

H. Nunnaýew, Ç. Mämmetgulyýew, H. Şamuradow

ORTA MEKDEPLERDE BEDENTERBIÝÄNI OKATMAGYŇ USULYÝETI

Umumy orta bilim berýän mekdepler üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2017

UOK 372.8:796

N 85

Nunnaýew H. we başg.

N 85 **Orta mekdeplerde bedenterbiýäni okatmagyň usuly-
ýeti.** Umumy orta bilim berýän mekdepler üçin okuw gollan-
masy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.

TDKP № 211, 2017

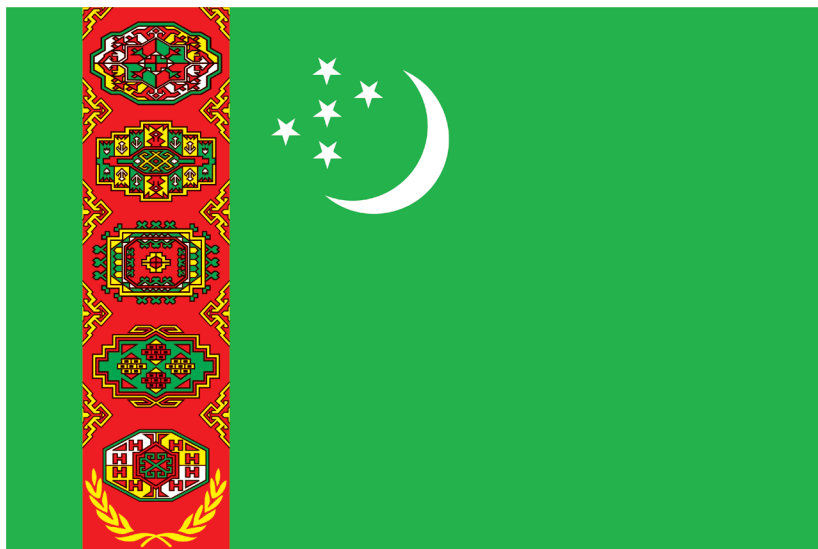
KBK 74.267 ýa 72

© H. Nunnaýew we başg., 2017.

**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW**



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY



TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY

TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

Janym gurban saňa, erkana ýurdum,
Mert pederleň ruhy bardyr köňülde.
Bitarap, garaşsyz topragyň nurdur,
Baýdagyň belentdir dünýäň önünde.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

Gardaşdyr tireler, amandyr iller,
Owal-ahyr birdir biziň ganymyz.
Harasatlar almaz, syndyrmaz siller,
Nesiller döş gerip gorar şanymyz.

Gaytalama:

Halkyň guran Baky beýik binasy,
Berkarar döwletim, jigerim-janym.
Başlaryň täji sen, diller senasy,
Dünýä dursun, sen dur, Türkmenistanym!

**Türkmenistanyň Prezidenti
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

*– Bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak,
sagdyn durmuş ýörelgesine eýermek türkmenistan-
lylar üçin mizemez ýörelgä öwürilmelidir.*

Giriş

Aslyny müňýyllyklardan alyp gaýdýan gadymy hem müdimi türkmen halky Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe hormatly Prezidentimiziň parasatly ýolbaşçylygynda ösüşiň ähli ugurlarynda asyrlara barabar beýik işleri amala aşyrýar. Türkmenistanda ylym-bilim, sport we beýleki pudaklarda düýpli işler durmuşa ornaşdyrylýar.

«Türkmenistanda köpçülikleýin bedenterbiýäni ösdürmegiň we sporty goldamagyň 2011–2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasyň» kabul edilmegi bilen Garaşsyz, hemişelik Bitarap Watanymyzyň ähli welaýat merkezlerinde dünýä ülnülerine laýyk gelýän häzirki zaman stadionlary, şeýle hem etraplarda we şäherlerde döwrebap enjamlaşdyrylan bedenterbiýe we sport toplumlary, sport mekdepleri yzygiderli gurlup, ulanylmaga berilýär.

Ýurdumyzda çagalaryň we ýaşlaryň sagdyn ösmegi, döwrebap bilim almagy, dünýägaraşsyny giňeltmegi, ylym, hünär öwrenmegi, bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagy, tebigaty söýmegi, wagtyny netijeli we şadyýan geçirmegi Türkmenistanda on iki ýyllyk umumy orta bilime geçmegiň konsepsiýasynyň esasy maksady bolup durýar.

Döwlet Baştutanymyzyň 2015-nji ýylyň 23-nji maýynda kabul eden «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny, 2015-nji ýylyň 18-nji awgustynda kabul eden «Professional sport ha-

kynda» Türkmenistanyň Kanuny Garaşsyz, hemişelik Bitarap döwletimizde bedenterbiýäniň we sportuň kanunçylyk binýadynyň berkidilen tutulýandygynyň aýdyň subutnamasydyr.

2017-nji ýyl Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan Diýarymyz üçin şanly ýyllaryň biridir. Sentýabr aýynda ak şäherimiz Aşgabatdaky Orta Aziýada deňi-taýy bolmadyk Olimpiýa şäherjiginde «Sagdynlyk. Ruhubelentlik. Dostluk» atly baş şygarly Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça V Aziýa oýunlary Türkmenistanyň ylalaşdyryjy döwlet hökmünde halkara ornuny giňeltmäge, ýurdumyzyň sport abraýyny artdyrmaga hem-de ilatyň saglygyny berkitmek boýunça hemmetaraplaýyn işe uzakmöhletleýin itergi bermäge gönükdirilendir. Hormatly Prezidentimiz bu uly wakalary nazara almak bilen, 2017-nji ýyly «Sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýyly» diýip yglan etdi.

2017-nji ýylyň şygarynda iki düşünje – sagdynlyk we ruhubelentlik sazlaşykly utgaşýar. Munuň özi kanunalaýyklykdyr: sagdyn adam ägirt uly meýilnamalary düzmek bilen çäklenmän, eýsem, olary amala aşyrmak höwesine eýe bolýar. Sagdyn jemgyýet – bu ruhubelent we maksada okgunly adamlaryň jemgyýeti bolup, olar umumymillî maksatlaryň daşynda jebisleşýär.

Ýurdumyzda şahsyýetiň saglygyna we ruhy dünýäsine zyýanly endikleriň garşysyna aýgytly göreş alnyp barylýar, sagdyn durmuş ýörelgelerini we işjeň dynç alşy wagyz etmek boýunça uly işler ýaýbaňlandyrylýar. 2011-nji ýylda Türkmenistan Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň temmäkä garşy göreşmek boýunça Çarçuwaly Konwensiýasyna goşuldy.

Döwletimiz milli Liderimiziň yzygiderli tagallalary netijesinde temmäkä garşy göreş işinde öňdäki orunlary eýeläp, beýleki ýurtlara nusgalyk göräde bolýar we Bütindünýä saglygy goraýyş guramasy bilen hyzmatdaşlygy işjeň ösdürýär. Ilat arasynda sagdyn durmuş ýörelgelerini berkitmek, zyýanly endikleri ýok etmek we Türkmenistany 2025-nji ýyla çenli temmäkiden azat ýurda öwürmek maksady bilen, hormatly Prezidentimiz 2017-nji ýylyň 14-nji aprelinde «Türkmenistanda Bütindünýä saglygy goraýyş guramasynyň temmäkä garşy

göreşmek boýunça Çarçuwaly Konwensiýasyny durmuşa geçirmegiň 2017 – 2021-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasyny taýýarlamak hakynda» Karara gol çekdi.

Sagdynlygyň, işjeň dynç alşyň, sport bilen yzygiderli meşgullanmagyň tarapdary hormatly Prezidentimiz jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgeleriniň berkarar bolmagyny tassyklap, watandaşlarymyza şahsy görelde görkezýär. Sagdyn durmuş ýörelgelerini berkitmek, ilaty köpçülikleýin bedenterbiýä we sporta çekmek babatda ýurdumyzda amala aşyrylýan çäreleriň netijeli häsiýete eýe bolýandygynyň hem-de bu ugurda ýokary görkezijilere eýe bolmak ugrunda zerur şertleriň döredilýändiginiň aýdyň subutnamasydyr.

Sagdynlyk we ruhubelentlik esasy durmuş gymmatlygy bolan ynsan saglygyny, adamlaryň asyly ýörelgelere, beýik maksatlara bolan egsilmez ynamyny hem-de belent ruhuny özünde jemleýär.

«Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2017–2021-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasynda» bellenilip geçilişi ýaly, döwletimizde bedenterbiýäni we sporty ösdürmegiň esasy maksady milletiň saglygyny gorap saklamak we pugtalandyrmak bolup durýar.

Ýurdumyzda bedenterbiýe we sport «Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011–2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasynyň» çäklerinde ösdürilýär. Ilatyň bedenterbiýe we dynç alşyň işjeň görnüşleri bilen meşgullanmak mümkinçiligini kepillendirýän «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny hereket edýär.

Ýurdumyzda ylym, bilim, sport we beýleki pudaklarda asyrlara barabar beýik işler durmuşa geçirilýär. Milli Liderimiziň köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketini we ýokary netijeli sporty ösdürmek boýunça syýasaty uzakmöhletleýin umumymilli maksatnamanyň çäklerinde üstünlikli ýerine ýetirilýär.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe ýurt Baştutanymyz halkymyzyň we ilkinji nobatda, ýaş nesliň saglygynyň goralmagyny döwlet derejesinde möhüm ähmiýet berilýän wezipe hökmünde öňde goýup, köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş hereketiniň

we ýokary netijeli sportuň ösdürilmeginiň uzakmöhletleýin umumy-milli maksatnama mahsus bolan guramaçylykly we maksada okgunly häsiýetde bolmagyna aýratyn üns berýär.

Bütindünýä saglyk günü mynasybetli «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda 2017-nji ýylyň 7-nji aprelinde «Aziada – 2017: parahatçylygyň we ösüşiň ugrunda halkara sport hyzmatdaşlygy» atly kongresde hormatly Prezidentimiz Aziýanyň küşt federasiýasynyň «Ýylyň Adamy» hormatly derejesini bermek hakyndaky diplomyna, şeýle hem sport hereketini we bu ulgamda hyzmatdaşlygy ösdürmäge goşan ajaýyp goşandy üçin Halkara Meýbukan Godzu-Rýu Karate-do Assosiasiiýasy tarapyndan karate-do-nyň 10-njy danyna mynasyp boldy. Sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýyly bolan 2017-nji ýylyň 27-nji aprelinde paýtagtymyzda geçirilen Halkara ahalteke atçylyk assosiasiiýasynyň VII mejlisinde Türkmenistanda atçylyk sport pudagyňy ösdürmäge goşan ägirt uly goşandy üçin hormatly Prezidentimiz Halkara atçylyk sport federasiýasynyň Kubogy we medaly bilen sylaglanyldy. Döwlet Baştutanymyz bu sylaglary Türkmenistanyň sporty we bedenterbiýäni ösdürmekde hyzmatlarynyň, ýurdumyzyň halkara sport hereketinde eýeleýän işjeň ornunyň, onuň Olimpiýa hereketiniň belent ýörelgelerine, halklaryň arasyndaky dostlugy hem-de özara düşünişmegi pugtalandyrmak işinde sportuň ornuny ýokarlandyrmak ýörelgesine berk ygrarlylygynyň ykrar edilmeginiň nyşany hökmünde kabul edýändigini belledi.

Hormatly Prezidentimiziň nygtap belleýşi ýaly, durmuş strategiýasynyň möhüm düzüm bölegi bolup durýan sport ulgamynda döwlet syýasatynyň baş maksady sagdyn ruhly we berk bedenli nesilleri terbiýelemekden ybaratdyr. Munuň şeýledigini Türkmenistanda her ýylyň aprel aýynyň dowamynda geçirilýän, gerimini giňeldýän we öz hatarlaryna ruhubelentleriň köp sanlysyny çekýän «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» atly köpçülikleýin bedenterbiýe-sport we sagdyn durmuş-medeni çäreleri aýdyň görkezýär.

Bütindünýä Saglyk gününe bagyşlanyp hormatly Prezidentimiziň başlangyjy bilen her ýylda geçirilmegi däbe öwürülen uly möçberli çäre – «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» diýen şygar astynda bir aýlyk köpçülikleýin sport, bedenterbiýe-sagaldyş we jemgyýetçilik-medeni çäreleri biziň jemgyýetimizde sagdyn durmuş ýörelgeleriniň işjeň

ornaşdyrylmagyna, bedenterbiýäniň we sportuň wagyz edilmegine we ösdürilmegine, bu ulgamda halkara hyzmatdaşlygynyň pugtalandyrylmagyna gönükdirilendir.

Saglyk ýaşaýşyň hiliniň möhüm ölçegi we görkezijisi bolup durýar. Şu bir aýlygyň many-mazmunynyň özeni hem jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgesiniň berkarar edilmegine esaslanýar.

Hormatly Prezidentimiziň şahsy göreldesi, onuň ýurdumyzyň sportuny we bedenterbiýesini ösdürmekde alyp barýan taýsyz tagallalary, öňe sürýän «Sagdyn bedende – sagdyn ruh» ýörelgesi ýaş türgenleriň hemişelik ýörelgesine öwrüldi. Çünki bedenterbiýedir sport Bagtyýarlyk döwrüniň ruhubelent nesilleri üçin durmuş kadasyňa öwürlip, olaryň ruhubelent kemala gelmegine, durmuşda gabat gelýän islendik kynçylyklary ýeňip geçmegine, okuwda, türgenleşiklerde, hünär kämilliginde täze-täze sepgitleri eýelemegine ýardam berýär.

Bedenterbiýe hereketleri halkyň saglygyny berkitmäge ýardam berýär, adamlaryň iş öndürijiligini ýokarlandyrýar, Watanymyzy gözümiziň göreji ýaly goramaklyga taýýarlaýar, ýokary ahlak sypatlaryny, ýagny güýji, çydamlylygy, gujurlylygy emele getirýär, sagdyn we ruhubelent ýaş nesilleri terbiýeleýär. Bagtyýarlyk döwrüniň ruhubelent ýaşlary diňe ählitaraplaýyn sowatly bolmak bilen çäklenmän, eýsem, ahlak taýdan arassa, ruhy taýdan tämiz, beden taýdan berk we sagdyn bolmalydyr.

Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwri adamlaryň, esasan-da, ýaş nesliň biologiki we durmuş taýdan mümkinçiliklerine uly talap bildirýär, şonuň üçin halkyň arasynda köpçülikleýin sagaldyş-bedenterbiýe hem-de sport işlerini bilelikde geçirmeklik wajyp mesele bolup durýar. Bedenterbiýe bilen meşgullanmaklyk umumy iş bolup, her bir adamda oňa bolan isleg döremeli.

Ýurdumyzyň hemmetaraplaýyn ösüşiniň ilerlemegi halkymyzyň ýokary zähmet düzgün-nyzamyna eýe bolmagyndan, olaryň yhlaslylygyndan, işjeňliginden, başaraňlyga we doredijilige bolan ukyplylygyndan, psihologiki durnuklylygyndan, şeýle hem adamyň saglyk ýagdaýyna, onuň bedeniniň berkemegi ýaly beýleki sypatlaryna köp derejede bagly bolup durýar.

Häzirki wagtda adamyň saglygyny berkitmekde bedenterbiýäniň möhümligi baradaky meseläniň gün tertibinde mynasyp derejede goýulmagy ýöne ýere dälidir. Adamyň hemmetaraplaýyn beden ukyplylygynyň ösüşi, beden taýýarlygy onuň zähmet döredijiliginiň, jemgyýetçilik önümçiligine döredijilikli gatnaşygynyň derwaýys şertleriniň sanawyna girýär.

Köpçülikleýin bedenterbiýe – munuň özi çylşyrymly we dürli meýilnamaly çäre bolup, ol dürli görnüşliligi we many-mazmunlylygy bilen tapawutlanýar. Esasy toparlar boýunça mysaly görkezijilere daýanyp, her bir bedenterbiýe topary türgenleriň sanyna, taýýarlygyna hem-de bar bolan şertlere laýyklykda köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çäreleriniň meýilnamasyny döredijilikli amala aşyrmaly.

Bu okuw gollanmasynyň wezipesi bedenterbiýe mugallymlaryna, tälimçilere we türgenlere mekdep şertlerinde köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport işleriniň düzülişiniň we işlenilişiniň esaslaryny öwretmekden, olara bedenterbiýe we sport ulgamyny usulyýet boýunça guramaçylykly peýdalanmagy terbiýelemekden ybaratdyr.

«Orta mekdeplerde bedenterbiýäni okatmagyň usulyýeti» atly okuw gollanmasy umumy orta bilim berýän mekdepleriň, orta we ýokary hünär okuw mekdepleriniň bedenterbiýe mugallymlary, tälimçiler hem-de sport mekdepleriniň hünärmenleri üçin niýetlenendir.

Köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çärelerini guramaçylykly geçirmek maksady bilen umumy orta bilim berýän mekdebiň mugallymlar geňeşiniň düzüminde Bedenterbiýe boýunça geňeşiň döredilmegi maksadalaýyk hasaplanylýar.

«Sagdynlyk we bagtyýarlyk» atly bedenterbiýe – köpçülikleýin sport çärelerine we mekdep spartakiadasyna, düzgünnama laýyklykda, mekdebiň ähli okuwçylary işjeň çekilmelidir. Okuw we okuwdan daşary tertipde bedenterbiýe-sagaldyş çärelerini guramaklyk meselesinde Bedenterbiýe boýunça geňeşe wajyp orun degişlidir. Geňeş mekdep okuwçylarynyň arasynda bedenterbiýäni, sporty köpçülikleýin ösdürmeklige çagyryýan özbaşdak gurama hasaplanylýar. Şonuň üçin hem orta mekdeplerde bedenterbiýe gurnaklarynyň hem-de sport klublarynyň döredilmegi bilen bedenterbiýe we köpçülikleýin sport işleriniň guramaçylykly geçirilmegi gazanylýar.

Bedenterbiýe boýunça geňeş mekdep ýolbaşçysynyň buýrugy boýunça döredilýär. Onuň agzalary mekdep mugallymlary we ýokary synp mekdep okuwçylary bolup biler. Geňeş öz gurluşy boýunça düzüminde 7–9 adamdan ybarat bolup, onuň işine ýörite bellenen bir adam ýolbaşçylyk etmeli. Geňeşiň düzümine başarnykly guramaçy hökmünde özüni görkezen has işjeň okuwçylar saýlanylmalydyr.

Geňeşiň düzüminde şu aşakdaky meseleler boýunça iş toparlary döredilýär:

- köpçülikleýin bedenterbiýe boýunça iş topary;
- sport çärelerini geçirmek boýunça iş topary;
- bedenterbiýeçi işjeňleri taýýarlamak boýunça iş topary;
- öwüt-ündew we wagyz-nesihat boýunça iş topary;
- sylaglamak boýunça iş topary;
- hojalyk işleri boýunça iş topary.

Geňeşiň agzalary ýaryşy guramaçylykly geçirmek üçin taýýarlyk işlerinde şu aşakdaky resminamalary mekdep ýolbaşçysyna tassyklamalydyr:

- geçiriljek köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çäreleriniň meýilnamasyny (sport ýaryşlarynyň senenamasyny);
- sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasyny;
- sport ýaryşlarynyň düzgünnamasyny.

Köpçülikleýin bedenterbiýe – sport ýaryşlaryny geçirmegiň taýýarlyk işlerine sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy we sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy degişlidir.

Köpçülikleýin bedenterbiýe – sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy (sport ýaryşlarynyň senenamasy) düzülende, birinjiden, hödürlenýän ýaryşa gatnaşyjylaryň höwesini, ikinjiden, sport desgalary we enjamlary, şeýle hem howa şertleri, sport eminleri, guramaçylar, maddy mümkinçilikleri bilen üpjünçilik ýagdaýy göz önünde tutulmalydyr.

Sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasynda şu aşakdaky soraglar öz beýanyny tapmalydyr:

1. Sport ýaryşlarynyň meýilnamasyny we çykdajy harajatlarynyň bahasyny düzmek;

2. Ýaryşlaryň maksatnamasyny işläp düzmek (ýaryşyň açylyşy, ýapylyşy, sylaglamak, baýdak galdyrmak we ş.m.);

3. Emin agzalarynyň, tehniki ýolbaşçylaryň, sport guramaçylarynyň toparlaryny saýlamak we tassyklamak;

4. Sport ýaryşlarynyň geçiriljek ýerlerini taýýarlamak, oýun meýdançalaryny, ýollary, dikeltmek we wagyz-nesihat mazmunly görkezme esbaplaryndan peýdalanmak;

5. Desgalary, enjamlary, baýraklary, Hormat hatlaryny, diplomlary, ýazgy beýanlaryny taýýarlamak;

6. «Ekspres habarlaryň» kagyzlaryny, bildirişleri, mahabatlary, teswirleýji maglumatlary taýýarlamak;

7. Lukmançylyk üpjünçiligini guramak (lukmanlary saýlamak, lukmançylyk kömegini guramak, enjamlar bilen üpjün etmek we ş.m.).

Kähalatlarda ýaryşlar mekdepden uzakda, köpugurly sport desgalarynda geçirilýär, şeýle halatlarda ýaryşyň taýýarlygynda goşmaça bir topar, ýagny Hojalyk we ulag boýunça iş topary goşulýar.

Bu iş toparynda eminleriň we ýaryşda çykyş edijileriň ulag bilen üpjünçiligi, içilýän suw bilen üpjünçilik, wagtlaýynça geýim çykarylýan otaglary gurnamak, ýmit bilen üpjün etmek, sport enjamlaryny karz almak, kärendesine ulanmak ýaly meselelere seredilýär.

Sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy ýaryşlary dolandyrmagyň esasy resmi kagyzydyr. Adatça, bedenterbiýe we köpçülikleýin sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy ýaryşlaryň görnüşini, olaryň mazmunyny, ýaryşa gatnaşyjylar barada maglumatlary özünde jemleýär hem-de şu aşakdaky esasy bölümlerden durýar:

– *Ýaryşyň maksady*. Bu bölümde düzgünnamanyň beýleki bölümleriniň mazmuny, ýaryşyň esasy maksady hem-de meseleleri, sporty wagyz-nesihat etmek, emin agzalary üçin tejribelik ýaly maglumatlar berilýär. Meselem: «Ýaryşyň maksady – şäheriň sportuň görnüşini boýunça ýygyny toparyny düzmek, köpçülikleýin sporty wagyz-nesihat etmek we ş.m.».

– *Ýaryşyň guramaçylary*. Bu bölümde ýaryşy guraýan, ýaryş geçirmek üçin ýerleri taýýarlaýan edaralar, kärhanalar we guramalar, olaryň ýolbaşçylary görkezilýär.

Meselem: Ýaryş Aşgabat şäher sport komiteti tarapyndan geçirilýär. Ýaryşyň geçiriljek ýerleriniň taýýarlyk işlerini ýöriteleşdirilen göreş sport mekdebi alyp barýar. Ýaryşyň geçirilişine şäher sport komiteti tarapyndan tassyklan eden emin agzalarynyň topary jogapkär.

– *Ýaryşyň geçirilýän senesi, wagty we ýeri*. Bu maglumatlar anyk we düşnükli görkezilmelidir. Meselem: Ýaryş 2017-nji ýylyň 17–20-nji oktýabry aralygynda ýöriteleşdirilen göreş sport mekdebinde geçiriler. Açylyş dabarasý 2017-nji ýylyň 17-nji oktýabrynda sagat 15:00-da başlanar.

– *Ýaryşa gatnaşyjylar*. Bu bölümde haýsy toparyň ýaryşa goýberilýänligi we topardakylaryň düzümi, ýaryşyň talaplary, şertleri görkezilýär. Meselem: Ýaryşa Ahal, Lebap, Daşoguz, Mary welaýatlarynyň hem-de Aşgabat şäheriniň toparlary gatnaşýar. Ýaryşa 18–20 ýaşly ýetginjekler goýberilýär. Her bir gatnaşyjynyň ýanynda lukmançylyk güwanamasy bolmaly. Bu bölümde käbir goşmaça talaplar hem görkezilip bilner.

– *Ýaryşyň ýeňijilerini saýlamak.* Şahsy ýaryşlar şahsy netijeler boýunça kesgitlenilýär. Sagaldyş ugruna gönükdirilen bedenterbiýe we köpçülikleýin sport ýaryşlaryna bir wagtyň özünde dürli ýaşly çagalar hem gatnaşyp bilýär. Beýle ýaryşlarda ýeňijileri bellibir kada ýa-da deňleme koeffisiýentleri boýunça saýlaýarlar.

Meselem: a) «Maşgala sporty» atly ýaryşda – erkek adam 10 kilometr aralygy 60 minutda geçdi, aýal maşgala 3 kilometr aralygy 21 minutda geçdi, çaga 1 kilometr aralygy 7 minutda geçdi. Şeýle ýagdaýda ýeňijileri saýlamagyň usullary: 60 minut: 10 \Rightarrow 6 minut; 21 minut: 3 \Rightarrow 7 minut; 7 minut: 1 \Rightarrow 7 minut. Maşgala toparynyň (komandasynyň) umumy wagty: $6 + 7 + 7 = 20$ minut.

b) Maşgala agzalarynyň sport netijeleri baha tablisasy boýunça bahalandyrylýar. Çaganyň sport netijesi çaganyň ýaşynyň koeffisiýentine köpeldilýär: 7 ýaş – 1,5; 8 ýaş – 1,4; 9 ýaş – 1,3; 10 ýaş – 1,1; 11 ýaş – 1,1 we ş.m.

– *Arzalaryň berlişiniň tertibi.* Bu bölümde arzalary tabşyrmagyň wagty, ýeri we toparlaryň wekilleriniň, emin agzalarynyň ýygnaşygyň geçiriljek ýeri, wagty görkezilmelidir.

1.1. Sport ýaryşlaryny geçirmegiň usullary

Ýaryşlaryň şertlerine, düzgünlerine we düzgünnamalaryna görä ýaryşlary geçirmegiň birnäçe usullary bar. Usullary saýlamak ýaryşlaryň çözüň meselelerine, geçiriljek wagtynyň dowamlylygyna, gatnaşyjylaryň sanyna (gatnaşýan toparlara), sport desgalarynyň we enjamlarynyň sanyna (meýdançalar, düşekçeler, ringler, kortlar we ş.m.) baglydyr.

Bedenterbiýe we köpçülikleýin sportuň tejribeliginde şu aşakdaky usullar ulanylýar:

1. *Göni usul.* Bu usul şahsy we şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda, ýagny sport netijeleri ölçeg birlikleri bilen bahalandyrylýan (ballar boýunça, wagt boýunça, maşklaryň tehniki ýerine ýetirilişi boýunça, uzynlyk boýunça we ş.m.) ýaryşlarda ulanylýar.

Bu görnüşde gatnaşyjylaryň hemmesi bir wagtyň özünde bellibir sport desgasyny, arenasyny (stadion, basseýn, trassa we ş.m.) ulanmagy mümkin.

Göni usul ulanylanda ýaryşyň tapgyrlarynda hiç hili başga usul ulanylmaýar. Meselem: ylgamakda, ýüzmekde, welosiped sportunda we ş.m. şahsy ýaryşlar geçirilende final ýaryşlaryna çenli utulan çykdy usuly ulanylýar we oňat netije görkezip, saýlananlary aýgýtlaýjy bölüme (ýarym final, final bäsleşiklerine) goýberilýär.

2. *Aýlaw (halkalaýyn) usuly.* Aýlaw usuly, esasanam, başa-baş tutluşyklarda, sport oýunlarynda giňden ulanylýar. Bu usulda her gatnaşyjy, özünden başga ýaryşa gatnaşýanlaryň hemmesi bilen duşuşýar. Aýlaw usuly ýaryşlarda ýeňijileri oňat saýlamak üçin uly kömek berýär. Ýöne bu usulda ýaryş geçirilende ýaryşyň dowamlylygy artýar. Bu usulda ýaryşlary geçirmek üçin ýörite tablisa düzülýär.

Ýaryşa gatnaşyjylaryň tertip belgileri bije atyşmak usuly bilen kesgitlenilýär.

Käbir sport oýunlarynyň ýaryşlarynda toparlaryň duşuşyklary öz ýerlerinde hem-de garşydaş toparyň ýerlerinde geçirilýär. Şeýle ýagdaýlarda jübütleriň birinji belgisinde haýsy topar görkezilen bolsa, onda şol topar garşydaş topary bilen öz ýerinde duşuşýar.

Ýaryşlaryň aýlaw usulynda geçirilişi:

a) 4 sany gatnaşyjy bolandaky duşuşyklar:

1-nji gün	2-nji gün	3-nji gün
1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 3	4 – 2	3 – 4

b) 5 (6) gatnaşyjy bolandaky duşuşyklar:

1-nji gün	2-nji gün	3-nji gün	4-nji gün	5-nji gün
1 – 0 (6)	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	(6) 0 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0 (6)
3 – 4	2 – 3	(6) 0 – 2	5 – 0 (6)	4 – 5

Küştde we şaşkada kimiň belgisi birinji duran bolsa, onda ol ýaryşy ak mallar bilen oýnap başlaýar.

Aýlaw usulynda ýaryşlar geçirilende köp halatlarda birmeňzeş utukly toparlar duş gelyär. Beýle ýagdaýda ýerleri şu aşakdaky görkezijilere esaslanyp, paýlaşmak mümkin:

- toparlaryň duşuşyklarynyň netijeleri boýunça;
- ýeňişleriň ýokary sany boýunça;
- ýeňişleriň we ýeňilmeleriň gatnaşygy boýunça;
- jedelleşýän toparlaryň özara duşuşyklarynyň netijeleri boýunça;
- jedelleşýän toparlaryň arasynda goşmaça duşuşyklary geçirmek bilen;

- ýaryşyň düzgünnamasynda şertlendirilen birnäçe görkezijiler (köpçüligi, toparlaryň düzümi we ş.m.) boýunça.

Aýlaw usulynyň ýene bir aýratynlygy toparçalarda aýlaw usuly bilen ýaryş geçirmekdir. Bu ýerde bije atmak üsti bilen gatnaşyjylary toparçalara bölýärler. Bu bolsa, ýaryşy geçirmek üçin wagtygyshtlamakda kömek berýär. Toparçalarda birinji ýeri alan türgenler final bäsleşiklerine goýberilýär. Beýleki ýerler bolsa, galan bäsleşiklere goýberilýär.

3. *Utulan çykdy usuly.* Muňa başgaça «kuboklar» we «olimpiýa» usuly hem diýilýär. Bu usulyň esasy aýratynlygy birnäçe gatnaşyjylaryň arasynda az wagtyň içinde sport ýaryşlaryny geçirmekdir. Meselem: 128 adam gatnaşýan ýaryşlaryň 1-nji tapgyrynda 64 adam oýundan çykyp gidýär. 2-nji tapgyrda 32 adam oýundan çykýar. Şeýlelikde, her tapgyrda 50% gatnaşyjylar oýundan çykýarlar. Bu usulda bije atmagyň netijesinde gatnaşyjylar özlerine belgi alýarlar we şol belgi boýunça çykyş edýärler. Utulan çykdy usulynyň düzgüni boýunça 1-nji tapgyra gatnaşyjylary şu sanlara getirmeli: 4, 8, 16, 32, 64, 128 we ş.m.

4. *Garyşyk usul.* Bu usul ulanylýan ýaryşlarda bir wagtyň özünde iki sany usul (aýlaw we utulan çykdy usuly) ulanylýar. Ýaryşyň 1-nji tapgyrynda bir usul ulanylsa, 2-nji tapgyrynda bolsa, başga bir usul ulanylýar. Bu usul köp gatnaşygy bolan ýaryşlarda, duşuşyklaryň sanyny hem-de ýaryşyň wagtyny kemeltmek üçin köp kömek berýär. Meselem:

a) 1-nji tapgyrda utulan çykdy usuly bilen ýaryş geçirilýär we güýçli türgenler saýlanylyp, aýlaw usuly bilen 2-nji tapgyra goýberilýär;

b) 1-nji tapgyrda aýlaw usuly bilen ýaryş geçirilýär we güýçli türgenler saýlanylyp, utulan çykdy usuly bilen 2-nji tapgyra goýberilýär we ş.m.

5. *Şweýsar usuly.* Kähalatlarda, gatnaşyjylaryň sany köp bolan halatynda, ýaryşyň geçirilmeli wagtyňy tygşytlamak maksady bilen, sportuň şaşka we küşt görnüşlerinde şweýsar usuly ulanylýar. Eger ýaryşda şweýsar usuly ulanyljak bolsa, onda ýaryşyň näçe tapgyrdan geçiriljekdigini kesgitläp, ol ýaryşyň düzgünnamasynda hökman görkezilmeli. Meselem: ýaryşa 250 adam gatnaşýan bolsa, ýaryş hem 15 tapgyrda geçirilýän bolsa, onda ýeňiji 235 oýunçy bilen duşuşman, 1-nji ýere mynasyp bolýar. Şweýsar usulynda ýeňijiler utuk sanlary boýunça kesgitlenilýär.

Sport ýaryşlarynda netijeleriň kesgitlenilişi we ýeňijileri saýlamagyň usullary.

Sportuň köp görnüşliligine görä ýaryşyň netijeleriniň kesgitlenilişi we ýeňijileri saýlamagyň usullary 4 topara bölünýär.

I topar. Ýaryşda gazanylan netijeler ölçeg birlikleri bilen kesgitlenilip, ýeňijiler saýlanylýar (sekunt, metr, kilogram, nyşana urlan san bilen we ş.m.).

II topar. Ýaryşyň şertiniň dürs ýerine ýetirilişiniň bahalandyrylmagy esasynda ýeňijiler kesgitlenilýär. Bu toparda sport netijelerini emin agzalary utuklar, ballar bilen bahalandyrýarlar (sport we çeper gimnastikasy, suwda sazlaşykly ýüzmek, suwa bökme we ş.m.).

III topar. Ýaryşyň netijeleri soňky (ahyrky) utuş bilen ýa-da şertli san birligi bilen kesgitlenilýär. Bu topardaky ýaryşlar öz arasynda 3 sany kiçi topara bölünýär.

1. Berlen wagt doly ulanylandan soň gazanylan netijeleri (utuklary) jemlemek (futbolda, basketbolda, gandbolda we ş.m.).

2. Berlen wagta garamazdan ýeňşe, wagtyndan ir arassa utuşa eýe bolmak (meselem, boksda nokaut, başa-baş tutluşyklarda köp utuk gazanmak we ş.m.).

3. Ýaryşyň wagty çäklendirilmän, şertleşilen san birligine ýetip, ýeňiji bolmak (woleybol, tennis, küşt we ş.m.).

IV topar: Toplumlaýyn sport görnüşlerinde alnan netijeleri birnäçe usulda jemläp, ýeňijiler kesgitlenilýär (sportuň 5 göreş, 10 göreş, biatlon we ş.m. görnüşleri).

Sport ýaryşlarynda türgenleriň netijeleri deň bolan ýagdaýynda ýaryşyň düzgünnamasynda görkezilen şertlerde ýeňijiler saýlanylýar.

Sport ýaryşlaryna gatnaşýanlar ýaşyna, agramyna we taýýarlyk derejesine baglylykda şu aşakdaky görnüşde toparlara bölünýärler:

1. Ýaşy boýunça (oglanlar we gyzlar topary, ýetginjekler topary, ýaşlar topary, uly ýaşly türgenler topary üçin ýaryşlar we ş.m.);

2. Agramy boýunça (meselem, milli göreşde: 48 kilogram, 52 kilogram, 57 kilogram, 62 kilogram, 68 kilogram, 74 kilogram, 82 kilogram, 90 kilogram, 100 kilogram, 100+ kilogram we ş.m.);

3. Taýýarlyk derejesi boýunça (meselem: edara-kärhanalaryň we umumy orta bilim berýän mekdepleriň okuwçylarynyň arasyndaky köpçülikleýin bedenterbiýe we sport ýaryşlary, olimpiýa oýunlary, hünärleýin türgenler üçin ýaryşlar, diwizionlaryň we ligalaryň arasyndaky ýaryşlar we ş.m.).

Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan döwletimizde sport ýaryşlary: etrap, şäher, welaýat we döwlet derejesindäki görnüşlere bölünýär.

Bedenterbiýe we köpçülikleýin sport işleriniň netijeliligini ýokarlandyrmak maksady bilen umumy orta bilim berýän mekdepde okuwçylaryň beden we erklilik sypatlaryny ösdürmäge gyzyklanmalaryny ýokarlandyrmak, mekdep okuwçylarynda raýatlylyk we watansöýüjilik ýaly ruhy-ahlak häsiýetlerini terbiýelemek üçin şu aşakdakylar hödürlenilýär:

1. Umumy orta bilim berýän mekdepde sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringiniň çäklerinde bedenterbiýe we köpçülikleýin sport bäsleşiklerini yzygiderli geçirmeli;

2. Umumy orta bilim berýän mekdepde mekdep okuwçylarynyň sportuny pasportlaşdyrmaly.

Umumy orta bilim berýän mekdebiň ýolbaşçysyna:

– mekdep okuwçylaryna sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringini geçirmekligiň taýýarlygy boýunça işleri guramaly;

– Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringini geçirmekligiň maksatnamasynda göz önünde tutulan synaglary girizmek boýunça bedenterbiýe we sagaldyş çäreleriniň meýilnamasyny işläp taýýarlamaly;

– Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringinde göz önünde tutulan kadalary tabşyrmaklyga okuwçylary taýýarlamak maksady bilen sport-sagaldyş çärelerini geçirmek üçin şertleri döretmeli;

– Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringini geçirmekligiň maksatnamasyna laýyklykda barlag kadalaryny ýerine ýetiren okuwçylara bedenterbiýe we sport pasportyny gowşurmaklygy guramaly.

Mekdep okuwçylarynyň ýaş aýratynlyklaryny hasaba almak bilen testirleme ulgamyny taýýarlamaly. Kadalary tabşyrmak üçin mekdebiň bedenterbiýe sapagynyň 4-lük, 5-lik bahalaryna laýyklykda beden taýýarlygyny gazanmaly.

Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringinde bir basgançakdan beýleki basgançaga geçirmeklik berk saklanylýar, hatda onuň ýörite pasporty bolup, onda okuwçynyň 100 metr aralygy bir ýyl mundan ozal we iki ýyl mundan ozal näçe wagtda geçendigi görkezilýär. Şol wagt tabşyrylýan kadalary – bir gezek we hemişelik kabul edilen kadalary däl. Bu görkezijilere içgin seljerilip, yzygiderli düzedişler girizilmeli. Geljekde sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe we sport monitoringi bedenterbiýe okuw dersi boýunça ýeke-täk döwlet synagynyň esasy bolup biler.

1.2. Umumy orta bilim berýän mekdepde bedenterbiýe dersiniň düzgünnamasy

Mekdepde bedenterbiýe dersi umumy terbiýäniň aýrylmaz bölegi bolmak bilen, çagalary sagdyn bedenli, ruhubelent, Watana, il-ýurda wepaly, maksada okgunly, giň dünýägaraýyşly, zähmetsöýer adamlar bolup ýetişdirmekde esasy orun tutýar.

Umumy orta bilim berýän mekdepde bedenterbiýäniň üsti bilen çagalaryň saglygyny ösdürmek, olaryň sporta bolan ukyplaryny we

başarnyklaryny, ahlak taýdan arassalygyny, maksada okgunlylygyny, güýç-gaýratyny, agzybirligini kemala getirmek we watansöýüji edip ýetişdirmek ýaly wajyp wezipeler çözülýär.

Umumy orta bilim berýän mekdepde bedenterbiýe sapaklaryny guramak, köpçülikleýin sport çärelerini alyp barmaklygyň tertibi we usulyýeti Türkmenistanyň kadalaşdyryjy hukuk resminamalary, ýurdumyzyň Bilim ministrligi tarapyndan makullanan usuly gollanmalar we ýörite buýruklar esasynda düzgünleşdirilýär. Okuw işlerini, mekdepde we mekdepden daşary geçirilýän bedenterbiýe we köpçülikleýin sport işlerini ýerine ýetirmek, bu işleri guramak we geçirmek boýunça ähli zerur şertleri döretmek welaýat, şäher we etrap bilim bölümleri tarapyndan amala aşyrylýar.

Mekdepde bedenterbiýe dersi boýunça okuw sapaklaryny tala-balaýyk guramak we gözegçilik etmek işleri mekdep müdiriniň ýolbaşçylygynda alnyp barylýar.

Mekdep müdiriniň borçlary:

- Bedenterbiýe sapaklaryny we synpdan daşary geçirilýän işleri geçirmek üçin hemme mümkinçilikleri we zerur şertleri döretmek;
- Mekdepde Bedenterbiýe boýunça geňeşe ýolbaşçylyk etmek;
- Mekdepde sport enjamlarynyň üpjünçiligini we olaryň umumy ýagdaýyna gözegçilik etmek;
- Mekdep okuwçylaryny lukmançylyk gözegçiliginden geçirmek;
- Mekdepde bedenterbiýe we köpçülikleýin sport işlerine jemgyýetçilik guramalarynyň we mugallymlaryň işjeň gatnaşygyny gazanmak.

Mekdep müdiriniň okuw işleri boýunça orunbasarynyň borçlary:

- Okuw maksatnamasynyň ýerine ýetirilişi;
- Bedenterbiýe sapaklarynyň geçirilişine we guralyşyna gözegçilik etmek;
- Usuly günleri, göreldele sapaklary we usuly okuwlary, maslahatlary guramak;
- Sapaklara gatnaşmak we usuly kömek bermek.

Mekdep müdiriniň terbiýeçilik işleri boýunça orunbasarynyň borçlary:

- Mekdebiň Bedenterbiýe boýunça geňeşiniň işini guramak we utgaşdyrmak;
- Bedenterbiýe boýunça geňeşiniň işine ähli mugallymlaryň, mekdepde bar bolan jemgyýetçilik guramalarynyň işjeň gatnaşmagyny guramak;
- Mekdepde geçirilýän bedenterbiýe we sagaldyş işlerine jogap bermek;
- Mekdepde köpçülikleýin sport işlerine ýokary synp okuwçylarynyň, olaryň ata-eneleriniň gatnaşmagyny guramak;
- Mekdepde geçirilýän bedenterbiýe we köpçülikleýin sport ýaryşlarynyň we bäsleşikleriniň guramaçylyk işlerine jogapkärçilik;
- Mekdepde geçirilýän sport bäsleşiklerine we ýaryşlaryna synp ýolbaşçylarynyň we jemgyýetçilik guramalarynyň hemaýatçylygyny guramak.

Bedenterbiýe mugallymlarynyň borçlary:

- Bedenterbiýe dersi boýunça okuw maksatnamasynyň ýerine ýetirilişine, mekdep okuwçylarynyň bedenterbiýe sapagynda, endikleri we başarnyklary ele alşyna, berilýän öý iş ýumuşlarynyň ýerine ýetirilişine, bedenterbiýe we sagaldyş işlerine jogapkärçilik çekmek;
- Okuwçylaryň, mugallymlaryň we işgärleriň arasynda bedenterbiýe we köpçülikleýin sport işleriniň yzygiderli we guramaçylykly geçirilmegini gazanmak;
- Sapakda we synpdan daşary geçirilýän çärelerde arassaçylyk, seresaplylyk düzgünlerini yzygiderli düşündirmek, okuwçylaryň beden we ruhy taýdan kadaly ösüşine gözegçilik etmek, türgenleşik işlerini yzygiderli hem-de guramaçylykly alyp barmak;
- Okuwçylaryň fiziki taýýarlyklaryny yzygiderli hasaba almakda we ýöretmekde bu ugurda häzirki zaman dünýä ülnülerine laýyk gelýän okatmagyň we terbiýe bermegiň öňdebaryjy usullaryndan we görnüşlerinden peýdalanmak;

- Okuwçylaryň hereket endiklerini ösdürmek bilen bir hatarda gigiýenanyň talaplaryny, ilkinji kömek bermegiň usullaryny hem-de sagdyn durmuş ýörelgesini kemala getirmek;
- Synpdan daşary bedenterbiýe we saglyk hem-de köpçülikleýin sport işlerini, dürli sport gurnaklaryny, sport ýöreýişlerini, syýahatçylyk gezelençlerini, sport ýaryşlaryny geçirmek, okuw-barlag kadalaryny hasaba almak, mekdebiň Bedenterbiýe boýunça geňeşiniň işini ýola goýmak bilen birlikde jemgyýetçilik ýardamçylary, ýaş eminleri taýýarlamak we olar bilen mekdepde we mekdepden daşarda dürli köpçülikleýin sport işlerini guramak;
- Mekdebiň okuwçylarynyň gatnaşýan sport mekdepleri we sport jemgyýetleri bilen ýakyn aragatnaşykda we hyzmatdaşlykda bolmak;
- Suwda ýüzüp bilmeýän mekdep okuwçylaryny hasaba almak we olar bilen yzygiderli iş alyp barmak;
- Mekdep okuwçylaryny zähmete ugrukdyrmak, hünär saýlamak, sporta, saglyk gadyr-hormat goýmagy öwretmek.

Synp ýolbaşçylary:

- Mekdep okuwçylarynyň gün tertibiniň ýerine ýetirilişine, şahsy arassaçylyk düzgünleriniň berjaý edilişine, okuwçylaryň irki gimnastik maşklaryny ýerine ýetirişine we gatnaşygyna, mekdepde geçirilýän sport-sagaldyş işlerine, saglyk günlerine, köpçülikleýin sport ýaryşlaryna, mekdepde geçirilýän sport gurnaklaryna gatnaşmagyna, bedenterbiýe sapaklara gatnaşygyna gözegçilik etmek.

Mekdebiň jemgyýetçilik guramalary:

- Mekdepde bedenterbiýe mugallymlary we Bedenterbiýe boýunça geňeşiň beýleki agzalary bilen birlikde, saglyk günlerini guramak, sport baýramçylyklaryny, şanly senelere, baýramçylyklara bagyşlap, köpçülikleýin sport işlerini we ýaryşlary, dürli syýahatlary hem-de gezelençleri guramaga we geçirmäge ýakynan kömek bermek. Bu işleri göwnejaý guramaklyga jemgyýetçilik guramalarynyň hemme agzalaryny, ene-atalar komitetini hem işjeň çekmeklige gatnaşmaly.

Mekdebiň Bedenterbiýe boýunça geňeşi.

Bedenterbiýe boýunça geňeş mekdepde bedenterbiýe we sport işlerini guramaklygy we ýerine ýetirmekligi alyp barýan topardyr. Bu topar mekdepdäki beýleki jemgyýetçilik guramalary bilen birlikde, mekdep okuwçylarynyň arasynda döredijilik esasynda dürli ýaryşlary, syýahatçylyk işlerini ene-atalar we mekdebiň işgärleri bilen ýola goýýar.

Bedenterbiýe boýunça geňeşiň ýolbaşçylygyna mekdep müdiri jogap berýär. Bedenterbiýe mugallymlary bu geňeşiň usuly maslahatçylary we işjeň dolandyryjylarydyr. Bedenterbiýe boýunça geňeş «Maslahat» tarapyndan dolandyrylýar. Maslahatyň agzalarynyň sany 7-9 adamdan ybarat bolmaly. Maslahatyň düzümine:

1. *Mekdep müdiri* (başlyk);
2. *Bedenterbiýe mugallymy* (orunbasar);
3. *Mekdebiň Kärdeşler arkalaşygy guramasynyň ýolbaşçysy;*
4. *Mekdebiň Ilkinji ýaşlar guramasynyň ýolbaşçysy;*
5. *Mekdep müdiriniň terbiýeçilik işleri boýunça orunbasary we ýokary synp okuwçylaryndan işjeň agzalar girizilýär.*

Bedenterbiýe boýunça geňeşiň maslahaty okuw ýylynyň dowamynda ýörite düzülen meýilnama boýunça azyndan 5 gezek geçirilýär we teswirnama ýazylyp resmileşdirilýär.

Bedenterbiýe boýunça geňeşiň esasy wezipeleri:

- Mekdep okuwçylarynda watançylyk duýgularyny döretmek, sporta we zähmete bolan garaýşyny ösdürmek;
- Mekdep okuwçylarynyň bedenterbiýä we sporta işjeň hem yzygiderli gatnaşmagyny gazanmak;
- Mekdepde we mekdepden daşary geçirilýän sport gurnaklara we sport mekdeplere işjeň gatnaşmaklygy gazanmak;
- Mekdebiň Bedenterbiýe boýunça geňeşiniň nyşany (embleması), çagyryş şygary (dewiz) we ýörite sport egin-eşigi bolmalydyr.

Bedenterbiýe mugallymynda bolmaly iş kagyzlarynyň sanawy:

1. Okuw maksatnamasy;
2. Ýyllyk meýilnama;
3. Bedenterbiýe sapaklarynyň çäryeklere bölünişi;

4. Sapaklaryň grafiki yzygiderliligi;
5. Okuw-barlag kadalary;
6. Seresaplylyk düzgünleri;
7. Lukmandan alnan delilnama;
8. Seresaplylyk düzgünleri bilen tanyşdyrylandygy barada bellikli dergi;
9. Geçirilen sapaklaryň beýany;
10. Synpdan daşary geçiriljek işleriň meýilnamasy.

1.3. Ertirki nyzam maşklary

Ertirki nyzam maşklarynyň arasynda ähmiýetli orun tutýan sapaga çenli geçirilýän irki gimnastika mekdepdäki bedenterbiýe-sagaldyş işleriniň esasyalarynyň biridir. Onuň maksady mekdepe okuw guramaçylykly başlamakdan ybaratdyr. Bu bedenterbiýe-sagaldyş çäresiniň üsti bilen okuwçylarda bedenterbiýä we sporta bolan höwes döremelidir we olaryň saglygyna bolan peýdasyny, özüni duýuş işjeňligini artdyrmaga kömek etmelidir.

Sapaga çenli geçirilýän irki gimnastika okuwçylar üçin ýeňil hem fiziki taýdan elýeterli bolmaly. Bu maşklar, esasan, kelle-boýun ulgamyna, ellere, göwrä we billere degişli bolmaly. Aýaklara berilýän maşklar ýöremek bilen şertlendirilýär. Beýleki käbir maşklar berlen-de millilige üns bermelidir.

Sapaga çenli geçirilýän irki gimnastika mekdep müdiriniň terbiýeçilik işleri boýunça orunbasary tarapyndan ýolbaşçylyk edilýär. Bedenterbiýe mugallymlary bu çäräniň guramaçylykly geçirilişine, synp ýolbaşçylary okuwçylaryň gatnaşygyna jogap berýär.

Sapaga çenli irki gimnastika aýyk howada, erkin ýagdaýda, birnäçe hatar bolup, gyzlar soňky hatarlarda düzülse ähmiýetli hasaplanýar. Bu çäräniň dowamlylygy 5-10 minutdan uzak bolmaly däl.

Sapaga çenli irki gimnastika maşklary mekdep ýolbaşçylarynyň ylalaşygy esasynda I – IV, V – VIII, IX – XII synplaryň okuwçylary bilen aýratynlykda hem geçirilip bilner.

Maşklardan nusgalyk:

1. Duran ýerinde ýöremek: göwre dik we göni, elleriň hereketine üns bermeli.
2. Başky duruş ýagdaýy: bokscynyň durşy – çep eli öňe uzadyp, elleriň barmaklaryny ýumup, elleri gezekli-gezegine öňe uzatmaly.
3. Başky duruş ýagdaýy: bir – eller öňe, iki – eller ýokary, üç – eller gapdala, dört – başlangyç ýagdaý.
4. Başky duruş ýagdaýy: elleri kelläniň ýeňsesinde saklamaly, bir-üç – öňe egilmek, dört – başlangyç ýagdaý; bir-üç – çepe egilmek, dört – başlangyç ýagdaý; bir-üç – saga egilmek, dört – başlangyç ýagdaý.
5. Başky duruş ýagdaýy: elleri biliňe tutup duran ýerinde bökme – 4 gezek çep aýakda, 4 gezek sag aýakda.
6. Duran ýerinde ýöremek we ş.m.

1.4. Orta mekdepe köpçülikleýin sport bäsleşikleri

Mekdepe geçirilýän sport ýaryşlarynyň esasy maksady – mekdepe okuwçylaryny bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmaklyga çekmekden, köpçülikleýin sporty ösdürmekden, okuwçylaryň fiziki taýýarlygyny we saglygyny berkitmekden ybaratdyr.

Içki mekdepe ýaryşlaryna mümkingadar ähli okuwçylaryň, I synpdan başlap çekilmegi meýilnamalaşdyrmaly. Bu ýaryşlar mekdebiň ýyllyk meýilnamasyna girizilmeli, ýaryşlar dabaraly ýagdaýda mekdebiň Bedenterbiýe boýunça geňeşiniň ýolbaşçylygynda we ene-atalaryň gatnaşmagynda geçirilse talabalaýyk bolýar.

Sport ýaryşlarynyň jemi jemlenende, mekdepe tarapyndan ýörite diplomlar, hormat hatlary, kubokdyr medallar, ýörite sowgatlar taýýarlansa, bu ýaryşlaryň täsirlilikigi ýokary bolýar.

Mekdepe sport ýaryşlaryny guramak üçin ýörite meýilnama düzmeli we mekdepe müdiri tarapyndan tassyklanmaly:

1. Geçirilýän ýaryşyň düzgünnamasy;
2. Ýaryşlary geçirmek üçin mekdepe müdiriniň buýrugy;
3. Ýaryşa gatnaşýan toparyň hödürnamasy;

4. Ýaryşyň tehniki beýany;
5. Ýaryşyň hasabaty;
6. Ýaryşyň tablisasy.

Okuwdan daşary geçirilýän sport gurnaklarda şu iş kagyzlary bolmaly:

- Toparyň dergisi;
- Topara gatnaşýanlaryň şahsy jiltde ady we familiýasy, ata-ene-siniň arzasy, doglan senesi, gatnaşjak sport görnüşiniň ady, mekdep müdirliniň goly we möhüri, lukmanyň razylygy, öý salgysy we goly bolmaly.

Toparyň rejesi

T/b	Sportuň görnüşi	Senesi we wagty	Synpy	Hepdäniň günleri						Jogapkär ýolbaşçysy
				I	II	III	IV	V	VI	
1.	Futbol			+						Bedenterbiýe mugallymy

*Mekdepde geçirilýän sport ýaryşlarynyň
düzgünnamasynyň nusgalyk görnüşi*

«Tassyklaýaryn»
Mekdep müdirliri:
(goly, senesi, möhüri)

Basketbol oýny boýunça

20-nji umumy orta bilim berýän mekdepde geçiriljek sport ýaryşynyň düzgünnamasy

I. Maksady:

1. Çagalaryň arasynda sporta bolan hõwesi artdyrmak;
2. Çagalaryň saglygyny berkitmek we ösdürmek;
3. Basketbol oýnunyň köpçülikleýin häsiýetlilikini gazanmak.

II. Şerti:

Ýaryşa ____ synlaryň gyzlar topary çagyrylýar.

Ýaryş ____ -nji ýylyň 20-nji oktýabrynda geçirilýär.

Toparlaryň düzümi: 10x10.

Oýunlar hersi 10 minutlyk 2 tapgyrda geçirilýär.

III. Ýolbaşçylyk:

Ýaryş mekdep müdiri tarapyndan tassyklanan eminler topary tarapyndan geçirilýär. Olar:

1. _____ – baş emin – bedenterbiýe mugallymy;

2. _____ – emin – mekdep müdiriniň terbiýeçilik işleri boýunça orunbasary;

3. _____ – kätip;

4. _____ – emin;

5. _____ – emin.

IV. Sylaglar.

Mekdepde bedenterbiýe we sport işleri köpdürlüligi bilen häsiýetlendirilýär, olaryň arasynda bedenterbiýe sapaklary we okuw işleri esasy orun eýeleýär.

Okuw işleriniň aýratynlyklary şu aşakdakylardan ybaratdyr:

a) okuw işleri ýörite bedenterbiýe sapagynda geçirilýär;
b) bedenterbiýe sapagyna ähli okuwçylaryň gatnaşmagy hökmanlydyr;

ç) çagalar ýaş aýratynlyklary, fiziki we psihologik ösüşleri babatda bir topar bolup, bir synpda okaýarlar;

d) sapagyň mazmuny we maksatnamasy döwlet tarapyndan kesgitlenilip, bu sapaklar ýörite okuw rejesi bilen geçirilýär we döwlet maksatnamasynda göz önünde tutulýan maksatlar we wezipeler çözülýär.

Sapagyň gurluşy 3 bölümden ybarat:

1. Taýýarlyk;
2. Esasy;
3. Jemleýji.

Taýýarlyk bölümünde – mekdep okuwçylary meýilnamada berlen maksat boýunça hereket endiklerini ösdürip we fiziki maşklary ýerine ýetirmeklige taýýarlanýar. Şu bölümde okuwçylaryň psihologik we funksional taýýarlyklary hem göz önüne tutulýar. Bu maksatlar üçin umumy ösdüriji we ýörite maşklar ýerine ýetirilýär. Bu bölümde okuwçylary sapagyň maksady bilen tanyşdyryp, olaryň ünsüni şol maksada çekmeli. Okuwçylary doly taýýarlamak mugallymlaryň ussatlygyna baglydyr. Umumy ösdüriji we taýýarlyk üçin berilýän maşklaryň görnüşleri we möçberi geçirilýän sapaga mahsus bolmalydyr.

Taýýarlyk bölümi döwründe okuwçylar nyzama durýarlar we nobatçynyň hasabaty bilen başlaýar. Soňra mugallym okuwçylaryň sapaga taýýarlygyny gözden geçirýär we sapagyň maksadyny we wezipesini düşündirýär, birnäçe nyzam maşklaryny berenden soň ýöremeklige we ýuwaş ylgamak bilen umumy ösdüriji taýýarlyk maşklary bilen jemlenilýär.

Esasy bölümi döwründe sapak üçin meýilnamalaşdyrylan esasy maksatlar we wezipeler çözülýär, hereket endiklerine başarnyklary ösdürilýär, çagalarda bedenterbiýä we sporta höwesini döretmek we olaryň saglygyny berkitmek ýaly möhüm wezipeler göz önünde tutulýar.

IV–XII synplarda bedenterbiýe sapaklarynda azyndan 2 tema alynsa maksada laýyk bolýar. Okuwçylary sapak döwründe zygider gaýtalanýan maşklar we şol bir oýunlar bilen ýadatmak bolmaýar.

Esasy bölümiň başynda ýörite maksatlardan soň şu günki sapaga degişli seresaplylyk düzgünleri we bilimleriniň esaslary barada durup geçmek maksada laýyk gelýär. Soňra sapagyň esasy maksadyny we wezipesini özleşdirmäge geçmeli.

Sapagyň esasy wezipesi özleşdirilenden soň, hereket endiklerini ösdüriji maşklar bilen sapagy jemlemek maslahat berilýär. Şondan soň oý iş ýumuşlary gözden geçirilýär we täze oý iş ýumuşlary tabşyrylýar.

Oý iş ýumuşlar esasy bölümiň soňundan gözden geçirilip täze ýumuş tabşyrylanda okuwçylar bellibir derejede rahatlanyp, özüni erkin duýup başlaýarlar. Jemleýji bölümiň maksady – okuwçylary gyzykly we dowamly hereketlerden, oýunlardan soň biraz rahatlandyrmak we indiki sapaga taýýarlyk şertlerini geçirmek bolup durýar. Munuň üçin sapagyň jemleýji bölümüne niýetlenen ýörite rahatlandyryjy maşklary saýlap almaly we usuly taýdan önär ussat çemeleşmeli.

Rahatlandyryjy maşklardan soň sapagy jemlemeli we okuwçylaryň sapaga oňat gatnaşanlaryny we aýratyn tapawutlananlaryny oňat bahalar bilen belläp geçmeli.

Okuwçylar bilen hoşlaşyp, olary guramaçylykly ugratmaly.

**Bedenterbiýe boýunça bir ýyllyk
okuw meýilnamasy**

T/b	Bölümi we temanyň ady	Sagat sany	Wagty, synpy	Ula-nyljak enjamlar	Öýe ýumuş	Bellik
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						

Sapagyň ýazgysy:

Bedenterbiýe ____ synp _____ 20 __ ý.

Sapagyň temasy:

Sapagyň maksady:

Sapagyň görnüşi:

Sapagyň enjamlary:

Sapagyň geçiriljek ýeri:

Sapagyň bölümleri	Ady	Çägi	Usuly bellikler
Taýýarlyk bölümi (8–10 minut)	Hatarda nobatçynyň habarnamasyny kabul etmek, salamlaşmak, okuwçylaryň geýnişini, gatnaşygyny barlamak, täze tema boýunça sapagyň maksadyny beýan etmek; Okuwçylaryň nyzam-daky buýruklary ýerine ýetirmegi; Ýöremek, soňra ylga-maga geçmek, umumy ösdüriji maşklary ýerine ýetirmek	1–2 minut	Hatarda duran ýerinde
		1–2 minut	Hatarda hereketde
		7–8 maşk	Enjam bilen
Esasy bölüm (25–30 minut)	Ýörite maşklar, seresaplylyk düzgünleri we bilimleriň esaslary Hereket endiklerini ösdüriji maşklar. Öýe iş ýumuşlary	4–5 sany	Düşündürmek, görkezmek, ýerine ýetirmek
Jemleýji bölüm (5–7 minut)	Rahatlandyryjy maşklar. Sapagy jemlemek. Okuwçylar bilen hoşlaşmak	3–5 sany	Hatar bilen

Barladym: Mekdep müdiri: _____

Nyzamda berilýän buýruklar

T/b	Türkmençe	Rusça
1.	Synp, hatara dur!	Класс, стройся!
2.	Synp, hatara deňlen!	Класс, равняйся!
3.	Synp, göni dur!	Класс, смирно!
4.	Synp, saga!	Класс, направо!
5.	Synp, çepel!	Класс, налево!
6.	Synp, yza öwrül!	Класс, кругом!
7.	Duran ýerinde ädimläp başla!	На месте, шагом марш!
8.	Synp, dur!	Класс, стой!
9.	Ädimläp başla!	Шагом марш!
10.	Ýlgap başla!	Бегом марш!
11.	Çalt ädimle!	Быстрым шагом!
12.	Haýal ädimle!	Медленным шагом!
13.	Bir-iki, sana!	На первый-второй, рассчитай!
14.	Erkin!	Вольно!
15.	Ýarym aýlaw saga!	В пол-оборота, направо!
16.	Ýarym aýlaw çepel!	В пол-оборота, налево!
17.	Taýýarlan!	На старт!
18.	Üns ber!	Внимание!
19.	Ugra!	Марш!
20.	Gyslyşyň!	Сомкнись!
21.	Araňyzy açyň!	Разомкнись!
22.	Ýaýraň!	Разойдись!

Bedenterbiýe sapagyndan edilýän talaplar

Edil beýleki derslerde bolşy ýaly, bedenterbiýe sapagyndan hem birnäçe talaplar edilýär. Ol talaplar şu aşakdakylardan ybaratdyr:

- Her sapagyň önünde goýulýan wezipesi we maksady bolmalydyr;
- Sapak usulyýet tarapdan dogry guralan bolmalydyr;

- Öňki geçilen sapak we soňky geçiljek sapak bilen baglanyşykly yzygiderli bolmalydyr;
- Sapagyň mazmuny çagalaryň sanyna, ýaşyna, jynsyna, fiziki ösüşine we fiziki taýýarlygyna gabat gelmelidir;
- Sapak çagalarda gyzyklanma we şadyýanlyk döretmelidir;
- Sapak çagalaryň saglygyny berkitmäge we fiziki taýdan ösmegine ýardam eder ýaly maşklardan guralmalydyr;
- Sapak çagalaryň gün tertibindäki bedenterbiýäniň beýleki görnüşleri bilen utgaşdyrylmalydyr;
- Sapagyň terbiýeçilik ähmiýeti bolmalydyr.

Sapak üçin saýlanyp alynýan maşklardan edilýän talaplar

Sapagyň önünde goýulýan wezipeler kesgitlenende we ýerine ýetirilende sapagyň geçiriljek ýeriniň, howanyň, çagalaryň sanynyň we fiziki taýýarlygynyň ýagdaýy, gerekli esbaplaryň barlygy göz önünde tutulmalydyr.

Sapagyň görnüşleri:

- Giriş sapagy;
- Täze tema bilen tanyşdyrmak sapagy;
- Geçirilen sapagy kämilleşdirmek sapagy;
- Garyşyk sapak;
- Hasabat sapagy.

Sapagyň geçiriliş usullary:

- Frontal usuly;
- Toparlaýyn usuly;
- Akymlaýyn usuly;
- Çalşyklaýyn usuly;
- Aýry-başga (indiwidual) usuly.

Mekdepde bedenterbiýe mugallymynyň sapagyna gatnaşyp, gözegçilik etmek we ara alyp maslahatlaşmak şeýle usulda amala aşyrylýar:

Sapaga gatnaşmakçy bolýan adam şol sapaga gatnaşmak üçin öz öňünde maksat goýýar. Mysal üçin, sapaga gatnaşylmagynyň maksady: Mugallymyň sapaga taýýarlygyny barlamak diýeliň:

- Sapagyň ýazgysynyň arassa, sowatly ýazylyşy we bezelişi;
- Mugallymyň we sapak geçiriljek ýeriniň taýýarlygy.

Sapagyň gidişine gözegçilik etmek:

- Sapagyň umumy wagtynyň, sapagyň bölümleriniň we maşklara berilýän wagtyň berjaý edilişi;
- Sapakda ulanylýan fiziki maşklaryň we oýunlaryň sapagyň wezipesini çözüp bilijilik mümkinçiligi;
- Olaryň çagalaryň ýaş aýratynlygyna, jynsyna, fiziki taýýarlyklaryna, howa şertlerine gabat gelişleri;
- Öwretmegiň usullaryny ýerlikli ulanyp bilşi;
- Sapakda goýberilýän ýalňyşlyklary görüp bilşi we olary düzedişi;
- Çagalaryň tertip-düzgünleri berjaý edişlerine gözegçilik edişi;
- Sapakda işjeňlik döredip bilşi;
- Sapagyň esasy ýetmezçiligi, ýalňyşlygy we üstünligi.

Sapaga gatnaşygy hökmany ýagdaýda, ilki mugallymyň we okuwçylaryň üstünlikli taraplaryny, soňra kem-käs ýerini deliller arkaly seljerme bermelidir. Geljekki sapaklarda aýdylan kemçilikleri nädip düzedip boljakdygy barada maslahat bermelidir.

Sapaga gatnaşygy mugallymyň sapaga taýýarlygyny bahalandyrmalydyr. Mugallym her bedenterbiýe sapagynyň dowamynda dürli sebäplere görä sapakdan boşadylan okuwçylaryň ýetişigini gözden salmaly dälendir. Olary höweslendiriji bahalar bilen bahalandyrmalydyr.

2.1. Gimnastik maşklar

Gimnastika bedenterbiýäniň esasy serişdesi bolup, adam bedeni berkitmäge, başarnyklary we endikleri ösdürmäge, ahlak erk terbiýäni, fiziki kemçilikleri düzetmäge, fiziki taýýarlygy ösdürmäge kömek edýär.

Gimnastika mekdeplerde, dynç alyş öýlerinde, şypahanalarda we hassahanalarda bejeriş maksatlary esasynda ulanylýar. Gimnastikanyň esasy wezipesi hereket endiklerini kemala getirmekden, kämilleşdirmekden we öwrenilen endikleri döredijilikli peýdalanmaktan ybarat bolup durýar.

Gimnastikanyň görnüşleri: esasy gimnastika, gigiyeniki gimnastika, sport gimnastikasy, akrobatika, çeper gimnastika we kömekçi gimnastika.

Esasy gimnastika bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaklygyň hökmany basgançagydyr. Esasy gimnastika mekdebe çenli çagalar edaralarynda, mekdeplerde, orta we ýokary hünär okuw mekdepleri boýunça okuw maksatnamasynda esasy orun eýeleýär.

Gigiyenik gimnastika adamlaryň gündelik durmuşynyň aýrylmaz bölegidir. Onuň esasy wezipesi gigiyenik maşklar dogry saýlananda dem alşy, gan aýlanyşy, iýmit çalşygyny, nerw ulgamyny berkidýär. Gigiyenik gimnastikanyň giňden ýaýran görnüşleriniň biri irki gimnastikadyr. Bu ýagdaýda umumy bedeni ösdüriji maşklar ýönekeý hem elýeter bolmalydyr.

Sport gimnastikasy bedenterbiýäniň esasy serişdeleriniň biri bolup durýar. Ol türgenleşýänleriň fiziki ösüşini çylşyrymly gimnastika maşklary ýerine ýetirmekligiň üsti bilen, sport ussatlygynyň ýokary derejä ýetmegini üpjün edýär.

Akrobatika hem sport gimnastikasy ýaly bir wezipä we ugra gönükdirilendir. Ol maşklarynyň özboluşlygy bilen tapawutlanýar. Akrobatikanyň ýörite maşklary – togalanmak, öwrülme, köpri we sütünler bolup durýar. Akrobatika maşklary ýekelikde, jübütlikde, toparlaýyn, enjamly we enjamsyz ýerine ýetirilýär.

Çeper gimnastika umumy fiziki we owadanlyk terbiýesini berýär. Çeper gimnastika bilen, köplenç, diňe zenanlar türgenleşýär. Çeper gimnastikada ýörite maşklar, umumy beden ösdüriji maşklar, akrobatik maşklar ulanylýar. Çeper gimnastikasynda – toplar, halkalar, lentalar, ýüpler we beýleki enjamlar ulanylýar. Çeper gimnastikanyň esasy tapawudy – tans we saz bilen ýakyn baglanyşyklydyr.

Kömekçi gimnastikanyň birnäçe görnüşleri bar, olar: kömekçi sport gimnastikasy, önümçilik we bejeriş gimnastikasy.

Sport kömekçi gimnastikasy okuw-türgenleşik sapaklarynda giňden ulanylýar. Bu okuwçylaryň umumy fiziki taýýarlygyna, olaryň kämilleşmegine gönükdirilendir. Sapagyň ýa-da ýaryşyň önündäki gyzdyryjy maşklar sport kömekçi gimnastikasynyň esasydyr.

Önümçilik gimnastikasy okuwçylaryň we işgärleriň işjeňligini ýokarlandyrmak üçin geçirilýär. Önümçilik gimnastikasynyň iki görnüşi bar:

- Sapakdan öňki gimnastika, dowamlylygy, 8–10 minut.
- Arakesme döwründe, dowamlylygy 5–7 minut.

Bejeriş gimnastikasy bejeriş bedenterbiýesiniň esasy serişdesi bolup durýar. Onuň wezipesi adamlaryň iş başarjaňlygyna we saglygyny berkitmäge täsir etmektir. Ýörite sport egin-eşikleri sapakda maşklary ýerine ýetirmegiň şertlerini gowulandyryr we türgenleşýänleriň bedenine gowy täsir edýär. Bedenterbiýe sapaklarynda okuwçylardan edilýän talaplar:

- a) ýeňil sport egin-eşigi;
- b) ýeňiljek sport aýakgaby bolmagy hökman.

2.2. Ýeňil atletika

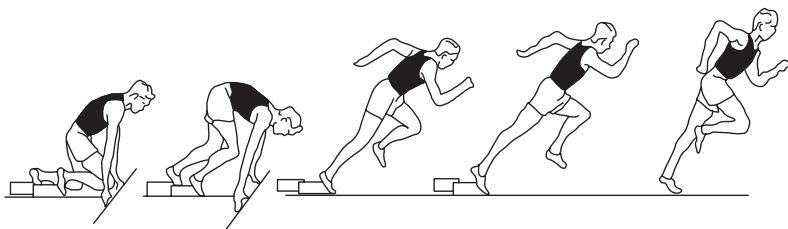
Ýeňil atletika beýleki görnüşler bilen bilelikde esasy özeni hem manysy bolan ylgamakdan we bökmekden ybarat.

Ylgamak maşky özbaşdak görnüşli bolup, ol bökmekde, ylgamakda we oýunlarda onuň bir bölegi hökmünde ulanylýar. Ylgamak myşsalaryň ösmegine, ýürek-gan damar we dem alyş ulgamlaryna uly täsir edýär. Ylgamak öwredilende çaltlyk, çalasyňlyk, çydamlylyk, hereketiň durky ösýär. Durnuklylyk, ugurtapyjylyk terbiýelenilýär. Mugallym ylgamaklygy öwredende iki meseläni, dogry ylgamaklygy we ylgamagyň bedene edýän täsirini serişde hökmünde ulanýar. Mugallym okuwçylara özbaşdak ýeňil atletika öwredende el-aýagyňy ýazmak üçin maşklary saýlamak, bökülende, zyňylanda bat almaklygy kesgitlemek we ýaryş endikleri bilen tanyşdyrmak ýaly maglumatlary berýär.

Ýeňil atletikada el-aýagyňy ýazmak iki bölekden durýar: birinji bölegi – ýeňil dartgynlyklaryny ýerine ýetirýän, dem alşy we gan aýlanyşy gowulandyryan bolmalydyr. Ikinji bölegine gyzdyryjy maşklar degişlidir. Gyzdyryjy maşklar sapagyň esasy maşklaryny ýa-da ýaryş maşklaryny ýerine ýetirmek üçin sazlaşyk bolup gulluk

edýär. Meselem, eger öňümüzde bat alyp uzynlyga bökmek sapagy ýa-da ýaryşy bolsa, onda 2–3 gezek ylgap gelip bökmek üçin bellik çyzygyny dogry goýmaklygy we bökmekligiň özüni ýerine ýetirmeli.

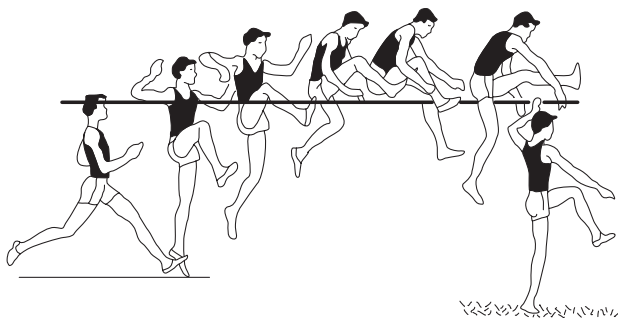
Ylgamaklygyň tehnikasyny öwretmeklik 4 bölege bölünýär: badalgada durmak, badalgadan bat almak, aralyk boýunça ylgamak we pellehana. Badalgadan çykmak 3 sany buýrukdan (komandadan) ybaratdyr: 1-nji – taýýarlan, 2-nji – üns ber, 3-nji – ylga (*1-nji surat*).



1-nji surat. Badalgada durmak we badalgadan çykmak

2.3. Ylgap gelip beýikligine bökmek

Bökmeklik – munuň özi kese ýa-da dik päsgelçilikden geçmegiň usulydyr. Bökmeklik duran ýerinden ýa-da bat alyp ýerine ýetirilýär. Beýiklige bökmekligiň maksady okuwçylaryň ýokary we uzaga bökmekligidir. Beýikligine bökmeklik dört sany bölekden durýar: bat almak, iteklemek, bökmek we ýere düşmek (*2-nji surat*).



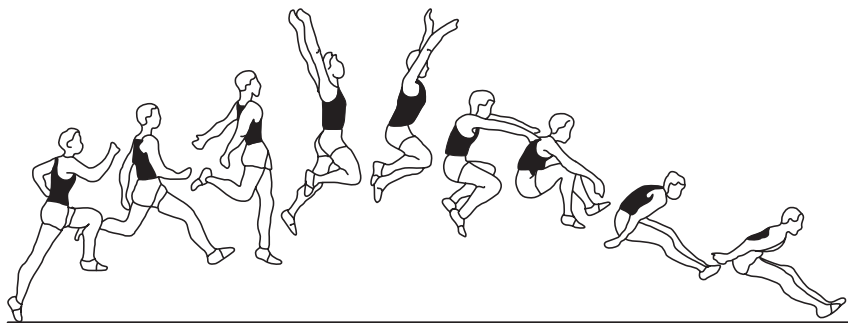
2-nji surat. Beýiklige bökmegiň usullary

Beýiklige bökmegiň görnüşleri: iteklemek, üstaşyr, togalanmak, fosberi-flop, syrykly bökmek.

2.4. Ylgap gelip uzynlyga bökmekligi bökmek

Ylgap gelip uzynlyga bökmekligi ýerine ýetirmekde çalt bat almak bilen güýçli iteklemekligi sazlaşdyrmaklyga möhüm orun degişlidir.

Uzynlygyna bökmeklik dört sany bölümden durýar: bat almak, iteklemek, bökmek, ýere düşmek (*3-nji surat*). Bu bölümleri biri-biri bilen deň derejede sazlaşykly kämilleşdirmek we ösdürmek hökmanydyr.



3-nji surat. Ylgap gelip uzynlyga bökmegiň usuly

2.5. Kros taýýarlygy

Uzak aralyklara dürli päsgelçiliklerden ylgamaklyga kros diýilýär. Kros ylgawynda, köplenç, ýokary badalga ulanylýar. Mugallymyň çagyryşy boýunça «Badalgada dur!» buýrugynda (komandasynda) okuwçylar badalga çyzygyna toplanýarlar. «Ylga!» buýrugy (komandasy) boýunça ylgaýjylar öňe ylgap başlaýarlar (*4-nji surat*). Kros ylgawynda «Üns beriň!» buýrugy (komandasy) berilmeyär. Beýikli-pesli ýerlerde kros ylgawy ýeňil atletikanyň ähmiýetli görnüşleriniň biridir. Tebigy şertlerde ylgamaklyk bedeni berkidýär, nerw ulgamyna oňyn täsir edýär. Kros diňe türgenleri türgenleşdirmekde kömekçi serişde däl-de, eýsem, sport ylgawynyň özbaşdak görnüşi bolup durýar.



4-nji surat. Kros ylgawynyň tapgyrlary

2.6. Snarýad zyňmak

Snarýady uzaklyga zyňmaklyk duran ýerinde ýa-da bat alnyp ýerine ýetirilýär. Snarýady bat alnyp zyňmaklyk has gowy netije berýär. Snarýady zyňyjy onuň aşaky böleginden tutýar. Bat alnyp zyňmak iki tapgyrdan ybarat: badalgada barlag belligine çenli, barlag belliginden barlag çyzygyna çenli. Snarýady zyňyjy bat almak tapgyrynda tizlik alýar, ikinji tapgyrynda ozmaklygy ýerine ýetirýär we snarýady zyňýar.



5-nji surat. Snarýad zyňmagyň tapgyrlary

3.1. Gandbol (el topy)

Gandbol (el topy) sportuň iň ýaş görnüşleriniň biri hasaplanýar. Sportuň bu görnüşi her bir türgenden ýokary derejede çalasyňlygy, çydamlylygy, tizligi, alçaklygy we uly fiziki taýýarlygy talap edýär, şonuň ýaly-da bu oýunda ylgamak, bökmek, topy zyňmak, gapmak ýaly uly tizlikli hereketler utgaşyp, ýekelikde we toparlaýyn, garşylykly hereketler okuwçylarda hereket endikleriniň, funksional we psihologiýa taýýarlyklaryny kämilleşdirýär.

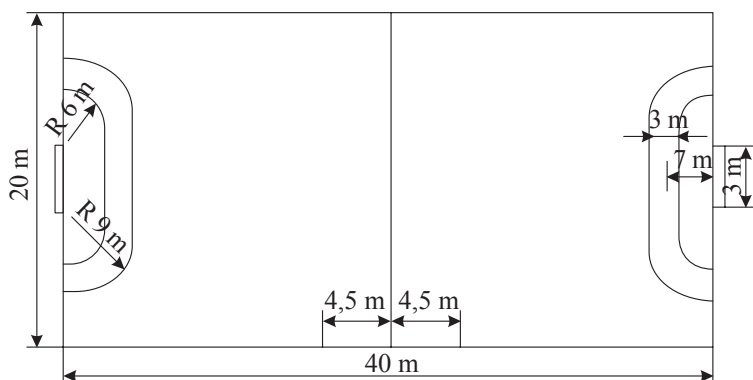
Bu oýny öwretmekde we okatmakda şu aşakdaky yzygiderlilikni saklamaklyk maslahat berilýär:

1. Oýunçynyň esasy duruşy we hereketleri: saklanmak, öwürlmek;
2. Duran ýerinde we hereketde topy gapmak we bermek, bir elinde topy ýokardan bermek;
3. Hereketde topy gapmak we bermek;
4. Topy gizlin bermek we emelli, hileli hereketler;
5. Topa duran ýeriňde we hereketde erk etmek;
6. Topy, bir ädimden, üç ädimden aşakdan, ýokardan we gapdaldan derwezä oklamak;
7. Topy sag (çep) elinde derwezä böküp urmak; 7 metrlik jerime urgusy;
8. Derwezeçiniň hereketleri;
9. Goranmakda we hüjümde ýekelikdäki hereketler;
10. Goranmakda we hüjümde toparlaýyn hereketler.

Bu hereketleri öwretmek üçin mugallym gandbolyň (el topunyň) usulyýeti bilen ýakyndan tanyş bolmalydyr. Ol öz sapagynda okuwçylaryny bu oýna gyzyklandyrmagy, höwes döretmegi başarmalydyr. Bu oýna höwes döretmekde, mekdepde geçirilýän ýaryşlar uly orun tutýar. Şeýle ýaryşlary guramakda we geçirmekde gazanylan üstünlik-

ler bedenterbiýe mugallymlaryň abraýyny artdyrýar, olaryň yhlasly işiniň netijesini görkezýär.

Gandbol (el topy) oýny alty oýunçy we bir derwezeçi bolup oýnalýar. Oýnuň maksady garşydaş toparýň derwezesine topy girizmek. Haýsy topar garşydaşyň derwezesine köp top geçirse, şol topar ýeňiji hasaplanýar. Oýnuň dowamlylygy uly toparlarda 30x30 minut, kiçi toparlarda 20x20 minut, iki tapgyrdan geçirilýär. Gandbol (el topy) meýdançasynyň ululygy 40x20 metr (6-njy surat). Mekdebiň şertine görä meýdançanyň ululygy 24x12 metr bolup biler, bu ýagdaýda derwezeçiniň meýdany üýtgeýär. Derwezäniň ululygy 3x2 metr. Oýun ortadan öz toparyna topy bermekden başlanýar. Oýun döwründe oýunçy çalşygyny yzygiderli we islendik gezek gaýtalaý bolýar.



6-njy surat. Gandbol (el topy) meýdançasynyň ölçegleri

3.2. Futbol

Bu oýun çagalaryň arasynda iň köp ýaýran, elýeter we meşhur oýunlaryň biridir. Şonuň üçin hem bu oýna millionlaryň oýny hem diýilýär.

Sportuň futbol görnüşü – bu tizligi, çydamlylygy, güýji ösdürmek bilen, çagalaryň aň-düşünjesini, dünýägaraýşyny ösdürmekde, psihologik, ahlak we erklilik taýdan kämilleşdirmekde oňat täsir edýär.

Futbol, esasan, toparlaýyn oýun bolup, bu çagalarda ýoldaşlygy, birek-birege kömek bermek, dostluk-doganlygy terbiýeleýär.

Mekdep maksatnamasyna bu oýnuň girizilip, oganlar hem-de gyzlar üçin deň derejede göz önünde tutulmagy uly üstünlik diýip hasap etmek bolar.

Bedenterbiýe sapaklarynda futbol oýnuny öwretmek üçin, mugallymyň bu oýundan baş çykarmagy, onuň ýakyndan tanyş bolmagy we futboly öwretmegiň usulyýetini bilmegi hökmanydyr.

Futboly öwretmek esasy iki bölümden durýar: tehniki tilsimler – olara oýunçynyň hereketleri, ylgamak, bökmek, topy saklamak, bermek, depmek we ş.m. degişlidir. Oýnuň ikinji bölümi: futbol oýnuny ýöretmek we oýnamak.

Futbol tilsimlerini (tehnikasyny) öwretmek iki usulda geçirilýär:

1. Topsuz hereketler;
2. Top bilen edilýän hereketler.

Topsuz edilýän hereketlere ylgamak, ugruňy üýtgedip ylgamak, bökmek, göwräň bilen fint (emel, hile) etmek we ş.m. degişli bolup durýar.

Top bilen edilýän hereketlere topy aýagyňda depmek, topy saklamak, kelle bilen urmak, alyp gitmek, dürli fintler (emeller, hileler), garşydaşyňdan topy aýyrmak, topy oklamak we derwezeçiniň hereketleri degişlidir.

Ýurdumyzda futbol oýny ýylyň dowamynda açyk meýdançada islendik döwürde geçirilip bilner.

Futbol iki topar bolup oýnalýar, her toparda 10 oýunçy meýdançada, 1 sany derwezeçi, jemi 11 adam bolýar. Oýunlar iki tapgyrda, hersi 45 minut oýnalyp, 15 minut arakesme edilýär. Oýunçy çalşygy bütün oýnuň dowamynda 3 adam, okuwçy çagalaryň arasynda oýunçy çalşygy ýaryşyň şertine görä 3 – 4 – 5 adam bolup biler. Futbol meýdançasynyň ölçegi adaty 104x69 metr, mekdepde uly futbol meýdançasy 90x45 metr. Mekdebiň ýerleşiş şertine görä, onuň mümkinçiligine seredip, futbol meýdançasynyň ölçegi üýtgedilip bilner, şonuň ýaly-da meýdançanyň beýleki bölekleriniň ölçegleri hem üýtgeýär.

Futbol oýnunda derwezäniň ini 7 metr 32 santimetr, beýikligi 244 santimetre barabar bolup, eger meýdançanyň ululygy üýtgän ýagdaýynda derwezäniň ululygy hem üýtgäp biler.

Häzirki döwürde dünýäniň birnäçe döwletlerinde, şol sanda ýurdumyzda futzal (kiçi futbol) oýny köpçülikleýin häsiýete eýe bolup,

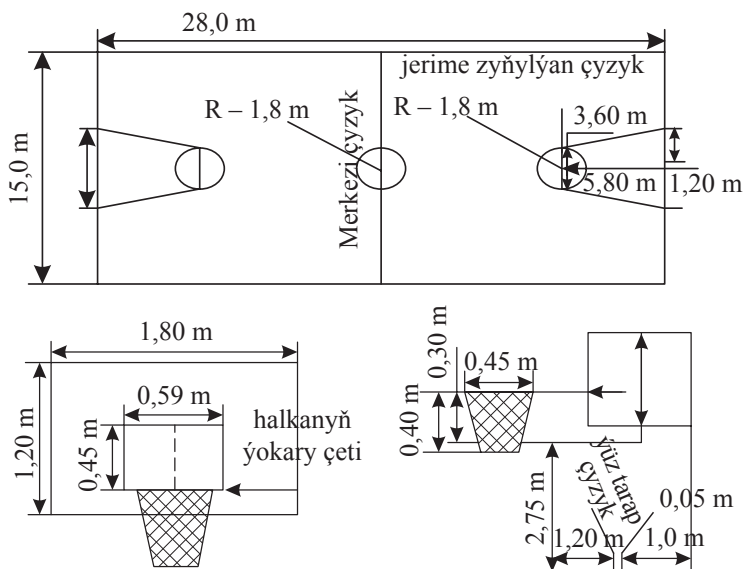
uly ösüşlere beslenýär. Futzal (kiçi futbol) boýunça dürli ýaryşlar, bäsleşikler ulularyň arasynda hem-de mekdep okuwçylarynyň arasynda yzygiderli geçirilip durulýar.

3.3. Basketbol

Basketbol oýnuny 12 adamdan ybarat bolan iki topar oýnaýar. Meýdançada her topardan 5 oýunçy bolmaly. Oýnuň maksady garşydaşyň toruna topy salmak. Basketbol diňe elde oýnalýar. Topy eliňe alyp, ýere urman ылgamak, aýagyň bilen oýnamak, aýagyň bilen böwet bolmak gadagandyr. Oýnuň dowamynda iň köp utuk toplan topar ýeňiji bolýar. Tora topy bir gezek salmakda dürli sandaky utuklar bellenýär:

- bir utuk – jerime çyzygyndan salnan top;
- iki utuk – orta we ýakyn araçäkden salnan top;
- üç utuk – jerime meýdançasynyň daşardan salnan top.

Oýun meýdançasynyň orta tegeleginiň merkezinde, jedelli top zyňuwynda topy dogry almagy bilen başlanýar. Basketbol oýny 4 bölümden ybarat bolup, her bölüm 10 minut dowam edýär.



7-nji surat. Basketbol meýdançasynyň ölçegi we enjamlary

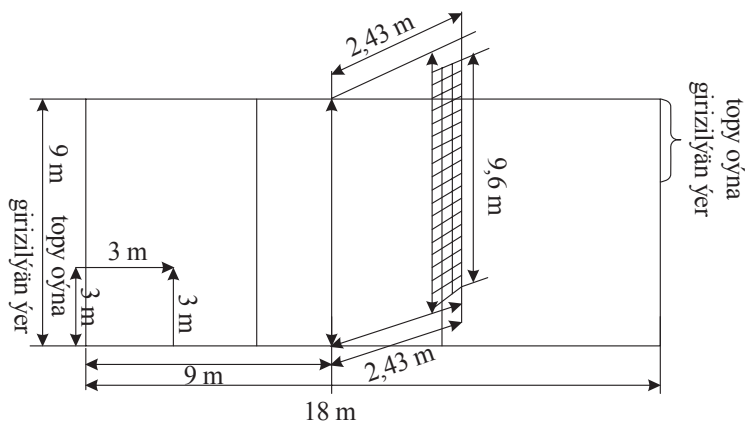
Oýun açyk meýdanda ýa-da ýedi metr beýiklikden az bolmadyk sport zalynda geçirilýär. Meýdançanyň ululygy 28x15 metr bolmaly (7-nji surat). Toruň berkidilen tagtasy esasy sütünden 105x110 santimetr daşlykda asylýar. Torly tagta ýerden 275 santimetr beýiklikde bolmaly. Basketbol oýnalýan toruň göwrümi 75-80 santimetr, topuň agramy 600 – 650 gram bolmaly.

3.4. Woleýbol

Woleýbol oýny tor arkaly iki bölünen gönüburçly 9x18 metr meýdançada oýnalýar. Meýdançanyň (zalyň) beýikligi 12,5 metrden pes bolmaly däl. Oglanlar üçin toruň beýikligi 2,43 metr, gyzlar üçin 2,24 metr göz önünde tutulýar.

Toruň iki gyrasynda ýörite antenna berkidilýär. Ol topuň oýun meýdançasyndan daşa çykyşyny bellige alýar.

Woleýbol topunyň agramy 260 – 280 gram, togalaklygy 60 – 65 santimetr bolmalydyr. Toparyň düzüminde jemi 12 oýunçy bolýar. Meýdançada oýun wagty 6 oýunçy çykyş edip bilýär. Her oýun döwüründe 6 oýunçynyň çalşygyna rugsat berilýär. Oýun 5 döwürden ybarat bolup, olaryň her haýsynda bir utuk gazanylýar. Oýunlar topy tordan geçirmekden başlanýar. Topy ilkinji bolup oýna girizmeklik birinji we esasy tapgyrda bije atmaklyk boýunça kesgitlenilýär.



8-nji surat. Woleýbol meýdançasynyň ölçegleri

3.5. Hereketli oýunlar

Türkmen milli oýunlaryna we hereketli oýunlara sagdynlygyň gadyrny bilýän türkmen halkymyzda gadymy wagtlardan bäri uly sarpa goýulýar.

Hereketli oýunlaryň netijesinde çagalaryň şahsyýet bolup ösmegi üçin, olaryň gylyk-häsiýetleriniň düýbi tutulýar, olaryň sagdyn, ruhy taýdan kämil ösmegine ýardam edilýär. Oýunlar çagalarda çalasynlygy, tizligi ösdürmekde, dürli howa şertlerine taplanmakda örän oňat serişde bolup durýar.

Çagalar oýunlaryň üsti bilen akyl-paýhasyny, dünýägaraýşyny baýlaşdyrýar. Oýunlar köpçülikleýin bolup oýnalýar, bu bolsa çagalarda ýoldaşlyk duýgusyny ösdürýär, dostlugyny berkidýär.

Hereketli oýunlar mekdepde bedenterbiýäniň hem esasy serişdeleriniň biridir. Hereketli oýunlar, köplenç, açyk howada, sport meýdançasynyda geçirilýär. Bagtyýarlyk zamanymyzda hereketli oýunlar toý-baýramçylyklarymyzyň bezegidir.

Hereketli oýunlaryň geçilýän ýerleri, ulanylýan enjamlar seresaplylyk düzgünlerine we sanitariýa talaplaryna doly gabat gelmelidir. Hereketli oýunlarda ulanylýan enjamlara baýdaklar, oturgyçlar, halkalar, haltalar, ýüpler, taýajyklar, dürli toplar degişlidir.

Hereketli oýunlary geçirilende mugallym okuwçylaryň ýanynda oýun geçirilýän ýerde gözegçilik etmelidir.

Türkmen milli hereketli oýunlary esasy üç topara bölünýär: kiçi ýaşly (6–10 ýaş) mekdep okuwçylary üçin, orta ýaşly (11–14 ýaş) mekdep okuwçylary üçin, uly ýaşly (15–18 ýaş) mekdep okuwçylary üçin niýetlenendir.

«Awçylar we gazlar»

Hemme oýunçylar durýarlar. «Bir-iki» sanawyndan soň, ikinji toparlar – gazlar aýlaw girýärler, birinji toparlar – awçylar öz ýerlerinde galýarlar. Awçylaryň haýsy hem bolsa biriniň elinde woleýbol topy bolmaly. Mugallymyň çagyryşy boýunça awçylar topy gazlara degirmäge çalyşýarlar. Gazlaryň hemmesi top bilen urulýança, oýun dowam edýär. Aw awlamaga iň az wag sarp eden topar ýeňiji bolýar.

Usullar: oýna kesgitli wag berilýär (bu ýagdaýda top degen gazlar oýundan çykarylmaýar-da, sanalýar).

«Gije we gündiz»

Iki topar meýdançanyň ortasynda, hersi bir gapdala bakyp, 1,5 – 2 m aralykda durýar. Bir topar – gündiz, beýlekisi – gije. Her toparyň meýdançada duran ýerleri öz öýleri hasaplanýar. Mugallym duýdansyz aýdýar: «Gije» ýa-da «Gündiz». Degişli topar öz öýüne tarap çalt ylgaýar, beýleki topar bolsa olary kowalaýar. Soňra hemmesi öz ýerlerine baryp durýarlar, mugallym ýa-da kömekçi tutulan oýunçylary sanaýar. Oýun gaýtalanýar, nobat boýunça däl-de, mugallymyň çagyryşy boýunça toparlar gaçýarlar we kowýarlar. Garşydaşyny köp tutan topar ýeňiji bolýar.

Usullar: Oýunçylar biri-biriniň arkasyna bakyp däl-de, biri-birine bakyp, toparlar özlərini «Gargalar we serçeler» diýip atlandyrýarlar.

«Towşanlar bakjada»

Meýdançada (zalda) iki sany jemlenmegi aňladýan aýlaw bolup, bir uly aýlaw (diametri 8–12 m) – bakja, beýlekisi kiçi aýlaw (2–4 m) boýunça bökýärler we ondan böküp çykýarlar. Garawul bakjanyň içinden ylgaýar we towşanlary tutjak bolup çalyşýar. Tutanlaryny öýjagazlaryna geçirýär. Haçanda tutulan towşanlaryň sany 3–4-e ýetende, alyp baryjy çalşyrylýar.

«Öýsüz towşan»

Oýunçylaryň ikisinden galany biri-biriniň elinden tutup, jübüt bolup durýarlar (biri-birine bakyp) we meýdançada ýerleşýärler. Azat oýunçylaryň biri towşan, beýlekisi bolsa möjek bolýar. Towşan zyzyndan kowalaýandan sypmak üçin, jübütleriniň arasynda durýar.

Kim towşanyň arasynda galsa, şol öküz bolýar. Eger kowalaýan zyzyndan ýetse, olar ýerini çalyşýarlar.

«Aýterek-Günterek»

Oýny birinji başlaýan toparyň oýunçylarynyň hemmesi bir ses bilen «Aýterek» diýşip, ikinji toparyň oýunçylaryna ýüzlenýärler. Ikinji toparyň oýunçylary «Günterek» diýip jogap berýärler. Soň birinji topar: «Bizden size kim gerek?» diýip, olara ýüzlenýärler. Ikinji topar: «Saýrap duran dil gerek» diýip jogap berýärler. Birinji topar: «Dilleriň haýsy gerek?» diýýär. Ikinji topar birinji toparyň oýunçylarynyň biriniň adyny tutup: «Nurmyrat gerek» diýşip çagyýarlar.

Nurmyrat atly oýunçy bat bilen ylgap gelip, ikinji toparyň oýunçylarynyň elleriniň arasyny üzüp geçmäge synanyşýar. Eger-de oýunçylaryň elleriniň arasyny üzüp bilse, onda ol üzen oýunçylarynyň birini öz toparyna alyp gaýdýar.

Eger, Nurmyrat oýunçylaryň elleriniň arasyny üzüp bilmese, onda ol oýny şol toparyň hatarynda dowam edýär. Oýny başlamak geze-gi ikinji topara geçýär.

Netijede, haýsy toparyň oýunçylarynyň sany az bolsa, şol toparyň utuldygy bolýar.

«Ogar-Ogar»

Oýunçylar her hili hereketler edip, aýdym aýdyşyp, tegelegi barha gysyp, möjege golaýlaşýarlar. Oňa ellerini degirmäge synanyşýarlar. Oýunçylaryň elleri möjege degeninden soň, möjek çalt ýerinden tutrup, oýunçylaryň yzyndan kowalap, tutmaga synanyşýar. Möjek oýunçylaryň birine elini degrip tutsa, onda tutulan oýunçy möjek bolýar. Eger-de möjek oýunçyny tutup bilmese, onda oýun täzedan dowam edýär.

«Kerwen»

Ýolbaşçynyň rugsady bilen kerwen (obanyň çetinden) pellehanadan pellehana tarap ýöräp ugraýar, şol wagt meýdançanyň ortasynda ýatan ýarak it (oýunçylaryň biri) kerwene tarap okdurylýar. Kerwenbaşy öz düýelerini ite ýardyrman, ýetdirmän, tutdurman, her dürli hereketler, tilsimler edip, pellehana çenli gaçýar. It kerweniň yzyndan ylgap, düýeleri tutup, alyp galmaga synanyşýar. Eger it düýeleriň hemmesini pellehana çenli kerwenbaşydan üzüp, alyp galyp bilse, onda ilkinji aýrylan düýe it bolýar we oýun täzedan başlanýar. Eger-de it kerwenbaşydan düýeleriň hemmesini aýryp bilmese, onda itligine galyp, oýun ýene-de dowam etdirilýär.

«Agsak towuk»

Ýolbaşçynyň rugsady bilen her toparyň oýunçylaryň bir üçlügi pellehanadan pellehana tarap ylgaýar. Üçlügiň ortanjy oýunçysy agsak towuk bolup, ol ýere degýän bir aýagy bilen böküp gidýär. Haýsy

toparyň oýunçylarynyň üçlügi pellehananyň çyzygyndan ilkinji bolup geçse, şol toparyň üçlügi ýeňýär we olara bir utuk san berilýär. Toparlaryň haýsy köp utuk san gazansa, şol toparyň oýunçylary ýeňiji bolýarlar.

«Uran-urdy»

Ýolbaşçynyň rugsady bilen topy «Gök» berýän oýunçy elindäki topy 2 – 2,5 m ýokarlygyna oklap, gapyp beýleki oýunçylara gaçmaga maý berýär. Beýleki oýunçylar pursatdan peýdalanyp, meýdançanyň içine ýaýraýarlar. Topy «Gök» beren oýunçy bolsa oklan topuny gapyp, haýsy hem bolsa bir oýunçyny top bilen urmaga synanyşýar. Eger zyňlan top bir oýunça degse, onda topy zyňan oýunça bir utuk san berilýär. Eger-de zyňlan oýunça degmese, onda haýsy oýunçy topa golaý bolsa, şol hem topy alyp, özüne ýakyn duran oýunça çenäp zyňýar. Beýleki oýunçy özüne zyňlan topy gapyp ýa-da onuň önünden sowlup biler. Eger oýunçy özüne zyňlan topy gapyp bilse, onda oňa hem bir utuk san berilýär we topy oýunça çenäp zyňmaga hukuk gazanýar. Oýnuň netijesinde haýsy oýunçy köp utuk san gazansa, şol oýunçy ýeňiji hasaplanýar.

«Ýedi top»

Oýny düz meýdançada, baýyrlaryň arasynda çägesow ýerlerde, takyrlarda, sport meýdançalarynda, sport mekdeplerinde hem-de amatly ýerlerde geçirmek bolýar. Meýdançanyň ölçegleri: pellehanalaryň aralary 60 – 100 m ýa-da 40 – 60 ädim çemesinde bolmalydyr. Ol adam sanyna görä üýtgäp biler.

Oýny geçirmek üçin bir sany rezin top we uzynlygy bir metre golaý taýak gerek. Taýagyň tutulýan ýeri tutmaga amatly bolmaly.

Oýna taýýarlyk: oýna 10 – 16, 20 – 26 we ondanam köp oýunçy gatnaşyp biler. Oýna näçe köp adam gatnaşsa, ol şonça-da gyzykly geçýär. Bije atysyp, sanawaç sanaşyp, oýunçylar iki topara bölünýärler. Her topar özüne önbaşçy saýlaýar. Şondan soň iki pellehana bel-lenilýär. Pellehanalaryň biri topy urmak we gaçmak üçin, beýlekisi gaçyp barylýan we yzyna gaýdylýan pellehana. Pellehana uzyn we ýogyn çyzyklar bilen biri-birinden tapawutly bolmaly. Pellehanalar bel-lenilenden soň, toparyň haýsysynyň döwçi, haýsysynyň topçy

bolmalydygyny kesgitleýärler. Topçy toparyň bir oýunçysy döwçilere topy oklamak üçin top urulýan pellehanada galýar. Topçy toparyň oýunçylary meýdançanyň içine ýaýramak we topy biri-birine oklaşmak, urulan topy gapmak, döwçi toparyň topy urup, gaçyp barýan oýunçysyny top bilen urmak üçin amatly bolar ýaly hersi bir ýerde durýarlar. Döwçi toparyň oýunçylary top urulýan pellehanada galyp, nobatma-nobat oklanan topy urýarlar.

Oýnuň oýnalyşy: ýolbaşçynyň rugsadyndan soň, döwçileriň biri topçy bilen 2 – 2,5 metr aralykda ýüzbe-ýüz durýar. Topçy elindäki topy döwçi bilen aralyga düşer ýaly edip, 2 – 2,5 metr ýokary oklaýar. Döwçi elindäki taýak bilen topy urmaly. Ilki başda döwçiniň topy bir gezek urmaga hukugy bar. Döwçi topy urup, topçular topy getirýänçäler pellehana baryp, dolanyp gelse, indiki nobaty urmaga ýetişse, döwçi topary üç gezek urmaga hukuk gazanýar. Eger-de nobatdaky döwçiniň salgan taýagy topa degmese, onda ol belenilen ýerde gaçmaga mümkinçilik bolýança garaşmaly. Ol mümkinçilik tapyp, pellehana baryp gelse, oňa ýene bir gezek topy urmaga hukuk berilýär. Kähallatlarda döwçileriň birisine beýleki pellehana baryp, dolanyp gelmäge mümkinçilik bolmaýar ýa-da döwçileriň 3 – 4 metr gapdalynda durup, topy «göge», ýagny topy 2,5 – 3 metr ýokary oklap gapýar we döwçülere gaçmaga mümkinçilik berýär. Döwçiler has çakgan, sapa-lak atyp, amatly pursatdan peýdalanyp, top urulýan pellehana tarap gaçýarlar. Olar özlerini top bilen urdurman gelseler, ýene-de oklanan topy urup, ýoldaşlarynyň dolanyp gelmegine mümkinçilik döredýär. «Gök» berýän oýunçy hem öz gezeginde ylgap barýan oýunçynyň önüräginde duran öz ýoldaşyna topy çalt oklaýar. Öňdäki duran oýunçy topy gapyp, ylgap barýan döwçini urup bilýär.

Öýe tabşyrylýan ýumuşlar

Bedenterbiýe sapaklaryndan okuwçylara öý iş ýumuşlaryny tabşyrmak, oňa gözegçilik etmek, dogry alyp barmak bedenterbiýe mugallymynyň esasy wezipeleriniň biridir. Sapagyň bu talabyny her bir bedenterbiýe mugallymy dürli usullarda berjaý edip bilýär.

Bedenterbiýe sapagynda okuwçylara öý iş ýumuşlaryny tabşyrmagyň beýleki derslere garanyňda öz aýratynlyklary, usuly talaplary we özboluşlylygy bar. Öý iş ýumuşlary tabşyrylanda şu aşakdaky talaplara üns bermegi maslahat berýäris:

1. Okuwçylaryň ýaş aýratynlygyna we haýsy synpda okaýandygyna ähmiýet bermeli;

2. Okuwçylaryň öýlerinde özbaşdak ýerine ýetirip biläýjek maşklaryny göz önünde tutmaly;

3. Şol maşklaryň möçberini, görnüşlerini, barlag kadalaryny önünden aýdyňlaşdyrmaly;

4. Berlen ýumuşlary mümkingadar geçilen tema has ýakynrak saýlap almaly;

5. Bedenterbiýe sapaklarynda öý iş maşklary her bir sapak üçin aýratynlykda tabşyrylman, eýsem her bir ýumşy temalaryň azyndan üç-dördüsiniň möçberinde göz önünde tutmaly;

6. Öý iş ýumuşlaryny synp dergisinde we okuwçylaryň gündeliğinde ýörite ýazgy bilen resmileşdirmeli.

Sapagyň giriş ýa-da esasy bölümünde okuwçylara berlen öý ýumuşlarynyň ýerine ýetirilişini barlamaly. Sapagyň jemleýji bölümüne geçilen tema boýunça öý iş ýumuşlaryny tabşyrmaly.

Öý iş ýumuşlary berlende şu aşakdaky maşklar (mysaly) hödürlenýär. Maşklar ýükleme ölçegleri, barlag ölçegleri bilen tapawutlanýar.

1 – 5-nji synplar üçin:

1. Irki gimnastika maşklary;
2. Nyzam maşklary;
3. Direnip göwräni galdyrmak;
4. Ýörite ylgaw maşklary;
5. Pes we ýokary badalgadan çykmak;
6. 3x5 metr iki tarapa ylgamak;
7. Oturyp-turmak (1 minut);
8. Duran ýeriňden uzaga bökmek;
9. Duran ýeriňde ylgamak (1 minut).

6 – 8-nji synplar üçin:

1. Irki gimnastika maşklary;
2. Nyzam maşklary;
3. Direnip göwräni galdyrmak;
4. Ýörite ylgaw maşklary;
5. Pes we ýokary badalgadan çykmak;
6. 4 x 10 metr iki tarapa ylgamak;
7. Duran ýeriňde ylgamak (1 minut);
8. Bir aýakda towusmak;
9. Duran ýeriňden uzaga bökmek;
10. Bökülyän ýüpde bökmek;
11. Bir aýakda oturyp turmak.

9 – 12-nji synplar üçin:

1. Irki gimnastika maşklary;
2. Nyzam maşklary;
3. Direnip göwräni galdyrmak;
4. Bir aýakda ylgamak;
5. Ýörite ylgaw maşklary;
6. Duran ýeriňde ylgamak;
7. Bökülyän ýüpde bökmek;
8. Duran ýeriňden uzaga bökmek.

Bu maşklar ähli synplar üçin umumylaşdyrylyp (mysaly) alnandyr, emma muña garamazdan, bu maşklar çagalaryň sporta bolan höwesini ösdürmek, ýürek, gan damar ulgamynyň, dem alyş ýollarynyň işleýşini kadalaşdyrmak, olaryň çydamlylygyny we güýjüni berkitmek üçin niýetlenilendir.

Öý iş üçin berilýän maşklaryň üsti bilen okuwçylaryň fiziki taýýarlygy ösdürilýär, olara okuw-barlag kadalaryny üstünlikli ýerine ýetirmäge, oňat bahalar gazanmaga kömek edilýär.

4.1. Bedenterbiýe sapaklaryny meýilnamalaşdyrmagyň döwrebap mysaly görnüşü

Häzirki zaman jemgyýetiniň milli bilim ulgamynyň esasy wezipesi adam saglygyny goramagy we sagdyn ruhda terbiýelemegi maksat edinýär.

2-nji tablisa

Umumy orta bilim berýän mekdepleriň 4 – 11-nji synplarynda bedenterbiýe sapaklarynyň mysaly bölünmesi

T/b	Sportuň görnüşleri	Synplar we sagat sany							
		4	5	6	7	8	9	10	11
1.	Bilimleriň esaslary	+	+	+	+	+	+	+	+
2.	Gimnastika	16	16	16	16	6	6	6	6
3.	Ýeňil atletika	22	22	22	22	12	12	12	12
4.	Sport oýunlary	20	20	20	20	16	16	16	16
5.	Kros	10	10	10	10	–	–	–	–
Jemi		68	68	68	68	34	34	34	34

Sport bilen yzygiderli we netijeli meşgullanmakda bedenterbiýe sapaklarynyň ähmiýeti uludyr. Bedenterbiýe sapagyny täsirli guramak, okuwçylaryň sporta höwesini artdyrmak üçin dürli serişdelerden we usullardan peýdalanmak mugallymyň ussatlygyna köp derejede

baglydyr. Mugallym bedenterbiýe sapagyny geçirmeginň häzirki zaman usullaryny we döwrebap tehnologiýalaryny saýlap alyp, oňa täzeçe we döredijilikli çemeleşmelidir.

Şu maksat bilen bedenterbiýe sapaklaryny meýilnamalaşdyrmagyň kämil we häzirki zamanyň talaplary göz önüne tutulan täze görnüşini hödürlemek zerurlygy ýüze çykdy. Meýilnamalaşdyrmagyň döwrebap görnüşiniň aýratynlyklary aşakdakylardan ybaratdyr:

Birinjiden, okuwçylaryň hemmetaraplaýyn we sazlaşykly ösüşi göz önünde tutulyp, maksatnamada berlen bölümleriň yzygiderli tertipde ýerleşdirilmegidir;

Ikinjiden, okuwçylaryň başarnyklaryny we endiklerini göz önünde tutmak bilen bir hatarda, sapaklaryň sanynyň, bilimleriň esaslarynyň, hereket endiklerini ösdürji maşklaryň, sapagyň gerekli enjamlarynyň, öý iş maşklarynyň berilmegidir;

Üçünjiden, meýilnamalaşdyrmagyň döwrebap görnüşiniň, ýagny okuwçylarda bedenterbiýe sapaklaryny yzygider we tapgyrlyýyn özleşdirmeginiň hem-de ösdürmegiň göz önünde tutulmagydyr.

Şeýlelikde, bu meýilnamada görkezilen bölümlere aýratynlykda seredip geçeliň.

Başarnyklar we endikler bölümünde okuw maksatnamasynyň bölümleri özüniň yzygiderliligini we arabaglanyşygyny saklaýar. Bedenterbiýe sapaklary okuw ýylynyň başynda gimnastika sapagy bilen başlanýar. Okuw ýylynyň ilkinji günlerinden başlap, ertirki nyzamda edilýän bedenterbiýe maşklary bilen başlanmagy okuwçylaryň tertip-düzgünlerini, olaryň nyzama dürs durmagyny, bedenterbiýe sapaklaryna mahsus aýratynlyklaryny ýola goýmagy talabalaýyk derejede üpjün edýär.

Bilimleriň esaslary bölümünde okuwçylaryň dünýägaraýşyny ösdürmegiň, gijgiýenik talaplaryny berjaý etmegiň, bedenterbiýe sapaklaryna bolan garaýşyny kemala getirmegiň, okuwçylaryň sporta bolan gyzyklanmasyny, höwesini we yhlasyny ösdürmegiň, seresaplylyk düzgünlerini berjaý etmegiň tertibi yzygiderli berilýär.

Hereket endiklerini ösdürji maşklar okuw ýylynyň dowamynda bedenterbiýe sapaklarynyň hemmesinde berilýär.

Öý iş bölümünde okuwçylaryň ýaşaýan ýerlerindäki bar bolan mümkinçilikleri göz önünde tutulýar. Öý iş ýumuşlary berlende diňe geçilen sapagyň wezipelerini göz önünde tutmak bilen çäklenmän, eýsem, çagalaryň fiziki taýdan ösmegine ýardam eder ýaly maşklary bilmeklik we olaryň dürs berjaý edilmegini gazanmak derwaýys wezipeleriň biridir.

Bedenterbiýe sapaklaryny meýilnamalaşdyrmagyň kämilleşdirilmegi hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmekde täzeçil hem döredijilikli işlemek babatda önünde goýan wezipelerini durmuşa geçirmekde netijeli tejribedir. Bedenterbiýe mugallymlarynyň sapaklary gyzykly hem täsirli gurnalyp, döredijilikli işlemegi okuwçylaryň we talyplaryň sagdyn, berk bedenli, ruhubelent, Watany goramaga taýýar hem zähmete ukyply adamlar bolup ýetişmegine, şeýle hem milli türgenlerimiziň sport ýaryşlarynda üstünlikli çykyş edip, Watanymyzyň abraýyny dünýä derejesine galdyrmagyna ýardam berer diýip ynam bildirýäris.

Mysaly meýilnamada ulanylan şertli gysgaltmalar:

1. Ö – öwretmek;
2. B – berkitmek;
3. G – gaýtalamak;
4. K – kämilleşdirmek;
5. H – hasabat.

4-nji synp I ýarym ýyl		Bilimleriň esaslary.																																	
		Okuwçynyň gün tertibi. Taplanmagyň ähmiýeti. Suw, howa, gün bilen taplanmagyň düzgünleri, gigiyena kadalary. Bedeni arassa saklamakdan ediliýän talaplar. Sport zallarynda, meýdançalarda we suw howdanlarynda bedenterbiýe bilen mesgullanmakda seresaplylyk düzgünleri																																	
Başarnyklar we endikler		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Enjam-lar	
Pes badalgadan çykamak, 30 metr		Ö	Ö	K	K																														Sekun-domer
Ýokary badalgadan çykamak, 60 metr		Ö	K	K	G				+	+																									Sekun-domer
30 m aralyga ylgamak						Ö	K	H	G																										Sekun-domer
Ylgap gelip, uzynlygyna bökme							Ö	Ö	K	K	H																								Metr
Topy gapmak												Ö	K	G																					Basketbol topy, jürle-wük, sekun-domer
Topy ýere urup, bir elde alyp gitmek												Ö	K	K	G																				
Topy biri-biriňe bermek															Ö	Ö	K	G																	
Topy duran ýerinde we hereketde gapmak																Ö	Ö	K	K																
Topy sebede oklamak																			Ö	Ö	K	K	G												
Ikitalaplaýyn oýun																				Ö	Ö	K	K	K											

Gymnastika, 10 sagat																Ö	Ö	K	G	Ö	Ö	K	Düşekçe	Purs	Bayda- jyk
Nyzamda edilýän maşklar																									
Deňagramlylyk üçin maşklar																			G						
Akrobatik maşklar																				Ö	Ö	K			
Tumikden özüni çekmek we daýanyp, göwräni galdyrmak																					Ö	Ö	K	K	Tumik, purs
Daýanyp bökmek																									Gymnas- tik at
Hereket endiklerini ösdüriji maşklar																									
Senezi																									
Irki gimnastika maşklary:																									
1-5 sapak.																									
Duran ýerinde öwürlmek:																									
6-12 sapak.																									
Direnip, göwräni galdyrmak:																									
13-18 sapak.																									
4x10 m iki ýana ylgamak:																									
19-25 sapak.																									
Ýörite ylgaw maşklary:																									
26-32 sapak																									

4-nji synp II ýarym ýyl		Bilimleriň esaslary.																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
		Isjonlik ukybyny saklamak. Şahsýetiň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmeginde bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti. Tizlik we güýç talap edýän maşklaryň başdaşak ýerine ýetirmeginiň kadalary. Bedenterbiýe bilen meşgullanmakda özüňiň gözgeçilik etmek. Iýmittlenmegiň düzgünleri. Şikes ýeten mahalynda ilkinji kömek bermek																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											
Başarnyklar we endikler		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Enjamlar																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Nyzam maşklary		Ö	K	G																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
Turnikde gowrähäni çekmek		Ö	K	G	H																																		Turnik																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																						
Dayanyp bökme					Ö	K	G																															Gimnas-tik at																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Tanapa dýrmaşmak						Ö	K																															Tanap																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							
Topar bolup, badalga almak							Ö	K	G							+																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													
1000 metr aralyga haýal ylgamak								Ö	K	K	H																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		</

5-nji synp II ýarym ýyl		Bilimleriň esaslary.																																				
Başarnyklary we endikler		Işjeňlik ukrybyny saklamak. Şahsýyetiň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmeginde bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti. Tizlik we güýç talap edýän maşklary özbaşdak ýerine ýetirmegiň kadalary. Bedenterbiýe bilen meşgullanmakda öz-özüňe gözegçilik etmek. Iýmitlenmegiň düzgünleri. Şikes ýeten mahalynda ilkinji kömek bermek																																				
		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Enjamlar
Gimnastika, 6 sagat		Ö	K	G																																		
		Ö	K	G	H																																	Turnik
					Ö	K	G																															Gimnas- tik at
						Ö	K																														Tanap	
Kros, 10 sagat		Topar bolup, badalga almak						Ö	K	G						+																						Sekun- domet, baydajyk, top
		1000 metr aralyga haýal ylgamak							Ö	K	K	H																										
		Ugruňy üýtgedip, beýikli-pesli ýerlerden ylgamak										Ö	Ö	K	K	G	+																					
		1000 m aralyga ylgamak											Ö	K	K	K	H	G																				

Gimnasitika, 6 sagat

Kros, 10 sagat

		Bilimleriň esaslary.																																
6-njy synp I ýarym ýyl		Okuwçynyň gün tertibi. Taplanmagyň ähmiýeti. Suw, howa, gün bilen taplanmagyň düzgünleri, gigiyena kadalary. Bedeni arassa saklamakdan ediliýän talaplar. Sport zallarynda, meýdançalarda we suw howdanlarynda bedenterbiýe bilen meşgullanmakda seresaplylyk düzgünleri																																
Başarnyklar we endikler		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	Enjam-lar
Yeňil atletika, 10 sagat	Pes badalgadan çykmak	Ö	Ö	K	K																													Sekun-domer
	Ýokary badalgadan çykmak		Ö	K	K	G				+	+																							Sekun-domer
	30 m aralyga ylgamak						Ö	K	H	G																								Sekun-domer
	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek							Ö	Ö	K	K	H																						Metr
	Topy gapmak											Ö	K	G																				
Basketbol, 12 sagat												Ö	K	K	G																			Basketbol topy, jürlewük, sekun-domer
	Topy ýere urup, bir elde alyp gitmek											Ö	K	K	G																			
	Topy biri-biriňe bermek															Ö	Ö	K	K															
	Topy duran ýerinde we hereketde gapmak																Ö	Ö	K	K														
	Topy sebede oklamak																		Ö	Ö	K	K	G											
	Ikitalaplaýyn oýun																			Ö	Ö	K	K	K										

6-njy synp II ýarym ýyl		Bilimleriň esaslary. Işjeňlik ukybyny saklamak. Şahsýetiň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmeginde bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti. Tizlik we güýç talap edýän maşklaryň özbaşdak ýerine ýetirmeginiň kadalary. Bedenterbiýe bilen meşgullanmakda öz-özüne göreçilik etmek. Ýymittenmegiň düzgünleri. Şikes ýeten mahalynda ilkinji kömek bermek																																					
Başarnyklar we endikler		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Enjamlar	
Nyzam maşklary		Ö		K	G																																		
Turnikde göwräni çekmek		Ö		K	K	H																																	
Daýanyp bökmek						Ö	K	G																															
Tanapa dyrmaşmak							Ö	K																															
Topar bolup, badalga almak								Ö	K	K						+																							
1000 metr aralyga haýal ylgamak									Ö	K	K	H																											
Ugruňy üýtgedip, beýikli-pesli ýerlerden ylgamak												Ö	Ö	K	K	G	+																						
1000 m aralyga ylgamak												Ö	K	K	K	H	G																						
Kros, 10 sagat																																							
Gimnasitika, 6 sagat																																							
Turnik																																							
Gimnas- tik at																																							
Tanap																																							
Sektun- domet, baýdajyk, top																																							

[illegible]

7-nji synp II ýarym ýyl		Bilimleriň esaslary.																																				
Işjeňlik ukybyny saklamak. Şahsýýetiniň hemmetaraplaýyn sazlaşykly ösmeginde bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti. Tizlik we güýç talap edýän maşklaryň ýerine ýetirmeginiň kadalary. Bedenterbiýe bilen meşgullanmada öz-özüňe gözegçilik etmek. Iýmitlenmegiň düzgünleri. Şikes ýeten mahalynda ilkinji kömek bermek																																						
Başarnyklar we endikler		33	34	35	36	37	38	39	40	41	42	43	44	45	46	47	48	49	50	51	52	53	54	55	56	57	58	59	60	61	62	63	64	65	66	67	68	Enjamlar
		Ö	K	G																																		
Nyzam maşklary		Ö	K	G																																		
Turnikde göwräni çekmek		Ö	K	K	H																																	Turnik
Daýanyp bökmek					Ö	K	G																															Gimnas-tik at
Tanapa dyrmaşmak						Ö	K																														Tanap	
Topar bolup, badalga almak							Ö	K	K							+																						
1500 metr aralyga haýal ylgamak								Ö	K	K	H																											
Ugruňy üýtgedip, beýikli-pesli ýerlerden ylgamak											Ö	Ö	K	K	G	+																					Sekun-domer, baýdajyk, top	
1000 m aralyga ylgamak											Ö	K	K	K	H	G																						

Gimnasitika, 6 sagat

Kros, 10 sagat

El topy, 8 sagat																El topy, sekun- domer, jürlewük
Pökgini gapmak we bermek																+
Pökgini ýokar- dan we aşakdan bermek																+
Pökgini derwezä urnak														Ö K K		
Pökgini ýere urup, alyp gitmek Iki tarap bolup oýnamak														Ö K K	Ö K G	
Hereket endiklerini ösdürji maşklar																
Häzire berilýän ýumuşlar																
Sene																
Irki gimnastika maşklary: 1-5 sapak. Duran ýerinde öwürlmek: 6-12 sapak. Direniş, göwräni galdyrmak: 13-18 sapak. 4x10 m gaýtalap ylgamak: 19-25 sapak. Ýörite ylgaw maşklary: 26-34 sapak																

[illegible]

[illegible]

4.2. Bedenterbiýe okuw-barlag ölçegleri

Bedenterbiýe sapagyndan okuw barlag ölçegleri ähli synplarda ýaş aýratynlyklaryna we güýç ýeterlik ýagdaýlaryna esaslanyp taýýarlanylýar. Okuw maksatnamasy boýunça bedenterbiýe sapagyndan ýetişikler okuwçylaryň okuw-barlag ölçeglerini ýerine ýetirişi, bilimleriniň derejesiniň, bedenterbiýe maşklarynyň ýerine ýetirişi bilen bahalandyrylýar. Okuw-barlag ölçegleri ýylyň dowamynda, geçilen temalar esasynda «hasabat» sapak görnüşinde alynýar. Alynýan tema boýunça synp dergisine bahalar geçirilýär we aýratyn resminamalaşdyrylyp goýulýar.

Bedenterbiýe okuw-barlag ölçegleri alynýan temalar boýunça okuwçylar bilen ýörite taýýarlyk sapaklaryny geçirmeli. Turnikde göwräni çekmek kadalaryny 2 – 8-nji synplarda erkin usulda (iki usul) bahalandyrmak maslahat berilýär. Okuw-barlag ölçegleri alnan wagty ähli okuw enjamlary gurat bolmalydyr we howpsuzlyk kadalaryny gyşarnyksyz berjaý etmelidir.

15-nji tablisa

SYNPLAR BOÝUNÇA BEDENTERBIÝE OKUW-BARLAG ÖLÇEGLERI

1-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	30 metre ylgamak (sekunt)	7,8	7,4	7,0	8,0	7,6	7,2
2.	300 metre haýal ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	8	10	12	6	8	10
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 metrden 5 gezek)	1	1	2	1	1	2
5.	Daýanyň, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 70 santimetr)	6	8	10	3	5	7

15-nji tablisanyň dowamy

6.	Duran ýeriňden uzaga bökmek (santimetr)	70	80	90	60	70	80
7.	Ýüpde bökmek (gezek sany)	10	14	18	8	10	14

16-njy tablisa

2-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	30 metre ylgamak (sekunt)	7,6	7,2	6,7	7,8	7,3	6,8
2.	300 metre haýal ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	10	12	14	8	10	12
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 metrden 5 gezek)	1	2	3	1	2	3
5.	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	—	—	—	2	3	4
6.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	1	2	3	—	—	—
7.	Daýanyň, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 70 santimetr)	8	10	12	4	6	8
8.	Duran ýeriňden uzaga bökmek (santimetr)	80	90	100	70	80	90

17-nji tablisa

3-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	30 metre ylgamak (sekunt)	7,4	6,8	6,5	7,6	7,0	6,6
2.	500 metre ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					

17-nji tablisanyň dowamy

3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	11	13	15	9	11	13
4.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 metrden 5 gezek)	1	2	3	1	2	3
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	2	3	4	–	–	–
6.	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek sany)	–	–	–	2	4	6
7.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 70 santimetr)	8	12	14	6	8	10
8.	Duran ýeriňden uzaga bökmek (santimetr)	90	100	110	80	90	100

18-nji tablisa

4-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lük	3-lük	4-lük	5-lük
1.	30 metre ylgamak (sekunt)	7,0	6,5	6,0	7,2	6,7	6,2
2.	800 metre ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny nyşana zyňmak (6 metrden 5 gezek)	1	2	4	1	2	3
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	2	3	5	–	–	–
5.	Arkan ýatyp, aslyşyp göwräni galdyrmak (gezek sany)	–	–	–	4	6	8
6.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 70 santimetr)	10	14	16	8	10	12

18-nji tablisanyň dowamy

7.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (santimetr)	100	110	120	90	100	110
8.	Tanapa dyrmaşmak (metr)	1	2	3	1	2	2.5
9.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	14	18	20	12	15	18

19-njy tablisa

5-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lük	3-lük	4-lük	5-lük
1.	30 metre ylgamak (sekunt)	6,4	5,8	5,6	6,8	6,2	5,8
2.	60 metre ylgamak (sekunt)	11,8	11,0	10,6	12,0	11,5	11,0
3.	1000 metre ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
4.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	18	22	26	14	18	22
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	3	4	6	—	—	—
6.	Elleriňe daýanyp, göwräni galdyrmak (80 santimetr)	—	—	—	8	12	16
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	230	270	310	200	240	260
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	75	85	90	60	75	80

9.	Duran ýerinden uzaga bökmek (santimetr)	120	130	150	110	120	140
10.	Tanapa dyrmaşmak (metr)	2	3	4	1	2	3,5
11.	25 metre erkin ýüzmek	Wagty nazara alynmaýar					

6-njy synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	11,3	10,5	10,2	11,8	11,2	10,6
2.	1000-1500 metre haýal ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	22	28	32	12	18	22
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	3	5	7	–	–	–
5.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 80 santimetr)	–	–	–	12	16	18
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	260	300	340	230	260	300
7.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	80	100	110	70	85	95
8.	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek (santimetr)	130	140	160	120	130	150
9.	Tanapa dyrmaşmak (metr)	3	4	5	2	3	4
10.	Suwda erkin ýüzmek (metr)	15	25	50	15	25	30

7-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	11,0	10,2	9,8	11,2	10,8	10,4
2.	1500 metre haýal ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	25	30	34	16	20	26
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	4	6	8	–	–	–
5.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 80 santimetr)	–	–	–	15	17	20
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	280	330	360	230	270	310
7.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	85	105	115	75	90	100
8.	Duran ýeriňden uzaga bökmek (santimetr)	135	145	165	125	135	155
9.	Tanapa dyrmaşmak (metr)	3	4	5	2	3	4,5
10.	Suwda ýüzmek (metr)	25	35	50	15	25	40

8-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	10,7	10,0	9,4	11,2	10,6	10,2
2.	1500 metre haýal ylgamak	Wagty nazara alynmaýar					
3.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	26	32	36	18	22	28
4.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	5	7	9	–	–	–

22-nji tablisanyň dowamy

5.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 80 santimetr)	–	–	–	16	18	22
6.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	290	340	380	240	290	320
7.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	90	110	120	80	95	105
8.	Duran ýeriňden uzaga bökmek (santimetr)	140	150	170	130	140	160
9.	Tanapa dyrmaşmak (metr)	3	4	5	2	3	5
10.	Suwda ýüzmek (metr)	25	40	50	20	30	50

23-nji tablisa

9-njy synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	10,4	9,6	9,0	11,0	10,4	9,8
2.	100 metre ylgamak (sekunt)	16,0	15,6	15,3	18,0	17,4	16,8
3.	2000 metre ylgamak (minut)	11,20	10,30	9,50	13,40	12,20	11,20
4.	Tennis topuny uzaga zyňmak (metr)	32	36	40	20	24	30
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	7	9	10	–	–	–
6.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 90 santimetr)	–	–	–	17	19	23
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	330	370	400	270	300	330
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	95	115	125	85	100	110

9.	Duran ýeriňden uzynlygy-na bökmek (santimetr)	145	165	175	135	145	165
10.	Suwda ýüzmek (metr)	25	50	50 (1 min)	25	40	50 (1,15 min)

10-njy synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lük	3-lük	4-lük	5-lük
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	9,7	9,0	8,6	10,8	10,2	9,6
2.	100 metre ylgamak (sekunt)	15,8	15,2	14,6	17,6	16,8	16,4
3.	2000 metre ylgamak (minut)	11,00	10,00	9,30	13,10	11,30	11,00
4.	Snaryady uzaga zyňmak, metr (gyzlar 500 gram, oganlar 700 gram)	22	28	32	10	14	16
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	8	10	11	—	—	—
6.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 90 santimetr)	—	—	—	18	20	24
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	340	380	420	280	310	340
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	105	120	130	90	105	115
9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (santimetr)	150	170	190	140	150	165

24-nji tablisanyň dowamy

10.	Agyrlyk götermek (16 kilogram)	3	4	6	–	–	–
11.	Suwda ýüzmek (metr)	25	50 (50 sek)	50	25	40	50 (1,05 min)

25-nji tablisa

11-nji synp

T/b	Barlag maşklary	Oglanlar			Gyzlar		
		3-lük	4-lük	5-lik	3-lük	4-lük	5-lik
1.	60 metre ylgamak (sekunt)	9,4	8,8	8,4	10,6	10,0	9,4
2.	100 metre ylgamak (sekunt)	15,4	14,8	14,4	17,2	16,4	16,0
3.	2000 metre ylgamak (minut)	10,40	9,50	9,20	13,0	11,20	10,40
4.	Snaryady uzaga zyňmak, metr (gyzlar 500 gram, oganlar 700 gram)	24	30	34	14	16	20
5.	Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	9	11	12	–	–	–
6.	Daýanyp, göwräni galdyrmak (diregiň beýikligi 90 santimetr)	–	–	–	20	22	25
7.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (santimetr)	350	390	430	290	320	350
8.	Ylgap gelip, beýikligine bökmek (santimetr)	110	125	135	95	110	120

9.	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (santimetr)	160	180	200	145	155	170
10.	Agyrlyk götermek (16 kilogram)	4	6	8	–	–	–
11.	Suwda ýüzmek (metr)	25	50	50 (45 sek)	25	50	50 (1min)

4.3. Bedenterbiýede seresaplylyk düzgünleri

Bedenterbiýe mugallymy sapak döwründe, beýleki köpçülikleýin sport çärelerinde çagalaryň howpsuzlyk kadalaryny dogry berjaý etmeklerine borçludyr.

Ol sapak başlanmazdan ozal, bedenterbiýe sapaklarynyň geçiriljek ýerini gözden geçirmeli, sport enjamlarynyň abatlygyna üns bermeli.

Okuw ýylynyň başynda we her çäryekde bir gezek ýa-da okuw meýilnamasynda bar bolan sportuň görnüşleri başlananda okuwçylar bilen howpsuzlyk düzgünleri boýunça düşündiriş geçirip, doly resminamalaşdyrmaly.

Suwda ýüzmek sapaklarynda okuwçylaryň berjaý etmeli seresaplylyk düzgünleri:

1. Suwuň ýylylygy $+22\text{ }^{\circ}\text{C}$, howanyň ýylylygy bolsa $+28\text{ }^{\circ}\text{C}$ bolanda we suwuň dury wagtynda suwa düşmeklige rugsat edilýär.

2. Suwa girmekligi howlukman ýerine ýetirmeli. Suwda bolan mahalynda hereketsiz bir ýerde durmak bolmaýar.

3. Nahardan soň ýa-da derläp duran wagtynda (futbol oýnuny oýnap, ylgap gelip agyr maşklary ýerine ýetirip) suwa düşmek bolmaýar.

4. Nahardan soň 50–60 minut wagt ara salyp, soňra suwa düşmeklik maslahat berilýär.

5. Howanyň sowuk wagtynda suwa düşeniňden soň, endamyňy gyzdyrmak üçin bedenterbiýe maşklarynyň birnäçesini ýerine ýetirmeli.

6. Suwa düşeniňde üşeyändigini duýan wagtyň derrew suwdan çykmary we guranmary.

7. Howanyň yssy günleri suwa düşýän wagtynda kelläňe ýörite niýetlenen kellegap geýmeli.

8. Gulagagyryň bolsa suwa başaşak çümmek bolmaýar.

9. Eger-de gulagyň agyryly (kesellän) bolsa, onda suwa girmezden ozal, gulagyňy wazelin çalnan pamyk bilen dykmaly.

10. Köp wagtlap suwuň aşagynda saklanmak maslahat berilmeýär.

11. Suwdan çykanynda endamyň guraýança süpürinmeli we dessine geýinmeli.

12. Ýadandygyňy duýan badyňa howlukman kenara tarap ýüzüp başlamaly.

13. Aýagyň damary çeken mahaly özüňi ýitirmän suwuň ýüzünde saklanjak bolmary we ýoldaşlaryň kömege çagyrmaly.

14. Ýoldaşyň gark bolmagyna ýol bermeli däl.

15. Halas edilýän mahalynda, halas edýänden ýapyşmaly däl, seni kenara çykarmak üçin oňa ýardam etmeli.

16. Suwa düşmeklige taýýarlyk maşklaryny diňe rugsat edilen ýerinde berjaý etmeli.

17. Araçak goýlan ýerinden aňry geçmek, kelleleýin suwa bökme, suwuň aşagynda ýüzmek bolmaýar.

18. Ýalandan «Men gark bolýaryn», «Kömek ediň!», «Halas ediň!» diýip gygyrmak bolmaýar.

19. Suwda ýüzmegi öwrenmän, özbaşdak suwa düşmeli däl.

20. Suw howdanynda suwa düşýän wagtynda ol ýerdäki suwa düşmegiň düzgünlerini berjaý etmeli we berk ýatda saklamaly.

Gimnastika sapaklarynda okuwçylaryň berjaý etmeli seresaplylyk düzgünleri:

1. Gimnastika enjamlarynda maşklar mugallymyň ýa-da onuň kömekçisiniň gözegçiliginde ýerine ýetirilýär.

2. Gimnastika enjamlaryndan böküp düşülýän ýerde gimnastika düşeginiň bolmagy hökmanydyr.

3. Maşklar hatar bolup ýerine ýetirilýän mahalynda bellibir aralyk saklanmalydyr.

4. Gimnastika enjamlarynyň üstünden bökeniňde ýa-da düşeniňde aýagyň daraklygyna düşmelidir.

5. Eliň öl bolsa ýa-da eliňde gabarçak bar bolsa, gimnastika enjamlarynda maşklary ýerine ýetirmek bolmaýar.

6. Sapak wagtynda elleriňde agyry peýda bolsa ýa-da suwly garçak emele gelen ýagdaýynda hökman lukmana ýüz tutmaly.

7. Ýoldaşyň gimnastika enjamynda maşk ýerine ýetirýän wagtynda oňa golaý durmak bolmaýar.

8. Gimnastika enjamlary süýşürilende ýa-da olar gurnalýan wagtynda seresaplylygy elden bermäň.

9. Daýanyp bökülýän gimnastika enjamlary ýerinden süýşürilen mahalynda guraly saga ýa-da çepe egmek bolmaýar.

10. Maşklary ýerine ýetirmezden öň, her gezek enjamyň abatlygyny barlap görmeli.

11. Turnikden aslyşyp duran ýoldaşyňy hallan atdyrmak, onuň aýagyndan aslyşmak bolmaýar.

12. Daýanyp bökülýän wagtynda, ylgaw ýodasynda we düşülýän ýerde durmak bolmaýar.

13. Taýýarlyksyz ýagdaýda kyn maşklary ýerine ýetirmek bolmaýar.

14. Gimnastika diwaryndan, pürsden we daýanyp bökülýän enjamlardan böküp düşeniňde, iki aýagyň üstüne we daraklygyňa düşmeli.

15. Tanapdan düşen wagtynda elleriňi gezekleşdirip aýaklaryň bilen tanapy gysyp, howlukman düşmeli.

16. Düşegiň üstünde gimnastika maşky ýerine ýetiriljek bolnanda, diňe mugallymyň rugsady bilen başlamaly.

17. Eliň taýakly maşklarda ýa-da ýüpli böken wagtynda başga birine degmekden saklanmaly.

18. Daýanyp bökmezden ozal, düşegiň dogry ýazylandygyna göz ýetirmeli.

19. Gimnastika maşklaryny ýerine ýetirýän wagtynda hemme ýoldaşlaryň bilen ünsli we seresap bolmaly.

Ýeňil atletika sapaklarynda okuwçylaryň berjaý etmeli sere-saplylyk düzgünleri:

1. Okuwçynyň aýakgaby ýumşak we aýagyna laýyk bolmalydyr.
2. Aýakgabyň aýagyňy gysyp, ganyň bedende aýlanyşyna päsgel bermeli däldir.
3. Tennis topy ýa-da snarýad uzak aralyga zyňlan wagty çäklendirilen ýerde durmak we şol ýeri kesip geçmek bolmaýar.
4. Zyňmaklygy mugallymyň rugsady bolmasa, özbaşdak ýerine ýetirmek bolmaýar.
5. Gysga aralyga çalt ylgaýan mahalynda öz barýan ýodaň bilen ylgamaly.
6. Ylgap gelip, dessine durmak bolmaýar. Elleriňi ýokaryk göterip, dem almaly, elleriňi aşak sallap, demiňi goýbermeli.
7. Çägä bökýän mahalynda çägäniň üstüniň tekizliginiň we düzlüginini barlamaly. Düzlenmedik we ýumşadylmadyk çägä bökmek bolmaýar.
8. Snarýad uzaga zyňylýan wagty şol çäklendirilen ýerde adamyň ýokdugyna anyk göz ýetirilenden soň zyňmagy dowam etdirmeli.
9. Ylganýan ýodadan ýa-da zyňylýan ýerden geçmek bolmaýar.
10. Topy ýa-da snarýady zyňýan okuwçynyň sag tarapynda durmak bolmaýar.
11. Zyňylýan tennis topuny ýa-da snarýady ýygnamak, getirmek diňe mugallymyň rugsat bermegi bilen amala aşyrylýar.
12. Ýagyşly ýa-da çygly howada tennis topuny we snarýady zyňmazdan ozal, ony süpürip guratmaly, şondan soň olary zyňmaga rugsat berilýär.
13. Uzynlyga we beýiklige bökmeklik senden öňdäki ýoldaşyň böküp, bökülýän çäkten aýrylandan soň amala aşyrylýar.
14. Tennis topuny we snarýady diňe mugallymyň görkezen tarapynda zyňmaly.
15. Eger-de uzak aralyga ylgaýan mahalynda çägeli, suwly, ös-gün otly ýerler gabat gelse, onda ylgaman ýöräp geçmeli.
16. Uzak aralyga ylgaýan mahalynda ýoluňda 50 sm-den beýik bolan päsgelçilik gabat gelse, ondan sowlup geçmegi unutmaň.

**Basketbol, futbol, woleýbol, gandbol (el topy) ýaly sport
oýunlarynda okuwçylaryň berjaý etmeli
seresaplylyk düzgünleri:**

1. Oýun mahalynda diňe sport aýakgabyňy geýmeklige rugsat edilýär.
2. Oýun mahalynda garşydaşyňa degmek we ony iteklemek bolmaýar.
3. Oýun mahalynda gygyrmak, paýys sözleri aýtmak, sykylyk atmak bolmaýar.
4. Basketbol sütüniniň aşagynda durmak, oturmak maslahat berilmeýär.
5. Pökgini gapýan wagtyňda başam barmagyňy öňe tutmak bolmaýar.
6. Topy alyp barýan oýunçynyň garşysyna gödek hereket etmek (ony itekläp ýykamak, aýagyňy goýmak, egninden ýa-da arkasyndan ýapyşmak) bolmaýar.

1-nji barlag. Ýokary bat alyşda 30 metr aralyga ylgaw (çala-synlyk barlagy).

Göni, tekiz, uzynlygy 40 metrden az bolmadyk ýodajykda badalga we 30 metrden hem pellehana çyzygy bellenilýär. Pellehananyň aňyrsynda 5–6 metr aralykda ak reňkli baýdajyk ýa-da beýleki bellik enjamy goýulýar. Gatnaşyjylara 30 metr aralyga aňrybaş tizlikdäki hereketde ylgamak tabşyrylýar. Ylgawy jübütleyin geçirmek hem mümkindir. Mugallym sekundomer bilen pellehana çyzygynyň gapdalynda durýar, onuň eli baýdakly kömekçisi pellehana çyzygynyň ýanynda durup, mugallyma ylgawy guramaga kömek edýär.

Kömekçiniň «*Badalga taýýar bol*» buýrugy esasynda gatnaşyjylar ýüzüni ylgawyň ugruna tarap öwürüp, badalga çyzygynda bir aýagyyny yza goýup durýarlar. «*Üns beriň!*» buýrugy bilen kömekçi baýdajygyny ýokary galdyrýar, gatnaşyjylar iki aýagyyny dyz bogunlaryndan çalaja epip, göwresini çalaja öňe egýärler. «*Ugraň!*» buýrugy esasynda kömekçi baýdajygy batly aşak goýberýär, mugallym bolsa sekundomeri işledip başlaýar. Gatnaşyjy bellige çenli doly güýjünde ylgaýar. Sekundomer haçanda gatnaşyjy döşi bilen pellehanadan geçeninden soň saklanylýar. Ölçeğiň takyklygy – 0,1 sekunda çenli. Ýokary takyklyk üçin mugallym iki sany sekundomerden peýdalanyp biler. Gatnaşyja synanyşyk bir gezek berilýär.

2-nji barlag. 100 metr aralyga ylgaw (tizlik barlagy).

100 metr aralyga ylgamak ýaryş görnüşinde geçirilse netijeli bolýar. Ylgawyň geçiriljek ýerleri düzgüne laýyklykda taýýar edilmeli. Ylgaw ýaryşlaryny geçirmek üçin baýdajyklar, sekundomerler, pellehana ýüpi (bagy) bolmaly.

Ylgaw geçirilýän ýerde badalga beriji, 2–3 sany sekundomerçi, pellehana emini we kätip bolýar. Badalga beriji «*Badalga taýýar bol*»

buýrugy berenden soň, hemmeler ylgawa taýýar bolýar we pellehanadan baýdajyk arkaly şertli habar berilýär. Ýodajyklaryň, gatnaşyjylaryň we sekundermerçileriň sany deň bolmaly.

Haçanda badalga beriji baýdajygy aşak ýatyranda, sekundermerçiler sekundermerlerini işledýärler (düwmäni basýar), ylgawçy pellehana bagyna degende ýa-da pellehana çyzygyna ýetende sekundermer saklanylýar. Sekundermerleriň görkezijisi kätip tarapyndan beýanda görkezilýär.

3-nji barlag. 1000 metr aralyga ylgaw(umumy we tizlik çydamlylygynyň barlagy).

Ylgaw deslapky beden gyzyrmalaryndan soň stadionda ýa-da tekiz toprakly ýodada, lukmanyň gatnaşmagynda geçirilýär. Lukmanyň ýanynda lukmançylyk serişdeleriniň ýörite gutujygy bolmaly. Ölçeğiň takyklygy – 0,1 s çenli. Ylgaw aralygy gatnaşyjylaryň ýeňil gönükmeleri we ylgaw wagty ugruny üýtgetmezligi üçin amatly edilip bellenilýär. Ylgawlary hersi 5 adamdan ybarat bolan toparlar esasynda geçirmeklik maslahat berilýär. Gatnaşyjylara synanyşmaga 3 gezek mümkinçilik berilýär.

4-nji barlag. Turnikde göwräni çekmek (güýç çydamlylygynyň barlagy).

Ýokardan asylyp duran ýagdaýynda elleriňi göneldip, mümkin boldugyndan köp mukdarda özüňi çekmekligi ýerine ýetirmeli. Özüňi çekmeklik haçanda eller epilep, eňek, turnikden geçeninde, soňundan eller doly ýazylanda, aýaklar dyz bognundan epilmese, hereketler bat almasyz we galgamasyz ýerine ýetirilende dogry hasaplanylýar. Özüňi çekmeklik nädogry ýerine ýetirilse hasaba alynmaýar. Gatnaşyjylara 2 gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär. Iň gowy netije hasaba alynýar. Barlag gyzlar üçin pes turnikde geçirilýär, turnigiň beýikligi 110–130 sm.

5-nji barlag. Arkan ýatyp göwräni galdyrmak (tizlik-güýç çydamlylygynyň barlagy).

Arkan ýatan ýagdaýynda (gyzlaryň aýaklary dyz bogunlaryndan 90° burç bilen epilmeli) dabanlary eginleriň giňliginde, eller kelläniň arkasynda, tirsekler gapdala edilen we pola degridilýär, mugallym onuň

dabanlaryny pola gysyp saklaýar. Gatnaşyjy «*Başla*» buýrugyndan soň göwresini galdyrmagyň mümkin boldugyça aňrybaş mümkin sanyny gazanmaga ymtylýar, tirseklerini dyzlaryna degirýär we soňra başlangyç ýagdaýa dolanyp gelýär, tirsekler gapdala uzadylýar, arka bilen bilelikde pola degridlýär. Barlag gimnastik matada ýa-da halyçada ýerine ýetirilýär. Howpsuzlyk üçin kelläniň aşagyna (10 sm-den uly bolmadyk) ýassyjak ýa-da dolanan ýumşak mata goýulýar.

Gatnaşyjy göwresini başlangyç ýagdaýa goýbermek bilen, ýere yzygiderlilikde – ilki pilçeler, soňra arkasy, soň tirsekleri bilen degmeli. Şeýlelik bilen, soňky pursatda gatnaşyjy başlangyç ýagdaýa geçmeli, ýagny ýere birwagtda pilçeler, arka we tirsekleri bilen degmeli. Gatnaşyja bir gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.

6-njy barlag. Direnip göwräni galdyrmak (tizlik-güýç çydamlylygynyň barlagy).

Gatnaşyjy ýüzin ýatan ýagdaýynda (gyzlar gimnastik oturgyja ýa-da gimnastik merdiwana direnýärler, diregiň beýikligi 70 sm) göwresini uzaboýuna saklap, ellerini epip-ýazýarlar.

Direnip göwräni galdyrmak eller göni eginleriň deňliginde we giňliginde ýere direlen, aýaklar bolsa jübüt uçlaryna direnip durmaktan başlanýar.

«*Başla*» buýrugyndan soň mugallymyň sanawyna laýyklykda gatnaşyjylar göwräni galdyrmagyň aňrybaş mümkinçilik sanyny gazanmaga ymtylýarlar. Göwre aşak doly goýberilip, eller doly epilen we beden göni ýagdaýda, eller doly göneldilen ýagdaýda bolanda dogry ýerine ýetirilen hasaplanylýar. Gatnaşyja bir gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.

Göwräniň dyz-garyn böleginiň ýere degmekligi we döş bilen ýere doly degmezlik hem-de gaýtalama sanyň arasyň 3–5 sekunt-dan geçmekligi nädogry hasaplanylýar.

7-nji barlag. Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (aýagyň dinamiki güýjüniň barlagy).

Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek birinji synpdan başlanyp bilner. Iteklemek iki aýagyň bir wagtdaky hereketi bilen ýerine ýetirilýär.

Bu barlag ýerine ýetirilende dik duran ýagdaýynda, dabanlary ýeňiljek açyp we aýaklaryň uçlaryny çyzyga goýup, duran ýerinden öňe mümkin boldugyça aňryçäk aralyga böküş ýerine ýetirmeli.

Gatnaşygy deslapdan aýaklaryny epýär, ellerini yza edýär, göwresini öňe egýär, göwranini agyrylyk merkezini öňe geçirýär we ellerini öňe salgamak bilen iki aýagynda böküş ýerine ýetirýär. Çyzykdan böküp düşen ýeriň aralygy santimetrde ölçenilýär. Barlagy hökmany suratda ýumşak matada ýa-da ýumşak toprakly örtükde ýerine ýetirmeli (çägeli çukury ulanmak hem mümkin). Gatnaşyja iki gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.

8-nji barlag. Bat alyp uzynlygyna bökme (aýagyň dinamiki güýjüniň barlagy).

Uzynlygyna böküljek ýerlerdäki ýodajyklar gatadylýar. Bökme boýunça ýaryşlarda ölçegleri geçirmek üçin ölçeg lentasy, ýeri ýumşatmak hem-de deňlemek üçin bolsa pil we dyrmyk gerek bolýar. Ylgap gelip uzynlygyna bökme üçin ýer saýlananda, Günüň ýiti şöhleleriniň göreji gamasdyrmazlyk şerti göz önünde tutulýar. Ylgap gelip uzynlygyna bökülýän düzgüne niýetlenip, bat alynýan ýodajyk we ýumşak çägesow oý taýýarlanylýar. Bu ýodajyk günortadan demirgazyga tarap gönükdirilen, uzynlygy 20–25 m, ini 1–1,25 m bolmalydyr. Ylgap gelip düşülýän oýuň çuňlugy 40–50 sm, uzynlygy 6 m, ini 3 m bolup, çägeden doly bolmalydyr. Ylgaw ýodajygyň tarapyndan batly itergi alar ýaly çägeli oýuň gyrasyndan 1 m daşlykda agaç pürsi gömülýär. Bu agaç pürsüniň uzynlygy 125 sm, ini 20 sm, ýogynlygy 10 sm bolmaly we ak reňke boýalmaly.

Ylgap gelip, uzynlygyna bökme ýaryşlarynda eminler toparyna emin (ölçeýji), ikinji ölçeýji we mürze girip biler. Doly taýýarlyk işleri geçirilenden soň, eminler bökmeke rugsat berýärler. Her gatnaşygy bir-birden, yzly-yzyna 3 gezek synanyşyp bilýär. Her synanyşygyň netijesi ölçenilýär, hasaba alynýar. Beýana 3 synanyşygyň hem netijesi ýazylýar. In oňat görkeziji saýlanyp alynýar.

9-njy barlag. Oturan ýagdaýynda öňe epilmek (göwraniniň çeýeligiň barlagy).

Çeýeligi bahalandyrmak üçin umumy Ýewropa barlaglar ulgamy tarapyndan oňurganyň hereketlerini kesgitlemek hödürlenilýär.

Barlag ýerine ýetirilende ýerde oturan ýagdaýyňdan aýaklaryňy göni saklap, elleriňi mümkin boldugyndan öňe uzatmaly.

Barlagy ýerine ýetirmekden öňürti okuwçy çekilmelere degişli birnäçe maşklary ýerine ýetirmeli (öňe, gapdala, yza egilmeler, göw-räňi aýlamaklyk), ýagny bedeni gyzdymaly. Beden gyzdurma diňe bir barlagy ýerine ýetirmegi ýeňilleşdirmän, eýsem, çagany şikes almakdan hem goraýar. Barlag we beden gyzdurma ýerine ýetirilende hereketleriň mylaýym, yzygiderli, batly dældigini gazanmak hökman-nydyr.

Barlag şu aşakdaky tertipde ýerine ýetirilýär:

1. Gapyrjak ýa-da guty diwaryň ýanynda goýulýar.
2. Çyzgyjy 10 sm belligi okuwça golaý bolan gyrada bolar ýaly edip goýmaly, bellik diwardan 30 sm bolmaly.
3. Okuwçy ýerde oturýar, aýaklary öňe uzadylan (dyz bognundan epmeli däl), ökjeleriniň arasyny 10 sm ýaly açýar, aýaklaryň da-banlaryny gapyrjaga goýýar, ýagny gapyrjaga direýär.
4. Okuwçy öňe egilmeli we ellerini mümkin boldugyndan öňe etmeli, barmaklar bilen çyzgyja degmeli we şeýle ýagdaýda 3–5 sek saklanmaly.
5. Üç sany synanyşyk berilýär (okuwçy bat almagyň kömegi bi-len aralygy artdyrmaly däl). Üç synanyşygyň iň gowy netijesi hasaba alynýar.

10-njy barlag. Agramlykly topy uzaga zyňmak (eliň dinamiki güýçleriniň barlagy).

Oturan ýerinden 1 kg agramlykly topy kelläň üstünden iki el bilen zyňmak meýdançada ýa-da sport binasynda geçirilip bilner. Okuwçy çyzygyň daşynda aýaklaryny uzadyp oturýar. Elindäki topy iki eli bilen kelläň üstünden öňe zyňýar.

Aralyk santimetrde ölçenilýär. 3 gezek synanyşylýar, iň oňat ne-tije hasaba alynýar.

Uzaga zyňmak ýaryşlary geçirilende, eminler toparynyň düzü-mine iki ölçeýji we kätip girýär. Baş emin kätip bilen ýaryşa gatnaşyja 3 gezek yzly-yzyna zyňmaga rugsat berýär. Netijeleri kätip beýana geçirýär. Zyňmagy 10–15 gatnaşygy amala aşyrandan soň, netijeler hasaplanýar. Zyňmak çyzygy bilen topuň ýere düşen nokadynyň ara-lygy ölçenilýär. Iň oňat netije beýana ýazylýar.

Zyňmak üçin taýýarlyk işleri geçirilende, onuň uzynlygy we giňligi 10x10 metr meýdança bolmalydyr. Ol meýdançada açyk çyzyklar, uzaklygy görkeziji baýdajyklar bolmaly. Zyňmaklygyň ugur çyzygy görkezilmeli. Ýaryşy geçirmek üçin uzynlygy ölçýji gural, agramlykly top we beýlekiler gerek bolýar.

5.1. Okuwçylaryň saglyk ýagdaýynyň we beden ösüşiniň barlag usullary

Okuwçylaryň bedeniniň ösüşi şu aşakdaky görkezijiler boýunça ölçenilýär:

- Dik durlan ýagdaýda boýuň uzynlygynyň ölçegi, santimetr;
- Bedeniň agram ölçegi, kilogram;
- Kükrek (döş kapasasynyň) aýlawynyň ölçegi (rahat ýagdaýda), santimetr;
- Penje güýji (iki elniň dinamometriýasy), kilogram;
- Öýkeniň ýaşaýyş sygymy (spirometriýa), millilitr;
- Hereket reaksiýasy (elniň aýasyndan çyzygyň geçen meýdany);
- Ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygy, bir minutda gezek sany.

Bellenen görkezijileri bellige almak üçin ulanylýan lukmançylyk enjamlary bolmalydyr. Antropometriýa ölçegleri takyk usulyýeti talap edýär we emele gelýän takyk maglumatlary almak üçin laýyk enjamlar ulanylmaly.

Bilim edaralarynyň ähli görnüşleri üçin, beden ösüşiniň antropometrik görkezijileri üçin ýeke-täk ölçeg göz önünde tutulýar.

Çaganyň we ýetginjegiň bedeniniň uzynlygy we göwresiniň agramy onuň beden taýdan ösüşiniň esasy ölçegleri hasaplanylýar.

Bedeniň uzynlygy çaga bedeniniň ösüş ýagdaýyny häsiýetlendirýän alamat hasaplanylýar, göwräniň agramy süňk-myşsa ulgamynyň, deri-ýag öýjükleriniň, içki agzalaryň ösüşine şaýatlyk edýär.

Dik durlan ýagdaýda boýuň ölçegi.

Enjam: Boý ölçenilýän enjam – meýdançada dik direge berkidilip goýulýar, depesi süýşürilýär we oturgyja aýrylyp goýulýar. Dik diregiň iki sany ölçeg nokady bolýar: dik durlan ýagdaýda boýy ölçemek üçin we oturan ýagdaýynda boýy ölçemek üçin. San bellikleri degişli ýerlerde ýerleşdirilýär.

Ölçeğiň usuly:

1. Barlanylýana boý ölçenilýän enjamyň ýanynda durmagy tekliptmeli. Şonda boý ölçenilýän enjamyň tagtajygy ýokary galdyrylan bolmaly.

2. Boý ölçenýän enjamyň tagtajygy ýokaryk galdyrylan ýagdaýynda keseligine goýulmaly. Şol bir wagtda gözgüjiň aşaky gyrasynyň aşaky nokadyny birleşdirýän we daşky ýokarky gyranyň ýokarky nokadyny birleşdirýän çyzyk boý ölçenilýän enjamyň tagtajygyna perpendikulýar bolmaly. Dört nokat (ýeňse, pilçeler, çanaklyk, dabanlar) bir çyzykda ýerleşdirilmeli we ölçeg tagtajyga degip durmaly.

3. Boý ölçenilýän enjamyň taýajygyny ýuwaşjadan kelläniň ýokarky nokadyna degýänçä goýbermeli (gyzlar eger saçy boglan bolsa we ölçemäge päsgel berýän bolsa, onda saçyny goýbermeli).

4. Ölçemegiň netijesini bellige almaly. Barlag boý ölçenilýän enjamyň şkalasy boýunça 0,5 sm-e çenli takyklykda alynýar.

Bedeniň agramyny kesgitlemek.

Enjam: Bedeniň agramyny çekmek lukmançylyk terezisinde 50 grama çenli takyklykda kesgitlenilýär. Ýerde goýulýan elektron terezisini peýdalanmaga hem rugsat berilýär, olarda takyklyk 100 grama çenli hasaplanylýar. Şeýle terezini her bir 100 barlagdan soň, ýörite agram daşy (giralar) bilen barlagdan geçirmeli, mysal üçin, 1–2 kilogram agramdaky gira (metrologik standart). Meýdança üçin niýetlenen elektron terezisiniň mehanizmi sazlaşdyrylanda, ol ýörite metrologik barlaga we düzedişlere mätäç bolýar.

Ölçeğiň usuly:

1. Barlanylýan aýakgapsyz, sport eşiginde ölçege goýberilýär, tereziniň ortasynda, tereziniň egni ýapyk ýagdaýda durýar.

2. Uly ölçeg daşy bilen barlanylýanyň takmynan agramy bellige alynýar, şondan soň guly açylýar we uly gira bilen agram anyklanylýar, soňra bolsa süýşýän kiçi girada tereziniň egni bellige alynýar.

3. Barlanylýan tereziniň ortasynda durmak bilen göwresiniň agramyny haýaljakdan bir aýagyna geçirýär, beýleki dabanyňy duran ýerinden süýşürmesizden seresaplylyk bilen ýere goýýar, tereziniň gyrasyna basman, onuň meýdançasynyň düşýär (şeýle ýagdaýda tereziniň egniniň agramlyk ulgamynyň sazlaşygy bozulyp biler).

Döş kapasasynyň aýlawyny kesgitlemek.

Enjam: Tikiňçiniň santimetrli lentasy. Bu lentany her bir 100 ölçeğden soň çalşyp bolýar, sebäbi ol barlag geçirilende süýnýär.

Ölçeğiň usuly:

1. Barlanylýan dik durýar.
2. Santimetrli lentany pilçeleriň aşaky çäğinden almaly, ýetginjegiň döşünden emzikleriniň uçlaryndan aýlamaly, gyzlaryňkyny bolsa göwsüň üstünden süýt mázleri boýunça almaly, dördünji gapyrganyň deňinden (döşüň orta nokadynyň derejesinde). Lenta aýlananda barlanylýan biraz ellerini galdyrýar we goýberýär, rahat ýagdaýda durýar.
3. Ölçeğ adaty, rahat dem alyşda, rahat söhbetdeşlik ýagdaýynda, döş kapasasy arakesmede wagty, demi soruş we goýberiş pursadynyň aralygynda geçirilýär.

Penjeleriň güýjüni kesgitlemek (penje dinamometriýasy).

Enjam: Penje (el) dinamometriýasy. Bilim edarasynda barlaglary geçirmek üçin dinamometrleriň iki sanysyny ulanmak hökmanydyr: biri 90 kg-a çenli ölçeğ birlikli (ýetginjekleri we ýaşlary barlamak üçin), beýlekisi – 35 kg-a çenli (çagalary barlamak üçin).

Ölçeğiň usuly:

1. Barlanylýan dik durýar, aýaklary egniň giňliginde açylan, dinamometrli el gapdala göni uzadylan, dinamometr dik ýagdaýda, ölçeğ görkeziji başam barmakda.
2. Buýruk boýunça barlanylýan aňrybaş güýç bilen ýuwaşjadan bat alman we elini aşak goýbermän, penjesi bilen dinamometri gysýar. Ölçeğde egin we tirsek bogunlarynda hiç hili goşmaça herekete ýol berilmeli däl.
3. Ölçemek iki gezek geçirilýär, her elin 1–2 kg-a çenli takyklykda bolan iň gowy netijesi bellige alynýar.

Öýkeniň ýaşayş sygymyny kesgitlemek.

Enjamlar: Spirometr, çalşylýan müşdükler (30 sany), zyýansyzlandyrmak üçin spirt ýa-da kaliý permanganatnyň (marganesiň güýçli ergini). Spirometrleriň üç sany esasy görnüşi ulanylyp bilner: suwly, gury howaly we elektron.

Ölçeğiň usuly:

1. Spirometriň müşdügini spirt siňdirilen pagta bilen süpürmeli.
2. Enjamy başlangyç «0» ýagdaýda goýmaly.
3. Barlanylýan 2–3 deslapky aňrybaş dem alşy ýerine ýetirýär, müşdugi eline alýar we ýokary aňrybaş dem alşy saklaýar, seresaplylyk bilen müşdugi agzyna goýýar, ony dodaklary bilen berk gysýar, bar güýji bilen soňky demine çenli spirometre üfleýär.
4. 20–30 sekuntadan barlag gaýtalanýar, iki gezek geçirilen ölçegiň iň gowy netijesi bellige alynýar. Indiki okuwçyny barlamak üçin müşdük çalşylmaly ýa-da müşdüge zyýansyzlandyрма amala aşyrylmaly.

Hereket reaksiýasyny kesgitlemek.

Enjam: $l = 45 - 40$ sm uzynlykly çyzgyç.

Ölçeğiň usuly:

Dik durlan ýagdaýda elini öňe uzadyp, barmaklaryňy göneltmeli we elini aýasyny aşak etmeli. Kömek beriji mugallym ýa-da okuwçy synag edilýäniň eliniň aýasyndan 1–2 sm daşlykda oňa parallel edip çyzgyjy saklap durýar.

Çyzgyjyň «0» başlangyjyny eliniň aýasynyň aşak gyrasy bilen gabat getirmeli. «Üns beriň» buýrugyndan soň 5 sekundyň içinde kömekçi duýdansyz çyzgyjy aşak goýbermeli. Synag edilýän çaltlyk bilen çyzgyjy tutmaly. Barlagyň netijesi eliniň aýasynyň geçen ýolunyň uzynlygy bilen kesgitlenilýär.

Geçilen ýol näçe az bolsa, barlagyň netijesi şonça-da ýokarydyr. Synanyşyk üç gezek ýerine ýetirilýär. Üç gezek geçirilen synanyşmanyň orta arifmetik bahasy ahyrky netije hasaplanýar.

Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgyny kesgitlemek.

Barlag 30 sekundyň wagtyň dowamynda 20 gezek oturyp-turmak arkaly ýerine ýetirilýär.

Barlagyň netijelerini bahalandyrmak şu aşaky esaslarda geçirilýär:

- a) ýürek ýygrylmasynyň ýygylgynyň başky (rahat ýagdaýdaky) derejesiniň fiziki ýüklenmeden soňky derejesinden tapawudy;
- b) görkezijileriň başlangyç derejesine gaýdyp gelmeginiň wagty boýunça.

Barlagdan soň, kada boýunça, ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy 25–50%, dem alyş ýygylgy 1 minutda 4–6 gezek ýokarlanýar.

Bu görkezijileriň başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmegi, adatça, ilkinji 2–3 minutyň dowamynda bolup geçýär.

Ölçeginiň usuly:

Okuwçy gözegçiniň ýanyndaky oturgyçda oturýar, her 10 sekuntndan soň ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy üç gezek ölçenilýär we olaryň ortaça arifmetik ululygy bellige alynýar.

Barlanylýanyň oturyp-turmasynyň takyk sanamasyny mugallym ýerine ýetirýär.

Bellenilen fiziki ýüklenme tamamlanandan soň, barlanylýan dessine oturgyçda oturýar we ilkinji 10 sekundyň dowamynda ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy 15 sekundyň dowamynda ölçenilýär we netije dörde köpeldilýär. Has takyk netijäni almak üçin, ýürek ýygrylmasynyň ýygylgynyň ölçegini 1 minutyň dowamynda ýerine ýetirmek maslahat berilýär.

Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy birinji ölçegi barlanylýanyň oturan ýagdaýynda 3–5 minut dynç alnandan soň geçirilýär, ikinji gezek ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy 30 sekunt wagtyň dowamynda 20 gezek oturylyp-turlanyndan soň, dik durlan ýagdaýda fiziki ýüklenmeden soň dessine ölçenilýär. Şondan soň barlanylýan okuwçy oturmaly, doly gowşamaly, dem alşyny kadaly ýagdaýa çenli dikeltmäge synanyşmaly. Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy üçünji gezek dikeldişden 1 minut geçenden soň ölçenilýär.

5.2. Mekdep okuwçylaryny barlag geçirmäge taýýarlamak

Bedenterbiýe mugallymy barlag geçirmekligiň howpsuz we netijeli bolmagy üçin şu aşakdaky hökmany şertleri berjaý etmeli:

- Barlag geçirmeklige taýýarlyk we lukmançylyk üpjünçiligi;
- Deslapky beden we ahlak-erk taýýarlygy;
- Sapakdaky beden gyzyrdymalary.

Barlag geçirmeklige taýýarlyk we lukmançylyk üpjünçiligi

Gözegçiligiň umumy talaplary

Gözegçilik okuwçylaryň beden taýýarlyk derejelerini kesgitlemek we orta mekdepe bedenterbiýe we sport işleriniň hiline baha bermek üçin okuw ýylynyň dowamynda geçirilýän barlaglary we ölçegleri özünde jemleýär. Gözegçilikde pedagogik, lukmançylyk, psihologik we beýleki barlag usullary ulanylýar. Bu gözegçilikleri bedenterbiýe mugallymlary, tälimçiler, lukmanlar, psihologlar we okuwçylaryň özlari geçirip bilerler.

Gözegçiligiň esasy maksady – okuwçylaryň beden ösüşine we beden taýýarlygyna köptaraplaýyn baha bermekdir. Bu maksat bedenterbiýe mugallymlaryna birnäçe görnüşli meseleleri çözmäge kömek berýär. Bedenterbiýe sapagynyň täsirliligini dogry bahalandyrmaga, beden taýýarlygyň ösen we gowşak taraplaryny ýüze çykarmaga, mekdeplerde bedenterbiýe we sport işlerini meýilleşdirmäge we meýilnamanyň ýerine ýetirilişine gözegçilik etmäge, mekdep okuwçylaryny sport ýaryşlaryna taýýarlamak üçin saýlap seçip almaga kömek berýär.

Okuwçylaryň bedenterbiýe we sport taýýarlygynda gözegçilikler şu usullarda amala aşyrylýar:

- *syn etmek usulynda* (okuwçylaryň hereket başarnygyna, maksada okgunlylygyna syn etmek, ýaryş işjeňligine syn etmek we ş.m.);
- *ölçeg usulynda* (ölçeg birlikleriniň kömegi bilen geçirilýär: metr, sekunt, kilogram we ş.m.);
- *barlag usulynda*;
- *hasaplaýyş usulynda* (dürli formulalaryň, matematiki we statistiki deňlemeleriň kömegi bilen geçirilýär);
- *bahalandyryş usulynda* (ballara, utuklara geçirmek);
- *seljeriş usulynda* (netije çykarmak).

Gözegçilik, köplenç, barlaglaryň kömegi bilen amala aşyrylýar. Gözegçilikde ulanylýan barlaglar, esasan, üç topara bölünýär:

1) okuwçynyň rahat ýagdaýynda geçirilýän barlaglar. Onda okuwçylaryň saglyk ýagdaýynyň we bedeniniň ösüşiniň görkezijileri (boýy, agramy, döş kapasasynyň aýlawy, kadaly ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygy, psihologik barlaglar we ş.m.) rahat ýagdaýda barlanylýar;

2) birmeňzeş barlaglar. Bu ýerde hemme okuwçylara birmeňzeş ýumuş berip, şonuň esasynda barlaglary geçirýärler (mysal üçin, 30 sekundyň dowamynda 20 gezek oturyp-turmak). Bu barlaglaryň kömegi bilen bellibir kesgitli ýüklemelerden soň okuwçynyň ýüreginiň we bedeniniň işjeňligine gözegçilik edilýär;

3) maksimal (aňrybaş) barlaglar. Bu barlaglar geçirilende okuwçylar hereket başarnygynyň iň ýokary (aňrybaş) mümkinçiligini görkezmeli bolýar. Bu barlaglarda beden taýýarlygyň görkezijileri kesgitlenilýär.

Beden taýýarlygyny ölçemek üçin geçiriljek barlaglaryň önüsrasynda, hökmany suratda salgylanmalar şulardyr:

- geçirilýän barlaglaryň maksadyny kesgitlemek;
- ölçeg işleriniň standartlary (ülňüleri) bilen üpjün etmek;
- barlaglaryň ýokary ygtybarlylygy we maglumat berijiligi esasynda saýlanyp alynmagy;
- geçirilýän barlaglaryň okuwçy tarapyndan gowy özleşdirilmegi we ähli ünsi ýokary netije gazanmaklyga gönükdirmek;
- ýokary üstünliklere dalaşmak maksady bilen, berilýän barlagyň ýokary netijeliligini gazanmak;
- barlag ölçeglerinde gazanylýan netijeleri bahalandyrmagyň ulgamyny düzmek.

Şu şertleri berjaý etmeklik hökmanydyr, ýöne barlag geçirilende esasy üns okuwçynyň şeýle psihiki ýagdaýynyň döremegi bilen ähli ukybyny ulanmaga gönükdirilmelidir, şu ýagdaýy gazanmak üçin geçirilýän barlaglar ýaryş şertlerinde ulanylsa, her bir okuwçynyň ýokary netijä mynasyp bolmagyna ýardam berer.

Barlaga goýbermek.

Bedenterbiýe mugallymynyň sapagy elmydama lukmançylyk gutusy bilen üpjün edilmeli we ilkinji lukmançylyk kömegini bermäge hemişe taýýar bolmaly.

Saglyk ýagdaýy sebäpli öňki sapaklary goýberen okuwçylar mugallym tarapyndan barlaga goýberilmeýär. Olar üçin barlag 3–4 hepdeden öň geçirilmeýär, keseli başyndan geçirenler deslapky beden taýýarlygyny geçýärler we olara lukmanyň oňyn çözgüdi berilmelidir.

Barlagdan lukman tarapyndan saglyk ýagdaýy boýunça goýberilen ähli mekdep okuwçylary geçirilýär. Ýöriteleşdirilen lukmançylyk toparyna degişli edilen okuwçylar öz saglyk ýagdaýlaryna gapma-garşy bolan barlaglardan lukman tarapyndan boşadylýar. Görüş pes ýa-da ýasydabanlykdan ejir çekýänler 1000 m ylgamakdan boşadylýar.

Duran ýerinden uzynlygyna bökmek barlagy olar ýumşak örtülen ýerde geçýärler (halyçada ýa-da gimnastik düşekçede). Göbek we gasyk ingilerinde arkan ýatyp göwräni götermek barlaglaryndan boşadylýar. Ýöriteleşdirilen lukmançylyk toparyna degişli edilen okuwçylar bu maksatnamadan dolulygyna lukman tarapyndan boşadylýarlar, ýazgy beýanynda olaryň saglyk topary we «Bejeriş bedenterbiýesi» diýlen ýazgy goýulýar.

Barlagy bes etmekligiň düzgünleri:

1. Fiziki ýüklemeleriň köpelmegine garamazdan ýürek ýygrylmasyynyň ýygrylygynyň peselmegi;
2. Sistoliki arteriýal gan basyşynyň 180–200 mm simap sütüninden ýokarlanmagy;
3. Diastoliki arteriýal gan basyşynyň 125 mm simap sütüninden ýokarlanmagy;
4. Kükrekde emele gelýän agyrylar, uludan dem almak, daljymak;
5. Ýüzüniň agarmagy, gögermegi, baş aýlanmak, psihiki ýagdaý, gyjyndyryja bolan duýgynyň bolmadyk ýagdaýlary, kliniki almatlaryň emele gelmegi.

Seresaply geçirilmeli çäreler:

Okuwçynyň saglygy: barlag tejribesi başlanmanka lukman gözegçiliginden geçirip, saglygy barada güwänama alynmaly.

Şu aşakdaky ýagdaýlarda okuwçy barlaga goýberilmeýär:

- lukmanyň rugsady bolmasa;
- bedeniň gyzgynlygy 37,5 °C-den geçse;

- uly dynç alyşlykdan soň ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygy minutda 100 urgudan ýokary bolsa;
- ýüregiň ýygrylmasynyň ýygrylygy duýdansyz pese düşse;
- soňky 3 aýyň dowamynda ýürek-gan damar kesellerini geçiren bolsa;
- ýokanç we ýiti sowuklama kesellerinde.

Deslapky beden we ahlak – erk taýýarlygy.

3–4 hepdäniň dowamynda (6–10 sapak) mekdep okuwçylarynyň hemmesi deslapky umumy beden taýýarlygyny we ýörite beden taýýarlygyny geçýärler. Bu olaryň diňe bir maşklary dogry ýerine ýetirilmegini gazanmaga mümkinçilik berýär. Şol wagt okuw sapaklary barlaglar boýunça barlag kadalaryny tabşyrmaklyga gönükdirilýär. Bu döwürde esasy üns mekdep stadionynda ýa-da seýilgähde geçirilýän ylgaw barlaglaryna berilýär (sport meýdançasynynda). Mekdep okuwçylarynda – 1000 m aralygy ylgamak aňryçäk beden we ahlak we erk güýçlerini talap edýän has çylşyrymly barlag hasaplanylýar.

Bedeni bu fiziki ýüklemä taýýar etmek üçin her sapaga ylgaw ýumuşlaryny bölekleyin goşmak hökmanydyr.

1000 m aralyga ylgamak üçin 100 – 1000 m aralyklara köpgezeklik bölekleyin ylgamaly, mysal üçin:

Taýýarlyk tapgyrynyň başynda:

- 2 gezek 100 metr;
- 3 gezek 200 metr;
- 2 gezek 500 metr;
- 2 gezek 800 metr.

Taýýarlyk tapgyrynyň ahyrynda:

- 1-2 gezek 1000 metr aralyga ylgamak («ýarym güýçde»);
- 2-3 sapak 1000 metr aralyga ylgamak;
- 2-3 sapak – sekunderde netijäni bellige almak bilen 1000 metr aralyga ylgamak.

Duran ýerinden we bat alyp bökmek:

Her okuwçy duran ýerinden öz boýunyň uzynlygyna (sm) we bat alyp boýunyň iki esse uzynlygyna bökmeklige ymtylmaly.

Bedeniň çeyeligi:

Okuwçy dik duran ýagdaýynda egilip eliniň barmagyny, ýumrugyny we aýasyny ýere degirmeklige çalyşmaly.

Ahlak we erk taýýarlygy:

Barlaglaryň netijeleri ýokary bolar ýaly bedenterbiýe sapaklaryna barlaglary birleşdirmek hökmanydyr, sapakda barlag tabşyrmaklyga taýýarlykda onuň maksatnamasyny bozmaly däldir, bedenterbiýe sapaklary barlaglary üstünlikli tabşyrmaga oňyn täsirini ýetirmelidir.

Okuwçylaryň barlag tabşyryň döwründe möhüm pursat ahlak we erk sypatlaryny kemala getirmek we goldamak boýunça işler hasaplanylýar. Erkli gurluş, kanagatlylyk başarnygy, gowy duýgulary edinmek we ş.m. psihologik başarnyklary yzygiderli terbiýelemek hökmanydyr. Okuwçylara ýüklemeleriň netijeliligi we göwrümi boýunça dürli şahsy gözegçilikleri özbaşdak bahalandyrmagy öwretmek gerek.

Beden gyzdymalary.

Barlagda okuwçylary we talyplary öňde duran maşklara bedeni taýýarlamak üçin beden gyzdymalaryň bolmagy hökmanydyr. Bu okuwçylary aňryçäk mümkinçilikde maşklary ýerine ýetirmegiň talaplaryny berjaý etmäge kömek edýär. Sapagyň başynda beden gyzdyma umumy taýýarlyk häsiýetinde bolmalydyr (ähli topar, synp üçin), soňra barlag maşklaryny ýerine ýetirmegiň öň ýanynda – ýörite taýýarlyk häsiýetinde bolmalydyr.

Sapakda ýörite maşklaryň mysaly göwrümi we depgini şu aşakdaký ýalydyr:

30 m aralyga ylgamak üçin:

- golaý aralyga çalt ylgamak;
- dik duran ýerinden 10–15 metre çalt ylgamak;
- ugruňy üýtgedip çalt ylgamak;

- uly tizlikde ýylan yzy bolup ylgamak;
- 30 m aralyga 2 gezek dynç alyşly ýarym güýçde ylgamak;
- 10 m aralyga 2 gezek dynç alyşly dörtdeň üç güýçde ylgamak;
- işjeň dynç alyş (gowşadylan myşsalarda dem almak arkaly ýöremek) – 2-3 min;
- netijelilige ylgamak.

100 m ylgamak üçin:

- 50 m aralygy güýjüň dörtdeň bir böleginde ylgamak;
- 100 m aralygy ýarym güýçde ylgamak;
- netijeli dynç almak (gowşadylan myşsalarda we dem alyşda ýöremek) – 3-4 minut;
- netijelilige ylgamak.

1000 m aralyga ylgamak üçin:

- başda ylgamagy we ýöremegi utgaşdyrmak maslahat berilýär;
- 200, 300 we 600 metr aralyga ylgamak, 100 metre ýöremekligi utgaşdyrmak bilen;
- 500 m aralyga güýjüň dörtdeň bir böleginde ylgamak;
- 1000 m aralyga ýarym güýçde ylgamak;
- İşjeň dynç alyş (myşsalaryň gowşadyp, dem alyşly ýöremek) – 3-4 min;
- netijelilige ylgamak.

Arkan we ýüzin ýatyp göwräni galdyrmak üçin:

- arkan ýatyp, iki aýagyňy galdyrmak «ýarym güýçde» – 8-12 gezek;
- arkan ýatyp, aýaklary epip, eller kelläniň aşagynda – göwräni ýarym güýçde galdyrmak – 6-8 gezek;
- elleriňi ýere diräp, göwräni galdyrmak «ýarym güýçde» – 8-12 gezek;
- kese agaçdan ýarym güýçde özüňi çekmek – 2-4 gezek;
- işjeň dynç alyş (gowşadylan myşsalarda dem almak bilen ýöremek) – 2-3 min;
- göwräni ýokary depginde galdyrmak.

Turnikde özüni çekmek üçin:

- direnip göwräni galdyrmak «ýarym güýçde – 8-12 gezek;
- kese agaçdan ýarym güýçde özüni çekmek – 2-4 gezek;
- işjeň dynç alyş (gowşadylan myşsalarda dem almak bilen ýöremek) – 2-3 min;
- depginli özüni çekmek.

Duran ýeriňde we bat alyp uzynlygyna bökmek üçin:

- iki aýakda ýüpde bökmek;
- bir aýakda ýüpde bökmek;
- çep we sag aýagy çalşyp ýüpde bökmek;
- 30-40 sm beýiklikdäki päsgelçilikden bökmek;
- aýaklaryňy jübüt tutup, öňe 20–25 metr aralyga towsaklap bökmek;
- 1 we 2 aýakda öňe bökmek, bökülýän ýüpde bökmek, «ýarym güýçde» – 1-2 min;
- duran ýeriňden we bat alyp uzynlygyna bökmek;
- işjeň dynç alyş (myşsalaryňy gowşadyp, dem almak bilen ýöremek) – 2-3 min.

Goşundy

Bedenterbiýe we sport bilen baglanyşykly esasy düşüňjeler

«Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanunynda (2015-nji ýylyň 23-nji maýynda kabul edildi) bedenterbiýe we sport bilen baglanyşykly esasy adalgalar şu aşakdaky görnüşde kesgitlenilýär:

– «*Bedenterbiýe*» medeniýetiň düzüm bölegi bolmak bilen, sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslaryny, adamyň beden taýdan ösüşini durmuşa geçirmek, onuň hereket işjeňligini kämilleşdirmek maksady bilen jemgyýet tarapyndan döredilýän we ulanylýan, şeýle hem adamyň saglygyny pugtalandyrmaga gönükdirilen we şahsyýetiň sazlaşykly ösmegine ýardam edýän ruhy we maddy gymmatlyklaryň jemini özünde saklaýan işiň çygyrydyr.

– «*Sport*» bedenterbiýäniň organiki bölegi bolup, sportda netijeler gazanmak maksady bilen adamyň ýaryşlara we ýaryşyýlyk işine taýýarlygynyň ýörite tejribe görnüşinde emele gelen sportuň görnüşlerinde adamlaryň gazananlaryny ýüze çykarmagyň we deň şertlerde deňeşdirmegiň aýratyn çygyrydyr.

– «*Sagdyn durmuş ýörelgesi*» adamyň saglygyny pugtalandyrmaga, onuň işjeň ýagdaýda uzak ýaşamagyna we durmuş wezipelerini ýokary derejede ýerine ýetirmegine, ýaşaýşyň zähmet, jemgyýetçilik, maşgala-durmuş, dync alyş görnüşlerine işjeň gatnaşmagyny gazanmak üçin önüni alyş çäreleriniň kabul edilmegine, şeýle hem keselleriň sebäplerini we netijelerini düzetmek üçin önüni alyş çärelerini amal etmäge gönükdirilen adamyň durmuşynyň keşbidir. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslaryna irki çagalyk döwründen sagdyn endiklerini we ukyplaryny terbiýelemek, ýaşamak üçin howpsuz we amatly daşky gurşaw, temmäkiden, neşe serişdelerinden we alkogolly içgileri ulanmakdan ýüz döndermek, sagdyn iýmitlenmek, beden taýdan işjeň durmuş, şahsy we jemgyýetçilik gigiyenasy degişlidir.

– «*Beden terbiýesi*» diýlip, sagdyn durmuş ýörelgesiniň esasynda şahsyýeti terbiýelemäge, adamyň hereket başarnyklaryny we endiklerini, beden ukyplaryny we sypatlaryny ösdürmäge, beden taýdan kämil, hemmetaraplaýyn ösen we sagdyn adamy kemala getirmek maksady bilen olaryň bedenterbiýe we sport babatda bilimleri almagyna gönükdirilen pedagogik işe aýdylýar.

– «*Köpçülikleýin sport*» ilatyny bedenterbiýe bilen guramaçylykly meşgullanmagyna, şeýle hem olaryň köpçülikleýin sport çärelerine we beden terbiýe-sagaldyş çärelerine gatnaşmaklaryna gönükdirilen sportuň bir bölegidir.

– «*Mekdep sporty*» umumy bilim edaralarynda okuwçylaryň beden terbiýesine, olaryň sport çärelerine gatnaşmak üçin taýýarlygyna gönükdirilen sportuň bir bölegidir.

– «*Talyp sporty*» diýlip, başlangyç hünär, orta hünär we ýokary hünär bilim edaralarynda talyplaryň beden terbiýesine, olaryň sport çärelerine gatnaşmak üçin taýýarlygyna gönükdirilen sportuň bir bölegine aýdylýar.

– «*Bedenterbiýe-sagaldyş çäreleri*» bedenterbiýe we sport serişdelerini peýdalanmak bilen geçirilýän we adamyň zähmet (okuw) işine harçlan güýçlerini dikeltmäge, işjeň ýagdaýda dynç alşyny guramaga we önümçilik hem-de daşky gurşaw şertlerinde bedeniň amatsyz faktorlarynyň täsirine bolan durnuklylygyny ýokarlandyrmaga gönükdirilen çärelerdir.

– «*Sport ýaryşy*» diýlip, bäsleşigiň iň gowy gatnaşyjysyny (ýeňijisini) ýüze çykarmak maksady bilen onuň guramaçysy tarapyndan tassyklanan düzgünnama (dessur) esasynda sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleriň ýa-da türgenler toparlarynyň arasynda geçirilýän bäsleşige aýdylýar.

– «*Köpçülikleýin sport çäreleri*» ilatyň arasynda ýaryşylyk häsiýetinde gurnalan, adamyň beden we ruhy ösüşine, saglygynyň berkidilmegine we keselleriň önüni almaga, boş wagtlaryny ýerlikli peýdalanmaklaryna, bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmaklaryna bolan islegi emele getirmäge gönükdirilen çärelerdir.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. – Aşgabat, 2007.
3. Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Mäligulyýewiç Berdimuhamedow. Gysgaça terjimehal. – Aşgabat, 2007.
4. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. – Aşgabat, 2007.
5. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. I–VIII tomLAR. – Aşgabat, 2009–2016.
6. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Mugallym, esger, ilhalar ynsan Berdimuhamet Annaýewiň gahrymançylykly ömür ýoly. – Aşgabat, 2010.
7. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Älem içre at gezer. – Aşgabat, 2011.
8. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – melhemler mekany. – Aşgabat, 2011.
9. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Döwlet guşy. – Aşgabat, 2013.
10. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. – Aşgabat, 2014.
11. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bilim – bagtyýarlyk, ruhubelentlik, rowaçlyk. – Aşgabat, 2014.
12. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – abadançylygyň we rowaçlygyň ýurdy. – Aşgabat, 2015.
13. «Türkmenistan – ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy» atly sport ýaryşlaryny geçirmegiň Tertibi (2009-njy ýylyň 12-nji noýabrynda kabul edildi).
14. Türkmenistanda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň 2011–2020-nji ýyllar üçin Milli maksatnamasy (2011-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda kabul edildi).

15. Türkmenistanda ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň 2015 – 2020-nji ýyllar üçin döwlet Maksatnamasy (2015-nji ýylyň 20-nji martynda tassyklanyldy).

16. «Bilim hakynda» Türkmenistanyň Kanuny. – «Türkmenistan» gazet, 2013-nji ýylyň 15-nji maýy.

17. «Bedenterbiýe we sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny. – «Türkmenistan» gazet, 2015-nji ýylyň 1-nji iýuny.

18. «Raýatlaryň saglygynyň goralmagy hakynda» Türkmenistanyň Kanuny. – «Türkmenistan» gazet, 2015-nji ýylyň 2-nji iýuny.

19. «Professional sport hakynda» Türkmenistanyň Kanuny. – «Türkmenistan» gazet, 2015-nji ýylyň 28-nji awgusty.

20. Türkmenistanyň Konstitusiyasy (rejelenen görnüşi). – «Türkmenistan» gazet, 2016-njy ýylyň 15-nji sentýabry.

21. Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2017–2021-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasy. – Aşgabat, 2016.

22. *Babalyýew T., Altyýew H.* Bedenterbiýe. Orta mekdepleriň I synpy üçin synag okuw kitaby. – Aşgabat, 2009.

23. *Altyýew H., Babalyýew T.* Bedenterbiýe. Orta mekdepleriň II synpy üçin synag okuw kitaby. – Aşgabat, 2009.

24. *Babalyýew T., Altyýew H.* Bedenterbiýe. Orta mekdepleriň III synpy üçin synag okuw kitaby. – Aşgabat, 2009.

25. Berkarar döwletimizde bedenterbiýe we köpçülikleýin sport özgertmeleri (ylmy nutuklaryň ýygyndysy). – Aşgabat, 2015.

26. *Çaryýewa O.* Türkmen milli oýunlarynyň terbiýeçilik ähmiýeti. – Aşgabat, 2003.

27. *Garýagdyýew G.* Nesil saglygy we milli sport oýunlary. – Aşgabat, 2004.

28. *Geldimämmedow A., Perewaruha P.* Gandbol boýunça ýaryşlary guramak we geçirmek. – Aşgabat, 2015.

29. *Gylyjowa A.* we beýl. Tälimçiniň pedagogiki ussatlygy. – Aşgabat, 2014.

30. *Hasanowa Z.* Anatomiýa we fiziologiýa. – Aşgabat, 2011.

31. *Haýydowa R., Gullyýewa A.* Adam anatomiýasy. – Aşgabat, 2010.

32. *Nunnaýew H.* Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça bedenterbiýe-sport monitoringini geçirmekligiň usulyýeti. – Aşgabat, 2015.

33. *Öwelekov K., Meretliýewa M.* Mekdep gigiýenasy. – Aşgabat, 2011.

34. *Saryýew A., Garyagdyýew G.* Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti. – Aşgabat, «Ylym» neşirýaty, 2014.
35. *Saryýew A., Sähedow G., Nunnaýew H.* Aziada – 2017. Sportuň görnüşleri. – Aşgabat, 2016.
36. *Mämetgulyýew Ç., Garaýew G.* Beden we zyýanly endikler. – Aşgabat, 2017.
37. *Аникеева Н.П.* Игра в педагогическом процессе. Новосибирск, 1989.
38. *Баширов П.Н.* Учение о физическом развитии человека. М., 1962, МГУ. 340 с.
39. *Веренич Г.И.* Здоровье и гигиенические особенности сельских школьников Белорусского Полесья. Минск, 1990, «Навука тэхніке». 237с.
40. *Веренич Г.И.* Физическое развитие детей и подростков городских и сельских местностей. М., 1988. 125-132 с.
41. *Гужаловский А.А.* Развитие двигательных качеств у школьников. Минск, 1978. 68 с.
42. *Дерьяев И.* Физическое развитие сельских школьников. Здоровоохранение Туркменистана, 1971. 5, 45-47 с.
43. *Захидов А.З., Ушнурцева О.Г.* Материалы по физическому развитию детей и подростков некоторых городов и сельских местностей Узбекской ССР. Ташкент, «Медицина», 1965. 192-201 с.
44. *Ильин Б.Н.* О физическом развитии детей и подростков, проживающих в различных природных условиях. Советское здравоохранение, 1987. 6, 17-22 с.
45. *Камелетдинов А.З., Вывренюк А.Ф.* Уровень физического развития и физической подготовленности школьников г.Львова. В сб. «Проблемы юношеского спорта», М., ФиС, 1961. 270 с.
46. *Керимов М.К.* Основные закономерности роста и развития детей и критерии периодизма. Одесса, 1975. 99-100 с.
47. *Кулиев Х.Н.* Особенности физическое развитие школьников. Ашхабад, 1969. 74 с.
48. *Кулиев Х.Н., Аванесова Л.И.* Физическое развитие и состояние здоровья школьников г. Ашхабада в динамике за 1966-1970 г.г. Вопросы эпидемиологии и гигиены в Туркмении. Ашхабад, 1972.
49. *Лесгафт П.Ф.* Руководство по образованию детей школьного возраста. Цит. по собранию педагогических сочинений. М., 1951, т 1 и 1952, т 2.

50. *Маркосян А.А.* Возрастная физиология и вопросы педагогики. М., 1965, Советская педагогика, 5, 31-34 с.

51. *Назирев О.Т.* Особенности физического воспитания учащихся старших классов (8-9), проживающих в условиях жаркого климата. Автореф. дисс. канд. пед. наук, М., 1991. 17 с.

52. *Овезов М.А.* Совершенствование физической подготовленности школьников подросткового возраста на основе учета особенностей их физического развития. Автореф. дисс. канд. пед. наук, Ашгабад, 1994. 22 с.

53. *Самедов Н.А.* Физиолого-гигиеническая характеристика состояния здоровья и питания школьников Ашхабада и туркменского приаралья. Автореф. дисс. мед. наук, 1994.

54. *Столвич Л.Н.* Искусство и игра // Эстетика. Москва изд-во «Знание», 1987.

55. *Сухарев А.Г., Теленчи В.И., Шелонина О.А.* Двигательная активность и здоровье детей и подростков. Обзор информации ВНИИМ и МТИ. Сер. «Гигиена», М., 1988, вып. 3, 71 с.

56. *Урысон А.М.* Возрастная динамика размеров тела детей и подростков в возрасте от 4 до 18 лет. В кн.: «Рост и развитие ребенка». М., МГУ, 1974. 4-55 с.

57. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Академия, 2000.

58. *Эсси-Эзинг А. Г., Е.Т. Матвеев.* Физическая культура и здоровье детей и подростков. Москва, «Медицина», 1966.

59. Bedenterbiýe we sport boýunça Internet habarlary.

MAZMUNY

Giriş.....	7
------------	---

I bap

Bedenterbiýe – köpçülikleýin sport çärelerini guramagyň we geçirmegiň usulyýeti

1.1. Sport ýaryşlaryny geçirmegiň usullary	16
1.2. Umumy orta bilim berýän mekdepde bedenterbiýe dersiniň düzgünnamasy.....	21
1.3. Ertirki nyzam maşklary.....	26
1.4. Orta mekdepde köpçülikleýin sport bäsleşikleri.....	27

II bap

Bedenterbiýe boýunça okuw işleri

2.1. Gimnastik maşklar	36
2.2. Ýeňil atletika.....	38
2.3. Ylgap gelip beýikligine bökmek	39
2.4. Ylgap gelip uzynlygyna bökmek	40
2.5. Kros taýýarlygy.....	40
2.6. Snaryad zyňmak.....	41

III bap

Köpçülikleýin sport oýunlary

3.1. Gandbol (el topy)	42
3.2. Futbol	43
3.3. Basketbol.....	45
3.4. Woleýbol	46
3.5. Hereketli oýunlar	47

IV bap

Bedenterbiýe mugallymynyň iş tejribesinden

4.1. Bedenterbiýe sapaklaryny meýilnamalaşdyrmagyň döwrebap mysaly görnüşi	54
4.2. Bedenterbiýe okuw-barlag ölçegleri	89
4.3. Bedenterbiýede seresaplylyk düzgünleri	98

V bap

Okuwçylaryň beden taýýarlygynyň barlag usullary

5.1. Okuwçylaryň saglyk ýagdaýynyň we beden ösüşiniň barlag usullary	108
5.2. Mekdep okuwçylaryny barlag geçirmäge taýýarlamak	112
Goşundy. Bedenterbiýe we sport bilen baglanyşykly esasy düşüňjeler..	120
Peýdalanylan edebiýatlar	122

**Hydyr Nunnaýew, Çaryýarguly Mämmetgulyýew,
Haýytmyrat Şamuradow**

**ORTA MEKDEPLERDE BEDENTERBIÝÄNI
OKATMAGYŇ USULYÝETI**

*Umumy orta bilim berýän mekdepler üçin
okuw gollanmasy*

Redaktor	<i>O. Garajaýewa</i>
Surat redaktory	<i>G. Orazmyradow</i>
Teh. redaktor	<i>O. Nuryagdyýewa</i>
Korrektor	<i>M. Atabaýewa</i>
Kompýuter bezegi	<i>M. Mullikowa</i>
Neşir üçin jogapkär	<i>H. Altyýew</i>

Çap etmäge rugsat edildi 28.07.2017. Ölçeği 60x90^{1/16}.
Edebi garniturası. Çap listi 8. Şertli-reňkli ottiski 24,5.
Hasap-neşir listi 5,69. Şertli çap listi 8.
Sargyt № 1172. Sany 8.000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.
744000. Aşgabat, Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.
744015. Aşgabat, 2127-nji (G. Gulyýew) köçe, 51/1.