка!» деген команда берет. Катышуучулардын бардыгы стартка туура камданып, команди гана күтүп калганын билгенден кийин, колундагы желекче ни өөдө көтөрүп (же пистолетти жандай көтөрүп), «Көңүл бургула!» анан «Марш!» деген команда берет. Старттык пистолеттен аткан учурда «Марш!» деген команда берилбейт. Старттын

эрежеси бир же бир нече катышуучулар бузган учурда ал «Артка!» деген буйрук менен пистолет атуу менен команданы кайра тарттырат да, эрежени бузгандарга эскертүү берет. Старттын эрежесин эки жолу бузган катышуучуну старттагы судья мелдештен чыгарып, башкы судьяга билдирет.

Катышуучулар арасындагы судья катышуучуларды алдын ала стартка даярдап, кийген формаларын, тагынган номерлерин старттык токтомго ылайык текшерип чыгып, катышуучуларга чуркоочу жолдорунун номерин эсине салып турат.

Секундомер судьялар ар бир катышуучунун убактысын 0,1 сек тактыкка чейин аныктоого тийиш.

Секундомер судьялардын башчысы стартка чейин судьялардын милдеттерин айтып бериши керек. Судьялардын ичинде катышуучулардын натыйжасын чыгаруунун эки ыкмасы бар. Биринчи ыгы: секундомер судьянын ар бирине бирден жолду берет; экинчи ыгы: судьяларга чекке биринчи жеткен катышуучунун убактысын тактоо тапшырылат. Ошентип, биринчи ыгында секундомеристтердин башчысы ар бир жолго бирден секундомеристти дайындап, өзү болсо эки секундомер менен чекке биринчи жеткен катышуучунун убактысын аныктайт. Экинчи ыгында секундомеристтердин башчысы мындай кылат: биринчи секундомерист судьяга биринчи келгендин (бир секундомер менен), үчүнчү келгендин (экинчи секундомер менен) убактысын аныктоону тапшырат; экинчи судьяга — экинчи жана төртүнчү келгендин убактысын; үчүнчүсүнө — биринчи менен төртүнчүсүнүн; төртүнчүсүнө — экинчи менен үчүнчүсүнүн, өзү болсо биринчисинин келген убактысын аныкташат. Мындай учурда жеңип чыккандын убактысы үч секундомер менен, калгандарыныкы ар биринин убактысы эки секундомер менен аныкталат. Экинчи ыкмасы болсо убакыттын натыйжасын өтө так берет, бирок өтө татаал болгондуктан мектепте өткөрүлүүчү мелдештерде мунун биринчи ыкмасы гана колдонулат.

Чуркап өткөндөн кийин секундомеристтердин башчысы секундомерист судьялардан катышуучулардын биринчисинен тартып ар биринин канча убакытта чуркап өткөнүн сураштырат. Секундомерлер туура эмес көрсөткөн учурда төмөнкүдөй натыйжа чыгарат: эки секундомер эки башка убакытты көрсөтсө, артта калган секундомердин убактысын: ал эми үч секундомер үч башка көрсөткөндө, ортоңкунун убактысын алат. Катышуучулардын такталган убактысын судьялардын башчысы секретарга барып айтат. Секретарь убакытты тиркеп койгондон кийин, секундомер судьялардын башчысы калган секундомер судьяларга «Секундомерди О гө койгула» деп буйрук берет да, старттагылардын ишине көңүл бурат, Стартердин «Көңүл бургула!» деген командасы боюнча, ал да секундомер судьяларга кайталап ошондой команда берет.

Секундомер судьялар старт менен фиништин (же мара менен чектин) убактысын өз алдынча аныкташат. «Көңүл бургу-

ла!» деген командадан кийин алар секундомердин головкасын басып, сигналдын берилишин күтүп туруу керек, качан секундомерди жүргүзгөндөн кийин, алга сунуп көзүн албай карап турат.

Фиништеги (чектеги) *судья* катышуучулардын кимиси кайсы жолдо канчанчы болуп келгендигин аныктайт.

Фиништеги судьялардын башчысы ар бир чуркоодон кийин судьялардын кимден кийин ким келгенин сурап, аны секретарга кабарлайт. Секундомер судьялардын башчысы «Көңүл бургула!» деген команда бергенде ал желекчени өөдө көтөрүп, чуркоого катышкандарды кабыл алууга судьялык бригаданын дардыгы жөнүндө старттагы судьяга белги берет.

Секретарь фиништеги — (чектеги) судьялардын башчысы менен секундомер судьялардын башчысынан маалымат алат. Фиништеги судьялардын башчысынан алган маалымат боюнча катышуучулардын кимиси канчанчы болуп келгенин токтомо киргизип, андан кийин ошол тизмеге кирген катышуучулардын убактысын жазып чыгат.

Токтомду толтургандан кийин секретарь ага кол коюп, фиништеги судьялардын башчысынын уруксаты боюнча жарыялоочу судьяга берет.

Жарыялоочу судья радио же мегафон боюнча жыйынтыкты жарыялап, токтомду кайра секретарга берет.

Мелдештин учурунда жарыялоочу судья мезгил-мезгили менен катышуучулар менен командалардын алгачкы натыйжаларын кабардап турууга тийиш, ал эми керек учурда мелдештин эрежеси менен шарттарын да айтып туруусу керек.

Өңгүл-дөңгүл жерлерде чуркоо (кросс)

Комплекс жөнүндөгү жободо кросстун ар кандай аралыгы көрсөтүлгөн. 10—11 жаштагы балдар менен кыздар (I баскычтын биринчи курактагы тобу) 500 жана 300 метр аралыкка күмүш значокко (жаштарына ылайык), 1000 жана 500 метрге алтын значокко чуркашат. 12—13 жаштагы балдар 1000 метрге (балдар), 500 метрге (кыздар) күмүш значокко жана 1500 метрге (балдар), 1000 метрге (кыздар) алтын значокко чуркашат. Алар бул нормативдерди убакытка карабай бардык эрежелерин сактоо менен жарышуу түрүндө тапшырылат. Мындай мелдештерде убакытка карабастан ар бир топто биринчиликти алгандар аныкталат. Өтө чарчап калбас үчүн старттын алдында балдарга мүмкүнчүлүгүнө жараша бардык аралыкты бир калыпта чуркап өтүшүнө эскертип коюш керек.

Нормативдердин II жана III баскычына тапшыруучу окуучулар үчүн кросстук аралыктын убактылуу нормативи чектелген.

14—15 жаштагы кыздар 300 метр, 14—15 жаштагы балдар менен 16—18 жаштагы кыздар 500 метр, ал эми 16—18 жаштагы уландар 1000 метр чуркоого тийиш.

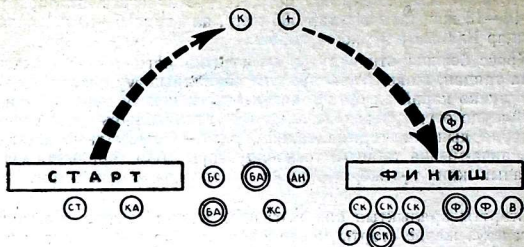
Кросс боюнча өткөрүлүүчү мелдештин ийгилиги аралыкты туура тандап, жакшы даярданууга байланыштуу болот. Мүмкүнчүлүккө карай ал орточо өңгүл-дөңгүл келген парктарда же токойлордо өтүшү керек. Аралыктын татаалдыгынын даражасы окуучулардын жаштарына карай болот. Өздө, ылдый, имерилиш, анча-мынча табигый тоскоолдуктары бар аралыкта чуркоо ачык жана түз жерге чуркоого караганда кызык болот.

Стартты аралыктын бир жагында, финиш экинчи жагында болгон түз жерде старты менен финиши бир жерде болгон тегерете аралыкта да мелдешти өткөрүүгө болот. Мелдештин экинчи түрү абдан ыңгайлуу, анткени аралыкты даярдоо, судьялыкты уюштуруу, мелдештин жыйынтыгын чыгаруу оңой болот.

Аралыкты темир рулетка же 50 метрлик зым менен ченеп, финишке чейинки калган аралыкты (ар бир 100 метр сайын) желекчелер же түстүү кагаздар менен белгилеп коюшат. Чукул имерилишти анын ич жагын көздөй имерип, түстүү кагаздардан жасалган желекчелер менен тосуп коёт. Старт менен финишти «Старт», «Финиш» деп жазылган белгилер жана желекчелер, транспорттар менен кооздош керек. Старттан көп алыс эмес аралыктын схемасы тартылган такта орнотулат. Судьялар үчүн бөлүнгөн жай менен старттык, фиништик тилкелер тизилген желекчелер менен чектелип коюлат.

Кросстордо жалпы старт берүү кабыл алынган. Катышуучулар көкүрөгү менен аркасына номер тагынышып, старттык линияда (сызыктан) 10—15 метр аралыкта бир же эки катар болуп кырка тизилип турушат. Ошондо тизме же старттык токтомо боюнча чуркоочулардын составы текшерилет. Андан кийин «Стартка!» деген команда боюнча катышуучулар старттык сызыкка чыгышып, «Көңүл бургула!» деген команда боюнча чуркоо үчүн алгачкы абалды алышып, «Марш!» деген команда (сигнал) боюнча чуркап жөнөшөт. Стартты туура жасабаганда судья «Артка!» деген команда берип, катышуучулар кайра ордуна келишет да, эрежени бузгандарга эскертүү берилип, кайрадан старт жасашат.

Чуркоо учурунда бири-бирине тоскоолдук кылууга, озуп бараткандын жолун тороого, аралыкты атайылап кыскартууга, көкүрөктөгү номерди алып салууга тыюу салынат. Жол ортосунан чыгып кеткен катышуучу төшүндөгү номерин алып жакын турган контролдук судьяга же фиништеги судьяга кабарлоо тийиш. Чуркоонун башка түрүндөгүдөй эле кроссто да ар кандай лидерликке тыюу салынат.



ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР

- | | | | |
|------|----------------------------------|------|----------------------|
| ⊙ БА | БАШКЫ СУДЬЯ | ⊙ МК | МЕЛДЕШТИН КОМЕНДАНТЫ |
| ⊙ БС | БАШКЫ СЕКРЕТАРЬ | ⊙ М | МЕДПОСТ |
| ⊙ Ф | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯЛАРДЫН
БАШЧЫСЫ | ⊙ Ф | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯ |
| ⊙ СК | СЕКUNДОМЕРИСТТЕРДИН
БАШЧЫСЫ | ⊙ СК | СЕКUNДОМЕР СУДЬЯ |
| ⊙ СТ | СТАРТЕР | ⊙ С | СЕКРЕТАРЬ |
| ⊙ КА | КАТЫШУУЧУЛАР
АРАСЫНДАГЫ СУДЬЯ | ⊙ ЖС | ЖАРЫЯПООЧУ СУДЬЯ |
| ⊙ АН | АРАЛЫКТЫН НАЧАЛЫНИГИ | ⊙ В | ВРАЧ |
| ⊙ К | КОНТРОЛЕР СУДЬЯ | | |

4-сүрөт.

Кросс боюнча мелдешти төмөнкү судьялар менен алып барат. (4-сүрөт). Анын составында башкы судья, башкы секретарь жана секретарлар (2 киши), аралыктын начальниги, стартер, катышуучуларды даярдоочу судья, секундомерлердин башчысы жана секундомерлер (2—3 киши), фиништеги судьялардын башчысы жана фиништеги судьялар (2—3 киши), жарыячы, аралыктагы контролерлор (алардын саны аралыктын узундугуна жана татаалдыгына байланыштуу), комендант жана врач (медсестра).

Аз сандагы катышуучулар менен мелдеш өткөргөн учурда судьялардын санын кыскартса болот. Башкы судья (стартта да өзү болот), секретарь (өзү жарыялап турат), үч секундомер (өздөрү финиште турушат), аралыктын начальниги, контролерлор, жана врач (медсестра).

Судьялардын ишине *башкы судья* жетекчилик кылат. Ал биринчи стартка чейин аралыктын начальнигинен жолдун даярдыгы жөнүндө рапорт алып, судьяларга иштерин тапшырып,

старт менен фиништин жабдылганын секундомерлердин туура иштешин текшерип чыгат. Мелдеш жүрүп жатканда башкы судья ар дайым старт менен финишке жакын болуп, судьялардын так иштешине көз салып, алардын жана катышуучулардын мелдештин эрежеси менен шартын тактоого байкоо жүргүзөт.

Стартер токтомго, мелдештин койгон шартына жана эрежесине ылайык старттын өз убагында өтүшүн камсыз кылат.

Катышуучулардын арасындагы судья кезектеги чуркоочуларды стартка даярдап, токтомго ылайык алардын көкүрөгүндөгү номерлерин текшерип стартерго жардам берет.

Аралыктагы контролерлор катышуучулардын аралыкты туура чуркап өтүшүнө байкоо жүргүзүп, ар биринин көкүрөгүндөгү номерлерин токтомго жазып турушат. Аралыктын эрежесин бузган катышуучуларды атайын белги менен токтомго киргизип турушат. Контролер судья кырсыкка учураган катышуучуларга жардам көрсөтүүгө дайым даяр болушу керек. Ал аралыктын начальнигинен буйрук болмоюнча өзүнүн турган постусунда тура берет. Мелдеш бүткөндөн кийин контролерлор өздөрүнүн токтомдоруна кол коюшуп, фиништеги аралыктын начальнигине же фиништеги судьялардын башчысына салыштырып көрүш үчүн берилет.

Фиништеги судьялардын башчысы фиништеги судьялардын ишине жетекчилик кылып, катышуучулардын финишке келген кезегинин тууралыгына жооп берет. Бул үчүн ал финишке 10—15 метр калган жерге эки судьяны коет, алар аралыкты аяктоочу катышуучулардын көкүрөгүндөгү номерлерин токтомго жазып турат. Бардык катышуучулар аралыктан өтүп бүткөндө судьялардын башчысы фиништик токтомду фиништеги секретарга тапшырат.

Секундомер судьялардын башчысы менен анын жардамчылары (секундомерчилер менен секретарлар) финишке жеткен катышуучулардын убакытын 1 секунда тактыкка чейин аныктайт. Анын жолу мындай: секундомерчилердин бири секундомерин токтотпостон жүргүзө берип, финишке келгендердин ар биринин убактысын жарыялап айтып турат. Бул учурда ар бир мүнөтүн айтыштын кажети жок. Маселен: финишке катышуучулардын тобу жакындап калганда ал «бир минута» деп эскертип коюп, анан фиништен өткөн ар бир катышуучуга: «...13, 15, 23...» деп, секунддарын гана айтып турат. Эгерде эки же андан көп катышуучулар фиништен бирдей өтүшсө, ал: «...12 секунда — экөө (үчөө)» деп кабарлайт. Фиништеги секретарь таза баракка жогорудан төмөн карай цифраларды жазып турат. Андан кийин ар бир натыйжанын тушуна катышуучулардын катар номерлерин коюшат.

Секундомер судьялардын башчысы контролдук секундомер боюнча жарыяланган натыйжалар менен секретардын жазгандарынын тууралыгын текшерип турат.

Чуркоо бүткөндөн кийин *секретарь* фиништеги судьялар ме-

нен секундомердин башчыларынын алдында катышуучулардын көкүрөгүндөгү номерлери боюнча фиништен өткөн катарын жазып чыгып (фиништик токтомго), андан кийин секундомер судьялардын жазуусу боюнча техникалык натыйжасын тиркейт. Андан кийин старттык токтомдон алып секретарь фиништик токтомго катышуучулардын фамилияларын жазып чыгат. Ал токтомго секретарь, фиништеги судьялар менен секундомер судьялардын башчылары кол коюшуп, мелдештин башкы секретарына өткөрүп беришет. Андан кийин секундомерчилердин башчысы «секундомерди 0 гө койгула!» деген команда берет да, фиништеги судьялардын бардык бригадасы экинчи чуркоого катышкандарды кабыл алууга камынышат.

Башкы секретарь фиништеги судьялардан токтомду алып, анын кандай толтурулгандыгын дагы бир жолу текшерип чыгып, аны жарыялоочу судьяга (жарыялаш үчүн) берет. Жекече жана командалык мелдештин алгачкы жыйынтыгын да өзү чыгарат. Фиништик токтомду аралыктагы контролдук судьянын токтому менен салыштырып чыккандан кийин гана акыркы жыйынтык чыгарылат.

Аралыктын начальниги чуркоочу жайды алдын ала даярдап, мелдеш учурунда чекти жана көрсөткүчтөрдү сактоого тийиш. Ошондой эле контролерлордун ишине көз салып, аралыктын сапаты менен коопсуздугуна жооп берет.

Мелдештин коменданты алдын ала старт менен финишти даярдап, жабдып, судьялардын ишине кийлигишпестен, тийиштүү тартипте сактоого жооп берет.

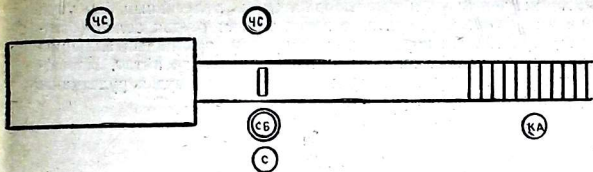
Чуркап келип узундукка секирүү

Чуркап келип узундукка секирүү ГТО комплексинин көнүгүүлөрү катары анын үч баскычынын ар бирине биринчи болуп кирет.

Чуркап келип узундукка секирүү боюнча мелдешүү үчүн узундугу 5—6 метр, туурасы 3 м, тереңдиги 30—40 см келген төрт бурчтуу чуңкур казылып, ал таарынды кошулган кум менен толтурулат. Анын тегереги тактай менен курчалып, жумшак материал менен капталат. Чуңкурдан тартып 25—30 м аралыкка чейин туурасы 1,25 м ден кем болбогон түз, такыр жана таза жол курулат.

Чуңкурдан эки метр аралыкка тээп секирүү үчүн жерди казып тактайды туурасынан коюп коет. Анын узундугу—122 см, туурасы—20 см, калыңдыгы—10 см. Тактайды ак сыр менен сырдап коет. Натыйжасын тактайдын чуңкурга жакын четинен өлчөйт.

Мелдешкендердин ар бирине үч жолу секирүүгө уруксат берилет. Адегенде катышуучулардын бардыгы бир сыйра секирип чыгышат, андан кийин кайрадан бирден секиришип, андан кийин үчүнчү жолу секиришет.



ШАРТТУУ БЕЛГИДЕР

- | | |
|--|---|
| <p> СБ СУДЬЯЛАРДЫН БАШЧЫСЫ </p> <p> С СЕКРЕТАРЬ </p> | <p> ЧС ЧЕНӨӨЧҮ СУДЬЯ </p> <p> КА КАТЫШУУЧУЛАР АРАСЫНДАГЫ СУДЬЯ </p> |
|--|---|

5-сүрөт.

Узундукка секирүү боюнча мелдешти өткөрүү үчүн төмөнкү составдагы судьялык коллегия түзүлөт (5-сүрөт): судьялардын башчысы, секретары, ченөөчү судья (2 кишиден туруп, бирөө башчылык кылат) жана катышуучуларды даярдоочу судья.

Судьялардын башчысы мелдеш башталганча секире турган жайдын даярдыгын, ченөөчү сызмалардын саны менен сапатын текшерип чыгып, судьяларга иштерин тапшырып, андан кийин мелдештин эрежесин сактоого көз салат. Ар бир секирген сайын секирүүнүн эрежесин сактаттырат. Секирген учурда кимде ким туурасынан коюлган тактайдан кичине эле өтүп кетсе, ал секирүүнүн эрежесин бузган болуп саналат. Эгерде туура секирип өтсө, судьялардын башчысы желекчени жогору көтөрүп «Жарайт!» дейт. Туура секирбеген учурда ал желекчени булгап «Эсептелбейт!» деп айтат. Судьялардын башчысы ошондой эле старттык токтоомго ылайык катышуучулар тарабынан секирүүнүн кезегин сактоого да контролдук кылат. Ага секретары жардам берет.

Секретарь катышуучулардын биринчи, экинчи жана үчүнчү секиргендеги натыйжаларын жазып турат. Андан кийин үч жолу секиргендеги мыкты натыйжасын алып, жекече жана командалык натыйжаны чыгарат. Катышуучуларды кезеги менен стартка чакырып туруу да секретардын милдетине кирет. Мисалы — «Экинчи секириш. Биринчи номер секирет, экинчи номер даяр болсун» ж. у. с. Кезеги менен секирүүгө уруксат берүүчү сигналды (желекчени көтөрүп же, «Уруксат» деген команда берип) катышуучу менен судьялардын даярдыгын көрүп туруп, судьялардын башчысы берет.

Ченөөчү судьялар судьялардын башчысынын «Жарайт!» де-

ген командасынан кийинки ар бир секиргендин натыйжасын ченейт. Аны ченеш үчүн судьялардын бири рулетканын бир учун секирип түшкөн биринчи изге коюп, экинчи судья болсо (башчысы) рулетканын көрсөткүчүн секирүүчү тактайдын алдыңкы четине коюп өлчөйт да, натыйжасын секретарга айтат. Натыйжасы токтомго киргизилгенден кийин, ченөөчү судья рулетканы түрүп алып, секирип түшкөн изди тегиздеп коет.

Чуркап келип бийиктикке секирүү

Узундукка секирүү сыяктуу эле чуркап келип бийиктикке секирүү да ГТО комплексинин үч баскычынын ар бирине биринчи болуп кирет.

Чуркап келип бийиктикке секириш үчүн узундугу 6 м туурасы 3 м, тереңдиги 40—50 см келген төрт бурчтуу аңгек казылып, ага таарынды аралаш кум толтурулат (жерден бийигирээк болсун). Аңгектин алдыңкы тарабына 15 метрден кем болбогон жол салынат. Жол даңгыр жана таза болуу керек. Аңгектин алдыңкы эки бурчуна эки тик жыгач коюлуп, анын боорунда сызгычты илип кое турган тегеректери бар. Экөөнүн аралыгы 3,5—4 м болсун, сызгычтын узундугу да ошончо келип, үч бурчтуу болуу керек (3×3×3). Аны жумуру кылса да болот. Ал ак сыр менен сырдалып, ар бир 20—30 см сайын кара темгиди болот.

Бийиктикке секирүү боюнча мелдешке катышкандарга үч жолу кайталап секирүүгө мүмкүнчүлүк берилет. Мектептеги мелдеште сызгычтын алгачкы бийиктигин окуучулардын жаштарына жана даярдыгына жараша коет. Эгерде катышуучу биринчи, экинчи жолу бийиктикти ала албаса, аны токтотуп коюп, башка бийиктикке өтүүгө акысы бар. Кийинки бийиктикти биринчи эле жолу секирип кетсе, ал мелдешти уланта берет да, анын алган бийиктиги кайра башынан эсептелет.

Бийиктикке секирүү боюнча өткөрүлүүчү мелдеш үчүн судьялардын башчысы, секретарь, ченей турган эки судьядан турган коллегия түзүлөт.

Судьялардын башчысы мелдештин башталаарында секирип түшө турган аңгекти, чуркай турган жолду, сызгычтын бекиткисинин бекемдигин, ченей турган сызгычтын тактыгын ж. б. текшерип чыгууга милдеттүү. Алгачкы бийиктикти да чектеп, аны катышуучуларга жарыялайт. Ар бир так секирип өткөндөргө «Жарайт!» деп айтып турат да, желекчени көтөрөт. Секире албай калганда желекчени булгалап, «Жарабайт!» деп желекчени төмөн карай булгалайт.

Секретарь катышуучулардын ар бир секиргенинин эсебин алып, жакшы секирген менен начар секиргенди плюс же минус (кошуу же алуу) деп токтомго тиркеп, кезектеги секирүүчүлөрдү: «Бийиктиги 1 м 10 см. Биринчи секириш. Төртүнчү номер секирет, алтынчы номер даяр болсун!» деп чакырып турат ж. у. с.

Катышуучу судьялардын башчысынын желекти жогору көтөрүп, «Уруксат» деген командасынан кийин кезектеги секирүүнү баштайт.

Мелдеш бүткөндөн кийин секретарь судьялардын башчысы менен бирге ар бир катышуучунун натыйжасы менен ээлеген ордун тактап чыгат.

Бийиктикке секирген кезде кимиси секирүүнүн (үч секирүүнүн) санын азайтып, эң бийик секиргени жеңип чыккан болуп эсептелет. Эгерде бул көрсөткүчтөр бирдей болуп калса, анда ар бир бийиктикке секирүүдө секирүүнүн санын азайтып секирген катышуучу жеңип чыгат. Андан кийинкилери секирген бийиктиги менен кайталап секиришине жараша орунду ээлейт.

Ченөөчү судьялар сызгычты тийиштүү бийиктикке коюп (секретардын айтуусу боюнча), кокус түшүп калса кайра коюп турат.

Теннистик топ менен граната ыргытуу

Теннистик топту алыска ыргытуу ГТО комплексинин I—II баскычтарын тапшыруучулар арасында өткөрүлүп, граната болсо III баскычына кирет. Гранатанын салмагы кыздар үчүн 500 г, балдар үчүн 700 г болот.

Мелдеш стадиондо же узундугу 60—70 м, туурасы 30—40 м келген башка түз аянтта өткөрүлөт (6-сүрөт).

Аянтты жабдуу жана ченөө: адегенде узундугу 25—30 м, туурасы 1,25 м ден кем болбогон чуркап барып ыргытуу үчүн тегиз даңгыр жол даярдалат. Жолдун алдыңкы бөлүгү (6—8 м), 4 м ге чейин кеңейтилип, калыңдыгы 7—8 см жыгач менен курчалып коюлат. Жыгач жерге көмүлүп, ак сыр менен сырдалат. Анын тегерегинде желекчелер сайылып турат. Кеңдиги 10—15 м келген тилке аркылуу ыргытылат. Тилкени (коридор) 3—5 см келген эки сызма менен курчап коет. Ал 2×2 см картон же фанера менен жерге кадалып коюлат. Ошентип аянтчанын эки четинде эки сызык пайда болот. Андан кийин эки сызыктын ортосун темир рулетка менен метрлеп бөлүп туруп, туура сызыкчалар менен бириктирип коет. Ыргытуучу жайдан 15 метр аралыктан тартып, ар бир 5 метрден кийин туура сызыкча менен белгилейт. Узун сызык менен туура сызыктын ар бир кесилишкен жерине ыргыткан жерден бери канча метр экендигин көрсөткөн сандарды жазып сайып коет. Мелдеш стадиондо өткөрүлбөй, жөнөкөй аянтчада өткөрүлсө аралыкты көрсөткөн сандарды кызыл кум же акиташ менен жерге жазып койсо болот (жазылыгы 5 см ден кем болбосун).

Мелдешке катышуучулардын ар бирине үчтөн ыргытууга уруксат берилет (удаасы менен ыргытса да болот).

Мелдешти өткөрүү үчүн судьялардын составы түзүлөт: судья

ялардын башчысы; секретары, ыргыткан жайдагы судья, талаадагы судья, ченөөчү судья (эки киши), катышуучулардагы судья, жарыячы жана врач (медсестра). Эгерде мелдеш эки же андан көп аянтчада өткөрүлсө, башкы судья менен башкы секретарь да дайындалат.

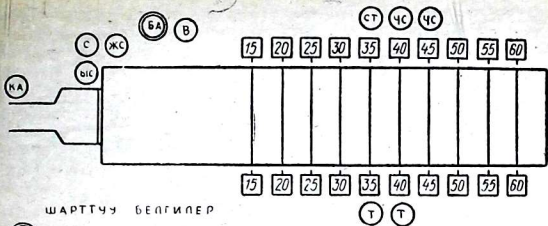
Башкы судья (судьялардын башчысы) мелдеш башталганча аянтчанын абалы менен туура өлчөнүшүн, керектүү сандагы топтун болушу менен тийиштүү салмактагы гранаталарды текшерип чыгууга тийиш. Андан кийин судьяларды бөлүштүрүп, катышуучулар менен граната ыргыткан учурдагы коопсуздук чаралары жөнүндө кыскача инструктаж өткөрүп, мелдеш жүрүп жатканда ошол чаралардын сакталышына көз салат.

Ыргыткан жайдагы судья старттын токтому боюнча ыргытуунун кезегин сактоого жана эрежени аткарууга көз салат. Судьялардын талаада болгону менен, кезектеги катышуучу ыргытууга даяр экендигин билип туруп, мындайча команда берет, мисалы: «Алтынчы номердеги катышуучу, биринчи ыргытууга уруксат!». Эгерде ыргыткан жайдагы судья туура ыргытылды деп эсептесе, «Жарайт!» деген команда берип, желекчени жогору көтөрөт, туура ыргытылбаса «Жок!» же «Эсептелбейт!» деп, желекчени ылдый кармап булгапайт. Эгерде катышуучу ыргыткан учурда же ыргыткандан кийин чектен өтүп кетсе же бир жери менен тийип калса, гранатаны же топту капысынан түшүрүп койсо, же гранатаны (топту) ыргыткандан кийин граната же топ жерге түшкөнчө, же ыргыткан жайдагы судьянын ыргытууну эсепке алган сигналынан мурда чектен өтүп кетсе, ал ыргытканы эсептелбейт.

Талаадагы судья ченөөчү судьяларга жетекчилик кылып, ыргыткан алыстыкты ченейт. Ыргыткан жайдагы судьянын ыргытуу эсептелсин деген сигналынан кийин ыргытылган жерге жакын точкадан гранатанын (топтун) түшкөн жерине номер кадалган казык сайып коет. (Топтун изи калыш үчүн ага бор сүйкөп коет). Үч жолу ыргыткандан кийин талаадагы судья эң жакшы көрсөткүчүн өзүнүн токтомуна киргизип, андан кийин ыргытуучу жайдагы секретарга кабарлайт.

Ченөөчү судьялар талаадагы судьяга түшкөн гранаталардын (топтун) ордун белгилөөгө (номери бар казыктар менен) жардам берет, андан кийин рулетка менен жакшы ыргытылуунун натыйжасын аныктайт. Ченөөнү белги коюлган жердеги сызыктын жакын жагынан баштайт. Андан кийин казыкты алып коюшат.

Секретарь мыкты көрсөткүчүн (үч ыргыткандан кийинки) токтомго киргизип, катышуучулар менен көрүүчүлөргө жарыялаш үчүн жарыялоочу судьяга берет. Мелдеш бүткөндөн кийин секретарь башкы судья (же судьялардын башчысы) менен бирге жекече жана командалык жыйынтыкты чыгарат. Эгерде эки же андан көбүрөөк катышуучулардын натыйжасы бирдей болуп калса, аларга тийиштүү бир гана орунду берет, кийинки



ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР

- | | |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> ⊙ БА БАШКЫ СУДЬЯ ⊙ КА КАТЫШУУЧУЛАР АРАСЫНДАГЫ СУДЬЯ ⊙ БС ЫРГЫТУУЧУ СЫЗЫКТАГЫ СУДЬЯ ⊙ ЖС ЖАРЫЯПООЧУ СУДЬЯ ⊙ В ВРАЧ | <ul style="list-style-type: none"> ⊙ Т ТАПААДАГЫ СУДЬЯ ⊙ ЧС ЧЕНӨӨЧҮ СУДЬЯ ⊙ С СЕКРЕТАРЬ ⊙ Т ГРАНАТА /ТОП/ ТАШУУЧУ |
|---|---|

6-сүрөт.

натыйжадагы бирдейликтер эсептелбейт. Эгерде биринчиликке жетишем дегендердин натыйжасы бирдей болуп калса, башкы судьянын уруксаты боюнча кайра да үч жолу ыргытууларына мүмкүндүк берилет.

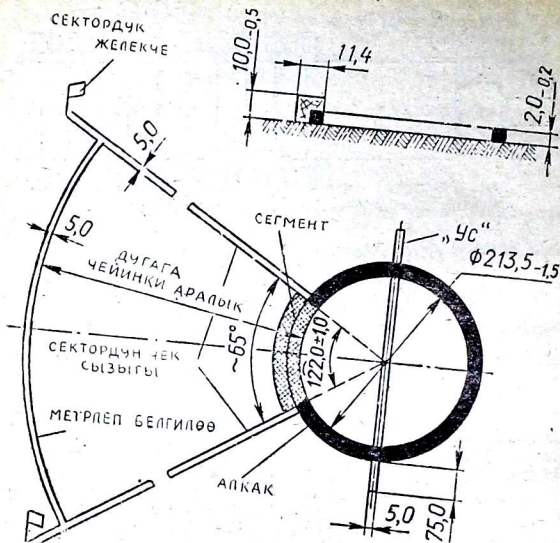
Ядро түртүү

Ядро түртүүнүн нормативдери ГТО комплексинин III баскычына норма тапшыруучу 16—18 жаштагы балдар жана кыздар үчүн каралган. Ядронун салмагы балдар үчүн — 5 кг, кыздар үчүн — 4 кг.

Ядро түртүү тегерек чийиндин ичинен сыртка (секторго) карай түртүлөт (ченемин 7-сүрөттөн карагыла).

Катышуучулардын ар бири үч жолу түртүшөт. Адегенде мелдешкендердин баары бирден түртүп чыгышат да, андан кийин экинчи жолу, үчүнчү жолу түртүшөт. Ядрону козголбой туруп да, секирип барып да түртүүгө болот. Катышуучу ядрону түрткөндөн кийин (судьялардын башчысы «Жарайт!» дегенге чейин) чектен чыгып кетпесе же айланып чеги менен андан сырткары жерге бир жери тийип калбаса, анын натыйжасы өлчөнөт.

Ядро түртүү боюнча мелдешке судьялардын башчысы, секретарь, ченөөчү судьялар (экөөнүн бири башчы), судья жана жарыячылардан турган судьялык коллегия түзүлөт.



7-сүрөт.

Судьялардын башчысы мелдеш башталганга чейин айлананын тууралыгын жана түртүү үчүн дайындалган аянтчанын туура ченелишин, ядронун салмагын (зарыл болгондо) текшерип чыгып, судьяларга өз иштерин тапшырып, рулетканын тууралыгын тактайт.

Ядро түртүүнүн ар бир жолкусу төмөнкүчө кезек менен аткарылат. Аянтчадагы судья старттык токтом боюнча катышуучулардын алмашуусун текшерип, судьялардын башчысы менен секретарга, кабар кылат. Секретарь (токтом боюнча) ар бир катышуучуларды кезеги менен чакырып турат. Мисалы: «Биринчи болуп, биринчи номер түртөт, экинчи номер даяр болсун!». Катышуучу менен ченөөчү судьянын даярдыгын билип, судьялардын башчысы «Уруксат!» деген команда берет. Катышуучу ядрону алып айланага кирет да, кошумча команда-сыз эле ядрону түртө берет. Эгерде түрткүсү туура болсо, судьялардын башчысы «Жарайт!»— дейт да, желекчени жогору

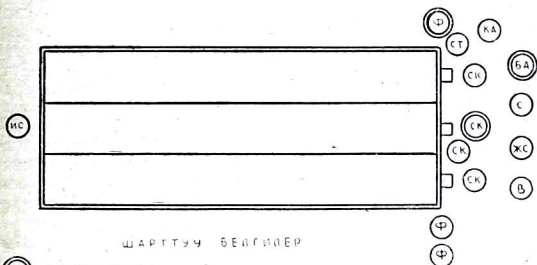
көтөрөт. Бул ченөөчү судьялар үчүн ядронун түшкөн жерин белгилеп, натыйжасын ченесин деген сигнал болот. Ченемин билүү үчүн ченөөчү рулетканын ноль деген белгисин сайылган казыкка коюп, экинчи учун сегментке (айлананын сырткы чегине) коет.

Алынган натыйжаны ченөөчү судьялардын башчысы секретарга кабардап, андан кийин ченөөчү сызма менен казыкчалар алынып салынат. Секретарь натыйжасын токтомого тиркеп, катышуучулар менен көрүүчүлөргө жарыялоо үчүн жарыячыга берет.

Эки же андан көп катышуучулардын натыйжасы бирдей болгон учурда граната (топ) ыргытканда кандай болсо, так ошондой болот.

Сууда сүзүү

500 метрге сууда сүзүү боюнча мелдеш 10—11 жана 12—13 жаштагы комплекстин I баскычын алтын значокко норматив тапшыруучулар үчүн, ошондой эле 14—15 жаштагы ГТО нун II баскычына тапшыруучу мектеп балдары үчүн, ал эми 100 метрге сууда III баскычына тапшыруучу балдар менен кыздар-



ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР

- | | | | |
|------|-------------------------------|------|----------------------------|
| (БА) | БАШКЫ СУДЬЯ | (СК) | СЕКУНДОМЕРИСТЕРДИН БАШЧЫСИ |
| (Ф) | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯЛАРДЫН БАШЧЫСИ | (СК) | СЕКУНДОМЕР СУДЬЯ |
| (Ф) | ФИНИШТЕГИ СУДЬЯ | (ЖС) | ЖАРЫЯЛООЧУ СУДЬЯ |
| (ИС) | ИМЕРИЛИШТЕГИ СУДЬЯ | (В) | ВРАЧ |
| (СТ) | СТАРТЕР | (С) | СЕКРЕТАРЬ |
| (КА) | КАТЫШУУЧУЛАР АРАСЫНДАГЫ СУДЬЯ | | |

8-сүрөт.

дын арасында өткөрүлөт. 10—11 жана 12—13 жаштагы I баскычтын нормативин күмүш значокко тапшыруу үчүн эреже катары мелдеш өткөрүлбөйт; анткени алар үчүн жаштарына карай 25, 50 метрге убакытка карабай сүзүп өтүү каралган.

Мелдешти жабык имаратта жана агын суу станцияларында өткөрсө болот (2-сүрөттү карагыла).

Сууда сүзүү боюнча мелдешти өткөрүү боюнча мелдешти өткөрүү үчүн судьялык коллегия түзүлөт; башкы судья, секретарь, секундомерист жана секундомерист судьялардын башчысы (бир убакытта сүзүүчүлөрдүн санына карай), судьялардын башчысы менен фиништеги судьялар, стартер, катышуучулар арасындагы судья, имерилиштеги судья (зарыл болгондо), жарыялоочу жана врач (медсестра).

Башкы судья мелдештин алдындагы бассейндин жабдуусунун түзүктүгүн өзү текшерип чыгып (суу станциясынын), сактоочуларга инструктаж берип, судьяларга иштерин тапшырып жана аларга кыскача жол-жобосун айтып берүүгө тийиш (зарыл болгондо). Катышуучу орчундуу себеп менен (жабдуунун бузуктугу, катар сүзүп бараткан баланын тоскоолдугу болгондо ж. у. с.) аралыкты бүтүрө албай калса, ал аны кайра стартка киргизүүгө акысы бар.

Старттагы судья старттын так жана туура болушун камсыз кылат. Секундомеристтердин даярдыгын билгенден кийин ал алдын ала «Катышуучулар орундарга!» (же созуп ышкырып) деген команда берет, анын командасы боюнча катышуучулар секичелерге чыгышат. Андан кийин «Стартка!» деген команда боюнча катышуучулар же «Марш!» деген команданы, же атканды күтүшүп старттык абалда былк этпей турушат. Эгерде «Марш!» деген командадан озунуп суучулар кыймылдап же сууга секирип кетсе, старт эсепке алынбастан кайрадан башталат. Эгерде старттын эрежеси эки жолу бузулса, анда үчүнчү жолку бузулушунда катышуучулар стартка кайра келишпейт, бирок стартты ким бузса, аны мелдештен чыгарып коет.

Катышуучулар арасындагы судья кезектеги сууга сүзүүчүлөрдү даярдап, аларды стартка алып келет.

Секундомер судьялардын ар бири өзү тейлөөчү жолдун убактысын тактайт. «Стартка!» деген команда боюнча алар өздөрүнүн секундомерлерин нөлгө коюп, «Марш!» деген команда боюнча (же старттык пистолет атылганда) кнопканы басып жүргүзөт да, анын туура жүрүп жатканын карайт. Стартердун «Артка!» деген командасы боюнча (старт туура болбогондо) секундомеристтер өз алдынча секундомерлерин токтотуп, столго келишип секундомеристтердин башчысына натыйжасын айтышат. Сүзгөндөрдүн натыйжасы токтомо тиркелгенден кийин фиништеги судьялардын башчысы катышуучулардын кезектеги тобун (ар бир жол боюнча) чакырат да, секундомеристтер секундомеристтердин башчысынын «Секундомерди

нөлгө!»— деген жалпы командасы боюнча көрсөткөн убакытты алып салышат.

Фиништеги судьялардын башчысы менен судьялар (2—3 киши) катышуучулардын кезегин сакташат. Сууда сүзүүчү же жээкке эки колу же бир колу менен жеткенде гана (делфин, брасс ыкмасы менен) аралыкты аяктайт. Фиништеги судьянын пикири боюнча эки же андан көп катышуучулар аралыкты секундомеристтердин көрсөткүчү боюнча бир убакта аяктаса, алардын бардыгына бир орун берилип (алардын каалашы боюнча), андан кийинкилердин орду ошо бойдон кала берет.

Имерилиштеги судья бассейндин экинчи тарабында (старттан) туруп катышуучулардын имерилиштен туура өтүшүнө көз салат. Эгерде катышуучу брасс же делфин ыкмасы менен сүзүп баратса, жээкке эки колу менен жетип, башка ыкма болсо тула бою менен жетип, андан кийин имерилет. Имерилиштин эрежеси бузулса судья ал жөнүндө фиништеги судьяга кабар берип, эрежесин бузган суучулдун натыйжасы жазылбайт.

Жарыячы судья өзүнүн милдетинен тышкары (жекече же командалык натыйжаларды жарыялоодон башка) ар бир старттын алдында көрүүчүлөргө кезектеги сүзүүчүлөрдү тизип көрсөтүп турат.

Лыжа тебүү

Мектеп балдарынын арасында лыжа тебүү боюнча мелдеш ГТО комплексинин нормаларын тапшыруучулар үчүн төмөнкүдөй аралыктарда өткөрүлөт: 1 км (1-топко кирүүчү балдар менен кыздарга I баскычы); 2 км (I баскыч, балдар менен кыздардын жаштарына карай экинчи тобу жана кыздар үчүн II баскыч); 3 км (балдар үчүн II баскыч, кыздар үчүн III баскыч), 5 же 10 км (жаштар үчүн III баскыч).

Лыжа тебүү үчүн туюк айлана старты менен финиши бар жерде болгон, анча-мынча тоскоолдуктары бар (I—II баскыч үчүн) же орточо тоскоолдуктары бар энкейиши менен имерилиши орточо келген (5° тан жогору эмес) трасса тандалып алынат. Мелдештин ийгилиги трассанын мүнөзүнө жана анын жакшылап жабдылышына жараша болот. Мына ошондуктан аралыкты старттан 2—3 күн мурдараак даярдайт.

Лыжанын изи жакшы салынып, жакшы тапталышы керек. Ал үчүн 10—15 лыжачы ошол жолду тээп өтүшөт. Анын эки жагында да эки лыжанын изи болууга тийиш. Ал лыжанын таягына керек. Аны мындай кылат. Трассаны ченеген учурда бирөө лыжанын негизги жолун салып, бирөө анын оң же сол жаккы жанында жүрөт. Жолдо карата лыжа тээп бараткан катышуучу адашып кетпес үчүн түстүү кагаздан же желекчеден атайын белги коюшат. Ал эми ачык жерде жана өөдө-ылдый түз жерде андай белгилер сейрек, имерилиштерге коюлуш.

бадалдар менен токойдун арасына көбүрөөк коюлат. Орточо бир километр аралыкка 70—80 желекче коюлат. Андай белгилер лыжанын жолунан 1—1,5 м алыстыкта таяк менен кулатып койбогудай сайылып коюлат. Имерилиште желекчелер ички тарабына коюлат, чукул имерилиште, өзгөчө токой арасында негизги белгилердей эле бир түстөгү тизме желекчелер менен курчалып коюлат.

Токой же бадалдардын арасындагы лыжанын жолу катышуучуларга бутактар менен тоскоолдук кылбагандай тазаланып, лыжанын жолу да бутактардан таза болуш керек, лыжачылар үчүн өзгөчө салаңдап турган бутактар менен кардын астында көмүлүп билинбей калган дүмүрлөр коркунучтуу болот. Негизги лыжанын жолунан башка жолдордун бардыгын трассадан 5 метр аралыкка чейин казып салып, ал жерлерге бутактардан сайып коет. Лыжанын изин жолду кесип өткүдөй кылып салыш керек. Ылдый, өр жерлерге жана имерилиштерге лыжанын жарыш кеткен бир нече изи салынат. Эгерде жалпы старт бериле турган болсо 80—100 метр аралыкка чейин лыжачылардын санына карай лыжанын изи салынат. Финиште болсо ага 100 метр калганча лыжанын жакшы тапталган эки жолун салат. Трассаны калың бадалды же токойду аралатып, жантаймага салууга болбойт. Лыжанын жолун катуу тоңбогон көлмөнүн үстүнөн өткөрүүгө да болбойт.

Трассадагы контролдук пункттар лыжа тээп бараткандар адашып кетпес үчүн чукул имерилиштер менен жабык аянтчалардын санына жараша коюлат. Контролдук пункттарды катышуучулар шашпай өтө турган өр жерлерге, чокуларга коюшат.

Лыжа тебүү боюнча мелдешти өткөрүүчү судьялардын составы кроссту өткөрүүнүн составындай эле болот. Лыжа боюнча судьялардын жалпы милдеттеринде кээ бир өзгөчөлүктөрү гана болбосо, кросс боюнча судьялардын милдеттеринен айырмасы жок.

Ошентип, *башкы судья* өзүнүн судьялык составын уюштуруу милдетинен башка мелдештин башталаарында старт менен фиништин даярдыгын, катышуучулар менен судьялар үчүн жылуу жайдын болушун текшерип чыгууга тийиш.

Старттагы судья лыжа тебүү боюнча кабыл алынган (жекече, экиден же тобу менен) старттын тартибин эске алуу менен мындайча кылат. Жекече стартта (30—60 секунд сайын) стартка 16 секунд калганда желекчени катышуучунун көкүрөгүнө чейин көтөрө кармап — «Он беш секунд!» дейт. Убактысы жеткенде желекчени өөдө көтөрүп «Марш!» деген команда берет. Кээде экиден да кое берет. Жалпы стартта алгачкы команда 5 секунд мурда берилет. Бардык стартта судья алгачкы командадан (маселен секунд) «Марш!» деген командага чейин катышуучулардын таягы менен буттары старттык сызыктан чыкпоого тийиш. Экөө же андан көп катышуучу старттан чыгаарда лыжачылардын бирөө бул эрежени бузуп койсо, аны старттык

сызыкка кайра тарттырып, андан кийин жарышка кое берет. Анын убактысы да старттык токтомдо көрсөтүлгөн боюнча кала берет.

Аралыктын начальниги (өзү болбосо анын жардамчысы) мелдештин алдында трассанын даярдыгы жөнүндө башкы судьяга билдирип, өзү катышуучулардын туура баратканын, алардын контролдук пункттан өтүшүн байкоо үчүн аралыкка (анын татаал жерлерине) жөнөйт. Мелдештен кийин аралыктын начальниги (же анын жардамчысы) контролдук судьяларды посторунан бошотуп, алардын жазгандарын старттык жана фиништик токтом менен салыштырып, иштин натыйжасын фиништеги судьялардын башчысына кабарлайт.

Контролер судьялар аралыкта болушуп, өздөрүнүн аткарган ишинен башка катышуучулардын колдорун, кулак-мурундарын үшүтүп албасына көз салат. Лыжниктин өңү кумсарып кетсе контролер судья ал жөнүндө эскертип, зарыл болгон учурда алгачкы жардамды көрсөтөт.

Фиништеги натыйжаны чыгаруунун тартиби, кросс боюнча өткөрүлүүчү мелдештин тартибиндей эле болот.

Марш-бросок

Марш-бросок боюнча өткөрүлүүчү мелдештер климаттын шартына ылайык лыжа боюнча нормативди даярдап тапшырууга мүмкүн болбогон райондордо өткөрүлөт. Бул норма кар жабаган райондордо лыжа тебүүнүн ордуна тапшырылат.

Марш-бросок боюнча мелдеш 1 км ге (II баскычтын нормасын тапшыруучу кыздар үчүн); 2 км ге (II баскычтын нормасын тапшыруучу балдар үчүн); 3 жана 6 км ге (ылайыгына карай III баскычка тапшыруучу уландар менен кыздар үчүн) өткөрүлөт.

Аралык тоскоолдугу анчалык болбогон ачык жерден (анчамынча өөдөлөш менен айдөөшү 5° тан өтпөгөн аралыгы 20—30 м ден ашпаган) же токойдон орун алат. Ал чоң жол же жалгыз аяк жол аркылуу же жолу жок жерлерде да өтүшү мүмкүн.

Марш-бросоктун кросстон айырмасы мелдешке катышуучулар өз эркинче аралыкты бирде чуркап, бирде басып өтүшө алышат.

Мелдешке катышуучулардын формасы эркинче болот: күндө кийип жүргөн кийими (баш кийим, куртка, шым, ботинка) же спорттук машыгуучу кийим (баш кийим, спорттук костюм, кеды же тапочка).

Старт жекече же тобу менен берилет. Бирок тобу менен берилген стартта ар бир катышуучунун убактысы өзүнчө өлчөнөт.

Трассаны белгилөөнүн, жабдуунун жана ченөөнүн тартиби,

марш-бросок үчүн старт менен фиништин орду кросстун мелдешин өткөрүүчү жайга окшош болот. Судьянын коллегия составы менен кайсы бир судьялардын милдеттери да ошол боюнча кала берет.

Велосипеддик кросс

Карсыз райондордо лыжа тебүүнүн ордуна өткөрүлүүчү көнүгүүлөрдүн бири 5 км (I баскычта тапшыруучу балдар менен II баскычта тапшыруучу кыздар үчүн), 10 км (14—15 жаштагы балдар менен III баскычтын нормасын тапшыруучу кыздар үчүн) жана 20 км (III баскычтын нормасын тапшыруучу уландар үчүн) аралыкка өткөрүлүүчү велосипеддик кросс болуп саналат.

Катышуучулар жол жүрүүчү типтеги машиналар менен (дөңгөлөктүн калканчын алып салып, ээрин алмаштырып коюуга уруксат берилет) мелдешке чыгышат. Аралык анча-мынча өңгүл-дөңгүл жерлерде болууга тийиш (ГТОнун III баскычына тапшыруучулар үчүн).

Трасса эреже катары ачык жердеги жалгыз аяк жолдо же талаа жолдорунда болот (ага шосселик жолду киргизүүгө болбойт). Кыймылга кыйынчылык келтирип, дөңгөлөк жарылбасын үчүн жолдо акыр-чикир болбос керек. Аралык түз (орто-сунда имерилиши бар) же айлана формасында болуш керек.

Катышуучулардын кийгени спорттук форма. Ар бир велосипедчилерде экиден номер болууга тийиш — бири оң жаккы жеңинде, экинчиси далысында.

Мелдештин учурунда катышуучулар трассанын кайсы бир жерлеринде велосипедден түшүп жөө чуркап өтсө да болот.

Старт жекече түрдө (30—60 секунд аралыкта) же тобу менен да болот. Тобу менен болгон стартка катышуучулардын ар биринин убактысы өзүнчө өлчөнөт.

Велокросс боюнча мелдеш өткөрүү үчүн төмөнкү составда судьялык коллегия дайындалат: башкы судья, аралыктын начальниги менен анын жардамчысы, башкы секретарь менен фиништеги секретарь (2 киши), судьялардын башчысы менен секундомер судьялар (2 киши), судьялардын башчысы менен фиништеги судьялар (2 киши), аралыктагы контролерлер, жарыячы жана врач (медсестра).

Аралыктын начальнигинин карамагында аралыкта катышуучулардын үстүнөн контролдук жүргүзүү жана аларга техникалык жардам берүү (зарыл болгондо) үчүн автомобиль же мотоцикл болот.

Старт менен фиништеги судьялардын иштөө тартиби жеңил атлетикалык кроссту өткөргөндөгүдөй эле болот.

Гимнастика

ГТО комплексинде гимнастика өтө кеңири берилет. Милдеттүү түрдөгү талап катары ар бир баскычка эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплексин аткаруу киргизилген. Ар бир баскычтын көнүгүүлөрү менен нормаларында атайын гимнастикалык көнүгүүлөр бар: турникте тартылуу (10—13, 14—15 жаштагы балдар үчүн жана 16—18 жаштагы балдар үчүн); арканга буттун жардамы менен жармашып чыгуу (10—13 жаштагы кыздар үчүн); гимнастикалык көп түрдүү көнүгүүлөр (10—13 жаштагы кыздар жана балдар үчүн), күч менен же арта салып көтөрүлүү (14—15 жана 16—18 жаштагы балдар үчүн), гимнастикалык скамейкага таянып туруп колдорду бүгүү жана түзөтүү (14—15 жана 16—18 жаштагы кыздар үчүн). Алтын значокко I баскыч үчүн тандап тапшыруучу нормага гимнастикалык көп түрдүү көнүгүүлөр да киргизилген.

Көнүгүүлөрдүн бардыгы, ал тургай эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплекси да мелдеш учурунда аткарылат.

Гимнастикалык көнүгүүлөр боюнча мелдеш өткөрүүнү уюштуруунун мазмуну менен тартиби төмөнкүдөй:

Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплекси

ГТО комплекси боюнча жободо эртең мененки гигиеналык гимнастика үчүн атайын көнүгүүлөр көрсөтүлгөн эмес. Мектептин физкультура мугалими менен окуучуларына жардам катары I—III баскычтын нормаларын тапшыруучулар үчүн Осипов тарабынан иштелип чыгып «Здоровья» журналынын 1972-жылдагы № 5, 6, 7, 8-номерлерине басылып чыккан болжолдуу комплексин сунуш кылабыз.

ГТОНун I баскычынын нормасын тапшыруучу 10—13 жаштагы балдар жана кыздар үчүн эртең мененки гигиеналык гимнастиканын болжолдуу комплекси (9-сүрөт), «Эр жүрөктүк жана шамдагайлык»

1. Акырындап тездөө менен I мүнөткө чейин комната боюнча же бир орунда басуу. Терең жана тез-тез дем алуу. Аягында акырындап барып токтоо.

2. Алгачкы абал (а.а.) — түз туруу. 1—2—сол бутту алга коюп, колдорун каптал тараптан өөдө көтөрөт (дем алат). 3—4—а.а. (дем чыгарат). 5—8—ошондой эле, бирок сол буттан баштайт. Жай баракат 4—6 жолу кайталайт.

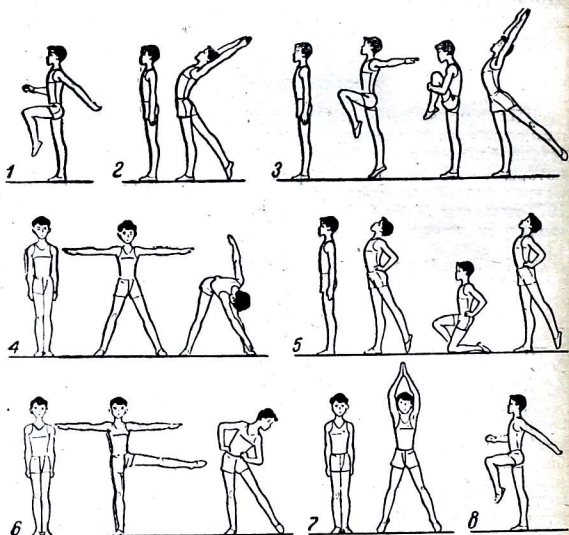
3. А.а.— түз туруу. 1—сол бутун бүгүп көтөрүп, бутунун учу менен туруп, эки колун жаят. 2 — бутуна толук туруп, эки колу менен тизесин көкүрөгүнө тартат. 3 — оң бутунун учуна туруп, сол бутун артка түзөп коё берип, эки колун өөдө көтөрөт. 4.— А.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң бутунан баштайт. Бир калыпта 4—6 жолу кайталайт. Эркин дем алат.

4. А.а. — түз туруу. 1 — сол бутун солго коюп, колдорун жайып дем алат. 2 — денени солго буруп энкейип, оң колу менен сол бутунун учуна жетип дем чыгарат. 3 — түзөлүп, колдорун жайып дем алат. 4 — а.а. дем чыгарат. 5—8 — ошонун эле өзүн оң бутунан баштайт. Орточо салмак менен 6 жолу кайталайт.

5. А.а.— түз туруу. 1—сол бутту артка, буттун учуна коюп, колду белге алып дем алуу. 2—бутун бүгүп, сол бутунда тизелеп дем чыгарат. 3—түзөлүп, 1 деген абалга келет. 4 — а.а. дем чыгарат. 5—8—ошонун эле өзүн оң буттан баштайт. Жай баракат 6 жолу кайталайт.

6. А.а.— түз туруу. 1 — сол бутту сол тарапка көтөрүп, колдорун жаят. 2 — а.а. 3 — сол бутун сол тарапка буттун учуна коюп, колдорун белине алып солго бүгүлөт (энкеет). 4 — а.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң бутунан баштап, оңго энкеет. Орточо салмак менен 6 жолу кайталайт. Дем алуу эркинче.

7. А.а.—түз туруу 1—секирип буттун арасын ачып, колдо-



9-сүрөт.

рун төбөсүнө алып чабыштырат. 2 — секирип, буттарын бириктирип, колдорун түшүрөт. 32 жолу секирип, андан кийин басууга өтөт.

8. 40 секундага чейин басып, акырындап токтойт.

ГТОНун II баскычына норма тапшыруучу 14—15 жаштагы балдар жана кыздар үчүн эртең мененки гигиеналык гимнастиканын болжолдуу комплекси «Спорттук смена» (10-сүрөт)

1. Акырындап тездөө менен комната боюнча же бир орунда 1 минутка чейин басат. Акырындап барып токтоо.

2. А.а.—түз туруу. 1—2—сол бутту солго сунуп, буттун учуна коёт да эки колун жаят, оң бутунун учуна көтөрүлүп, колдорун өйдө көтөрүп дем алат. 3—4—жерге толук туруп а. а. га келип, дем чыгарат. 5—8—ошону эле оң буттан баштайт. Жай баракат 4—6 жолу кайталанат.

3. А.а.—түз туруш. 1—сол бутун артка коюп колдорун өйдө көтөрөт да дем алат. 2—сол бутун алга шилтеп, эки колун артка карай ылдый түшүрүп, дем чыгарат. 3—алга сол буттап арыштап, эки колун өйдө көтөрөт да, дем алат. 4—а.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң буттан баштайт. Жай баракат 4—6 жолу кайталайт.

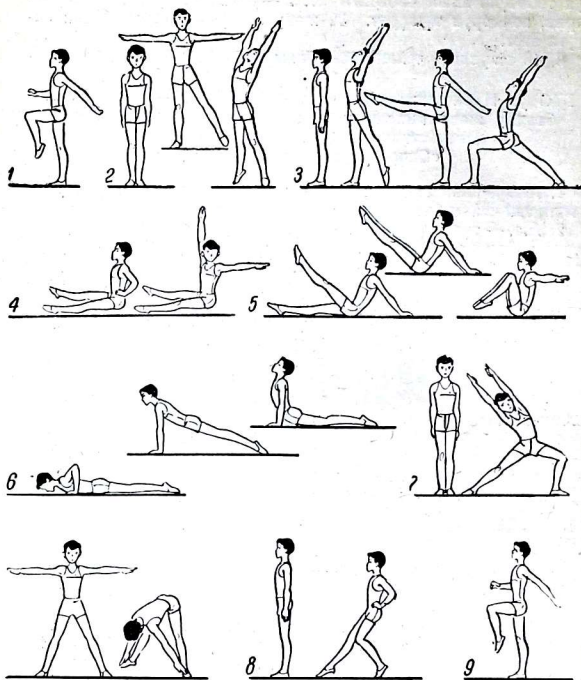
4. А.а.—буттарын жайып, бөйрөгүн таянып жерде отурат, 1—денесин солго буруп, сол колун артка жиберип, оң колун көтөрөт да, дем алат. 2—а.а. дем чыгарат. 3—денени оңго буруп, оң колун артка жиберип, сол колун көтөрөт да дем алат. 4—а.а. дем чыгарат. Орто салмак менен 6 жолу кайталайт. Эркинче дем алат.

5. А.а.—колдорун артынан таянып отурат. 1—сол бутту көтөрөт. 2—оң бутту көтөрөт. 3—тизесин көкүрөккө тартып, колдорун жаят. 4—а.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң бутунан баштайт, 6 жолу кайталап, эркинче дем алат.

6. А. а.—көмкөрөсүнөн жатып, колдорун көкүрөк ченде таянып турат. 1—2—таянган колдорун түзөтүп, көтөрүлөт. 3—4—кайкалап, санын тактайга тийгизет. 5—6—эки колуна таянып, боортоктоп жатат. 7—8—а.а. салмак менен 4—6 жолу кайталайт. Эркинче дем алат.

7. А.а.—түз туруу. 1—сол бутту каптал тарапка бүгө таштап, колдорду өйдө көтөрүп оң капталды көздөй ийилип, дем чыгарат. 2—түзөлүп колдорун эки тарапка жайып дем алат. 3—алга эңкейип, колдору менен буттун учуна жетет да дем чыгарат. 4 а.а. дем алат. Салмак менен 6 жолу кайталайт.

8. А.а.—түз туруу. 1—секирип оң бутун алга сунуп, колдорун бөйрөгүнө алат. 2—секирип буттарын бириктирип, колдорун коё берет. 3—секирип сол бутун алга сунуп, бөйрөгүн таянат. 4—секирип буттарын бириктирип, колдорун бош коёт. 32—48 жолу секирип, андан кийин басууга өтөт.

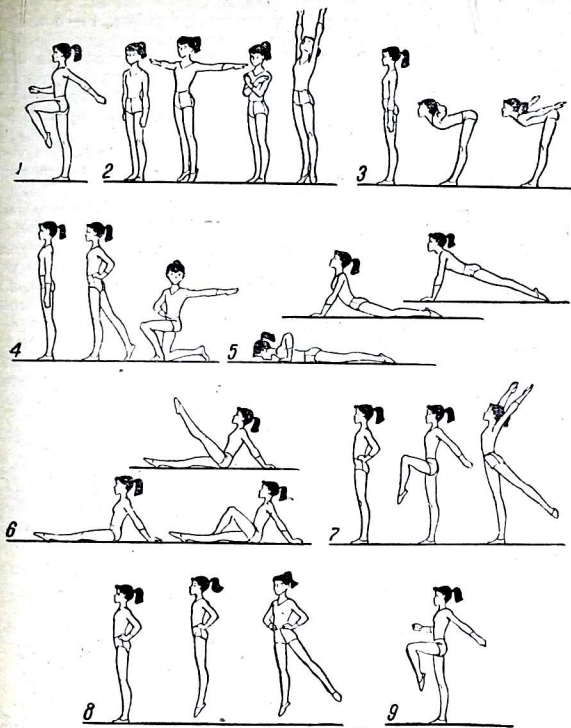


10-сүрөт.

9. Бир орунда туруп 45 сек басуу, тездигин акырындап барып токтотот.

ГТОНун III баскычынын нормасын тапшыруучу 16—18 жаштагы кыздар үчүн эртең мененки гигиеналык гимнастиканын болжолдуу комплекси «Күч жана эрдик» (11-сүрөт)

1. Темпин адегенде тездетип, андан кийин акырындатып, бир орунда же комнатанын ичинде 1 минутка чейин басат.



11-сүрөт.

2. А.а. — түз туруу. 1 — буттардын башына көтөрүлүп, колдорун жайып дем алуу. 2 — жерде толук туруп, колдорун бооруна кайчылаштырып дем чыгаруу. 3 — буттарынын учуна көтөрүлүп, колдорун өөдө көтөрүп дем алуу. 4 — а.а. Жай баракат 6 жолу кайталоо. Ар бир эки дегенде колдорун көкүрөктө алмаштырып кайчылаштыруу.

3. А.а. — түз туруу. 1 — колдорун желкесине алып түз ыл-

дый энкейүү. 2 — түз алга энкейип колдорун эки жакка созуу. 3 — колдорун желкесине алып түз ылдый энкейүү. 4 — а.а. Бир салмакта 6—8 жолу кайталап, эркинче дем алуу.

4. А.а.—түз туруу. 1 — сол бутун алга басып, колдорун бөйрөккө такоо. 2 — оң буту менен тизелеп солго бурулуп, сол колун керүү. 3 — түз бурулуп колдорун бөйрөккө алуу. 4—а.а. 5—8 — ошонун эле өзүн оң бут менен жасоо. Жай баракат 4—6 жолу кайталоо. Эркин дем алуу.

5. Көмкөрөсүнөн жатып, колдорун көкүрөк ченде жерге таянуу. 1 — санын жерден албай, колдорун түзөтүү. 2 — таянган боюнча, денесин түзөтүү. 3 — ийилип, санын жерге тийгизүү. 4 — колдорун бүгүп, а.а. га келүү. Жай баракат 4—6 жолу кайталап, эркин дем алуу.

6. А.а. — колдорун артына таянып отуруу. 1 — сол бутту көтөрүү. 2 — сол бутту бүгүп, оң бутунан арта салып, буттун учу менен тактайга тийүү. 3 — бутту түзөтүп, өөдө көтөрүү. 4. а.а. 5—8—оң бут менен да ошондой кылат. Салмак менен 4—6 жолу кайталап, эркинче дем алуу.

7. А.а.—колун бөйрөгүнө алып түз турат. 1 — сол бутун алга бүгүп, колдорун төмөн карай артка жиберип, дем чыгарат. 2 — сол бутун түзөп артка жиберип, колдорун алды жактан өөдө көтөрүп дем алат. 3 — сол бутун алга бүгүп, көтөрүп колдорун артка төмөн карай жиберет да дем чыгарат. 4 — а.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң бут менен жасайт, салмак менен 4—6 жолу аткарат.

8. А.а. — колдорун бөйрөгүнө алып түз турат. 1 — эки буттап өөдө секирет. 2 — оң буттап секирип, сол бутун туш тарапка сунат. 3 — эки буттап өөдө секирет. 4 — сол буттап секирип, оң бутун туш тарапка сунат. 32—48 жолу секирип, басууга өтөт.

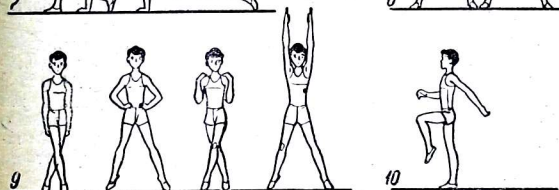
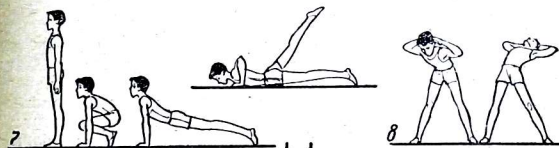
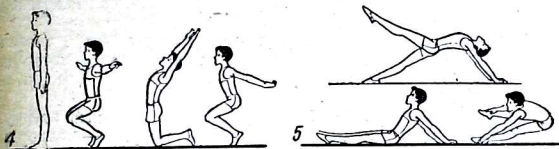
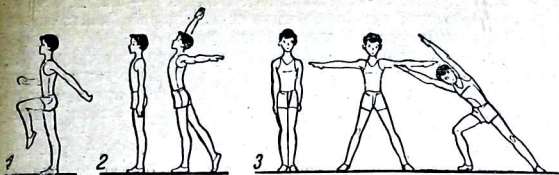
9. Бара-бара акырындап бир орунда же ары бери 1—1,5 минута басуу.

ГТОнун III баскычынын нормасын тапшыруучу 16—18 жаштагы балдар үчүн эртең мененки гигиеналык гимнастиканын болжолдуу комплекси «Күч жана эрдик» (12-сүрөт)

1. Адегенде тездеп, андан кийин акырындап бир орунда же ары бери 1 минутка чейин басуу.

2. А.а. — түз туруу. 1—2—сол буту менен алга кадам жасап, оң буттун учуна туруп, сол бутту солго сунуп, оң колду өөдө көтөрүп дем алат. 3—4—а.а. дем чыгарат. 5—8—оң буттан баштап, колдордун абалын өзгөртүп, ошол эле көнүгүүнү жасайт. Жай баракат 4—6 жолу кайталайт.

3. А.а. — түз туруу. 1 — сол бутту оңго коюп, эки жакка эки колду жайып дем алуу. 2 — оң бутту бүгүп, оң тарапка ийилип, колдорду өөдө көтөрүп дем чыгаруу. 3 — кайра түзө-



12-сүрөт.

лүп, колдорду эки жакка жайып дем алуу. 4 — а.а. дем чыгаруу. 5—8—ошонун эле өзүн башка жакка карай кайталоо керек. Орточо темп менен 6 жолу кайталайт.

4. А.а. — түз туруу. 1 — колдорду эки тарапка сунуп, буттардын учуна чөгөлөө. 2 — тизелеп туруп колдорду алды тараптан өөдө көтөрүү. 3 — колдорду ылдый карай артка шилтеп, буттардын учуна чөгөлөө. 4 — а.а. жай баракат 6 жолу кайталап, эркинче дем алуу.

5. А.а.—колдорду артка таянып чалкалап отуруу. 1 — кайкалап сол бутту өйдө көтөрүү. 2 — а.а. 3 — буттарды жайып отуруп, кол менен буттардын учуна жетүү. 4 — а.а. 5—8—ошонун эле өзүн оң буттан баштоо. Эркин дем алып, салмак менен 4—6 жолу кайталоо.

6. А.а. — артка таянып отуруу. 1 — буттарды бүгүп, тизени көкүрөккө жакындатуу. 2 — буттарды түзөтүп алга көтөрүү. 3 — колдорду эки жакка жаюу. 4 — а.а. эркин дем алып, салмак менен 6 жолу кайталоо.

7. А.а. — түз туруу. 1 — буттун учуна жер таянып отуруу. 2 — буттарды артка сунуп, таянып сулап жатуу. 3 — колдорду бүгүп, сол бутту көтөрүү. 4 — колдорго таянып сулоо. 5 — колдорду бүгүп, оң бутту көтөрүү. 6 — таянып сулоо. 7 — буттардын түрткүсү менен жер таянып буттардын учуна отуруу. 8 — а.а. эркин дем алып, салмак менен 6 жолу кайталоо.

8. А.а. — буттардын аралыгын ачып, колдорду желкеге алып түз туруу. 1—4—алга энкейип денени оң жакка айландыруу. 5—8—ошонун эле өзүн солго карай жасоо. Эркин дем алып, салмак менен 6 жолу кайталоо.

9. А.а. — бутту кайчылаштырып (оң бутту алдыга) туруу. 1 — секирип буттардын аралыгын ачып, колдорду бөйрөккө алуу. 2 — секирип сол бутту алга кайчылаштырып, эки колду эки ийинге алуу. 3 — секирип буттардын аралыгын ачып, колдорду өөдө көтөрүү. 4 — секирип, оң бутту алга кайчылаштырып, колдорду коё берүү. 32—48 жолу секирип, басууга өтүү.

10. Ордунда туруп 45 сек басуу менен акырындап барып токтоо.

Эртең мененки гигиеналык гимнастиканын бул комплекси болжолдуу. Булардын түзүлүшүн негиз кылып алып физкультура мугалими өзүнүн комплексин сунуш кылса болот. Мындай учурда аз комплексти ГТО комиссиясынын талкуусунда карап чыгышып бекитишет да, физкультура жана спорттун жергиликтүү (райондук, шаардык) комитети жактырууга тийиш. Мындай комплекстин окуучулар тарабынан түзүлүшүн кубаттоого болот.

ГТО комплекси жөнүндөгү жобонун талабына ылайык эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплекси мелдештерде аткарылып, тапшыруучулардын ар бирине бирдей «тапшырды» деген баа коюлат. Ансыз ар бир мелдеште ар бир катышуучунун натыйжасын тактап туруп баа берүүгө мүмкүн эмес, кими-

си жакшы, кимиси начар экенин, жеңип чыкканын билүү кыйын. Мындай учурда эмне кылыш керек? Балким көнүгүүлөрдү аткаргандарга кандайча баа бериштин бир ыкмасы керектир. Аны табыш анча кыйын эмес. Маселен: 15—18 жаштагы уландар үчүн жогоруда сунуш кылынган болжолдуу комплекстин он көнүгүүсүнүн ар бирин беш баллдык система боюнча баалап, андан кийинки 10 көнүгүүнүн натыйжасын (көнүгүүнүн санына карай) кошуп, балл боюнча жыйынтыгын чыгарууга болот. Натыйжанын он баллын кошуп кайра онго бөлүү менен орточо балл боюнча мелдештин жыйынтыгын чыгарууга болот.

Ар бир көнүгүүнүн баасы төмөнкүдөй болууга тийиш.

«5» деген баа көнүгүүнү так, жеңил, катасыз, ишенимдүү, туура, эркин, келишимдүү жана жандуу кыймыл жасоо менен аткаргандарга коюлат.

«4» деген баа көнүгүү туура, негизги талабы сакталып, ишенимдүү, жеңил, так, келишимдүү, жакшы аткарылып, экиден ашык жөнөкөй ката кетирилбесе коюлат.

«3» деген баа көнүгүү негизинен туура аткарылып, кыймылы ишенимсиз, кыйынчылык менен аткарылып, орчундуу бир эки ката же төрткө чейин майда ката кетирилгенде коюлат.

«2» деген баа көнүгүү туура эмес же такыр аткарбай калганда коюлат.

Катышуучу комплексти аткарган учурда эки көнүгүүнү аткара албай («2» деген баа алганда) калган учурда норманы тапшыруу эсептелбейт. Мындай учурда ага кайрадан тапшырууга уруксат берилет.

Мындай жыйынтык чыгаруунун системасын иштеп чыгуу физкультура мугалими менен судьялардын коллегиясынын иши. Мелдеште кабыл алынган зачеттун системасы алдын ала бардык катышуучуларга белгилүү болгон дурус.

Мелдешти аткаруу үчүн судьялардын башчысы, секретарь жана баа берүүчү судьялар (комплексти бир убакта аткаруучулардын санына жараша) болот. Зачеттук комплексти 2—4 киши катар аткарса да болот. Судьялардын башчысы комплексти баштоо жана аткаруу үчүн команда берет, маселен: «Экинчи көнүгүүнү баштагыла! Бир, эки, үч, төрт...» ж. у. с. Судьялар болсо ар бир катышуучунун жанында болуп, алардын аткаруудагы жыйынтыгын чыгарышып, секретарга кабардашат да, ал натыйжаны токтомго тиркеп турат. Андан кийин мелдешти башка топ жүргүзүшөт ж. у. с. Сменадагы катышуучулардын бардыгы бир өңчөй комплексти аткарганы дурус. Мелдештин учурунда көнүгүүнү көрсөтүп туруу жарабайт. Катышуучулардын ар бири комплексти жатка билип, катары менен аткарууга тийиш.

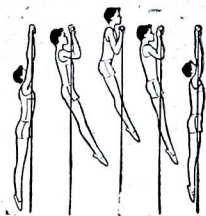
Турникте тартылуу

Аткаруунун тартиби (13-сүрөт): үстүртөн кармап саландап туруп турникке ээгине чейин тартылып, кайра колдору түзөлгөн-

чө ылдый түшүп, ошол абалда 1—2 сек (көп эмес) турат. Күүлөнүүгө же булкунууга болбойт. Көнүгүү канча тартылышына жараша болот.

Тартылуу боюнча мелдешти судьялардын башчысы, секретарь, экинчи судьялар өткөрүшөт (көнүгүүлөрдү бир убакта аткарган катышуучулардын санына жараша).

Судьялардын иш тартиби мындай. Судьялардын башчысы снарядага (турникке) кезектеги сменаны чакырып, катышуучулар менен судьялардын даярдыгын байкап «көнүгүүнү башта!»



13-сүрөт.

деген команда берет. Судьянын командасы боюнча катышуучулар турниктин туура темирин кармашып (жетпегендерге жардам беришет) тартыла башташат. Эсепчи судьялар алардын тушунда турушуп, туура тартылыштын эсебин санап турушат. Кокус бир жеринен туура болбосо «эсептелбесин!» деп айтат. Маселен: эгерде биринчи, экинчи тартылышы туура болуп, үчүнчүсү туура болбой, төртүнчүсү туура болсо, судья мындай эсептейт: «Бир, эки, туура эмес, үч...» ж. у. с. Баары тартылып бүткөндөн кийин эсепчи судья секретарга келип «өзү-

нүн» катышуучусунун натыйжасын айтат. Секретарь аны токтомо киргизет. Андан кийин судьялардын башчысы турникке экинчи сменаны чакырат (тизме же токтомо боюнча).

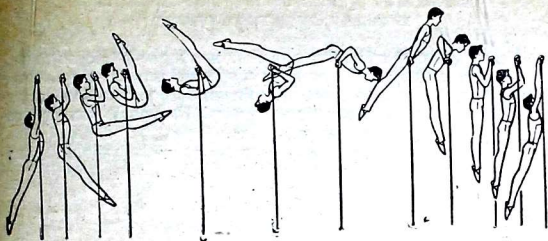
Асылып туруп ала салып таянууга өтүү

Аткаруунун тартиби (14-сүрөт): түз колдоруна үстүртөн кармамоо менен асылып туруп (буттар жерге тийбесин) күч менен тартылат да, буттарын бириктирип түз өөдө көтөрүп, туура темирдин үстү менен ала салдырып барып, өзү кошо көтөрүлөт, турникте эки колуна таянып, боортоктоп 1—2 секунд турат (андан көп эмес). Таянуудан ар кандай жол менен ылдый түшүп, асылууга өтөт. Түз колдоруна 1—2 сек асылып туруп, андан аркы көнүгүүнү баштайт. Турниктин үстүнө чыкканда кошумча иретинде таянган колдорун түзөтсө болот, ал эми асылып же таянып турганда колдорун ондоп кармоого да уруксат. Күүлөнүүгө же булкунууга уруксат жок. Кимиси көп көтөрүлсө ошонусу көнүгүүнү аткарган болот.

Судьялардын составы менен иштөө тартиби турникте тартылууда кандай болсо, дал ошондой эле болот.

Асылып туруп күч менен таянууга чыгуу

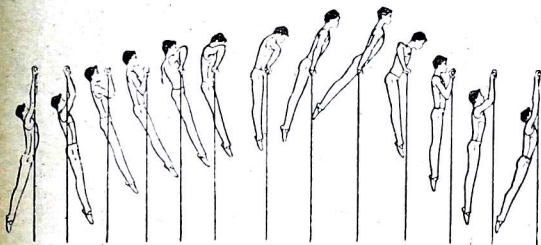
Аткаруунун тартиби (15-сүрөт): үстүртөн кармап асылып туруп (буттары жерге тийбесин) көкүрөгүнө чейин тез тарты-



14-сүрөт.

лып, оң колун өөдө кылып, каруусуна таянат. Денеси оң колдун таянычына өткөндөн кийин ийинде алга умтултуп экинчи колдунун чыканагын өөдө көтөрүп, анын да каруусуна таянат. Андан кийин эки колу менен түртүлүп, өөдөлөйт да, таянууга өтүп, 1—2 секунд (андан көп эмес) турат. Андан түз колдоруна асылып турууга эркинче өтүшөт. Асылууга өткөндөн кийин ала салып чыгуудай эле түз колдоруна. 1—2 секунд туруп, андан кийин кайра көтөрүлүүгө өтөт ж. у. с. Эки колдун күчүн бирдей пайдаланып аткарууда да болот, бирок асылып тургандан күүлөнүп же булкунуп чыгууга болбойт. Көтөрүлгөн учурда колтугуна асылып чыгууга болбойт.

Судьялардын составы менен иштөө тартиби турникте тартылууда кандай болсо, дал ошондой эле болот.

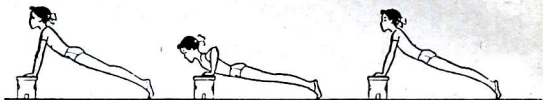


15-сүрөт.

**Гимнастикалык скамейкага таянып сулап жатып,
колдорду бүгүү жана түзөтүү**

Гимнастикалык скамейкага таянып көмкөрөсүнөн сулап жатып (белди, бутту түз кармап), көкүрөктү акырындап скамейкага тийгизгенче колдорду салмак менен бүгүп, андан кийин толук түзөлгөнгө чейин колдорду түзөтүү (16-сүрөт), көнүгүү сапаттын арбышына жараша аткарылат.

Судьялардын составы менен иштөө тартиби турникте тартылууда кандай болсо, дал ошондой эле болот.

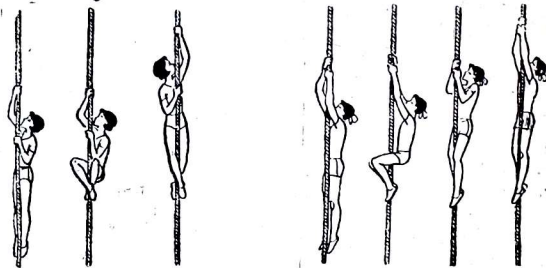


16-сүрөт.

Буттун жардамы менен арканга жармашып чыгуу

Көнүгүүнү эки же үч камтуу менен эки түрдүү аткарса болот.

Эки камтуу менен чыгуу (17-сүрөт). Арканга асылып туруп, оң колу менен жогортон кармап, сол колун ээктин алдынан кармаган боюнча коёт да, буттарын бүгүп арканга жармашат (биринчи камтуу), андан кийин буттары менен түртүлүп, оң колу менен арканды жогору жактан кармай салат (экинчи камтуу).



17-сүрөт.

18-сүрөт.

Үч камтуу менен чыгуу (18-сүрөт). Асылып туруп (аркандын жогору жагынан кош колдоп кармап), буттарын бүгүп арканга жармашат (биринчи камтуу), андан кийин буттары менен түртүлүп, бүгүлгөн колдоруна жармашып калат (экинчи камтуу) да, кезеги менен аркандын жогору жагына колдорун созуп кармайт (үчүнчү камтуу).

Натыйжасын чыгаруу үчүн аркан 2 метрден 4 метрге чейин ар бир жарым метр сайын белгиленип коюлууга тийиш. 2,5; 2,8 жана 3,5 м деген белгилер тийиштүү нормативге таандык болгондуктан, көрүнүктүү кылып белгиленет. Эгер көрсөтүлгөн белгиге ээгине чейин кимиси жармашып жетсе, ошого жараша нормативди тапшырган болуп саналат.

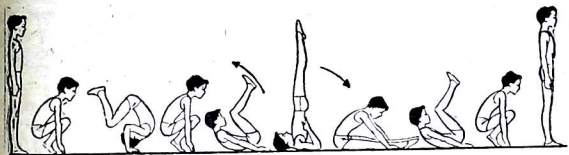
Арканга жармашып чыгууда сактап калуучу жардамчылар болууга тийиш. Аркандын алдына гимнастикалык төшөк коюлуп (залда) же алды казылып жумшартылууга тийиш. Түшөөрдө шашпай, кол-буттардын жардамы менен түшүш керек.

Бир аркандагы мелдешти жармашып чыгуунун бийиктигин ченей турган бир судья, натыйжасын токтомго киргизе турган секретарь өткөрөт.

Гимнастикалык ар түрдүү мелдештер

10—11 жаштагы балдар үчүн үч түрдүү талап

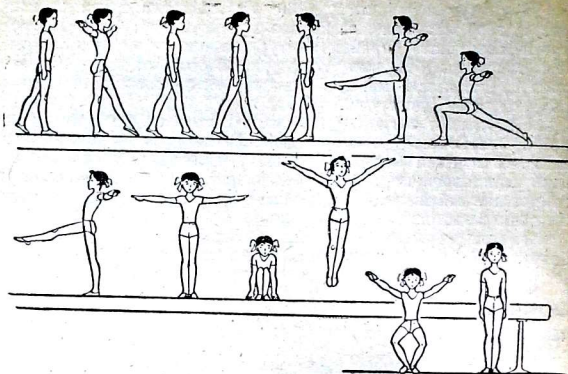
1. *Акробаттык көнүгүүлөр* (19-сүрөт). А. а.— түз туруу. Колу, буту менен жерге таянып чөгөлөп отуруп, алга оңкочук атып кайра ошол абалга келет да, андан кийин артка оңкочуктап,



19-сүрөт.

ийинине таянып түз туруп калат. Андан ары буттарын жерге түз коюп отурат да, артка оңкочуктап кайра чөгөлөп отуруп, тикесинен түз турат.

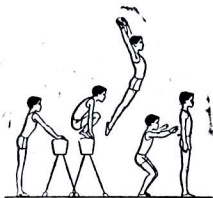
2. *Устундун үстүндөгү көнүгүү* (20-сүрөт). Бул көнүгүүнү 10—11 жаштагы балдар менен кыздар аткарышат (кыздар үчүн устундун бийиктиги 100 см, балдар үчүн — 105—110 см). Устунга кошумча түрдө кол менен таянып чыгат. Сол бут менен алга басып колдорду жаюу, оң бут менен басып колдорду түшүрүү, кайра сол бут менен басып артка айлануу; сол бутту ал-



20-сүрөт.

га таштап, тизесин бүгүп, колдорун жаюу, андан кийин оң бутун күүсү менен 90° солго бурулуп, алаасын ачып, колдорун жайып туруу; сол бутту оң бутка бириктирип коюп, колдор менен таянып отуруу жана устундан жерге түз секирип түшүү.

3. 100 см бийиктиктеги коньдун (козелдун) туурасынан секирүү (21-сүрөт). Коньго (козелго) таянып туруп секирип чыгып, таянып, буттун учу менен отуруу, андан кийин тура калып, колдорун алдыдан өөдө карай күүлөп коньдон түз жерге секирип түшүү.



21-сүрөт.

10—11 жаштагы кыздар үчүн эки түрдүү көнүгүү

Бул жаштагы кыздар гимнастикалык эки түрдүү көнүгүүнү аткарышат, ага акробаттык көнүгүү жана устундагы көнүгүү кирет да, анын мазмуну эркек балдар аткаргандай эле болот.

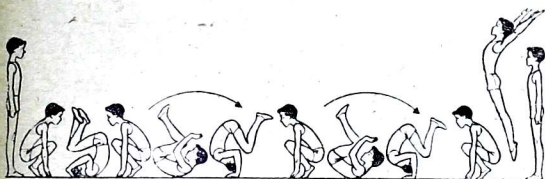
12—13 жаштагы балдар үчүн төрт түрдүү көнүгүү

1. Акробаттык көнүгүү. А. а.— түз туруу. Колдорго таянып бутунун учу менен отуруп алга карап онкокчук атып, буттарын кайчылаштыруу (оң бутун сол буттун алдына) менен артын көздөй айланып, дагы эки жолу онкокчуктап

чук атып, буттарын кайчылаштыруу (оң бутун сол буттун алдына) менен артын көздөй айланып, дагы эки жолу онкокчуктап

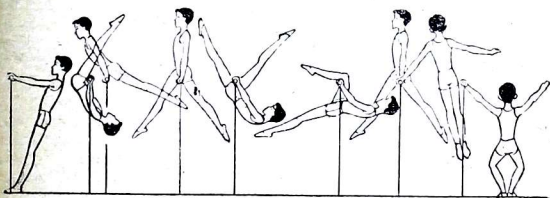
барып, колдорго таянып буттарынын учу менен турат да, андан колдорун өөдө карай шилтеп, так секирип турат. 22-сүрөттө 2 жолу артка оңкочук атуу көрсөтүлгөн.

2. *Жапыз турниктеги көнүгүү* (23-сүрөт). А. а.— турникти кармап туруу. Бир бут менен күүлөнүп, экинчи бут менен түртүлүп, ала салып барып турникке чыгуу, андан кийин оң (сол) бутту арта салып, арты көздөй айланып бутуна илинип чыгат да, арта салган оң (сол) бутун кайра артка тартып оңго (солго) айланып секирип түшүү.



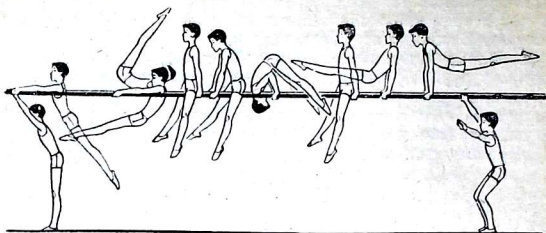
22-сүрөт.

3. *Брусьядагы көнүгүү* (24-сүрөт). А. а.— брусьянын ичинде эки тараптан таянып туруу. Буттардын түрткүсү менен секирип чыгып таянып турат да, буттарын алга күүлөп, брусьянын эки баканын минип калат. Колдорун алдынан кармап, ийнинен таянып туруп, алга оңкочуктап барып кайрадан минип калат, андан кийин буттарын брусьянын ичине киргизип, артка күүлөп секирип түшөт.



23-сүрөт.

4. *Бутту бүгүп бийиктиги 110 см коньдон (козелден) секирүү* (25-сүрөт).



24-сүрөт.

12—13 жаштагы кыздар үчүн ар түрдүү көнүгүүлөр

1. *Акробаттык көнүгүүлөр* (26-сүрөт). А. а.— түз туруу. Жерге таянып бутунун учу менен отуруп, кайра артына кетип тик ийинине турат. Тик туруудан чалкалап жатууга өтүп, «көпүрө» жасайт да, оңго (солго) бурулуп, жерге таянып бутунун учу менен отурат, андан артын көздөй оңкочуктап барып ошол отурган абалына өтөт да, түз турган алгачкы абалга келет.

2. *Бийиктиги 110 см устундагы көнүгүүлөр* (27-сүрөт). Устунга кошумча таяныч менен чыгат. Колдорун белине алып, бутунун учу менен алга 2—3 кадам жасайт да, артка айланып, оң (сол) бутун көтөрүп, алдынан алакан чабыштырат, сол (оң)

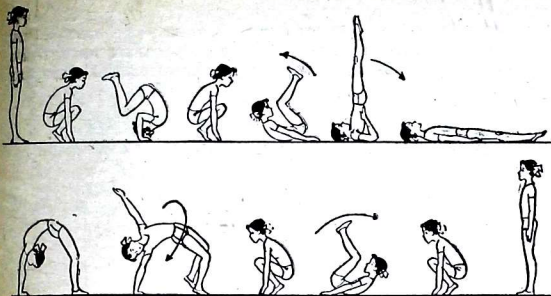


25-сүрөт.

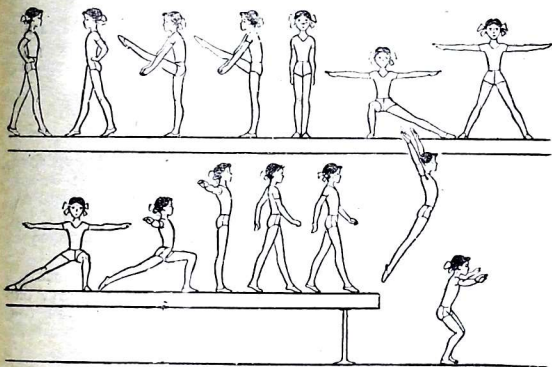
бутун көтөрүп да ошентет, андан кийин оң (сол) бутун күүсү менен 90° оңго бурулуп, колдору менен таянып оң (сол) бут менен отурат да колун жаят, ошол боюнча ордунан туруп, кайра экинчи буту менен отурат да, ошол абалда оңго (солго) бурулат, андан кийин ордунан туруп түзөлүп буттарынын учу менен бир нече кадам жасап, тик секирип түшөт.

3. *Ар кандай бийиктиктеги брусядан аткарылуучу көнүгүүлөр* (28-сүрөт). А. а.— өөдөкү баканга асылып туруу. Күүлөнүп төмөнкү баканга эки бутун коюп, секирип ага отурууга өтөт, отурган боюнча колдорун өөдөкү баканга алып, төмөнкү баканды кармайт да, онду (солду) карай бурулуп секирип түшөт.

Акробатика, турник жана брусья боюнча мелдешүүчүлөр



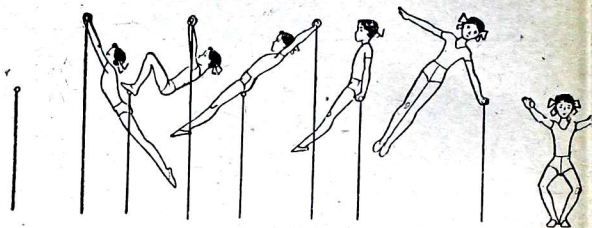
26-сүрөт.



27-сүрөт.

үчүн бир гана уруксат берилип, секирүүгө экиден уруксат берилет. Гимнастикалык түркүн көнүгүүлөргө эртең мененки гигиеналык гимнастиканын комплекси сыяктуу эле «тапшырды» деген баа коюлат. Гимнастикалык түркүн көнүгүүлөр боюнча жүргүзүлгөн мелдеште аткарылган ар бир көнүгүүгө баа берүүнүн беш баллдуу системасын колдонуу ылайык-

туу, ал эми жекече орунду ар түркүн көнүгүүлөрдүн бардыгынан алынган баллдын жыйынтыгы боюнча (же орточо балл боюнча) аныктайт, б.а. эртең мененки гигиеналык гимнастиканын көнүгүүлөрү боюнча өткөрүлгөн мелдештегидей бааланат.



28-сүрөт.

Спорттук гимнастика боюнча мелдештин негизги эрежесине таянып ар бир снарядда өткөрүлүүчү гимнастикалык көнүгүүлөрдү снаряддардын башчысы, 2—3 судья жана секретарь өткөрүшөт.

Тоскоолдуктар тилкеси

Алтын значокко тандап туруп тапшыруучу көнүгүүлөр катары тоскоолдуктар тилкесинен өтүү 10—13 жаштагы балдар үчүн каралган. Комплекс жөнүндөгү жободо кандайдыр бир убактылуу норматив көрсөтүлгөн эмес. Норма тапшыруучулардан кайсы бир тоскоолдуктардан кандай ыкма менен болсо да өтө билүү талап кылынат.

Тоскоолдуктардын тилкесинин түзүлүшү 1-сүрөттө көрсөтүлгөн. Ал түз аянтчада эреже катары чуркап өтүүчү белгилүү бир аралыкта орнотулган бир нече тоскоолдуктардан: бумдан (бийиктиги 1,2 м келген узунунан коюлган устун), бийиктиги 1,5 м келген жыгач дубалдан, жөргөлөп өтүүчү дарбазадан, кеңдиги 1,5 м келген чуңкурдан турат. 15 метр аралыктагы чуңкурга теннис тобун жатып алып ыргытуу тоскоолдуктар тилкесинин өзгөчө элементи болуп саналат.

Айтылган тоскоолдуктардын ичинен 10—11 жаштагы кыздар норма тапшыруу үчүн өздөрү тандап алып үч тоскоолдуктан өтүүгө, 10—11 жаштагы балдар менен 12—13 жаштагы кыздар төрт тоскоолдуктан жана 12—13 жаштагы балдар беш тоскоолдуктан — старттан финишке чейин тынбай чуркап өтүүгө тийиш.

Тоскоолдуктар тилкесинен төмөнкү тартипте өтүлөт:

1. Стартта жаткан абалдан тура калып, бумга чейин 30 м чуркап өтөт.

2. Бумдун үстүнөн чуркап (басып) өтүп, өз билишинче секирип түшөт.

3. Дубалга чейин 15 м чуркап барат.

4. Дубалдан өз билишинче секирип түшүп, жата калат.

5. Боортоктоп 8 дарбазанын астынан жөргөлөп өтөт. Акыркы дарбазадан жаткан абалында теннис тобун алат.

6. Теннис тобун жаткан абалдан 15 м аралыктагы чуңкурга ыргытып түшүрөт.

7. Тура калып, чуңкурга чейин 15 м чуркап барат.

8. Кендиги 1,5 м аңгектеп секирип өтүү.

9. 10 м аралыкка чуркап, фиништин сызыгынан өтөт.

Жаткан абалда старттан мындайча чуркап өтүү оной болот. Старттагы судьянын «Көңүл бургула!» деген командасы боюнча түз турган буттарын жайып, чыканактап бүгүлгөн колдоруна таянат. «Марш!» деген команда боюнча колдун түрткүсү менен өөдө болуп, түртүлө турган бутту алдыга тартып көтөрүлөт да, экинчи буттун шилтениши менен чуркоого өтөт.

Күү менен бумга чуркап келет, ага жөлөк болгон устун менен бумга чуркап чыгып, анын үстүндө чуркап баратып төмөнкү ыкманын бири менен секирип жерге түшүшөт: а) эки буттап жерге түшөт, б) бир буттап жерге түшүп, экинчи буту менен жүрүүнү улантат, анан в) бир колу менен бумга таянып, бир буттап, же эки буттап жерге түшөт. Эки буттаганы ылдамыраак болот.

Дубалдан мындайча секирип өтөт: колдору менен дубалдын жогору жагынан кармап, сол бутун төмөнкү аштоого коёт, оң буту менен ортоңку аштоого чыгып, бул бутун аттап өтүп, дубалды минип калат. Ошол абалда дубалдан секирип түшүшү үчүн оң бутун дубалдан алып (сол колу менен дубалдын кырынан кармап), солго айланып секирип түшсө болот же дубалда минип турган абалда онду карай имерилип, оң бутун дубалдан өткөрүп туруп боортоктоп ошол бутун ортоңку же төмөнкү аштоого коюп секирип түшсө болот. Башкача жолду колдонсо да болот.

Жатып туруп топ ыргытуу үчүн бутту алдыга тартып, денени оң тарапка буруп, кол-буттун жардамы менен тура калып топту ыргытып жиберип, кайра жата калат. Ошондон кийин гана ордунан туруп чуркап жөнөйт.

Чуңкурдан эки буттап же бир буттап секирип өтсө болот.

Тоскоолдуктар тилкесинен өтүүдөн норма тапшырганда бир же бир нече тоскоолдуктан өтүүнүн ыкмасын билиши керек деп жогоруда айтылганы менен, тилкеде өтүлүүчү мелдешти (комплекс жөнүнүндөгү жободо да талап кылынат) убакытты өлчөбөй өткөрүүгө мүмкүн эмес. Андан тышкары тоскоолдордон убакытка карап өтүү тапшыруучуларды көнүгүүгө кызыктырып, тез-

дикти, кайраттуулукту жана чечкиндүүлүктү тарбиялоого жардам берет.

Тоскоолдуктардын тилкесинде өткөрүлүүчү мелдештердин бирөөнү карап көрөлүк (29-сүрөт).



ШАРТТУУ БЕЛГИЛЕР

- | | |
|------------------------|-----------------------|
| (БА) БАШКЫ СУДЬЯ | (СК) СЕКУНДОМЕР СУДЬЯ |
| (СТ) СТАРТТАГЫ СУДЬЯ | (ЖС) ЖАРЫЯНООЧУ СУДЬЯ |
| (С) СЕКРЕТАРЬ | (В) ВРАЧ |
| (ТО) ТОСКООЛДОГУ СУДЬЯ | |

29-сүрөт.

Мелдеш өткөрүш үчүн башкы судьядан (судьялардын башчысы), стартер, секретарь, контролер-судьялардан (3 киши), секундомеристтер менен жарыячылардан, врачтан (медсестра) турган судьялык коллегия гүзүлөт.

Башкы судья (судьялардын башчысы) мелдеш башталганча бардык тоскоолдуктарды текшерип чыгып (анын көлөмүн, аралыгын), судьяларга иштерин тапшырат. Мелдештин учурунда өзүнүн негизги милдетинен башка да, катышуучулар тарабынан өтүп жаткан тоскоолдуктардын санына көз салат.

Старттагы судья стартка чыккан катышуучулардын кезегин сактап, алардын старттын эрежесин бузбашына көз салып, «Стартка!» деген команда берет (катышуучу стартка келип, эч жери сызыктан чыгып кетпегидей болуп жатат), андан кийин желекчени көтөрүп — «Көңүл бургула!» жана желекчени ылдый шилтеп «Марш!» деген команда берет.

Контролер судьялар катышуучулардын ар бир тоскоолдуктан туура өтүшүнө көз салышат.

Секундомеристтер старттагы судьянын желекчени булгашынан кечикпей секундомерди жүргүзүп, ар бир катышуучунун

убактысын *секретарга* айтып, секретарь аны токтомо жазат. Тоскоолдуктардан өтүү боюнча мелдеш өткөрүлгөндө топтун чүңкурга түшпөй калганына же көбүрөөк тоскоолдуктардан өтүшүнө жараша атайын штрафтык же жакшыртуучу очколордун системасын колдонсо да болот.

Тоскоолдуктар тилкесинде өткөрүлүүчү мелдешти катышуучулардын бардыгы тоскоолдуктун ар биринен өтүүнү жакшылап өздөштүргөндөн кийин гана жүргүзүлөт.

Жөнөкөй коньки тебүү

Жөнөкөй коньки тебүү боюнча мелдеш 100 метрге (10—13 жаштагы балдардын тандоосу боюнча алтын значокко тапшыруунун нормасына кирет), 300 метрге (II баскычтын нормасын тапшыруучуларга) жана 500 метрге (III баскычтын нормасын тапшыруучуларга) өткөрүлөт. 100 метрге коньки тебүүдө жалпы старт да колдонулат.

Мелдешти өткөрүү үчүн составына судьялардын башчысы, старттагы судья, секретарь, старттагылардын санына жараша секундомеристтер, катышуучулар арасындагы судья, 300—500 метрге коньки тепкенде имерилиштеги судьялар, 500 метрге коньки тепкенде өткөөлдөгү судья жана врач (медсестра) кирген судьялык коллегия түзүлөт.

Судьялардын негизги милдеттери жеңил атлетика боюнча 100 метрге чуркоодо кандай болсо ошондой эле болот. *Имерилиштеги судья* кашатка тийбей өтүшүнө көз салат. *Өткөөлдөгү судья* — ар кандай түстөгү желекчелер менен катышуучуларга кең жолдон тар жолго, тар жолдон кең жолго өтүшүн көрсөтүп турат. *Катышуучулар арасындагы судья* стартка чыккандарга кимдин кайсы жол менен жүрө тургандыгын билдирүүчү (старттык токтомо же чүчүкулак боюнча) ар түрдүү түстөгү ленталарды (сызмаларды) тапшырат.

Туристтик жүрүш

Туристтик жөндөмдүүлүктү текшерүүчү жүрүш ГТО комплексинин бардык баскычына кирет. 10—13 жаштагы балдар үчүн тандоолору боюнча тапшыруучу норма (алтын значоктун нормасын тапшыруу үчүн), калгандары үчүн — милдеттүү түрдөгү норма алынат.

Алтын значоктун нормасын тапшыруучу 10—11 жаштагы балдар менен кыздар жөө 5—6 км аралыкка туристтик жүрүш жасашат. Эгер велосипед менен жүрсө аралыгы эки эсе көбөйүп, тоолуу жер менен жүрсө аралыгы эки эсе азаят. 12—13 жаштагы мектеп балдары алтын значоктун нормасын тапшы-

рыш үчүн «Жаш турист» («Юный турист») значогуна тапшыруучу талапты аткаарууга тийиш.

Туристтер үчүн жөө жүрүү маршрутунун аралыгы 14—15 жаштагыларга: күмүш значокко тапшыруучулар үчүн 12 км ге, алтын значокко тапшыруучулар үчүн — 16 км ге көбөйөт.

Жүрүштүн жетекчиси же ГТО комиссиясынын мүчөсү жүрүштүн учурунда 10—13 жана 14—15 жаштагы балдардын туристтик жүрүштүн жөнөкөй жолун билер-билбестигин текшерип чыгат. Ага булар кирет: жергиликтүү нерселерди, карта жана компас боюнча багытты аныктай билүү, түнөк жерди тандап, от жагып, тамак бышырганды, анча татаал эмес табигый жана жасалма тоскоолдуктардан өтүүнүн ыгын тандап алууну билиш керек. Комплекстин II баскычына норма тапшыруучу окуучулардын мындан башка да край таануу боюнча тапшырманы аткаруусу текшерилет.

16—18 жаштагы уландар менен кыздар күмүш значокко 20 км ге бир, же 12 км ге эки жүрүш жасап, алтын значокко 25 км ге бир же 15 км ге эки жүрүш жасоого тийиш. Алар туристтик жүрүштө туризмдин техникасын жакшы билгендигин (турган жердин багытын аныктай билүү, түнөк жерди тандай билүү, жаан болгондо от жагып, тамак бышырганды, татаалдыгына карай кандай тоскоолдуктардан өтүүнүн жолун, ар кандай кырсыкка учураганда алгачкы жардамды көрсөтүүнү ж. б.) көрсөтүүгө тийиш. III баскычка норма тапшыруучулар үчүн түнөк жайды тандоонун ордуна турган жеринин багытын аныктоо (берилген азимут боюнча 1—2 км аралыктагы жабык маршрутта 2—3 сапар жолго чыгуу) жана палатканы (чатырды) тигүүнү биле тургандыгын текшерүү боюнча мелдеш өткөрүлөт.

Мылтык атуу

Мылтык атуу боюнча норма жашына карай биринчи топко кирүүчү I баскычка тапшыра турган балдар менен кыздардан башка комплекстин бардык баскычына кирет.

12—13 жаштагы балдар тандагандары боюнча норма тапшыруу үчүн «Жаш аткыч» («Юный стрелок») значогуна тапшыруучуларга арналган талапты толугу менен аткарууга тийиш.

II баскычтагы алтын значоктун нормасын тапшыруучу 14—15 жаштагы өспүрүмдөр кичине калибрдүү мылтыктан атуу боюнча разряддын нормасын (жаштардын II же III разряды) аткарышса да болот. Мындай учурда алар тогузунчу норманы аткарышкан болот.

16—18 жаштагы уландар менен кыздар кичине калибрдүү мылтык менен 25 же 50 метр аралыктан мылтык атуу боюнча мелдешке катышууга болот. Аларга мылтык атуу боюнча (мелдештен тышкары) баштапкы аскердик даярдыктын нормасына

ылайык норма эсепке алынып, күмүш значокко «орточо», алтын значокко «жакшы» деген баа коюлат.

Кичине калибрдүү мылтыктан атуу боюнча мелдеш жатып туруп, мылтыктын боосун пайдалануу менен өткөрүлөт да, 25 метр аралыкка № 6-мишень, 50 метр аралыкка № 7-мишень (бута) коюлат. Катышуучулардын ар бирине сынап көрүү үчүн 3, зачет үчүн 5 ок берилет.

Мылтык атуу боюнча мелдешти өткөрүү үчүн башкы судья-секретарь, мылтык атуучу аралыктагы судьялардын башчысы, контролер судьялар, натыйжасын эсептөөчү судьялар, катышуучулар арасындагы судьялар, ок берүүчү пункттун начальниги, жарыячы, врач (медсестра) жана комендант кирген судьялык коллегиянын составы түзүлөт.

Башкы судья атууну өткөрүү үчүн тирдин даярдыгына жана зарыл болгон коопсуздук чараларын сактоого жооп берет, судьяларга иштерин тапшырат, мелдештин эрежесинин сакталышына көз салат, зачеттук мылтык атуудан кийин мишенди кароого катышып, очконун талаш тартышын тактоого катышат (очкону тактоодо башкы судьянын чечими акыркы чечим болот).

Катышуучулардын арасындагы судья кезектеги аткычтардын сменасын даярдап, тизме боюнча катышуучуларды тактап чыгып, аларга мылтыкты пайдалануунун эрежесин, мылтык атуучу жайдагы коопсуздук чаралары менен тартиптин эрежесин эскертип, ок алганда жанында болот.

Мылтык атуучу жайдагы судьялардын башчысы көнүгүүнү аткарууга кезектеги сменанын даярдыгы жөнүндө катышуучулар арасындагы судья кабар бергенден кийин, аткычтарды мылтык атуучу жайга чакырып: «Смена, атуучу жайга кеттик!» — деп команда берет да, катышуучулардын туура жайланышын текшерип, ар бирине мишендин номерин айтып берет. Катышуучулардын мылтык атууга даярдыгын текшерип, мылтыкты дүрмөттөөгө уруксат берип, «Сынап көрүү үчүн берилген үч ок менен аткыла!» — деген команда берет. Атып бүткөндөн кийин судьялардын башчысы сменадагы аткычтарга мылтыктын затворун ачып, жанына коюп койгондон кийин гана ордуна турууга уруксат берет. Мелдешке катышкандар өздөрүнүн аткандарын көрүш үчүн мишенге барышат. Зачеттук атыш ошондой эле тартипте жаңы мишендерди атуу менен жүргүзүлөт. Зачеттук атыштан кийинки мишенди кароого уруксат берилбейт.

Жыйынтык чыгаруучу судьялар (2—3 кишиден туруп, бирөө башчылык кылат) зачеттук атыштан кийин мишенге барышып, аны тактадан албай туруп, октун тийген издерин мишендин бетине белгилеп, андан кийин тактадан сыйрып алышат. Эки ок бир жерге тийген кезде тактадан албай туруп, башкы судья же эки-үч судья көрүп баалагандан кийин гана аны сыйрып алышат. Андан кийин судьялар мишень турган жерден кетип, секретардын жанына барышат да, ар бир аткычтын очколорун санап чыгып, секретарга жаздырышат.

Спорттук оюндар

Спорттук оюндарга катышуу алтын значокко норма тапшыруучу 10—13 жаштагы балдар үчүн тандап тапшыруучу нормалардын зачетуна кирет: 10—11 жаштагы балдар жана кыздар үчүн 5 жолу, 12—13 жаштагы балдар жана кыздар үчүн 8 жолу ойнолот. Атайын ойнолгон оюндар гана, б. а. класстын биринчилиги же класстын нормаларынын биринчилиги үчүн спорттук иштердин календардык планына ылайык ошол оюндун атайын эрежесин колдонуу менен өткөрүлгөн оюндарга кабыл алынат. Спорттук оюндардын андай түрлөрүнө: волейбол, баскетбол жана минибаскетбол, футбол, хоккей, кол топ, столдогу теннис, бадминтон, городки жана качма топ кирет. Столдун үстүндөгү оюндарга — шахмат, дойбу, ошондой эле кыймылдуу оюндарга катышуу эсепке алынбайт. Оюнга аралаш составдагы (балдар, кыздар) командалар гана киргизилет.

ГТО КОМПЛЕКСИ БОЮНЧА ИШТЕРДИН ЭСЕБИ

Мектептеги ГТО комплекси боюнча жүргүзүлүүчү иштердин эсебине физкультура мугалими же ГТО комиссиясынын мүчөлөрүнүн бири жооп берет. Ага жардамчы катары жогорку класстардын окуучуларынан алынган мектептин физкультура советинин мүчөлөрү да дайындалат.

ГТОНун нормаларын тапшырууну аныктай турган эсеп-кысап документтерге мелдештин токтомдору, класстык журналдар (ведомосттор), нормативдер менен талаптарды толук тапшырган окуучуларды значоктор менен сыйлоо жөнүндөгү мектеп боюнча буйруктар кирет.

ГТОНун нормасын тапшырганга негиз болуучу мелдештин токтомдоруна башкы судья; секретарь, ГТО комиссиясынын бир-эки мүчөсү кол коюу керек. «СССРде физкультура жана спорт» деген темада комплекстин талабын, «Өздүк жана коомдук гигиена» деген темада эртең мененки гигиеналык гимнастиканы, ошондой эле граждандык коргонууну тапшырган токтомдорго (ведомостторго) ылайыгына жараша физкультура мугалими, врач (медсестра) жана башка аскердик даярдыктын жетекчиси кол коюуга тийиш.

ОКУУЧУЛАР МЕНЕН АҢГЕМЕ ӨТКӨРҮҮНҮН МАТЕРИАЛДАРЫ СССРде физкультура жана спорт

1. *Физкультура жана спорт боюнча партия менен өкмөтүбүздүн маанилүү чечимдери.* Коммунисттик партия менен Совет өкмөтү биздин өлкөбүздө физкультура менен спорттун кеңири өнүгүшү жөнүндө такай камкордук көрөт. Калктын арасында, өзгөчө жаштардын арасында физкультуралык жана спорттук кыймылдын массалык түрдө өнүгүү маселелери КПССтин съезддеринин бир катар чечимдеринде, КПСС БК менен СССР Министрлер Советинин токтомдорунда белгиленип кеткен.

1925-жылдын 13-июлунда РКП(б) БК дене тарбиянын маселелери жөнүндө токтом кабыл алган. Токтомдо дене тарбиянын негизги каражаттары (физкультуралык көңүгүүлөр, жаратылыштын табигый шарттары (факторлору), өздүк жана коомдук гигиена, эмгектенүү менен эс алуунун туура режими) көрсөтүлүп, коомдук жана мамлекеттик уюмдардын жетекчилиги астында физкультуралык уюмдардын алар менен тыгыз байланышта иштеши айтылып, эмгекчилердин кеңири массасын физкультурага тартуунун жана спорттук жетишкендиктерди көрсөтүүнүн каражаты катары ар кыл мелдештерди өткөрүүнүн зарылдыгы көрсөтүлө кеткен. Токтомдо ошондой эле советтик спортсмендердин эл аралык тилектештикти чыңдоо претинде чет элдик спорттук уюмдар жана союздар менен спорттук гимнастикалык байланышынын мааниси чоң экендиги да айтылган.

1929-жылдын 3-апрелиндеги Совет өкмөтүнүн токтому менен Бүткүл союздук физкультуралык совет (кийинчерээк физкультура жана спорт иштери боюнча комитет болуп калат), уюшулуп, ага эмгекчилер массасын кеңири тартуу, физкультуралык жана спорттук иштер үчүн материалдык базаны жакшыртуу, окуучу жаштардын арасында дене тарбияны уюштуруу, физкультура жана спорт боюнча илимий иштер, кадрларды даярдоо ж. у. с. максаттары тапшырылат.

1948-жылдын 27-декабринде ВКП(б) БК «Өлкөбүздө физкультуралык кыймылдын массалык түрдө өнүгүшү жана советтик спортсмендердин устатыгынын жогорулашы жөнүндөгү партия менен өкмөттүн директивалык көрсөтмөсүн физкультура жана спорт боюнча комитет тарабынан аткарышы жөнүндө» жаңы токтом кабыл алды. Ал токтомдо калк арасында физкультура менен спортту кеңири өнүктүрүүнүн, Советтик спортсмендердин спорттук чеберчилигинин денгелин жогорулатуунун жана анын негизинде советтик спортсмендердин жакынкы жылдардын ичинде спорттун көрүнүктүү түрлөрү боюнча дүйнөлүк биринчиликти жеңип чыгуу зарылдыгын көрсөткөн. Мектеп балдарында дене тарбия иштерин жакшыртуу, балдар арасында класстан жана мектептен тышкары иштер менен сабак өтүүнүн сапатын жогорулатуу максатын коёт.

Коммунисттик тарбиянын ажырагыс бир бөлүгү катары калкты дене тарбияга тартуу боюнча КПССтин XXII съездинин чечимдеринде зор көңүл бурулган. «Коммунизмге өтүү мезгилинде, — дейт, ошол съездде кабыл алынган КПССтин программасында, — өзүнө рухий байлыкты, моралдык таза-лыкты жана физкультуралык өнүгүүнү айкалыштыра билген жаңы адамды тарбиялоо мүмкүндүгү келип чыгат»¹. Партиянын программасында ошондой эле: «Партия — бала чактан тартып жаш муундарды денеси чың, физкультуралык жана рухий жактан күчтүү кылып тарбиялоону камсыз кылуу орчундуу максаттардын бири болуп саналат деп эсептейт. Бул массалык спорт

¹ Советтер Союзунун Коммунисттик партиясынын программасы, М., Политиздат., 1971, 120—121-беттер.

менен физкультуранын бардык түрлөрүн ар тараптан колдоону, өзгөчө мектептерде физкультуралык кыймылга калктын бардык каалоочу катмарын, өзгөчө жаштарды тартууну талап кылат»¹.

КПССтин XXIII съездинин резолюциясында: «Мектептерде балдарга коммунисттик моралдын адептерин үйрөтүүгө, өспүрүмдөрдү эстетикалык жана дене тарбиялык жактан тарбиялоого чакырылган»² деп айтылат. 1966—1970-жылдардагы СССРдин эл чарбасын өнүктүрүүнүн беш жылдык планы боюнча КПССтин XXIII съездинин директиваларында: «Физкультура менен спорттун массалык түрлөрүн калктын турмушуна кеңири киргизип, алардын жалпы билим берүү мектептерде, жогорку жана атайын орто окуу жайларында өнүгүүсүнө өзгөчө көңүл буруш керек»³ деп жазылган.

КПСС БК менен СССР Министрлер Совети 1966-жылы августта кабыл алган «Физкультура жана спорттун мындан аркы өнүгүү чаралары жөнүндө»⁴ деген токтомунун советтик физкультура менен спорттук кыймылдын өнүгүшү үчүн мааниси чоң. Бул токтомдо өзгөчө көңүл мектептеги массалык физкультуралык саламаттыкты чыңоочу иштерди уюштурууга, мектеп балдарын дене тарбиялык жактан тарбиялоо системасын мындан ары өнүктүрүүгө өзгөчө көңүл бурулуп, спорттук-массалык иштер менен инвентарларды сатып алууга жана мектептерде спорттук курулуштарды курууга каралган каражаттарды арбытуу маселеси каралган.

КПССтин XXIV съездинин чечимдеринде да физкультура жана спорттун өнүгүү маселелери каралган. 1971—1975-жылдардагы СССРдин эл чарбасын өнүктүрүүнүн беш жылдык планынын директиваларында мындай делет: «Эмгекчилердин кеңири массасы физкультура менен спортко катышуу үчүн шарт жакшыртылып, жаңы спорттук курулуштар курулуп, иштеп жаткан спорттук курулуштарды пайдалануу жогорулатылсын. Туризмди кеңири өнүктүрүү боюнча чара колдонулуп, анын материалдык базасы чыңалсын»⁵.

1972-жылдын I-мартынан тартып киргизилген, «Эмгекке жана СССРди коргоого даяр» деген Бүткүл союздук физкультуралык жаңы комплекс да өлкөбүздө физкультуралык кыймылдын массалык өнүгүүсү жөнүндө партия менен өкмөтүбүздүн туруктуу камкордугунун далили болуп саналат.

2. *В. И. Ленин жана М. И. Калинин жаш муундардын дене тарбиясы жөнүндө.* В. И. Ленин дене тарбия келечекте коммунисттик коомду куруучуларды ар тараптан даярдоонун каражаты болууга тийиш экендигин бир нече жолу кайталап кеткен. Ал коммунизмдин курулуш ишин бүтүрүү дал ушул жаштарга таандык экендигин көрсөтүп, коммунизм үчүн алар күрөшкө чыга тургандан кийин, ал күрөштү күүлү-күчтүү, сак-саламат, болоттой нерв, темирдей булчуң менен тосуп алууга тийиш деген. «Жаштарга, — деген В. И. Ленин, — шаттуулук жана шаңдуулук өтө керек. Гимнастика, сууда сүзүү, экскурсия, ар түркүн физкультуралык көнүгүүлөр өндүү саламаттыктын спорту, рухий кызыкчылыктын ар түрдүүлүгү, билим алуу, талдоо, изилдөө керек...»⁶.

Лениндин ишин улантып партия менен өкмөт мектеп балдарынын дене тарбиясына чоң маани берет. Мектеп балдарын ар тараптан даярдоонун маанилүүлүгү, акылга, эмгекке жана физкультурага тарбиялоо өз ара тыгыз байланышта болушунун зарылдыгы жөнүндө М. И. Калинин өзүнүн 1941-жылдын 17-апрелинде Москвада мектеп балдарынын алдында чыгып сүйлөгөн сөзүндө абдан сонун айткан. Орус тили менен математиканы мектепте не-

¹ «Советтер Союзунун Коммунисттик партиясынын программасы», 96—97-беттер.

² «КПССтин XXIII съездинин материалдары», М., Политиздат, 1966-ж., 194-бет.

³ Ошол эле, 263-бет.

⁴ 1966-ж. 25-августтагы «Правда» газетасын кара.

⁵ «КПССтин XXIV съездинин материалдары», М., Политиздат, 1971, 277-бет.

⁶ К. Цеткин. Ленин жөнүндө эскерүүлөр. М., Госполитиздат, 1955, 49—50-беттер.

гизги сабактар деп эсептеп М. И. Калинин мындай дейт: «Силер үчүн өтө эле көрктүү деп мен эсептеген үчүнчү сабак, ал... мен айтканга силер таң каласыңарбы деп, батына албай турам, балким мени менен макул болбосуңар да мүмкүн. Ошондой болсо да айтышым керек. Эгерде мен силерди ынаандыра албасам да, жок дегенде ал сабактын маанисин түшүнүү үчүн силерге түрткү берүүгө аракет кылам. Балким силердин ой пикириңер ошол тарапка бурулаар, ошондо гана мен ой максатыма жеттим деп санайм. Ал эмне деген сабак? Айтайын дегеним физкультура. Байкашыма караганда кайсы биринер кубана түштүрөр, эмне дегенде акыл эмгегин талап кылган башка сабакты айтканым жок.

Физкультураны эмне үчүн мен орус тили жана математкага катар койдум. Эмне үчүн мен аны окутуп, тарбиялоочу негизги сабактардын бири деп эсептеймин?

Биринчи кезекте силердин бардыгыңардын сак-саламаттуу Советтин гражданы болушуңарды каалаймын. Эгерде биздин мектептерибиз жыл сайын дарыланып курортко барууга муктаж болуп, нерв системасы менен ашказаны бузулган адамдарды окутуп чыгарса, бул эмне болот? Андай адамдар өмүрүндө бактылуу болбойт. Ден соолугу чың, жакшы болбогон адам бактылуу болобу? Биз ордубузга ден соолуктуу эркектер менен аялдарды даярдап чыгарышыбыз керек»¹.

3. Дене тарбиянын советтик системасынын, ГТО комплексинин, Бүткүл союздук спорттук бирдиктүү классификациясынын негизги абалы; аскерге чакырылуучулар менен СССР Куралдуу Күчтөрүнүн жоокерлерин физкультуралык жактан даярдоонун жолдору. Биздин өлкөдө калктын дене тарбиясы мамлекеттик маанилүү иш болуп саналат. Ошого байланыштуу СССРде дене тарбиянын ден соолук, билим алуу, тарбиялык жана спорттук маселелерди чече турган атайын системасы түзүлгөн.

СССРде дене тарбияга жетекчилик кылуу көп сандаган мамлекеттик мекемелер жана коомдук уюмдарга тапшырылган. Физкультура жана спорт жагынан партия менен өкмөттүн чечимдерин турмушка ашырып жаткан мамлекеттик жогорку орган — СССР Министрлер Советинин алдындагы физкультура жана спорт боюнча комитет болуп саналат. Физкультура жана спорт боюнча комитеттер бардык союздук республикаларда, крайларда, областтарда, райондордо жана шаарларда да түзүлөт. Андан тышкары биздин өлкөбүздө территориялык өндүрүштүк белгилерине карай түзүлгөн спорттун ыктыярдуу коомдорунун системасы да болот: «Спартак», «Буревестник», «Урожай», «Трудрезерв», «Динамо», «ДОСААФ», Куралдуу күчтөрдүн спорттук клубдары ж. б.

Физкультура жана спорт өлкөбүздүн бардык окуу жайларында атайын сабак катары саналат: сегиз жылдык жана жалпы билим берүүчү орто мектептерде, атайын мектептер жана интернаттарда, техникумдар менен профтех окуу жайларында, жогорку окуу жайларында өткөрүлөт. Ошондой эле физкультуралык көнүгүүлөр балдар бакчасында да такай өткөрүлөт.

Биздин өлкөбүздө шаардык, райондук жана областтык эл агартуу бөлүмдөрүнүн алдында жана ыктыярдуу спорт коомдорунда өспүрүм балдардын спорттук мектебинин кеңири тармагы түзүлгөн. Ишканалардын, мекемелердин, окуу жайларынын көпчүлүгүндө коомдук башталышта уюшулган өздөрүнүн спорттук клубдары бар.

СССРде физкультуралык кадрларды даярдоочу көп сандаган окуу жайлар: физкультура институттары, тренерлердин мектептери, педагогикалык институттун дене тарбия факультети жана педагогикалык окуу жайларындагы дене тарбия бөлүмү бар.

Физкультура менен спорттун илимий негизин иштеп чыгып аны физкультуралык жана спорттук иштерге пайдалануунун үстүнөн Бүткүл союздук физкультуралык илим изилдөө институту, ошондой эле жогорку окуу жайларынын көп сандаган илим изилдөө лабораториялары менен кафедралары иштешет.

¹ М. И. Калинин. Тарбиялоо жана окутуу жөнүндө. М., Учпедгиз, 169-бет.

Калк арасындагы дене тарбияда стадиондор, маданий эс алуу парктары, сууда сүзүүчү бассейндер жана башка спорттук курулуштар да зор роль ойнойт, ал жерлерде балдар менен өспүрүмдөрдүн спорттук секциялары, жалпы физкультуралык даярдоо топтору, ден соолук физкультурасындагылардын топтору ж. б. ийгиликтүү иштеп жатышат. Физкультура жана спорт каражаттары менен жүргүзүлүүчү ар кандай дарылоочу мекемелерде: оору-каналар менен поликлиникаларда, санаториялар менен дарылоочу-физкультуралык диспансерлерде дарылоо-профилактикалык иштер кенири коюлган.

Дене тарбиянын советтик системасынын программалык-нормативдик негизи болуп «Эмгекке жана СССРди коргоого даяр» деген Бүткүл союздук физкультуралык комплекс саналат.

Бүткүл союздук бирдиктүү спорттук классификация спортсмендердин спорттук жогорку натыйжасына жетишүүсүнүн спорттук устаттыгынын жогорулашына демилге берүүчү зор каражат болуп эсептелет. Ага СССРде кабыл алынган спорттун бардык түрлөрү боюнча разряддык нормалар менен талаптар киргизилген. Коюлган талаптар менен нормаларды аткарган спортсмендерге: «Эл аралык класстагы СССРдин спорттук мастери», «СССРдин спорттук мастери», деген тийиштүү спорттук наамдар жана «Спорттун мастерлигине кандидат», «I разряд спортсмен», «II разряд спортсмен», «III разряд спортсмен» «I разряд өспүрүм спортсмен», «II разряд өспүрүм спортсмен», «III разряд өспүрүм спортсмен» деген спорттук разряддар берилет.

Спорттук окуу иштерин аткарган мамлекеттик жана коомдук мекемелер менен уюмдардын кенири тармагы спорттун өзүнчө түрлөрү менен комплекс боюнча өлкөбүздө ар кандай масштабда өткөрүлүүчү мелдештердин туруктуу системасын түзүүгө мүмкүнчүлүк берди. Өлкөбүздө төрт жылда бир жолу СССР элдеринин спартакиадасы, союздук республикалардын спартакиадасы жана мектеп балдарынын Бүткүл союздук спартакиадасы өткөрүлөт. Спорттун ар бир түрлөрү боюнча жыл сайын өлкөнүн, республиканын, крайдын, областтын, шаарлардын биринчилиги үчүн чемпионат өткөрүлүп турат. Мелдештин мындай массалык системасы талантуу жаштарды чыгарып, биздин спортсмендердин спорттук устаттыгын жогорулатат.

СССРдин Куралдуу Күчүнө кызмат өтөөгө чакырылуучу жаштарды физкультуралык жактан даярдоо ар бир жалпы билим берүүчү мектептерде, орто жана жогорку атайын окуу жайларында, ошондой эле атайын программа боюнча ДОСААФтын уюмдарында өткөрүлөт. Бул даярдыктын негизги максаты чакырылуучуларга зарыл болгон кыймылдын сапаттарын (чыдамкайлык, күчтүүлүк, тездик, ыкчамдык), ошондой эле аскердик турмушка мүнөздүү болгон көндүм: сууда сүзүүнү, өңгүл-дөңгүл жерлерден кроссгон өтүп, ар кандай жасалма же табигый тоскоолдуктардан өтүүнү, лыжа тебе билүүнү, граната ыргытууну ж. у. с. үйрөтүп тарбиялоо болуп саналат. Мындан башка да ДОСААФ уюмдарында жаштарды милдет өтөөдө керек боло турган аскерге керектүү адистиктердин көпчүлүгүнө үйрөтөт.

СССР Куралдуу Күчтөрүндө жоокерлерди физкультурага даярдоо аскерлердин аскердик даярдыгынын ажырагыс бөлүгү. Ал СССР Куралдуу Күчтөрүнүн физкультуралык жактан даярдоосу боюнча насыятына жана программасына ылайык өткөрүлөт. Физкультуралык жактан даярдоонун негизги бөлүмдөрүнө гимнастика, сууда сүзүү, лыжа тебүү, тоскоолдордон өтүү, жергиликтүү шартта кийимчен өтүү (кросс, мылтыкчан марш-бросок), самбо жүрөшү, денз кайыктары менен сүзүү ж. б. кирет. Физкультуралык жактан даярдоодо аскердегилер көрсөтүлгөн окуу нормативдерин, ошондой эле «Аскердик спорттун комплекси» (ГТО нун атайын баскычы) менен «Аскердик спорттук классификациянын» нормативдери менен талаптарын аткарышат. Аскер кызматындагылардын физкультуралык даярдык боюнча так жана жакшы уюшулган системасы аларга аскердик татаал маселелерди ийгиликтүү чечүүгө мүмкүнчүлүк берип, аскерлердин жөндөмдүүлүгүн жогорулатууга көмөк берет.

4. *Физкультура жана спорт иштеринин коомдук жана өздүк мааниси* баарыдан мурда физкультуралык көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз аткарып, адамдын кыймылдоо режиминин активдүүлүгү менен спортко такай катышуусунда, анын саламаттыгынын чыңдалышында болот. Саламаттыгынын абалына

карай адам үзүрдүү эмгекке мүмкүнчүлүк алып, коом үчүн, өзүнүн чөйрөсүндөгү адамдар үчүн, үй-бүлөсү жана өзү үчүн материалдык жана рухий байлыктарды түзө алат. Физкультуралык көнүгүүлөрдү такай аткаруу организмдин ар кандай дартка туруштук берүүсүн жогорулатат.

Физкультура жана спорт моралдык-эргтик мыкты сапат болгон коммунисттик сезимдүүлүктү тарбиялоого көмөк берет. Физкультуралык көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз аткаруу адамдын акыл эмгегине жөндөмдүүлүгүн жогорулатып, өзгөчө мектеп балдарынын окууну жакшы өздөштүрүүсүнө таасирин тийгизет. Акырында физкультура жана спорт адамдардын чыдамкай жана күчтүү, ыкчам болууга, турмуштагы керектүү ыкмаларды билүүгө, СССРдин ар бир гражданына ыйык милдет болгон — өзүнүн социалисттик Родинасын (мекенин) коргоого зарыл болгон нерселерге үйрөнүүгө жардам берет.

5. Мектеп балдарынын дене тарбиясынын негизги максаты, формасы жана мазмуну. Мектеп балдарынын дене тарбиядагы негизги максаты;

окуучулардын саламаттыгын чыңдоо, денесинин туура өнүгүшүнө жапа чыңдалышына таасир берүү;

окуучуларды физкультура жана спорт боюнча атайын билим менен тааныштырып, гигиеналык көндүмгө үйрөтүү;

мектеп балдарынын кыймыл-аракети менен көндүмүн өнүктүрүү жана калыпка келтирүү, кыймылдын жана кыймыл-аракеттин жаңы түрүнө үйрөтүү;

жаштарына карай кыймыл-аракеттин негизги сапаттарын (күчтү, чыдамкайлыкты, шамдагайлыкты, тездикти, ийкемдүүлүктү) өнүктүрүү;

кайраттуулукту, туруктуулукту, тартиптүүлүктү, коллективизмди, достук, жолдоштук сезимди, жүрүш-туруш маданияттуулукту, эмгекке жана коомдук менчикке социалисттик мамиле кылууну тарбиялоо;

окуучуларды уюштуруу жөндөмдүүлүккө үйрөтүү, коомдук-физкультуралык активди даярдоо.

Мектеп балдарынын дене тарбиясында иштин төмөнкү формалары колдонулат: физкультура сабагы, медициналык атайын жана даярдоо боюнча мектеп балдарынын тобу менен кошумча сабак өтүү, күн сайын сабакка чейинки жана эртең мененки гигиеналык гимнастиканы өткөрүү, сабактын учурундагы жана үйгө берилген тапшырмаларды аткаруудагы физкультуралык минуталар, таналис учурундагы оюндар менен физкультуралык көнүгүүлөр, сабактан тышкары физкультуралык жана спорттук секцияларга катышуу, мектептик мелдештерге катышуу, сабактан кийин өз алдынча машыгуу, ошондой эле балдар менен өспүрүмдөрдүн спорттук мектептерине жана стадиондогу секцияга, сууда сүзүү бассейндерине, пионерлер менен мектеп балдарынын үйлөрүнө, балдардын экскурсиялык-туристтик станцияларына ж. у. с. барып туруу.

Мектеп балдары менен өткөрүлүүчү физкультура жана спорт сабактарынын мазмуну окуу программасында, ал эми сабактан тышкаркы ГТО комплекси менен Бүткүл Союздук бирдиктүү спорттук классификация иштерин атайын программада көрсөтүлгөн.

6. Советтик спортсмендердин эл аралык спорттук байланышы жана алардын тынчтык менен эл аралык достукту чыңдоодогу мааниси. Советтик спортсмендердин эл аралык спорттук байланышы көптөн бери салт болуп калган. 30-жылдары биздин спортсмендер жолдоштук футбол оюну боюнча чет элдик клубдардын командалары менен бир нече жолу беттешип, советтик гимнастар 1937-жылы Алтверпенде (Белгияда) өткөрүлгөн жумушчулардын эл аралык III олимпиадасында ийгиликке жетишет, биздин лыжачылар, конькичилер, оор атлетиктер, күрөшүүчүлөр, боксерлер ж. б. эл аралык мелдештерге көп жолу катышышат.

Биздин олимпиадачыларыбыз да советтик спорттун летописине жаңы беттерди ачты. 1952-жылдан баштап советтик спортсмендер олимпиадалык оюндарга таяк катышып, кыйшаюусуз түрдө спорттук жогорку натыйжаларга жетишти.

Хельсинкидеги (1952-ж.) XV Олимпиадалык оюндарда советтик спортсмендер 22 алтын медалды утуп алышты, командалык жөнөкөй зачетто,

АКШнын командасына барабар очого жетишти. Андан кийин Мельбурнда (1956-жылы Австралияда) өткөрүлгөн XVI Олимпиадалык оюндарда советтик спортсмендер бардыгынан көп — 98 медаль утуп алышты, 5 жана 10 миң метрге чуркоодо эки алтын медалга ээ болгон Владимир Куц Олимпиаданын баатыры болуп калды.

Римдеги (1960-ж.) XVII Олимпиадада биздин спортсмендер жаны ийгиликтерди алып келишти: алар баарыдан көп медалдарды утуп алышты, командалык жөнөкөй зачетто да жеңип чыгышты. Оюндун күчтүү спортсмени катары эсептелген советтик спортсмен — оор атлетик Юрий Власов, көп түрдүү сыноодо дүйнөлүк жаңы рекордду койду. Олимпиаданын мыкты спортсмени деген эстафетаны Юрий Власов кийинки XVIII олимпиадалык оюндарда советтик башка спортсмендерге — боксер Валерий Попанченкога тапшырат. Бул олимпиадада да советтик спортсмендер спорттун көпчүлүк түрү боюнча биринчиликти ээлешти.

Биздин спортсмендер Мексикада 1968-жылы өткөрүлгөн XIX олимпиадалык оюндарда да ийгиликтерге жетишишти. Программанын 20 түрүнө катышышып, советтик спортсмендер спорттун 16 түрү боюнча приздик орунду жеңип алышты. Биздин спортсмендердин Мюнхендеги 1972-жылдагы XX олимпиададагы оюндарындагы жеңиштеринин жыйынтыгы СССРдин түзүлгөнүнүн 50 жылдыгына карата өзүнчө эле бир сыйлык болуп калды. Алар башка командалардын бардыгынан озуп чыгышып, 50 алтын медаль алышат. Биздин спортсмендердин ар кайсы өлкөлөрдүн спортсмендеринин арасында тилектештикти, тынчтыкты жана достукту, советтик спортсмендердин авторитетин чыноо ишинде алардын салган салымдарына карай XX олимпиадалык оюндардагы спорттук жогорку жетишкендиктерин эске алып, СССР Жогорку Советинин Президиумунун Указы боюнча советтик спортсмендердин жана тренерлердин көпчүлүк тобу Советтер Союзунун ордендери, медалдары менен сыйланышты. Өкмөттүк Жогорку сыйлык болгон Ленин ордени менен Олимпиадалык чемпиондордон жана дүйнөнүн мыкты спортсмендеринен алтоо: оор атлет Василий Алексеев, жеңил атлет Виктор Санеев менен Валерий Борзов, күрөшүүчүлөр Александр Медведьев менен Анатолий Рошин, гребль (кайык айдоо) боюнча Олимпиадалык оюндардын бир нече жолку чемпиону Людмила Пинаевалар сыйланышты.

Советтик спортсмендер спорттун кышкы түрлөрүнөн да ийгиликтерге жетишишти. Советтик лыжачылардын, фигуристтердин, хоккейисттердин жана башка да көп сандаган спортсмендердин ысмы бүт дүйнөгө белгилүү.

Биздин спортсмендерибиз эл аралык мелдештерге катышуу менен ар дайым тартыштүүлүктүн, сылыктыктын, мелдешүүчүлөр кылган мамиленин үлгүсү катары болуп, достукту өз ара түшүнүүнүн, жолдошчулуктун жана коллективизмдин далилин көрсөтүшөт. Мына ушундай сапаттардын аркасында алар ар кандай өлкөлөрдүн спорттук коомчулугунун жалпы урмат сыйына татыктуу болушту. Мунун бардыгы спортсмендер арасындагы өз ара түшүнүүгө, спорттук мелдешке адилеттик атмосферасын түзүүгө, элдердин арасында тынчтык менен достукту түзүүгө көмөк берет.

Өздүк жана коомдук гигиена

1. *Физкультуралык көнүгүүлөрдү үзгүлтүксүз аткаруунун балдардын организминде тийгизген таасири.* Эртең мененки гигиеналык гимнастиканы ар дайым аткарып туруу, физкультура жана спортко катышууну күн тартибине ылайыктап сактоо балдардын бардык органдары менен организминин системасынын туура өнүгүшүнө жакшы таасирин тийгизет.

Спорттук секциялар менен физкультуралык кружокторго үзгүлтүксүз катышып жүргөн балдардын кан тамыр-жүрөк системасы, өпкөсү, булчундары жакшы өнүгөт.

Үзгүлтүксүз машыгуу жүрөк булчундарын чыноого көмөк берет. Такшалган адамдын жүрөгү ар бир каккан сайын такшалбаган адамдын жүрөгүнө караганда кан тамыр боюнча канды 1,5—2 эсе көп таратат. Бул дененин бардык органдарын кычкылтек менен жакшы камсыз кылууга көмөк берет. Такшалган жүрөк өтө эле үнөмдүү иштеп, көп чарчабайт да, узакка созулган

таасирге чыдамдуу болуп, андан кийин бат эле өз калыбына келет. Такшалган жүрөк арбын жүктү узакка чейин көтөрүүгө жөндөмдүү, ал эми кыймылсыз жашаган адамдын жүрөгү тез чарчайт да, сырткаркы органдарды, өзгөчө кол-буттардын ткандарын кан менен начар камсыз кылат. Булчундар кычкылтектин тийиштүү өлчөмүн ала албаган себептүү узак убакка чейин иштей албайт.

Физкультуралык көнүгүүлөрдүн таасири астында адамдын органдары менен ткандарында кан айлануу жакшырат. Жаш спортсмендердин булчуңдарында капиллярдык кан тамырлар спортко катышпаган балдардыкына караганда бир кыйла көп болот. Андан башка аракеттенбеген балдардын капиллярдык кан тамырларынын иштеш саны аз болот да, көпчүлүгү канды жибербей, кысылып турат. Мисалы, столго көп отурганда кан кол-бутка уюп калып, кандын жүрүшү бузулат да, кычкылтек менен ткандарды начар камсыздандырып, дененин ийкемдүүлүгү бузулат. Эгерде булчун иштеп турса, андагы капиллярдык кан тамырлардын саны болжол менен 100 эсе арбып, анын эсебинен булчундарды кан менен камсыз кылуу кескин түрдө жакшырып, анын ишке жөндөмдүүлүгү да жогорулайт.

Физкультуралык көнүгүүлөрдүн таасири астында өпкөнүн өнүгүшү да жакшырат. Спорт менен такай аракеттенген адамдардын өпкөсү сыйымдуу болот. Маселен, кайык айдаган спортсмендин өпкөсүнүн сыйымдуулугу 7000 см³ ка жетсе, ал эми спортко катышпаган адамдын өпкөсүнүн сыйымдуулугу 1,5—2 эсе аз болот. Демек, бул көп жумуш кылган спортсмендин өпкөсү абаны көбүрөөк кабыл алууга жөндөмдүү болуп, ткандар менен булчуңдарды кычкылтек менен камсыз кылат. Жүрөк сыяктуу эле спортсмендин өпкөсү да үнөмдүү иштеп, терең дем алып, бир калыпта сейрек, мүнөтүнө 12—14 жолу гана дем алып, дем чыгарат, демек такшалбаган адамдардыкынан бир кыйла аз демигет.

Физкультуралык көнүгүүлөрдүн сабагы балдар менен өспүрүмдөрдүн денесиндеги сөөк-булчуңдардын туура өрчүшүнө чоң таасирин тийгизет, булчуңдардын көлөмү менен күчү, муундар менен тарамыштардын кыймылдуулугу арбыйт. Спортко такай узак катышкандардын сөөктөрү жоонойуп жана узара турганы да байкалат. Буга байланыштуу такшалган спортсмендердин мертинүүсү да (сөөк сынуу, чыгып кетүү ж. б.) сейрек учурайт. Сөөк-булчуң системасынын туура өнүгүшү анын сымбатынан байкалып, адамдын кыймылын жеңил, ийкемдүү жана келишимдүү кылат.

Физкультуралык көнүгүүлөрдү такай аткаруу жана спорттук мелдештерге катышуу борбордук нерв системасын чынап, өз учурунда башка организмге да жардамын тийгизет. Спортсмендер эреже катары кыймылдын жакшы сапаттарынан болгон оор салмактуулукка, токтоолукка, каршылыкка туруштук берүүгө үйрөнөт. Узгүлтүксүз машыгуунун аркасында жаратылыштын табигый таасирлерин (күн, аба, суу) пайдалана билүү менен спортсмендер чыналышып, алардын организмдерин ар кандай суук тийүү жана жугуштуу дартттарды көп тоготушпайт.

2. *Өздүк гигиена.* Өздүк гигиенага дененин, чачтарын, тырмактарын, ооздун ичин таза алып жүрүү кирет. Машыгууда дене тердеп, делеге ар кандай чандар жугат. Өз учурунда денени тер менен кирден жуууну, сүртүнүп, душка же сууга түшүп туруу — машыгуунун милдеттүү түрдөгү шарты болот.

Жакшы таралган кыска чач жарашыктуу жана физкультуралык ар кандай көнүгүүлөрдү аткарганга ылайыктуу. Тырмакты өстүрбөй алып туруу да ар бир спортсмен үчүн түздөн-түз эреже болот.

Спортсмендердин кийим-кечектеринин да өзүнчө гигиеналык талап коюлат. Кыштын күнү таза абада машыгууну спортсмендер жүндөн токулган жупка ич кийим кийишип, сиртынан тыкыз токулган жылуу ткандан жасалган шым менен күрмө (свитр) кийишет. Лыжа тебүүчүнүн кийими болсо жылуулукту сактап калып, суукту өткөрбөгүдөй болуу менен, кийимди аракетке тоскоолдук кылбагандай кең-кесири болууга тийиш. Лыжа, коньки тебүүчүлөрдүн бут кийими жүн байпак кийиш үчүн өз ченеминен бир аз кенен болууга тийиш. Буттар ар дайым таза, кургак болушу керек — ал үшүккө алдырбоонун маанилүү шарты.

Жылуу учурларда машыгууда жеңил костюмдарды кийген дурус. Кеда кийип машыкканда бутка жүндөн токулган же тар байпак кийүү сунуш кылынат (алар нымды өзүнө тартып алып, бутту жорутпайт).

Жазгы ала шалбыртта жана күзгү жаанчыл мезгилде ачыкта машыгуу үчүн бутка атайын кросстук туфлий же үстү жабык, таманы жумшак, такасы жок бут кийим кийгени дурус. Жазгы жана күзгү сабактарга кийген тышка кийми жылуу, жеңил жана суу жукпай турган болгону ылайык.

3. *Мектеп балдарынын күндөлүк режимине:* уктоонун убактысы жапа узактыгы, тамактануунун учуру, окуу учуру, үй тапшырмасын аткаруу, физкультуралык көнүгүүлөрдү аткаруу, активдүү эс алуу ж. у. с. кирет. Күндөлүк режимди катуу сактоо өзүн-өзү тартипке салууга, убакытты пландаштырып рационалдуу түрдө пайдаланууга үйрөтөт.

Жакшы уйку — толук эс алып, күчкө келүү үчүн зарыл шарт. Жаш спортсмендердин уктоо мөөнөтү суткасына 9—10 сааттан кем болбосо тийиш (кечки 22—23 сааттан эрте мененки 7—8 саатка чейин). Уктай турган комната жакшы желдетилсин. Жылдын кайсы гана мезгили болбосун, форточканы ачып коюп уктоого көнүш керек.

Спортсмен мектеп баласынын тамактануусу — организмдин туура өсүшүнүн маанилүү фактору (далили) болот. Мектеп балдары жаштарына карай күнүнө 2300—3000 ккалория алууга тийиш, ал эми өспүрүм спортсмен тамактагы белок, май жана көмүртек заттарын ылайыкташтырып (1:1:4) 3500—4000 ккалория алууга тийиш. Мектеп жашындагы балдардын тамактануу режиминин абдан ыңгайлуу учуру төмөнкүчө: эрте мененки тамак — 7^{30} — 8^{00} , экинчи жолкусу — 10^{30} — 11^{00} (мектепте), түшкү тамак — 13^{30} — 14^{00} , бешимдегиси — 16^{30} — 17^{00} , кечки тамак — 19^{30} — 20^{00} . Тамак ар түркүн болууга тийиш. Жаздын күнү мектеп балдарынын күнүмдүк тамагын кошумча катары витаминдерден бериш керек (жарым витаминдер, глюкоза кошулган аскорбин кислотасы, ит мурундун кайнатылган ашы, ширеге кошулган С витамин ж. б.).

4. *Жаратылыштын табигый факторлору болгон күндү, абаны, сууну пайдалануу.* Чыңалуунун негизги эрежеси. Күн, аба жана суу менен чыңалуу ден соолуктун жакшыруусуна жакшы таасирин тийгизип, акыл жана күч эмгегине жөндөмдүүлүктү жогорулатат, адам өзүн жакшы сезип, көңүлү көтөрүңкү болот. Күн, аба жана суу адамга күчтүү таасир көрсөткөндүктөн, атайын эрежесин катуу сактоо менен, аларды чыңалууга пайдалануу керек.

Күнгө какталган учурда (башын жаап алып какталган дурус) ар бир 5—10 минутта оодарылып туруш керек. Күнгө кактануунун эң ыңгайлуу учуру — түшкө чейинки мезгил (8 ден 11 ге чейин) тамактан бир жарым саат мурда жана тамак ичкенден бир жарым, эки сааттан кийин. Күнгө кактануунун жалпы мөөнөтү адегенде 8—10 минуттан ашпай, акырындап 30—40 минутка чейин жеткирилет. Күнгө кактангандан бир нече мүнөт өткөндөн кийин сууга жуунуш же түшүш керек. Бул эрежени сактабаган учурда күнгө күйүп же ысык уруп кетиши мүмкүн.

Абада сергүү көлөкөдө өтөт, адегенде 20 градустук, анан андан жогору. Сергүүнүн мөөнөтү 5—8 минуттан бир жарым, эки саатка чейин арбыт. Абага сергүү чыйрыгып, эт бүдүрөйүп чыкканга чейин гана өткөрүлөт. Абада сергүүнү ар кандай кыймыл аракет жасап басып, желип, ойноп өткөрүү сунуш кылынат. Абада сергиген учурда абанын температурасы акырындап 12 — 15° ка чейин төмөндөшү керек.

Сууга түшүү, жууну — чыңалуунун абдан таасирдүү каражаты болуп саналат. Ал гуока же суу сүлгү менен сүртүүдөн башталат (суунун температурасы 25 — 28°). Андан кийин суунун температурасы ар бир 3—4 күндө 1° тан төмөндөп отуруп — 15° ка жеткирилет. Сүртүүгө көнгөндөн кийин суу куюнууга, душ кабыл алууга өтөт. Куюнуунун мөөнөтү акырындап 15—20 секундтан 1,5—2 минутага чейин арбыт.

Жайдын күндөрү чыңалуунун мыкты каражаты сууга түшүү болуп саналат. Ал дагы калыпка келтирилиши керек (убактысы менен суунун температурасы). Чыйрыгып, эт бүдүрөйүп, эриндер көгөрө баштаганда сууга түшүүнү токтотуп, денени кургак сүлгү менен кызарта сүртүп, сырткы кийимдерди жамынып алуу же бир нече физкультуралык көнүгөөлөрдү жасоо керек.



орды

17 т.

