

**H. K. Nunnaýew**

# **SPORTUŇ NAZARYÝETI**

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi  
tarapyndan hödürlenildi*

Türkmen döwlet neşirýat gullugy  
Aşgabat – 2011

**Nunnaýew H. K.**

N83 **Sportuň nazaryýeti.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A. : Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2011.

«Sportuň nazaryýeti» atly okuw gollanmasy ýurdumyzyň ýokary okuw mekdepleriniň talyplary, orta we ýöriteleşdirilen sport mekdepleriniň mugallymlary, tälimçileri, okuwçylary, bedenterbiýe we sport ulgamynda işleýän hünärmenler hem türgenler üçin niýetlenendir.

Bu okuw gollanmasynda sport boýunça umumy nazary düşünje berilýär. Sport bilen gyzyklanýanlar bu okuw gollanmasyndan türgenleriň bedenini taplamagyň, fiziki, tehniki we taktiki taýdan taýýarlamagyň ugurlary hem usullary, türgenleşik hem-de ýaryşlar, türgenleşigi meýilleşdirmek, oňa gözegçilik etmek we ş.m. barada peýdaly maglumatlary alyp bilerler.



**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.

*Gaýtalama:*

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.

*Gaýtalama:*

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

**Türkmenistanyň Prezidenti  
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

*– Sport munuň özi gujur-gaýratyň, gözelligiň,  
sagdynlygyň we progresiň belentliklerine tarap  
ymtylyşyň janly beýanydyr.*

**GIRIŞ**

Türkmenistanyň Prezidenti hormatly Gurbanguly Berdimuhamedowyň 2007-nji ýylyň 15-nji fewralyndaky «Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakynda» Permany, 2007-nji ýylyň 4-nji martyndaky “Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakynda” Karary ýurdumyzyň geljekde has-da uly üstünliklere eýe bolmagy üçin şu günki ýaş nesli ylymly-bilimli, beden we ruhy taýdan sagdyn, watansöýüji, maksada okgunly, ökde hünärmenler edip ýetişdirmeklige uly itergi berýär.

Täze Galkynys we beýik özgertmeler zamanamyzda ýurdumyzda sport pudagyňy ösdürmäge uly üns berilýär. Täze gurlan köpsanly döwrebap sport desgalary, saglygy berkitmek we dikeltmek üçin bina edilen sport we sagaldyş toplumlary hem-de türkmen türgenleriniň sportuň dürli görnüşleri boýunça dünýä ýaryşlaryna gatnaşyp gazanan üstünlikleri munuň aýdyň beýanydyr.

«Sportuň nazaryýeti» atly bu okuw gollanmasy bedenterbiýe we sport pudagynda ýokary derejeli hünärmenleri taýýarlamak üçin niýetlenendir. Kitap nazaryýet taýdan çuňňur taýýarlykly türgenlere, tälimçilere we bedenterbiýe mugallymlaryna bedenterbiýe we sport ulgamynda işleýän döwürlerinde tejribelik we ylmy-barlag işlerinde usuly kömek bermekde hem peýdaly bolar.

Okuw gollanmasy geljekki hünärmenlere bedenterbiýäniň we sportuň kanunalaýyklyklaryna düşünmäge, şeýle hem bilimleri giň we çuňňur özleşdirmäge ýardam eder.

Okuw gollanmasynyň esasy maksady we wezipesi sport pudagynda işlejek geljekki ýaş hünärmenlere we türgenlere şu ugurlar boýunça nazary düşüňjeleri bermekden ybaratdyr:

– sport barada umumy düşünje bermek;

- türgenleriň ýaryş ulgamy barada düşünje bermek;
- sport türgenleşigi we türgenleri taýýarlamagyň kada-kanunlary barada nazary düşünje bermek;
- sport türgenleşiginiň döwürleri, tapgyrlary we toplumlary (sikl-leri) barada nazary düşünje bermek;
- talyplara çagalary sporta seçip almagyň we gönükdirmegiň ugurlaryny öwretmek;
- sport türgenleşiginiň esaslaryny, serişdelerini we usullaryny öwretmek;
- türgenleşiklerde ýüklemeleriň we dynç berliş usullaryny öwretmek;
- türgenleşik sapagynyň geçirilişini, onuň bölümlerini we gura-maçylyk görnüşlerini öwretmek;
- türgenleşigi meýilleşdirmegi, türgenleriň taýýarlygyna gözeg-çilik etmegi we olary hasaba almagy öwretmek;
- gündelikleri, dergileri, hasabatlary, resminamalary doldurmagy öwretmek we ş.m.

Bu okuw gollanmasy talyplara, esasan, hünär tejribeligi-ne girişmäge, sportuň saýlanyp alnan görnüşleriniň nazaryýeti we usulyýeti dersini özleşdirmäge we ony durmuşda amala aşyrmaga uly kömek berer.

Okuw gollanmasy taýýarlanylanda dünýä sportuna öz goşandyny goşan meşhur rus alymlary *W.S.Kuznesowyň*, *Ž.K.Holodowyň*, *L.P.Matweýewiň*, *W.N.Platonowyň* dürli ýyllarda ýazan işlerinden, olar-da öňe sürlen ýörelgelerden ugur alyndy. Şeýle-de türkmen sportun-daky hünärmenleriň we Türkmenistanyň Milli sport we syýahatçylyk institutynyň mugallymlarynyň okuw gollanmalary, pikirleri öwrenildi we degişli ýerlerde olardan peýdalanyldy.



# 1. Sporta umumy häsiýetnama

## 1.1. Sport we onuň köpgörnüşliliginiň toparlara bölünişi

**Sport** – bu adamlaryň saglygyna we jemgyýetiň medeniýetine gönükdirilen terbiýäni oýunlaryň, ýaryş ulgamlarynyň we bedenterbiýäniň üsti bilen gazanmakdyr.

Sporty bir söz bilen ýa-da bir many bilen düşündirip bolmaýar, bu söz giň many we düşünje berýär.

*Sport* – bir söz bilen aýtsak, bu ýaryş ulgamydyr, ýagny adamyň başarnyklaryny ýüze çykarmaga we deňeşdirmäge mümkinçilik berýän hadysadyr.

*Sporta* giňişleýin seredeniňde oňa adamlary zähmete taýýarlaýjy, hereket başarnyklaryny ösdüriji, jemgyýetiň ruhy talabyny kanagatlandyryjy, dostluk, doganlyk, parahatçylyk gatnaşyklaryny giňeldiji, edepliligi we gозelligi terbiýeleýji serişde hökmünde garamak bolar.

Şeýle-de sport – bu jemgyýetiň medeniýetidir we adamlar üçin güýmenjedir, tomaşadyr, gazançdyr.

*Sportuň* ahyrky maksady bolsa ýaryşlaryň kömegi bilen adamlaryň bedenini kämilleşdirmek, saglygyny berkitmek we resmi ýaryşlarda çykyş edip, ýokary (sport) üstünlikleri gazanmaga gönükdirilendir.

**Bedenterbiýe we sport** – adamzat jemgyýetini sagdyn, ruhube-lent, tutanýerli, maksada okgunly halda terbiýelemekde uly ähmiýete eýedir.

Sport – bu bedenterbiýäniň aýrylmaz bir bölümidir. Bedenterbiýäniň wezipesiniň köp bölümleri sportuň wezipesi bilen gabat gelýär. Ýöne sportuň hemme görnüşlerini bedenterbiýe bilen baglanyşdyryp bolmaýar, sebäbi bedenterbiýede hereket işjeňliginiň esasynda adamlaryň bedenini berkidýärler we hereket başarnyklaryny artdyrýarlar, emma sportuň küşt, şaşka, konstruksiýa düzmek ýaly görnüşlerinde işjeň hereketleriň we beden maşklarynyň ähmiýeti ýokdur.

Käbir ýagdaýlarda sport bedenterbiýäniň çäginde daşyna hem çykýar, oňa mysal edip, marafon ylgawyny alalyň. Bedenterbiýede marafon ylgawy ýaly uly we uzak agramlykly ylgaw maslahat beril-

meýär, sebäbi şunuň ýaly ylgawlar adam bedeninden çäksiz uly ýüklemeleri we agramlyklary talap edýär we saglygyň çäginde çykýar.

Sporta doly düşünmegimiz üçin, biz sport işjeňligi we ýaryş işjeňligi diýen adalgalara göz ýetirmelidiris. Sport tejribesinde sport işjeňligini we ýaryş işjeňligini, köplenç, bilelikde ulanýarlar, bular biri-biri bilen berk baglanyşyklydyr. Sporty ýaryşsyz göz önüne getirmek mümkin däl.

*Sport işjeňligi* – bu sportuň çäginde adamlaryň saglygyny ýokarlandyrmaga we bedenini kämilleşdirmäge gönükdirilen guramaçylykly hadysadyr, munuň esasy maksady sporty ilatyň arasynda giňden ýaýratmak we ilaty sporta çekmekdir.

*Ýaryş işjeňligi* – bu türgenleriň ýaryşlarda çykyş edip, üstünlikleri gazanmagydyr. Ýaryşlar türgenleriň hereket başarnyklaryny ýokarlandyrýar. Türgenler ýaryşlarda üstünlikleri gazanmak üçin öz bedenlerini fiziki we ruhy tarapdan taýýarlaýarlar. Ýaryşlar – adamlaryň hereket mümkinçiliklerini ýüze çykarýan we seljerýän esasy täsirleriň biri. Eger-de ýaryş bolmadyk bolsa, sport bu derejä çenli ösmezdi. Ýaryşlaryň ahyrky netijeleri – sport üstünlikleridir.

*Sport üstünligi* – bu belli bir netijelerde türgenleriň ussatlyklaryny we başarnyklaryny ýüze çykarýan görkezijilerdir.

*Sport bilen meşgullanýan adamlar sporta dürli şahsy maksatlary bilen gelýärler we türgenleşýärler.*

Olary üç topara bölmek bolar:

I topar: **Biologiki talabyny kanagatlandyrmak** üçin türgenleşýärler. Bu maksat bilen sportda türgenleşýän adamlar öz saglygyny dikeldýärler, bedenlerini berkidýärler, fiziki taýýarlygyny ösdürýärler, bedeniň daşky görnüşini gözelleşdirýärler, hereket başarnyklaryny artdyrýarlar.

II topar: **Ruhy talabyny kanagatlandyrmak** üçin türgenleşýärler. Bu maksat bilen türgenleşýän adamlar akyl-paýhasyny ösdürmek, güýmenmek, lezzet almak, wagt geçirmek, ünsüni sowmak we ş.m. ruhy islegini kanagatlandyrmak üçin sport bilen meşgullanýarlar.

III topar: **Durmuşy talabyny kanagatlandyrmak** üçin türgenleşýärler. Bu türgenler gazaň-eklenç, at-abraý, ýurduň abraýy, uly baýraklara ymtylmak ýaly maksatlary öňde goýýarlar.

## **Sport görnüşleriniň köpdürlüligi we toparlara bölünişi.**

Dünýäde sportuň ýüzlerçe, münlerçe görnüşleri bar. Olaryň birnäçesiniň gadymy taryhy, ösüş ýollary bar, birnäçesi bolsa täze döredi we olaryň sany gün-günden artýar. Birnäçe sport görnüşleri jemgyýetde kanunalaýyklykda açyk hereket edýär, ýöne sportuň sport kanunyndan daşary, gizlin hereket edýän käbir görnüşleri hem bar («Ekstrim sport», «Söweşijiler kluby» we ş.m.), sportuň bu görnüşleri HOK-yň (Halkara olimpiýa komiteti) we MOK-nyň (Milli olimpiýa komiteti) düzümine girmeyär.

Sportuň köpdürlüligine baglylykda olar birnäçe toparlara bölünýär:

### **Ýaryşlaryň görnüşlerine we hereket işjeňligine baglylykda sportuň toparlara bölünişi:**

*I. Ýokary hereket işjeňliginde ýerine ýetirilýän sport görnüşleri.* Bu topara degişli sport görnüşleri türgeniň beden taýýarlygyna we hereket başarnygyna baglydyr. Sportuň bu topary sportuň görnüşleriniň aglabasyny (ýeňil we agyr atletika, gimnastika, hereketli oýunlar, başa-baş tutluşyklar, suwda ýüzmek we ş.m.) öz içine alýar.

*II. Ulag serişdelerini dolandyrmak bilen baglanyşykly sport görnüşleri.* Bu topara degişli sportuň görnüşleri (awtosport, motosport, welosport, awiasport, ýelkenli sport we ş.m.) türgeniň ulag serişdelerini ussatlyk bilen dolandyryp bilmegini talap edýär.

*III. Mergenlik bilen baglanyşykly sport görnüşleri.* Bu topara degişli sportuň görnüşleri (peýkam atmak, tüpeň atmak, darts we ş.m.) sport ýaraglarynyň ýa-da serişdeleriniň kömegi bilen nyşanany urmagy, dogry-dürs hereketleri talap edýär.

*IV. Konstruktor düzmek işjeňligi bilen baglanyşykly sport görnüşleri.* Bu topara degişli sportuň görnüşleri (awia şekiller, awto şekiller, gaýyk şekilleri, robotlary ýasamak, dominodan ýa-da otlu-çöpden jaý gurmak, kubikleri düzmek we ş.m.) türgenlerden birnäçe serişdeleriň kömegi bilen haýsy hem bolsa bir zadyň şeklini ýasamaklaryny talap edýär.

*V. Pähim-paýhas bilen baglanyşykly sport görnüşleri.* Bu topara degişli sport görnüşleri (küşt, şaşka, düzzüm we ş.m.) türgeniň hereket işjeňligine bagly bolman, onuň akyl-paýhasyna bagly bolýar. Ýagny ol öz garşydaşyny akyl-paýhasy bilen ýeňmeli bolýar.

## **Fiziki maşklaryň aýratynlyklaryna baglylykda sport toparlaryna:**

1. *Birmeñzeş gaýtalanýan hereketli sport* (ylgamak, ýüzmek, küreklemek we ş.m.).

2. *Çylşyrymly hereketli sport* (çeper we sport gimnastikasy, suwda geçirilýän şekilleýin gimnastika, suwa aşyrylyp bökme we ş.m.).

3. *Tizlik-güýç alamatly sport* (agyr atletika, zyňmak, bökme we ş.m.).

4. *Göreş we başa-baş tutluşyklar* (göreş, sambo, boks, karate we ş.m.).

5. *Hereketli sport oýunlary* (futbol, woleýbol, basketbol, ýedi top we ş.m.).

6. *Köpgörnüşli toplumlaýyn sport* (başgöreş, ongöreş, ikigöreş we ş.m.) degişli.

## **1.2. Sport hereketi, onuň ýaýraýşy we ösüşi**

Sport hereketi – bu köpçülikleýin we ýokary üstünlikler üçin niýetlenen sportuň tejribe çägindeki durmuşy akymydyr. Bütin dünýäde sport iki ugur boýunça hereket edýär (*1-nji surat*).

1. Köpçülikleýin sport;

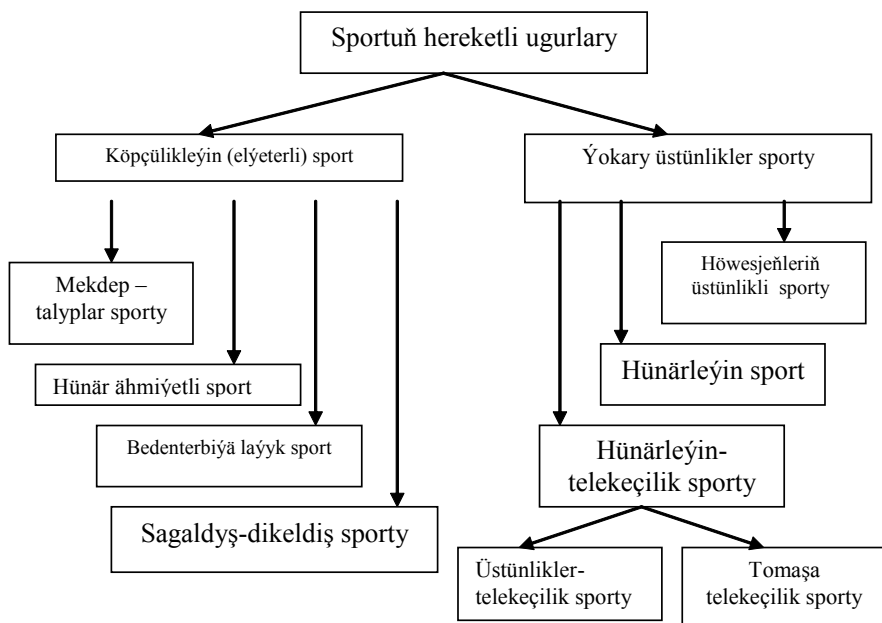
2. Ýokary üstünlikler sporty.

**Köpçülikleýin sport.** Sport hereketiniň esasy bölegi biziň ýurdumyzda we bütin dünýäde köpçülikleýin sportdan durýar.

Köpçülikleýin sport bilen dünýäde millionlarça çagalar, ýetginjek oglan-gyzlar, işgärler we gartaşan adamlar meşgullanyp, öz saglyklaryny berkidýärler, adamlar bilen özara gatnaşyklaryny ösdürýärler, lezzet alýarlar, güýmenýärler, hünär taýýarlyklaryny ösdürýärler, hereket we zähmet başarnyklaryny artdyrýarlar we öz mümkinçiliklerine göre sport üstünliklerini gazanýarlar.

Dünýäniň köp ýurtlarynda sportuň bu ugry „Hemmeler üçin elýeterli sport“ hasaplanýar. Sebäbi, sportuň bu hereket ugry adamlaryň ýaşyna, jynsyna, jemgyýetdäki tutýan ornuna bagly däldir.

Köpçülikleýin sport mekdep-talyplar sportundan, hünär ähmiýetli sportdan, bedenterbiýä laýyk sportdan we sagaldyş-dikeldiş sportundan durýar.



**1-nji surat. Sportuň hereketli ugurlarynyň gurluşy**

*Mekdep-talyplar sporty* – bu köpçülikleýin sportuň esasy uly bölegini düzýär. Sportuň bu ugry bilim ulgamyndaky (mekdepler, ýörite okuw jaýlary, institutlar we ş.m.) okuwçylaryň, talyplaryň umumy beden taýýarlygyny we hereket başarnyklaryny ýokarlandyrmaga gönükdirilen esasy mugallymçylyk ugur bolup hyzmat edýär we halk köpçüliginden türgenleri saýlap, olary ýokary üstünlikler sportuna gönükdirýär.

Häzirki döwürde bu ugurda okuwçylar, talyplar we ýaşlar sport klublary işjeň hereket edýär.

*Hünär ähmiýetli sport* – adamlaryň belli bir hünär taýýarlygyny ýokarlandyryýan serişde hökmünde ulanylýar. Sportuň bu ugrunda esgerler, harby adamlar, polisiýa işgärleri, ýangyn söndürijiler, hasas edijiler, dagda işleýänler we ş.m. dürli edaralarda işleýän adamlar öz çekýän zähmetlerine golaý hereketli sport görnüşlerini giňden ulanýarlar we öz zähmet başarnyklaryny artdyryýarlar.

*Bedenterbiýä laýyk sport* – sportuň bu ugry bilen orta ýaşly we gartaşan adamlar öz bedenlerini işjeň halda saklaýan we beden taýýarlygyny ýokarlandyryýan serişde hökmünde meşgullanýarlar we köpçülikleýin ýaryşlara gatnaşýarlar.

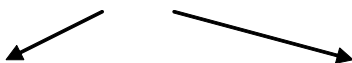
*Sagaldyş-dikeldiş sporty* – sportuň bu ugry bilen adamlar işjeň dynç alyşda, sagdyn durmuş ýörelgelerinde, bedeni dikeltmekde-berkitmekde, sagaltmakda, bedeni işjeň saklamakda esasy serişde hökmünde meşgullanýarlar.

**Ýokary üstünlikler sporty** – adamda bolan başarnyk mümkinçiliginiň açylmagyny üpjün edýän we ýokary sport netijelerine ýetmäge gönükdirilen okuw-türgenleşik işini ýöriteleşdirmek arkaly üstünlikleriň ýokary derejesini belleýän sport hereketidir. Bu ugurda türgenler türgenleşip, öz abraýyny, toparyň we ýurduň abraýyny ýokary göterýärler.

Uly sportda ýokary üstünliklere diňe yzygiderli üznüksiz türgenleşik we ýaryş işjeňliginiň ýokarlandyrylmagy esasynda ýetip bolýar. Bu ugurda yzygiderli, üznüksiz uly agramlykly fiziki we psihiki ýüklemeler ulanylýar.

Ýokary üstünlikler sporty üç ugur boýunça hereket edýär:

1. Höwesjeňler-üstünlik sporty (sporty söýüjiler).
2. Hünärleýin sport.
3. Hünärleýin-telekeçilik sporty.



Üstünlikler-telekeçilik sporty      Tomaşa-telekeçilik sporty.

*Höwesjeňler-üstünlik sporty* (sporty söýüjiler) bu ugurdaky türgenlere höwesjeňler diýilmeginiň sebäbi, olaryň hünärleýin türgenlerden tapawudy, birinjiden, olar öz zähmetinden, okuwyndan daşary (boş wagtlaryna gabatlap) türgenleşýärler, ikinjiden, bularyň gazanç pullary hünärleýin türgenleriňkiden az.

Höwesjeňler-üstünlik sportunyň agzalary bolup, köplenç, talyp-lar, okuwçylar, harby gullukçylar, işçiler we öz zähmetlerinden daşary

türgenleşýän adamlar çykyş edýärler. Höwesjeň türgenler öz taýýarlyklaryny elmydama esasy ýaryşlara sazlaşykly guraýarlar. Bu türgenler ýurduň ýaryşlarynda, olimpiýa ýaryşlarynda, dünýä ýaryşlarynda üstünlikli çykyş edip, öz at-abraýlaryny galdyryp, ýuwaş-ýuwaşdan hünärleýin sporta geçýärler, gazançlaryny köpeldýärler.

*Hünärleýin sport* – munuň özi täjirçilik sport işi bolup, ol sport tomaşa çäreleriniň ykdysady netijeliligini göz önünde tutýar.

Hünärleýin sport özüne çekiji telekeçilik pudagydyr. Bu ugurda türgenler içki güýç bolup hyzmat edýär hem-de esasy gazanylmaly netije maliýe pul girdejileri bolup durýar. Sport ussatlygy we ýokary netije hem maliýe pul girdejileri bolup durýar.

*Hünärleýin telekeçilik sporty* – bu sport hereketiniň höwesjeňler sportundan tapawudy ol diňe sportuň kanunlaryna bagly bolman, täjirçilik-telekeçilik kanunlaryna baglylykda ösýär. Bu ugurdaky türgenler öz türgenleşigini esasy pul baýraklary ýokary goýlan ýaryşlara sazlaşyklylykda gurýarlar. Bularyň esasy maksatlary dürli kubokly ýaryşlarda, dünýä çempionatlarynda, telekeçilik ýaryşlarynda we çakylyk boýunça ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmekdir. Bu ugurdaky türgenler olimpiýa ýaryşlaryna diňe çakylyk boýunça gatnaşyp bilýärler.

Telekeçilik ýaryşlarynyň birnäçesi ýokary netijeler görkezmek däl-de, diňe tomaşaçylara şowhunly çykyşlary, lezzetli oýunlary görkezmeklige gönükdirilen bolýar. Muňa mysal edip, „Resling“ ýaryşlaryny, akrobatik ýaryşlary, başa-baş tutluşyklar boýunça birnäçe ýaryşlary we görkezme çykyşlary görkezmek bolar.

Köpçülikleýin sport we ýokary üstünlikler sporty biri-biri bilen berk arabaglanyşyklydyr. Häzirki döwürde hereket edýän sport mekdepleri, guramalar, toparlar, sport klublary köpçülikleýin we ýokary üstünlikler sporty üçin niýetlenendir we şol ugurdan işleýär. Bu guramalarda bir wagtyň özünde köpçülikleýin sportuň hem türgenleri, ýokary üstünlikler sportunyň hem türgenleri türgenleşýärler.

Statistiki maglumatlara görä, dürli tapgyrlarda sport bilen meşgullanýan adamlaryň taýýarlygyny % hasabynda alanymyzda türgenleşýänleriň sany şeýleräkdir:

- başlangyç taýýarlyk tapgyrynda 70%;
- ýörite çuňlaşdyrylan taýýarlyk tapgyrynda 27%;
- sport kämilleşik tapgyrynda 2%;
- ýokary sport ussatlyk tapgyrynda 1%.

Diýmek, türgenleşýänleriň içinde ýokary üstünlikler tapgyryna bary-ýogy 3 % düşýär. Dünýäde ortaça 2 mln türgenleşýän çagalaryň, ýetginjek oglan-gyzlaryň arasyndan diňe 35 müňi ýokary derejeli türgenler bolup ýetişýärler.

## **Sport görnüşleriniň ýaýraýşy we ösüşi**

Ähli sportuň ösüşi, öz görnüşlerine garamazdan, 3 tapgyrdan ybaratdyr:

*I. Milli sport.*

*II. Sebit we yklymara sport.*

*III. Halkara sport.*

*Milli sport görnüşleri* – sportuň taryhyna göz aýlasak, ilkibaşda milli oýunlardyr we ýaryşlardyr ýa-da göreşdir. Bu oýunlardyr ýaryşlaryň jemgyýetiň arasynda giňden ýaýramagy bilen olar milli sportuň bir görnüşine (türkmen milli oýunlary: ýedi top, göreş, düz-züm, ýaglyga towusmak, altyçöp, süňk-süňk, çilik, hekgal, keçe-keçe we ş.m.) öwrülýär.

*Sebit we yklymara sport görnüşleri* – milli sportuň giňden ýaýramagy, goňşy döwletlere hem elýeterli bolmagy ýa-da goňşy döwletleriň milli oýunlarynyň biri-biriniňkä meňzeşräk bolmagy netijesinde ýörite sport görnüşine görä täze düzgünnama girizilip, sportuň bu görnüşü (guşak göreşi, alyş, golf, regbi, kenarýaka woleýbol, Aziýa oýunlary we ş.m.) бүтін sebitiň ýa-da yklymyň arasynda giňden ýaýraýar.

*Halkara sport görnüşleri* – sport görnüşleriniň birnäçesiniň dünýä giňden ýaýramagy, ösmegi bilen halkara sportuna öwrülýär. Sportuň bu görnüşleri bilen dünýäniň ähli künjegi meşgullanýar we döwletleriň arasynda bu görnüşler (futbol, woleýbol, basketbol, boks, dünýä çempionatlary, Olimpiýa oýunlary we ş.m.) boýunça dünýä ýaryşlary geçirilýär.



### 1.3. Durmuşda sportuň wezipesi

Sportuň wezipesi diýlende, ilki bilen, onuň adamlara we adamlaryň özara gatnaşyklaryna edýän täsirine, jemgyýetiň we şahsyýetiň talaplaryny kanagatlandyran taraplaryna düşünilýär.

*Sportuň wezipesini maksatlaryna laýyklykda birnäçe ugurlara bölmek bolýar:*

*Ýaryş – deňeşdiriji wezipesi* – sportuň esasy düzümi şahsy ýaryş işjeňliginden durýar. Munuň düýp manysy ýaryşlaryň kömegi bilen adamlaryň belli bir has ýokary mümkinçiliklerini ýüze çykaryp, baha bermek we ony deňeşdirmekden ybaratdyr.

Adamlar ýaryşlarda ýeňiji bolmak, sport üstünliklerini gazanmak, ýer-orun baýraklary almak üçin üznüksiz göreşýärler, täze rekordlary goýýarlar. Ýaryşlar sporty herekete getirýän esasy ulgamdyr.

*Maglumat – tapyjy wezipesi* – sportuň kömegi bilen fiziologiki, lukmançylyk, fiziki, ylmy, tehnologiýa we ş.m. ulgamlara gerek bolan, täze maglumatlar ýüze çykarylýar. Dünýä rekordlaryny muňa mysal getirip bolar, ýagny sport göz önüne getirip bolmaýan mümkinçilikleri, täze açyşlary ýüze çykarýar we sportuň ösmegine ýardam berýär.

*Terbiýeleýiş – kämilleşdiriji wezipesi* – sport adamlary diňe bedenterbiýe we sport tarapdan ösdürmek bilen çäklenmän, eýsem edeplilik, gозzellik, zähmetsöýüjilik, jogapkärlilik, özdiýenlilik, köpe goşulmaklyk ýaly häsiýetleriň ösmegine we ahlak sypatly ýaş nesliň kemala gelmegine itergi berýär. Sport jemgyýetiň mugallymçylyk ulgamyna girizilendir.

*Sagaldyş – dikeldiji wezipesi* – sport beden agzalarynyň işjeňligine oňyn täsir edýär. Onuň, esasan, çagalaryň ösüş döwründe ähmiýeti örän uludyr. Şeýle-de sport birnäçe keselleriň (ýürek-damar keselleri, dem alyş ýollarynyň keselleri, bogun keselleri, semizlik, nerw ulgamynyň keselleri, hünär keselleri, az hereketde ýüze çykýan keseller) ýüze çykmagynyň önüni alýar. Sport sagdyn durmuş ýörelgesiniň, dynç alşyň, güýmenjäniň esasy serişdesi bolup durýar.

*Önümçilige taýýarlaýjy wezipesi* – sport adamlaryň zähmet işjeňligini artdyýar, zähmet öndürijiligini ýokarlandyýar, olary zäh-

mete, öňde boljak kynçylyklara, agram ýüklemelere taýýarlaýar we uýgunlaşdyrýar.

*Tomaşa – täsirli wezipesi* – millionlarça adamlar sporta tomaşa edip, sportuň joşgunly täsirini duýýarlar, lezzet alýarlar, öz ruhy isleglerini kanagatlandyrýarlar. Sport millionlarça janköýerleri özüne çekýär.

*Şahsyýeti – jemgyýeti birleşdiriji wezipesi* – sport halk köpçüligini birleşdirýän esasy täsirleriň biri bolup durýar. Sportuň üsti bilen adamlaryň durmuşy gatnaşyklary ösýär. Bu, esasan, şahsyýetiň köpe goşulmagyna itergi berýär. Sport adamlaryň, toparlaryň, guramalaryň, köpçülikleriň, klublaryň, şäherleriň we ş.m. aragatnaşyklaryny ösdürýär.

*Halkara – parahatçylyk wezipesi* – sport döwletleriň, ýurtlaryň, sebitleriň, halklaryň dostluk-parahatçylyk gatnaşyklaryny jebisleşdirýär, ösdürýär. Oňa mysal edip, Olimpiýa ýaryşlaryny, dünýä çempionatlaryny görkezmek bolar. Häzirki döwürde Halkara olimpiýa komiteti 250-den gowrak Milli olimpiýa komitetlerini özüne birleşdirýär.

*Ykdysady wezipesi* – sportuň döwletiň ykdysadyýetinde ähmiýeti uludyr. Sport üçin döwlet tarapyndan çykarylýan harajatlar ilatyň saglygyna, ýaşynyň uzalmagyna we iş başarnyklarynyň ösmegine gönükdirilendir. Sportda gazanylan üstünlikler ýurduň abraýyny galdyrýar. Şeýle-de sportuň üsti bilen azda-kände girdeji-ler hem alynýar. Muňa mysal edip, dünýä çempionatlaryny görkezmek bolar. Birnäçe adamlar üçin sport girdeji çeşmesi bolup hyzmat edýär.

Biziň jemgyýetimiziň esasy baýlygy adamlaryň saglygydyr, saglyk ulgamynda sportuň ahmiýeti örän uludyr. Häzirki döwürde döwletimizde zähmetkeşler toparyndan başlap ýokary okuw mekdeplerine, mekdeplere we çagalar baglaryna çenli bütün ýurdumyzy, ähli welaýatlary sport-sagaldyş hereketi bilen gurşalyp alynmagy üçin uly işler amala aşyrylýar.

## 2. Türgenleri taýýarlaýjy ulgam we sport üstünlikleriniň ösüşi

### 2.1. Türgenleri taýýarlaýjy ulgam

Türgenleriň taýýarlyk ulgamy diňe gowy gurnalan we düzülen ýagdaýynda ýokary sport üstünliklerine ýetip bolýar.

*Türgenleri taýýarlaýjy ulgam* – bu türgenleşigiň usulyýetini we onuň guramaçylykly görnüşlerini, türgenleşik we ýaryş üçin şertleriň döredilmegini we türgenleri uly üstünliklere eltýän ähli mümkinçilikler bilen üpjünçiligini özünde jemleýän uly bir ulgamlar toplumydyr.

Türgenleri taýýarlaýjy ulgam uly dört bölümden durýar:

I. *Sporta saýlaýjy we gönükdiriji ulgam*;

II. *Sport-türgenleşik ulgamy*;

III. *Ýaryş ulgamy*;

IV. *Türgenleşigi we ýaryşa taýýarlygy ýokarlandyryýan täsirler ulgamy*.

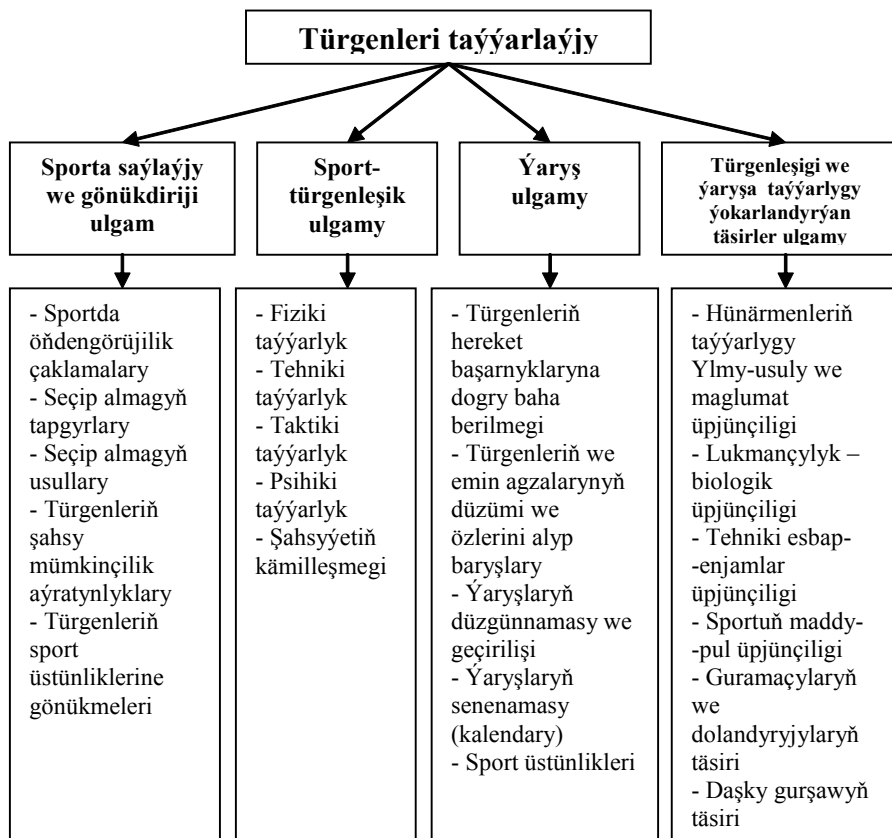
Bu ulgamlaryň hersiniň öz ýerine ýetirýän wezipeleri bar we olar kanunalaýyklykda biri-biri bilen sazlaşykly arabaglanyşykda bolup, türgenleri uly üstünliklere eltýärler. Bu ulgamlaryň her haýsyna aýratynlykda seredip geçeliň (2-nji surat).

**I. Sporta saýlaýjy we gönükdiriji ulgam** – bu köpýyllyk toplumlaýyn usuly-guramaçylykly çäre bolup, özünde mugallymçylyk, durmuşy, psihologik we lukmançylyk-biologik barlag usullarynyň esasynda çagalaryň tebigy zehinliligini we ukyplylygyny ýüze çykarýan, sportuň belli ugry boýunça gönükdirýän ulgamdyr.

Türgenleri ýetişdirmekde bu ulgamyň tutýan orny örän ýokarydyr. Halkara we dünýä ýaryşlarynda ýokary netije gazanýanlaryň köpüsi zehinli, tebigy berlen, başarjaňlyk tehnikasyny-taktikasyny gowy özleşdiren, beden we psihiki taýýarlygy ýokary türgenlerdir. Şonuň üçin hökmany suratda sportuň görnüşi boýunça ýokary başarjaňlygy bolan çagalaryň we ýetginjekleriň saýlanmagy zerurdyr. Sporta seçip almak we gönükdirmek çagalýk döwründen başlanyp, onuň ýurduň ýygyny toparyna saýlanmagy bilen tamamlanýar.

*Sporta saýlama we gönükdiriji ulgama şular degişlidir:*

- Sportda öňdengörüjilik çaklamalary;
- Seçip almagyň tapgyrlary we usullary;
- Türgenleriň şahsy mümkinçilik aýratynlyklary.
- Türgenleriň sport üstünliklerine gönükmeleri.



**2-nji surat. Türgenleri taýýarlaýjy ulgam**

**II. Sport-türgenleşik ulgamy** – bu türgenleri taýýarlaýjy esasy ulgam bolup, mugallymçylyk işiniň esasynda gurnalan maşklar toplumydyr. Türgenleşik işiniň netijesinde türgenler öz beden, tehniki, taktiki, psihiki taýýarlygyny we ähli hereket başarnyklaryny ýokarlandyryrlar. Şeýle-de bu ulgam sportuň çäginde adamlaryň saglygyny ýokarlandyrmaga, bedenini kämilleşdirmäge we şahsyýetiň terbiýelenmegine gönükdirilen guramaçylyk işidir.

**III. *Ýaryş ulgamy*** – bu türgenleriň ýaryşlarda çykyş edip, üstünlik gazanmaga çalyşmagydyr. Ýaryşlar türgenleriň hereket başarnyklaryny ýokarlandyrýar. Ýaryşlar adamlaryň hereket mümkinçiliklerini ýüze çykarýan we seljerýän esasy täsirleriň biridir. Ýaryşlar türgenleri taýýarlamagyň esasy maksady, serişdesi we usuly bolup durýar. Sportuň her bir görnüşinde öz aýratynlygyna baglylykda ýaryş ulgamy emele gelýär we bu ulgamdaky ýaryşlar ýerli, milli, sebitara we dünýä derejesinde geçirilýär.

Ýaryş ulgamynyň ýerine ýetirýän wezipesi köp dürlüdür:

- sport ýaryşlary sport ussatlygyny ähli tarapdan dolandyryýan we herekete getirýän ulgamdyr;

- sport ýaryşlary türgenleşigiň mazmunyny, ugruny we gurluş düzümini kesgitleýär;

- sport ýaryşlary türgenleriň taýýarlygyna gözegçilik etmegiň esasy serişdesi hökmünde ulanylýar;

- sport ýaryşlary sportuň ösmegine we ýaýramagyna ýardam berýär;

- sport ýaryşlary milli sport bilen dünýä sportunyň sazlaşykly arabaglanyşygyny ýokarlandyrýar.

**IV. *Türgenleşigi we ýaryşa taýýarlygy ýokarlandyrýan täsirler ulgamy.***

Ýokary sport netijelerine we ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmäge diňe täze ylmy-usulyýet üpjünçiligi we beýleki goşmaça kömekleriň, şertleriň döredilmegi bilen ýetip bolýar.

Bu ulgama şular degişlidir:

- hünärmenleriň taýýarlygy;

- ylmy-usuly we maglumat üpjünçiligi;

- lukmançylyk -biologik üpjünçiligi;

- tehniki esbap-enjamlar üpjünçiligi;

- sportuň maddy-pul üpjünçiligi;

- guramaçylaryň we dolandyryjylaryň täsiri;

- daşky gurşawyň täsirleri.

*Hünärmenleriň taýýarlygy* – ýokary derejeli hünär taýýarlykly işgärler ýurdumyzda türgenleriň taýýarlyk ulgamynyň ýokarlanmagyna öz täsirini ýetirmelidirler. Bu işgärlere sporty dolandyryýan adam-

lar, zehinli türgenler, tälimçiler, mugallymlar, lukmanlar we şuna meñzeş hünärmenler degişlidir. Olar sporty ösdürýän we türgenleriň taýýarlyk derejelerini ýokarlandyryýan dürli çäreleri we usullary ulanmalydyrlar.

*Ylmy-usuly we maglumat üpjünçiligi* – sporty ösdürmek üçin elmydama täze ylmy işler we barlaglar geçirilmeli, täze ösüşleriň gözleginde bolmaly, türgenleşigiň täze usullaryny oýlap tapmaly. Bu ýerde tälimçiler, mugallymlar, lukmanlar, inženerler, biomehanikler, fiziologlar, psihologlar we şuna meñzeş hünärmenler öz işjeň täsirlerini ýetirmelidirler.

*Lukmançylyk-biologik üpjünçiligi* – türgenleriň taýýarlyk ulgamynda lukmançylyk we psihologik meseleleri çözüär. Şeýle-de sport tejribesinde türgenleriň saglygyny gorap saklamakda, dikeltmekde we olaryň iş başarnyklarynyň ýokarlanmagyna öz täsirini ýetirýär.

*Tehniki esbap-enjamlar üpjünçiligi.* Soňky ýyllarda ylmyň, tehnologiýanyň ösmegi bilen sportda özgerişler boldy. Täze gurallar, türgenleşdirijiler, eşikler, serişdeler we şuna meñzeşler döredildi. Bular täze rekordlary we üstünlikleri ýüze çykardy, sport netijeleriniň ösmegine öz täsirini ýetirdi. Türgenler taýýarlananda täze gurallar, enjamlar bilen üpjünçiligi hökmandyr.

*Sportuň maddy-pul üpjünçiligi.* Sportuň pul bilen üpjünçiligi dürli çeşmeleriň üsti bilen amala aşyrylýar. Bular, esasan, döwlet gaznasyndan, telekeçi guramalardan, hemaýatçylardan, ýerli guramalardan gelýär. Sportuň pul üpjünçiligi çagalara, yetginjeklere we uly ýaşly adamlara dürli sport mekdeplerinde, klublarda we guramalarda tölegsiz türgenleşik geçmäge we dürli ýaryşlara gitmäge mümkinçilik berýär. Ondan başga-da türgenler höweslendiriji baýraklar bilen, hünärleýin türgenler zähmet haklary bilen üpjün edilýär, türgenleriň taýýarlygyna çykarylýan pul harajatlary ýapylýar.

*Guramaçylaryň we dolandyryjylaryň täsiri.*

Türgenleriň taýýarlygy ony guraýanlara we dolandyryýanlara bagly bolýar. Bu ýerde tälimçiden başlap, döwlet häkimýetine çenli we ýerli sport guramasyndan başlap, HOK-a çenli sazlaşykly dolandyryş arabaglanyşygy göz önünde tutulýar. Ýagny tälimçiden → türgene göni arabaglanyşyk, türgenden ← tälimçä ters arabaglanyşyk bolup

durýar. Türgenleriň taýýarlygynda birnäçe meseleler we üpjünçilikler dolandyryjlara bagly bolup durýar.

*Guramaçylaryň täsiri barada aýtsak*, türgenleriň taýýarlygyna guramaçylaryň edýän täsiri hem örän ýokarydyr. Bu ýerde türgenleşikleriň guralyşy, geçirilişi, türgenleşigiň meýilleşdirilişi, oňa gözegçilik edilişi, ýaryşlaryň geçirilişi, ýaryş düzgünnamalary, eminler, ýaryşa gatnaşýanlaryň kabul edilişi we şuna meňzeşler öz täsirini ýetirýär.

*Daşky gurşawyň täsirleri.* Türgenleri taýýarlaýjy ulgamy durmuşy, ykdysadyýeti, tebigy gurşawy, jemgyýetçilik-durmuş şertlerini, iýmitini, arassaçylygy we şuna meňzeşleri göz önünde tutman gurnamak bolmaýar. Bu sebäpleriň her biri sportuň ösmegine, türgenleriň taýýarlygyna öz täsirini ýetirýär. Meselem, yssy howaly ýerlerdäki türgenleriň tomusky sport görnüşleri boýunça, sowuk howaly ýerlerdäki türgenleriň gysgky sport görnüşleri boýunça taýýarlyklary ýokary bolýar.

## **2.2. Sport üstünlikleriniň ösüşi**

Sportda ýokary üstünlikleri gazanmak üçin hökmany suratda garşydaşlaryňdan bahalandyrylan ballaryň esasynda, gollar bilen, utuklar bilen ýa-da netijeli çykyşlar bilen, wagt birliginde (sag, min, sek), aralykda (km, m, sm), agramda (kg), çylşyrymly hereketleri dogry ýerine ýetirmekde, nyşanany dogry urmakda, göreşde we şuna meňzeşler esasynda üstün çykmaly.

Eger-de sportda ýokary üstünliklere ymytlyma bolmasa, onda onuň manysy hem, gyzygy hem bolmazdy. Sport elmydama adamlaryň başarnyklaryny ýa-da mümkinçiliklerini deňeşdirýär. Sportuň esasy many-mazmuny bir adam bolup ýa-da topar bolup garşydaşlaryňdan üstün çykmakdyr. Adamlary üznüksiz türgenleşige çekýän esasy zatlaryň biri hem olaryň ýokary üstünliklere ymytlymagydyr.

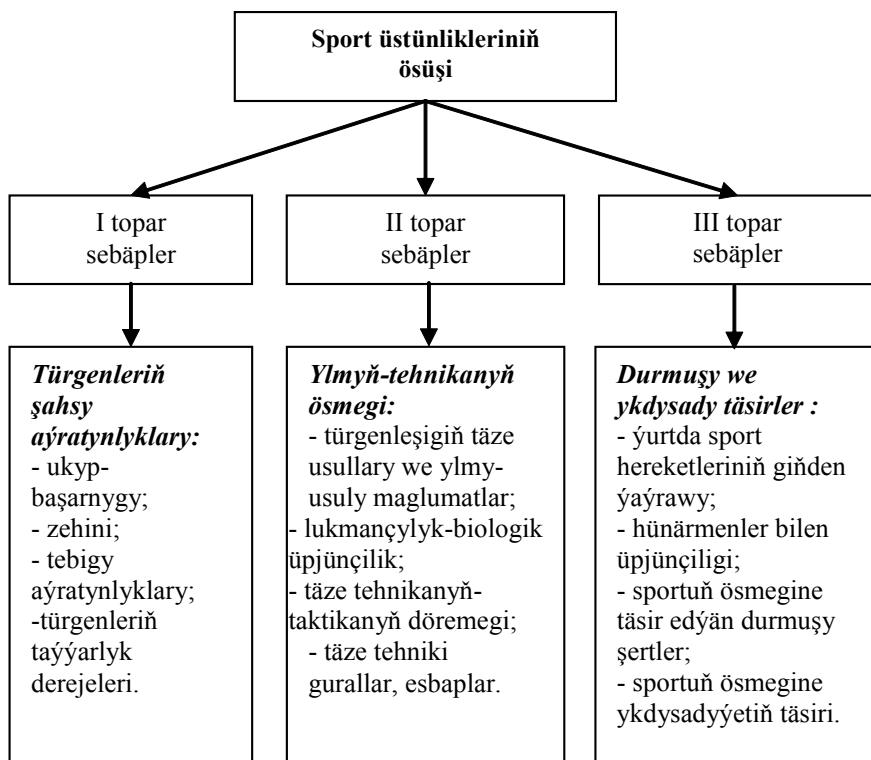
*Sport üstünlikleriniň ösmegine täsir edýän sebäpler 3 topara bölünýär:*

I topar. Türgenleriň şahsy aýratynlyklary we taýýarlyk derejeleri.

II topar. Ylmyň-tehnikanyň ösmegi.

III topar. Durmuşy we ykdysady täsirler.

Bu sebäpleriň hersine aýratynlykda seredip geçeliň (3-nji surat).



**3-nji surat. Sport üstünlikleriniň ösmegine täsir edýän sebäpler**

### ***Türgenleriň şahsy aýratynlygy we taýýarlyk derejeleri***

*Türgenleriň şahsy aýratynlygynda, esasan, türgenleriň ukyp-başarnygyna, zehinine, tebigy aýratynlyklaryna üns berilýär.*

*Ukyp-başarnyklary.* Sportuň haýsy görnüşi bilen meşgullansaň-da, ol belli bir başarnygy talap edýär we şunuň esasynda adamlaryň şahsy aýratynlygy ýüze çykýar. Ukyply türgenler beýlekilerden bir ýa-da birnäçe zatlary üstünlikli ýerine ýetirip bilmegi we öz artykmaç başarnyklary bilen tapawutlanýarlar. Ukyplylyk ylma, bilime, öwrenmeklige we endige baglydyr.

*Zehin.* Sportda saýlap-seçip almagyň esasy maksatlarynyň biri hem zehinli çagalary tapyp, olary sporta gönükdirmekdir. Zehinli çagalary wagtynda sportuň belli bir ugry boýunça ugrukdyrsaň, olar hökman uly üstünlikleri gazanýarlar.

*Tebigy berlen aýratynlyklary.* Birnäçe adamlara güýç, mergenlik



ýa-da çalasyňlyk we şuna meňzeş aýratynlyklary tebigy berlen bolýar. Tebigy ukyp, başarnyk berlen türgenleriň zehinlilerden tapawudy – zehinli çagalary sportuň haýsy görnüşine ugrukdyrsaň-da, olar üstünlik gazanýarlar, emma çaga tebigy güýç berlen bolsa, ony gimnastika ýa-da küşt ýaly sporta gönükdirseň, üstünlik gazanyp bilmeyär. Sportda esasy meseleleriň biri hem bu çagalary tapyp, öz aýratynlyklary boýunça sportuň görnüşine ugrukdyrmak bolup durýar.

*Türgenleriň taýýarlyk derejeleri.* Birnäçe ýagdaýlarda türgenleriň beden taýýarlygy ýokary bolup, tehniki we taktiki taýýarlygy pes bolýar ýa-da tehniki-taktiki, beden taýýarlygy ýokary bolsa-da psihiki taýýarlygy pes bolup, üstünliklere ýetip bilmeyärler. Bu ýagdaýlarda tälimçi, esasan, türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitläp, gowşak taraplaryna üns bermeli. Türgenleriň taýýarlygy näçe ýokary boldugyça, olaryň üstünlikleri hem şonça ýokarydyr, şonuň üçin hem türgenleriň taýýarlyk derejeleri ähli tarapdan ýokarlandyrylmalydyr.

### ***Ylmyň-tehnikanyň ösmegi***

Ylmyň-tehnikanyň ösmegi bilen türgenleriň taýýarlyk ulgamy we sport üstünlikleri hem ösýär. Türgenleriň taýýarlyk ulgamynyň täsirliiligi: türgenleşigiň täze usullary we ylmy-usuly maglumatlary, lukmançylyk-biologik üpjünçilik, täze tehniki gurallar, esbaplar bilen üpjünçiligi ýaly sebäplere baglydyr.

*Türgenleşigiň täze usullary we ylmy-usuly maglumatlar.*

Bu topar täsirleriň içinde, ilki bilen, türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň ylmy-usuly esaslaryna üns berilmelidir, ýagny tälimçi elmydama türgenleşigiň täze usullaryny tapmalydyr, täze tehniki-taktiki emelleri döretmelidir, täze meýilnamalary düzmelidir, elmydama gözlegde bolmalydyr, täze düzgünnamalary bermelidir we olary türgenlere ýetirmelidir. Diňe täze ylmy maglumatlaryň we usulyýetleriň kömegi bilen uly üstünliklere ýetip bolýar.

*Lukmançylyk-biologik üpjünçilik.* Türgenleşik işinde esasy üns berilýän zatlaryň biri hem türgenleriň bedenleriniň dikeldilmegidir. Uly türgenleşik we ýaryş ýüklemelerinden soňra türgenleriň bedenlerini dikeltmek we olaryň sport işjeňligini artdyrmak üçin dikeltmegiň dürli usullary we serişdeleri (owkalama, dynç, wita-min bejergiler, iýmit we şuna meňzeşler) ulanylmalydyr. Ondan

başga-da türgenler elmydama lukmanyň gözegçiliginiň astynda bolmalydyr. Lukmanlar türgenleri üstünlige eltýän kanunalaýyklykdaky ähli usullary we serişdeleri (gadagan edilen jisimlerden başga) ýerlikli ulanmalydyr.

*Täze tehniki gural-esbaplar bilen üpjünçiligi.* Ýokary hilli esbaplar, gurallar, enjamlar, serişdeler, geýimler we şuna meňzeşler türgenleriň taýýarlygynyň ýokarlanmagyna, uly üstünlikleri gazanmaklaryna täsir edýär. Oňa mysal edip geçen asyryň segseninji ýyllarynyň sport gurallary bilen şu döwrüň gurallaryny deňeşdirseň, tapawudy örän uludyr. Şonuň üçin hem sportda uly üstünliklere ýetmek üçin hökmany suratda türgenler täze döredilen gurallar, esbaplar bilen üpjün edilen bolmalydyr.

### ***Durmuşy we ykdysady täsirler***

Bu topar täsirlere ýurtda sport hereketleriniň giňden ýaýramagy, onuň zerur bolan hünärmenler bilen üpjün edilişi, sportuň ösmegine täsir edýän durmuş şertleri we onuň ykdysady üpjünçiligi degişlidir.

*Döwletiň içinde sport hereketleriniň giňden ýaýramagy* - sport üstünlikleriniň ösmegine oňaly täsir edýär. Statistiki maglumatlara görä, sport bilen näçe köp adam meşgullansa, şonça-da köp adam ýokary sport üstünliklerine ýetýär (sport bilen meşgullanýanlaryň 100-siniň içinden bary-ýogy 3-si sportda uly üstünliklere ýetýär). Onda, diýmek, sport üstünlikleriniň köp bolmagy üçin ilat köpçüliginiň sporta çekilmegi zerurdyr.

Häzirki döwürde biziň ýurdumyzda sporty ösdürmäge uly goldaw berilýär, sportuň ähli görnüşleri, şol sanda Türkmenistan üçin adaty bolmadyk hokkeý, sportuň suwdaky görnüşleri, hususan-da, kanoýede küreklemek we beýleki görnüşleri hem ösdürilýär. Täze Galkynyş eýýamynda bütin ýurdumyzda iri olimpiýa toplumlarynyň, stadionlaryň, sport desgalarynyň we meýdançalarynyň gurluşygy giňden ýaýbaňlandy, olarda sagdyn durmuş ýörelgesiniň esasy bolup durýan bedenterbiýe bilen meşgullanmak üçin ähli şertler döredilýär.

Ilat köpçüliginiň sport bilen meşgullanmagy *zerur bolan hünärmenleriň* (tälimçiler, mugallymlar, lukmanlar we şuna meňzeş) ýeterlik bolmagyny talap edýär. Sport bilen näçe köp adam meşgullanýan bolsa, şoňa görä-de ýokary derejeli hünär taýýarlykly tälimçileri ýetişdirmeli, sport desgalaryny köpeltmeli.

*Sportuň ösmegine täsir edýän durmuş şertleri.* Birnäçe ýurtlarda sport üstünlikleriniň derejesi halkyň hal-ýagdaýyna, jemgyýetiň ýaşayş-durmuş şertlerine, medeniýetine, ilat üçin berilýän ünse, döpdessurlara we şuna meňzeşlere bagly bolýar. Halkyň ýagdaýy, maddy mümkinçilikleri näçe ýokary bolsa, şol ýurtda sport üstünlikleriniň derejesi hem ýokary bolýar. Birnäçe adamlaryň maddy mümkinçilikleri bolmansoň, sportuň welosport, motosport, tennis ýaly köp harajat talap edýän gymmat görnüşlerine höwesli bolsa-da, türgenleşip bilmeýärler.

*Sportuň ösmegine ykdysadyýetiň täsiri.*

Ykdysadyýeti pes, täze ösüp gelýän ýurtlar sportuň bary-ýogy iki-üç sany görnüşleri boýunça ösýär, bu hem ýurduň durmuş-geografiki aýratynlygyna we halkyň döpdessurlaryna bagly bolýar. Bu döwletlerde sporta ykdysady tarapdan goldawlar, kömekler pes bolansoň, sportuň birnäçe görnüşleri ösmeyär. Diýmek, sport üstünlikleriniň ösmegi üçin döwlet oňa hökman, ykdysady we maliýe tarapdan goldaw berip durmaly.

### **3. Çagalary we ýetginjekleri sporta saýlap-seçip almak we gönükdirmek**

#### **3.1. Sporta saýlap-seçip almak we gönükdirmek**

*Sporta saýlamak we gönükdirmek* – bu köpýyllyk toplumlaýyn usuly guramaçylykly çäre bolup, özünde mugallymçylyk, durmuşy, psihologik we lukmançylyk-biologik barlag usullarynyň esasynda çagalaryň tebigy zehinini we ukyplylygyny ýüze çykarýan hem-de sportuň belli bir ugry boýunça gönükdirýän ulgamdyr.

Ýokary derejeli türgenleri ýetşdirmekde seçip almagyň tutýan orny örän ýokarydyr. Halkara we dünýä ýaryşlarynda ýokary netije gazanýanlaryň köpüsi dogabitdi zehinli, tebigy berlen, başarjaň, sportuň tehnikasyny-taktikasyny gowy özleşdiren, fiziki-psihiki taýýarlygy ýokary bolan türgenlerdir. Şonuň üçin hem sporta seçip alnanda hökmany suratda sportuň görnüşi boýunça ýokary başarjaňlygy bolan çagalaryň we ýetginjekleriň saýlanmagy zerurdyr. Wagtynda

çagalary sporta seçip almak we sportuň belli bir ugry boýunça gönükdirmek tälimçileriň esasy borjydyr.

Sporta seçip alnanda tälimçi adamlaryň şahsy talaplaryny hem göz önünde tutmalydyr, ýagny sport bilen meşgullanmaga gelen çaganyň barlag-görkezijileri kada gabat gelmese we sport bilen meşgullanmaga garşy görkezmeler ýok bolsa, onda oňa biologiki we ruhy islegini kanagatlandyrmak üçin sport bilen meşgullanmaga mümkinçilik berilmelidir.

### 3.2. Sporta saýlamagyň tapgyrlary

Sporta seçip almak we gönükdirmek türgeniň çagalyk döwründen başlanyp, ýurduň ýygyny toparyna saýlanmagy bilen tamamlanýar we bu iş 4 tapgyrdan durýar.

**I. Sporta saýlamagyň başlangyç tapgyry.** Bu tapgyrda çagalar we ýetginjekler maksada laýyk deslapky sport mekdeplerine we sport toparlaryna kabul edilýär. Bu tapgyryň esasy wezipesi sport sapaklaryna mümkin boldugyça köp mukdarda zehinlileri çekmekdir. Bu tapgyrda umumy bilim berýän mekdeplerdäki we ilat köpçüligindäki sport bölümçelerine, sport guramalaryna köpsanly çagalary we ýetginjekleri sporta kabul etmek zerurdyr. Başlangyç tapgyrda, esasan, çagalaryň ýaş aýratynlyklary we saglyk ýagdaýy göz önünde tutulmalydyr. Bu tapgyrda tälimçiler barlag synaglarynyň we mugallymçylyk gözegçilikleriniň netijesinde çagalaryň we ýetginjekleriň başarnyklary anyklanylýar we olaryň taýýarlygynyň başlangyç derejesini däl-de, eýsem, ösüş depginini kesgitlemek maksada laýyk hasaplanýar. Başlangyç tapgyryň soňunda sport görnüşleri boýunça gözden geçiriş bäsleşikleri, barlag gözegçilikleri, ýaryşlar göz önünde tutulmalydyr (*4-5-nji suratlar*).

Saýlamaklygyň başlangyç tapgyryna sport mekdepleriniň goşandyndan başga-da tälimçileriň, türgenleriň we jemgyýetiň – ilat köpçüliginiň (mugallymlar, lukmanlar, ata-eneler we ş.m.) goşandy örän uludy. Sebäbi bu tapgyra köpçülikleýin sportuň içinden hem saýlanyp alynýar. Saýlamaklygyň başlangyç tapgyrynyň netijeliligini ýokarlandyrmak üçin ilatyň arasynda, esasan, köpçülikleýin sport ýaryşlaryny köp geçirmeli we habar beriş serişdeleriniň üsti bilen sportuň görnüşleri boýunça kadalary, rekordlary ilatyň arasynda yzygiderli wagyz etmeli.

## Saýlap-seçip almakda türgenleriň fiziki ösüşine edilýän talaplar

Sportuň görnüşleri	Talaplar		
	Zerurlyklar	Goşmaçalar	Ikinji derejeliler
<b>Basketbol, woleýbol</b>	Uzyn boý, çalasyňlyk, gowy saglyk	Tizlik, çydamlylyk, aýaklaryň güýji	Çeýelik, elleriň we göwräniň güýji
<b>Boks</b>	Tizlik, çalasyňlyk, gowy saglyk	Elleriň, göwräniň güýçleri, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Çeýelik, aýaklaryň güýji
<b>Göreş</b>	Çalasyňlyk, gowy saglyk	Elleriň, göwräniň güýçleri, çydamlylyk, çeýelik, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Çeýelik
<b>Futbol, hokkey</b>	Gowy saglyk, çydamlylyk, çalasyňlyk, tizlik	Güýç, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Çeýelik
<b>Gimnastika</b>	Çalasyňlyk, gowy saglyk, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Güýç, çeýelik	Çydamlylyk, tizlik
<b>Welosiped sürmek</b>	Aýaklaryň güýji, tizlik, çydamlylyk, gowy saglyk	Çalasyňlyk	Çeýelik, elleriň güýji
<b>Küreklemek</b>	Gowy saglyk, uzyn boý, el-aýaklaryň uzynlygy, çalasyňlyk	El, aýak, göwre güýji	Tizlik, çeýelik
<b>Atçylyk sporty</b>	Gowy saglyk	Çalasyňlyk, çydamlylyk	Güýç, tizlik

<b>Suwda ýüzmek</b>	Gowy saglyk, çeyelik, çydamlylyk, çalasynlyk, «suw duýgusy»	Uzyn boý, tizlik, güýç, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Tizlik
<b>Ýeňil atletika</b>	Gowy saglyk, tizlik, çeyelik, çalasynlyk, aýaklaryň güýji	Çydamlylyk, uzyn boý, göwre güýji	Elleriň güýji
<b>Tennis</b>	Gowy saglyk, çalasynlyk, tizlik	Uzyn boý, çydamlylyk, aýaklaryň güýji, kadadan artyk agram-boý görkeziji	Çeyelik
<b>Atyjylyk</b>	Gowy saglyk, çalasynlyk	Çydamlylyk	Çeyelik, tizlik, güýç

**4-nji surat. Sporta saýlap-seçip almakda türgenleriň fiziki ösüşine edilýän talaplar**

**Sporta saýlap-seçip almagyň başlangyç tapgyrynda ulanylýan barlag kadalarynyň (testleriň) görnüşleri**

<b>Sportuň görnüşleri</b>	<b>Ylgaw 30 metr aralyk</b>	<b>Üznüksiz ylgaw 5 min</b>	<b>Atanaklaýyn ylgaw</b>	<b>Uzynlygyna bökme</b>	<b>Beýikligine bökme</b>	<b>Özüňi çekme</b>	<b>Agyrlykly topy zyňmak</b>
<b>Boks</b>	++	++	++	++	+	++	++
<b>Göreş</b>	+	++	++	++	++	++	++
<b>Agyr atletika</b>	++	—	++	++	++	++	++
<b>Welosiped sürmek</b>	++	++	++	++	++	+	++
<b>Basketbol</b>	++	++	++	++	++	—	++
<b>Woleybol</b>	++	++	++	++	++	—	++
<b>Gandbol</b>	++	++	++	++	++	+	++

Sportuň görnüş-leri	Ylgaw 30 metr aralyk	Üz-nüksiz ylgaw 5 min	Atanak-layyn ylgaw	Uzyn-lygyna bökmek	Beyik-ligine bökmek	Özüni çekmek	Agyr-lykly topy zyňmak
Futbol	++	++	++	++	++	+	++
Tennis	++	++	++	++	++	+	++
Suwda ýüzmek	++	++	+	++	++	++	++
Sport gimnas-tikasy	++	—	+	++	++	++	++
Çeper gimnas-tika	++	+	++	+	+	++	++
Ýeňil atletika-nyň ylga-mak gör-nüş-i	++	++	+	++	++	++	++
Ýeňil atletika-nyň zyň-mak gör-nüş-i	++	+	++	++	++	+	++
Ýeňil atletika-nyň bökmek gör-nüş-i	++	++	—	++	++	++	++
Kürek-lemek	+	++	++	+	++	+	++

*Bellik:* «++» – testirleme hökman; «+» – testirleme hökman däl; «—» – testirleme geçirilmeýär.

**5-nji surat. Sporta saýlap-seçip almagyň başlangyç tapgyrynda ulanylýan barlag kadalarynyň (testleriň) görnüşleri**

**II. Çuňňur saýlap-seçip almak tapgyry.** Bu tapgyrda sport bilen meşgullanýanlar saýlap alan sport görnüşleriniň talaplaryna laýyk gelmegi boýunça çuňlaşdyrylyp barlanylýar we sportuň belli bir ugruna gönükdirilýär. Bu tapgyrda 6-10 aýyň dowamynda sport bilen meşgullanýanlaryň mümkinçiliklerini çuňňur öwrenmeli we has başarjaňlardan ýörite okuw toparyny düzmeli we saýlan sportuna bagly aýratynlyklaryny, başarjaňlygyny (mysal üçin, ýeňil atletikada bökmek, zyňmak, uzak aralyga ylgaw ýa-da gysga aralyga ylgawa ýaramlydygyny anyklamaly we ş.m.) ýüze çykarmaly. Bu tapgyrda barlag kadalarynyň we gözgeçilikleriň birnäçe usullary ulanylýar (6-njy surat).

**Sport mekdeplerine kabul edilende çagalaryň fiziki ösüşi we taýýarlygy bahalandyrylanda göz önünde tutulýan kadalar (oglanlar üçin)**

Görkezijileri	Bahalar	Ýaşy					
		9	10	11	12	13	14
Boýy (sm)	5	154 we ýokary	160 we ýokary	168 we ýokary	177 we ýokary	185 we ýokary	188 we ýokary
	4	146-153	153-159	160-167	168-176	178-184	180-187
	3	138-145	146-152	152-159	159-167	170-177	172-179
Agramy (kg)	5	48 we ýokary	54 we ýokary	58 we ýokary	65 we ýokary	75 we ýokary	78 we ýokary
	4	41-47	46-53	50-57	56-64	64-74	69-77
	3	34-40	37-45	42-49	47-55	53-63	60-68
Öýkeniň ýaşayyş sygymy ( sm <sup>3</sup> )	5	3101 we ýokary	3501 we ýokary	3801 we ýokary	4601 we ýokary	5201 we ýokary	5801 we ýokary
	4	2601- 3100	3001- 3500	3301- 3800	4101- 4600	4601- 5200	5201- 5800
	3	2101- 2600	2501- 3000	2801- 3300	3601- 4100	4001- 4600	4601- 5200
Penjäniň güýji, kg (dinamo- metrde)	5	28 we ýokary	35 we ýokary	40 we ýokary	46 we ýokary	52 we ýokary	55 we ýokary
	4	23-27	29-34	33-39	39-45	45-51	48-54
	3	18-22	23-28	26-32	32-31	38-44	41-47



Görkezijileri	Bahalar	Ýaşy					
		9	10	11	12	13	14
Üznüksiz ylgaw 5 min (m)	5	—	—	—	1376 we ýokary	1446 we ýokary	1576 we ýokary
	4				1281- 1375	1341- 1445	1476- 1575
	3				1186- 1280	1236- 1340	1376- 1476
Duran ýerinden uzynlygyna bökmek (sm)	5	170 we ýokary	182 we ýokary	198 we ýokary	213 we ýokary	238 we ýokary	251 we ýokary
	4	155-169	165-181	183-197	198-212	219-237	235-250
	3	140-154	150-164	168-182	183-197	200-218	219-234
Duran ýerinden beýikligine bökmek (sm)	5	38 we ýokary	40 we ýokary	45 we ýokary	50 we ýokary	55 we ýokary	60 we ýokary
	4	33-37	35-39	40-44	45-49	50-54	55-59
	3	28-32	30-34	35-39	40-44	45-49	50-54
Agramlykly topy iki el bilen zyňmak (sm)	5	270 we ýokary	310 we ýokary	355 we ýokary	410 we ýokary	480 we ýokary	575 we ýokary
	4	230-265	275-305	320-350	375-405	445-475	540-570
	3	195-225	240-270	285-315	340-370	410-440	505-534
Özüni çekmek (gezek)	5	8 we ýokary	9 we ýokary	10 we ýokary	13 we ýokary	17 we ýokary	17 we ýokary
	4	6-7	7-8	8-9	10-12	13-16	13-16
	3	4-5	5-6	6-7	7-9	9-12	9-12

**6-njy surat. Sport mekdeplerine kabul etmek maksady bilen çagalaryň fiziki ösüşi we taýýarlygy bahalandyrylanda göz önünde tutulýan kadalar (oglanlar üçin)**

**III. Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamak üçin saýlap almak tapgyry.** Bu tapgyrda toparyň arasyndan has başarjaň türgenler saýlanylyp, olar resmi ýaryşlara we derejeleri tabşyrmak üçin taýýarlanylýar. Bu tapgyrda türgenleşik we ýaryş ýüklemeleri ýokarlandyrylýar we her bir türgen üçin şahsy türgenleşik meýilnamasy düzülip,

türgenleşik geçirilýär. Bu tapgyrda türgenleriň ýaryş başarnyklaryna üns berlip, olar etrap, welaýat we milli çempionatlara taýýarlanylýar.

**IV. Ýygyndy topara saýlamak tapgyry.** Bu tapgyra şular degişlidir:

- ýetginjekler ýygyndy toparyna saýlamak;
- ýaşlar ýygyndy toparyna saýlamak;
- ýurduň ýygyndy toparyna saýlamak.

Etrap, şäher, welaýat we milli çempionatlaryň netijesi boýunça ýeňiji bolan türgenleri deslapky barlaglardan soň, sebitara, halkara we Olimpiýa ýaryşlaryna taýýarlamak üçin ýurduň milli ýygyndy toparyna saýlaýarlar. Ýygyndy topara dalaşgärleriň geljegini göz önünde tutmak bilen, hereket endiklerini, fiziki taýýarlygyny, ahyrky türgenleşik mümkinçiliklerini, uly türgenleşik ýüklemeleri ýerine ýetiriş mümkinçiliklerini, täze hereketleri özleşdirişini, ýaryşlarda türgeniň psihiki durnuklylygyny hasaba almak esasynda saýlaýarlar.

### **3.3. Sporta saýlamakda ulanylýan barlag-gözegçilikleriň görnüşleri**

Sporta saýlap-seçip almakda ulanylýan barlaglar, esasan, iki maksat üçin ulanylýar.

Birinjisine, türgenleriň ýagdaýyny anyklamak üçin ulanylýan (diagnostiki) testler we barlaglar degişlidir.

Ikinjisine bolsa türgeniň geljegini çaklamak üçin ulanylýan (prognoztiki) maglumat testleri we barlaglar degişlidir.

Sporta saýlamakda ulanylýan barlag-gözegçilikler 4 topara bölünýär.

**I. Lukmançylyk we mediko-biologiki barlag gözegçilikleri.** Bu barlag-gözegçilik ulgamy türgenleriň saglyk ýagdaýyny, fiziki ösüşini we bedeniniň funksional mümkinçiliklerini bahalandyrýar, şeýle-de sport bilen meşgullanmak gadagan edilen çagalary we ýetginjekleri ýüze çykaryp, ýörite sagaldyş-bedenterbiýe toparlaryna gönükdirýär. Lukmançylyk barlag-gözegçilikler türgenleriň uly türgenleşik ýüklemelerden soňra bedenleriniň dikeliş ýagdaýlarynyň dowamlylygyna uly üns berýär we türgenleriň haýsy bejeriş-sagaldyş çärelerine mätäçligini anyklaýar. Lukmançylyk barlaglaryň esasynda çagalaryň

sport bilen meşgullanmaga, uly ýüklemeli maşklary ýerine ýetirmäge, ýaryşlara gatnaşmaga rugsat berýän kepilnamalary, güwänamalary bolmalydyr.

– *Türgenleriň saglyk ýagdaýy bahalandyrylanda*, ilki bilen, türgenleriň başky ýagdaýy anyklanylýar we türgenleşigiň täsirini kesgitlemek üçin ýylda 1–2 sapa umumy lukmançylyk barlagyndan geçirilýär.

– *Türgeniň fiziki ösüşi bahalandyrylanda*, esasan, türgeniň beden gurluşyna üns berilýär. Fiziki ösüş bedeniň gurluşy boýunça kesgitlenilende, ol, esasan, şu iki usul boýunça amala aşyrylýar:

1. Bedeniň daşky görnüşi boýunça baha bermek – «*somatoskopiýa*» – esasan, bedene seredip baha berilýär. Bu usulda oňurga gyşyklygy, ýasydabanlygy, liptomorf, pinkomorf we atletomorf ýüze çykarýarlar.

2. Bedeni ölçäp, baha bermek «antropometriýa» usulyna türgeniň boýuny, el-aýagyny, agramyny, döş göwrümini ölçemek we ş.m. degişlidir. Bu iki usulyň hem ölçeglerinde, esasan, türgenleriň döş, muskul we garyn ölçeglerine uly üns berilýär.

– *Bedeniň funksional işjeňligi bahalandyrylanda* – ýürek urşy, gan aýlanyşy, dem alşy, gandaky süýt turşusynyň we kislorodyň mukdary, madda çalşygy, nerw ulgamynyň işleýşi we ş.m. kesgitlenilýär. Bu ulgamdaky barlaglaryň birnäçesini tälimçilere geçirmeklige hem rugsat berilýär. Lukmançylyk barlaglarynyň kömegi bilen fiziki ösüş bilen bir hatarda çagalaryň psihiki we jynsy ösüşi hem kesgitlenilýär. Lukmançylyk we mediko-biologiki barlag gözegçilikleriniň netijesinde ýygňalan maglumatlar ylmy-usuly we baýry türgenleriň maglumatlary bilen deňeşdirilip, netije çykarylýar.

**II. Mugallymçylyk barlag gözegçilikleri.** Bu barlag gözegçilik ulgamy ýaş türgenleriň şahsy başarnyklaryny, fiziki taýýarlygynyň ösüşini, tehniki-taktiki taýýarlyk derejelerini, ýaryş işjeňligini, türgenleriň öwrenmek ukypalaryny, isleglerini, hereketleri özleşdirişini, özlerini alyp baryşlaryny we ş.m. kesgitleýärler. Mugallymçylyk barlag gözegçiliklerinde testlere, barlag kadalaryna we sport görnüşi boýunça bäsleşiklere esaslanyp, netije çykarylýar. Bu barlag gözegçiliginde türgenleriň başky ýagdaýyna däl-de, ösüş ýagdaýyna üns berilýär. Mugallymçylyk barlag gözegçilikleriniň kömegi bilen,

esasan, çagalaryň ukyp başarnygy, zehini we tebigy berlen aýratynlyklary ýüze çykarylýar. Bu aýratynlyklar psihologiki we mugallymçylyk görkezijilere degişli bolup durýar we bu barlaglar, köplenç, fiziki ýüklemeler bilen baglanyşykly testleriň kömegi bilen geçirilýär.

Çagalaryň ukyp başarnygyny kesgitlemek üçin testleriň, köplenç, şu görnüşleri ulanylýar:

- tizlik başarnygyny kesgitleýän (dürli aralyga ylgawlar degişli) testler;

- tizlik-güýç başarnygyny kesgitleýän (uzynlygyna bökmek, ýokarlygyna bökmek, zyňmak, agramlyk götermek, özüni çekmek, dinamometr we ş.m. degişli) testler;

- çalasynlygy kesgitleýän (dürli oýunlar, çylşyrymly hereketler, ýaryşlar we ş.m. degişli) testler;

- ugurtapyjylyk reaksiýasyny kesgitleýän (hereketli sport oýunlarynyň üsti bilen ýüze çykarylýar) testler;

- maksada okgunlylygy kesgitleýän (çydamlylyk bilen baglanyşykly maşklar degişli) testler;

- çeýeligi kesgitleýän testler bedeniň bogunlarynyň giň hereketlerini (amplitudasyny) ölçemek bilen geçirilýär.

**III. Psihologiki barlag gözegçilikleri.** Psihologiki barlag gözegçilikleri sport görnüşlerine laýyklykda şahsyýetiň dürli psihiki aýratynlyklaryny kämilleşdiriş başarnygyny häsiýetlendirýän görkezijiler, erklilik sypatlarynyň ösüş derejesini, erk taýýarlygyny, ruhbelentligini, maksada okgunlylygyny, dogumlylygyny, batyrlygyny, özdiýenliligini, sporta bolan zähmetsöýüjiligini, yhlasyny, ýaryşlarda özüni alyp barşyny, çylşyrymly hereketleri özleşdirip bilşini, nerw ulgamynyň işjeňligini we ş.m. kesgitleýär.

**IV. Durmuşy barlag gözegçilikleri.** Bu barlag gözegçilik ulgamy türgenleriň sporta gyzyklanmagynyň sebäplerini, türgeniň şahsy ýaşayyş durmuşyny, onuň jemgyýetde tutýan ornuny, maşgala ýagdaýyny, türgeniň kemala gelşiniň usullaryny, nesle geçijiligini (genetikasyny) we ş.m. kesgitleýär. Türgeniň durmuş ýagdaýlary şahsyýetiň kemala gelmegine täsir edýär.

Ýokarda agzap geçen barlag gözegçiliklerimiz seçip almagyň ähli tapgyrlarynda dürli maksatlar üçin ulanylýar.

## 4. Sport türgenleşiginiň esaslary

### 4.1. Sport türgenleşiginiň maksady we mazmuny

*Sport türgenleşigi* – bu sportda ýokary netijeleri gazanmak maksady bilen maşklary yzygiderli gaýtalap ýerine ýetirmekdir, ýagny türgenlere sportuň görnüşiniň tehnikasyny-taktikasyny öwretmek we fiziki-psihiki başarnyklaryny ýokarlandyrmak üçin gönükdirilen mugallymçylyk işidir.

*Sport türgenleşiginiň maksady* türgenleri sport ýaryşlaryna taýýarlamakdan ybaratdyr. Ýagny ol türgenleriň taýýarlyk derejeleriniň ýokary (maksimal) mümkinçiliklere ýetirmek üçin ugrukdyrylan taýýarlaýjy ulgam bolup durýar.

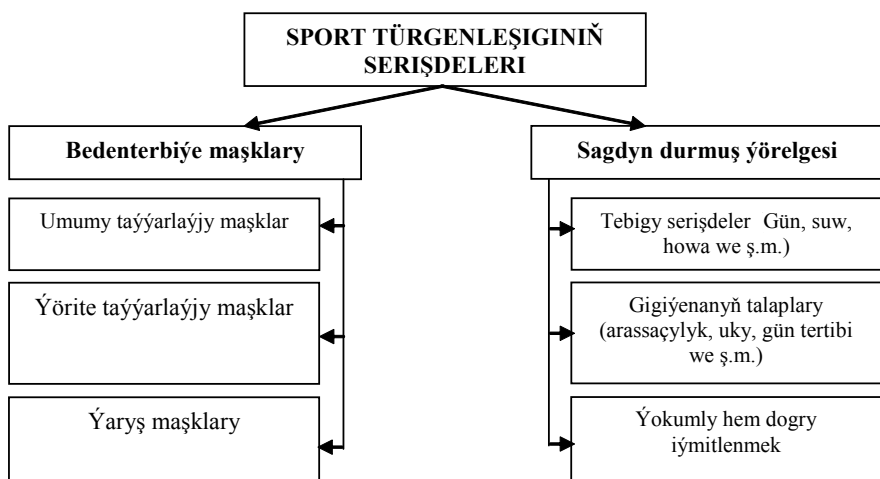
*Sport türgenleşiginiň mazmunyna* türgenleriň taýýarlygynyň dürli ugurlary degişlidir: nazary taýýarlyk, tehniki-taktiki taýýarlyk, beden we psihiki taýýarlyk we şuna meňzeşler. Türgenleşiklerde we ýaryşlarda bu ugurlaryň biri hem ünsden düşürilmeýär. Bular birleşip, çylşyrymly toplumy emele getirip, türgenleri uly üstünliklere eltýär. Eger türgenleriň taýýarlyk döwründe bu ugurlaryň biri ünsden düşüriläýse, onda ýokary netijelere ýetmek kyn bolýar.

Sport türgenleşiginiň dowamynda, esasan, şu aşakdaky meseleler çözülýär:

1. Saýlan sportunyň tehnikasyny we taktikasyny özleşdirmek.
2. Hereket endiklerini kämilleşdirmek we beden ulgamlarynyň funksional mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak hem-de beden taýýarlygyny ösdürmek.
3. Zerur bolan ahlak we erk häsiýetlerini terbiýelemek.
4. Ýörite psihiki taýýarlygy ýokarlandyrmak.
5. Türgenleşik we ýaryş işjeňligini üstünlikli ýerine ýetirmek üçin nazary bilimi özleşdirmek we tejribäni artdyrmak.

### 4.2. Sport türgenleşiginiň serişdeleri

Hereket işjeňligi bilen baglanyşykly sport görnüşlerinde sport türgenleşiginiň esasy serişdesi – *beden maşklary*, goşmaça serişdeler bolsa – *sagdyn durmuş ýörelgesi* bolup durýar (7-nji surat).



**7-nji surat. Sport türgenleşiginiň serişdeleri**

Beden maşklary erkin we sportuň görnüşine laýyk bolan esbaplar (taýak, top, türgenleşdirijiler, ştanga, tebigy serişdeler we şuna meňzeşler) bilen ýerine ýetirilýär.

Sport türgenleşiginiň serişdesi hökmünde ulanylýan maşklar üç topara bölünýär: umumy taýýarlaýjy maşklar; ýörite taýýarlaýjy maşklar we saýlama ýaryş maşklary.

*Umumy taýýarlaýjy maşklar* – bu türgeniň hemmetaraplaýyn ösmegine we kämilleşmegine kömek edýän esasy serişde bolup durýar we türgeniň umumy taýýarlygyny ýokarlandyrýar. Umumy taýýarlaýjy maşklar hökmünde dürli görnüşdäki maşklar ulanylyp bilner. Bu maşklaryň saýlanan sporta golaý bolmagy hem, oňa ters gelmegi hem mümkin. Sportuň birnäçe görnüşlerinde ösüp gelyän türgenleriň taýýarlyk döwründe umumy taýýarlaýjy maşklara ýeterlikli üns berilmän, ýörite beden taýýarlygy ýokarlandyrylyp, umumy taýýarlaýjy maşklaryň möçberi peseldilýär, bu bolsa garaşylýan netijeleri bermän, tersine türgenleri şikeslere we uly ýadawlyga eltip bilýär. Umumy taýýarlaýjy maşklaryň kömegi bilen türgenleriň umumy beden taýýarlygy we hereket başarnygy ýokarlandyrylýar.

*Umumy taýýarlaýjy maşklar ulanylanda şu talaplar berjaý edilýär:*

- sport türgenleşiginiň irki tapgyrlarynda türgenleriň umu-

my beden taýýarlygyndaky ulanylýan serişdeler türgenleriň beden taýýarlygynyň ösüşine hemmetaraplaýyn oňaly täsir etmeli, güýji, tizligi, çydamlylygy, çalasyňlygy, çeyeligi bilelikde ösdürmeli;

– umumy çydamlylyk ösdürilende orta depginde uzak dowamly ylgawlar, kros ylgawy, dürli aralyga ýüzmek we şuna meňzeşler ulanylýar;

– güýç ösdürilende agyr atletikada ulanylýan maşklar, ştanga we türgenleşdirijiler bilen geçirilýän maşklar, sport gimnastikasyndaky ulanylýan maşklar, agramlykly we garşylykly maşklar we şuna meňzeşler ulanylýar;

– çaltlyk ösdürilende sprinter maşklary, dürli görnüşdäki sport we hereketli oýunlar we şuna meňzeşler ulanylýar;

– çalasyňlyk ösdürilende sport gimnastikasyňyň görnüşleri, akrobatika, çylşyrymly hereketli oýunlar we şuna meňzeşler ulanylýar;

– çeyelik ösdürilende işjeň hereketli we işjeň däl maşklar we şuna meňzeşler ulanylýar;

– ýöriteleşdirilen taýýarlyk we sport kämilleşik tapgyrlarynda umumy taýýarlaýjy maşklar sport üstünliklerine eltýän beden başarnygynyň we kämilleşdirilýän ýaryş endikleriniň esasy özeni (sütüni) bolup hyzmat etmelidir.

*Ýörite taýýarlaýjy maşklar* hökmünde ýaryş işjeňligine degişli bolan hereketler, olary baglanyşdyrýan hereketler, şeýle-de häsiýeti we görnüşi boýunça ýaryşdaky hereketlere meňzeş başarnyklary ýüze çykarýan hereketler ulanylýar. Mysal üçin, ýörite taýýarlaýjy maşklar (ÝTM) hökmünde ýeňil atletikanyň ylgamak görnüşinde – dürli aralyga ylgawlar, gimnastikada – çylşyrymly hereketler, agyr atletikada – agramlykly maşklar we şuna meňzeşler degişlidir. Ondan başga-da ýörite taýýarlaýjy maşklar hökmünde oňa golaý sport görnüşleriniň maşklaryny hem ulansa bolýar. Mysal üçin, ylgawçylar we böküjiler aýak myşsalarynyň güýjüni ösdürmek üçin dürli agramlykly daşly ýerine ýetirilýän maşklary ulanýarlar.

Ýörite taýýarlaýjy maşklar düzülende hökmany suratda türgeniň saýlan sportunyň aýratynlyklaryny göz önünde tutmaly. Bu ýerde maşklar saýlananda sportuň görnüşine görä, beden taýýarlygyny we hereket endiklerini ösdürýän we kämilleşdirýän maşklar ulanylmaly. Sebäbi ýaryş maşklaryny elmydama ulanyp bolmaýanlygy üçin olar

çydamlylygy, güýji, giň hereketleri we şuna meňzeşleri ösdürmeýär, ony diňe ýörite taýýarlaýjy maşklaryň kömegi bilen gazanyp bolýar.

Tälimçi ýörite taýýarlaýjy maşklary saýlanda türgeniň şahsy aýratynlyklaryny, sportuň görnüşini, hereket çylşyrymlylygyny, öňde goýulýan maksady we wezipeleri, onuň häsiýetlerini, ýygylýgyny, agramlylygyny we şuna meňzeşleri göz önünde tutmalydyr. Bu maşklar, bir tarapdan, türgeniň taýýarlygynyň ösen taraplaryny has hem ýokarlandyrmaly, beýleki bir tarapdan, taýýarlygyň pes, gowşak taraplaryny ösdürmeli. Ýörite taýýarlaýjy maşklar – herekete gatnaşýan we esasy agramlyklary kabul edýän myşsa toparlaryny ösdürmek üçin gönükdirilendir. Ýörite taýýarlaýjy maşklary iki topara bölmek bolýar:

1. Taýýarlaýjy (hereketiň tehnikasyny özleşdirmek üçin) maşklar.

2. Ösdüriji (beden taýýarlygyny ösdürmek üçin) maşklar.

*Saýlama ýaryş maşklary* – bu bütewi hereket işi bolup, sportdaky göreşi amala aşyrmak üçin serişde hökmünde ulanylýar we bu hereket işi mümkin boldugyndan sport ýaryşlarynyň tertip-düzgünine gabat gelmelidir. Bu maşklary sportuň hereketli oýunlaryndan başga sport görnüşlerinde elmydama ulanyp bolmaýar. Sebäbi ýaryş maşklarynyň yzgiderli ulanylmagy bedeni çalt we agyr ýadawlyga eltýär. Bu maşklar hepdede bir-iki sapar iň ýokary (maksimal) mümkinçilikleri kesgitlemek üçin barlag maşklar hökmünde ulanylýar ýa-da ýaryşyň ön ýanlarynda ýaryşa taýýarlyk döwürlerinde ulanylýar.

Sport türgenleşiginiň goşmaça serişdesi bolsa *sagdyn durmuş ýörelgesini gurmakdyr*. Sportda diňe beden sag halýnda ýokary netijeleri gazanyp bolýar, şonuň üçin hem türgenler bedeniň sagdyn bolmagy üçin durmuşda şulary berjaý etmelidirler:

1. Tebigy serişdelere (howa, Gün, suw we ş.m.) taplanmaly.
2. Arassaçylyga üns berip, gigiýenanyň talaplaryny (gün tertibi, uky, arassaçylyk we ş.m.) berjaý etmeli.
3. Ýokumly hem dogry iýmitlenmeli.
4. Zyýanly endiklerden daşda durmaly.

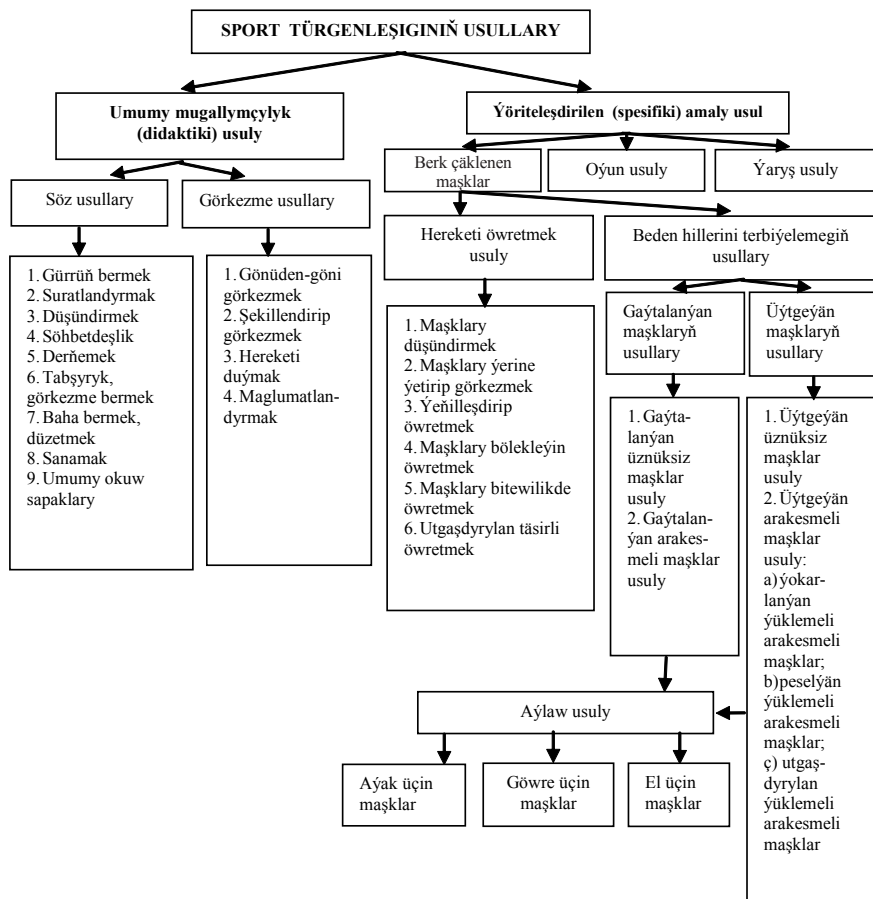
Tälimçiler we türgenler türgenleşikde beden maşklary bilen bilelikde gigiýenanyň serişdelerini we tebigatyň sagaldyş güýjünü ýerlikli peýdalanmagy başarmalydyrlar.



### 4.3. Sport türgenleşiginiň usullary

Türgenleşikde peýdalanylýan serişdeleriň ulanylyş tärlerine, onuň tilsimlerine we tälimçi bilen türgeniň arasyndaky mugallymçylyk tärlerine *sport türgenleşiginiň usuly* diýilýär. Sport türgenleşik işinde bu usullaryň iki sany esasy uly topary ulanylýar:

1. Umumy mugallymçylyk (didaktiki) usuly. 2. Ýöriteleşdirilen (spesifiki) amaly usul (8-nji surat).



8-nji surat. Sport türgenleşiginiň usullary

**I topar. Umumy mugallymçylyk usuly** – okatmagyň we terbiýelemegiň hemme görnüşlerinde ulanylýar. Bu usula söz we görkezme tärleri degişlidir.

**Söz usullary** – sportda tälimçi öz mugallymçylyk wezipesini sözün kömegi bilen ýerine ýetirýär. Söz okuw işini tijendirýär, türgenleriň gözýetimini giňeltmäge, sapagyň maksadyna has çuň düşünmäge mümkinçilik berýär.

Sport türgenleşiginde aşakdaky söz usullary ulanylýar:

- gürrüň bermek;
- suratlandyrmak;
- düşündirmek;
- söhbetdeşlik (sorag-jogap);
- derňemek (maşklardan ýa-da ýaryşlardan soň ulanylýar);
- tabşyryk, buýruk, görkezme bermek;
- baha bermek we düzetmek;
- sanamak (maşklar ýerine ýetirilende belli bir depgini bermek üçin ulanylýar;
- umumy we söhbet okuw sapaklary.

**Görkezme usullary** – bedenterbiýede we sportda maşklaryň diňe hereketiň üsti bilen däl-de, sesleriň, sözleriň, görşüň üsti bilen özleşdirilmegine ýardam edýär.

Görkezme usullaryna şular degişlidir:

1. *Gönüden-göni görkezmek.* Okuwçylarda ýerine ýetirilýän hereketleriň tehnikaýy barada dogry düşünje döretmek üçin ulanylýar. Maşklary tälimçi ýa-da ökde okuwçy dürli tekizliklerde, dürli depginde gaýtalap görkezýär.

2. *Şekillendirip görkezmek.* Sport türgenleşiginde hereketleri öwretmek üçin goşmaça mümkinçilikler hem döredilýär. Bu usulda görkezme esbaplar, wideofilmler, tagtada surat çekmek, mulýažlary görkezmek, çyzgylar we ş.m. ulanylýar.

3. *Hereketi duýmak.* İşleýän myşsallardan, baglaýjylardan, boğunlardan gelýän habarlary (signallary) duýmak üçin niýetlenen usul. Bu usulda şu aýratynlyklara üns berilmelidir:

- tälimçi türgene hereketi ýerine ýetirmäge kömek etmeli;
- maşklary haýal depginde ýerine ýetirmeli;
- maşkyň aýratyn pursatlarynda beden agzalaryny saklamaly;
- ýörite türgenleşik gurallaryny (trenažyor) ulanmaly.

4. *Maglumatlandyrmak* – ýagtylyk, ses we mehaniki abzallaryň kömegi bilen türgenleriň hereketleriniň kemçiliklerini, aýratynlyklaryny maglumatlandyryrlar (mysal üçin, ýeňil atletikada ýa-da gimnastikada elektrosiklogramma, datçik, biomehaniki abzallary ulanmak we ş.m.).

**II topar. Ýöriteleşdirilen amaly usul**, ýagny diňe sporta mahsus häsiýetli (spesifiki) usul. Bu usullara: berk çäklenen maşklar usuly, oýun usuly we ýaryş usuly degişlidir.

*Berk çäklenen maşklar usuly.* Bu usula, esasan, hereketi (tehnikany) öwretmek, kämilleşdirmek we beden hillerini terbiýelemek degişlidir. Bu usulda maşklaryň berk çäklendirilmegi, ýagny maşklar berk bellenen görnüşde, tertipde, berk bellenen ýükleme bilen ýerine ýetirilmegi hökmanydyr. Bu usullar birnäçe mugallymçylyk mümkinçiliklerini berýär:

- okuwçylaryň hereket işjeňligini berk meýilnama boýunça alyp barmaga (maşklaryň görnüşleriniň saýlanmagyna, tertibine, yzygiderliligine üns bermäge) kömek berýär;

- okuwçylaryň ýagdaýyna we sapagyň meselelerine baglylykda ýüklemeleri kesgitlemäge we üýtgedip durmaga ýeňillik döredýär;

- ýüklemeleriň we maşklaryň arasyndaky arakesmäni berk çäklendirýär;

- beden hillerini saýlap, terbiýelemäge mümkinçilik berýär.

- beden maşklarynyň tehnikasyny özleşdirmäge mümkinçilik berýär.

**Hereketi öwretmek** – bu hem mugallymçylyk (pedagogiki) iş bolup, onuň dowamynda hereket endikleri emele gelýär, olara mahsus bolan beden hilleri terbiýelenýär, ýörite bilim alynýar. Maşk öwrenilende, ilki ony ýerine ýetirmek başarnygy ýüze çykýar, soňra onuň çuňlaşmagy we kämilleşmegi netijesinde başarnyk endige geçýär. Başarnyk bilen endik hereketiň özleşdirilmeginiň derejesi bilen, ýagny adamyň aňy tarapyndan dolandyrylmagynyň derejesi bilen tapawutlanýar.

*Hereket başarnygy* diýlende hereket adamyň aňy tarapyndan dolandyrylýar, üýtgeýän täsirlere durnuksyz bolýar, netijesi üýtgäp durýar. Köp gezek gaýtalananda we kämilleşende hereket endik derejesinde ýerine ýetirilýär, ýagny başarnyk endige geçýär.

*Hereket endigi* – hereketiň tehnikasynyň özleşdirilmeginiň ýokary derejesi bolup, ondaky hereket adamyň aňy tarapyndan pes derejede dolandyrylýar we ýokary durnuklylyk, berklik, ygtybarlylyk bilen ýerine ýetirilýär. Endikde adamyň aňy, ünsi hereketiň esasy pursadyna, netijesine, üýtgeýän daşky şertlere gönükdirilendir. Hereketi özleşdirmegiň üç derejesi bolýar: başarnyk, endik, ussatlyk.

*Hereketi öwretmegiň usullary şu tertipde amala aşyrylýar:*

1. *Maşklary düşündirmek* – ýaş türgenlere hereketler, emeller öwredilende, ilki bilen, olara hereket düşüňjesi berilmelidir, ýagny öwredilýän emel haýsy ýagdaýlarda ulanylýandygyny we onuň peýdaly taraplary barada düşüňje berilmeli. Ýerine ýetirilýän hereket ilki pikir bilen amala aşyrylýar.

2. *Maşklary ýerine ýetirip görkezmek* – maşklar, emeller öwredilende, ilki bilen, ol bitewilikde dolulygyna ýerine ýetirilip görkezilmelidir.

3. *Mejbury ýeňilleşdirip öwretmek usuly*. Bu usul boýunça öwretmek dürli türgenleşdirijileri (trenažyorlary) ulanmak we tälimçileriň ýa-da topardaşyň kömegi bilen geçirilýär, ýagny maşk emeli öwredilende, ol berk çäklenen şertlerde amala aşyrylýar. Bu usul hereketiň ilkibaşdan dogry öwrenilmegini üpjün edýär.

4. *Maşky bölekleyin öwretmek usuly*. Bu usul öwretmegiň başlangyç tapgyrlarynda ulanylýar. Maşklar bölekleyin öwrenilip, soňra bitewileşdirilýär. Bu usul çylşyrymly hereketli (tehnikaly) maşklar öwredilende ulanylýar. Maşklar aýry-aýry, özbaşdak böleklerle bölünip, gysga wagtyň içinde öwrenilýär we ilkinji mümkinçilik ýüze çykanda birleşdirilýär. Maşkyň bölekleri dürli görnüşlerde öwredilse, gowy bolýar. Bu usulyň aýratynlyklary şulardan ybaratdyr:

– hereketiň özleşdirilmegini ýeňilleşdirýär. Her bir bölege, aýratynlyga üns bermäge we netijede maşky dogry we takyk öwrenmäge mümkinçilik berýär;

– öwrenilýän hereketleriň köp sanlylygy hem köp dürlüligi üçin sapak gyzykly geçýär we her bir emeliň özleşdirilmegi okuwçyda kanagatlanma döredýär;

– hereketleriň her dürli şertlerde öwrenilmegi okuwçynyň hereket tejribesini giňeldýär.

*Bu usulyň kemçiligi* – aýry öwrenilen bölekler birleşdirilende kynçylyk döremegi mümkin.

5. *Maşky bitewilikde öwretmek usuly* – bu usul okatmagyň islendik tapgyrynda ulanylýar. Maşkyň emelleri (tehnikasy) ilki başdan bölekler bölünmän, bitewilikde öwrenilýär. Bu usul, esasan, ýeňil maşklar öwrenilende ulanylýar. Kemçiligi – käbir hereketleriň ýalňyş öwredilmegi mümkin.

6. *Utgaşdyrylan täsirleriň usuly*. Bu usul öwrenilen hereketleri kämilleşdirmek, gowulandyrmak, netijesini ýokarlandyrmak üçin ulanylýar. Hereket oňa sarp edilýän güýjüň ýokarlandyrylýan şertlerinde geçirilýär. Netijede hem hereketiň tehnikasy, hem beden ukyplary terbiýelenýär.

### **Beden hillerini terbiýelemegiň usullary**

Türgenleriň beden hilleri dürli usullarda ýokarlandyrylýar. Bu usullaryň aýratynlyklary ýüklemeleriň we dynç alşyň dürli gezeleşdirilmeginden emele gelýär. Bu usullar türgeniň bedeninde uýgunlaşma hadysalaryna ýetmek we olary berkitmek üçin ulanylýar. Bu toparyň usullaryny gaýtalanýan (standart) ýüklemeli maşklar we üýtgeýän ýüklemeli maşklar usullaryna bölüp bolýar.

#### *I. Gaýtalanýan ýüklemeli maşklaryň usullary:*

– *gaýtalanýan üznüksiz maşklar usuly* (ylgamak, ýüzmek, küreklemek, gimnastika maşklaryny köp gezek, arakesmesiz gaýtalamak) – myşsa işjeňligi şol bir üýtgemeýän ýükleme bilen arakesmesiz ýerine ýetirilýär.

– *gaýtalanýan arakesmeli maşklar usuly* – maşklar şol bir ýükleme bilen köp gezek gaýtalanýar, ýöne gaýtalamalaryň arasynda dynç alyş arakesmeleri bolýar.

#### *II. Üýtgeýän ýüklemeli maşklaryň usullary.*

Bu usul boýunça maşklaryň dowamynda ýokarlanýan, üýtgeýän we peselýän ýüklemeler berilýär. Ýokarlanýan ýüklemeli maşklar bedeniň funksional mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna getirýär. Üýtgeýän ýüklemeli maşklar tizlik, utgaşma we beýleki funksional päsgelçilikleri ýeňip geçmäge gönükdirilen. Peselýän ýüklemeli maşklar uly ýüklemelere ýetmäge we çydamlylygy terbiýelemäge mümkinçilik berýär.

1. *Üýtgeýän üznüksiz maşklar usuly* – myşsa işjeňligi üýtgäp durýan ýüklemeler bilen arakesmesiz ýerine ýetirilýär.

2. *Üýtgeýän arakesmeli maşklar usuly*.

a) *Ýokarlanýan ýüklemeli maşklar* – ýokarlanýan ýüklemeli maşklar yzygider ýerine ýetirilýär, aralarynda arakesme berilýär.

b) *Üýtgeýän ýüklemeli arakesmeli maşklar* – maşklaryň, ýüklemeleriň we olaryň arasyndaky arakesmeleriň wagty üýtgäp durýar (mysal üçin, ştangada türgenleşik geçirilende onuň agramy we wagty üýtgäp durýar: 60–70–80; 70–80–90 kg, arakesme 3–5 min).

ç) *Peselýän ýüklemeli maşklar* (1000–400–200–100–60 m aralyga ylgawlar, onda arakesmeler utgaşdyrylyp berilýär).

3. *Aýlaw usuly* – dürli myşsa toparlaryna we funksional ulgamlara täsir edýän maşklar saýlanylýar we yzygider arakesmeli ýa-da arakesmesiz ýerine ýetirilýär. Her maşk üçin ýeri we wagty (stansiýalar) bellenýär. Adaty bolşy ýaly, aýlaw 8–10 stansiýany öz içine alýar (özünü çekmek, ele-aýaga daýanyp göwräni iteklemek, göwräni galdyrmak we ş.m.).

## **Oýun usuly**

Oýun usuly sport türgenleşiginde diňe bedeni berkitmekde (hillerini ösdürmekde) ýa-da hereketleri öwretmekde ulanylman, mugallymçylyk terbiýäni ýokarlandyrmak üçin hem ulanylýar. Oýun usulynda hereket işjeňligi – oýnuň mazmunynyň, şertleriniň we düzgünleriniň üsti bilen öwredilýär we ösdürilýär. Oýnuň üsti bilen adamyň diňe hereket endikleri we beden hilleri terbiýelenmän, adamlaryň biri-birine, daşky gurşawa gatnaşygy, garaýşy terbiýelenýär, şahsyýetiň kemala gelmegine ýardam berýär. Oýun usuly has hem sport türgenleşiginiň dikeldiş döwürlerinde peýdalydyr, ýagny işjeň dynç alyşda giňden ulanylýar.

*Oýun usullarynyň aýratynlyklary.*

1. Oýun usullary hereket endikleriniň we beden hilleriniň köptaraplaýyn we toplumlaýyn ösmegine getirýär, sebäbi oýnuň dowamynda köp dürli maşklar (ylgaw, togtamak, zyňmak we şuňa meňzeşler) ýerine ýetirilýär we olar biri-biri bilen berk utgaşýarlar.

2. Oýun garşylyk bilen geçensoň, ol ýokary beden güýç bildirilmegini talap edýär we netijede türgenleriň beden ukyplaryny terbiýeleýär.

3. Oýnuň dowamynda türgen iň netijeli hereketleri, maşklary tapmaly we ulanmaly bolýar. Ol bolsa özbaşdaklygy, çözgüt tapýjylygy, maksada okgunlylygy we şuna meňzeş häsiýetleri terbiýeleýär.

4. Oýnuň şertleriniň üýtgäp durmagy, türgenleriň köp dürli maşklary we hereketleri bilmegini we olary üýtgeýän şertlere görä üýtgedip, uýgunlaşdyryp başarmagyny talap edýär.

### **Ýaryş usuly**

Ýaryş usuly ýörite ýaryş işjeňliginde geçirilýän guramaçylykly çäre bolup, türgenleşigiň täsirini we türgenleriň taýýarlygynyň dürli ugurlaryny ýokarlandyran serişde hökmünde ulanylýar. Türgenlerden bu usul ulanylanda ýokary tehniki-taktiki, beden we psihiki mümkinçilikleriniň görkezilmegi talap edilýär. Bu usul türgenleriň taýýarlygynyň dürli ugurlaryny ösdürýär we uýgunlaşma hadysasyny ýokarlandyran. Ýaryş usuly ulanylanda ýaryşyň şertleri öňde goýlan maksada, meselä gabat gelmelidir. Ýaryş usuly geçirilende resmi ýaryşlaryň şertleri ýeňilleşdirilen ýa-da kynlaşdyrylan görnüşlerde (dürli howa şertlerinde, meýdançany kiçeldip ýa-da oýunçylaryň sanyny köpeltmek, agramlykly ylgamak we şuna meňzeşler) geçirilip bilner.

*Ýaryş usulynyň aýratynlyklary.*

1. Türgeniň bar işjeňligi ýeňmegine gönükdirilen.
2. Beden we psihiki mümkinçilikleriň maksimal derejede ýüze çykmagyna getirýär.
3. Maksimal beden ýüklemesini bermäge mümkinçilik berýär.

### **4.4. Sport türgenleşiginiň ýörelgeleri**

Ýörelge diýlip haýsy hem bolsa nazaryýetiň, ylmyň, bilimiň esasy düzgünlerine, ýörelgelerine aýdylýar. Sport türgenleşiginiň hem öz ýörelgeleri bar. Bu ýörelgeleri bilmek tälimçä türgenleşigi gurnamakda uly ýardam berýär we türgenleşigiň maksadyna ýetmek üçin aňsat ýollary görkezýär, sebäbi bu ýörelgelerde köp ýyllaryň ylmy maglumatlary we mugallymçylyk tejribesi ýatyr.

*Sport türgenleşiginiň ýörelgeleri* türgenleşigi mugallymçylyk tarapdan dogry maksada laýyk yzygiderlilikde gurnamaga kömek berýär we tälimçilik tejribesinde giňden ulanylýar.

Bu ýörelgelere, esasan, şu aşakdakylar deňişlidir:

– *türgenleriň şahsy aýratynlyklaryny göz önünde tutup, türgenleşigi mümkin boldugyndan iň ýokary netijelere gönükdirmek we türgenleriň ukybyna laýyk iş bermek ýörelgesi*. Eger beden maşklary belli bir sport maksatlaryna ýetmek üçin ulanylmadyk ýagdaýynda uly üstünliklere ýetip bolmaýar. Şonuň üçin hem türgenleriň şahsy aýratynlyklaryna we taýýarlyk derejelerine görä türgenleşigi gurnamak gerek;

– *umumy we ýörite taýýarlygy bilelikde utgaşykly ulanmak ýörelgesi*. Sport üstünliklerine ýetmek üçin diňe bir beden taýýarlygyndan başga-da ýörite başaraňlygyň we ussatlygyň ösmegi hem zerurdyr. Şonuň esasynda sportuň görnüşine baglylykda ýörite we umumy beden taýýarlygyny dogry meýilleşdirip ulanmagy başarmaly;

– *türgenleşik sapagyny dogry meýilleşdirip, onuň umumy dykzlygyny saklamak ýörelgesi*. Sport türgenleşik sapagy – ýöriteleşdirilen bedenterbiýe sapagynyň esasy görnüşidir we hemme türgenleri ýaryşa taýýarlaýan sapakdyr. Sportuň görnüşlerine bagly bolup geçilýän sport türgenleşik sapaklary öz mazmunyna laýyklykda dykzlygy berjaý edilip geçirilýär. Sport sapaklarynda dykzlyk iki görnüşden ybaratdyr: umumy (UD) hem-de işjeň dykzlyk (ID). Sport sapaklaryň umumy dykzlygy: guramaçylyk (G), düşündiriş (D) hem-de işden (I) durýar.

Oňa düşünmek üçin şu formula seredip geçeliň:

$$UD = \frac{G + D + I}{\text{sapaga berlen wagt}} \times 100\%;$$

$$ID = \frac{I}{\text{sapaga berlen wagt}} \times 100\%$$

Şonuň üçin hem her bir tälimçi sapakda türgenleşik üçin berlen wagty ýerlikli peýdalanmagy başarmalydyr. Türgenleşik sapagynyň umumy dykzlygy mümkin boldugyndan 90%-den ýokarda bolmaly we işjeň dykzlygyň 60%-den ýokary bolmagy gazanylmalydyr. Her bir türgenleşikde boş wagta ýol bermän, mümkin boldugyndan işjeň dykzlyk ýokarlandyrylmalydyr.

*Türgenleşigiň üznüksizligini berjaý edip, onuň zygiderliligini*



*saklamak ýörelgesi.* Türgenleşigiň üznüksizligi şu aşakdaky esasy düzgünler boýunça amala aşyrylýar:

1. Sport türgenleşigi türgeniň sport derejesine görä 1 ýyllyk ýa-da köp ýyllyk meýilnama esasynda amala aşyrylmaly.

2. Türgenleşigiň netijeliligi sapakdan-sapaga ýokarlandyrylmaly we bu sapaklar biri-birine bagly bolmaly, ýagny, bir türgenleşik sapagyny beýleki türgenleşik sapagy berkitmeli.

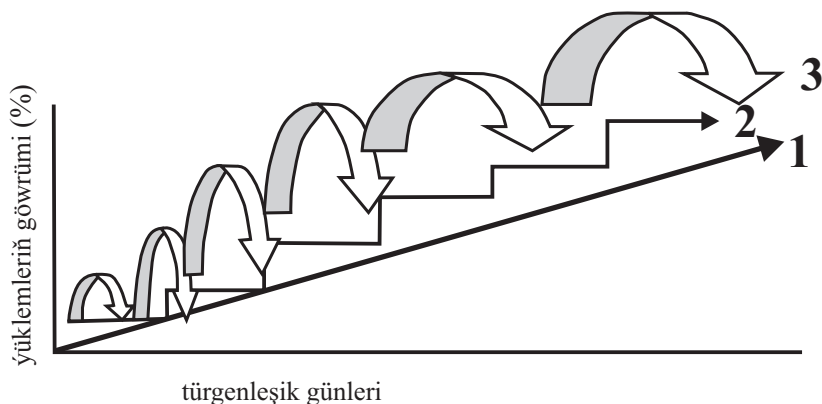
3. Sapaklaryň aralygyndaky arakesme we dynç türgenleriň iş ukyplylygyny ýokarlandyrmak üçin we dogry dikelmegi üçin kanunalaýyklykda berilmeli.

Bu yzygiderliligiň saklanmagy we dogry berjaý edilmegi türgenleşigiň täsirirliligini we netijeliligini ýokarlandyrýar hem-de bedeniň täze ýüklemelere uýgunlaşmagy esasynda amala aşyrylýar.

*Türgenleşik ýüklemelerini çäklendirip, kem-kemden artdyrmak ýörelgesi.* Türgenleriň iş ukyplylygynyň ýokarlanmagy türgenleşik we ýaryş ýüklemeleriň dogry ulanylmagyna baglydyr. Sport üstünligine ýetmek üçin her bir ädilýän täze ädim, täze türgenleşik ýüklemelerini talap edýär. Täze türgenleşik ýüklemelerinde ýuwaş-ýuwaşdan beden ýüklemäniň artmagy bilen türgenlerden tehniki, taktiki we psihiki taýýarlygyna bolan talaplar hem artýar.

Sport türgenleşiginde ýüklemeler, esasan, şu üç usulda ýokarlandyrylýar:

1. Ýüklemeleri göni usulda artdyrmak.
2. Ýüklemeleri basgançak usulynda artdyrmak.
3. Ýüklemeleri tolkun usulynda artdyrmak.

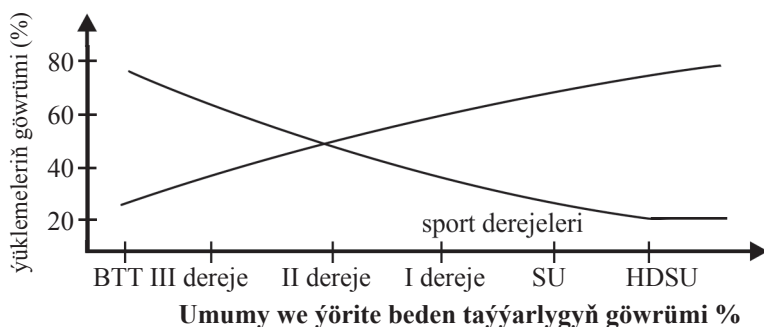


Ýüklemeleri *göni usulda* ýokarlandyrmaklygy sport türgenleşiginde gyssagly ýagdaýda ulanaýmasalar, gaty kän ulanmaýarlar, sebäbi, bu usul türgenleri ýadawlyga çalt getirýär we bu usuldan soň bedeniň dikelmesi kyn bolýar.

Ýüklemeleriň *basgançak usulynda* ýokarlandyrylmagy sport türgenleşiginde giňden ulanylýar. Bu usulda ýüklenmeler türgenleriň uýgunlaşma hadysasyna laýyklykda ýuwaş-ýuwaşdan artdyrylýar.

Ýüklemeleriň *tolkun usulynda* ýokarlandyrylmagy sport tejribesinde iň peýdaly we netijeli usuldyr. Bu usulda ýüklemeleriň berilmegi türgenleşik işiniň netijeliligini ýokarlandyrýar. Bu ýerde ýükleme mikrosikliň başyndan başlap, ýuwaş-ýuwaşdan ýokarlandyrylyp, hepdäniň ahyrynda bolsa peseldilýär. Ýüklemeleriň beýle ulanylmagy türgeniň bedeniniň dikelmegine getirýär we bedeni täze ýüklemelere taýýarlaýar.

*Türgenleşigi meýilleşdirmek ýörelgesi.* Eger beden maşklary belli bir sport maksatlara ýetmek üçin ulanylmadyk ýagdaýynda has uly üstünliklere ýetip bolmaýar. Sport üstünliklerine ýetmek üçin diňe bir beden taýýarlygyndan başga-da ýörite başaraňlygyň we ussatlygyň ösmegi hem zerurdyr. Şonuň esasynda sportuň görnüşine baglylykda ýörite we umumy fiziki taýýarlygy dogry meýilleşdirip, ulanmagy başarmaly, meselem:



Sporta täze başlan adama türgenleşikde umumy beden taýýarlygyna köp üns berip, ýörite taýýarlyk üçin maşklar az berilýär, sebäbi, bu ýerde esasy zat, ilki bilen, bedeniň iş başaraňlygy ösdürilmelidir. Birinji derejeli türgeniň ýa-da sport ussadyň türgenleşiginde bolsa, ýörite taýýarlygyna uly üns berlip, türgenleşigiň 20%-ine golaý umumy beden taýýarlyga üns berilýär.

Sport türgenleşigi meýilleşdirilende sapagyň meýilnamasy, tapgyryň meýilnamasy we döwrüň meýilnamasy düzülýär we şol meýilnama esasynda türgenleşik geçirilýär. Bu meýilnamalar düzülende türgenleşigiň üznüksizligi berjaý edilmelidir.

*Sport türgenleşigini tapgyrlara, döwürlere laýyklykda gurnamak we türgenleriň taýýarlygyny ýaryşlara gönükdirmek ýörelgesi.* Sport türgenleşigi meýilleşdirilende döwürlere bölmek we türgenleşigiň döwürlerini (taýýarlyk, ýaryş, geçiş döwri) göz önünde tutmak has hem peýdalydyr.

*Sport türgenleşiginde terbiýäniň ynandyrmak, talap etmek we çäre görmek usullaryny giňden ulanmak ýörelgesi.*

## 5. Türgenleriň beden taýýarlygy

Bedenterbiýe we sport türgenleşik hadysasynda adamyň saglygyny berkitmek, hereket başarnygyny ýokarlandyrmak, tehniki-taktiki, psihiki taýýarlygyny artdyrmak bilen bir wagtda beden hillerini ösdürmek hem esasy meseleleriň biri bolup durýar. Beden hillerine, esasan, güýç, tizlik, çydamlylyk, çêýelik we çalasynlyk degişlidir.

**Beden taýýarlygy** – bu beden hillerini terbiýelemäge we funksional mümkinçilikleriň ösmegine hem-de ähli ugurdan taýýarlygyň ýokarlanmagy üçin oňaly şertleriň döredilmegine gönükdirilen mugallymçylyk işidir.

Beden taýýarlygy umumy we ýörite taýýarlyga bölünýär.

*Umumy beden taýýarlygy* – bu myşsalaryň işjeňlik hadysasynyň esasynda köptaraplaýyn beden hilleriniň ösmegine, türgeniň beden ulgamlarynyň we funksional mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna gönükdirilen toplumlaýyn taýýarlykdyr. Sport türgenleşigi döwründe türgenleriň umumy beden taýýarlygy beden hilleriniň derejeleriniň ýokarlanmagy bilen bir wagtda sportuň görnüşine laýyk hereket başarnyklarynyň we sport netijelerine eltýän türgenleşik hadysasynyň täsirçililiginiň ýokarlanmagyna getirýär.

Beden maşklary umumy beden taýýarlygynyň esasy serişdesi bolup hyzmat edýär. Bu maşklar türgenleriň bedenine we şahsy aýratynlyklaryna umumy täsirini ýetirýär. Bu maşklar toparyna dürli aralyga ylgawlar we ýörişler, suwda ýüzmek, hereketli sport oýunlary,

agramlykly maşklar we ş.m. degişlidir. Bütün ýylyň dowamyndaky türgenleşik döwürlerinde umumy beden taýýarlygy alnyp barylýar.

*Ýörite beden taýýarlygy* – öz saýlan sportuna laýyk gelýän beden başarnyklarynyň, mümkinçilikleriniň we funksional ulgamlaryň ýokarlanmagyna gönükdirilendir. Ýaryş maşklary we ýörite taýýarlyjy maşklar ýörite beden taýýarlygynyň esasy serişdesi bolup hyzmat edýär. Türgenleriň beden taýýarlygy olaryň saýlan sport görnüşlerine bagly bolýar. Olaryň bir toparlarynyň sport üstünlikleri tizlik-güýje bagly bolsa, beýleki toparyň sport üstünlikleri aerob we anaerob mümkinçiliklere bagly bolýar, ýene bir toparyň üstünlikleri bolsa çalasyňyga, çeyelige ýa-da çydamlylyga bagly bolýar. Oňa mysal, agyr atletikaçylaryň - güýji, ýeňil atletikaçylaryň – tizligi, gimnastikaçylaryň – çeyeligi ýokary bolýar we ş.m.

Beden hilleri adamynyň kemala gelmegi we terbiýelenmegi (irginsiz türgenleşmegi) esasynda ösýär. Adamlaryň beden hilleri ösüş tapgyrlaryna laýyklykda hemmelerde deň derejede ösmeyär, ýagny biriniň bedeniniň hili beýlekiden çalt ýa-da haýal ösýär. Şol aýratynlykly sebäplere:

- nerw ulgamynyň işjeňligi;
- türgeniň häsiýeti (temperamenti);
- psihikasy;
- nesle geçijilik hromosom genleri;
- funksional beden ulgamlary (dem alyş, gan aýlanyş, bölüp çykaryş we ş.m.);
- ýüklemelere uýgunlaşmagy we öwrenmek ukyby degişlidir.

Bedenterbiýe mugallymlary we sport tälimçileri beden hillerini ösdürmegiň usullaryny we serişdelerini dogry ulanmagy başarmalydyr.

### **5.1. Güýji ösdürmegiň usullary**

*Güýç* – bu adamyň myşsa dartgynlygy we işjeňligi arkaly daşky päsgelçilikleri ýeňip geçmek ýa-da olara garşy durup bilmek ukybydyr.

Güýç tebigatyň kanunyna laýyklykda şu aşakdaky täsirlere we şertlere baglydyr:

- myşsa süýümlerine;
- nerw ulgamyna (myşsa barýan impulslara);
- psihiki erk taýýarlygyna (durnuklylyk);
- daýanç meýdanynyň ýagdaýyna (biomehaniki närseler);
- biohimiki we fiziologiki täsirlere.

### **Güýjüň görnüşleri:**

*Çäksiz güýç (absolýut güýç)* – belli bir myşsa toparynyň haýsy-da bolsa bir hereketde umumy güýjüň, ýagny öz agramyna bagly bolmadyk ýokary (maksimal) güýjüň görkezilmegidir (meselem, öz agramyňdan ýokary agramda ştanga götermek).

*Deňläýykly güýç (otnositel güýç)* diýlip, bedeniň agramyna deň gelýän güýje (meselem, 60 kg agramda, 60 kg ştanga götermek, özüňi çekmek, ylgamak we ş.m.) aýdylýar.

*Zarbaly güýç (ýaryjy güýç)* – az wagtlaýyn ýüze çykýan aňrybaş ýokary (maksimal) güýçdür (meselem, bökmek, zyňmak, urmak we ş.m.).

*Tizlik güýç* – muňa bat alma we tizlenme güýji degişlidir (meselem, ylgawda).

*Çydamlylyk güýji* – myşsa dartgynlylygy esasynda ýadawlyga garşy durup, güýjüň saklanmagydyr, uzak wagtlaý ýerine ýetirilme-gidir (meselem, halkadan uzak aslyşyp durmak, özüňi köp çekmek, uzak aralyga ylgamak we ş.m.).

*Çalasyňlyk güýji* – bir wagtyň özünde çalasyňlygyň hem güýjüň birlikde ulanylmagydyr (meselem, hereketli sport oýunlary, göreş we ş.m.).

*Güýji ösdürmegiň* serişdeleri beden maşklarydyr, olar birnäçe toparlara bölünýär:

1. Maýyşgak serişdeler bilen ýerine ýetirilýän maşklar (espan-der, rezin enjamlar we ş.m.).

2. Öz agram güýjüň garşysyna çykmak (özüňi çekmek, oturyp-turmak, ýatan ýerinden göwräňi götermek we ş.m.).

3. Tebigy güýçleriň garşysyna çykmak (beýiklige ylgamak, suwuň garşysyna ýüzmek we ş.m.).

4. Daşky ýüklenmeler (ştanga, gantel we ş.m.).

5. Dürli görnüşdäki türgenleşdirijileri (trenažorlary) ulanmak.

6. Statiki we izometriki maşklar (myşsany gatatmak, halkadan aslyşyp durmak we ş.m.).

7. Ýoldaşyň bilen garşylykly geçirilýän maşklar.

## ***Güýç ösdürilende türgenleşigiň şu aşakdaky usullaryna üns berilýär:***

1. *Agram ýüklemeleriniň ululygy.* Güýji ösdürmekde agram ýüklemeleriniň ululygy uly orun eýeleýär. Maksimal güýçden 20%-den az bolan agramlyk, güýji ösdürmäge kömek berip bilmeýär.

Güýji ösdürmekde agram ýüklemeleriniň 3 görnüşli usuly ulanylýar: uly agramlyk, orta agramlyk we kiçi agramlyk.

*Kiçi agramlykly ýükleme* usulynda iň ýokary (maksimal) agramyň 20%-i ulanylýar. Bir saparda 15–20 we ondan hem köp gezek gaýtalar ýaly agramly maşklar ulanylýar.

*Orta agramlykly ýükleme* usulynda iň ýokary agramyň 45–50%-i ulanylýar. Ortaça 6–10 gezek ýerine ýetirip, 2–3 min dynçdan soň, 3 gezek gaýtalamaly.

*Uly agramlykly ýükleme* usulynda ýokary agramyň 80–85%-i ulanylýar. Uly agramlykly ýüklemeler bilen türgenleşikler geçirilende maksimal agramdan 5–10% az agramda türgenleşik geçmeli. Meselem, maksimal agram 40 kg bolsa, onda 36–38 kg türgenleşik geçmeli. Maşklar bir gezekde 1–3 sapar gaýtalanylýar.

2. *Maşklaryň ýerine ýetiriliş depgini.* Çalt, orta we pes depginde. Güýji ösdürmek üçin iň oňady orta tebigy depgindir.

3. *Maşklaryň gaýtalanmak sany* (5–10–20 sapar we ş.m.).

4. *Dynç we ýüklemeleriň dowamlylygy* (iki maşkyň arasyndaky arakesmäniň we türgenleşigiň dowamlylygyna üns berilýär).

5. *Türgenleşigiň aýlaw usuly.*

6. *Türgenleşigiň oýun we ýaryş usullary.*

Güýç ösdürilende bedende 3 hadysa bolup geçýär:

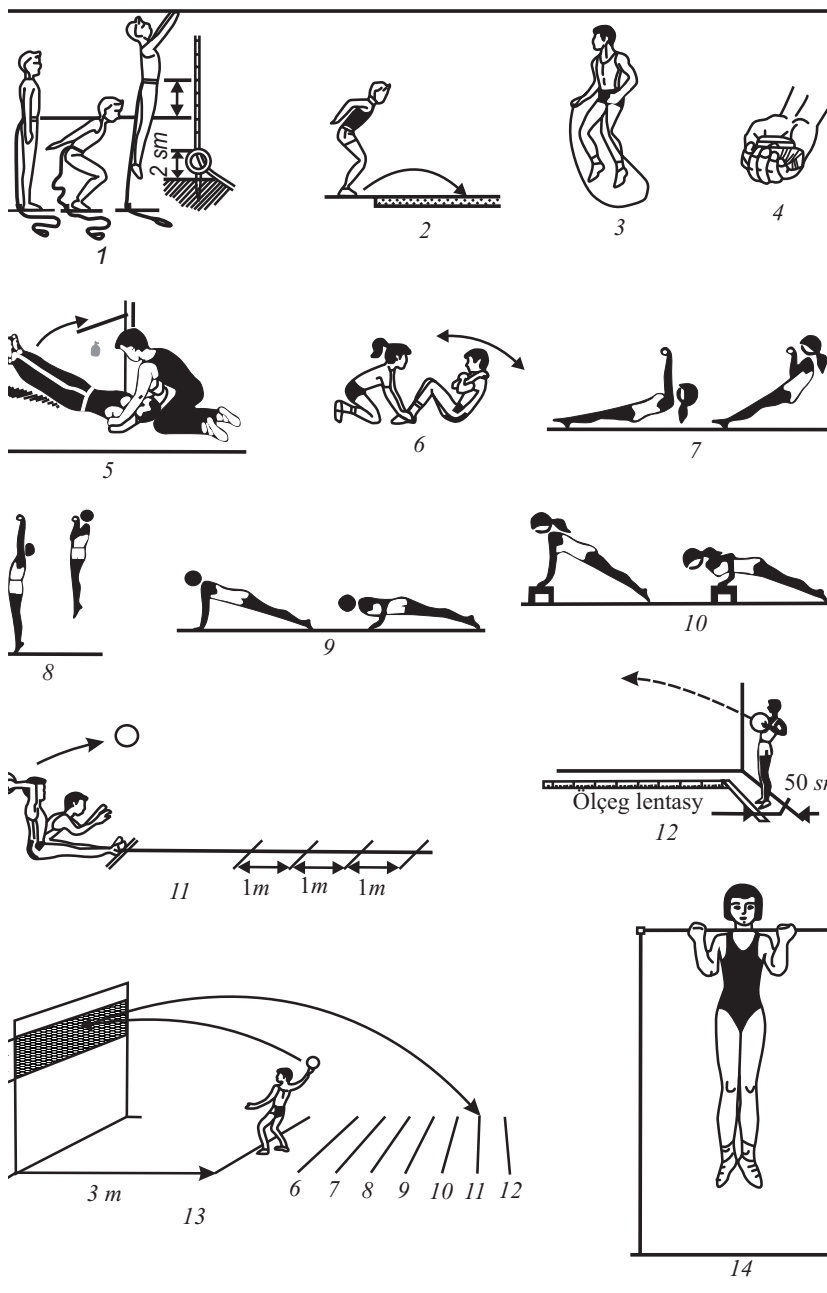
I. Bedende ýadawlyk döreýär.

II. Beden ýüklemä uýgunlaşýar.

III. Beden ösýär.

## ***Güýji ölçemegiň usullary***

Munuň üçin ýörite testler, fiziki kadalar, dinamometr, beýikligine bökmek, uzynlygyna bökmek, agram götermek, zyňmak, özüňi çekmek we ş.m. usullar hem ulanylýar (9-njy surat).



9-njy surat. Güýji bahalandyrmagyň usullary

## 5.2. Çaltlygy ösdürmegiň usullary

*Çaltlyk* – bu adamyň az wagtyň içinde hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr, ýagny hereketleri çalt ýerine ýetirmekdir. Çaltlygyň ölçegi wagt bilen kesgitlenilýändir.

Hereketleri çalt ýerine ýetirmek ukyby aşakdakylara:

– nerw ulgamyndaky habar-jogap reaksiýasy hadysasyna (meselem, türgen pelle signalyny görýär ýa-da eşidýär → habar reaksiýasy nerw ulgam bilen beýnä barýar (afferent) → habar beýnide seljerilip, jogap reaksiýasy döreýär (efferent) → beýniden jogap reaksiýasy nerw damarlarynyň üsti bilen myşsa barýar → myşsalarda hereket emele gelýär);

– myşsalaryň biomehaniki häsiýetlerine (ýygrylma, ýazylma, gatama, gowşama we ş.m.);

– myşsa süýümlerine;

– myşsalaryň güýjüne we çeýeligine;

– myşsalardaky biohimiki hadysalara (ATF, glýukoza, mitahondriýa, sintez we ş.m.);

– ýaşyna we jynsyna;

– nesle geçijilik genlerine;

– sport amallarynyň kämilleşdirilmegine (başarnyk, endik) baglydyr.

### *Çaltlyk şu görnüşlerde ýüze çykýar:*

1. *Hereket reaksiýasynyň tizligi.*

2. *Ýekeleşin hereketiň tizligi.*

3. *Wagt birligindäki hereketiň ýygrylygy (depgini).*

4. *Çaltlygyň toplumlaýyn görnüşi.*

*Hereket reaksiýasynyň tizligi* çaltlygyň ýönekeý we çylşyrymly reaksiýalaryna baglydyr.

*Çaltlygyň ýönekeý reaksiýasy* – bu habarlara nerw gyjyndyryjynyň öňden taýýar jogap reaksiýasydyr (meselem, ýeňil atletikada pelle habaryndan soň, jogap hereketi ýerine ýetirişine çenli wagta baglydyr).

*Çaltlygyň çylşyrymly reaksiýasy* – bu reaksiýa saýlamadyr, ýagny birnäçe habar-jogap reaksiýalarynyň içinden saýlanyp alynýar. Bu ýerde öňünden habar hem-jogap hem belli däl, hereketiň dowamynda jogap hereketini tapmaly bolýar (meselem, futbolda derwezeçiniň reaksiýasy ýa-da göreşijiniň, woleýbolçynyň reaksiýasy).



*Ýekeleýin hereketiň tizligi* hereket ýerine ýetirilende onuň bir bölegine sarp edilen wagta (meselem, boksda bir urgynyň wagtyna) baglydyr.

*Wagt birligindäki hereketiň ýygylgy (depgini)* – bu belli bir wagtyň dowamynda hereketiň gaýtalanýan sanydyr (meselem, 10 sekundyň dowamyndaky ädim sany).

*Çaltlygyň toplumlaýyn görnüşi* – çaltlyk ýokarda agzalyp geçilenlerden başga-da ol görnüşleri bilelikde ulanyp bilmeklige, beýleki beden hillerine we tehniki taýýarlyga-da baglydyr. Bularyň hemmesi bilelikde çaltlygyň toplumlaýyn görnüşini ýüze çykarýar (meselem, hereketleriň ählisini çalt ýerine ýetirmek, çalt maksimal tizlige ýetmek, maksimal tizlikde uzak saklanmak, çalt hereketiň ugruny üýtgetmek we ş.m.).

### ***Çaltlygy ösdürmegiň serişdeleri***

Çaltlygy ösdürmegiň esasy serişdeleri fiziki maşklardyr. Olar 3 topara bölünýär:

1. Çaltlygyň belli bir bölümüni ösdürmek üçin gönükdirilen maşklar (meselem, reaksiýa üçin maşk, bir hereket üçin ýa-da pelle üçin we ş.m.).

2. Çaltlygyň birnäçe bölümüni ösdürmek üçin toplumlaýyn maşklar (meselem, hereketli sport oýunlary, estafeta, göreş we ş.m.).

3. Çaltlygy beýleki fiziki hiller bilen bilelikde ösdüriji maşklar (meselem, tizlik-güýji, tizlige-çydamlylygy ösdüriji maşklar).

#### ***Çaltlyk ösdürilende türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär:***

– maşklaryň gaýtalaw usuly (standart we üýtgäp durýan maşklar);

– ýaryş usuly;

– oýun usuly;

– çaltlygyň yönekeý reaksiýasyny ösdürmek üçin haýsy hem bolsa bir habar-jogap hereketlerini gaýtalamak;

– çaltlygyň çylşyrymly reaksiýasyny ösdürmek üçin birnäçe habarly we jogaply maşklary ulanmak;

– öňdengörüjilik reaksiýasyny ösdürmek (topardaşyň ýa-da garşydaşyň etjek bolýan hereketlerini duruş ýagdaýyndan, ýüz keşbinden, häsiýetinden duýmagy başarmak);

- maşklary ýeňilleşdirilen görnüşde ýerine ýetirmek (meselem, beýikden pese ylgamak ýa-da bir zada ýapyşyp ylgamak we ş.m.);
- agramlykly maşklar (meselem, agyr aýakgaply ylgamak);
- tizlenme işjeňligini ýokarlandyrmak (meselem, sport ussadyňyň yzyna eýgerjek bolmak ýa-da kowalaşmak we ş.m.);
- hereketiň tehnikasyny özleşdirmek;
- hereketleri endik bolmadyk şertlerde ýerine ýetirmek.

### ***Çaltlygy ölçemegiň usullary***

Çaltlygyň ýönekeý reaksiýasynyň barlagy: çyzgyjy iki eliň aýasynyň aralygyndan goýberip tutmaly, başlangyç pelledäki habar beriji abzalyň kömegi bilen we ş.m. ölçenilýär. Çaltlygyň çylşyrymly reaksiýasynyň barlagy dürli habarlara söz ýa-da hereket bilen jogap bermek bilen ölçenilýär. Ýekeleýin hereketiň tizligi ýörite biomehaniki abzalyň kömegi bilen barlanylýar. Hereketiň depgini hereket sany bilen kesgitlenilýär. Tizlik we tizlenme wagt birliginde sekundomer bilen ölçenilýär.

### **5.3. Çalasyňlygy ösdürmegiň usullary**

*Çalasyňlyk* – bu adamyň ähli ýagdaýlarda çalt, tygşytly, maksadalaýyk, ugurtapyjylykly, dogry hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Çalasyňlykda – wagty, aralygy, güýji, hereketi öňden duýmalydyr. Çalasyňlyk ýerine ýetiriljek hereketleriň önünden meýilleşdirilmegine we hereket endiklerine baglydyr. Çalasyňlyk çaltlyk hem çeyelik bilen arabaglanyşyklydyr we çalasyňlyk çaltlyk bilen deň derejede ösdürilýär.

#### ***Çalasyňlyk şu görnüşlerde ýüze çykýar:***

- aralyga, wagta, güýje görä hereketleri sazlaşykly ulanyp bilmek ukybynda;
- hereketde statiki we dinamiki deňagramlylygy saklap bilmek ukybynda;
- hereketleri päsgelçiliksiz aňsatlyk bilen ýerine ýetirip bilmek ukybynda.

#### ***Çalasyňlyk ukyby şulara baglydyr:***

- hereketi dogry seljerip bilmegine;
- hereketi duýujy agzalaryň (analizatorlaryň) işjeňligine;

- hereket ýumşunyň çylşyrymlylygyna;
  - beýleki beden sypatlarynyň ösüşine;
  - dogumlylyga we ugurtapyjylyga;
  - ýaşyna we jynsyna;
  - türgenleşik derejesine.
- Çalasynlyk ösdürilende türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär:
- hereket öwredilende hereketler ýuwaş-ýuwaşdan kynlaşdyrylmaly;
  - dürli ýagdaýlarda hereket başarnygyny ösdürmeli;
  - myşsalarýň ýagdaýyny çalt üýtgedip bilmek ukybyny ösdürmeli (meselem, myşsany gatatmak we gowşatmak);
  - standart gaýtalanýan we üýtgäp durýan maşklary ulanmaly.
  - türgenleşigiň oýun we ýaryş usullaryny ulanmaly;
  - wagta, aralyga, güýje bolan hereket duýujylygyny ýokarlandyrmaly (meselem, boksda – aralygy duýmak, futbolda, woleýbolda, basketbolda – topy duýmak, ylgamakda, ýüzmekde, gimnastikada – wagty duýmak we ş.m.);
  - öňdengörüjilik reaksiýasyny ýokarlandyrmaly;
  - tehnikany ösdürmeli;
  - hereketiň amatly ýagdaýyny eýelemegi we deňagramlylygy ösdürmeli;
  - hereketiň tizligini we depginini üýtgetmeli.

## 5.4. Çydamlylygy ösdürmegiň usullary

*Çydamlylyk* – bu adamyň myşsa işjeňligi esasynda bedende dörän ýadawlyga we oňaýsyz ýagdaýlara garşy durup bilmek ukybydyr.

Çydamlylygyň ölçeg birligi wagt dowamlylygydyr, ýagny ol hereketi ýokary depginde dogry we başarnykly ýerine ýetirip bilmegi bilen kesgitlenilýär.

Çydamlylyk 2 topara bölünýär: umumy we ýörite çydamlylyk.

*Umumy çydamlylyk* – bu adamlaryň bedeniniň dürli hereketleri mümkin boldugyça uzak wagtyň dowamynda ýerine ýetirip bilmek ukybydyr.

*Ýörite çydamlylyk* – bu bedeniň belli bir kesgitli hereketlere bolan çydamlylyk ukybydyr. Ýörite çydamlylyk sportuň görnüşleri bilen berk baglydyr.

Ýörite çydamlylyga, esasan, şular degişlidir:

- tizlige çydamlylyk (sprinterler);
- uzak dowamlylyga çydamlylyk (marafon ylgawy);
- güýje çydamlylyk (ştangaçylar);
- çalasyňlyga çydamlylyk (göreşijiler, futbolçylar we ş.m.).

Çydamlylyk we ýadawlyk özara ysnyşykly baglanyşyklydyr. Çydamlylyk maşklaryň ýerine ýetiriliş dowamlylygynyň ýokarlandyrylmagy bilen ösdürilýär.

*Çydamlylygyň ýüze çykmagy şu täsirlere baglydyr:*

– bioenergetiki täsirlere – dem alyş, gan aýlanyş, bölüp çykaryş we ş.m. esasynda energiýanyň emele gelmek hadysasyna bagly. Meselem, kislorodly we kislorodsyz ýaglaryň, uglewodlaryň dargamagy esasynda ATF-iň (adenazin üç fosfor turşulygynyň) emele gelmegi, öýjüklerdäki metabolizm;

– funksional biohimiki tygşytlylyk täsirlere (türgeniň güýji tygşytly ulanyp bilmegi);

– funksional durnuklylyk täsirlere (bedende amatsyz ýagdaý emele gelse-de, işjeňligi dowam etdirmek);

– psihiki täsirler (özdiýenlilik, erk taýýarlygy we ş.m.);

– nesle geçijilik we daşky gurşawyň täsirleri (howa şertleri, ýaşy, jynsy we ş.m.).

*Çydamlylyk ösdürilende türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär:*

– ýüklemäni gün-günden köpeltmek;

– maşklaryň dowamlylygyny we depginini yzygiderli köpeltmek;

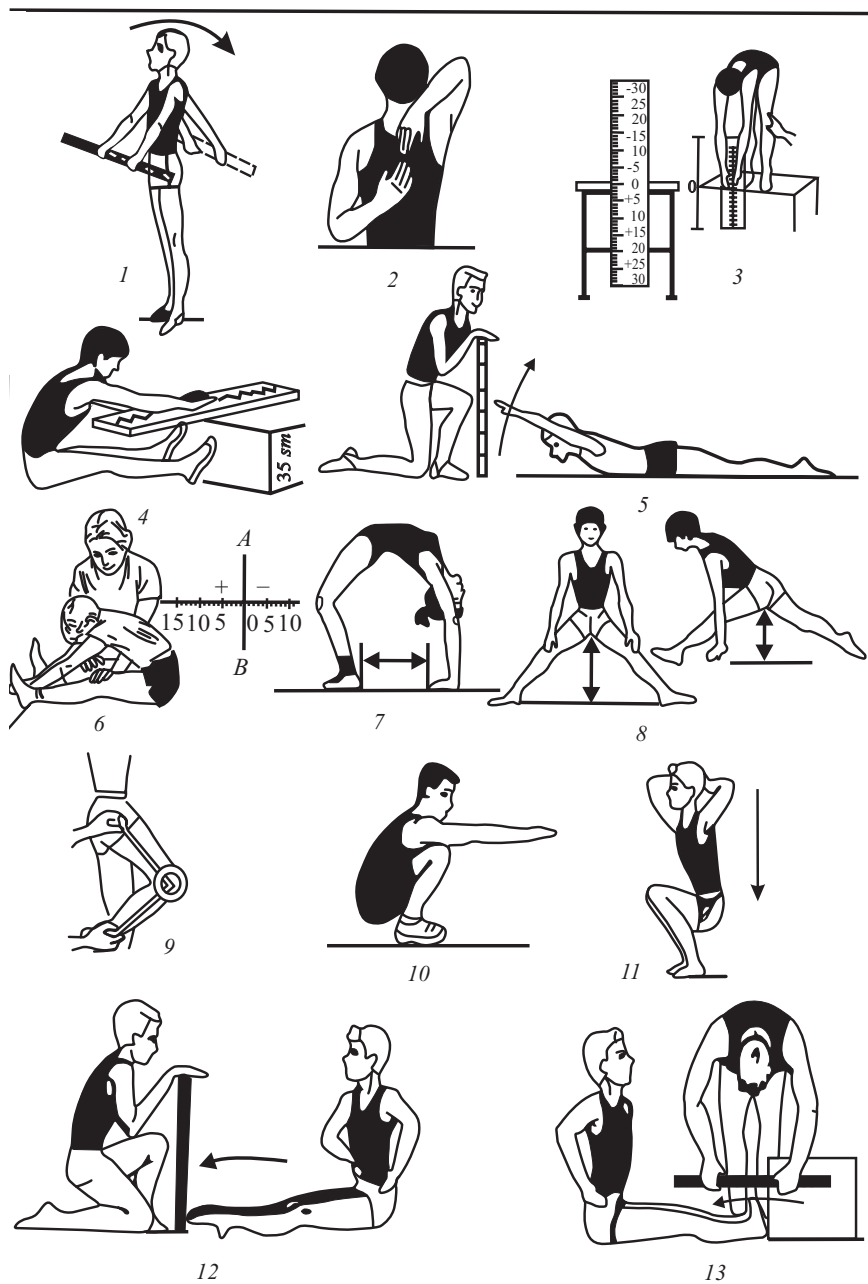
– üznüksiz we arakesmeli maşklary giňden ulanmak;

– türgenleşigiň aýlaw, oýun we ýaryş usullaryny ulanmak;

– maşklaryň arasynda dynjyň dowamlylygyna we häsiýetine (işjeň-gowşak dynç) üns bermek.

## **5.5. Çeýeligi ösdürmegiň usullary**

*Çeýelik* – bu adamyň beden bogunlarynyň hereketlerini giň mümkinçilikde ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Oňat ösen çeýelik hereketleri çaltlyk, tygşytlylyk hem-de erkinlik bilen ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär. Çeýeligiň ýeterliksiz ösüşi adamyň hereketleriniň utgaşmalaryny kynlaşdyrýar (*10-njy surat*).



10-njy surat. Çeýeligi bahalandyrmagyň usullary

Gurluşy boýunça çeyelik şu aşakdakylara bölünýär:

– *işjeň çeyelik* – myşsalaryň öz işjeňligi esasynda hereketleri (uly amplitudada) giň ýerine ýetirip bilmek (aýagy, eli uly giňlikde salgamak we ş.m.) ukyby;

– *işjeň däl çeyelik* (gowşak) – şol bir hereketleri daşky çekdiriji güýçleriň hasabyna ýerine ýetirip bilmek ukyby (meselem, satanyňy başga bir türgeňiň kömegi bilen ýazmak);

– *umumy çeyelik* – hemme bogunlaryň (oňurga, egin, tirsek, dyz bogunlary we ş.m.) ýokary işjeňligi bilen häsiýetlendirilýär;

– *ýöriteleşdirilen çeyelik* – diýlip sportuň görnüşine baglylykda belli bir hereketiň tehnikasyna gabat gelýän hereketiň giňligine (amplitudasyna) aýdylýar.

Çeyeligiň ýüze çykmagy dinamiki hem-de statiki bolup bilýär.

*Dinamiki (hereketli) çeyelik* – hereketde ýüze çykyar. *Statiki çeyelik* bolsa hereketsiz duruş ýagdaýlarynda ýüze çykyar.

*Çeyeligiň ýüze çykmagy şu täsirler toparyna baglydyr:*

I. Anatomiki täsirler:

– bogunlaryň hereketlilik, ýagny hereketler süňk bogunlary bilen çäklendirilýär (epilme, aýlanma we ş.m.);

– myşsalaryň tonusyny kadalaşdyrýan merkezi nerw ulgamy;

– myşsalaryň ýygrylma-ýazylmasy (antagonistler).

II. Daşky şertleriň täsiri:

– günün dowamlylygy (ağşamyna garanynda irden salkyn, çeyelik pes bolýar);

– howanyň ýylylygy (+20C-da çeyelik +5C-daka garanynda ýokary bolýar);

– taýýarlyk maşklaryndan soň çeyelik ýokary bolýar;

– endamyň gyzgynlygy;

– bedeniň funksional ýagdaýlary (ýaşy, jynsy, psihikasy, ýadawlygy, şähdaçyklygy we ş.m.).

### ***Çeyeligi ösdürmegiň serişdeleri***

Çeyeligi ösdürmek üçin giň hereketler bilen (uly amplitudada) ýerine ýetirilýän maşklar ulanylýar. Olara başgaça süýndüriji maşklar hem diýilýär.

Bu maşklar 3 topara bölünýär:

1. *Işjeň süýndüriji maşklar* (aýagyňy, eliňi serişdeli ýa-da serişdesiz salgamak, biliňi aýlamak we ş.m.).

2. *Işjeň däl süýndüriji maşklar* (ýoldaşyň kömegi bilen ýerine ýetirilýän maşklar, öz güýjüň bilen ýerine ýetirilýän maşklar, çeyşe serişdeler bilen ýerine ýetirilýän maşklar we ş.m. degişli).

3. *Statiki süýndüriji maşklar* (öz güýjüň bilen ýa-da ýoldaşyň kömegi bilen bogunlary uly amplitudada birnäçe sekundlap duruzmaly).

**Çeýelik ösdürilende türgenleşigiň şu usullaryna üns berilýär:**

a) maşklaryň gaýtalaw usulyny ulanmak;

b) oýun we ýaryş usulyny ulanmak;

c) süýndüriji maşklaryň gowşadyjy we güýji ösdüriji maşklar bilen gezekleşdirilmegi;

d) süýndüriji maşklar ulanylanda 40% - işjeň, 40% - işjeň däl we 20% - statiki maşklary ulanmak.

Süýndüriji maşklar şu tertipde amala aşyrylýar:

– bedeniň ýokary bölegi üçin maşklar;

– göwre üçin maşklar;

– bedeniň aşaky bölegi üçin maşklar;

e) umumy we ýörite taýýarlaýjy maşklary giňden ulanmak;

f) hereketiň güýjüni we badyny ýokarlandyrmak;

g) sapagyň esasy bölümünde işjeň süýndüriji maşklary, jemleýji bölümünde işjeň däl süýndüriji maşklary ulanmak;

h) owkalamagyň we manual bejergiler usullaryny ulanmak.

## **6. Türgenleriň tehniki taýýarlygy**

### **6.1. Tehniki taýýarlyk barada umumy häsiýetnama we onuň görnüşleri**

Türgeniň ýaryş işjeňligi – sportuň görnüşine laýyk bolan hereket başarnygynyň we endiginiň kämilleşmegi esasynda ýokarlanýar. Türgenleri uly üstünliklere eltýän sportuň düzgünine laýyk bolan hereketler toplumyna **tehnika (emeller)** diýilýär.

Türgenleriň sportuň tertip-düzgünine laýyk bolan we olary uly üstünliklere ugrukdyrýan hereketler toplumynyň özleşdirilip, kämilleşdirilmegine tehniki taýýarlyk diýilýär. Tehniki taýýarlygyň

esasy meselesi – türgenlere ýaryş işjeňligi bilen baglanyşykly bolan hereketleriň esaslaryny öwretmek we ony türgenleşigiň esasy serişdesi hökmünde ulanyp, sportuň görnüşüne görä, türgenleriň bäsleşme ukyp-başarnyklaryny kämilleşdirmek bolup durýar. Türgeniň sport tehnikasy – enjamlara, esbaplara, ylma, geýime, türgeniň taýýarlyk derejesine, daşky gurşawa, wagta we şuna meňzeşlere baglylykda ösýär.

Sport tehnikasy, ýokarda belläp geçişimiz ýaly, hereketler top-lumydyr we ol sportuň görnüşine laýyklykda öz ugrukdyrylan mak-sadyna görä 3 topara bölünýär:

I. *Kinematiki häsiýetli tehnika* – bu topara degişli sport görnüşlerinde türgeniň ýerine ýetirýän hereketleri geometriki nuk-daýnazardan dogry we dürs, owadan ýerine ýetirilmegine gönükdiri-lendir. Muňa mysal edip, çeperçilik we sport gimnastikasyny, buzda typmak ýaly sport görnüşleriniň teknikasyny görkezmek bolar.

II. *Dinamiki hähiýetli tehnika* – bu topara degişli sport görnüşlerinde türgeniň ýerine ýetirýän hereketleri güýji we tizligi ýokarlandyrmaga gönükdirilendir. Muňa mysal edip, agyr atletika, ýeňil atletika, suwda ýüzmek, welosport, hereketli oýunlar, başa-baş tutluşyklar we şuna meňzeş sport görnüşleriniň teknikasyny görkez-mek bolar.

III. *Garyşyk häsiýetli tehnika* (dinamiki we kinematiki). Bu topa-ra degişli sport görnüşlerinde türgeniň ýerine ýetirýän hereketleri di-namiki hem kinematiki häsiýetlere gönükdirilen bolmaly. Muňa my-sal edip, sport gimnastikasyny, göreşi, hereketli oýunlary, köpgörnüşli göreşi we şuna meňzeş sport görnüşlerini görkezmek bolar.

***Türgenleriň tehniki taýýarlygy şeýle häsiýetlere eýe bolmalydyr:***

1) Tehniki taýýarlyk netijeli bolmaly – psihiki, taktiki we beden taýýarlygyna baglylykda türgeniň ähli hereketleri netijeleri gazanma-ga gönükdirilen bolmaly.

2) Tehniki taýýarlyk täsirli bolmaly – ýerine ýetirilýän hereketler çözüň meselesine görä öz täsirini ýetirmeli, ýagny türgeniň taktiki, psihiki we beden taýýarlygyna täsir etmeli.

3) Tehniki taýýarlyk durnukly bolmaly – türgen her dürli ýagdaý-da-da teknikany dogry ýerine ýetirmegi başarmaly, ýagny türgeniň taýýarlygyna oňajsyz täsir edýän şertleriň täsirinde-de türgeniň here-ketleri öz durnuklylygyny, netijeliligini saklamaly.



4) Tehniki taýýarlyk sazlaşykly bolmaly – türgen ähli hereketlerini ýaryşyň şertine görä sazlaşykly üýtgedip bilmegi başarmaly (meselem, bat almak+togtamak, çalasyňlyk-çeýelik, güýç we şuna meňzeş hereketleri sazlaşykly ulanmaly).

5) Tehniki taýýarlyk tygşytlý bolmaly – türgen hereketleri ýerlikli ulanmagy başarmaly, ýagny wagta, aralyga, garşydaşa görä güýji (kuwwaty) az tygşytlý harç edip, netije gazanjak bolmaly.

6) Tehniki taýýarlyk garşydaş üçin az habarly bolmaly – ýagny türgeniň etjek bolýan hereketini garşydaşy öňünden duýmaz ýaly, aldawly bolmaly.

7) Tehniki taýýarlyk howpsuz bolmaly – ýerine ýetirilýän hereketler türgeniň özi üçin hem, garşydaşy üçin hem howpsuz bolmaly.

Şu ýokarda agzap geçen häsiýetlerimize eýe bolan tehniki hereketler toplumyna emeller diýilýär. Türgeniň sport emelleri – bu ýaryşda üstünlikli çykyş etmek üçin oýunça zerur bolan emeller tilsiminiň toplumydyr. Bu tehniki tilsimler (emeller) toplumyny 3 topar hereketlere bölmek bolar:

*I. Duruş ýagdaýy* (taýýarlyk duruşy) – bu türgenleriň (oýunçylaryň) emelleri ýerine ýetirmekleri üçin ulanylýan duruşlarydyr (muňa türgeniň başky ýagdaýy, ýaragy, raketkany, ştangany, gylyjy, topy, guşagy tutuşy we ş.m. degişli).

*II. Dürli hereketleri* – türgeniň meýdançada, ringde, düşekçede we şuna meňzeş ýerlerde bäsleşik-ýaryş gidip durka öňe, yza, gapdala ýöremegi, ylgamagy, towusmagy, ýykylmagy, bökmegi we şuna meňzeş hereketler degişlidir. Türgen bu hereketleri öz islegi boýunça däl-de, oýnuň, bäsleşigiň dowamyndaky bolup geçýän ýagdaýa görä ýerine ýetirýär. Türgen ýaryş wagtynda islese-islemese goranyşdan – hüjüme, hüjümden - goranyşa geçmeli bolanda bu dürli hereketleri çalasyňlyk bilen ýetişikli ýerine ýetirmeli bolýar.

*III. Esasy hereketler* – bu ýaryş hereketiniň netijesi bilen baglydyr. Urgular, badak salmak, topy depmek, zyňmak, uzynlygyna bökmekde itergi, hereketli sport oýunlarynda we başa-baş tutluşyklarda hüjüm emelleri we goranyş emelleri hem-de şuna meňzeşler esasy hereketlere degişli bolup durýar.

## ***Tehniki taýýarlygynyň meselesi***

Tehniki taýýarlygy umumy we ýöriteleşdirilen sport tehniki taýýarlygyna bölmek bolar.

Umumy tehniki taýýarlygynyň esasy meselesi sportuň görnüşine görä hereket başarnygyny we endigini ösdürmek, çylşyrymly hereketleri özleşdirmek, hereketleri dogry ýerine ýetirmek, esbaplara, gurallara dogry erk edip bilmek we şuna meňzeşler bolup durýar.

Ýöriteleşdirilen tehniki taýýarlygynyň esasy meselesi bolsa, türgenleriň ýaryşlarda ulanylýan hereket başarnyklaryny we endiklerini kämilleşdirmäge we olaryň hereket mümkinçiliklerini ýaryşlarda has netijeli peýdalanyp bilmelerine, şeýle-de tehniki ussatlygynyň ýokarlanmagyna gönükdirilendir.

Umumy we ýörite taýýarlaýjy hem ýaryş maşklary tehniki *taýýarlygynyň esasy* serişdesi bolup hyzmat edýär. Türgenleriň tehnikasynyň kämilleşmegi üçin beden maşklary bilen bir haratda her dürli kömek beriji serişdeler hem ulanylýar. Bu serişdelere şu aşakdakylar degişlidir:

- hereketleri öwretmek üçin serişdeler;
- hereket düşünjesini türgeniň aňyna ýetirmäge kömek berýän (çyzgylar, suratlar, wideofilmler we ş.m.) serişdeler;
- ýerine ýetirilýän hereketler barada maglumat beriji (elektron abzallar, datçikler, aýna we ş.m.) serişdeler;
- hereketleri berkitmek üçin türgenleşdirijiler (trenažyorlar);
- howpsuzlygy üpjün edýän serişdeler;
- türgenleşigi ýeňilleşdiriji gurallar, esbaplar (dürli fişkalar, hal-talar, maketler we şuna meňzeşler);
- dürli ugrukdyryjy serişdeler.

### **6.2. Sport tehnikasyny öwretmegiň usullary**

Sport tehnikasyny öwretmek üçin tälimçiniň we türgeniň ysnyşykly aragatnaşygy bolmalydyr. Tälimçi sport tehnikasyny öwretmek üçin sport türgenleşigindäki ähli usullary ulanmalydyr. Ol usullara şular degişlidir:

- sözleşme usuly;
- görkezme usuly;
- hereketi öwretmek usuly;

- fiziki sypatlary terbiýelemegiň usuly;
- oýun usuly;
- ýaryş usuly.

*Hereketi öwretmek* – mugallymçylyk işi bolup, onuň dowamynda hereket endikleri emele gelýär, olara mahsus beden sypatlary terbiýelenýär, ýörite bilim alynýar. Maşkyň tehnikaşy öwrenilende ilki ony ýerine ýetirmek başarnygy ýüze çykýar, soňra onuň çuňlaşmagy we kämilleşmegi netijesinde başarnyk endige geçýär. Başarnyk bilen endik hereketiň özleşdirilmeginiň derejesi bilen, ýagny adamyň aňy tarapyndan dolandyrylmagynyň derejesi bilen tapawutlanýar.

*Hereket başarnygynda* – ýerine ýetirilýän hereket adamyň aňy tarapyndan dolandyrylýar, üýtgeýän täsirlere durnuksyz bolýar, netijede üýtgäp durýar. Köp gezek gaýtalananda we kämilleşende hereket awtomat derejesinde ýerine ýetirilýär, ýagny, başarnyk endige geçýär.

*Hereket endigi* – hereketiň tehnikaşynyň özleşdirilmeginiň ýokary (optimal) derejesi bolup, onda hereket adamyň aňy tarapyndan ýüzleý (minimal) derejede dolandyrylýar we ýokary durnuklylyk, berklik, ygtybarlylyk bilen ýerine ýetirilýär. Endikde adamyň aňy, ünsi hereketiň esasy pursadyna, netijesine, üýtgeýän daşky şertlere gönükdirilen bolýar. Hereketi özleşdirmegiň 4 derejesi bolýar:

1. Hereket düşünjesi.
2. Başarnyk.
3. Endik.
4. Ussatlyk.

*Sport türgenleşiginde hereketleriň tehnikaşyny öwretmegiň usullary şu tertipde amala aşyrylýar:*

1. Hereketleri düşündirmek.
2. Hereketleri ýerine ýetirip görkezmek.
3. Hereketleri ýeňilleşdirip öwretmek.
4. Hereketleri bölekleyin öwretmek.
5. Hereketleri bitewilikde öwretmek.
6. Utgaşdyrylan täsirli öwretmek.

### **6.3. Türgenleriň tehniki taýýarlygynyň döwürleri**

Türgeniň tehniki ussatlygynyň ýüze çykmagy we onuň kämilleşmek hadysasy 5 döwre bölünýär.

I. *Türgenlere hereket (tehnika) barada ilkinji düşüňjeleri bermek we ony öwretmäge taýýarlaýjy döwür.* Bu döwürde türgeniň aň-herket (psihomotorik) duýgularynyň emele gelmegi esasynda onuň erk taýýarlygy ugrukdyrylýar we hereketleri ýerine ýetirmek üçin oňa gabat gelýän bedeniň funksional sazlaşygy ýüze çykarylýar. Bu döwürde, esasan, türgenleşigiň sözleýiş we görkezme usullary giňden ulanylýar. Bu döwürde türgene öwredilýän (ýetirilýän) maglumatlar esasy hereketiň mehanizmini aýdyň häsiýetlendirmelidir we mümkin boldugyndan hereket düşüňjesi umumy görnüşde berilmelidir. Bu döwürde türgeniň ünsi hereketiň esasy bölümlerine we onuň ýerine ýetirilişine gönükdirilmelidir.

II. *Hereket başarnygyny ýüze çykaryjy we özleşdiriji döwür.* Bu döwürde hereketiň esasy düzümini (gurluşyny) ýerine ýetirmek başarnygy kemala gelýär we beýnide herekete myşsalarýň, bogunlaryň gatnaşmagy bilen hereketi duýmak hadysasy bolup geçýär. Bu döwürüň aýratynlyklary türgenleşigiň dowamynda türgeniň sport tehnikasynyň esaslaryny ýerine ýetirip bilşine we hereketiň umumy depginine gönükdirilendir. Esasy üns peýdasyz, gerekmejek myşsa kuwwatlygynyň aradan aýrylmagyna gönükdirilendir. Hereket işiniň özleşdirilmegi amaly usulda maşklaryň bölekleyin öwredilmegi usulynda ýerine ýetirilýär. Ilki ýeňil hereketler, soňra bolsa çylşyrymly, kyn hereketler bitewilikde, yzygiderlilikde öwredilýär we esasy ýalňyşlyklaryň öňi alynýar.

III. *Hereket başarnygyny doly kämilleşdiriji we endigi ýüze çykaryjy döwür.* Ýat hadysalarynyň uly beýnide toplanmagy esasynda hereketiň dürli bölekleri durnukly ýagdaýa gelýär we hereketiň köp bölegi dürli resseptorlaryň (duýuş, syzyş, görüş we ş.m.) esasynda dolandyrylýar. Bu ýerde mugallymçylyk işi türgeniň hereketleri ýerine ýetirip bilmegine we onuň endige öwürilmegine gönükdirilendir. Esasy hereket duýgurlygyna gönükdirilen usullaryň ulanylmagyna üns berilýär. Bu döwürde hereketler kinematiki we dinamiki tarapdan kämilleşýär.

IV. *Hereket endiklerini durnukly ýagdaýa getiriji döwür.* Belli bir kesgitli hereketler ulgamynyň gaýtalanyp, berkidilmegi esasynda hereket endigi we durnuklylygy ýüze çykýar. Bu ýerde esasy mugallymçylyk işi hereket endikleriniň durnukly ýagdaýa getirilmegine we

onuň birnäçe bölümleriniň has hem kämilleşdirilmegine gönükdirilendir. Bu maksada ýetmek üçin türgenleşiklerde maşklaryň gaýtalanýan we üýtgäp durýan usullary giňden ulanylýar. Bu döwürde türgeniň tehniki taýýarlygynyň kämilleşmegi, esasan, hereket sypatlarynyň ösmegine hem-de onuň taktiki we psihiki taýýarlygyna bagly bolýar. Bu ýerde esasy üns bedeniň dürli funksional üýtgeşmelerinde (bedende dürli oňaýsyz ýagdaýlar we ýadawlyk ýüze çykanda) sport tehnikasynyň kämilleşmegine gönükdirilendir.

*V. Sazlaşykly endige eýe bolmak we ony ussatlyk bilen amala aşyrmak döwri.* Özleşdirilip, endige getirilen hereketler has hem ösdürilip, ýaryşlarda taktiki ussatlyk bilen amala aşyrylmalydyr we has hem kämilleşdirilmelidir. Bu döwürde sport tehnikasy has hem kämilleşdirilýär.

## **7. Türgenleriň taktiki taýýarlygy**

### **7.1. Taktika barada umumy häsiýetnama we taktikanyň görnüşleri**

Sportda taktika – ýaryş pursadyna laýyklykda oýnuň ýa-da ýaryşyň emellerini ýekeleýin, toparlaýyn we köpçülikleýin görnüşlerde ýerlikli we oňyn ulanmakdyr. Onuň esasy maksady belli bir garşydaş toparyň ýa-da türgeniň garşysyna taktiki hereketleriň ugurlaryny, görnüşlerini, şertlerini, serişdelerini kesgitläp, şol ýaryşda üstünlik gazanmakdyr, ýagny, tehniki emelleri ýaryşyň düzgünine we talabyna görä maksadalaýyk ýerine ýetirmekdir.

#### ***Taktikanyň görnüşleri***

Umumy taktika sportuň görnüşine görä onuň umumy tertip-düzgünine laýyk gelyän ýaryş hereketleri degişlidir.

Ýöriteleşdirilen taktika belli bir ýaryşa ýa-da belli bir garşydaş gönükdirilen ýaryş hereketleri degişlidir.

Ýekeleýin taktika bir türgeniň ýaryş hereketleri degişlidir.

Toparlaýyn taktika toparyň ýaryş hereketleri degişlidir.

Köpçülikleýin taktika tälimçileriň, guramaçylaryň ýa-da janköýerleriň, türgenleriň üstünlikli çykyş etmegine gönükdirilen ýaryşyň düzgünine laýyk gelyän hereketleri degişli. Mysal üçin,

wolýbolda garşydaş toparyň hüjümini ruhy taýdan bölmek üçin tälimçiniň maslahat üçin alyan arakesmesi we ş.m. degişlidir.

Hüjüm taktikasy.

Goranyş taktikasy.

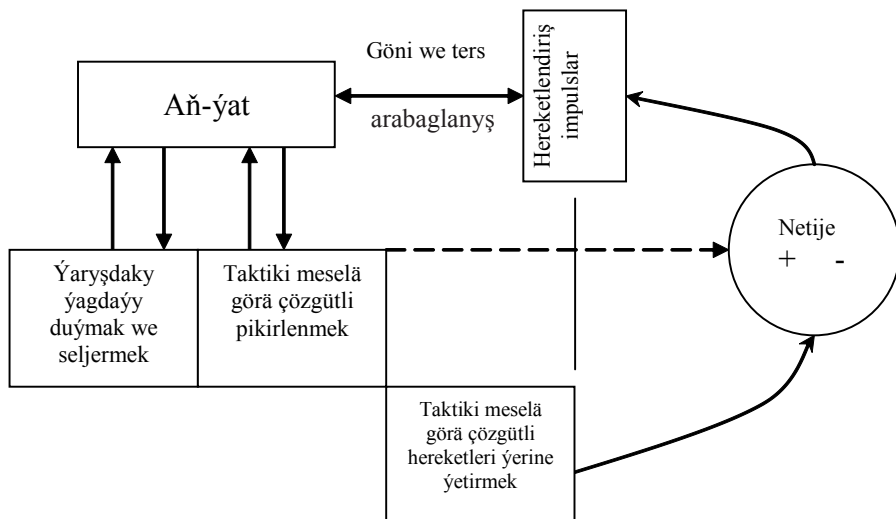
*Türgenleriň ýaryşda taktiki çözgütleri, hereketleri 3 görnüşde amala aşyrylýar:*

1. *Meýilleşdirilen görnüşdäki taktika* – bu tälimçiniň ýa-da türgeniň düzen meýilnamasy esasynda ýaryşda emelleri yzly-yzyna ulanmak, ýagny ýaryşy meýilnama esasynda alyp barmak, ýaryşda etjek hereketleriniň önünden meýilleşdirmek we şonuň esasynda hem ýaryşda çykyş etmektir (mysal üçin, agyr atletikada).

2. *Ähtimallyk görnüşdäki taktika* – munda ýaryşdaky hereketiň başky ýagdaýy ýa-da emeli meýilleşdirilýär, dowamy bolsa oýnuň gidişine görä ýerine ýetirilýär, ýagny garşydaşyň ýa-da topardaşyň hereketlerine görä emeller ýerine ýetirilýär.

3. *Tapyjylyk görnüşdäki taktika* – dürli hereketleriň içinden mümkinçiligi peýdalanylýp, amatly ýagdaýy tapyp, emeller ýerine ýetirilýär.

*Türgeniň taktiki hereketiniň aň-hereket (psihomotor) hadysasy 3 döwürden durýar (11-nji surat).*



**11-nji surat. Türgeniň taktiki hereketiniň aň-hereket (psihomotor) hadysasy**

1. *Türgenleriň ýaryşdaky ýagdaýy duýup, seljerip bilmegi.* Bu, esasan, türgeniň duýgurlygyna we öňdengörüjilik reaksiýalaryna bagly. Bu taktiki hereketiň ilkinji döwri bolup, indiki döwrüň hem ýüze çykmagyna esas bolup durýar, birinji döwürde goýberilen ýalňyşlyk ikinji we üçünji döwürlerde öz oňaýsyz täsirini ýetirýär. Ýaryş ýagdaýlaryny duýmagyň hili türgeniň gözýetimine, garaýşyna, ýagdaýy bahalandyryp bilşine, tehniki-taktiki endigine, pikirleniş hadysasyna, bilimine, tejribesine, ugrukdyryş başarnygyna we türgeniň oňaly ýagdaýlary eýeläp bilmegine baglydyr. Çözülmeli meselä aýdyň göz ýetirer ýaly, türgen maksada okgunly umumy ýagdaýy duýmagy başarmalydyr we ol ýagdaýy seljerip, bahalandyryp bilmelidir.

2. *Türgenleriň taktiki meselä görä çözgütli pikirlenip bilmegi.* Bu, esasan, türgenleriň aňyna, bilimine we psihiki taýýarlygyna baglydyr. Taktiki mesele ilki pikir bilen çözülýär, soňra bolsa hereket bilen amala aşyrylýar. Bu ýerde türgen diňe öz başarjak hereketleriniň pikirini etmelidir. Şonuň üçin hem türgen öz bilimini, endigini we başarnygyny aýdyň bahalandyryp bilmelidir.

3. *Türgeniň taktiki meselä görä çözgütli hereketleri ýerine ýetirip bilmegi.* Bu, esasan, türgenleriň beden taýýarlygyna baglydyr. Taktiki iş diňe çözülyän meselä görä çözgütli hereketleriň ýerine ýetirilmegi bilen ýüze çykýar. Çözgütli hereketler aň-paýhasly we fiziki başarnykly endik hereketleriniň toplumlaýyn ýerine ýetirilmeginden durýar.

Bu üç döwür hem taktiki meseläniň çözülmeginiň esasy ýoludyr we bular biri-birine göni we ters arabaglanyşykda türgenleriň taktikasynyň kämilleşmegine getirýär.

### ***Taktiki taýýarlygyň meselesi***

Taktiki taýýarlygyň esasy meselesi şulardan durýar:

- taktiki bilime eýe bolmak;
- taktiki başarnygy özleşdirmek;
- taktiki endigi kämilleşdirmek.

### ***Taktiki taýýarlygyň serişdeleri***

Taktiki taýýarlygyň serişdesi bolup ýaryş görnüşlerinde ýerine ýetirilýän ýörite we ýaryş maşklary hyzmat edýär. Bulara başgaça taktiki maşklar diýilýär. Taktiki maşklaryň beýleki türgenleşik maşklaryndan tapawudy şulardan ybaratdyr:

– ýerine ýetirilýän maşklar çözülýän taktiki meselä gönükdirilendir;

– maşklarda belli bir taktiki emeller we bäsleşme ukyby kämilleşdirilýär;

– zerur ýagdaýlarda ýaryşa täsir edýän daşky şertlere laýyklykda durnuklylyk kämilleşdirilýär.

Taýýarlygyň tapgyrlaryna baglylykda taktiki maşklar ýeňilleşdirilen görnüşlerde, kynlaşdyrylan görnüşlerde we ýarysdaka golaý görnüşlerde ýerine ýetirilýär. Şeýle-de taktiki taýýarlygyň serişdesi hökmünde sport türgenleşiginde peýdalanylýan ähli serişdeleri we usullary ulanmak bolar.

## **7.2. Taktikany öwretmegiň usullary we düzgünleri**

Taktikany öwretmek we ony kämilleşdirmek umumy mugallymçylyk düzgünleriniň esaslary boýunça amala aşyrylýar, ýagny belliden-näbellä, ýeňilden-kyna, ýönekeýden-çylşyrymla we şuňa meňzeşler.

Taktika öwredilende şu aşakdaky talaplar berjaý edilmelidir:

1. *Taktiki taýýarlykda nazary we amaly taýýarlyk bilelikde berilmeli.* Taktikanyň nazaryýeti türgene tehnika öwredilýän döwründen başlap berilýär, ýagny, öwredilýän emeli haýsy taktiki ýagdaýda ulanyp boljakdygy we bu emel bilen haýsy taktiki meseläni çözüp boljakdygy barada nazary düşünje berilýär. Türgen diňe taktiki meseläni nazary tarapdan doly düşünp, dogry pikirlenip bilen ýagdaýynda ony hereket bilen çözmelidir. Türgene berilýän taktiki bilim onuň taktiki pikirlenip bilşine gönükdirilen bolmalydyr. Türgenleşikde taktiki taýýarlygyň nazary we amaly bölümleri okuw işiniň üznüksizligini berjaý etmelidir. Türgene tehniki, psihiki we beden taýýarlygyna görä ýaryşda amala aşyryp biljek bilimi berilmelidir. Bu bilim köp gaýtalanyp, durnukly endige getirilmelidir, durnuksyz bilim taktiki meseläniň pikir bilen çözülmegine päsgelçilik berýär.

2. *Türgeňiň teknikasy – taktiki meselelere görä özleşdirilmelidir we kämilleşdirilen tehnika bolsa taktiki endigiň derejesine bar-malydyr.*

3. *Öwredilýän taktiki hereket barada düşünje görkezme we düşündirmäniň esasynda ýüze çykmary we ol nazary taýdan*



*seljerilmegiň esasynda çuňlaşdyrylmalydyr.* Türgen her bir ýagdaýy duýmagy, özbaşdak pikirlenip bilmegi we amatly gerek ýagdaýy döredip bilmegi başarmalydyr.

4. *Taktiki hereketler amaly taýdan kämilleşdirilmelidir.*

Taktiki hereketler amaly taýdan şu tertipde kämilleşdirilýär:

- garşydaşsyz;
- işjeň däl garşydaşly;
- işjeň dolandyrylýan garşydaşly;
- topardaşyň bilen ýaryş görnüşinde;
- garşydaşly.

5. Türgen taktiki hereketlere eýe bolandan soňra, ýagny taktiki endigiň ýüze çykmagy bilen *ýaryşda bolup biläýjek ýagdaýlara görä, dürli görnüşlerdäki hereketler toplumy işlenip düzülmeli* hem-de türgeňiň netijeli we döredijilikli hereket başarnygy özleşdirilmeli.

6. Türgen ýaryşda ýüze çykyp biläýjek ýagdaýlardaky birnäçe hereketlere eýe bolandan soňra, ýaryşda ol hereketleriň arasyndan has *dogry maksadalaýyk çözgütli hereketleri saýlap alyp bilmegine üns bermeli.* Bu ýerde hem ilki meseläniň nazary taýdan çözülmegi maslahat berilýär. Bu bolsa tälimçä türgeňiň ýagdaýlary dogry duýup, seljerenligine we taktiki meseläni pikirlenip, çözüp bilşine gözegçilik etmäge mümkinçilik berýär. Şunuň ýaly taktiki maşklaryň esasynda taktiki pikirlenme ösdürilýär. Tälimçi türgeňiň önünde täze taktiki bökdençli meseleleri goýup, türgende özbaşdak çözgüt tapyjylygy oýarmalydyr.

7. *Türgenlerde synçylyk başarnygyny ösdürmeli.* Bu ýerde, esasan, türgeňiň gözyetimini ösdürýän maşklar zerurdyr. Her bir türgeň oýundaka, ätiýaçdaka, oýnuň dowamynda we ony synlaýarka, ýaryşdan soň seljermegi üçin oňa gowy syn etmelidir. Başa-baş tutluşyklarda we hereketli sport oýunlarynda öz garşydaşyň başga bir türgeňiň garşysyna çykyş edýärkä, ony maksadaokgunly synlamak zerurdyr we soňa görä netije çykarmaly.

8. *Türgene öz taktiki taýýarlygyny dogry bahalandyryp bilmegi öwretmeli.* Ol öz ýerine ýetirjek bolýan taktiki hereketlerini seljerip bilmelidir, ýagny öz taýýarlygyna görä hereketleri amala aşyrmalydyr.

### 7.3. Taktiki taýýarlygyň tapgyrlary

Taktikany öwretmek esasy 4 tapgyrdan durýar:

*I tapgyr. Taktikanyň esaslary we umumy düzgünleri bilen türgeni tanyşdyrmak we nazary taýdan öwretmek.* Muňa ýaryşyň we sportuň tertip-düzgünlerini bilmek, bäsdeşin gowşak we güýçli ýerini bilmek, ussat türgenleriň, tälimçileriň taktikasyny öwretmek we şuna meňzeşler degişli. Taktika barada düşünje söz we görkezme usullarynyň üsti bilen amala aşyrylýar.

*II tapgyr. Taktiki emelleri kämilleşdirmek.* Bu tapgyr öwretmegiň amaly usuly bilen ýerine ýetirilýär. Taktiki emeller sportuň görnüşine görä, biri-birinden tapawutlanýarlar. Meselem, gaýtalanýan hereketli sport görnüşlerinde (ýeňil atletika, agyr atletika, ýüzmek we şuna meňzeşlerde) taktikany öňden düzülen meýilnama esasynda ýerine ýetirip bolýar. Sportuň bu görnüşlerinde garşydaşyň bilen aragatnaşyk we päsgelçilik ýokdur we bu görnüşler öwredilende ýörite we ýaryş maşklary birnäçe gezek gaýtalanmagy esasynda taktika özleşdirilýär. Bu ýerde esasy üns berilmeli zat - aralygy duýmak, wagty, geçirilýän ýeriň gurluşyny bilmek, tizligiň, hereketiň yzygiderliligi we şuna meňzeşler özleşdirilýär.

Emma sportuň birnäçe görnüşleriniň (baş-abaş tutluşyklarda we sport oýunlarynda) taktikasy has çylşyrymlydyr, sebäbi, türgeniň ýerine ýetirýän emeli onuň bir özüne bagly bolman, garşydaşyna ýa-da topardaşyna baglydyr. Şonuň üçin hem sportuň bu görnüşlerinde taktiki emeller dürli usullar bilen kämilleşdirilýär:

- türgenleşigi garşydaşsyz geçirmek usuly – bu usul, esasan, taktiki emelleriň tehnikasyny gowy özleşdirmek üçin geçirilýär;

- türgenleşigi şertli garşydaş bilen geçirmek usuly, muňa maşketler, trenažyorlar we şuna meňzeşler degişli;

- türgenleşigi ýoldaşyň bilen geçirmek usuly – ýagny, munda ýoldaşyň emel geçirmäge garşylyk görkezmeýär;

- türgenleşigi garşydaşyň bilen geçirmek usuly – bu türgenleşikde türgen ähli ýagdaýda taktiki emelleri ýerine ýetirip bilmegi özleşdirýär.

*III tapgyr. Taktiki çözülişli pikirlenmegi başarmak.* Ýaryşa taýýarlyk döwründe garşydaşyň ähli hereketlerini önünden bilmek mümkin däl. Şonuň üçin hem taktiki taýýarlygyň esasy meselesi – türgeniň taktiki pikirlenmesi bolup durýar, bu türgeniň pisihiikasyna baglydyr.

Muňa şu başarnyklary özleşdirmek degişlidir:

– ýaryş ýagdaýyny duýmak we seljermek;

– öz taýýarlygyňa görä, bolýan ýagdaýlara çalt baha bermek we netije çykarmak;

– garşydaşyň ýa-da ýoldaşyň ýerine ýetirjek hereketlerini önünden duýmak we şoňa görä hereket etmek;

– ýerine ýetirýän hereketleriň ýaryşyň düzgünlerine we öňde goýýan maksadyňa gabat gelmegi.

*IV tapgyr. Habar maglumatlaryny seljermek.* Garşydaşyň we ýoldaşyň, ýaryşyň geçirilýän ýeri, howasy we şuňa meňzeşler barada habarlary toplamagyň we şonuň esasynda ýaryşa taýýarlyk görmegiň taktiki emelleri gowy ýerine ýetirmäge uly ähmiýeti bardyr.

## **8. Türgenleriň psihologiki taýýarlygy**

### **8.1. Psihologiki taýýarlygyň ugurlary**

*Türgenleriň psihologiki taýýarlygy* – bu türgenleriň taýýarlygynyň ýokarlanmagy we olaryň ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmegi üçin zerur bolan ahlak we psihiki hilleri ýüze çykarmak we kämilleşdirmek maksady bilen ulanylýan mugallymçylygyň psihiki täsirler ulgamydyr.

Sport ussatlaryny psihologiki taýdan taýýarlamak wajyp hem-de çylşyrymly mesele bolup durýar. Sport ýaryşlarynda we ikiçäk göreşde, adam öz garşydaşy bilen galtaşanda (çaknyşanda) ýeňşiň diňe güýje hem ussatlyga bagly bolmaýandygy sebäpli, onuň ýeňiş üçin aň taýýarlygy hem-de erjelligi durnukly bolmalydyr.

*Türgenleriň psihologiki taýýarlygy* – bir tarapdan, türgenleriň beden we tehniki taýýarlygyny ýokarlandyrmakda giňden ulanylýan bolsa, beýleki tarapdan, ýaryşdan öň we ýaryş döwründe ýüze çykýan oňaysyz täsirlere garşy durmaga (öz güýjüne ynamsyzlyk, gorky, sussupeslik, howsalalylyk we ş.m. ýagdaýlary aýyrmak üçin) kömek berýän serişde hökmünde ulanylýar.

Türgenleriň psihologiki taýýarlygy, esasan, biri-biri bilen baglanyşykly şu ugurlara gönükdirilen bolmalydyr:

I. *Şahsyýetiň kemala gelmegine ýardam bermek.* Bu gowy gylyk-häsiýetli, edep-ekramly, akyl-paýhasly zähmetsöýer, ruhubelent ýaş

türgeniň (şahsyýetiň) kemala gelmegine ýardam bermekligi aňladýar. Tälimçi türgenleri diňe bir ýaryşlara we sport üstünliklere taýýarlamak bilen çäklenmän, olaryň ahlakly, gowy gylyk-häsiýetli, edepli şahsyýet bolup ýetişmegine hem uly üns bermelidir, ýagny, tälimçi türgenleşýän çagalaryň ikinji terbiýe atasydyr we ol oňat terbiýeli, ruhubelent türgenleriň ýetişmegi üçin öz zähmetini gaýgyrmaly däl.

Ruhubelentlik barada aýtsak, sport äleminde gazanylýan ähli üstünlikler ruhubelentligiň nyşanydyr. Diňe ruhuň beýik bolanda bellenen sepgitlere ýetip bolýar.

«Ruhubelentlik – ýaşaýşa bolan yşgyň gowşamazlygydyr.

Ruhubelentlik – ýaşaýşa bolan hyjuwyň gowşamazlygydyr.

Ruhubelentlik – ynsan mertebäni duýup ýaşamaklykdyr.

Ruhubelentlik – kalbyň ýylsynyň ýitmezligidir.

Adamlar ýigitlikde, juwanlykda ruhubelent bolýarlar» diýip, Beýik Saparmyrat Türkmenbaşy Ruhnama kitabynda ýazdy.

II. *Türgenleriň erk taýýarlygyny ýokarlandyrmak.* Erk – munuň özi öňde goýlan maksada ýetmek ýolundaky kynçylyklary ýeňip geçmeklige zerur bolan güýç sarp etmek bilen utgaşýan aňly hereketlerdir. Erk adamyň maksady bilen islegi esasynda onuň gönükdirilen işlerinde we hereketlerinde ýüze çykýar.

*Isleg* – munuň özi talabyň oý-pikirde bar bolan mazmunydyr. Erk-isleg - bu türgeniň dürli ýagdaýlarda daşky şertleri kabul edip, özüniň duýgusy we paýhasy esasynda özüne erk edip bilmegidir.

Türgenleriň psihologiki taýýarlygynyň esasy meseleleriniň biri hem türgenleriň sport bilen meşgullanmagyna islegini artdyrmakdyr we olarda belli bir maksat döretmekdir.

Türgenleriň özüne erk edip bilmegi, esasan, şulardan durýar:

– akyl ýetirijilik – birnäçe çözgütleriň arasyndan dogry çözgüt tapyp bilmegi;

– ynamlylyk – öz-özünde ynam döretmek, ynamly hereket etmek;

– ýerine ýetirijilik – öz-özünden talap etmek, mejbury, hökman ýerine ýetirmeklik.

Erk taýýarlygy türgenlerde şu häsiýetleri ýüze çykarýar:

– maksada okgunlylyk;

– çözgüt tapyjylyk;

- tutanyerlilik;
- çydamlylyk we özdiýenlilik;
- ahlak sypatlylyk.

III. *Türgenleriň içki duýgularyny sazlap bilmek we psihiki dartgynlygy ugrukdyrmak.* Türgenleriň psihologiki ýagdaýy barada gürrüň edenimizde biz onuň şadyýanlygyny, tolgunýanlygyny, edýän umydyňy, gaharlanýanlygyny we beýleki içki duýgularyny göz önüne getirmelidir. Şatlyk, tukatlyk, gorky, begenmek, ökünmek bularyň hemmesi dürli-dürli duýgular we joşgunlardyr. Olar adamyň psihiki şöhlenenmesini ýüze çykarýar. Adamyň içki duýgulary elmydama hereket arkaly, ýüzüniň üýtgemegi we beýleki ýşaratlar bilen amala aşyrylýar.

Joşgunlar we duýgular – munuň özi adamyň töwerekdäki zatlara we öz-özüne bolan özboluşly gatnaşyklarydyr. Olar adamyň akyl ýetirişinden we işinden aýrybaşga bolman, onuň iş pursadynda döreýärler we onuň gidişine oňyn ýa-da oňaysyz täsir edýär. Içki duýgularyň ýokarlanmagy – hereketiň güýçlenmegine, ätiýaçlyk energiýanyň köp harçlanmagyna eltýär, dem alyş, ýürek uruş çaltlaşýar, arteriýal gan basyşy ýokarlanýar, ganyň düzüminde süýjiniň mukdary köpeliýär, myşsalaryň işjeňligine täsir edýär. Içki duýgularyň üýtgemegi merkezi nerw ulgamynyň işi bilen gös-göni baglydyr. Nerw ulgamynyň işjeňligi ýiti we güýçli duýgular döwründe ýokarlanýar we şonuň esasynda türgenlerde psihiki dartgynlylyk ýüze çykýar. Türgenler türgenleşiklerde we ýaryşlarda içki duýgularyny we psihiki dartgynlylygyny dogry sazlamagy we ugrukdyrmagy başarmalydyrlar.

IV. *Türgenleri ýaryşlara psihologiki taýdan taýýarlamak.* Türgenleriň ýaryşlaryň oň ýanyndaky ýagdaýy, söweşeň taýýarlyk ýagdaýy, ruhbelentligi, ýaryşda öz güýjüne bolan ynamy, onuň üstünlige durnukly ymtylyşy we iň soňky güýjüne çenli göreşmegi, ýaryşlarda öz hereketlerine erkin erk etmek başarnygy ähli ýeňişleriň gözbaşy hasaplanylýar. Türgenleri ýaryşlara psihiki taýdan taýýarlamagyň esasy meselesi – türgenleriň ýaryşlarda özlerine erk edip bilmegine we ýaryşlara dogry girişmegine gönükdirilendir.

Ýaryşlara türgenler dürli ýagdaýlarda girişýärler, muňa «pelleden öňki ýagdaý» diýilýär. «Pelleden öňki ýagdaý» ýaryş başlamazdan birnäçe minut, sagat, gün oň ýüze çykyp bilýär. «Pelleden öňki ýagdaý», köplenç, üç görnüşde bolýar:

1) *Türgeniň sussupes ýagdaýy*. Bu ýagdaý ýüze çykanda türgen ýaryşa biparh garaýar, ýaryşa doly girişip bilmeýär, ýerine ýetirjek hereketlerini dogry ýerine ýetirip bilenok. Şonuň ýaly ýagdaýda tolgundyryjy maşklar we massaž, sowuk hammam, lukmanyň we tälimçiniň türgene berýän degerli maslahatlary türgeniň tolgunmagyny aýryp, onuň işjeňligini artdyrmagyna gowy kömek edýär.

2) *Türgeniň howsalaly ýagdaýy*. Bu ýagdaý ýüze çykanda türgen gaharjaň bolýar, özüne erk edip bilenok, güýjüni we başarnygyny dogry ulanyp bilmeýär, gödek hereket edýär we dürli sebäplere görä üstünliklere ýetip bilmeýär. Beýle ýagdaýlarda köşeşdiriji maşklar, dem alyş maşklary, köşeşdiriji owkalama, ýyly hammam, tälimçiniň we ruhy (psiholok) lukmanyň türgene berýän maslahatlary uly kömek berýär.

3) *Türgeniň ýaryşa taýýar (durnukly) ýagdaýy*. Bu ýagdaýda türgeniň özüne ynamy ýokary bolýar, ol hereketleri dogumly, ynamly, göwnējaý ýerine ýetirýär we köplenç üstünliklere ýetýär. Türgenler elmydama ýaryşa taýýar we özüne ynamly ýagdaýda girişmelidir.

## **8.2. Türgenleriň psihologiki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary**

Türgenleriň psihiki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary çözüň ýan meselä görä, sportuň aýratynlygyna baglylykda biri-birinden tapawutlanýar. Psihiki taýýarlygyň öz aýry maksady, meselesi bolsa-da, beýleki taýýarlyklar bilen bilelikde gündelik türgenleşikde ulanylýar.

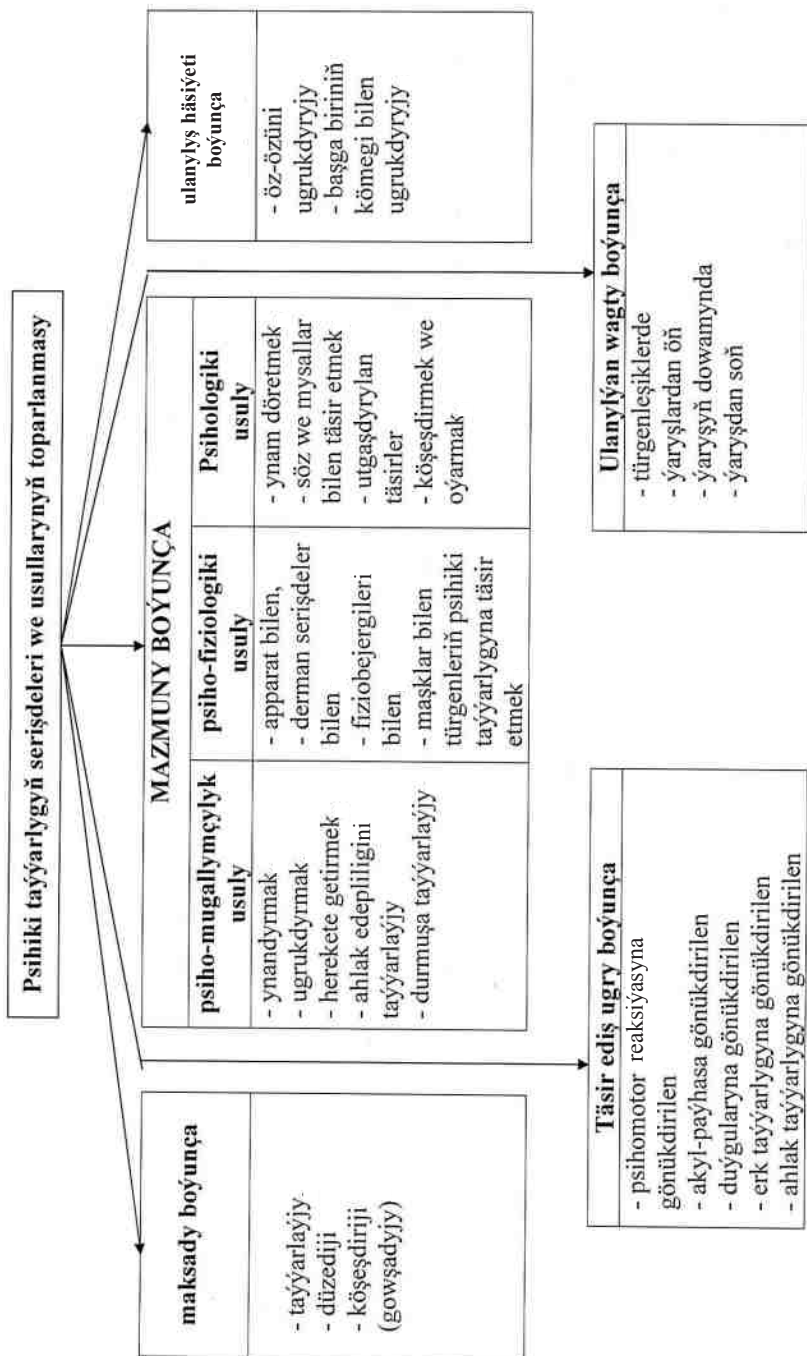
Türgenleriň psihiki taýýarlygynyň dowamynda ulanylýan serişdeleri we usullary şu aşakdaky toparlara bölmek bolar (*12-nji surat*):

*Maksadyna* baglylykda psihiki taýýarlygyň serişdeleriniň bölünişi:

- taýýarlaýjy psihologiki serişdeler – (haýsy hem bolsa bir ýaryşa ýa-da türgenleşige taýýarlamak maksady bilen ulanylýar);

- düzediji psihologiki serişdeler - (ýalňyşlygyny düzetmek, dogry ýola gönükdirmek maksady bilen ulanylýar);

- gowşadyjy-köşeşdiriji psihologiki serişdeler – (ýaryş döwründe we ýaryşdan soň bedeni dikeltmek ýa-da myşsanyň we duýgularyň dartgynlylygyny aýyrmak maksady bilen ulanylýar).



12-nji surat. Türgeniniň psihologiki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary



*Mazmunyna* baglylykda psihiki taýýarlygyň usullarynyň bölünişi:

– mugallymçylyk-psihologiki usul (türgenleri ynamdyrmak, dogry ýola ugrukdyrmak, herekete getirmek, ahlak edepliligine täsir etmek, durmuşa taýýarlamak we ş.m. degişli);

– psihologiki usul (türgenlerde ynam döretmek, olara söz we mysallaryň kömegi bilen täsir etmek, köşeşdirmek, oýarmak, tolgundyrmak we ş.m. degişli);

– psiho-fiziologiki usul (apparat, derman serişdeleri, maşklar, owkalama we ş.m. bilen türgenleriň psihiki işjeňligini ýokarlandyrmak degişli).

Täsir ediş *ugruna* baglylykda psihiki taýýarlygyň serişdeleriniň we usullarynyň bölünişi:

- psihomotor reaksiýasyna täsir etmek üçin gönükdirilen;
- akyl-paýhasyna täsir etmek üçin gönükdirilen;
- duýgularyna (joşgunlylygyna) täsir etmek üçin gönükdirilen;
- erk taýýarlygyna täsir etmek üçin gönükdirilen;
- ahlak taýýarlygyna täsir etmek üçin gönükdirilen.

Bu serişdeler we usullar *ulanylýan wagtyna* baglylykda şeýle bölünýär:

- türgenleşikde;
- ýaryşdan öň;
- ýaryşyň dowamynda;
- ýaryşdan soň.

*Ulanylyşynyň häsiýeti* boýunça şeýle bölünýär:

1) Öz-özünü ugrukdyryjy (özünü taýýarlamak).

2) Başga biriniň täsiri bilen (mugallym, tälimçi, lukman, owkalajy we ş.m. kömegi bilen) ugrukdyryjy.

Bularyň arasyndan belli bir serişdeleriň we usullaryň saýlanyp alynmagyna wagt, ýaryşyň geçirilýän ýeri, topardaşlary, durmuş şertleri we türgeniň şahsy aýratynlyklary öz täsirini ýetirýär.

*Taýýarlaýjy* serişdeler we usullar türgenleriň akyl-paýhas we hereket işjeňligini ýüze çykarmak maksady bilen olaryň psihiki ukyplylygynyň ýokarlanmagyna gönükdirilendir. Muňa mysal edip, sözleşiş usullary bilen buýruk bermek we ynam döretmek, psiho-ugrukdyryjy maşklar, özüni dürsemek, özüni taýýarlamak, gyzdyryjy maşklar, owkalama we ş.m. görkezmek bolar.



*Düzediji* serişdeler, köplenç, sözleýiş usullarynyň kömegi bilen gapdaldan täsir etmek esasynda amala aşyrylýar. Bu ýerde, esasan, türgeniň oňyn däl (gowşak) duýgularyny (gorky, ynamсызлык, howsalalylyk we ş.m.), dürli mysallaryň, sözleriň, täsirleriň kömegi bilen oňyn (oňaly) duýgulara (batyrylyk, ruhubelentlik, özüňe ynamlylyk we ş.m.) öwürmeklige gönükdirilen bolýar.

*Gowşadyjy-köşeşdiriji* serişdeler türgenleriň aşa uly tolgunmalarynyň (howsalaly ýagdaýynyň) peselmegine hem-de olaryň psihiiki we fiziki dikeliş hadysasynyň çaltlaşmagyna gönükdirilendir. Muňa mysal edip psiho-ugrukdyryjy türgenleşiklerden köşeşdirmekligi, beden myşsalaryny yzygiderlilikde gowşatmaklygy we gatatmaklygy, köşeşdiriji maşklary, owkalamagy we ş.m. görkezmek bolar.

*Psiho-mugallymçylyk* serişdelerine diňe bir (psiholok) ruhy lukmanyň däl-de, tälimçiniň hem sözleýiş täsirleri bilen türgenleriň ahlak sypatlaryna we duýgularyna täsir etmek üçin gönükdirilen usullar degişlidir. Sözleriň ýerlikli ulanylmagy psihiki taýýarlygyň esasy serişdesi bolup durýar. Bu ýerde, esasan, ruhy lukman we tälimçi türgenlere degerli maslahatlar, sözler we mysallar bilen öz täsirlerini ýetirmelidirler.

Psihofiziologiki serişdelere türgenleriň funksional ulgamlaryna täsir etmek bilen olaryň psihiki işjeňligini ýokarlandyrýan usullar degişlidir. Muňa mysal edip, rifleksterapiýany (gyzyl iňňe), owkalamany, derman serişdelerini, fiziobejergileri, maşklary we ş.m. görkezmek bolar.

Psihiki taýýarlygyň esasy oňaly serişdesi we usuly *öz-özüňi ugrukdyrmak* (taýýarlamak) hasaplanylýar. Muňa mysal edip özüňe ynam döretmegi, özüňi köşeşdirmegi (dürsemek), özüňden talap etmegi, dem alyş we köşeşdiriji maşklary ýerlikli ulanmagy, idiomotor türgenleşigi (göz öňüne getirmeklik) we ş.m. görkezmek bolar.

Türgenleriň psihiki taýýarlygy köpýyllyk taýýarlygyň dowamynda türgenleşiklerde we ýaryşlarda amala aşyrylýar.

## 9. Türgenleşikde ýüklemeleriň we dynjyň berliş usullary

### 9.1. Ýüklemeleriň berliş usullary

Bedenterbiýede we sportda ulanylýan usulyýetler içki düzgün boýunça iki sany esasy ýagdaýdan durýar. Bu ýagdaýlar dynç we ýükleme bilen baglydyr. Sport türgenleşiginde dynç we ýükleme adamyň bedenine täsir edýän esasy ýagdaýlaryň biridir.

Beden maşklary ýerine ýetirilen wagtynda olaryň, belli bir derejede, türgeniň bedenine edýän täsirine ýükleme diýilýär. Türgeniň iş ukyplylygynyň ýokarlanmagy türgenleşik we ýaryş ýüklemeleriniň dogry ulanylmagyna baglydyr. Ýüklemeler türgeniň bedenine birnäçe ugur boýunça täsir edýär we bu täsir ikitaraplaýyn bolup bilýär: oňyn (položitel) ýa-da oňyn däl (otrisatel). Şonuň üçin tälimçi bu ýagdaýa görä sport sapaklarynda beriljek ýüklemeleri kesgitli bermegi başarmalydyr. Ýokary sport üstünligine türgenleşik döwründe ýüklemeleriň ýuwaş-ýuwaşdan köpeldilmegi esasynda ýetip bolýar.

#### **Ýüklemeleriň toparlara bölünişi**

Sport türgenleşiginde ýüklemeler fiziki we psihiki tarapdan berilýär (13-nji surat).

– *Fiziki ýükleme* – türgeniň beden taýýarlygyna gönükdirilen türgenleşik ýüklenmesidir.

– *Psihiki ýükleme* – türgeniň aňyna, akylyna, psihiki taýýarlygyna gönükdirilen bolýar.

*Häsiýeti* boýunça ýüklemeler şeýle bölünýär: a) ýaryş we türgenleşik ýüklemeleri; b) ýöriteleşdirilen we umumy toplumlaýyn ýüklemeler.

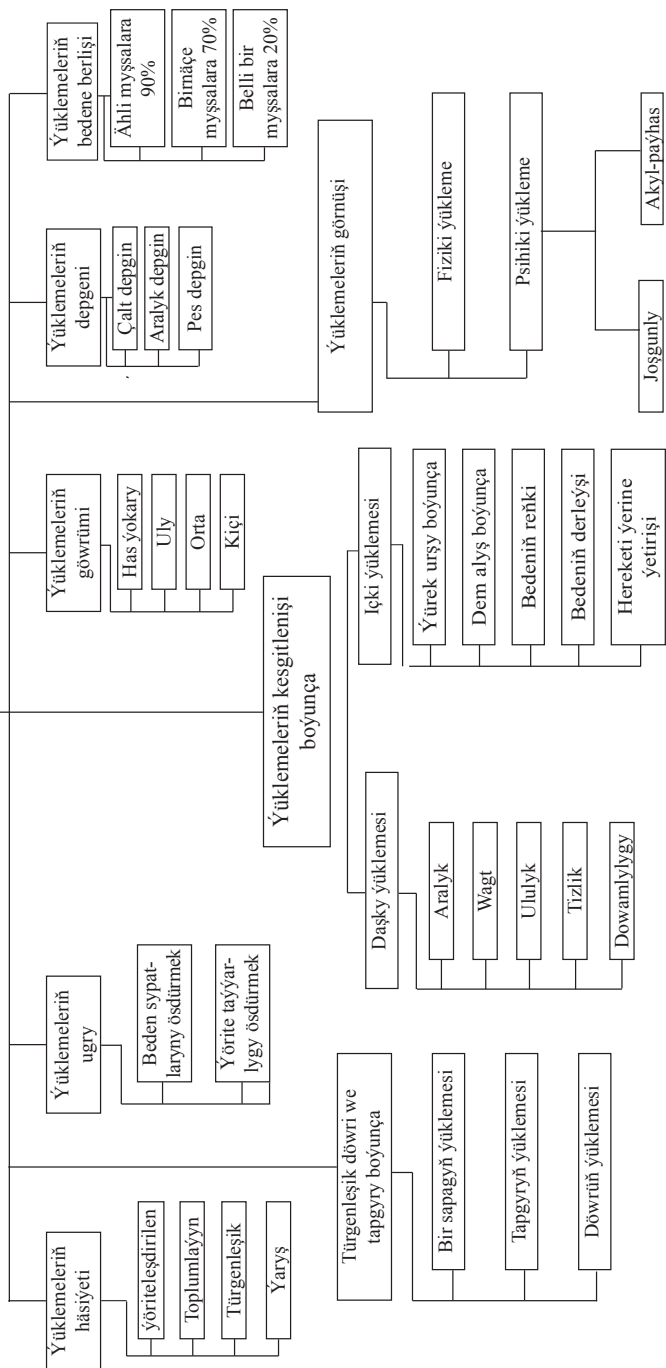
*Ýöriteleşdirilen ýükleme* – haýsy hem bolsa bir ulgamyň işine täsir etmek üçin gönükdirilip, belli bir maksat üçin ulanylýar.

*Umumy toplumlaýyn ýükleme* – iki ýa-da birnäçe ulgamlaryň işjeňligini ýokarlandyrmak üçin gönükdirilen.

*Türgenleşik ýüklemelerine* – ähli türgenleşik döwründe ulanylýan ýüklemeler degişlidir.

*Ýaryş ýüklemesi.* Ýüklemeler, esasan, türgeniň ýaryşlary bilen bagly bolmalydyr. Türgenleşik ýüklemesinden ýaryş ýüklemesiniň

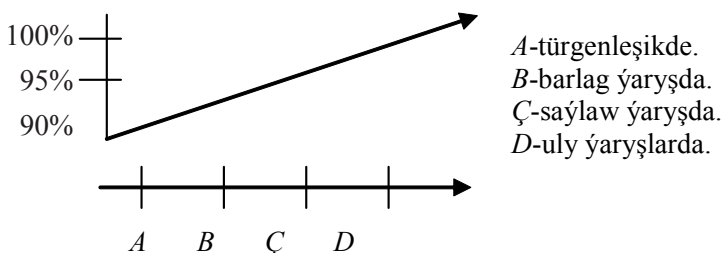
## YÜKLEMELERİN TOPARLARA BÖLÜNÜŞİ



13-nji surat. Yüklemelerin toparlara bölünüşü

tapawudy – türgeniň işjeňligi ýaryşda has ýokary bolýar. Ýaryş ýüklemesi türgenleriň ýylyň dowamynda näçe gezek ýaryşda bolýanlygyna baglydyr.

Ýokary derejeli türgenleriň ýaryş işjeňligi has ýokarydyr, meselem: ýeňil atletikaçylar ýylyň dowamynda 50–60 sapar ýaryşýarlar, tigr sürüjiler 160–180 sapar ýaryşýarlar, futbolçylaryň, hokkeýçileriň ýaryş döwri 8 aýa çekýär. Olar şol 8 aýyň içinde 40–50 gezek ýaryş duşuşyklaryny geçirýärler. Bu ýaryş şertleri diňe ýokary netijeleri gazanmak ýa-da garşydaşyňy ýeňmek bilen çäklenmän, başga-da ýaryşy, türgeniň taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin, agramlyklara uýgunlaşmagy üçin we maksada ýetmek üçin ulanylýar. Iň ýokary meýilleşdirilen türgenleşik ýüklemeleri hem türgeniň ýaryş döwründäki işjeňliginden pes bolýar. Diňe ýaryş şertlerinde türgen türgenleşik döwründe gazanyp bolmaýan işjeňligini görkezýär. Oňa mysal edip, ýeňil atletikaçylaryň dürli döwürdäki ylgaw tizliginiň %-ni göreliň:



*Ýüklemeler ugrukdyrylyşy boýunça şeýle bölünýär:*

a) *Beden taýýarlygyny ösdürmek üçin ýüklemeler* (çeýelik, çydamlylyk, güýç we ş.m.). Bu ýerde, esasan, umumy beden maşklary ulanylýar.

b) *Ýörite taýýarlygyny ösdürmek üçin ýüklemeler* (tehnikany we taktikany ösdürmek üçin ýüklemeler, psihiki ýüklemeler, çylşyrymly maşklar we ş.m.). Bu ýerde, esasan, ýörite taýýarlaýjy maşklar ulanylýar.

ç) *Bedeniň aerob we anaerob işjeňligini ösdürmek üçin ýüklemeler.*

*Bedeniň aerob işjeňligini ösdürmek üçin ýükleme.* Bu türtenleşik ýüklemesi birnäçe minutdan, birnäçe sagada çenli dowam edýär. Ýü-

rek urşy bir minutda 120–140 sapar. Esasy maksat umumy çydamlylygy we çeyeligi ösdürmek üçin ulanylýar.

*Bedeniň garyşan aerob we anaerob işjeňligini ösdürmek üçin ýükleme.* Bu türgenleşik ýüklemesi 20–45 minuda çenli dowam edýär. Ýürek urşy minutda 140–170 urgy. Esasan, güýç çydamlylygyny ösdürmek üçin ulanylýar.

*Bedeniň anaerob işjeňligini ösdürmek üçin ýükleme.* Bu türgenleşik ýüklemesi 15–20 sekuntadan 10–15 minuda çenli dowam edýär. Ýürek urşy minutda 200 urgy we ondan hem köp. Esasan, ýörite çydamlylygy, çalasyňlygy, tizlik-güýji, has ýokary güýji ösdürmek üçin ulanylýar.

Türgenleşikde ýüklemeleri häsiýetlendirýän esas – ol hem ýüklemeleriň:

- göwrümi;
- depgini;
- dykzylygy;
- dowamlylygy;
- myşsa toparlaryna berlişi.

Bu aýratynlyklara üns berilmegi hökmandyr.

*Ýüklemeleriň göwrümi* – bu belli bir wagtyň dowamynda fiziki işiň ýerine ýetirilişiniň sany we onuň türgeniň bedenine edýän yzygiderli täsiridir. Ýüklemäniň göwrümi sportuň görnüşlerine baglydyr. Şonuň üçin olaryň ölçegi olara sebäp bolup bilýär. Mysal üçin, agyr atletikada göwrümiň ölçegi – kg, tonna, ýeňil atletikada – metr, km we ş.m. Hemme ýüklemeler bedene täsir ediş göwrümi boýunça ösdüriji ýüklemä (uly göwrümde), kömek beriji ýa-da saklaýjy ýüklemä (orta göwrümde) we dikeldiji ýüklemä (kiçi göwrümde) bölmek bolýar. Ýaryşlarda has uly ýüklemeler hem ulanylýar.

Bedeniň işjeňlik ulgamyna uly derejede täsir edip, uly ýadawlyga getirýän ýüklemä ösdüriji ýükleme (uly agram) diýilýär. Bu ýükleme bedene düşýän umumy agramyň 80–100%-ne çenli ulanylýar. Bu ýüklemeden soň bedeniň dikeliş dowamlylygy 24–48 sagada çenlidir.

*Kömek beriji ýükleme (orta agram).* Umumy agramyň 50–60%-ne çenli ulanylýar. Bu ýüklemeden soň bedeniň dikeliş dowamlylygy 12 sagat.

*Dikeldiji ýükleme (kiçi agram).* Umumy agramyň 25–30%-ne çenli ulanylýar. Bu ýüklemeden soň bedeniň dikeliş dowamlylygy 6 sagat.

*Ýüklemeleriň depgini.* Maşklaryň ýerine ýetiriliş depginleri. Bu belli bir wagtyň dowamynda fiziki işiň güýçli depginde ýerine ýetirilmegidir. Hereketiň tizligi maşklaryň ýerine ýetirilmeginiň wagty bilen bagly. Şonuň üçin onuň ölçegi sekunt, minut, hereketiň edilen sany bilen bagly. Hereketiň tizligi türgeniň maşklary ýerine ýetirişiniň depgini, kuwwaty, berilýän işiň agramy bilen kesgitlenilýär. Maşklaryň ýerine ýetiriliş depgini bilen baglanyşykly ýükleme, esasan, çalasyňlygy, çaltlygy ösdürmek üçin ulanylýar.

Ýüklemeler maşklaryň ýerine ýetiriliş depgini boýunça şeýle bölünýär:

- uly depginde (çalt);
- aralyk depginde we
- pes depginde maşklar ýerine ýetirilýär.

*Ýüklemeleriň dykzlygy* – bu türgenleşik sapaklarynda ýüklemeleriň we dynjyň özara gatnaşygy bilen kesgitlenilýär, şeýle-de muňa türgenleşik sapaklarynyň sany hem degişlidir. Türgenleşik sapaklarynyň sany boýunça täze başlan türgen hepdede 3–5 sapar türgenleşmeli, ýeterlik derejede türgenleşen türgen 6–8 sapar, sport ussatlary 8–12 sapar türgenleşmelidirler. Ýüklemeleriň dykzlygyny çydamlylyk ösdürilendäki türgenleşiklerde üznüksüz usulda geçirip bolar, tizlik we çydamlylyk ösdürilende dynç bilen ýüklemäniň gatnaşygy 1:0,5 we 1:1, maksimal tizlige çydamlyk ösdürilende 1:3 we 1:6 deňdir. Täze ýükleme berilmezinden öň türgeniň pulsý 120–140-dan ýokary bolmaly däl. Güýç we tizlik ösdürilende uly depginli we uly agramlykly ýüklemeleriň arasyndaky arakesmäniň dowamlylygy 2 minutdan 5 minuda çenli bolup biler.

*Ýüklemeleriň dowamlylygy* – maşklaryň ýerine ýetiriliş wagtynyň dowamlylygy bilen kesgitlenilýär. Maşklaryň ýerine ýetirilişiniň dowamlylygynyň uzalmagy, esasan, çydamlylygy ösdürmek üçin ulanylýar.

*Ýüklemeleriň myşsa toparlaryna berilişi.* Ýüklemeler bedene berilýän maşklaryň häsiýeti boýunça şeýle bölünýär:

- ähli myşsa toparlary üçin (global) maşklar. Bu maşklar ýerine ýetirilende bedeniň ähli myşsalarynyň 3/4 bölegi, ýagny 76% işleýär;
- birnäçe myşsa toparlary üçin (regional) maşklar. Bu maşklar ýerine ýetirilende bedeniň ähli myşsalarından 1/2 bölegi, ýagny 50% işleýär;

– belli bir myşsa toparlary üçin (lokal) maşklar. Bu maşklar ýerine ýetirilende bedeniň ähli myşsalarynyň 1/4 bölegi, ýagny 25% işleýär.

Sport türgenleşiginde maşklar, köplenç, bedeniň ählumumy myşsa toparlary üçin berilýär. Sebäbi biziň eýýäm bilşimiz ýaly, ähli türgenleşikde ilki bedeni gyzdymak üçin umumy beden maşklary, soň ýörite maşklar berilýär. Bu maşklar ýerine ýetirilende bedeniň birnäçe ulgamlarynyň işi (ýürek uruş, gan aýlanyş, dem alyş) ýokarlanýar. Birnäçe myşsa toparlary we bedeniň belli bir myşsa toparlary üçin berilýän maşklar sportuň görnüşine we maksadyna görä berilýär, haýsy hem bolsa bir meseläni çözmek üçin ýa-da türgeniň ýörite taýýarlygy döwründe, mysal üçin, sportuň küreklemek görnüşini alalyň, bu ýagdaýda bedeniň belli bir bölegi, ýagny göwräniň ýokarky bölegi işleýär. Ýeňil atletikaçylar ylganda bedeniň myşsalarynyň birnäçe bölegi (aýak, bil we göwre myşsalary) işleýär. Ýüzüjiler ýüzende bedeniň myşsalarynyň ähli bölekleri işleýär. Şonuň üçin hem ýüklemeler berlende maşklaryň häsiýeti boýunça seredilip berilse, maksada laýyk hem gowy bolar.

*Ýüklemeleriň türgenleşigiň döwri we tapgyry boýunça berlişi:*

- bir sapagyň ýüklemesi;
- tapgyr boýunça (mikro, mezo, makrosikl üçin) ýükleme;
- döwür boýunça ýükleme.

Ýüklemeler döwür boýunça biri-birinden tapawutly berilýär. Ýüklemeler, esasan, türgeniň sport ýaryşlary bilen bagly bolmaly. Meslem, agyr atletikada türgen 2 sagatlyk türgenleşigiň dowamynda umumy agramy 10–20 tonna göterýän bolsa, onda ýaryşa 10–15 gün galanda ýüklemäniň möçberi azaldylyp, tizligi ýokarlandyrylmaly. Bu, esasan, fiziologiýanyň, biomehanikanyň kanunlary boýunça sport gurluşyna girýär. Geçiş döwründe bolsa (sport oýunlarynyň kömegi bilen türgenleriň ruhuny we bedeniniň işjeňligini doly dikelder ýaly) ýüklemeler peseldilip, işjeň dynç alyş ýokarlandyrylýar. Ýüklemeler her sapakda, döwürde, tapgyrda hökmany suratda tolkun şekilli berilmelidir.

*Sport türgenleşiginde ýüklemeler daşky we içki tarapdan kesgitlenilýär.*

*Daşky tarapdan ýüklemeler – ýerine ýetirilýän işiň möçberi bilen*

kesgitlenilýär. Olar umumy türgenleşik sagatlarynda, gaýtalanýan hereketli sport görnüşlerinde (ylgamak – ýüzmek) metrde, kilometrde, agramy boýunça kilogramda, ýaryşlaryň we türgenleşik sapaklarynyň sany bilen, maşklaryň görnüşi we ýerine ýetiriliş depgini we ş.m. bilen kesgitlenilýär. Meselem, bir türgenleşik sapagynda ýeňil atletikaçy 1 sagatda 10 km ylgaýar – bu daşky ýüklenme.

*Içki tarapdan ýüklemeler* – daşky ýüklemäniň türgeniň bedenine täsir edişine baglylykda işi ýerine ýetirişi bilen kesgitlenilýär. Daşky ýüklemäniň esasynda türgeniň bedeninde birnäçe üýtgeşmeler bolýar (dem alyş, ýürek uruş, özüni duýuş, derleýiş we ş. m.).

*Içki ýüklemeleriň kesgitlenişi:*

- ýürek uruşy boýunça (puls);
- dem alyş boýunça ( $O_2$ -ýetmezçiligi);
- ganda süýt turşusynyň köpelmegi;
- deriniň reňki boýunça;
- derleýşi boýunça;
- hereketi ýerine ýetirişi boýunça;
- özüni duýşy boýunça.

Daşky we içki ýüklemeler bir-biri bilen berk arabaglanyşyklydyr. Türgenleşik ýüklemeleriniň ýokarlanmagy bilen beden agzalarynyň işjeňligini hem ýokarlandyryp bolýar. Daşky we içki ýüklemeler türgeniň taýýarlyk derejesine we ýagdaýyna görä üýtgäp durýar.

*Ýüklemäniň berliş usullary.* Sport türgenleşiginde ýüklemeler dürli usullar boýunça berilýär:

- üznüksiz usul;
- gaýtalanýan usul;
- arakesmeli usul;
- aýlaw usuly.

Muňa mysal edip, türgenleşik ylgawyny alalyň:

- üznüksiz usulda 60 min orta depginde ylgap geçirýärler;
- gaýtalanýan usulda 60 min türgenleşikde 10 min ýokary depginde, 3 min ýuwaş ylgap, ony birnäçe gezek gaýtalaýarlar;
- arakesmeli usul – 60 min türgenleşikde 10 min ylgap, 3 min dynç alyp, ýene-de 10 min ylgaw - 3 min dynç we ş.m.



## 9.2. Ýadawlyk we dikeliş

*Ýadawlyk* – bu türgeniň beden ulgamlaryna dürli täsirleriň ýetme-gi esasynda onuň işjeňliginiň pese düşmegidir. Ýadawlykda türgeniň beden agzalarynyň ýerine ýetirýän işi peselýär. Argynlyk bolýar. Ýadawlyk 3 görnüşde ýüze çykýar.

*Açyk ýadawlyk* – türgeniň iş ukyplylygynyň peselmeginde ýa-da doly işe ýaramaýan ýagdaýynda ýüze çykýar. Meselem, marafon ýa-da kros ylgawyndan soň türgen ýadawlyk zerarly birnäçe wagt türgenleşik geçmäge, iş amala aşyrmaga ýaramaýar.

*Ýapyk ýadawlyk* – bu türgeniň hal-ýagdaýynyň peselmegidir, ýöne işi ýerine ýetirmäge ukybynyň barlygydyr. Meselem, türgen Saglyk ýolundan ýöräp geçýär. Şondan soň türgeniň maşklary ýerine ýetirmäge ukyby bar, ýöne bedende ýadawlyk duýulýar.

*Has agyr ýadawlyk* – bu, esasan, uly ýaryşlardan soň ýüze çykýar. Ýagny türgen ýaryşa taýýarlyk döwründe uzak wagtlap türgenleşikde bolýar, şol döwürde beden diňe bir fiziki taýdan däl-de, eýsem, psihiki taýdan hem ýadaýar. Türgeniň bedeninde witaminler, ýokumly maddalar ýetmän başlaýar, bu döwürde türgeniň dikelmegi kyn bolýar, onuň üçin türgen birnäçe wagtlap dynç almaly bolýar. Dikelişiň ähli usullaryny ulanyp, agyr ýadawlykdan saplanýarlar.

Ýadawlygyň ikinji tarapy bolsa dikelişdir.

*Dikeliş* – bu türgene berilýän dynja baglylykda türgeniň beden ulgamlarynyň işiniň dikelmegidir. Häsiýeti boýunça dynç – işjeň dynç we işjeň däl dynja bölünýär.

*Işjeň däl dynçda* – türgen hiç hili işi amala aşyrman, dynç alýar, az hereket edýär. Bu, esasan, agyr ýa-da açyk ýadawlykdan soň ulanylýar.

*Işjeň dynçda* – türgen dynjy işjeň hereketler bilen amala aşyrýar.

Işjeň dynja dem alyş maşklary, gyzdyryjy maşklar, hereketli oýunlar we ş.m. degişlidir. Bu, esasan, akyl zähmeti bilen meşgullanýanlaryň dynç alşynda, ýaryşdan soňky dikeliş döwründe berilýän dynçlarda ulanylýar.

Türgenleşik ýükleme näçe uly bolsa, dynç hem şonça köp berilmelidir. Türgenleşik ýüklemesi netijeleri ýokarlandyrýar, ýöne ýükleme dynç bilen hökman gabat gelmelidir. Ýükleme näçe köp bolsa, dynç üçin berilýän wagt hem şonça uzak bolmalydyr. Türgenleşik

ýüklemeleri ýerine ýetiriliş mümkinçiligine baglydyr. Türgen ýadawlygy duýýança ýüklemeler berilýär.

Hereketiň ýüklemesi sport sapaklaryndaky çagalara berilýän dynç wagtyna garaşlydyr. Dynç hereketli usulyýetiň esasy bir gerekli bölegidir we ol üç topara bölünýär: doly dynç, ýeterliksiz dynç, artykmaç dynç.

*Doly berilýän dynç* – türgenlere kesgitli bir ýükleme berlip, soň olara doly dynç berilýär. Diýmek, bu dynçdan soň olaryň bedeni öňki ýagdaýyna doly dikelmeli. Türgeniň bedeni 100% dikelýär.

*Ýeterliksiz berilýän dynç* – türgenlere kesgitli bir ýüklemeden soň, dynç az wagtlaýyn berilýär. Beýle ýagdayda hökmany suratda türgenlerde ýadawlyk galýar. Türgenleriň bedeni 50-60 % dikelýär.

*Artykmaç berilýän dynç* – türgenlerde kesgitli bir ýüklemeden soň, dynç artygy bilen berilýär. Diýmek, çagalaryň, türgenleriň bedeni dynjy artygy bilen alýar we olaryň bedeni ertirki geçjek sapaklara ýüklemäni artygy bilen alyp, ony özüne siňdirip bilýärler. Artykmaç berilýän dynç, şeýle hem owkalamak, bejeriş bedenterbiýesiniň üsti bilen amala aşyrylýar. Bu ýagdaýda türgeniň bedeni doly kuwwatlanýar.

Şeýlelikde, ýüklemeler we olaryň arasynda berilýän dynç, bedenterbiýede we sportda ulanylýan usulyýetiň esasydyr.

### 9.3. Uýgunlaşmak

*Uýgunlaşmak* – bu türgeniň ýüklemelere we daşky şertlere öwrenişmek häsiýetidir, ýagny daşky gurşawyň ýa-da bedeniň özünde amala aşyrylan özgermelere bedeniň uýgunlaşma hadysasydyr. Uýgunlaşma daşky we içki täsirleriň üýtgeýän şertlerinde dörän türgeniň bedeniniň uýgunlaşma gaýtargylary bilen bagly bolýar. Bu gaýtargylar türgeniň bedeniniň gurluşynda we funksional häsiýetli çüň özgerişlerinde ýüze çykarylýar. Uýgunlaşma düşüňjesi bedeniň funksional ätiýäçlyklary baradaky düşüňjeler bilen ýakyn baglanyşyklydyr. Funksional ätiýäçlyklar çendenaşa (ekstremal) şertlerde ýüze çykýan adam bedeniniň gizlin mümkinçilikleridir.

Sport türgenleşiginiň dowamynda türgeniň bedeniniň fiziki we psihiki tarapdan uýgunlaşmagyna üns berilmeli. Türgenleşikde ýüklemeleriň täsiri bilen türgeniň bedeninde ulgamlaşýan biohimiki

we morfologiki özgerişler bolup geçýär we bu özgerişleriň esasynda türgeniň fiziki we psihiki (erk) taýýarlygy kämilleşýär.

Sport türgenleşiginde hökmany göz önünde tutulmaly ýükleme bilen uýgunlaşmanyň kanunalaýyk arabaglanyşyklary bar. Olara şu aşakdakylar degişlidir:

1. Ýüklemäniň göwrümi we depgini belli bir derejä ýetenden soň, uýgunlaşma hadysasy ýüze çykýar.

2. Ýüklemäniň we dynjyň dogry berilmegi esasynda türgeniň bedeni uýgunlaşýar.

3. Uýgunlaşma türgeni diňe uly sport üstünliklerine eltmek bilen çäklenmän, şeýle-de fiziki we psihiki ýüklemeleriň ýokarlandyrylmagyna mümkinçilik berýär.

4. Uýgunlaşma daşky talaplaryň täsiri esasynda ýüze çykýanlygy sebäpli ýüklemäniň aşa artyk peseldilmegi ýa-da dynjyň uzak berilmegi türgeniň bedeniniň uýgunlaşma derejesiniň peselmegine sebäp bolup bilýär.

5. Bedeniň uýgunlaşmasy diňe kesgitli meýilleşdirilen ýüklemeleriň berilmegi esasynda ýüze çykýar.

Uýgunlaşmak türgenleşigiň esasy düzýär we ol türgene hereketiň we ýüklemeleriň täze görnüşlerini adaty hem-de kynlaşdyrylan ýagdaýda özleşdirmäge mümkinçilik berýär. Türgenleşik döwründäki ýüklemeler we dynç türgenleriň uýgunlaşma ukybyna görä berilýär we türgenleriň bedeniniň ýüklemelere gowy uýgunlaşmagy üçin türgenleşiklerde ýüklemeleriň tolkun şekilinde berilmegi hökmanydyr.

## **10. Türgenleriň taýýarlygynyň gurluş düzümi**

Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamak üçin tälimçi hökmany suratda türgenleşigiň gurluşynyň birnäçe aýratynlyklaryny bilmelidir. Bu aýratynlyklara bolsa şular degişli:

- türgenleriň köpýyllyk taýýarlygynyň tapgyrlary;
- türgenleşigiň döwürleri;
- türgenleşigiň toplumlary (siklleri);
- türgenleşik sapagynyň gurluşy.

Ýokarda bellenen aýratynlyklary göz önünde tutup, tälimçi türgenleşigi meýilleşdirip, amala aşyrmaly we oňa gözegçilik etmeli.

## 10.1. Türgenleriň köpýyllyk taýýarlygynyň tapgyrlary

Ýokary derejeli türgenler birnäçe ýylyň dowamynda taýýarlanýlar. Çaga sporta başlap, tä sport ussady derejesini eýeleýänçä geçen aralygyny türgenleriň ýaşyny we taýýarlyk derejesini göz önünde tutup, yzygiderlilikde 5 tapgyra bölmek bolar (*14-nji surat*). Bu tapgyrlaryň wagtynyň dowamlylygy boýunça belli bir çägi ýokdur. Bu tapgyrlar sportuň görnüşine, türgeniň ýaşyna, taýýarlygyna, ukybyna, ýüklemelere bedeniň uýgunlaşyp bilşine baglylykda biri-birinden tapawutlylykda birnäçe ýyla çenli dowam edip biler.

I. *Başlangyç taýýarlyk tapgyry* – kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň sport sagaldyş türgenleşiginden başlap, ýörite taýýarlyk tapgyryna çenli türgenleşik döwrüni öz içine alýar. Türgenleşik 2–3 ýyla çenli dowam edýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady: çagalaryň saglygyny berkitmek; ähli tarapdan beden taýýarlygyny ösdürmek; sportuň dürli görnüşleri boýunça hereket başarnyklaryny we endiklerini ýüze çykarmak; çagalaryň bedenterbiýe we sport boýunça bolan gözyetimini giňeltmek; sport türgenleşigine bolan höwesini artdyrmakdyr we olara ygtybarly bilim bermekdir. Bu tapgyryň türgenleşiklerinde umumy beden maşklaryny we sportuň birnäçe görnüşleriniň (ýeňil atletikanyň, gimnastikanyň maşklaryny, ýeňiljek trenažyorlary, suwda ýüzmekligi, herektli sport oýunlaryny we ş.m.) serişdelerini we usullaryny ulanmalydyr. Bu tapgyrda uly fiziki we psihiki ýüklemeler berilmeýär, türgenleşik sapagynyň mazmuny üýtgäp durmaly, türgenleşigi gyzykly geçirmeli, herektli sport oýunlaryny giňden ulanmaly. Bu tapgyrdaky ýaş türgenler sport mekdepleriniň bedenterbiýe we sport toparlaryna, sport toparçalaryna gatnap, sagaldyş-türgenleşik toparlarynda we başlangyç taýýarlyk toparlarynda türgenleşik geçýärler. Bu topardaky türgenleşik sapagynyň dowamlygy 60–90 minut, hepdede 4–6 sapa, ýylda ortaça 350–400 sagada ýetýär. Maşklaryň göwrümi göterimde berlende umumy fiziki taýýarlyk – 75–80%, ýörite fiziki taýýarlyk 20–25% bolmaly.

II. *Ýöriteleşdirilen taýýarlyk tapgyry* (okuw-türgenleşik topary) – sportuň köp görnüşlerinde 10 ýaşdan 16 ýaşa çenli ýaş türgenleriň türgenleşigini öz içine alýar we I sport derejesini doldurmagy bilen tamamlanýar. Tapgyryň dowamlylygy 4–5 ýyla çenli dowam edýär. Bu

Tapgyrlar	Başlangyç taýýarlyk tapgyry	Ýöriteleşdirilen taýýarlyk tapgyry	Sporta kämilleşdiriş tapgyry	Sport ussatlygy tapgyry	Tamamlajy tapgyr
	Ýaş gimnastikacylar	III II I	I SUD SU	SU HDSU	
Sport derejeleri					
Gyzlaryň ýaşı	5 6 7 8	9 10 11 12	13 14	15 16 17 18 19	20
Oglanlaryň ýaşı	5 6 7 8 9	10 11 12 13 14	15 16 17	18 19 20 21 22	23
Türgenleşik maksatnamasy	UFT, YFT, YHB, TT	TT, YFT, UFT	TTT, YFT, UFT	TTT, YFT,	UFT, YFT, TTT,
Barlag kadalary	Tesler	Dereje maksatnamasy boýunça testler, barlag kadalary	HGF maksatnamasy boýunça testler, barlag kadalary	HGF maksatnamasy boýunça testler, barlag kadalary	Şahsy maksatnama boýunça testler
Türgenleşýän toparnyň guramacylyk görnüşü	Sport mekdepleriniň başlangyç taýýarlyk topary	Sport mekdepleriniň okuw-türgenleşik topary, ýörite taýýarlyk topary	Sport mekdepleriniň sport kämilleşik topary, klublaryň ýygyny topary	Milli ýygyny toparynyň düzüminde	Sport toparlarynda, klublarda şahsy türgenleşik görnüşinde
Türgenleşikleriniň dowamlylygy	60-90 minutdan hepdede 4-6 sapa ýylda ortaça 350-400 sagat	1,5-2 sagatdan, hepdede 4-8 sapa, ýylda ortaça 600-800 sagat	2-2,5 sagatdan, hepdede 8-12 sapa, ýylda ortaça 900-1200 sagat	2-3 sagatdan, hepdede 12-16 sapa, ýylda ortaça 1500-1700 sagat	Mümkinçiligine görä

SU - Sport ussady  
 SUD - Sport ussatlygyna dalasgär  
 HDSU - Halkara derejeli sport ussady  
 YHB - Ýörite hereket başarnygy  
 TT - Tehniki taýýarlygy  
 TTT - Tehniki we taktiki taýýarlyk  
 UFT - Umumy fiziki taýýarlyk  
 YFT - Ýörite fiziki taýýarlyk  
 HGF - Halkara gimnastika federasiýasy  
 14-nji surat. Gimnastikacylaryň köpçülik taýýarlygynyň tapgyrlary (mysaly)

tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady – sportda ýokary netijelere ýetmek üçin türgende zerur bolan ähli oňaly häsiýetleriň we şertleriň ýüze çykmagyny gazanmak, türgeniň bedenini ähli tarapdan taýýarlamak, ýörite beden taýýarlygyny ýokary derejede ösdürmek, saýlan sportunyň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek, sport başarnygyny we türgeniň bäsleşme ukybyny artdyrmakdyr. Bu tapgyrda bedeni uly fiziki we psihiki ýüklemelere uýgunlaşdyrmak üçin ýüklemeleriň göwrümini we depginini artdyrmaly. Türgen bu tapgyrda dürli sport (normalaryny) kadalaryny tabşyrmaly, uly bolmadyk ýaryşlarda çykyş edip, öz ýaryş başarnygyny artdyrmaly. Bu tapgyrdaky ýaş türgenler sport mekdepleriniň okuw-türgenleşik toparynda ýa-da ýörite taýýarlyk toparynda türgenleşýärler. Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklarynyň dowamlylygy 1,5–2 sagat, hepdede 4–8 sapa, ýylda ortaça 600-800 sagada ýetýär. Maşklaryň göwrümi görerimde berende umumy fiziki taýýarlyk 40 %, ýörite fiziki taýýarlyk 60 %.

III. *Sporta kämilleşdiriş tapgyry* – sportuň köp görnüşlerinde 12 ýaşdan 18 ýaş çenli we uly ýaşlylaryň türgenleşigini öz içine alýar hem sport ussatlygyna ýetmek bilen tamamlanýar. Tapgyryň dowamlylygy 4 ýyldan birnäçe ýyla çenli dowam edýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady – türgenleri ýaryşa taýýarlamak we onda üstünlikli çykyş etmek üçin taktikany ösdürmek. Bu tapgyryň türgenleşigi beýleki tapgyrlara garanynda has hem ýöriteleşdirilendir, ýörite taýýarlyga we ýaryş maşklaryna uly üns berilýär. Türgenleşikde ýüklemeleriň göwrümi we depgini in ýokary derejä çenli ýetirilýär. Ýylyň dowamyndaky ýaryşlaryň sany artýar we türgenleşik ýaryş senenamasyna baglylykda guralýar. Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklarynyň kanunalaýyklykda meýilnama esasynda berilmegi hökmanydyr. Bu tapgyrdaky türgenler sport mekdepleriniň, klublaryň, toparlaryň düzüminde, sport kämilleşik toparynda türgenleşýärler. Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklaryň dowamlylygy 2–2,5 sagat, hepdede 8–12 sapa, ýylda ortaça 900–1200 sagada ýetýär. Maşklaryň möçberi görerimde berende: umumy taýýarlyk maşklary – 25 %, ýörite taýýarlyk we ýaryş maşklary – 75 %.

IV. *Sport ussatlygynyň tapgyry* – sport ussadyndan halkara derejeli sport ussadyna we tamamlajy tapgyra çenlileriň türgenleşigini öz içine alýar. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady ýokary derejeli

türgenleri milli ýygyny topara saýlap, olary dünýä ýaryşlaryna taýýarlamak. Bu tapgyrdaky türgenler milli ýygyny toparyň düzüminde, sport ussatlarynyň toparynda (merkezleşdirilen ýygnanyşyk görnüşinde) türgenleşýärler. Bu tapgyrdaky türgenleşik sapaklarynyň dowamlylygy 2–3 sagat, hepdede 12–16 sapa, ýylda ortaça 1500–1700 sagada ýetýär.

V. *Tamamlaýjy ýa-da bedeni türgenleşen halda saklaýjy tapgyr.* Ýyllaryň, ýaşyň geçmegi bilen türgeniň bedeni ýuwaş-ýuwaşdan gowşap başlaýar we uzak wagtlap ýokary derejeleri görkezip bilmeýär. Bu tapgyrda ýuwaş-ýuwaşdan türgenleşik ýüklemeleriniň göwrümi we depgini peseldilýär. Bu tapgyryň türgenleşiginiň esasy maksady: bedeni işjeň türgenleşen halda saklamak, saglygy dikeltmek. Bu tapgyrdaky türgenler bedenterbiýe we sport guramalarynda, mekdeplerde, klublarda, sagaldyş merkezlerinde şahsy maksatnamalary boýunça mümkinçiligine görä türgenleşýärler.

## 10.2. Türgenleşigiň toplumlary

Türgenleşigiň berlişi wagt ululygy ýa-da dowamlylygy boýunça şeýle bölünýär:

- mikrotoplum;
- mezotoplum;
- makrotoplum.

*Kiçi türgenleşik döwri – mikrotoplum.*

Mikrotoplum – bu kiçi türgenleşik döwri bolup, belli bir türgenleşik sapagynyň ýa-da türgenleşik günleriniň gurluş düzümidir. Bu döwür 2 günden 15 güne çenli bolan türgenleşigi öz içine alýar. Mikrotoplum köplenç bir hepdelik bolýar, sebäbi hepdelik mikrotoplumy türgeniň ýaşayş durmuşy bilen sazlaşdyrmaga mümkinçilik berýär.

Mikrotoplum iki ugurdan durýar: ösdüriji we dikeldiji. Bu ugurlaryň taýýarlyk döwründe ösdürijilik ýokarlanýar, ýaryş we geçiş döwründe bolsa dikeldijilik ýokarlanýar.

Mikrotoplumlar türgenleşigiň maksady we wezipesi boýunça şeýle bölünýär:

- özüne çekiji mikrotoplum;
- esasy mikrotoplum: a) umumy taýýarlaýjy we b) ýörite taýýarlaýjy mikrotoplum;



- ugrukdyryjy mikrotoplum;
- ýaryş mikrotoplumy;
- dikeldiji mikrotoplum.

*Özüne çekiji mikrotoplum* – gaty uly bolmadyk ýüklemeler bilen bedeni geljekki türgenleşik agramlyklara taýýarlaýar. Bu mikrotoplum, köplenç, türgeniň ilkinji mezotoplumlarynda ulanylýar. Ol geçiş döwründen soň ýa-da uly dynçlardan soň, türgen näsaglandan soň onuň bedeni dikeldilip, türgenleşige başlan döwründe ulanylýar.

*Esasy mikrotoplum.* Esasy mikrotoplum umumy taýýarlaýjy we ýörite taýýarlaýjy mikrotoplumlara bölünýär.

*Umumy taýýarlaýjy mikrotoplum* – uly möçberde ýüklemeleriň ulanylmagy bilen beýleki mikrotoplumlardan tapawutlanýar. Esasy maksady türgeni ýüklemelere uýgunlaşdyrmak, türgeniň tehniki-taktiki we beden taýýarlygyny hem-de psihiki taýýarlygyny ösdürmek. Ol taýýarlyk döwrüniň esasy bölegini tutýar.

*Ýörite taýýarlaýjy mikrotoplum* – orta ululykdaky türgenleşik ýüklemesini ýaryş ýa-da ýaryşa golaý depginde ýerine ýetirmek bilen türgeniň ýörite ýaryşdaky işjeňligini, tehniki-taktiki başarnylygyny we endigini, ýörite psihiki taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin ulanylýar.

*Ugrukdyryjy mikrotoplum* – bu mikrotoplumyň mazmuny türgeniň taýýarlanýan ýaryşyna baglylykda dürli-dürlüdür. Ugrukdyryjy mikrotoplum, esasan, ýaryşyň öňänlarynda türgeniň bedenini we ruhuny (psihikasyny) dikelder ýaly ulanylýar. Onda ýüklemeleriň agramy peseldilip, türgen ýaryşa taýýarlanylýar.

*Ýaryş mikrotoplumy* – bu ýaryşyň geçiriliş maksatnamasyna görä düzülýär. Onuň gurluşy we dowamlylygy sportuň görnüşine görä, ýaryşyň sany we onuň arasyndaky boş wagt göz önünde tutulyp guralýar. Bu toplum, esasan, türgeni ýaryşda iň ýokary işjeňlige getirmek üçin ulanylýar.

*Dikeldiji mikrotoplum* – bu, esasan, türgenleşigiň geçiş döwründe ulanylýar. Onuň esasy çözüň meselesi türgeniň bedenini dikeltmäge we uýgunlaşdyrmaga gönükdirilendir. Bu toplumda ýeňil ýüklemeler we işjeň dynç alyş, vitamin bejergiler, fizio bejergiler, owkalama, bejeriş bedenterbiýesi we ş.m. giňden ulanylýar.

*Mikrotoplumlaryň gurluşy* türgene täsir edýän şertlere baglylykda düzülýär. Bu ýerde, ilki bilen, her bir türgenleşik ýüklemelerden soňra bedeniň ýadawlygyna we dikelişine üns berilmeli.



Mikrotoplumy dogry düzmek üçin tälimçi türgeniň bedenine ýüklemäniň täsirini, ýüklemäniň ululygyny we ugruny, ýüklemelerden soňra bedeniň dikelişini we şuna meňzeş aýratynlyklary hökman bilmeli.

Mikrotoplumlarda ýüklemeleriň we dynjyň gezekleşdirilip ulanylmagy üç ýagdaýy ýüze çykarýar:

1. *Türgeniň taýýarlygynyň ýokarlanmagy* – uly, çäklendirilen we kiçi ýüklemeler dogry gezekleşdirilip ulanylanda, olaryň arasyndaky dynç dogry berlende bu ýagdaý ýüze çykyar.

2. *Türgeniň taýýarlygyna täsir etmezligi* – eger türgenleşikde ösdüriji ýüklemeleriň ulanylmadyk ýagdaýynda ýüze çykyar.

3. *Türgeniň has agyr ýadawlygy* – uly ýüklemeleriň ýalňyş ulanylmagy, dynç ýalňyş berlen ýagdaýynda ýüze çykyar.

Mikrotoplumlaryň gurluşy türgenleriň köpyýlyk taýýarlygynyň tapgyrlaryna baglylykda düzülýär (meselem, türgenleşigiň başlangyç tapgyrynda uly ýüklemeler ulanylmaýar, onuň tersine, uly netijeleri görkezmeli tapgyrda has uly ýüklemeler ulanylýar).

Esasy taýýarlaýjy mikrotoplumlar bilen bir hatarda yzygiderli özüne çekiji we dikeldiji mikrotoplumlar hem ulanylýar, bu türgenleşigiň yzygiderli, dogry amala aşmagyna getirýär. Türgenleşikde mikrotoplumlar türgeniň şahsy aýratynlyklaryna görä düzülýär, meselem, ugrukdyryjy mikrotoplumlar düzülende türgeniň ýaryş işjeňligini göz önünde tutmaly. Türgenleşikleri türgeniň durmuşyna, okuwyna, işleýän işine sazlaşykly gurmaly.

*Orta türgenleşik döwri – mezotoplum.*

Mezotoplum – bu orta türgenleşik döwri bolup, 2 hepdeden 6 hepde çenli bolan türgenleşik döwrüni öz içine alýar. Mezotoplum, köplenç, bir aýlyk bolýar. Bir mezotoplum 2–4–6 mikrotoplumdan durýar.

Mezotoplumlaryň görnüşleri:

- özüne çekiji;
- esasy taýýarlaýjy;
- barlag – taýýarlyk;
- ýaryşdan öňki (giriş);
- ýaryş;
- dikeldiji.

*Özüne çekiji mezotoplum* – onuň esasy maksady türgenleri ýuwaş-ýuwaşdan esasy türgenleşige taýýarlamak. Bu ýerde beden

işjeňliginiň ýokarlanmagyna we dikelmegine eltýän dürli maşklar ulanylýar. Bu mezotoplumda türgeniň çydamlylygy, çeyeligi, çalasyňlygy, güýji, tizligi, hereket başaýarjaňlygy we endigi ösdürilýär. Ol tapgyryň ýa-da döwrüň başynda, keselden, şikesden soň, dynçdan soň ýa-da täze ýüklemelere girişmezden oň ulanylýar.

*Esasy mezotoplum* – bu bölümde esasy türgenleşik işleri meýilleşdirilýär, beden ulgamlarynyň işjeňligini ýokarlandyrmak üçin ýokarlandyrylan esasy türgenleşikler geçirilýär. Bu bölümde beden taýýarlygy ösdürilýär, tehniki-taktiki we psihiki taýýarlyklar ýokarlandyrylýar. Onda türgenleşigi ýokarlandyrmak üçin türgenleşigiň ähli usullaryny, tilsimlerini ulanýarlar. Esasy mezotoplumda türgenleşik ýüklemesiniň depgini, göwrümi we ululygy mümkin boldugyndan iň ýokary derejä çenli galdyrylýar. Esasy mezotoplum – taýýarlyk döwrüniň, tapgyrynyň esasy bölegini tutýar we şu mezotoplumyň esasynda türgenleşikler ýokarlandyrylýar.

*Barlag – taýýarlaýjy mezotoplum* – ýörite taýýarlaýjy we ýaryş maşklarynyň ulanylmagy bilen mümkin boldugyndan türgeni ýaryşa uýgunlaşdyrmak we taýýarlamak üçin ulanylýar. Bu mezotoplumda türgenleşik ýüklemeleriniň depgini - tizligi ýokarlandyrylýar (ýaryşdaky ýaly). Ol taýýarlyk döwrüniň ikinji ýarymynda ýa-da ýaryşlaryň aralygyna birnäçe gün düşse, wagt bolanda ulanylýar.

*Ýaryşdan öňki mezotoplum* – bu toplum sport netijelerini ýokarlandyrmak üçin niýetlenendir. Onda taýýarlyk döwründe ýüze çykan dürli kemçilikler düzedilýär, türgeniň tehniki mümkinçilikleri ýokarlandyrylýar. Esasan üns türgeniň taktiki we psihiki taýýarlygyna gönükdirilen bolýar. Şeýle-de ýaryşyň tertip-düzgünine, garşydaşyna, howa şertlerine uly üns berilýär we şuna meňzeşleriň esasynda türgenler taýýarlanylýar. Bu toplumda esasy ýaryşyň oň ýanynda türgenleşik ýüklemeleriniň depgini we ululygy gowşadylýar, sebäbi türgen ýaryşda has uly (maksimal) başaýarjaňlygyny görkezse ýaly bedenini dikeltmeli, taplanmaly bolýar.

*Ýaryş mezotoplumy* – bu toplum ýaryşyň tertip-düzgünine geçiriliş usulyňa, ýaryşyň aralygyndaky dynja, garşydaşyňa, türgeniň taýýarlyk derejesine görä gurulýar. Sportuň birnäçe görnüşlerinde ýylyň dowamynda ýaryş 4-8 aýa çenli dowam edip bilýär. Şol aralykda birnäçe ýaryş mezotoplumy gurnalýar. Ol bir taýýarlyk (giriş) we

bir ýaryş mikrotoplumyndan durýar. Bu toplumda ýaryş maşklarynyň sany köpeliýär.

*Dikeldiji mezotoplum* – Bu toplum, esasan, geçiş döwründe we ýaryşlardan soň ulanylýar. Ol, esasan, türgeniň dynjy we dikelişi bilen bagly bolýar, onda ýüklemeleriň ululygy we depgini doly pese düşürilýär, ýüklemä derek işjeň dynç alyş ulanylýar, türgenleşik we ýaryş maşklarynyň sany azaldylýar.

*Uly türgenleşik döwri – makrotoplum.*

*Makrotoplum* – bu uly türgenleşik döwrini öz içine alýan toplumdyr. Makrotoplumlar 4 aýlyk, ýarym ýyllyk, bir ýyllyk we 4 ýyllyk bolýar.

Makrotoplumda türgenleşigiň gurnalyşy köpýyllyk taýýarlygyny maksadyna we çözüň meselesine baglylykda düzülýär. Şonuň üçin hem köpýyllyk taýýarlygynyň başlangyç tapgyrynda türgenleşik makrotoplumynyň gurluşy tapgyryň maksadyna görä, esasy beden taýýarlygyna ugrukdyrylan bolýar. Beden taýýarlygynyň dowamlylygynda tehniki taýýarlyga hem üns berilýär. Ýokary netijeleri görkezmeli tapgyrynda bolsa, taýýarlanýan ýaryşyna görä gurnalýar.

*Türgenleşigiň 4 ýyllyk makrotoplumda gurnalyşy.* Bu toplum türgeniň ýokary netijeleri görkezýän tapgyrynda, ýagny esasy Olimpiýa oýunlaryna taýýarlyk göründe ulanylýar. 4 ýyllyk Olimpiýa makrotoplumynda esasy türgenleşik Olimpiýa ýaryşyna gönükdirilen bolýar. 4 ýylyň dowamyndaky beýleki ýaryşlar bolsa türgenleşik ýa-da barlag ýaryşlary hökmünde gurnalýar.

*Türgenleşigiň ýyllyk makrotoplumda gurnalyşy.* Ýokary derejeli türgenler, köplenç, ýyllyk makrotoplumyň esasynda taýýarlanýar. Eger ýyllyk türgenleşik bir makrotoplumyň esasynda taýýarlanan bolsa, onda oňa – bir toplumly, iki makrotoplumyň esasynda bolsa – iki toplumly ýa-da üç makrotoplumyň esasynda bolsa - üç toplumly makrotoplum diýilýär. Her makrotoplum üç döwre bölünýär: taýýarlyk döwri, ýaryş döwri, geçiş döwri. Iki we üç toplumly türgenleşik gurnalanda käwagtlar goşalandyrylan ýa-da üclendirilen makrotoplum ulanylýar. Bu ýagdaýlarda birinji, ikinji we üçünji makrotoplumlaryň aralygynda geçiş döwri ulanylmaýar, ýaryş döwriden soň göni dikeldiji mikrotoplumdan taýýarlyk döwre geçilýär. Eger bir ýylyň dowamynda iki ýa-da köp toplumly makrotoplum meýilleşdirilse, onda bu toplumlaryň mazmuny we dowamlylygy biri-birinden tapawutlanýar. Muňa mysal edip,

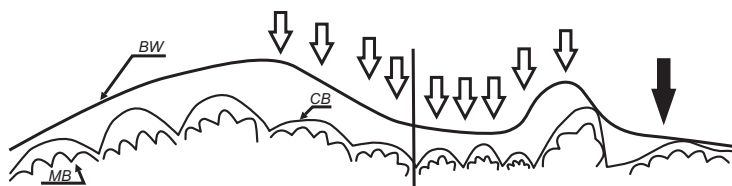
üç toplumly makrotoplumy alalyň. Birinji toplumda umumy toplumlaýyn taýýarlyk görnüp, esasy däl ýaryşlarda çykyş edilýär, meselem, ýoldaşlyk duşuşyklary, sport kadalary we şuna meňzeşler tabşyrylýar. Ikinji toplumda ýöriteleşdirilen türgenleşik bolup, ol jogapkärli ýaryşlarda çykyş etmäge gönükdirilen (saýlama we barlag ýaryşlary) bolýar. Üçünji makrotoplumda türgenleşik ýylyň esasy ýaryşlarynda çykyş etmäge gönükdirilen bolup, türgenleşik we ýaryş ýüklemeleriniň göwrümi we depgini in ýokary derejä çenli ýetirilýär.

### 10.3. Türgenleşik döwürleri

Bütün türgenleşik ýyly ( makrotoplum) üç döwre bölünýär:

- taýýarlyk döwri;
- ýaryş döwri;
- geçiş döwri.

*Taýýarlyk döwri.* Sportuň köp görnüşlerinde makrotoplumyň esasy bölegini taýýarlyk döwri tutýar. Bu döwür türgenleşigiň esasy işjeň bölümi bolup, onda birnäçe işler amala aşyrylýar. Bu döwürde türgeniň hereket taýýarlygynyň we ýaryş işjeňliginiň, hereket endikleriniň we beden hilleriniň ösdürilmegi we taktiki-psihiki taýýarlygynyň ýokarlandyrylmagy üçin zerur bolan uly göwrümlü ýörite türgenleşik ýüklemeleri berilýär (15-nji surat).



Aýlar	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII	IX	X-XI	XII
Mezotoplumlar	Özüne çekiji	Umumy taýýarlyjy	Esasy taýýarlyjy	Ýörite taýýarlyjy	Barlag taýýarlyjy	Ugrukdyryjy	I-ýaryş	II-ýaryş	Saýlama ýaryş	Esasy ýaryş	Dikeldiji
Döwürler	Taýýarlyk döwri						Ýaryş döwri				Geçiş

MB – mikrotoplum.

CB – mezotoplum.

BW – makrotoplum.

**15-nji surat. Türgenleşigiň döwürlerinde we tapgyrlarynda ýüklemeleriň berliş usuly.**

Türgeniň taýýarlyk döwri iki tapgyra bölünýär: umumy taýýarlyk we ýörite taýýarlyk tapgyry. Bu tapgyrlaryň dowamlylygy makrotoplumyň görnüşine we türgeniň sport derejesine baglylykda biri-birinden tapawutlanýar. Mysal üçin, goşalandyrylan makrotoplumda (iki toplumly) birinji makrotoplumyň umumy taýýarlyk tapgyry ýörite taýýarlyk tapgyryndan uzak dowam edýär. Ikinji makrotoplumda bolsa, tersine, ýörite taýýarlyk tapgyry uzak dowam edýär.

*Umumy taýýarlyk tapgyry.* Bu tapgyryň esasy maksady we meselesi – ähli tarapdan türgeniň beden taýýarlygyny ýokarlandyrmak, beden hillerini ösdürmek. Ýokarky netijeleri gazanmak üçin sportuň görnüşine baglylykda zerur bolan häsiýetleri özleşdirmeli. Bu tapgyr iki ýa-da üç mezotoplumdan durýar. Birinji mezotoplum özüne çekiji bolup, ol 2-3 hepde dowam edýär. Bu mezotoplumda beden uly türgenleşik ýüklemelerine taýýarlanylýar. Ikinji mezotoplum – esasy mezotoplum 5-6 hepde dowam edip, tapgyryň esasy meselelerini çözmäge gönükdirilendir. Onda türgenleşik ýüklemeleriniň göwrümi we depgini ýokarlanýar, türgeniň tehnikasy ösdürilýär. Bu tapgyryň esasy maksady bedeni türgenleşen ýagdaýa getirmek.

*Ýörite taýýarlyk tapgyry.* Bu tapgyrda ýörite taýýarlyk maşklary, ýaryş maşklary we ýaryşa golaý maşklar berilýär. Onda ýöriteleşdirilen maşkalaryň kömegi bilen sportuň görnüşine zerur bolan häsiýetler ösdürilýär. Bu tapgyrda ýaryşyň tehnikasyna we türgeniň taktikasyna uly üns berilýär. Ýaryş maşklarynyň sany ýuwaş-ýuwaşdan köpeldilýär. Bu tapgyryň maksady – ýaryş we ýörite maşklaryň kömegi bilen türgeniň beden hillerini, tehniki-taktiki we psihiki taýýarlygyny ösdürmek hem-de türgenleşigiň dowamynda türgeniň hereket başarjaňlygyny, endigini, bilimini, tejribesini ýokarlandyrmagyň esasynda türgeni ýaryşlara taýýarlamakdyr. Ýörite taýýarlyk tapgyrynyň dowamlylygy birinji makrotoplumda 2-3 mezotoplumdan, ikinji makrotoplumda 5-6 mezotoplumdan durýar.

*Ýaryş döwri.* Bu döwrüň esasy maksady – ýörite taýýarlygyň esasynda ýetilen derejäni saklamak we ýaryşlarda çykyş edip, uly netijeleri görkezmek. Ýagny, türgeniň sport taýýarlygyny we başarjaňlygyny ýaryşda görkezmeli döwri. Bu döwür ýaryşyň dowamlylygyna, sanyna we düzgünine baglylykda gurnalýar. Bu döwürde esasy ýaryşlarda çykyş edilýär we şonuň esasynda taýýar-

lyk görülyär. Ýylyň dowamyndaky beýleki ýaryşlar bolsa, ýönekeý türgenleşik ýaryşlarynyň düzümine girýär.

Ýaryş döwri köplenç iki tapgyra bölünýär: 1) ýaryşa taýýarlygynyň başlangyç tapgyry we 2) esasy ýaryşa taýýarlyk tapgyry.

**Ýaryşa taýýarlygynyň başlangyç tapgyry.** Bu tapgyr 4–6 mikrotoplumdan durup, onuň esasy meselesi türgeniň ýaryşa taýýarlygyny ýokarlandyrmak, ýaryş maşklarynyň kömegi bilen täze tehniki-taktiki başaraňlygy, endigi özleşdirmek bolup durýar. Bu tapgyryň ahyrynda esasy barlag ýa-da saýlaw ýaryşlary geçirilýär.

**Esasy ýaryşa taýýarlyk tapgyry.** Bu tapgyrda şu meseleler çözülýär:

- ýaryşdan öň türgeniň beden işjeňligini dikeltmek;
- türgeniň tehnikasyny we taktikasyny ösdürmek;
- türgeniň ruhy taýýarlygyny (psihikasyny) ösdürmek;
- ýaryşyň düzgünine, garşydaşyna, ýaryşyň geçiriljek ýerine, howa şertlerine we şuna meňzeş täsirlere türgenleri taýýarlamak;
- türgeniň ýaryş işjeňligini ýokarlandyrmaga täsir edýän ähli şertleri döretmek.

Bu tapgyr 6-8 hepde dowam edip, ol 2 mezotoplumdan durýar. Olaryň birinjisi has uly ýükleme bilen sport üstünliklerini ýokarlandyrmaga gönükdirilýär, ikinjisi türgeniň taýýarlygyny diňe ýaryşa gönükdirýär. Esasy ýaryşlara 1–2 hepde galanda türgeniň bedeni dikeler ýaly türgenleşigiň ýüklemesi peseldilýär. Sportuň görnüşine we bolýan ýaryşlaryň sanyna baglylykda ýaryş döwri 4–5 aýa çenli dowam edip bilýär.

**Geçiş döwri.** Bu döwrüň esasy maksady we meselesi tamamlanan makrotoplumdaky ýaryş we türgenleşik ýüklemelerinden soňra türgeniň bedeniniň doly dynç alyp, dikelmegine gönükdirilendir. Şeýle-de bu döwürde türgeniň bedenini türgenleşen halda saklap, täze makrotopluma (täze türgenleşige) taýýarlanylýar. Esasan, türgeniň bedeniniň we ruhunyň (fiziki we psihiki) doly dikelmegine üns berilýär. Geçiş döwriň dowamlylygy – türgeniň taýýarlyk derejesine we makrotoplumyň gurluşyna baglylykda 2 hepdeden 5 hepdä çenli dowam edip bilýär. Geçiş döwründe türgenleşigiň sany we ýüklemeleriň göwrümi peseldilýär. Meselem, geçiş döwriň türgenleşiginde taýýarlyk döwriňe garanyňda ýüklemeleriň göwrümi 3 esse peseldilýär,

türgenleşigiň sany bolsa 30% peseldilýär. Uly ýüklemeler ulanylmaýar. Bu döwürde türgenleşigiň esasy düzümini işjeň dynç alyş we umumy taýýarlaýjy maşklar tutýar. Geçiş döwrüniň ahýrlarynda ýüklemeler ýuwaş-ýuwaşdan köpeldilip, işjeň dynç alyş azaldylýar, oňa derek umumy taýýarlaýjy maşklar ulanylýar. Bu usulyň ulanylmagy indiki mikrotoplumyň taýýarlyk döwrüne ýuwaş-ýuwaşdan geçmäge kömek berýär. Geçiş döwrüniň dogry düzülmegi (guralmagy) diňe türgeniň bedeniniň doly dikelmegini üpjün etmän, eýsem, indiki makrotoplumda uly ýüklemeleri kabul etmek üçin beden işjeňligini ösdürýär.

*Her makrotoplumda bu döwürleriň we tapgyrlaryň dowamlylygy birnäçe ýagdaýlaryň esasynda biri-birinden tapawutlanýar we:*

- sportuň görnüşine, ýaryşyň işjeňligine, türgeniň taýýarlygyna;
- köp ýyllyk taýýarlygyň tapgyrlaryna, dürli beden hilleriniň ýüze çykyşyna we türgeniň başjarjaňlygyna;
- türgenleşigiň guralyşyna we geçirilişine (türgenleşik geçmek üçin şertleriň döredilmegi), howa şertlerine, maddy we tehniki üpjünçilige (trenažyorlara, sport esbaplaryna), dikeldiji serişdelere, ýymite we şuna meňzeşlere bagly bolýar.

## **11. Türgenleşik sapaklarynyň gurluşy**

### **11.1. Sport-türgenleşik sapaklarynyň maksady, mazmuny we berjaý edilmeli talaplary**

Sport-türgenleşik sapagy – bu tälimçiniň sportuň belli bir görnüşini boýunça türgenleri taýýarlaýan sapagydyr. Bu ýöriteleşdirilen türgenleşigiň esasy görnüşidir we hemme türgenleri ýaryşa taýýarlaýjy sapakdyr. Sportuň görnüşlerine bagly bolan sport-türgenleşik sapaklary öz mazmunyna laýyklykda geçirilýär. Bu sapaklar sport mekdeplerinde, sport guramalarynda, sport toparlarynda, sport klublarynda we ş.m. ýerlerde geçirilýär.

#### **Türgenleşik sapaklarynyň mazmuny**

Sport-türgenleşik sapaklary öz mazmuny we ugry boýunça şeýle bölünýärler:

- a) esasy türgenleşik sapagy;
- b) goşmaça türgenleşik sapagy;

- c) bir ugra gönükdirilen sapak;
- d) birnäçe ugra gönükdirilen toplumlaýyn sapak.

*Esasy türgenleşik sapagy.* Bu türgenleri belli bir maksada ýetirmek üçin ýöriteleşdirilen meýilnama esasynda düzülen türgenleşik sapagydyr. Bu sapaklarda türgenleriň ýörite we umumy taýýarlygy ösdürilýär. Bu sapaklarda ýüklemeler we dynç kanunalaýyklykda berilýär.

*Goşmaça türgenleşik sapagy.* Bu sapaklar esasy türgenleşik sapaklaryndan daşary ýörite hünärmenleriň kömegi bilen ýa-da özbaşdak geçirilýär. Esasy maksady – türgeniň işjeňligini ýokarlandyrmak, saglygyny berkitmek, işjeň dynç alyş hökmünde, hereket endiklerini kämilleşdirmek we ş.m. Bu sapaklarda ýüklemeler erkin ýagdaýda berilýär we wagt dowamlylygy çäklendirilmeýär (mysal üçin, türgenleşikden daşary suwda ýüzmek, hereketli oýunlar, fitnes we ş.m.).

*Bir ugra gönükdirilen sapak.* Bu sapaklar belli bir meseläni çözmek üçin gönükdirilendir, ýagny, tutuş sapagyň dowamynda diňe bir mesele çözülýär. Meselem, umumy çydamlylygy ösdürmek üçin uzak aralyga ylgaw ýa-da diňe güýji ösdürmek we ş.m.

*Birnäçe ugra gönükdirilen toplumlaýyn sapak.* Bu sapaklarda birnäçe meseleler çözülýär. Bir wagtyň özünde birnäçe beden hilleri we hereket başarnygy ösdürilýär, tehnika-taktika öwredilýär. Meselem, bir türgenleşik sapagynyň 20% güýç çydamlylygyny ösdürmek üçin, 20% tizlik çydamlylygyny ösdürmek üçin; 20% çeýeligi ösdürmek üçin; 40% tehniki we taktiki taýýarlygy ösdürmek üçin ulanylýar.

### ***Sport-türgenleşik sapaklarynyň maksady***

Sport-türgenleşik sapaklary maksady boýunça şeýle bölünýärler:

- a) okuw sapaklary;
- b) türgenleşik sapaklary;
- c) okuw-türgenleşik sapaklary;
- d) dikeldiş sapaklary;
- e) ýaryşa taýýarlaýjy sapaklar;
- f) barlag sapaklary.

*Okuw sapaklary.* Bu sapaklarda sportuň görnüşine görä onuň esaslary, aýratynlyklary, usullary, kanunlary, tertip-düzgünü we ş.m. türgenlere nazary taýdan öwredilýär. Bu sapaklar umumy sapak, amaly sapak we söhbet sapagy görnüşinde geçirilýär. Onda tälimçi



türgenler bilen söhbetdeşlik, sorag-jogap arkaly birnäçe meseleleri çözüär we türgenlere öwredýär.

*Türgenleşik sapaklary.* Bu sapaklarda sport türgenleşiginiň üsti bilen türgenleriň tehniki taýýarlygyndan başlap, ýöriteleşdirilen taýýarlyga çenli özleşdirilýär, beden hilleri ösdürilýär, ýörite başarnyk we işjeňlik artdyrylýar.

*Okuw-türgenleşik sapaklary.* Bu sapaklarda täze emelleri we maglumatlary öwrenmek üçin bir wagtyň özünde türgenleşik bilen bilelikde türgenlere nazary taýdan hem öwredilýär. Meselem, tehnika ýa-da taktika öwredilende we sapaga seljerme berlende türgenleşigiň arasynda sapagy özleşdirmek üçin öwretmegiň dürli usullary (çyzgy, maket, görkezme esbaplar, ýazgylar we ş.m.) ulanylýar.

*Barlag sapaklary.* Bu sapaklar türgenleriň taýýarlyk derejelerini barlamak üçin ulanylýar. Onda sport kadalary, testler tabşyrylýar we dürli ýaryşlar ulanylýar.

*Ýaryşa taýýarlaýjy sapaklar.* Bu, esasan, türgenleri ýaryşa taýýarlamak üçin ýörite geçirilýän sapakdyr. Bu sapaklaryň meýilnamasy ýörite ýaryşyň düzgünine, geçirilýän ýerine we wagtyna, garşydaşyna görä düzülýär we türgenleşik geçirilýär. Bu sapaklar, esasan, ýaryşyň önündäki mikrotoplumda ulanylýar.

*Dikeldiş sapaklary.* Bu, esasan, türgeniň geçiş döwründe ýa-da türgenleşigiň arasyndaky berilýän dynçda, şikeslerden soň we ş.m. ýagdaýlarda türgeniň işjeňligini saklamak üçin işjeň dynç alyş hökmünde ulanylýar. Meselem, hereketli oýunlar, syýahat-gezelenc etmek, suwda ýüzmek we ş.m.

## **Sport-türgenleşik sapaklary geçirilende berjaý edilmeli talaplar**

Türgenleşik sapaklary geçirilende hökmany suratda berjaý edilmeli talaplary bardyr we bu talaplary berjaý etmän, türgenleşik sapaklaryny geçirmeklik maksadalaýyk hasaplanylmaýar.

Bu talaplara şu aşakdakylar degişlidir:

– türgenleşik sapagynyň öňde goýlan anyk maksady we meseleleri (bilim beriş, sagaldyş, terbiýeleýiş, sport netijelerine gönükdirilen we ş.m.) bolmaly;

– geçilýän sapaklar okuw maksatnamasyna gabat gelmeli (gura-ma tarapyndan tassyklanan bolmaly);

- geçilýän sapaklar umumy mugallymçylyk düzgünlerine laýyk gelmeli (öwretmegiň we türgenleşigiň ähli usullaryny ulanmaly);
- geçilýän sapaklaryň geçen we geljekki sapaklar bilen baglanyşygyny saklamaly;
- sapaklaryň mazmunynyň üýtgäp durmagyny berjaý etmeli (günde bir zat gaýtalanmaly däl);
- türgenleşýänleriň şahsy we toparlaýyn aýratynlyklaryny (saglyk ýagdaýlary, ýaş aýratynlyklary, taýýarlyk derejeleri) göz önünde tutmaly;
- sapakda türgenleşýänleriň howpsuzlygyny üpjün etmeli (şikeshalmaz ýaly ätiýaçlandyrmaly);
- sapaklaryň geçilişine we netijeliligine gözegçilik etmeli;
- gigiýenanyň talaplaryny (arassaçylygy, gün tertibi, iýmiti) berjaý etmeli;
- sapaklaryň maddy we tehniki üpjünçiligini (es-baplar, enjamlar bilen üpjünçiligi) berjaý etmeli.

### ***Okuw-türgenleşik sapaklarynyň we okuw-türgenleşik ýygmanyşyklarynyň dowamlylygy***

*Başlangyç taýýarlyk toparynda bir sapagyň dowamlylygy 90 minutdan, okuw-türgenleşik toparlarynda hepdede 4 gezek sapak geçilende 135 minut, hepdede 20 sagatdan artyk bolan toparda bolsa 180 minutdan köp bolmaly däl. Eger-de şol toparda günün dowamynda 2 gezek türgenleşik sapaklary geçilýän bolsa, onda olaryň her biri 135 minutdan artyk bolmaly däl.*

*Okuw-türgenleşik ýygmanyşyklarynyň dowamlylygy geçirilýän halkara we döwlet ýaryşlaryna gatnaşmaga hukuk gazanan toparlaryň, türgenleriň şol ýaryşlara taýýarlanmak üçin sport mekdeplerine okuw-türgenleşik işleri üçin göýberilen maliýe serişdeleriniň hasabyna döwlet ýaryşlaryna taýýarlanmaga 12 güne çenli dowamlylykda, halkara ýaryşa 21 güne çenli dowamlylykda okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryny gurnamaga hukuklary bar.*

## **11.2. Türgenleşik sapaklaryny geçirmegiň guramaçylyk görnüşleri**

Türgenleşigiň guramaçylyk görnüşiniň dogry saýlanyp alynmagy türgenleşigiň dowamynda göz önünde tutulan meseleleriň

maksadalaýyk çözülmegine ýardam berýär. Türgenleşýänleriň sany näçe köp boldugyça, türgenleşigiň guramaçylyk görnüşi hem şonça zerur häsiýete eýedir. Türgenleşigiň guramaçylyk çäreleri türgenleşigi dogry, ýerlikli geçirmäge we türgenleşikde esbaplary, gurallary, wagty tygşytly ulanmaga kömek berýär. Türgenleşigi guramaçylykly geçirmegiň usullary türgenleşigiň bilim beriş we terbiýeleýiş maksadyna hem-de daşky şertleriň täsirine baglylykda guralýar.

Türgenleşik sapaklary geçirilende onuň guramaçylyk görnüşleriniň şu aýratynlyklaryny göz önünde tutmaly:

- türgenleşýänleriň sany boýunça türgenleşik sapaklarynyň guramaçylykly geçiriliş usullary;
- türgenleşikde türgenleriň ýerleşdirilişi;
- türgenleşigiň geçiriliş usullary.

Indi bolsa bularyň her birine aýratynlykda seredip geçeliň.

### ***Türgenleşýänleriň sany boýunça türgenleşik sapaklarynyň guramaçylykly geçiriliş usullary***

Türgenleşik sapaklary türgenleşýänleriň sanyna, taýýarlyk derejelerine, saglyk ýagdaýyna baglylykda şu guramaçylyk usullarynda geçirilýär:

- a) türgenleşigiň şahsy guramaçylykly geçiriliş usuly;
- b) türgenleşigiň toparlaýyn guramaçylykly geçiriliş usuly;
- c) türgenleşigiň şahsy-toparlaýyn guramaçylykly geçiriliş usuly;
- d) türgenleşigiň erkin guramaçylykly geçiriliş usuly.

*Türgenleşigiň şahsy guramaçylykly geçiriliş usuly.* Bu usulda türgene tälimçi ýörite tabşyryk berýär, oňa türgen özbaşdak taýýarlanýar ýa-da tälimçi diňe bir türgeni taýýarlaýar. Bu usulda türgenleriň saglyk ýagdaýyna ýa-da taýýarlyk derejelerine baglylykda aýry-aýry okuwçylara ýeke-ýekelikde tabşyryk berilýär. Türgenleşigiň şahsy guramaçylyk görnüşinde bir wagtyň özünde birnäçe türgenlerem türgenleşip bilelerler, ýöne olaryň hersi öz meselelerine görä türgenleşýärler.

*Türgenleşigiň toparlaýyn guramaçylykly geçiriliş usuly.* Bu usulda mümkin bolsa bir wagtyň özünde birnäçe türgenler bilen türgenleşik geçirilýär ýa-da türgenleriň taýýarlyk derejelerini göz önünde tutup (ýaşyny, jynsyny, taýýarlyk derejesini), olary birnäçe

toparlara bölýärler we her topar üçin aýratynlykda tabşyryklar berilýär. Mysal üçin, agramlykda türgenleşik geçirilende I topar 50 kg, II topar 40 kg, III topar 30 kg agramlykly daşda işlemäge tabşyryk berilýär. Şeýle-de bu usul, esasan, toparlaýyn sport oýunlary bilen baglanyşykly türgenleriň türgenleşiklerinde, ýeňil atletikanyň birnäçe görnüşlerinde giňden ulanylýar.

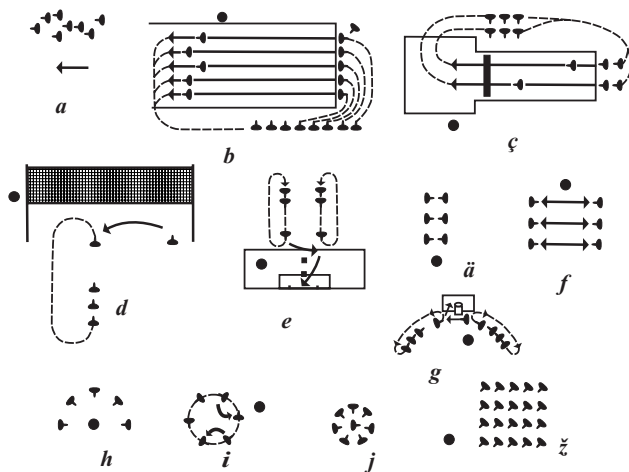
*Türgenleşigiň şahsy-toparlaýyn guramaçylykly geçiriliş usuly.* Bu usulda tutuş topar öňünden bellenen wagtyň çäklerinde şol bir tabşyrygy ýerine ýetirýär, ýöne olaryň birnäçesi şol bir maşky dürli agramlyklar bilen dürli depginde ýerine ýetirýär. Türgenleriň birnäçesine şol bir maşk aýry-aýry usulda berilýär. Bu usul sapagyň ýüklemeleri, ýumuşlary, tabşyryklary hemmeler üçin elýeterli bolan wagtynda ulanylýar.

*Türgenleşigiň erkin guramaçylykly geçiriliş usuly.* Bu usulda türgenleşigi ýokary derejeli ussat türgenler, türgenleşigiň tärlerini we usullaryny bilýän türgenler ýörite düzülen meýilnama laýyklykda özbaşdak türgenleşip bilýärler. Bu türgenleşik meýilnamasy tälimçiniň kömegi bilen ýa-da özbaşdak düzülýär.

### ***Türgenleşiklerde türgenleriň ýerleşdirilişi***

Türgenleriň türgenleşikde ýerleşdirilişi olaryň meýdançada nyzamda durşy, biri-biriniň aralyklary türgenleşigi guramakda esasy wajyp meseleleriň biri bolup durýar. Türgenleşik sapagynyň dowamynda türgenler hatara duranda, esbaplarda, enjamlarda maşklary ýerine ýetirende, hereketleri görýän, öwrenýän wagtларында biri-birine päsge bermez ýaly, belli bir aralykda tertipde durmalydyrlar. Bu, esasan, sapagy guramaçylykly, howpsuz maksadalaýyk geçirmäge kömek berýär. Türgenleşik sapagynyň dowamynda belli bir meseläniň çözülmegi üçin türgenleriň meýdançada ýerlikli, maksadalaýyk ýerleşmegi (durmagy) hökmanydyr. Sapaklaryň berk tertipde nyzamly geçirilmegi türgenlerde tertip-düzgünlilik, edeplilik ýaly häsiýetleriň terbiýelenmegine getirýär we türgenleşik sapagyny guramaçylykly yzygiderlikde geçirmäge kömek berýär. Türgenleşiklerde türgenleriň meýdançada ýerleşdirilişi türgenleşigiň maksadyna, türgenleriň howpsuzlygyna (mysal üçin, ýeňil atletikada disk zyňlanda), türgenleşik geçirilýän ýeriň giňligini we tälimçiniň türgenleri bir tertipde hatara goýşuna baglylykda (mysal üçin, maşklary görkezmek üçin we ýalňyşlyklary düzetmek üçin) we ş.m. aýratynlyklary

göz önünde tutup, türgenleri belli bir tertipde, hatarda, nyzamda, topbak durzup, aýlaw görnüşde, halka görnüşde durzup we ş.m. görnüşlerde durzup, türgenleşik sapaklary geçirilýär (16-njy surat).



**16-njy surat. Türgenleşiklerde türgenleriň ýerleşdirilişi**

- a* – Erkin ýerleşdirilişi (mysal üçin, tokaýda ylgaw geçirilende);
- b* – Bir setirli nyzam (ylgawly maşklarda);
- ç* – Iki setirli nyzam (uzyňlygyna bökmekde);
- d* – Bir hatarly nyzam (woleybolda türgenleşik geçirilende);
- e* – Iki hatarly nyzam (futbolda türgenleşik geçirilende);
- ä* – Gysga hatarly nyzam (boksda türgenleşik geçirilende);
- f* – Inli hatar (hokkeyde türgenleşik geçirilende);
- g* – Ýarym aýlaw (basketbolda türgenleşik geçirilende);
- h* – Ýarym halka (tälimçi emel öwredende);
- i* – Hatarly aýlaw (gandbolda türgenleşik geçirilende);
- j* – Halka görnüşde (hereketli oýunlarda);
- ž* – Topbak görnüşde (enjamly gimnastiki maşklarda türgenleşik geçirilende).

### ***Türgenleşigiň geçiriliş usullary***

Türgenleşik sapagynyň dowamlylygyny maksadalaýyk yzygiderlikde dogry geçirmek üçin türgenleşigiň menzilli (stansiýaly) we aýlaw görnüşdäki usullary giňden ulanylýar.

*Türgenleşigiň menzilli görnüşde geçiriliş usuly.* Türgenleşik menzilli görnüşde gurnalanda türgenler ýekelikde ýa-da toparlaýyn bolup, dürli menzillerde – maşklarda, ýörite enjamlaşdyrylan ýerlerde, meýdançada, gurallarda türgenleşik geçýärler. Köplenç, türgenleşigiň bu

görnüşinde türgenleriň beden taýýarlygy we tehniki-taktiki başarnygy ösdürilýär. Türgenleşik sapaklarynyň menzilli görnüşi şahsy meseleleri aýratynlykda çözmäge kömek berýär. Bu türgenleşikde her bir çözülmeli meseläniň üstünde birnäçe minutlap durlup geçilýär. Her bir menzilde toplumlaýyn düzülen maşklar we tabşyryklar birnäçe gezek gaýtalanylyp ýerine ýetirilýär. Bir menzilde türgen berilýän maşky 8–10 gezek gaýtalap ýerine ýetirmeli.

*Türgenleşigiň aýlaw usulda geçirilişi.* Türgenleşik sapagynyň bu guramaçylykly geçiriliş usuly – türgenleşigi (maşklary) akym görnüşinde yzygiderlikde ýerine ýetirip (üzniüksiz ýa-da çäklenen arakesmeli görnüşde), birnäçe maşklaryň üstünde durlup, türgenleşigiň aýlaw usulda geçirilmegidir. Mysal üçin, ilki el üçin maşklar, soň göwre üçin maşklar, aýak üçin maşklar yzygiderlikde birnäçe gezek 3–4 aýlawda gaýtalanylýar. Bu usulda belli bir çäklenen ýüklemeleriň kömegi bilen bir ýa-da birnäçe ulgamlaryň ösüşine täsir edip bolýar. Aýlaw usulynda dürli myssa toparyna we funksional ulgamlaryna täsir edýän maşklar saýlanylýar we yzygider arakesmeli ýa-da arakesmesiz ýerine ýetirilýär. Her maşk üçin ýer we wagt bellenilýär. Adaty bolşy ýaly, bir aýlaw 8–10 menzili öz içine alýar. Bu usulda ýüklemeleriň möçberi türgenleriň şahsy mümkinçiliklerine we başarnyklaryna laýyklykda berilýär. Türgenleşigiň dowamyndaky bir aýlawyň düzümine 6-dan 20-ä çenli maşklar toplumy girizilip bilner. Bu maşklar yzygiderlikde belli bir tertipde bedeniň birnäçe myssa toparlaryna gönükdirilendir, aýlawyň arasyndaky arakesme gysga bolýar ýa-da düýbünden ulanylmaýar.

### **11.3. Türgenleşik sapagynyň gurluş düzümi**

Türgenleşik sapagynyň gurluşy fiziologiki, psihologiki we mugallymçylyk jähetleriň esaslaryna laýyklykda düzülýär. Türgenleşik sapagynyň wagt dowamlylygyny türgenleşýän türgenleriň şahsy aýratynlyklaryny, olaryň taýýarlyk derejelerini, türgenleşigiň şertlerini we sportuň görnüşini göz önünde tutup kesgitleýärler. Sport-türgenleşik sapaklary taýýarlyk, esasy we jemleýji bölümlerden durýar (*17-nji surat*).

*Sapagyň taýýarlyk bölümi.* Sapagyň taýýarlyk bölümünde türgeni öňde boljak tabşyryklara beden we psihiki tarapdan taýýarlanylýar. Taýýarlyk beden maşklarynyň we psiho-mugallymçylyk täsirleriň

Mugallym

«TASSYKLAÝARYŇ»

Müdir

20\_\_-20\_\_-nji okuw ýyly

Topar №

Geçirilýän wagty

## SAPAGYŇ ÝAZMAÇA BEÝANY

**Tema:** Beden hilleri bilen bilelikde türgenleriň tehniki we taktiki taýýarlygyny ösdürmek

**Meselerleri:** 1) Beden hilleri, deňagramlylygy we böküjiligi ösdürmek 2) Topy ýere urup alyp gitmegiň emellerini  
kämilleşdirmek.

3) Topy halka oklamagyň emellerini kämilleşdirmek 4) Toparlaryň gorag taktiki hereketleri kämilleşdirmek 5) Hüjümde toparlaýyn taktiki hereketleri kämilleşdirmek 6) Iki taraplaýyn oýunda emelleri we taktiki hereketleri kämilleşdirmek

Sapagyň bölümleri we dowamlylygy	Sapagyň mazmuny	Wagty we gezek sany	Guramaçylyk usuly görkezmeler
Taýýarlyk bölümi 22 min	I. Guramaçylyk işleri nyzama duruzmak, gatnasygy barlamak, sapagyň mazmunyny düşündirmek	3 min	Hatara duruzmaly, habarnama kabul etmeli, egin-eşiklerine seretmeli
	II. Nyzamly maşklar: ýöremegiň we yglamagyň dürli usullary	4 min	Duran ýeriňde öwürlmek bilen ýerine ýetirilýän maşklar, toply we topsuz ýerine ýetirilýän maşklar
	III. Umumy we ýörite beden taýýarlyk, gyzdyryjy maşklar	12 min	
	IV. Öýe berlen işleri barlamak	3 min	Ýalňyşlary düzeltmeli
	I. Beden hillerini toplumlaýyn kämilleşdirýän maşklar	3 min	Öz beden garşylygyny ýeňip geçmek bilen ulanylyan maşklar
	II. Deňagramlylygy we ünsüligi kämilleşdirýän maşklar	3 min	
	III. Ýörite böküjiligi ösdürmek üçin maşklar	3 min	

Esasy bölüm 60 min	IV. Topy ýere urup alyp gitmegiň emellerini kämilleşdirmek: ● tizligini we ugruny üýtgetmek bilen ● ýerden yzyna gaýdys belentligini üýtgetmek bilen ● dürli emeller bilen arabaglanyşykly ýerine ýetirmek	12 min	Top bilen ýerine ýetirilýän maşklary ulanmak
	V. Topy halka oklamagyň emellerini kämilleşdirmek: – duran ýerinden, hereketde, böküp, bir elniň bilen; iki elniň bilen	12 min	Dürli uzaklykdan halka 45°, 90°, 180° görä topy oklamak
	VI. Toparlaýyn gorag taktiki hereketleri kämilleşdirmek: ● «Sekizlige» garşy hereketler ● «Üç burçluga» garşylykly hereketler ● «Atanaklaýyn» garşylykly hereketler	12 min	Üç oýunçynyň arabaglanyşykly hereketine garşylykly hereket etmek
	VII. Hujümde toparlaýyn taktiki hereketleri kämilleşdirmek: ● merkezi oýunçynyň üsti bilen hüjüm etmek ● merkezi oýunçysyz hüjüm etmegi kämilleşdirmek	10 min	Önünden goýlan taktiki meseleleri we arabaglanyşyklara esaslanyp, hereketleri ulanmak.
Jemleýji bölüm 8 min	VIII. Iki taraplaýyn oýunda emelleri we taktiki hereketleri kämilleşdirmek	5 min	Oýnuň düzgünlerine çäklendirmeler bilen
	1. Dem alyş we bedene düşýän agramlyklaryň netijesinde ýüze çykan üýtgeşmeleri dikeldýän maşklar, bedene işjeň dynç bermek	6 min	Dem alyş we köşeşdiriji maşklar, süýndiriji maşklar we ş.m. ýadawlygy aýrýjy çäreleri ulanmak.
	2. Öýe ýumuş tabşyrmak	1 min	Geçilen sapaga we geljekki sapakda geçiljek maglumatlara esaslanyp, öýe ýumuş tabşyrmak
	3. Sapagyň jemini jemlemek	1 min	Okuwçylaryň üstünliklerini we kemçiliklerini bahalandyrmak

. Geçilen sapak boýunça bellikler

*Mugallymyň gohy*

**17-nji surat. Basketbolçylaryň türgenleşik sapagynyň ýazmaça beýany (mysaly)**



esasynda amala aşyrylýar. Sport türgenleşiginde türgeniň bedenini ýüklemä ýuwaş-ýuwaşdan girişdirmeli, birden berlen uly ýükleme bedene dürli tarapdan oňaýsyz täsir edýär. Şonuň üçin hem sapagyň taýýarlyk bölümünde bedeni gyzdymaly, oýarmaly.

*Sapagyň taýýarlyk bölüminiň meseleleri:*

– bedeniň dartgynlylygyny we dürli oňaýsyz ýagdaýlaryny aýyrmak;

– bedeni gyzdyryp, esasy ýüklemä taýýarlamak;

– bedeni işjeň hereketlilige ugrukdyrmak;

– türgeni psihiki taýdan taýýarlamak (türgeniň ünsüliligini oýarmaly we türgenleşige erk-isleg döretmeli);

– türgeni mugallymçylyk taýdan taýýarlamak (oňaly terbiýeleýiş ýagdaýlaryny ýüze çykarmaly).

*Sapagyň taýýarlyk bölüminiň mazmuny:*

1. Sapagyň başlangyç guramaçylygy (nyzama durmak, salamlaşmak, hasabat bermek, sapagyň mazmunyny düşündirmek).

2. Nyzamly maşklar (ýöremegiň we ylgamagyň dürli usullary).

3. Ünsülige ösdüriji maşklar.

4. Umumy we ýörite gyzdyryjy maşklar.

Sapagyň taýýarlyk bölüminiň dowamlylygy umumy sapaga berlen wagtyň 7-12%-ni tutýar.

*Sapagyň esasy bölümi* – sagaldyş, bilim beriş we terbiýeleýiş meselelerine gönükdirilendir.

*Sapagyň esasy bölüminiň mazmuny:*

– täze hereketleri öwretmek we tehniki-taktiki taýýarlygy kämilleşdirmek;

– beden taýýarlygyny ösdürmek;

– türgenleriň taýýarlygyny barlamak we bahalandyrmak.

Eger türgenleşik sapagynda (birnäçe ugra gönükdirilen toplumlaýyn sapakda) birnäçe meseleler çözülýän bolsa, onda sapagyň esasy bölümi şu tertipde geçirilmeli:

– sapagyň esasy bölüminiň başynda heniz nerw merkezi ýadamanka, kabul ediş ukyby güýçlükä, täze hereket başarnyklaryny öwretmek, tehnika we taktikany kämilleşdirmek, çylşyrymlylygy we dürslügi talap edýän hereketleriň üstünde işlemek hökmanydyr;

– beden hillerini ösdüriji maşklar toplumlaýyn ulanylanda ilki

çalasynlygy we tizligi ösdüriji maşklar ulanylýar, güýji we çydamlylygy ösdüriji maşklar bolsa sapagyň esasy bölüminiň ahyrynda ulanylýar, çeýeligi ösdüriji maşklar beýleki her bir toplumlaýyn maşkyň önünden ýa-da aralygynda ýerine ýetirilýär.

Sapagyň esasy bölüminiň dowamlylygy umumy sapaga berlen wagtyň 70-80%-ni tutýar.

*Sapagyň jemleýji bölümi.*

*Sapagyň jemleýji bölüminiň esasy maksady:*

– türgenleriň bedeniniň dartgynlylygyny ýuwaş-ýuwaşdan pelseltmek;

– bedeni rahat ýagdaýa getirmek;

– bedene işjeň dynç bermek;

– sapagyň jemini jemlemek (okuwçylaryň üstünliklerini we kemçiliklerini bahalandyrmak, okuwçylara öýe iş tabşyrmak).

Sapagyň jemleýji bölümünde haýal ylgamak, ýöremek, dem alyş we köşeşdiriji maşklar, süýndüriji (bedeni ýazyjy) maşklar we ş.m. ýadawlygy aýryjy çäreler ulanylýar.

Sapagyň jemleýji bölüminiň dowamlylygy umumy sapaga berlen wagtyň 7-10%-ni tutýar.

## **12. Türgenleşigi meýilleşdirmek**

### **12.1. Türgenleriň taýýarlygynda ulanylýan meýilnamalaryň görnüşleri**

Türgenleriň taýýarlyk derejelerini ýokarlandyrmak we türgenleşigiň täsirini artdyrmak üçin türgenleşigiň meýilleşdirilmegi, onyň meýilnama boýunça amala aşyrylmagy we gerekli şertleriň döredilmegi hökmanydyr.

Ýokary derejeli türgenleri taýýarlamakda zerur zatlaryň biri hem türgenleşigi meýilleşdirmekdir. Türgenleşigiň meýilnama esasynda geçirilmegi birnäçe meseleleri çözmäge, türgeni maksadyna ýetirmäge we türgenleşigi guramaçylykly geçirmäge uly kömek berýär. Şonuň üçin hem tälimçi her bir türgenleşik sapagyny meýilnama esasynda geçirmegi başarmalydyr.

Okuw-türgenleşik maksatnamasy we meýilnamasy ýokary derejeli türgenleri taýýarlamakda esasy zerur resminamalar bolup durýar.

*Okuw-türgenleşik maksatnamasy* sport mekdebiň düzgünnamasy esasynda düzülýär. Bu resminamada türgenleşik barada gysgaça maglumatlar, düşündiriş haty, türgenleşigiň usullary we serişdeleri, türgenleşik talaplary we barlag kadalary görkezilýär.

*Okuw-türgenleşik meýilnamasy* – bu dürli derejedäki türgenleriň esasy türgenleşiginiň ugurlaryny, mazmunyny, dowamlylygyny, sagat sanlaryny we esasy bölümlerini görkezýän resminamadyr. Okuw-türgenleşik meýilnamasy şahsy bir türgen üçin, topar üçin ýa-da garyşan şahsy-toparlaýyn görnüşinde düzülip bilner.

*Tälimçiniň türgenleşik meýilnamasyny düzende esasy üns bermeli zatlary:*

- türgenleşik döwürleri we tapgyrlary;
- türgenleşik toplumlary;
- türgenleşik sapagy;
- türgenleriň taýýarlyk derejesi;
- türgenleşigiň usullary, serişdeleri we şertleri;
- ýüklemeleriň göwrümi we depgini;
- boljak ýaryşlar we ş.m.

*Köpýyllyk taýýarlygyň dürli tapgyrlarynda türgenleşik şu meýilnamalar esasynda amala aşyrylýar (18-nji surat):*

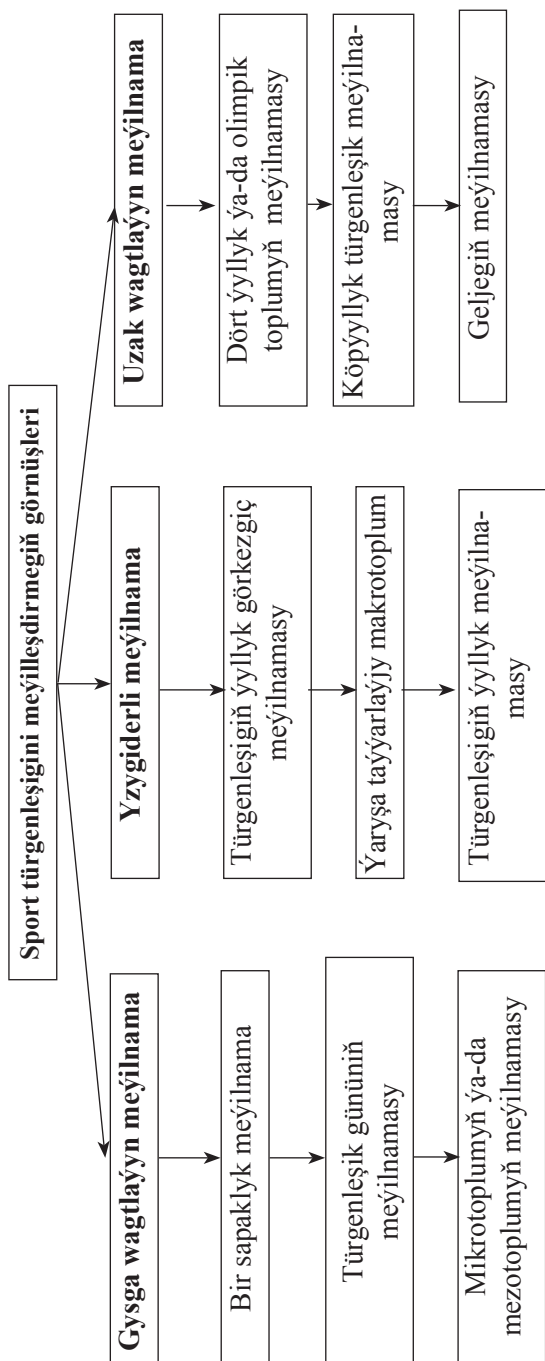
- uzak wagtlaýyn meýilnama (türgenleşigiň köpýyllyk meýilnamasy 2 ýyldan birnäçe ýyla çenli).
- yzygiderli meýilnama (türgenleşik ýyly üçin makrotoplumlaryň meýilnamasy).
- gysga wagtlaýyn (aý, hepde, gün üçin) meýilnama.

## **12.2. Uzak wagtlaýyn meýilnama**

Uzak wagtlaýyn meýilnama bu sport mekdebiniň maksatnamasyna esaslanyp düzülen köpýyllyk türgenleşigiň meýilnamasydyr. Oňa şular degişli:

- türgenleşik üçin geljegiň köpýyllyk meýilnamasy (19–20-nji suratlar).
- dört ýyllyk ýa-da olimpik sikl meýilnamasy.

Bularyň arasyndan giňden ulanylýany *türgenleşik üçin geljegiň köpýyllyk meýilnamasydyr*.



18-nji surat. Sport türgenleşigini meýilleşdirmegiň görnüşleri

Bu türgenleşigiň birnäçe ýylyny öz içine alýan meýilnamadyr. Onda täze başlan türgenden sport ussadyňa çenli türgenleriň türgenleşiginiň meýilnamasy görkezilip bilner. Ol topar üçin ýa-da bir türgen üçin iki ýyllyk, dört ýyllyk we birnäçe ýyllyk düzülen meýilnamadyr.

Bu meýilnama türgenleriň ýaşı, taýýarlyk derejeleri, şahsy aýratynlyklary we başarnyklary göz önünde tutulyp, türgenleşik geçirmek üçin mümkinçiliklere, serişdelere we başga-da birnäçe täsirle-re baglylykda birnäçe ýyllyk düzülýär.

Geljegiň meýilnamasynda diňe esasy görkezijiler bellenen bol-malydyr. Ol görkezijilere: türgenler barada gysgaça häsiýetnama; köp ýyllyk taýýarlygyň maksady we meselesi; türgenleriň beden taýýarlygynyň, tehniki we taktiki taýýarlygynyň, ruhy taýýarlygynyň meseleleri, serişdeleri we usullary; türgenleşik ýüklemeleriniň göwrü-mi we depgini; ýaryşlaryň sany we dowamlylygy degişlidir.

### 12.3. Yzygiderli meýilnama

Bu geljegiň meýilnamasy esasynda düzülen türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasydyr. Oňa şular degişli:

- türgenleşigiň ýyllyk toplumlaýyn çyzgyly meýilnamasy;
- türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasy;
- ýaryşa taýýarlaýjy makrotoplum.

*Türgenleşigiň ýyllyk toplumlaýyn çyzgyly meýilnamasy.* Bu ýylyň dowamynda geçiriljek okuw-türgenleşiklerinde ediljek işleriň mazmunlaryny görkezýän resminamadyr. Şeýle-de bu resminama-da ýylyň dowamynda her aýda ýa-da hepdede türgenleşigiň haýsy bölümüne näçe sagat sarp ediljegi görkezilýär (21-nji surat).

Türgenleşigiň çyzgyly meýilnamasy düzülende ondaky san görkeziji-lerini iki usul boýunça ýerleşdirmek bolýar:

- a) ýyllyk meýilnamanyň çyzgyly şekili dikligine 12 aýa ýa-da
- b) dikligine 52 hepdä bölünýär we bu setirlerde sagat sanlary ýerleşdirilýär.

*Türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasy.* Bu meýilnama geljegiň meýil-namasyna ýa-da göz önüne tutulýan ýaryşa baglylykda düzülýär. Bu meýilnama birnäçe bölümden durýar. Olarda esasan türgenleşýänleriň gysgaça häsiýetnamasy; türgenleşigiň esasy meseleleri we serişdeleri; türgenleşik üçin berilýän wagtyň ortaça paýlanylyşy; türgenleşik ýüklemeleriniň göwrüminiň we depgininiň ortaça paýlanylyşy; ýaryş

we türgenleşik günleriniň ortaça sany; barlag kadalary; lukman we mugallymçylyk barlaglary we ş.m. görkezilýär (22-nji surat).

Türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasy boljak ýaryşlara baglylykda birnäçe makrotoplumlardan durup biler, bu, köplenç, iki ýa-da üç toplumly makrotoplumdan durýar.

*Ýyllyk meýilnama düzülende esasan şulary göz önünde tutmaly:*

- türgenleşik ýüklemeleri türgenleşigiň döwürlerine we tapgyrlaryna baglylykda dogry berilmeli;
- hereketleriň hilini gün-günden ýokarlandyrmaly;
- tehniki we taktiki başarnygy kämilleşdirmeli;
- türgenleriň taýýarlygynyň ýokarlanmagyna päsgel berýän ýagdaýlary aýyrmaly;
- türgenleşigiň göwrümini, depginini we dynjy dogry bermegi başarmaly;
- türgenleşigiň serişdelerini dogry ulanmaly;
- türgenleşigiň geçiriliş usulyna üns bermeli (irden, agşam, meýdançada, günde 1 ýa-da 3 gezek we ş.m.).

## 12.4. Gysga wagtlaýyn meýilnama

Bu türgenleşik döwrüniň belli bir böleginiň, mezotoplumynyň, mikrotoplumynyň ýa-da belli bir türgenleşik sapagynyň meýilnamasydyr. Bu ýyllyk meýilnama esasynda amala aşyrylýar. Bularyň arasynda has giňden ýaýrany türgenleşigiň bir aýlyk (mezotoplum üçin) meýilnamasydyr. Bu meýilnamada bir aýyň dowamynda geçiriljek türgenleşik barada maglumatlar aýdyň görkezilýär. Ol maglumatlarda türgenleşigiň serişdeleri, türgenleşik ýüklemeleriniň göwrümi we depgini, barlag kadalary we ş.m. görkezilýär. Gysga wagtlaýyn meýilnama düzülende hökmany ýagdaýda türgenleşik sapaklarynyň ugry türgenleşik döwründäki çözülmeli meselelere gabat gelmelidir.

Gysga wagtlaýyn meýilnama şular degişli:

- *tälimçiniň hepdelik ýa-da aýlyk iş meýilnamasy;*
- *türgenleşik sapagynyň ýazmaça beýany;*
- *türgenleri belli bir ýaryşa taýýarlaýjy meýilnama.*

*Tälimçiniň hepdelik ýa-da aýlyk iş meýilnamasy.* Bu meýilnamada belli bir türgenleşik möwsüminiň (bir aýyň ýa-da bir hepdäniň) türgenleşik sapaklarynyň mazmuny görkezilýär. Bu resminama meýilleşdirilende türgenleşigiň ýyllyk maksatnamasy-na we görkezgiç-meýilnamanyň talaplaryna laýyklykda türgenle-

ri taýýarlamagyň usulyýetleri görkezilýär. Bu resminamada her bir türgenleşik sapagynyň nazary we amaly maglumatlary zyzgiderlilik-de görkezilýär (23–24-nji suratlar).

*Türgenleşik sapagynyň ýazmaça beýany.* Sapagyň ýazmaça beýany tälimçiniň iş meýilnamasy esasynda düzülýär.

Sapagyň ýazmaça beýanynda türgenleşik sapagynyň her bölüminiň (taýýarlyk, esasy, jemleýji) mazmuny, meselesi, serişdeleri, ýüklemeleriň ululygy hem-de guramaçylyk usulyýetleri görkezilýär.

*Türgenleri belli bir ýaryşa taýýarlaýjy meýilnama.* Bu meýilnama boljak ýaryşyň maksatnamasyny şekillendirmeli, türgeniň işjeňligini ýokarlandyrmak üçin türgenleşigiň we dikeldişiň dürli usullaryny ulanmaly, türgeniň öz güýjüne bolan ynamyny artdyrmaly. Bu meýilnama ýaryşyň ön ýanynda ýa-da ýaryş döwründe düzülýär.

#### **Sport mekdebinde «Woleýbol» boýunça türgenleşýänleriň 4 ýyllyk okuw-türgenleşik meýilnamasy**

№	Okuw-türgenleşigiň mazmuny	I okuw ýyly üçin (12-13 ýaş)	II okuw ýyly üçin (12-14 ýaş)	III okuw ýyly üçin (14-15 ýaş)	IV okuw ýyly üçin (15-16 ýaş)
1	Nazary taýýarlyk	26	34	38	46
2	Umumy beden taýýarlygy	102	125	122	90
3	Ýörite beden taýýarlygy	95	114	134	144
4	Tehniki taýýarlyk	116	146	180	237
5	Taktiki taýýarlyk	67	82	132	169
6	Çylşyrymly hereketleriň böljekleýin öwredilmegi	79	82	126	191
7	Tälimçilik we eminlik tejribesini artdyrmak	11	16	24	20
8	Synaglar we barlag kadalary	24	24	24	30
Jemi sagat sany		520	624	780	936
Türgenleşik gün sany		184	226	216	210
Türgenleşigiň sapak sany		208	260	260	364
Ýaryş günleriniň sany		24	34	44	50

#### **19-njy surat. Dört ýyllyk okuw-türgenleşik meýilnamasy**

## **Türgenleşigiň köpýyllyk meýilnamasy (mysaly)**

Sport topary \_\_\_\_\_ Türkmen milli göreşi \_\_\_\_\_  
Tälimçi \_\_\_\_\_ Ç.Durdyýew \_\_\_\_\_

**1. Toparyň gysgaça häsiýetnamasy.** *Ýaşy, sport derejesi, geçen ýylky üstünlikleriniň netijesi, tehniki, taktiki we erk taýýarlygy. Taýýarlygyndaky ýetmezçilikleri. Saglyk ýagdaýy, beden taýdan ösüşiniň derejesi, tälimçiniň, lukmanyň maslahatlary boýunça beýleki maglumatlar görkezilmeli.*

*Maňa berkidilen toparda 14 sany türgen türgenleşik geçýär. Toparda türgenleşik geçýän türgenleriň ýaşy 10-12 ýaş. Berkidilen topardaky çagalaryň beden taýdan ösüşi gowy. Saglyk ýagdaýy gowy, çagalaryň hemmesiniň saglyk kepillnamasy bar. Topardaky türgenleşik geçýän türgenleriň tehniki we taktiki taýdan taýýarlygynda ýetmezçilikler bar.*

## **2. Köpýyllyk türgenleşigiň maksady we esasy wezipeleri.**

### **Türgenleşigiň maksady:**

– Mekdep okuwçylaryň sazlaşykly ösüşini, türkmen milli göreşi bilen meşgullanýanlaryň saglygyny berkitmekden, Watana bolan söýgini terbiýelemekden, Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistana wepaly ýaşlary ýetşdirmekden;

– Türkmenistanyň milli ýygyny toparynyň hatarynda dürli derejeli sport ýaryşlarynda çykyş etmekden, ýurdumyzyň sport abraýyny halkara ýaryşlarda ýokary götermekden, ussat türgenleri taýýarlamakdan ybaratdyr.

<b><i>Türgenleşigiň tapgyrlary</i></b>	<b><i>Türgenleşigiň wezipeleri</i></b>
<i>I. Başlangyç taýýarlyk tapgyry</i>	<i>1. Umumy beden taýýarlygyny ösdürmek, saglygy berkitmek we sporta bolan höwesini artdyrmak</i>
<i>II. Ýörite taýýarlyk tapgyry</i>	<i>2. Tehniki-taktiki, fiziki, psihologiki we nazary taýýarlyklary ösdürmek we kämilleşdirmek. Sport kadalaryny tabşyryp, dereje gazanmak</i>
<i>III. Sport kämilleşik tapgyry</i>	<i>3. Türgenleriň taýýarlygynyň ýokarlanmagy esasynda ýurt möçberinde geçirilýän ýaryşlarda çykyş edip, üstünlik gazanmak</i>
<i>IV. Sport ussatlyk tapgyry</i>	<i>4. Olimpiýa we dünýä ýaryşlaryna taýýarlamak</i>



### 3. Beden taýýarlygy

<i>Türgenleşigiň wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>
1. Umumy beden taýýarlygy	– umumy we ýörite beden taýýarlygy maşklary
2. Ýörite beden taýýarlygy	– ýaryş maşklary
3. Ýörite çydamlylygy ösdürmek	– maýyşgak serişdeler
4. Çeýeligi ösdürmek	– öz agram güýjüň garşysyna çykmak
5. Çalasynlygy we çaltlygy ösdürmek	– tebigy güýçleriň garşysyna çykmak
6. Güýji ösdürmek	– daşky ýüklemeler
	– dürli görnüşdäki türgenleşdirijiler
	– ýoldaşyň bilen garşylykly maşklary
	– statiki we izometriki maşklary
	– dürli aralyga ylgaw we hereketli sport oýunlary

### 4. Sport-tehniki taýýarlyk

<i>Türgenleşigiň wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>
1. Hereket düşünjesini bermek	– çyzgylar, suratlar, wideofilmler
2. Hereket başarnygyny döretmek	– hereketlilik berkitmek üçin türgenleşdirijiler
3. Hereketi endige öwürmek	– howpsuzlygy üpjün edýän serişdeler
4. Hereketi ussatlyga ýetirmek	– hereket barada maglumat beriji serişdeler
5. Milli göreşiň esasy tehnikasyny öwretmek	– emelleri garşydaşly, garşydaşsyz we şertli garşydaşly ýerine ýetirmek

## 5. Sport-taktiki taýýarlyk

<i>Türgenleşigiň wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>
1. Tutluşykdaky ýagdaýy seljermek başarnygyny ösdürmek	– emelleri ýeňilleşdirilen görnüşde, kynlaşdyrylan görnüşde we ýaryş görnüşinde ýerine ýetirmeli
2. Tutluşykdaky meselä görä çözüti pikirlenmek başarnygyny ösdürmek	– dürli derejedäki ýaryşlar
3. Tutluşykdaky meselä görä çözüti hereketleri ýerine ýetirmek başarnygyny ösdürmek	– hüjüm, goranyş, garşylyklaýyn hüjüm emelleri
4. Dürli derejedäki ýaryşlara gatnaşmak, barlag kadalaryny tabşyrmak	– wideofilmler

## 6. Psihiki taýýarlyk

<i>Türgenleşigiň wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>
1. Erk-isleg we ruhbelentligi döretmeli	– akyl ýetirijilik
2. Ýaryşdan öňki psihiki taýýarlyk	– ynamlylyk
3. Ýaryş wagtyndaky psihiki taýýarlyk	– ýerine ýetirijilik
4. Ýaryşdan soňky taýýarlyk	– maksada okgunlylyk
	– çydamlylyk we özüniýenlilik
	– psiho-ugrukdyryjy türgenleşigiň usullary
	– tälimçi, lukman, psiholog, türgenler, ene-atalar, ýoldaşlary we ş.m.

## 7. Türgenleşigiň tapgyrlary we esasy ýaryşlar

<i>Türgenleşigiň tapgyrlary</i>	<i>Esasy ýaryşlar</i>
I. Başlangyç taýýarlyk tapgyry	– umumy beden taýýarlygynyň barlag-kadalary, toparyň içindäki ýaryşlar
II. Ýörite taýýarlyk tapgyry	– ýerli ýaryşlar, mekdepleriň birinjiligi
III. Sport kämilleşik tapgyry	– welaýat, etrap, şäher möçberinde geçirilýän ýaryşlar, Türkmenistanyň çempionaty
IV. Sport ussatlygy tapgyry	– milli ýygyny toparyň düzüminde Halkara ýaryşlara gatnaşmak

## 8. Türgenleşik ýüklemeleriniň tapgyrlara bölünişi

<i>Türgenleşigiň tapgyrlary (görnüşleri)</i>	<i>Türgenleşik ýüklemeleriniň möçberi</i>			
	<i>BTT</i>	<i>ÝTT</i>	<i>SKT</i>	<i>SUT</i>
<i>1. Umumy beden taýýarlygy</i>	<i>60%</i>	<i>20%</i>	<i>15%</i>	<i>15%</i>
<i>2. Ýörite beden taýýarlygy</i>	<i>20%</i>	<i>40%</i>	<i>30%</i>	<i>30%</i>
<i>3. Tehniki taýýarlyk</i>	<i>10%</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>	<i>20%</i>
<i>4. Taktiki taýýarlyk</i>	<i>5%</i>	<i>15%</i>	<i>30%</i>	<i>30%</i>
<i>5. Psihologiki we nazary taýýarlyk</i>	<i>5%</i>	<i>5%</i>	<i>5%</i>	<i>5%</i>

## 9. Türgenleşik sapaklarynyň, ýaryşlaryň we dynç günleriniň bölünişi

<i>Türgenleşigiň görkezijileri</i>	<i>Türgenleşigiň tapgyrlary</i>			
	<i>BTT</i>	<i>ÝTT</i>	<i>SKT</i>	<i>SUT</i>
<i>Ýaryşlaryň sany</i>	<i>10</i>	<i>25</i>	<i>40</i>	<i>70</i>
<i>Ýaryş üçin sarp edilmeli sapaklaryň mukdary</i>	<i>20</i>	<i>60</i>	<i>70</i>	<i>100</i>
<i>Türgenleşik sapaklaryň mukdary</i>	<i>250</i>	<i>350</i>	<i>500</i>	<i>700</i>
<i>Umumy sagat sany</i>	<i>350-400</i>	<i>600-800</i>	<i>900-1200</i>	<i>1500-1700</i>

## 10. Türgenleşigiň tapgyrlary boýunça barlag-gözegçilik kadalary

<i>Gözegçilik-barlag synaglary</i>	<i>Toparlar boýunça gözegçilik kadalary</i>
<i>60 metr ylgaw</i>	<i>8 s</i>
<i>Turnikde özüni çekmek</i>	<i>12 gezek</i>
<i>Uly aralyga ylgaw 2700 m</i>	<i>12 min</i>
<i>Toplumlaýyn maşklar</i>	
<i>Emelleri az wagtda ýerine ýetirmek we ş.m.</i>	

## 11. Mugallymçylyk we lukmançylyk gözegçilikleri

*Okuw-türgenleşik döwründe pedagogiki syn etmek. Ýylda iki gezek lukmançylyk gözegçiligi.*

**20-nji surat. Türgenleşigiň köpýyllyk meýilnamasy**

**Sport mekdebinde «Woleybol» boyunca türgenleşyänleriň ýyllyk toplumlaýyn görkezgiç okuw-türgenleşik meýilnamasy (1-nji okuw ýyly üçin 12-14 ýaş) (mysal)**

*fewral*

*ýanwar*

*dekabr*

*noýabr*

*oktyabr*

*sentýabr*

№	Okuw-türgenleşigiň mazmuny	Ýyl boýun- ça jemi sagat sany	Hepdeler																						
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
1	Nazary taýýarlyk	26	—	—	—	2	—	—	—	—	1	1	1	—	—	—	—	—	—	—	1	1	1	1	—
2	Umumy beden taýýarlygy	129	4	4	4	4	3	3	3	3	2	2	1	1	3	3	2	2	2	1	1	1	1	1	1
3	Ýörite beden taýýarlygy	109	1	1	1	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2
4	Tehniki taý- ýarlyk hüjüm tehnikasy goran- mak teknikasy	134 70 64	—	1	—	1	1	1	1	1	1	1	2	1	1	—	2	1	2	2	1	—	2	1	2
5	Taktiki taýýarlyk hüjüm taktikasy goranyş taktikasy	77 39 38	—	1	—	1	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	—	1	1	1	1	1
6	Çylşyrymly here- ketleriň bölkleýin öwredilmegi	91	—	—	1	1	2	2	2	2	2	2	3	3	2	2	2	2	2	1	3	3	1	1	1
7	Tälimçilik we eminlik tejribe- sini artdyrmak	14	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	1	1	1
8	Synaglar we bar- lag kadalary	24	3	3	3	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—	—
	Jemi	604	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10	10

**21-nji surat. Türgenleşigiň ýyllyk toplumlaýyn çyzgily meýilnamasy**

## Toparlaýyn türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasy (mysaly)

*Sport topary* \_\_\_\_\_ *Türkmen milli göreşi*

*Tälimçi* \_\_\_\_\_ *Ç. Durdyýew*

### 1. Toparyň gysgaça häsiýetnamasy.

Ýaş, sport derejesi, geçen ýylky üstünlikleriniň derejesi, tehniki, taktika we erk taýýarlygy. Taýýarlygyndaky ýetmezçilikleri. Saglyk ýagday, beden taýdan ösüşiniň derejesi, tälimçiniň maslahatlary boýunça beýleki maglumatlar we ş. m. görkezilmeli.

*Maňa berkidilen toparda 14 sany türgen türgenleşik geçýär. Toparda türgenleşik geçýän türgenleriň ýaşı 10-12 ýaş. Berkidilen topardaky çagalaryň beden taýdan ösüşi gowy. Saglyk ýagdaýy gowy, çagalaryň hemmesiniň saglyk kepilnamasy bar. Topardaky türgenleşik geçýän türgenleriň tehniki we taktiki taýdan taýýarlykda ýetmezçilikleri bar.*

### 2. Türgenleşigiň esasy wezipeleri we serişdeleri, olaryň geçirilýän wagtlary boýunça mysaly bölünişi

Türgenleşigiň esasy wezipeleri	Esasy türgenleşigiň serişdeleri	Aýlar											
		IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Beden taýýarlygy	UFTM ÝFTM	18	18	8	10	15	9	10	10	6	20	20	20
Tehniki taýýarlygy	ÝFTM	6	6	8	10	15	9	6	10	8	6	6	6
Taktiki taýýarlygy	Hüjüm-goraýyş emelleri, ýaryşlar	4	4	10	4	8	10	10	10	12	3	3	3
Erk taýýarlygy	Tälimçi, lukman psiholog	2	2	4	6	2	2	4	–	4	1	1	1

### 3. Türgenleşigiň ýüklemeleriniň görüminiň mysaly bölünişi

Aýlar	Ýüklemeleriň görümi	Ýüklemeleriň depgini	Aýlar	Ýüklemeleriň görümi	Ýüklemeleriň depgini
Sentýabr	Orta	Ortaça	Mart	Orta	Ýokary
Oktýabr	Uly	Ortaça	Aprel	Uly	Ortaça
Noýabr	Uly	Ýokary	Maý	Orta	Ýokary
Dekabr	Orta	Ýokary	Iýun	Orta	Ortaça
Ýanwar	Uly	Ortaça	Iýul	Kiçi	Pes
Fewral	Uly	Ýokary	Awgust	Kiçi	Pes

### 4. Ýaryşlaryň, türgenleşik sapaklarynyň we dynç alyşlaryň paýlanylyşy

Görkezijiler	IX	X	XI	XII	I	II	III	IV	V	VI	VII	VIII
Ýaryşlaryň sany				1			1		1			
Ýaryşlaryň gün sany				3			4		4			
Türgenleşik sapak sany	14	14	14	10	9	14	9	14	9	10	10	10

## 5. Gözegçilik-barlag kadalary

Gözegçilik barlaglarynyň sanawy	Taýýarlyk döwri	Ýaryş döwri	Geçiş döwri
<i>Beden taýýarlygy</i>	<i>Dürli aralyga ylgaw we testler. Türgenleriň fiziki ösüşi</i>	<i>Türgenleriň ýaryşlarda özlerini alyp barşy we görkezen netijeleri, doping gözegçilik</i>	<i>Türgenleriň bedeniniň dikelişine gözegçilik etmek</i>
<i>Tehniki-taktiki taýýarlyk</i>			
<i>Saglyk ýagdaýy</i>			

## 6. Fiziki we sport-tehniki görkezijiler (sport netijeleri)

Görkezijileriň görnüşleri	Taýýarlyk döwri	Ýaryş döwri	Geçiş döwri
<i>Uly aralyga ylgaw</i>	<i>12 min-3 km</i>	<i>Ýaryşda görkezen netijeleri</i>	<i>Toplumlaýyn lukmançylyk barlag gözegçiligi</i>
<i>60 metr ylgaw</i>	<i>8 sek</i>		
<i>Turnikde özüňi çekmek</i>	<i>12 gezek</i>		
<i>Suwda ýüzmek</i>	<i>200 m erkin ýüzmek</i>		

**7. Tälimçi we lukmançylyk gözegçiligi.** *Her 6 aýdan 1 gezek BTT-da okuw türgenleşigini geçýän türgenleri lukmançylyk gözegçiliginden geçirmeli. Her çäryýekde mugallymçylyk barlag-gözegçilikleri.*

### 22-nji surat. Türgenleşigiň ýyllyk meýilnamasy

#### Toparlaýyn türgenleşigiň aýlyk meýilnamasy

*Sport topary* \_\_\_\_\_

*Tälimçi* \_\_\_\_\_

<i>Türgenleşigiň esasy wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>	<i>Aý günleri</i>										
		<i>1</i>	<i>2</i>	<i>3</i>	<i>4</i>	<i>5</i>	<i>6</i>	<i>7</i>	<i>8</i>	<i>9</i>	<i>we ş.m.</i>	<i>Aýlyk göwrüminiň jemi</i>
<i>B e d e n - taýýarlygy</i>												
<i>Tehniki taýýarlyk</i>												
<i>Taktiki taýýarlyk</i>												
<i>Erk taýýarlygy</i>												

### 23-nji surat. Türgenleşigiň aýlyk meýilnamasy

## Toparlaýyn türgenleşigiň hepdelik meýilnamasy

*Sport topary* \_\_\_\_\_  
*Tälimçi* \_\_\_\_\_

<i>Türgenleşigiň esasy wezipeleri</i>	<i>Türgenleşigiň esasy serişdeleri</i>	<i>Hepdäniň günleri</i>							<i>Hepdelik göwrüminiň jemi</i>
		<i>Duşenbe</i>	<i>Sişenbe</i>	<i>Çarşenbe</i>	<i>Penşenbe</i>	<i>Anna</i>	<i>Şenbe</i>	<i>Ýekşenbe</i>	
<i>Beden taýýarlygy</i>									
<i>Tehniki taýýarlyk</i>									
<i>Taktiki taýýarlyk</i>									
<i>Erk taýýarlygy</i>									

24-nji surat. Toparlaýyn türgenleşigiň hepdelik meýilnamasy

## 13. Türgenleriň taýýarlygyna gözegçilik etmek we hasaba almak

### 13.1. Türgenleriň taýýarlygynda ulanylýan barlag gözegçilikleriň usullary we görnüşleri

Gözegçilik – bu türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitlemek we türgenleşigiň hiline baha bermek üçin türgenleşigiň dürli döwürlerinde we tapgyrlarynda geçirilýän barlaglar we ölçeglerdir. Onda mugallymçylyk, lukmançylyk, psihologiki, antropometrik, biologiki we başga-da birnäçe barlag usullar we testler ulanylýar. Bu gözegçilikleri tälimçiler, lukmanlar, psihologlar, türgeniň özi we ylmy usulyýetçiler geçirip bilerler.

*Gözegçiligiň esasy maksady* türgenleriň ýaryş işjeňligine we taýýarlyk işine, beden ulgamlarynyň funksional ýagdaýlaryna ähli ta-

rapdan baha bermekdir. Bu maksat türgenlerde birnäçe görnüşli meseleleri çözmäge kömek berýär. Türgenleşigiň täsirlilikini dogry bahalandyrmaga, türgeniň taýýarlygynyň ösen we gowşak taraplaryny ýüze çykarmaga, türgenleşigi meýilleşdirmäge we meýilnamanyň ýerine ýetirilişine we ýaryş işjeňliginiň täsirlilikini anyklamaga kömek berýär.

*Türgenleriň taýýarlygynda gözegçilikler şu usullarda amala aşyrylýar:*

- syn etmek usulynda (türgeniň tehnikasyna-taktikasyna syn etmek, ýaryşyň gidişine syn etmek we ş.m.);
- ölçeg usulynda (ölçeg birlikleriniň kömegi bilen geçirilýär: *km, metr, sekunt, sagat, kg* we ş.m.);
- test usulynda;
- hasaplaýyş usulynda (dürli formulalaryň, matematiki, statistiki deňlemeleriň kömegi bilen geçirilýär);
- bahalandyryş usulynda (ballara, utuklara geçirmek);
- seljeriş usulynda (netije çykarmak).

*Gözegçilikler, köplenç, testleriň kömegi bilen amala aşyrylýar, onda ulanylýan testler, esasan, üç topara bölünýär.*

**I topara** türgeniň rahat ýagdaýynda geçirilýän testler degişlidir. Onda türgeniň bedeniniň ösüşiniň görkezijileri (boýy, agramy, deri-ýag gatlagynyň galyňlygy, eliniň, aýagyynyň uzynlygy, daşky sypaty we ş.m.), kadaly ýürek urşy, gan aýlanyşy, myşsalaryň barlagy, nerw ulgamynyň barlagy, psihologiki testler we ş.m. rahat ýagdaýda barlanýar.

**II topara** birmeňzeş testler degişlidir. Bu ýerde hemme türgenlere birmeňzeş ýumuş berip, şonuň esasynda testleri geçirýärler (mysal üçin, 5 m/s tizlik bilen 5 minudyň dowamynda ylgamaly ýa-da 1 minudyň dowamynda 10 sapar türnükde özüni çekmek we ş.m.). Bu testleriň kömegi bilen belli bir kesgitli ýüklemelerden soň türgeniň ýüreginiň we bedeniniň işjeňligine gözegçilik edilýär.

**III topara** maksimal testler degişlidir. Bu testler geçirilende türgen hereket başarnygynyň iň ýokary mümkinçiligini görkezmeli bolýar. Bu testlerde biomehaniki, biöhimi, fiziologiki aýratynlyklar we başga-da birnäçe görkezijiler kesgitlenilýär (meselem, ýürek urşunyň ýyglygy, minutdaky kislorod harçlanylyşy, aerob we anaerob mümkinçilikleri we ş.m.).



Türgenleri taýýarlamakda ulanylýan gözegçiligiň görnüşleri wagt dowamlylygy boýunça *gysga wagtlaýyn, yzygiderli we tapgyr-laýyn gözegçiliklere* bölünýär (20-nji surata seret).

*Gysga wagtlaýyn barlag-gözegçiligi* – bir türgenleşik sapagynyň täsirini bahalandyrmakdyr. Bu ýerde gözegçiligiň görkezijileri türgenleşigiň ýa-da barlag geçirilýän döwrüň meselelerine bagly bolýar (türgenleşikden soň türgeniň dikelişi, ýüklemeleri kabul edişi, türgeniň başarnygy, türgeniň az wagtlyk üýtgeýän ýagdaýlary we ş.m. barlanylýar).

*Yzygiderli barlag-gözegçiligi* – birnäçe türgenleşik sapaklarynyň täsirliligini häsiýetlendirýär we türgenleriň yzygiderli üýtgeýän ýagdaýlaryna (mikrotoplumlardan, mezotoplumlardan soň türgeniň taýýarlyk derejesiniň ösüşine, tehniki, taktiki başarnygyň kämilleşigine, ýüklemeleriň gün-günden artdyrylyşyna we ş.m.) gözegçilik edilýär.

*Tapgyr-laýyn barlag-gözegçiligi* – bu türgenleşik döwriň we tapgyryň ahyrynda (soňunda) geçirilýän ölçeg barlaglarydyr we türgenleriň tapgyr-laýyn üýtgeýän ýagdaýyny bahalandyrmak üçin geçirilýär (muňa mysal edip, türgeniň ýaryşda gazanan üstünliklerini, derejelerini, ýylyň ahyryndaky barlag kadalaryny görkezmek bolar).

Barlag-gözegçilikleri türgenleşigiň täsirliligini dogry bahalandyrmaga, türgeniň taýýarlygynyň gowşak we ösen taraplaryny ýüze çykarmaga we türgenleşigi meýilleşdirmäge uly kömek berýär.

## **13.2. Barlag-gözegçilikleriniň ugurlary**

*Türgenleriň taýýarlygynyň dürli tapgyrlarynda barlag-gözegçilikleri maksadyna görä 5 ugra bölünýär (25-nji we 26-njy suratlar):*

- I. Sporta saýlap alyjy barlag-gözegçilikleri.
- II. Türgenleşik hadysalaryna gözegçilik.
- III. Türgenleriň taýýarlyk derejelerine gözegçilik.
- IV. Ýaryşa we türgenleriň ýaryş işjeňligine gözegçilik.
- V. Daşky sebäpleriň täsirine gözegçilik.

Bu ugurdaky barlag-gözegçilikleri göz önünde tutulan meselä görä tapgyr-laýyn, yzygiderli we gysga wagtlyk bolup biler.

I. *Sporta saýlap alyjy barlag-gözegçiliginiň* esasy maksady sportuň belli bir görnüşini boýunça zehinli, ukyply, tebigy berlen çagalary we ýetginjekleri ýüze çykarmak we sportuň dürli görnüşlerine ugrukdyrmakdyr. Bu ugurda mugallymçylyk, lukmançylyk, durmuşy, psihologiki we mediko-biologiki barlag- gözegçilikleriniň esasynda sport bilen meşgullanmaga gelen çagalaryň zehini, ukyp-başarnygy, saglygy, fiziologiki we funksional ösüşi, nesle geçijiligi, durmuş şertlerini, erk başarnygy we ş.m. seljerilýär.

II. *Türgenleşik işine gözegçilik etmegiň* esasy maksady türgenleri taýýarlamakda alnyp barylýan işiň üstünliklerini we kemçiliklerini ýüze çykarmak bolup durýar. Türgenleşigiň türgeniň bedenine edýän täsiri barlanylýar. Türgenleşik sapagyna, türgenleşik gününe, mikrotopluma, mezotopluma, makrotopluma gözegçilik edilýär. Türgenleşik ýüklemäniň göwrümi we depgini, türgeniň bedeniniň dikelişine umumy we ýörite maşklaryň göwrümi, türgeniň tehniki-taktiki, pisihiği we umumy beden taýýarlygy üçin ulanylýan wagtyň möçberi, onuň usullary, serişdeleri we ş.m. seljerilýär.

III. *Türgeniň taýýarlyk derejelerine gözegçilik etmek.*

Türgenleriň taýýarlyk ýagdaýlaryna tutuş türgenleşik hadysasynyň dowamynda gözegçilik geçirilýär. Oňa şular degişlidir:

- türgenleriň saglyk derejeleri;
- türgenleriň beden taýýarlygynyň derejeleri;
- türgenleriň tehniki taýýarlygynyň derejeleri;
- türgenleriň taktiki taýýarlygynyň derejeleri;
- türgenleriň ruhy (psihiki) we erk taýýarlygynyň derejeleri.

*Türgenleriň saglyk derejelerine gözegçilik* ýylyň dowamynda birnäçe gezek lukmanyň kömegi bilen geçirilýär.

*Türgenleriň beden taýýarlygyna gözegçilik* sportuň görnüşine baglylykda, esasan, beden taýýarlygy testleriň, barlaglaryň kömegi bilen kesgitlenilýär (mysal üçin, gimnastikada çepelik, agyr atletikada güýç, ýeňil atletikada tizlik we dinamiki güýç, hereketli oýunlarda çalasynlyk we ş.m. gözegçilik edilýär).

*Türgeniň tehniki taýýarlygyna gözegçilik* tehniki başaraňlyklary san we hil taýdan bahalandyrmakdan ybaratdyr. Esasan, teknikanyň kinematikasy (syn etmek), dinamikasy (herekete getirýän güýç)

we energetikasyna (hereketde az güýç sarp etmek ýa-da güýji tygşytly ulanmak) üns berilýär.

Bu ýerde tehnikanyň möçberi, köp görnüşliligi we täsirliiligi tehniki başarnygyň görkezjileri bolup durýar.

Tehnikanyň möçberi we köp görnüşliligi türgeniň türgenleşik we ýaryş döwürlerinde hereketleriniň umumy sany we köp taraplylygy bilen (çep-sag) kesgitlenilýär.

Tehnikanyň täsirliiligi ýaryşda has uly üstünlige eltýän hereketleriň sany bilen kesgitlenilýär.

*Türgenleriň taktiki taýýarlygyna gözegçilik* türgenleriň ýaryşlarda hereketleri amala aşyryşyny bahalandyrmakdan durýar. Onda, esasan, türgenleriň taktiki pikirlenişine we öndengörüjiligine, ýaryşlarda hereketleri ýerine ýetirişine, taktiki emelleriň sanyna we köp görnüşliligine, türgenleriň ýaryş işjeňligine we ş.m gözegçilik edilýär.

*Türgeniň psihiki taýýarlygyna gözegçilik* türgeniň ýaryşlarda we durmuşda özüni alyp barşyna gözegçilik etmekden ybaratdyr. Onda, esasan, türgeniň erk taýýarlygyna, ýaryşlarda türgeniň duýgusyna, uly ýaryşlardan soň türgeniň ruhunyň dikelişine, türgeniň nerw ulgamynyň işjeňligine, akyl taýdan başarnygyna, türgeniň psihologik çydamlylygyna – durnuklylygyna we ş.m gözegçilik edilýär.

IV. *Ýaryşa we türgeniň ýaryş işjeňligine gözegçilik etmek* ýaryşlarda adalatly hem üstünlikli çykyş etmek maksady bilen geçirilýär. Bu ugurda ýaryşyň guramaçylyk görnüşine we üpjünçiligine, ýaryşyň hiline we geçiriliş şertine baha bermek, ýaryşyň netijelerine gözegçilik, türgeniň ýaryş işjeňligini ölçemek we bahalandyrmak, türgeniň ýaryşda ulanan emellerine, onuň esasy ugruna we taktikasyna baha bermek, türgeniň ýaryşda özüni alyp barşyna, pelleden öňki ýagdaýyna gözegçilik etmek, türgeniň ýaryş meýilnamasy, garşydaşlara syn bermek, doping gözegçilik we ş.m. geçirilýän seljermeler degişlidir.

*Ýaryşyň netijelerine gözegçilik etmekde* ýylyň dowamynda bolýan ýaryşlarda gazanylan üstünlikler we kemçilikler seljerilýär.

Türgeniň ýaryş işjeňligini ölçemek we bahalandyrmak türgenleriň

taýýarlyk we ýaryş döwründe geçirilýär. Täze ösen tehnologiýanyň kömegi bilen türgeniň ýaryş işjeňliginiň onlarça görkezijisini kesgitläp, hasaba almak bolýar. Mysal üçin, 100 m ylgamakda: tizlik we tizlenme reaksiýasy; has uly tizligiň wagty; dürli aralykdaky ädimleriň uzynlygy we depgini; dikligine we keseligine uçuş fazasyny we ş.m. kesgitlemäge mümkinçilik bar. Ýöne bularyň arasyndan has ygtybarly bolan görkezijiler hasaba alynýar. Türgenleriň ýaryş işjeňligi kesgitlenende, esasan, şu usullar ulanylýar:

- mugallymçylyk seljermeleri (tälimçi geçirýär);
- biomehaniki seljermeler (tälimçi geçirýär);
- biohimiki seljermeler (lukman geçirýär);
- fiziologiki seljermeler (lukman geçirýär);
- psihologiki seljermeler (tälimçi we lukman geçirýär);
- estetiki seljermeler (tälimçi geçirýär).

V. *Daşky sebäpleriň täsirine gözegçilik* – türgenleriň bedeniniň dikelmegi we beden işjeňligini ýokarlandyrmak üçin türgenleşikden daşary döredilýän şertlere gözegçilik etmek maksady bilen ulanylýar. Gözegçiligiň netijelerini dogry bahalandyrmak we türgeniň taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin daşky sebäpleriň täsirine hem gözegçilik etmeli, käbir ýagdaýlarda türgeniň taýýarlyk derejesi ýokary, ýöne birnäçe daşky sebäplere görä ol garaşylýan netijeleri görkezip bilmeýär.

Daşky sebäplere şu aşakdakylar degişlidir:

- howa şertleri;
- sport desgalarynyň we esbaplaryň hili;
- tomaşaçylaryň, tälimçileriň we eminleriň özlerini alyp barşy;
- türgenleşik geçirilýän ýeriň arassaçylygy, türgeniň ýaşaýan ýeriniň arassaçylygy we türgeniň şahsy arassaçylygy;
- türgeniň gün tertibi (uky, dynç, hereket);
- türgeniň iýmiti we bedeniniň agramyna gözegçilik etmek;
- türgeniň bedenini taplaýşy (howa, Gün, suw);
- türgeniň bedenini dikeltmek we ösdürmek üçin ulanylýan serişdeler we ş.m.

Ýokarda agzalyp geçilen sebäplere gözegçilikden soň, kemçilikler düzedilýär. Gözegçiligiň dowamynda ýygnalan maglumatlar gysga we düşnükli bolmalydyr we has ygtybarly bolan görkezijileri hasaba alynmalydyr, mümkin bolsa, çyzgylý usulda ýa-da tablisa görnüşinde bolmalydyr. Bu maglumatlary seljermäge ýeňillik döredýär.

### 13.3. Türgenleşigi hasaba almak

*Türgenleşik işini hasaba almak* – bu hem ýokary derejeli türgenleri taýýarlamakda zerur zatlaryň biri bolup durýar. Sport türgenleşiginiň görkezijilerini hasaba almak tälimçilere türgenleşigiň serişdelerini, usullaryny, olaryň taýýarlanylşyny barlamaga uly kömek berýär. Ol türgenleriň taýýarlygynyň dürli taraplaryna, türgenleriň bedeniniň ösüşine, saglyk ýagdaýlaryna, ýüklemeleriň berlişine we bedeniň uýgunlaşmagyna we ş.m. gözegçilik etmäge ýardam berýär.

Bu hasaba alnan maglumatlaryň seljermegi diňe gözegçilige ýardam etmek bilen çäklenmän, eýsem, okuw-türgenleşik işiniň ösüşine hem işjeň täsir edýär.

Sport-türgenleşik görkezijileriniň hasaba alnyşy şu görnüşlerde amala aşyrylýar:

*Tapgyrlaýyn hasaba almak* – haýsy hem bolsa bir döwrüň, tapgyryň ýa-da ýylyň başynda ýa-da ahyrlarynda türgenleriň görkezijileri hasaba alynýar. Muňa başgaça başlangyç ýa-da jemleýji hasabatlar hem diýilýär.

*Başlangyç hasabaty* – türgeniň ýa-da toparyň taýýarlyk derejesiniň başlangyç ýagdaýlary hasaba alynýar. Bu, esasan, ýylyň başynda ýa-da göz önünde tutulan meseläni başlamazdan ön geçirilýär. Jemleýji hasabat - çäryegiň, ýylyň, tapgyryň ahyrynda hasaba alynýar. Başlangyç we jemleýji hasabatlary deňeşdirilip, okuw-türgenleşik işiniň işjeňligine baha berilýär we türgenleşik meýilleşdirilýär.

*Yzygiderli hasaba almak* dowamly yzygiderli gözegçiligiň (türgenleşik mikrotoplumyň, mezotoplumyň) görkezijileri hasaba alynýar. Bu türgenleşigiň ösüşini seljermäge kömek berýär

(yüklemäniň göwrüminiň we depgininiň ösüşi, türgeniň taýýarlyk derejesiniň ösüşi we ş.m. maglumatlar hasaba alynýar).

*Gysga möhletleýin hasaba almak* – bir türgenleşik sapagynyň dowamynda ýygňalan maglumatlary hasaba almakdan durýar. Bu, esasan, bir sapagyň täsirini kesgitleýär.

Sport mekdeplerinde, toparlarda hasaba almagyň esasy resminamasy şu aşakdakylardyr:

- türgenleşik sapagynyň dergisi;
- türgeniň gündeligi;
- türgenleriň derejeleri hasaba alynýan dergi;
- sport mekdebiň rekordlar tablisasy (dergisi);
- ýaryşlaryň hasabaty;
- türgenleriň şahsy depderçesi we lukmanyň gözegçilik depderçesi;

– aýlyk, çäryeklik, ýyllyk hasabatlar we ş.m.

*Sapagyň hasap dergisi* hasaba alşyň esasy resminamalarynyň biri bolup durýar. Ol sport komiteti tarapyndan tassyklanylýp, hemme sport mekdepleri üçin bir görnüşde bolmalydyr.

Her bir sport mekdebinde okaýan okuwçy *türgenleşik gündeligi*-ni ýöretmelidir.

Onda sapagyň mazmuny, aýy, günü, wagty we dowamlylygy, türgenleşik yüklemäniň depgini we möçberi, ýaryşlarda görkezilen netijeler, barlag testleriniň görkezijileri, gün tertibi, dikeldiş çäreleriniň ulanylyşy, mugallymçylyk we lukmançylyk gözegçiliginiň maglumatlary we ş.m. görkezilen bolmalydyr.

Türgeniň gündeligi şu bölümlerden durýar (27-nji surat):

1. Türgenleşigiň şahsy meýilnamasy.
2. Okuw-türgenleşiginiň mazmuny.
3. Yaryşda görkezilen netijeler.
4. Gözegçilik barlaglarynyň görkezijileri.
5. Lukman gözegçiliginiň maglumatlary.
6. Belli bir türgenleşik döwri üçin hasabat (aý, ýyl) .

Tälimçi bu toplanan maglumatlary seljerip, netije çykarmalydyr.

## Gözegçiligiň tapgyrlary we ugurlary

Gözegçiligiň ugry				
Gözegçiligiň görnüşleri	Ýaryşa we türgenleşigiň täsirine gözegçilik	Türgenlere gözegçilik	Daşky sebäpleriniň täsirine gözegçilik	
Tapgyrlaýyn	– Dürli tapgyrlaryň ahyryndaky ýaryşlaryň görkezijilerini seljermek we bahalandyrmak –Ähli tapgyrlardaky ýaryşlaryň görkezijileriniň (dinamiki) ösüşini seljermek, ýylyň ahyryndaky barlag kadalary	Tapgyrlarda ýüklemeleriň möçberiniň köpeldilişini seljermek. Türgenleşigiň taýýarlyk, ýaryş geçiş döwründäki ýüklemeleriň göwrümünü deňeşdirmek we ş.m.	Türgenleriň taýýarlyk derejelerini kesgitlemek üçin tapgyrlaryň ahyrynda geçirilýän barlaglary (testleri) ýylyň ahyrynda ölçemek we bahalandyrmak	Howa şertleri, sport desgalary we esbaplary, eminleriň, tomaşaçylaryň özlerini alyp barylşy, ýaryşlaryň guralyşy, arassasylyk. lymit, gün tertibi, türgeniň bedenini dikeltmek üçin ulanylýan serişdeler we ş.m.
	Yzygiderli	Bir makrotoplumyň ahyryndaky ýaryşyň görkezijilerini ölçemek we bahalandyrmak. Her aýda geçirilýän barlag ýaryşlary	Mikrotoplumda ýa-da mezotoplumda ýüklemeleriň berliş usulyny, möçberini seljermek we olaryň mazmuny	Türgeniň taýýarlygynyň gün-günden ýokarlanyşyny we kämilleşisini ölçemek we bahalandyrmak, her aýda geçirilýän barlaglar, testler we ş.m.
Gysga wagtlayyn	Islandik ýaryşyň görkezijilerini ölçemek we bahalandyrmak	Türgenleşik sapagynyň geçirilişi, onuň usuly, mazmuny, ýüklemeleriň berlişi, sapagyň dykzlygy, dynç we ş. m.	Türgenleriň ýagdaýyny türgenleşik wagtynda ýa-da ondan soň ölçemek we bahalandyrmak	

**25-nji surat. Gözegçiligiň tapgyrlary we ugurlary**

## Barlag gözegçilikleriniň ugurlary

Sportda saýlap alyjy barlag gözegçilikler	Türgenleşik hadysalaryna gözegçilik	Türgenleriň taýýarlyk derejelerine gözegçilik	Ýaryşa we türgenleriň ýaryş işjeňligine gözegçilik	Daşky sebäpleriniň täsirine gözegçilik
Çagalaryň şahsy aýratynlyklaryna: – ukyp başamygyna, zehinine gözegçilik – saglyk ýagdaýyna gözegçilik – fiziologiki we funksional ösüşine gözegçilik – nesile geçijilik näselerde gözegçilik – durmuşy şertlerine we ş.m. gözegçilik	Türgenleşik sapagynyň geçirilişine we dykzlygyna gözegçilik – türgenleşikde ýüklemeleriň göwrümine we depginine gözegçilik – türgenleşigiň toplumlaryna gözegçilik – türgenleşigiň meýilleşdirilişine we amala aşyrylyşyna gözegçilik we ş.m.	Türgenleriň saglyk ýagdaýyna gözegçilik – türgenleriň beden taýýarlygyna gözegçilik – türgenleriň tehniki taýýarlygyna gözegçilik – türgenleriň taktiki taýýarlygyna gözegçilik – türgenleriň psihiki taýýarlygyna gözegçilik	Ýaryşyň guramaçylyk görnüşine we üpjünçiligine gözegçilik – ýaryşyň geçiriliş hiline we geçirilýş şertine gözegçilik – türgenleriň ýaryşda görkezýän üstünliklerine we kemçiliklerine gözegçilik – ýaryş strategiasyna we taktikasyna baha bermek – türgenleriň ýaryşda özüni alyp barsyna gözegçilik	Howa şertlerine – sport desgalarynyň we esbaplaryň hiline – tomasaçylaryň taýlmalarynyň, eminleriň özlerni alyp baryşlaryna – türgenleriň we türgenleşik geçirilýän ýeriniň gijgänasyna – türgenleriň gün tertibine, iýmitine – türgenleriň bedenini taplaýlyşyna we ş.m. gözegçilik

## Barlag gözegçilikleriniň görnüşleri



**26-njy surat. Barlag gözegçilikleriniň ugurlary we görnüşleri**



## Türgeniň türgenleşik gündeligi

Ady, atasynyň ady: \_\_\_\_\_

Okuw topary: \_\_\_\_\_

Bölümi: \_\_\_\_\_

Sport mekdebi: \_\_\_\_\_

Tälimçiniň ady, atasynyň ady \_\_\_\_\_

### I. 20 - 20 -okuw ýyly üçin şahsy türgenleşik meýilnamasy

#### II. Türgenleşigiň mazmuny

Aý, gün	Türgenleşik sapagynyň mazmuny	Möç-beri	Depgini	Usuly	Özüni duýşy	Bellikler	Tälimçiniň görkezmesi

*Hepdäniň jemi:* türgenleşik günü we sagat sany, türgenleşigiň serişdeleri we onuň göwrümi (kg, km, m, sag, sek, gaýtalaw sany), esasy we kömek beriji serişdeler bilen geçirilen türgenleşigiň göwrümi we depgini, türgenleşigiň usuly (%), dikeldiji çäreler.

#### III. Ýaryşda görkezilen netijeler

TNº	Ýaryşyň ady	Ýaryşyň görnüşü	Gazanylan ýer	Ýaryşyň şerti we daşky täsirler	Ýaryşda ýüze çykan taýýarlygyň kemçilikleri	Çykyşyň netijesini bahalandyrmak

#### IV. Gözegçilik barlaglarynyň görkezijileri

Taýýarlygyň görnüşi	Gözegçilik barlagy	Aýy, güni	Netijeleri
Beden taýýarlygy	1 2 3 we ş.m.		
Tehniki taýýarlygy	1 2		
Taktiki taýýarlygy	1 2 3 we ş.m.		
Psihiki taýýarlygy	1 2 3 we ş.m.		

#### V. Lukman-gözegçiliginiň maglumatlary.

#### VI. Belli bir türgenleşik döwri üçin hasabat (aý, çärýek, ýyl).

#### VII. Tälimçiniň jemlemesi (belligi) \_\_\_\_\_

27-nji surat. Türgeniň türgenleşik gündeligi

### 14. Türgenleriň ýaryş ulgamy

#### 14.1. Sport ýaryşlarynyň görnüşleri we wezipesi

*Sport ýaryşlary* – munuň özi teatr, muzeý, saz, kino sungatlary bilen bir hatarda bolup, ýaş nesle mahsus bolan terbiýäni bermekde we kämilleşdirmekde uly terbiýeçilik we sagaldyş ähmiýetine eýedir.

*Sport ýaryşlarynyň ulgamy* – bu türgenleri ýaryşlarda çykyş etdirip, uly üstünliklere ýetirýän ulgamdyr. Ýaryşlar türgenleriň hereket başarnyklaryny ýokarlandyrýar. Türgenler ýaryşlarda üstünlikleri gazanmak üçin öz bedenlerini fiziki, psihiki, tehniki we taktiki tarapdan taýýarlaýarlar.

*Ýaryşlar* – adamlaryň hereket mümkinçiliklerini ýüze çykarýan we seljerýän esasy serişdeleriň biridir. Eger-de ýaryşlar bolmadyk bolsa, sport bu derejä çenli ösmezdi. Ýaryşlaryň maksady – güýçli

türgenleri ýüze çykarmak, okuw-türgenleşik işleriniň hilini we netijelerini kesgitlemekdir. Ýaryşlar – türgenleri taýýarlamagyň esasy maksady, serişdesi we usullary bolup durýar. Ýaryşlaryň ahyrky netijeleri – sport üstünlikleridir.

*Sport üstünligi* – bu belli bir netijelerde türgenleriň ussatlyklaryny we başarnyklaryny ýüze çykarýan görkezijilerdir.

Sportuň her bir görnüşinde öz aýratynlygyna baglylykda ýaryş ulgamy emele gelýär we bu ulgamdaky ýaryşlar şu tertip boýunça geçirilýär:

- *ýerli derejede* geçirilýän ýaryşlar (oňa sport guramalarynyň arasyndaky ýaryş, şäher, etrap, welaýat möçberinde geçirilýän ýaryşlar degişlidir);

- *milli derejede* (Türkmenistanyň çempionaty);

- *ýklymara – sebitara derejede* (Aziýanyň çempionaty);

- *dünýä derejesinde* geçirilýän ýaryşlar (dünýä çempionatlary, Olimpiýa oýunlary we ş.m.).

*Ýaryş ulgamynyň ýerine ýetirýän wezipesi:*

- sport ýaryşlary – sport ussatlygyny ähli tarapdan dolandyryan we herekete getirýän ulgamdyr;

- sport ýaryşlary türgenleşigiň mazmunyny, ugruny we gurluş düzümini kesgitleýär;

- sport ýaryşlary türgenleriň taýýarlygyna gözegçilik etmegiň esasy serişdesi hökmünde ulanylýar;

- sport ýaryşlary sportuň ösmegine we ýaýramagyna ýardam berýär;

- sport ýaryşlary milli sport bilen dünýä sportunyň sazlaşykly arabaglanyşygyny ýokarlandyrýar;

- sport ýaryşlary saglygy berkidýär we beden işjeňligini ýokarlandyrýar;

- sport ýaryşlary ýaş nesliň kemala gelmegine ýardam berýär;

- sport ýaryşlary sporty wagyz-nesihat edýär;

- sport ýaryşlary tomaşa täsirliligi bilen adamlaryň ruhy islegini kanagatlandyrýar.

Sport ýaryşlary maksadyna we mazmunyna baglylykda şulara bölünýär:

– *taýýarlaýjy ýaryşlar* – (türgeniň tehniki we taktiki taýýarlygyny ösdürmek üçin geçirilýär);

– *barlag ýaryşlary* – (türgeniň türgenleşik derejesine gözegçilik etmäge kömek berýär);

– *ýaryşa getiriji giriş ýaryşy* – (esasy ýaryşlarda çykyş etmezden öň, türgeniň sport taýýarlygyny ýokary derejede ösdürmek üçin geçirilýär);

– *saýlama ýaryşlar* – (türgenleriň arasyndan ussatlary, ökdeleri saýlamak üçin geçirilýär);

– *esasy ýaryşlar* – (uly ýaryşlar).

Ýaryşlar öz aýratynlygy boýunça şeýle bölünýär:

– *uly ýaryşlar* – (Olimpiýa oýunlary, dünýä çempionatlary, Aziýa çempionaty we ş.m.);

– *ýylda geçirilýän ýaryşlar* – (birinjilik ugrunda geçirilýän ýaryşlar, Türkmenistanyň çempionaty we ş.m.);

– *şanly senelere bagyşlanyp geçirilýän ýaryşlar* – (Prezidentiň Kubogyny almak ugrunda, baýramçylyklara, sportda yz galdyran şahsyýetlere bagyşlanyp geçirilýän ýaryşlar we ş.m.);

Ýaryşlaryň guramaçylykly geçirilişi boýunça bölünişi:

– *açyk ýaryşlar* – bu ýaryşlara beýleki sport mekdepleriniň, klublaryň, welaýatlaryň we ş.m. türgenleri gatnaşyp bilýärler.

– *ýapyk ýaryşlar* – bu ýaryşlar diňe sport mekdebiniň, şäheriň ýa-da welaýatyň öz içinde geçirilýär. Bu ýaryşlara başga sport klublaryndan ýa-da welaýatlardan türgenler gatnaşyp bilmeýärler.

– *ýoldaşlyk duşuşyklaryna* – şertnama esasynda sport guramalarynyň öz arasynda we ýurtlaryň arasynda geçirilýän ýaryşlar degişlidir.

### ***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, kg, 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 bahalandyryýarlar (sport we çeper gimnastikasy, sinhron suwda ýüzmek, suwa bökmeňk 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 wagty 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, boksa 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.

#### ***Türgenleriň ýaryş işjeňligine täsir edýän ýagdaýlar we ýaryşyň şertleri***

Türgenleriň ýaryş işjeňligine dürli ýagdaýlar we ýaryş şertleri täsir edýär. Olara şu aşakdakylar degişlidir:

- ýaryşyň geçirilýän ýerleriniň aýratynlyklary;
- janköýerleriň özlerini alyp baryşlary;
- ýaryşyň geçiriljek ýerleriniň enjamlaşdyrylyşy;
- ýaryşyň geçirilýän ýerleriniň geografiki ýerleşşi (howa, gije-gündize uýgunlaşmak we ş.m.);
- eminleriň häsiýetleri;
- tälimçileriň özlerini alyp baryşlary;
- guramaçylaryň we dolandyryjylaryň täsiri.

***Sport ýaryşlar ulgamy gatnaşýanlaryň ýaşyna, agramlaryna we taýýarlyk derejelerine görä birnäçe topara bölünýär:***

1. Ýaş boýunça (oglan we gyzlar topary, ýetginjekler topary, ýaşlar topary, uly ýaşly türgenler üçin ýaryşlar we ş.m.).

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

3. Taýýarlyk derejeleri boýunça (meselem: köpçilikleýin edara – kärhanalaryň we umumy bilim berýän mekdep okuwçylaryň arasynda geçirilýän ýaryşlary, olimpiýa ýaryşlary, hünärleýin türgenler üçin ýaryşlar, diwizýonlaryň we lugalaryň arasynda geçirilýän ýaryşlar we ş.m.).

Türkmenistan döwletimizde ýaryşlar: etrap, şäher, welaýat we döwlet möçberindäki görnüşlere bölünýär.

## **14.2. Türgenleri ýaryşa taýýarlamagyň aýratynlyklary**

Türgenler ýaryşlara taýýarlanylanda esasy göz önünde tutulmaly meseleler bolýar we şolar esasynda ýaryşlara taýýarlyk görülýär. Olara şu aşakdakylar degişlidir:

– ýylyň dowamynda esasy ýaryşlaryň sany (sport oýunlaryny hasaba almazdan) 3–4-den köp bolmaly däldir. Esasy ýaryşlar ýaryş senenamasynda (kalendarda) yzygiderlilikde kynçylyklaryň ýokarlanma derejesinde berilmelidir (ilki ýönekeý ýaryşlarda, soň esasy resmi ýaryşlarda çykyş etmeli);

– ýaryşlaryň yzygiderliliği meýilleşdirilende türgenleriň bedenleriniň dikelmegini hem taýýarlygynyň ýokarlanmagyny göz önünde tutmalydyr;

– ýaryş senenamasy düzülende ýaryşyň sanyny we kynçylygyny göz önünde tutup, türgeniň esasy ýaryşlarda iň ýokary (maksimal) mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna gönükdirilen bolmalydyr;

– ýaryşlardan öň türgenlere ýaryşyň maksadyny, mazmunyny we wezipesini düşündirmeli;

– ýaryşlardan öň türgene taýýarlygynyň güýçli we gowşak taprlaryny, kemçiligini duýdurmaly, garşydaşy barada maglumatlary ýetirmeli. Bu türgenleriň ýaryşlara bolan gözýetimini we taktiki pikirlenişini artdyrmaga kömek berýär;

– türgenleriň ýaryşa taýýarlygy geçiriljek ýaryşlaryň şertlerine we enjamlaryna (howa şertleri, wagty, gurallar we ş.m.) baglylykda görülmelidir;

– ýaryşlar türgenleriň taýýarlygyny ýokarlandyrmaga we oňa gözegçilik etmäge gönükdirilen bolmalydyr;

– türgenleriň ýaryşa taýýarlygy ýaryş işjeňligine oňaýsyz täsir edýän ýagdaýlary aýyrmaklyga gönükdirilen bolmalydyr.

Şu ýokarky aýratynlyklar göz önünde tutulyp, türgenleri ýaryşlara taýýarlaýjy meýilnama düzülýär.

### ***Türgenleri ýaryşa taýýarlaýjy meýilnamany düzmekligiň aýratynlyklary***

Ýaryşlara ýörite taýýarlyk göründe hökmany suratda ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmek üçin türgenleri ýaryşlara taýýarlaýjy meýilnama düzülýär. Bu meýilnama türgenleriň ýaryşlara taýýarlygyny ulgamlaryň maksadalaýyk guramaklyga kömek berýär.

Ýaryş meýilnamasyny düzmek üçin birnäçe maglumatlar toplanmalydyr we şol maglumatlar göz önünde tutulyp, ýaryş meýilnamasy düzülýär.

Bu maglumatlara şu aşakdakylar degişlidir:

– *Türgeniň taýýarlygy barada maglumatlar.* Ýaryş meýilnamasyny türgeniň (fiziki, psihiki, tehniki-taktiki) taýýarlygyny göz önünde tutman düzmek bolmaýar. Türgeniň kemçiliklerine we artykmaçlyklaryna uly üns berip, bolup biläýjek ýagdaýlara laýyklykda meýilleşdirilmelidir.

– *Garşydaşlar barada maglumatlar.* Ýaryşa taýýarlaýjy meýilnama düzülende garşydaşlaryň taýýarlygy barada maglumatlaryň toplanmagy zerurdyr we bu maglumatlar esasynda ýaryşa taýýarlyk görülýär.

– *Ýaryşa täsir edýän daşky şertler we ýagdaýlar barada maglumatlar.* Bu ýerde ýaryşyň geçiriljek ýeri, wagty, meýdançasý, enjamlary we ş.m. barada maglumatlar toplanyp, ol ýaryşa taýýarlaýjy meýilnamada peýdalanylýar.

Ýokarda toplanan maglumatlar seljerilip, ýaryşa taýýarlaýjy meýilnamanyň düzülmegi türgenleriň ýaryşlarda üstünlükli çykyş etmegine ýardam berýär.

### **14.3. Sport ýaryşlaryny guramaklygyň we geçirmekligiň usullary**

Ýaryşlary geçirmegiň taýýarlyk işlerine, esasan, iki sany resmi kagyz, ýagny, sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy we sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy degişlidir.

*Sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy.* Sport ýaryşlarynyň meýilnamasy düzülende birinjiden, hödürlenýän ýaryşa bolan gatnaşyjylaryň gyzyklanmasyny, ikinjiden, sport desgalary we enjamlary, howa şertleri, sport eminleri, guramaçylar, maddy mümkinçilikleri bilen üpjünçiligi göz önünde tutulmaly.

Sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasynda şu aşakdaky meselelere seredilmeli:

1. Sport ýaryşlarynyň meýilnamasyny we çykdajy harajatlarynyň bahasyny düzmek.

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

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

4. Sport ýaryşlarynyň geçiriljek ýerlerini taýýarlamak, oýun meýdançalaryny, ýollary, çarbaglary dikeltmek we görkezme wagyz-nesihat esbaplaryny asmak.

5. Desgalary, enjamlary, baýraklary, taryp hatlaryny, ýazgy beýanlaryny taýýarlamak.

6. «Ekspress habarlaryň» kagyzlaryny, bildirişleri, mahabatlary, teswirleýji üçin maglumatlary taýýarlamak.

7. Medisina üpjünçiligini guramak (lukmanlary saýlamak, medisina kömegini döretmek we ş.m.).

Kähalatlarda ýaryşlar şäherlerden daşrakda, köp görnüşli sport desgalarynda geçirilýär, beýle halatlarda ýaryşyň taýýarlygynda goşmaça bir bölüm:

8. Hojalyk we ulag guramaçylygy bölümi goşulýar.

Bu bölümde eminleriň we ýaryşda çykyş edijileriň ulag bilen üpjünçiligi, içilýän suw bilen üpjünçilik, wagtlaýynça geým çykarylýan otaglary gurnamak, iýmit bilen üpjün etmek, sport enjamlaryny amnat almak ýaly meselelere seredilýär.

*Sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy* – ýaryşlary dolandyrmagyň esasy resmi kagyzydyr. Kiçiräk guramaçylykly ýaryşlaryň düzgünnamasy ýedi sany esasy bölümden durýar. Bu bölümler özünde ýaryşlaryň görnüşini, olaryň mazmunyny, ýaryşa gatnaşyjylar barada maglumatlary saklaýar.

*1. Ýaryşyň maksady.* Bu bölümde düzgünnamanyň beýleki bölümleriniň hem mazmuny görkezilýär. Bu bölümde ýaryşyň esasy maksady bilen meseleleri, sporty wagyz-nesihat etmek, emin agzalary üçin tejribelik ýaly işler amala aşyrylýar. Meselem, ýaryşyň maksady säheriň ýygyny toparyny düzmek we sporty wagyz-nesihat etmek we ş.m.



2. *Ýaryşyň guramaçylary*. Bu bölümde ýaryşy guraýan, ýaryş geçirmek üçin ýerleri taýýarlaýan kärhanalar, ýolbaşçylar 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 tassyklanan emin agzalarynyň topary jogapkär».

3. *Ýaryşyň geçirilýän wagty we ýeri*. Bu habarlar berk, düşnükli görkezilmelidir. Meselem: «Ýaryş 2010-njy ýylyň 16–20-nji oktýabrynda ýöriteleşdirilen göreş sport mekdebinde geçirilýär. Açylyş dabarasý 2010-njy ýylyň 16-njy oktýabrynda sagat 15:00-da başlanýar.»

4. *Ýaryşa gatnaşyjylar*. Bu bölümde haýsy toparyň ýaryşa goýberilýänligi we toparlardakylaryň düzümi, ýaryşyň talaplary, şertleri görkezilýär. Meselem: «Ýaryşa Ahal, Lebap, Daşoguz, Mary welaýatlarynyň hem-de Aşgabat şäheriniň toparlary gatnaşýar. Ýaryşa 18–20 ýaşyndaky ýaşyetginjekler goýberilýär. Her bir gatnaşyjynyň ýanynda medisina güwanamasy bolmaly». Bu bölümde käbir goşmaça talaplaryň görkezilmegi hem mümkin.

5. *Ýaryşyň ýeňijilerini saýlamak*. Biziň bilşimiz ýaly, şahsy ýaryşlar şahsy netijeler boýunça kesgitlenilýär. Sagaldyş ugruna gönükdirilen bedenterbiýe-sport ýaryşlaryna bir wagtyň özünde dürli ýaşly çagalar hem gatnaşyp bilýär. Beýle ýaryşlarda ýeňijileri belli bir kada ýa-da deňleme koeffisientleri boýunça saýlaýarlar. Meselem: a) «Maşgala sporty» atly ýaryşda – erkek adam 10 km 60 minutda geçdi, aýal maşgala 3 km 21 minutda geçdi, çaga 1 km 7 minutda geçdi. Şeýle ýagdaýda ýeňijileri saýlamagyň usullary: 60 minut: 10=6 minut; 21 minut: 3=7 minut; 7 minut: 1=7 minut. Maşgala toparynyň (komandasynyň) umumy wagty: 6+7+7=20 minut.

b) Maşgala agzalarynyň sport netijelerine sport netijeleriniň baha jedweli boýunça baha berilýär. 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.

6. *Ýeňijileri sylaglamak*. Bu bölümiň mazmuny ýaryşyň guramaçylarynyň mümkinçilikleri bilen baglydyr. Bedenterbiýe-sport ýaryşlary geçirilende gymmat bahaly baýraklar bermek hökman däl. Elbetde, mümkinçilik bolsa, gymmat bahaly baýraklar berilse, onda ol ýaryşa gatnaşyjylarda has hem gyzyklanma döredýär. Ýöne iň ýönekeýje baýraklar hem ýeňijileriň ýaryşda gazanan üstünlikleriniň

şayady bolup durýar we türgenleriň keýpini galdyryp, geljekde-de gyzgalaňly türgenleşik işlerini geçirmäge höwes döredýär.

7. *Haýyşnamalaryň berlişiniň tertibi.* Bu bölümde haýyşnamalary tabşyrmagyň wagty, ýeri we toparlaryň wekilleriniň, emin agzalarynyň ýygnaýynyň geçiriljek ýeri, wagty görkezilmelidir.

**Sport ýaryşlaryny geçirmegiň usullary.** Ýaryşlaryň şertlerine, düzgünlerine we düzgünnamalaryna göre ýaryşlary geçirmegiň birnäçe usullary bardyr. Usullary saýlamak ýaryşlaryň çözüň meselelerine, geçiriljek wagtyň dowamlylygyna, gatnaşyjylaryň sanyna (gatnaşýan toparlara), sport arenalarynyň sanyna (meýdançalar, düşekçeler, ringler, kortlar we ş.m.) baglydyr. Bedenterbiýäniň, 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 belli bir 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 aýgtylaýjy bölüme (ýarym final, final bäsleşiklerine) goýberilýär.

2. *Aýlaw (halkalaýyn) usuly.* Aýlaw usuly, esasanam başa-baş söweşlerde, 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 ol ýaryşyň dowamlylygyny artdyrýar. Bu usulda ýaryşlary geçirmek üçin ýörite jedwel düzülýär (28-nji surat).

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.

a) 4 sany gatnaşygy 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 ) gatnaşygy bolanda 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

### 28-nji surat. Ýaryşlaryň aýlaw usulynda geçirilişi

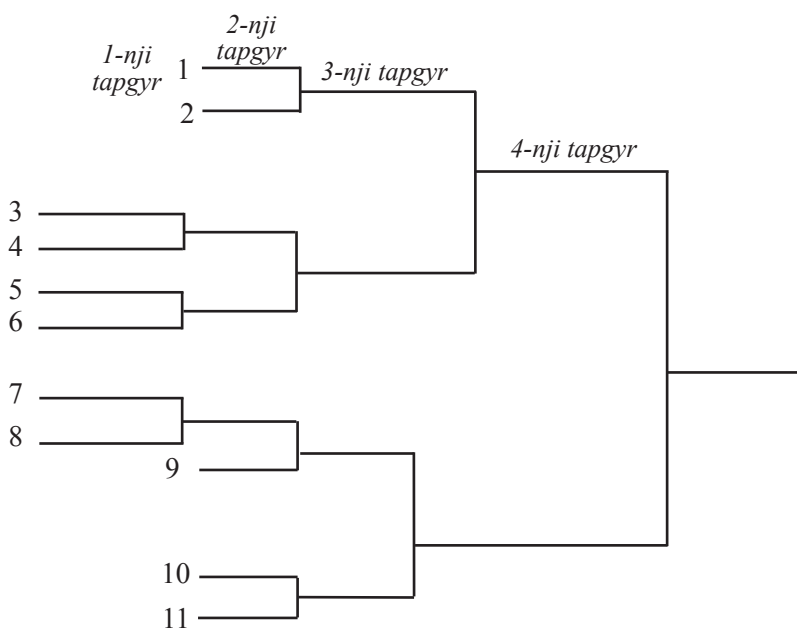
Şaşkada we küştde kimiň belgisi birinji duran bolsa, onda ol ýaryşy ak mallar bilen oýnap başlaýar.

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;
- dawalaşýan toparlaryň özara duşuşyklarynyň netijeleri boýunça;
- dawalaşýan toparlaryň arasynda goşmaça duşuşyklary geçirmek bilen;
- ýaryşyň düzgünnamasynda şertlendirilen birnäçe görkezijiler (köpçüligi, toparlaryň düzümi we ş.m.) boýunça.

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

3. *Utulan çykdy usuly*. Bu usula başgaça «kuboklar» we «olimpiýa» usuly hem diýilýär. Bu usulyň esasy peýdaly ýeri 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. Şeýle her tapgyrda 50% gatnaşyjylar oýundan çykýarlar. Bu usulda bize atmagyň netijesinde gatnaşyjylar özlerine belgi alýarlar we şol belgi boýunça çykyş edýärler. Utulan çykdy usulynyň düzgüni boýunça 1-nji tapgyra gatnaşyjylary şu aşaky sanlara getirmeli 4, 8, 16, 32, 64, 128 we ş.m.



**29-njy surat. Ýaryşlaryň utulan çykdy usulda geçirilişi**

Meselem: 11 sany gatnaşyjy bar diýeliň. Biz muny 11-e ýakyn sana 8-e getirmeli. Şeýlelikde, biz muny 8-e getirmek üçin 3 jübüt duşuşdyrmaly (29-njy surat).

Galanlary 1-nji tapgyrda boş galýarlar. 3–4; 5–6; 7–8 belgiler duşuşýarlar. Düzgün boýunça eger duşuşýan jübütleriň sany täk bol-

sa, onda aşakdan 1 jübüt köp alynýar. Duşuşýan jübütleriň her birinden utan belgiler ikinji tapgyra goýberýärler.

4. *Garyşyk usuly*. 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 gatnaşyjy 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 güçli türgenler saýlanyp, utulan çykdy usuly bilen 2-nji tapgyra goýberilýär ş.m.

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

## 15. Türgenleriň şahsy gigiýenasy

Türgenleriň şahsy gigiýenasy diýen düşünje köptaraplydyr. Olar türgene ýüklemelere doly we tygşylyly uýgunlaşmaga, netijeli türgenleşmäge güýjüni çalt we ýokary hilli dikeltmäge ýardam berýän birnäçe düzgünnamalary we hödürnamalary özünde jemleýär.

Türgenleriň şahsy gigiýenasyna: türgeniň gün tertibi, bedeniniň we egin-eşiginiň arassaçylygy, türgeniň iýmitlenişi, jynsy gatnaşyklaryň gigiýenasy, zyýanly endiklerden daşda durmasy we ş. m. degişlidir. Şahsy gigiýenanyň talaplaryny berjaý etmek her bir adama, esasan hem, türgene hökmanydyr. Ýagny bu talaplar saglygy berkitmäge, türgenleşigiň netijeliligini artdyrmaga we uly üstünliklere ýetmäge

ýardam berýär. Şahsy gigiýenanyň talaplarynyň berjaý edilmegi diňe bir şahsyýet üçin wajyp bolman, eýsem, olar jemgyýet üçin hem wajypdyr, ýagny bu talaplar ýerine ýetirilmedik ýagdaýynda jemgyýetiň arasynda dürli ýokanç keselleriň ýaýramagy mümkin.

### 15.1. Türgenleriň gün tertibi

Gün tertibinden rejeli peýdalanmak bedeniň işjeňliginiň ýokarlanmagyna we dikelmegine ýardam berýär. Gün tertibinden rejeli peýdalanmak günün dowamyndaky zähmetiň we dynjyň rejeli gezeleşdirilmegine baglydyr. Bedeniň işjeňligi günün dowamynda biologiki täsirlere (gije-gündiz, paslyň çalyşmagy, aýyň-günün täsiri, älemiň radiýasiýalary we ş. m.) baglylykda üýtgäp durýar. Dürli ylmy maglumatlara görä bedendäki böwrek üsti mázleriň bölüp çykarýan steroid gormonlarynyň işjeňliginiň sagat 9-dan 10-a we 16-dan 18-e çenli ýokarydygy bellidir. Gandaky gemoglobiniň mukdary, adatça, sagat 11–13 aralygy aňryçäkdir, 16-dan 19-a çenli ol has-da aňrybaş derejä yetýär. Bedeniň işjeňligi ertir bada, esasan hem, sagat 8-den 12-ä çenli iň ýokary derejä barýar. Sagat 13–14-e çenli bolsa pese düşýär. Soň bolsa, bedeniň işjeňliginiň ýokarlanmagynyň ikinji tolkuny başlanýar we sagat 20-ä çenli dowam edýär, sagat 20-den soň, ýene-de pese düşüp başlaýar. Şu we birnäçe beýleki görkezijiler boýunça bar bolan maglumatlary göz önünde tutup, türgenleşik sapklaryny geçirmek üçin gije-gündizde has amatly wagat sagat 8-den 12-ä çenli we 16-dan 20-ä çenli hasaplanylýar.

Türgeniň gün tertibi meýilleşdirilende okuwyň (işniň), türgenleşigiň, dynç alşyň arasyndaky wagtyň dogry paýlanylmagy üpjün edilmelidir we şonuň bilen birlikde bedeniň kesgitli depginliligini we işe ukyplylygyny ýokarlandyrmaga ýardam etmelidir. Türgenleriň gün tertibi gündelik türgenleşikleriň sanyna, durmuşy şertlerine, ýaryşlara we iş ýa-da okuwyň wagtyna baglylykda dürli-dürli bolup biler (*30-njy we 31-nji suratlar*).

**Günün birinji ýarymynda okaýanlar (işleýänler) üçin  
mysaly gün tertibi**

<b>Işň görnüşleri</b>	<b>Bir gezeklik türgenleşikde</b>	<b>İki gezeklik türgenleşikde</b>
Turmak	7.00	6.00
Irki maşklar	7.05-7.25	
Ýuwunmak	7.30-7.45	6.05-6.15
Türgenleşik	-	6.30-7.45
Ertirlik	7.50-8.05	8.10-8.25
Okuw, iş	8.30-14.30	8.30-14.30
Günortanlyk	14.45-15.10	14.45-15.10
Günortanlykdan soňky dynç	15.15-16.15	15.15-16.45
Türgenleşik	16.45-18.45	17.00-19.00
Şahsy wagty (öý işlerine taýýarlyk, medeni-köp- çülik işleri we ş.m.)	19.15-20.00	19.30-20.15
	20.40-22.45	20.40-21.15
Agşamlyk	20.00-20.35	20.20-20.35
Ýuwunmak	22.50-23.00	21.20-21.30
Uky	23.00-7.00	21.30-6.00

**30-njy surat. Günüň birinji ýarymynda okaýanlaryň gün tertibi**

**Bellik:**

*1. Ajöze türgenleşmeli dälendir. Birinji türgenleşik geçirilende turan dessiňe şeýle äheňde taýýarlanylýan witaminli iýmit garyndysyny kabul etmek hökmandyr: a) 150 g. alma şiresine 2–3 çemçe «Gury» sport içgisini eretmeli, goşmaça 200–300 mg. C witaminini kabul etmeli; b) bir kase limonly – süýjüli çay, bal çalnan çörek, 150-250 mg. C witamin.*

*2. Eger iş wagty 14.30-dan uzak dowam etse, günortanlykdan soňky dynç alşy gysgaltmaly, 1–2 sagat ir ýatmaly.*

**Günün ikinci yarısında okayanlar (işleyenler) için mysaly gün tertibi**

<b>İşin görünüşü</b>	<b>Bir gezeklik türgenleşikde</b>	<b>İki gezeklik türgenleşikde</b>
Turmak	7.00	7.30
Irki maşklar	7.05-7.20	-
Ýuwunmak	7.25-7.40	7.35-7.50
Ertirlik	7.45-8.00	7.55-8.10
Şahsy wagty (öý işlerine taýýarlanmak we ş.m.)	8.10-9.45	8.15-9.45
Türgenleşik	10.00-12.00	10.00-12.00
Okuw, iş	13.00-19.00	13.00-19.00
Günortanlyk	14.00-14.30	14.00-14.30
Öýlänlik	–	19.00-19.10
2-nji türgenleşik	–	19.30-20.30
Şahsy wagty (öý işlerine taýýarlyk, medeni çäreler...)	19.30-19.45	20.45-21.10
Agşamlyk	19.45-21.45	21.15-21.30
Ýuwunmak	21.50-22.00	21.50-22.00
Uky	22.00-7.00	22.00-7.30

**31-nji surat. Günüň ikinji ýarymynda okayanlaryň gün tertibi**

**Bellik:**

1. *Öýlänlikde irdenki witaminli iýmit garyndysy kabul edilip bilner.*

2. *Hepdede 1-3 gezeklik gündeki iki wagtlyk türgenleşigi bir gezeklik bilen çalyşmak maksada laýykdyr, boş wagtlar bolsa, sapaklara taýýarlanmaga, medeni çärelere sarp etmäge peýdalanylyp bilner.*

**Turmak.** Her gün irden sagat 6-7-den gijä galman, elmydama bir wagtda turmagy endik edinmelidir. Ertir bilen turlandan soň, irki maşklary ýerine ýetirmeli.



**Irki maşklar.** Bedeni ukuly ýagdaýdan hyjuwly ýagdaýa getirmäge kömek berýär, merkezi nerw ulgamynyň we bedeniň ähli agzalarynyň işjeňligini artdyrýar, türgeniň özüni duýşuny, şähdaçyklygyny we hyjuwlylygyny ýokarlandyrýar. Ertirki maşklary ähli pasylda arassa howada daşarda, öýde bolsa, açyk aýnaly ýelejiredilen otagda ýerine ýetirmek maslahat berilýär. Irki maşklary erkin ýöremek bilen başlap, ylgawa geçilýär. Soňra bolsa dürli myşsa toparlaryna gönükdirilen maşklar ýerine ýetirilýär. El, egin, göwre we aýak üçin maşklar toplумы yzygiderlikde gezekleşdirilip ýerine yetirilýär. Her toplumlaýyn maşklaryň arasynda 20–30 sekunt myşsalary gowşadyp, dynç almak maslahat berilýär. Ertir bilen köp statiki maşklary, güýji ösdürýän maşklary we içki agzalara agram salýan maşklary ýerine ýetirmeklik maslahat berilmeýär. Ertirki maşklaryň dowamlylygy 15–20 minut. Ertirki maşklardan soň hökmany suratda bedeni taplaýjy çäreleri (suw emleri, duş we ş.m.) geçirmek maslahat berilýär.

**Türgenleşik.** Gündelik türgenleşik geçmek üçin amatly wagt saýlanylanda hökmany suratda: türgeniň beden işjeňliginiň ýokarlanýan wagty, taýýarlyk döwrüniň wezipelerini, boljak ýaryşyň wagty we beýleki täsirleri göz önünde tutmalydyr. Türgenleşik geçmek üçin iň amatly wagt sagat 9-dan 12-ä çenli we 16-dan 20-ä çenlidir. Esasy türgenleşik sapaklary şu wagta esaslanyp meýilleşdirilse, ýerlikli hasaplanylýar.

Agşamky ýa-da gündizki ukudan turan wagtynda çaltlygy, güýji we çylşyrymly hereketleri ösdürýän maşklary ýerine ýetirmek maslahat berilmeýär, sebäbi ol wagtda bedeniň funksional ulgamynda myşsa we nerw ulgamynyň işjeňliginde kemçilikler duýulýar. Ýatyp turlandan 45–60 minut geçeninden soň türgenleşik sapaklaryny geçmäge rugsat berilýär. Bu döwürde ýörite taýýarlanylýan witaminli iýmit garyndysyny we içgisini kabul etmek hökmandyr. Türgenleşik sapaklaryny sagat 20-den soň geçirmeklik maslahat berilmeýär, sebäbi bu wagtda geçirilen türgenleşigiň täsiri pesdir we türgenleşigiň netijesinde ýüze çykan tolgunmalar türgene wagtynda kadaly uklamaga päsgel berýär.

**Naharlanmagyň wagty.** Türgeniň gün tertibinde hökmany suratda belli bir wagtda iýip-içmegiň wagtyny hem göz önünde tutmalydyr. Türgenleşikden 1,5–2 sagat ön ýa-da 30–40 minut soň naharlanmak

maslahat berilýär. Agşamky ýymitleniş gijeki ukudan, bolmanda, 2 sagat öň bolmaly we türgenlere günün dowamynda üç gezek, zerurlyk ýüze çyksa, baş gezek naharlanmak maslahat berilýär.

**Dynç.** Türgeniň gün tertibinde bedeniň işjeňliginiň çalt dikelmegini üpjün edýän: işjeň we işjeň däl dynjy hem-de köpçülikleýin medeni çärelere gatnaşmak üçin wagty hem göz önünde tutulmalydyr. Günde iki we üç wagtyna türgenleşik geçirilýän döwründe olaryň arasyndaky dynç wagtynda bedeni dikeldiji dürli serişdeleri (massaž, suw emleri we ş.m.) ulanmaklyk maslahat berilýär.

**Uky.** Türgeniň gün tertibinde diňe bir türgenleşik üçin däl, eýsem ýeterlik dynç almak we, ilkinji nobatda, uky üçin hem amatly, peýdaly wagt göz önünde tutulmalydyr. Ukynyň umumy dowamlylygy gije-gündizde 8-9 sagat bolmalydyr. Howasy kemsiz çalşylan, aýyk aýnaly, garaňky we asuda jaýda-otagda ýatmak maslahat berilýär. Uky günde belli bir wagtda üznüksiz bolmalydyr. Ir ýatmak we ir turmak maksada laýyk hasaplanylýar: sagat 22-23-den 6-7-ä çenli ýatmaly. Şunuň ýaly bolanda ýatmak we turmak endigi ýüze çykýar we türgen çalt uklap, ýeňil oýanýar. Ýatmazdan öň nerw ulgamyny tolgundyrýan işlerden daşda durmalydyr, ýagny, akyl zähmet işjeňligi we türgenleşik geçmek ýa-da joşdurýjy içgileri içmek maslahat berilmeýär. Uly ýüklemeli türgenleşik we ýaryş döwründe ukynyň dowamlylygyny köpeltmeli.

Uky bozulmalarynyň ähli ýagdaýlary (ýaramaz uklamak, çuň we birahat ýatmak) türgeniň meýilleşdirilen ýüklemelere döz gelip bilmeýändiginiň ilkinji alamatlarydyr. Ukynuň bozulmagy we az ýatmak nerw ulgamynyň kesellerine, bedeniň işjeňliginiň we goranyş güýjüniň peselmegine getirýär. Ýöne gereginden artyk ýatmak hem beden üçin zyýanlydyr. Köplenç ýaryşlaryň öň ýanlarynda türgenleriň tolgunmagy sebäpli, uky bozulmalarynyň ýagdaýlary ýüze çykýar. Bu ýagdaýda gigiýenanyň kadalarynyň berjaý edilmegi bilen ukusyzlygyň önüni alyp bolýar. Agşamlaryna gowy rahat uklamak üçin, ýatmazdyndan öň biraz arassa howada gezelenç etmek we ýyly duş kabul etmek ýa-da ary baly garylanylýan süýt içmek maslahat berilýär. Uky bozulmalary ýüze çykan ýagdaýynda, lukmandan rugsatsyz ukladyjy serişdeleri (dermanlary) ulanmak bolmaýar. Ýaryşyň öň ýanynda ukladyjy dermanlary ulanmak gadagandyr, sebäbi, olaryň

köpüsi dopingiň toparyna girýär. Gün tertibine 45-90 minutlyk gün-orta naharyndan soňky ukyny (aýratyn-da, türgen günde iki ýa-da üç türgenleşik geçýän bolsa) goşmaly. Eger-de bu gijeki uka päsgel berýän bolsa, onda günorta naharyndan soňky ukyny gowşak dynç alşyň beýleki görnüşleri (ýatyp ya-da amatly kürsüde oturyp okamak, telewizora seretmek we ş. m.) bilen çalşyp bolar.

### ***Belli bir esasy ýaryşlara taýýarlyk görülýän döwürde türgenleriň gün tertibiniň üýtgedilmegi***

Esasy uly ýaryşlara taýýarlyk görülýän döwürde ýaryş geçiriljek ýeriň geografiki ýerleşşi we ýaryşyň wagty (hepdäniň günü, çykyş ediljek wagtyň sagady we ş. m.) göz önünde tutulyp, ýaryşa gatnaşjak türgenleriň gün tertibi üýtgedilip düzülýär. Bu ýagdaýda türgeniň beden işjeňliginiň iň optimal ýagdaýy ýaryşyň geçiriljek gününe we wagtyna gabat geler yaly tutuş türgenleşik işi we türgeniň gün tertibiniň wagty üýtgedilip, täzeden meýilleşdirilýär.

Türgeniň gün tertibiniň üýtgedilmegi ýatmagyň we turmagyň wagtlary, köplenç, ýaryşa iki-üç hepde galanda üýtgedilip başlanýar. Türgeniň gün tertibiniň üýtgedilmeginiň zerurlygy ýüze çykanda gönüden-göni dessine täze üýtgedilen düzgüne geçmek maslahat berilýär. Bu usul ýuwaş-ýuwaşdan täze usula geçmekden amatlydyr. Türgenleşik sapaklary ýaryşyň geçiriljek wagtyna, sagadyna sazlanyp geçirilmelidir.

## **15.2. Bedeniň we geýimiň arassaçylygy**

Şahsy gigiýenanyň wajyp talaby bedeniň elmydama arassa saklanmagydyr. Bedeniň arassaçylygyna: endamyňa (teniňe), dişleriňe, eliňe, aýagyňa, saçyňa we ş. m. ideg etmeklik degişlidir.

***Deriniň arassaçylygyna ideg etmek.*** Türgeniň saglygy, onuň bedeniniň işjeňligi we dürli kesellere garşy göreşijilik ukyby bedeniň deri gatlaklarynyň ýagdaýyna baglydyr. Ýagny olar bedeniň birnäçe fiziologiki işlerini (bedeniň içki gurşawyny goraýar, bedeniň bölüp çykaryş we ýylylyk çalşyk hadysasyna işjeň gatnaşýar) ýerine ýetirýärler. Deride örän köp nerw öýjükleri ýerleşýär, takmynan 1 sm deride ortaça 100-e golaý agyry nokatlary, 12–15 sany sowugy we 3–5

sany ýylylygy duýujy hem-de içki agzalaryň işini sazlaýjy birnäçe nokatlar ýerleşýär. Derä ýalňys ideg edilen ýagdaýynda onuň esasy ýerine ýetirýän wezipeleriniň işi bozulyp biler we hapa deri dürli iriňli keselleriň ýüze çykmagyna sebäp bolup bilýär. Derä ideg etmegiň esasy düzgünine her 3—4 günden bir gezek bedeniň ähli ýerlerini ýyly suwda sabynlap (hammamda, duşda, wannada) ýuwmak hökmanydyr. Bedeniň calt hapalanýan ýerlerini (eliňi, ýüzüňi, boýnuňy, göwranıň ýokarky bölegini, aýagyňy) her gün sabynlap ýuwmak zerurdyr. Türgenleşik geçilen döwri deri has hem çalt hapalanýar, şonuň üçin hem her türgenleşikden soňra ýyly suwa düşmek maslahat berilýär. Ol diňe endamyňy arassalamak bilen çäklenmän, gan aýlanyşa we nerw ulgamyna oňaly täsir edýär, bölüp çykaryşy ýokarlandyrýar we bedeniň dikeldiş hadysasyny çaltlaşdyrýar. Ýyly suwa düşüp bolanyňdan soňra, bedeniňi süpürgiç (polotensa) bilen süpürmeli we esasy agramlyk düşen myşsalaryňy ýeňiljek owkalamaly. Bedeniň gi-giýeniki serişdeleriniň toplumynda bugly hammamyň aýratyn orny bardyr. Hammamyň ýerlikli ulanylmagy teni arassa saklamaga, deriniň işjeňligini artdyrmaga we saglygy berkitmäge ýardam berýär.

**Eliň arassaçylygyna ideg etmek.** Elleriň arassaçylygynyň idegi esasy ünsi talap edýär. Sebäbi onuň üsti bilen dürli kesel geçiriji mikroblar bedene düşüp bilýär. Dürli zähmetden soňra hökmany suratda iýip-içmezden (naharlanmazdan) oň eliňi sabynlap ýuwmaly. Sportuň birnäçe görnüşleri elleriň idegine aýratyn üns berilmegini talap edýär. Köplenç gimnastika, agyr atletika we küreklemek sporty bilen meşgullanýanlaryň ellerinde gury we ganly gabarçaklar ýüze çykýar. Bu ýagdaýda türgenleşikden oň we soň eliňi sabynlap ýuwmaly hem-de türgenleşikde dürli gorajy serişdeleri (talk, magneziý uny we ş. m.) ulanmak maslahat berilýär. Türgenleşikden soňra eliňi dürli bejeriji suwa ýuwup, ak streptosid külkesini sepmeli, ýörite ýumşadyjy kremleri, mazlary çalmaly, eliňi ýyly suwda saklamaly. Eger zerurlyk ýüze çyksa, bejerilýänçä türgenleşigi bes etmeli.

**Aýagyň arassaçylygyna ideg etmek.** Aýaklary günde salkyn ýa-da ýyly suwda sabynlap ýuwup, yzyndan gowy edip süpürmeli. Uzak wagtlaýyn ylgaw ýa-da birahat köwüş ýygy-ýygydan barmaklaryň sürtülmesine getirýär. Sapaklaryň arasyndaky arakesmede sürtülen barmaklary ýeňiljek saramaly, türgenleşikden soň ýuwmaly we

streptosid külkesini sepmeli ýa-da beýleki serişdeleri ulanmaly. Her türgenleşikte ýuwan we ütüklenen jorap geýmeli. Aýaklarda da-banda gury we ganly gabarçaklar ýüze çykanda elleriň ideginde ulanylýan serişdeleri ulanmaklyk bolýar. Käwagtlar türgenleriň aýaklarynda, dabanynda deri keselleri (griboklar) duş gelyär. Bu ýagdaý näsag adamdan sag adama kesel geçiriji kömelejikleriň düşmegi sebäpli ýüze çykyp bilýär. Bular, esasan hem, dabana we barmaklaryň arasyna zeper ýetirýärler. Kesel dörediji kömelejikler, köplenç, sport desgada, eşik çalşyrylýan ýerlerde, hammamda, düşekçede we ş. m. gigiýenanyň talaplary berjaý edilmedik ýerlerde bolup biler. Şeýle-de bu kesel başga kişiniň süpürgijini, köwşüni we ş.m. ulanylan ýagdaýynda ýüze çykyp biler. Keselleriň alamatlary ýüze çykan ýagdaýynda hökmany suratda lukmana ýüz tutup, bejergi almaly. Bu keseliň döremezligi üçin diňe öz senetlerini we geýimiňi ulanmaly. Hajathanada, eşik çalşyrylýan ýerde, hammamda ýörite rezinden bolan öz şahsy şypbygny geýmeli. Köpçülik ýerlerinde aýagyňy ýuwanyňdan soňra dabanyňy we barmaklaryň arasyny gowy edip guraýança süpürmeli. Çatalbalaryň, butlaryň, goltuk deriniň sürtülmeleri eger türgen tagaşyksyz, gödek tikilen, epinli ýa-da ýogyn tikinli geyim geýse bolýar. Ýeňil sürtülmelere borly wazelin çalmak ýeterlidir.

**Iriňli deri keselleriniň önüni alyş çäreleri.** Deri keselleriniň önüni almak bedeniň arassaçylygyna ideg etmegiň esasy, wajyp meseleleriniň biri bolup durýar. Iriňli deri keselleriniň döremegi zeper ýeten derä ýa-da deriniň ýag we deri bölüp çykaryş mázlerine kesel dörediji mikroblaryň düşmegi esasynda ýüze çykyp bilýär.

Iriňli keselleriň döremeginiň sebäpleri:

- şahsy gigiýenanyň talaplarynyň berjaý edilmezligi;
- deriniň kesele garşy durnuksyzlygy;
- hapa egin-eşikler;
- hapa sport esbaplary we gurallar.

Iriňli deri keselleriniň önüni almak üçin geçirilýän esasy çärelere şu aşakdakylar degişlidir:

- hökmany suratda bedene ideg etmegiň ähli gigiýeniki talaplaryny berk tertipde berjaý etmeli;
- egin-eşiğiň, köwşüň, sport gurallarynyň arassaçylygyna berk gözegçilik etmeli;

– deriniň zeper ýetmeleriniň (ýaralarynyň) ählisini wagtly-wagtynda zyýansyzlandyryp (2%-li ýoduň spirtdäki ergini ýa-da 1%-li göwherli ýaşylyň spirtli ergini bilen) arassalap durmaly;

– dürli bedeni taplaýjy serişdeleri we fiziobejergileri ulanmak maslahat berilýär;

– bitmesi kyn bolan ýaralary hökmany suratda lukmana görkezip, ýörite bejergi almaly.

***Sport geýiminiň gigiýenasy.*** Sport eşigi we köwşi türgenlere dürli howa şertlerinde bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýan döwürlerinde bedeniň funksional işjeňligi üçin oňaly şertleri döretmelidir. Sport eşiginiň we köwşüň gurluşy diňe bir sportuň tehniki talaplaryny berjaý etmek bilen çäklenmän, gigiýeniki kadalara-da gabat gelmelidir.

Sport eşigi bedenterbiýe we sport bilen meşgullanylýan döwründe bedeniň ýylylyk sazlaşygyna oňaly täsir etmeli, sport işjeňligini ýokarlandyrmaly, şikeslerden we mehaniki zeper ýetmelerden goramaly. Sport türgenleşiklerinde we ýaryşlarda ulanylýan sport eşikleri ýeňil, giň bolmalydyr, howanyň oňat geçmegini üpjün etmeli, hereketleri gelşikli görkezmeli, bedeniň göwrümüne we boýuna gabat gelmeli. Sport eşikleri taýýarlanylýan matalaryň jana ýakymlylygyna we gigiýeniki aýratynlyklaryna (ýylylyk geçirijiligi, howa geçirijiligi, bug geçirijiligi, çyglylyk geçirijiligi, özüne siňdirijiligi, radiasisýa serpidirijiligi we ş. m.) üns berilmelidir.

Soňky ýyllarda sport eşikleri taýýarlanylanda emeli ýüpekleri we sintetiki önümler ulanylýar. Sintetiki matalar arzan, ýeňil we berk bolýar, ýöne olaryň ýetmezçilikleri hem bar, olaryň tebigy önümlerden taýýarlanylýan matalardan hili pes bolýar: olaryň howa geçirijiligi we çyglylygy saklaýjylygy pes, günüň göni şöhlelerini we elektrik tolkunlaryny kabul edijiligi ýokary. Şonuň üçin hem bu eşikleri göni ten bilen galtaşyklylykda ulanmak maslahat berilmeýär. Şu nukdaý-nazardan soňky ýyllarda giňden ýaýran sintetiki, elastiki matalara seredeniňde ýüpek, nah-pagta we ýüň matalaryň artykmaçlyklary uludyr. Nah matadan edilen içki eşikleri bir-iki türgenleşikden soň ýuwmaly we ütüklemeli. Türgenleşik kostýumlaryny hem wagtal-wagtal ýuwup durmaly.

***Köwşüň gigiýenasy.*** Sport köwşüniň gigiýenasyna aýratyn üns

bermeli. Ol ýeňil, giň, berk, ýumşak we rahat bolmaly, şeýle-de ol çyglyga durnukly gowy şemallaýan, suw degende öz çeyeligini we görnüşini ýitirmeyän bolmaly. Sport köwüşleri howa şertlerine, gigiýenanyň talaplaryna we sportuň görnüşine gabat gelmelidir hem-de aýak üçin amatly mikroklimat döretmelidir, ýagny, aýagyň joraplyka onuň içiniň temperaturasy 21–33°C, çyglylygy 60–70%, kömürturşy gazyň mukdary 0,8% bolmaly. Türgenleriň köwşi arassa bolmaly, elmydama, hatda yssy howada hem köwşi joraply geýmeli.

**Sapaklaryň geçiriljek ýerine bolan talaplar.** Türgenleşik oňat abzallaşdyrylan we amatly ýerleşen sport binalarynda geçirilmelidir. Türgenleşikler üçin kisloroda baý bolan şäher etekleri we şäherden uzakdaky ýerler has amatlydyr. Bu aýratyn-da çydamlylyga köp talaby ýüze çykarýan sport görnüşlerine degişlidir. Suwda ýüzmek, suwda pökki oýnamak, suwa bökmek ýaly sport görnüşlerinde türgenleriň ýapyk jaýlarda geçirilýändigini üçin umumy fiziki taýýarlyk sapaklaryny tokaýlarda ýa-da seýilgählerde geçmelidir.

Ýerlerde alnyp barylýan türgenleşiklerde topagyň ýagdaýyna aýratyn üns berilmelidir. Ylgamak, bökmek, oýnamak maşklary üçin ol göni, tekiz bolmalydyr.

Açyk sport binalaryndaky tomusky türgenleşikler 30°C–dan uly bolmadyk temperaturada geçirilmelidir. Eger howanyň temperaturasy şondan ýokary bolsa, sapaklaryň wagtyny hökman gysgaltmalydyr. Maşklaryň depginiligini bolsa peseltmelidir. Munda howanyň çyglylygy uly orun tutýar.

Gyşyna ýelsiz howada türgenleşigi we ýaryşy (–25°C), ýelli howada (–20°C) çenli bolan temperaturada geçirmeli.

Sowuk aýazly howada tälimçi her 10–15 minutdan türgeni gözden geçirmeli. Ol beden agzalaryny sowuga aldyryp (doňup) başlan bolsa (onuň ilkinji alamatlary deride ak tegmilleriň peýda bolmagydyr) wagtynda çäre görmeli.

Güýçli ýagyşly howada (aýratyn-da ol ýelli bolanda) türgenleşik bedeniň sowamagyna we sowuklamaly nähoşlama getirip biler. Köp bolmadyk ýagyş, adatça, türgenleşige päsgel bermeýär, ýöne şondan soň türgen gyzgyn duş kabul etmeli we gury eşikleri geýmeli. Ýapyk binalardaky türgenleşiklerde onuň arassalygyna we howasynyň alyş-çalşygyna üns bermeli.



***Türgen gyzlaryň gigiýenasynyň aýratynlygy.*** Zenanlaryň sport türgenleşikleri şahsy gigiýenanyň birnäçe özboluşly talaplaryny ýüze çykarýar. Ilkinji nobatda aýbaşy (menstruasiýa) günleri türgenleşik düýbünden gadagandyr. Ýaryşlara gatnaşmaklyk diňe durnukly aýbaşy tapgyrlary bolan zenanlara rugsat berilýär. Tälimçi zenanlaryň (iň gowusy eneleriniň ýa-da aýal tälimçileriň üsti bilen) aýbaşy günleriniň möhletleri anyklanylmalydyr. Oňa iki-üç gün galanda türgenleşik ýüklemelerini ep-esli peseltmeli we mümkin boldugyndan bil we but myşsalaryna agram salýan maşklary maksatnamadan aýyrmaly. Gyzlar we aýallar sport eşikleriniň arassaçylygyna has ykjam we ünsli seretmelidirler.

### **15.3. Türgenleriň iýmiti**

#### **Türgenleriň iýmitinde iýmit serişdeleriniň ähmiýeti**

Iýmit adamyň ýaşaýyş işjeňligini we saglygyny üpjün edýän esasy wajyp durmuşy we biologik täsirleriň biri bolup hyzmat edýär. Rejeli iýmitlenmek, ýagny, ylmy esasyda düzülen iýmit bedeniň dogry ösüşini we kämilleşmegini üpjün edýär. Dogry we yzygider rejeli iýmitlenmek adam bedeniniň ösmegine, iş ukyplylygynyň ýokary, sagat bolmagyna hem-de ömrüniň uzamagyna şert döredýär.

*Iýmit gigiýenanyň talaplaryna laýyk bolmalydyr:*

– kabul edilýän iýmitiň mukdary bedeniň sarp edýän energiýasyna laýyk (mukdar taýdan amatly) bolmaly;

– hil taýdan talabalaýyk bolmaly, ýagny öz içine hemme gerekli ýokumly iýmit maddalaryny (beloklary, ýaglary, uglewodlary, vitaminleri, mineral duzlary) almaly;

– köp görnüşli hem-de dürli ösümlik we mal önümlerinden bolmaly;

– gowy özleşýän, işdäni açýan, ýakymly ysly, tagamly we daş görnüşli bolmaly;

– gowy hilli we zyýansyz bolmaly.

Sazlaşykly düzülen iýmit beloklaryň, ýaglaryň uglewodlaryň, vitaminleriň we mineral duzlaryň göwnejaý hil we mukdar taýdan sazlaşyk aragatnaşygyny üpjün edýär.

Rejeli iýmitlenmegiň esasy talaby iýmit sarp edilen energiýanyň



öwezini dolup durmalydyr. Energiýa çykdaýjylar (sarp edilen energiýa) kilokaloriýada (kkal) ýa-da kilodžoulada (kJ) kesgitlenýär (1 kkal = 4.183 kJ). Bu birlik bilen iýmitiň energiýa gymmatlylygy hem ölçenýär.

Adamyň energiýa çykdaýjylary iki topara, ýagny, sazlap bolýanlara (sazlaşýanlara) we sazlap bolmaýanlara (sazlaşmaýanlara) bölünýär.

*Sazlaşmaýan* energiýa çykdaýjylaryna – organizmiň esasy çalşygyna we iýmitiň ýörite dinamiki täsirine çykýan energiýa çykdaýjylary degişlidir.

*Esasy çalşyk* – bedeniň ýaşaýyş durmuşy üçin zerur bolan fiziologik işleriniň saklanmagyny üpjün edýän in az energiýa çykdaýjylarydyr. Beden rahat ýagdaýda ýüregiň işlemegi, dem almak, ýylylygy sazlamak, bölüp çykarmak we ş.m. işlerini saklamak we üpjün etmek üçin energiýa harajat edýär. Esasy çalşygyň derejesi adamyň şahsy aýratynlyklaryna, ýaşyna, jynsyna, agramyna, içki sekresiýa mázleriniň işleýşine baglydyr. Mysal üçin, esasy çalşygyň derejesi aýallaryňky erkekleriňkä garanyňda 5-10% pesdir ýa-da çagalaryň esasy çalşygy uly adamlaryňka garanyňda 10-20% ýokary bolýar. Aramlyk şertlerde orta ýaşly we kadaly agramly adamyň esasy çalşygyna onuň 1 kg agramyna 1 sagatda 1 kkal energiýa sarp edilýär.

*Iýmitiň ýörite dinamiki täsirine çykýan energiýa çykdaýjylary* – iýmit siňdiriş işine bagly bolup, iýmitiň dargamagy üçin bedeniň sarp edýän goşmaça energiýa çykdaýjylarydyr.

Bedeniň sazlaşmaýan energiýa çykdaýjylaryny çen bilen hasaplap bolýar. Onuň üçin ilki bedeniň esasy çalşygynyň energiýa çykdaýjysyny hasaplamak gerek. Bedeniň esasy çalşygynyň energiýa çykdaýjysyny hasaplamak üçin bedeniň agramyny (M) wagta (t) köpeldýäris ( $M \cdot t$ ), sebäbi, biz eýýäm bedeniň 1 kg. agramyna 1 sagatda 1 kkal energiýa sarp edilýändigini bilýäris. Soňra iýmitiň dinamiki täsirine sarp edilýän energiýa hasaplanylýar, ol bolsa, bedeniň esasy çalşygyna gidýän energiýanyň 10-15%-ne deňdir ( $\sum Mt \ 10\%$ ) we bu maglumat esasy çalşygyň üstüne goşulýar.

Bedeniň sazlaşmaýan energiýa çykdaýjylaryny çen bilen hasaplamak üçin şu formula ulanylýar:

$$M \cdot t + (\sum Mt \ 10\%).$$

Bu ýerde:  $M$  – bedeniň agramy,  $t$  – wagt.

$\sum Mt$  10% - esasy çalşygyň jeminiň 10%-i.

Mysal üçin: 50 kg agramly türgeniň gije-gündiziň dowamyndaky sazlaşmaýan energiýa çykdajylaryny hasaplalyň:

$$M \cdot t + (\sum Mt \text{ } 10\%) = 50 \cdot 24 + 120 = 1320 \text{ kkal.}$$

*Sazlaşýan energiýa çykdajylary* – bu dürli görnüşli hereketdäki energiýanyň harçlanmasydyr. Köp mukdarda energiýanyň sarp edilmegi fiziki işlerde ýüze çykýar, bu işleýän myşsalarda okislenme hadysasynyň güýçlenişi bilen bagly bolup durýar. Myşsalaryň hereket işjeňligi näçe ýokary bolsa, energiýa çykdajylary hem şonça ýokary bolýar. Adamyň çekýän zähmetine we meşgullanýan sportuna baglylykda onuň sazlaşykly energiýa çykdajylaryny we gündelik ýmit rejesini kesgitläp bolýar (31-nji surat).

Bedeniň dürli-dürli işlere bolan energiýa sarp edilmelerini kesgitlemek üçin türgeniň gije-gündiziň dowamynda nähili işler bilen näçe wagtlaý meşgul bolýandygyny görkezýän günün hronogramasy (wagt ölçegi) düzülýär ýa-da türgeniň gün tertibine seredilýär we onuň maglumatlary boýunça 31-nji we 32-nji suratlardan peýdalanyp, her bir meşgullanma görnüşine näçe energiýa sarp edilendigi hasaplanylýar. Alnan ululyklaryň jemi bolsa, şu aşakdaky görnüş boýunça hasaplanýar:

Esasy çalşyk ( $M \cdot t$ ) + esasy çalşygyň 10%-ine deň bolan ýmitiň özboluşly dinamiki täsirine sarp edilýän energiýa ( $\sum Mt$  10%) + bedeniň işe bolan energiýa sarp etmeleri ( $\sum \text{kJ, kkal}$ ).

Onuň formulasy:

$$M \cdot t + (\sum Mt \text{ } 10\%) + (\sum \text{kJ, kkal}).$$

Mysal üçin, 50 kg agramly türgeniň gije-gündiziň dowamynda umumy sarp edýän energiýasynyň kilokaloriýalardaky mukdaryny

32-nji we 33-nji suratlary peýdalanyp hasaplalyň.

$$M \cdot t + (\sum Mt \text{ } 10\%) + (\sum \text{kJ, kkal}) = 1200 + 120 + 2186 = 3506 \text{ kkal.}$$

Ýymitlendirmäni häsiýetlendirmek üçin menýu-raskladkalar boýunça ýmit rasionynyň gigiýeniki bahalandyrylyşy geçirilýär. Onuň üçin bolsa, ýmit önümleriniň himiki düzüminiň jedwellerinden peýdalanylýar we türgeniň gije-gündiziň dowamynda ýmeli ýimitiniň mukdary kesgitlenilýär.

## Bir sagatda bir kilogram agrama çen bilen sarp edilýän energiýa

Işň görnüşü	Energiýa çykdajysy (kkal)
Uky	0,93
Ýatyp we oturyp dynç almak	1,10–1,50
Naharlanmak	1,4
Şahsy gigiýena	2,4
Akyl zähmeti	1,8–2,2
Fiziki zähmet	3,0–4,0
Ýöremek (3-4 km/sag , 1.1 m/s)	3,10–4,00
Ýeňil (kros) ylgaw (7-8 km/sag , 2.2m/s)	7,00–8,20
Ylgawly türgenleşik (15 km/sag , 4.1 m/s)	11,25
Ylgawly türgenleşik (24 km/sag , 6.6 m/s)	25,00
Sprinter ylgawy (60 we 100 m)	39,0–45,0
Suwda ýüzmek (1 m/sek)	21,0
Suwda ýüzmek (1,2 m/sek)	25,0–26,0
Boks – “kölegän bilen söweş”, abzallardaky netijeli türgenleşikler	10,5–13,0
Göreş	12,0–16,0
Gimnastika (erkin maşklar)	8,0–10,0
Gimnastika (abzallardaky maşklar)	5,5–6,2
Tigir sürmek (15-20 km/sag)	6,0–8,5
Gylyçlaşmak	9,0–11,0

**32-nji surat. Işň görnüşine görä energiýa harçlanmalary**

**Ýöriteleşdirilen sport mekdebinde okaýanlar üçin mysaly gün tertibi  
we sarp edilýän energiýanyň kilokaloriýadaky mukdary**

<b>Işin görnüşi</b>	<b>Wagty</b>	<b>Energiýa sarp edilme, kkal (bedeniň 1kg agramyna)</b>
Turmak	7.30	
Irki maşkar, ýuwunmak	7.30-8.10	1,4
1-nji ertirlik	8.10-8.30	0,5
Sport mekdebine çenli ýol (gezelenç etmek)	8.30-9.00	1,74
Irdenki türgenleşik (sport mekdepde)	9.00-10.30	10,5
2-nji ertirlik (sport mekdepde)	10.30-11.00	0,7
Okuw sapaklary	11.00-15.30	8,5
Günortanlyk (sport mekdepde)	15.30-16.00	0,7
Şahsy wagtyň (öý işlerine taýýarlyk, medeni köpçülik işleri we ş.m.)	16.00-17.30	3,0
Öýlänlik	17.30-18.00	0,7
Öýlänki türgenleşik	18.00-19.30	10,5
Öýe çenli ýol (gezelenç etmek)	19.30-20.00	1,74
Agşamlyk	20.00-20.30	0,7
Şahsy wagtyň (öý işlerine taýýarlyk, medeni köpçülik işleri we ş.m.)	20.30-21.50	2,7
Ýuwunmak	21.50-22.00	0,34
Uky	22.00-7.30	8,8 *
Jemi		52,5

**33-nji surat. Türgeniň gün tertibine görä energiýa harçlanmalary.**

*\*Bellik: bedeniň gije-gündizki energiýa çykdajylary hasaplanylýanda uky üçin sarp edilýän kaloriýa maglumatlary hasaba alynmaýar, sebäbi, ol maglumat esasy çalşyk hasaplanylýanda ulanylýar.*

## *Iýmitiň hil tarapdan doly bahalylygy*

Iýmitiň doly bahalylygy (gymmaty) – onuň düzüminde adama gerekli bolan dürli önümleriň ýeterlik derejede bolmagy bilen kesgitlenilýär. Iýmitiň düzüminde beloklar, ýaglar, uglewodlar, witaminler, mineral maddalar, suw we başgalar bolmalydyr. Ondan başga-da bu önümleriň öz arasynda mukdar tarapdan belli bir baglanyşygy bolmalydyr. Sebäbi, iýmitde aýry önümleriň köplügi ýa-d azlygy adamyň saglygyna zyýan ýetirýär. Diýmek, iýmitiň doly bahalylygy onuň diňe bir kaloriýasyna däl-de, eýsem, onuň hil aýratynlyklaryna hem baglydyr. Türgeniň iýmiti ýokymly bolmalydyr, onda beloklar, ýaglar, uglewodlar, mineral duzlar we witaminler sportuň her görnüşü üçin hünärmenleriň hödürleýiş mukdarynda ýeterlik bolmalydyr (34-nji surat).

*Beloklar* bedeniň esasy «gurluşyk» serişdesi bolup, elmydama bedeniň öýjükli gurluşyny dikeltmek üçin hökmanydyr. Beloklar bedende ýöne bir gurluşyk serişdesi bolman, energiýa görnüşinde hem gerekdir. 1 gram belok bedende okislenende 4,1 kkal energiýa bölünip çykýar. Türgenleriň beloklara bolan islegi sport bilen meşgullanmaýanlaryňka garaňda juda ýokarydyr. Ýokumlylygy has gowy iýmit beloklary etde (ýagsyz), süýtde, bagyrda, tworogda, syrda, balykda bolýar. Esasan, çörekde we dänede bolýan ösümlik beloklary haýwanlardaky beloklar bilen deňeşdirilende ähmiýeti pesdir (mysal üçin, süýtli aň), şeýle-de bolsa, olar hem beloklaryň zerurlygynyň ýerini tutup bilýär. Bedeniň beloklarynyň biologiki taýdan bahalandyrylyşy we onuň özleşdiriliş derejesi ondaky aminokislotalaryň mukdaryna baglydyr. Tebigy belok 20 aminokislotalardan durýar, olaryň 8-si çalşyp bolmaýan diýlip atlandyrylýan aminokislotalardyr. Iýmitde birnäçe çalşyp bolmaýan aminokislotalaryň ýetmezçiligi (triptofan, lizin, metionin), şeýle-de türgenleriň has ýokary türgenleşik ýüklemelerinde gerek bolan beloklara ýokary islegi ýörite belok serişdelerini döretmäge zerurlyk talaby ýüze çykaryldy. Olardan häzirkä döwürde has giňden ulanylýanlary: belok kökesi (düzüminde aminokislotalar, B witaminler topary we uglewodlar bolan), belok-glýukoza şokalady

(20%-i süýtli beloklar, 60%-i glýukoza we 4 mg witamin) hem-de belokly gidrolizatly düzüminde ähli 20 aminokislotalar bolan gury sport içgileri we ş.m öndürilýär.

*Ýaglar* energiýa çeşmeleriniň biri bolup, bedeniň öýjükleriniň membranalarynyň düzümine girýär. 1 gram ýag bedende okislenende 9,3 kkal energiýa çykýar. Ýaglar bedende goranyş funksiýasyny hem ýerine ýetirýär we bedeniň ýylylyk sazlaşygyna (termoregulýasiýa) gatnaşýar. Türgeniň iýmitine hem haýwanlaryň (mesge we gaýnan ýag, salo), şeýle-de ösümlik ýagy (birinji nobatda günebakar we zeýtun ýagy) çen bilen 80:20 göterim gatnaşygynda goşulmalydyr.

*Uglewodlar* türgeňiň bedeniniň energiýasyny üpjün edýän esasy serişdedir we öýjükli dokumalaryň gurluşyna hem gatnaşýar. 1 gram uglewod bedende okislenende 4,1 kkal energiýa çykýar. Bir gije-gündizdäki uglewod, çen bilen üçden bir bölegi ýönekeý şeker (şeker, glýukoza, bal) we üçden iki bölegi ýarym süýjüler diýlip atlandyrylýan serişdeler bolmaly. Krahmalyň esasy çeşmesi däne, çörek (52–70% krahmal bolan), kartoşka (12–14%), gök-önümlerdir.

*Witaminler* bedeniň fiziologiki ýagdaýyna, ösüşine, maddanyň alyş-çalşyna güýçli täsir edýän biologiki taýdan düzümi ýokumly ýokary işjeň serişdelerdir. Ýokary derejeli myssa hereketleri bedeniň witaminlere bolan islegini birnäçe esse ýokarlandyrýar, bu ýagdaýda hatda dogry taýýarlanylýan iýmitlerdäki witaminler hem ýetmezçilik edýär. Şonuň üçin türgenleşigiň ähli döwründe türgenler gerekli witaminleriň ähli toplumyny yzygiderli goşmaça kabul etmelidirler. Türgenleriň witaminlere çen bilen gije-gündizdäki islegi *34-nji suratda* hödürlenilýär.

*C witamin* (askorbin turşusy) – merkezi nerw ulgamynyň işini gowulandyryýar, bedendäki okislenme dikeldiş hadysalarynyň ählisine gatnaşýar, damarlaryň diwarjyklaryny pugtalandyrýar, immuniteti pugtalandyrmaga ýardam edýär we dem alyş ýollarynda okis-dikeldiş pursatlarynda iňňän wajyp orun tutýar. Ol uly mukdarda köpsanly gök önümlerde we miwelerde, aýratyn-da ýer tudanasynda, limonda, apelsinde, şäbilde, gök soganda we beýlekilerde duş gelyär.

## Türgenleriň witaminlere gije-gündizdäki talaby (mg)

Türgenler topary	Wita- minler	Döwürler			
		Işjeň dynç	Taýýar- lyk	Ýaryş	Ýaryş- dan soň
Sportuň tizlik-güýç görnüşleriniň wekilleri (sprinterler, gimnasti- kaçylar, agyr atletika- çylar, zyňyjylar, bö- kujiler we beýlekiler)	A	2	3	2	2
	B <sub>1</sub>	2,5	5	5	5
	B <sub>2</sub>	2	3	3-5	3
	B <sub>6</sub>	2	3	3	3
	B <sub>12</sub>	50	50	50	50
	B <sub>15</sub>	50	100	300	200
	B <sub>c</sub>	3-4	3-4	3-4	3-4
	PP	20	20	25	20
	P	50	50	50	50
	C	75	150	250	250
	E	5-10	5-10	10-15	5-10
Sportuň çydamlylyk görnüşleriniň wekilleri	A	2	3	2	2
	B <sub>1</sub>	3	10	10	10
	B <sub>2</sub>	2	3-5	5-10	3-5
	B <sub>6</sub>	2	3	3	3
	B <sub>12</sub>	50	50-100	50-100	50
	B <sub>15</sub>	50	250	400	300
	B <sub>c</sub>	4	4	4	4
	PP	20	25	25	20
	P	50	50	50	50
	C	100	200	300	300
	E	5-10	10-15	30	10-15

### 34-nji surat. Türgenleriň witaminlere gündelik talaby.

*B<sub>1</sub> witamini* (tiamin) – uglewod çalşygynyň kadaly akymyny üp-jün edýär, nerw öýjükleriniň kadaly işlemegine oňyn täsirli. Ol, esasan, ösümlik önümlerinde (un, nohut, hoz, noýba, itburun), şeýle hem birnäçe haýwan önümlerinde (bagyr, böwrek, ýumurtganyň sarysy) bolýar.

*B<sub>2</sub> witamini* (riboflawin) – bedendäki okislenme pursatlaryny kadalaşdyrýar, derini gowulandyrýar, göreji ýiteldýär, uglewodlaryň,

ýaglaryň, beloklaryň özleşmeginde uly ähmiýete eýedir. Bagryň, beýniniň işine oňyn täsirli, eritrositleriň emele gelmegine gatnaşýar. Ol, aýratyn-da, ýaş bedeniň kadaly ösmegi üçin hökmandyr. Drožlarda, kelemde, süýtde, ýumurtgada, bagyrda, peýnirde, gök we däneli ösümliklerde bolýar.

*B<sub>6</sub> witamini* (piridoksin) – merkezi we periferiýa nerw ulgamynyň kadaly işlemegi üçin zerur. Beloklaryň, ýaglaryň, misiň, demriň, aminokislotalaryň alyş-çalşyny kadalaşdyrýar. Piridoksin esasan, *B* topardaky beýleki vitaminlerde bolan önümlerde bolýar.

*B<sub>12</sub> witamini* (sianokobalamin) – gan emele geliş hadysasynyň kadaly bolmagyna täsirli, nerw ulgamyna rahatlandyryjy täsir edýär, bagryň işini sazlaşdyrýar, ýaglaryň, uglewodlaryň alyş-çalşyna işjeň gatnaşýar, ganda holesteriniň derejesini peseldýär. Esasan, mal önümlerinde, aýratyn-da, bagyrda, balykda, ýumurtganyň sarysynda, süýt önümlerinde gabat gelýär.

*B<sub>15</sub> witamini* (pangamat kalsiý) – myşsalardaky, bagyrdaky, ýürekdäki myşsalarda madda çalşyk hadysasyny işjeňleşdirýär. Beden işjeňliginiň ýokarlanmagyna täsir edýär we dikeldiş pursatlaryny tizleşdirýär, aýratyn-da sport türgenleşiginde uly ýüklemelerde kislorod isleginiň ýokarylygynda we kislorod ýetmezçiligi ýüze çykanda uly ähmiýete eýedir.

*A witamini* (retinol) – der we ýag mázleriniň işini kadalaşdyrýar okislenme-dikeldiş pursatlaryna gatnaşýar, ýokanç keselleriň garşysyna durmaklygy (immuniteti) ýokarlandyrýar, görüşi gowulandyrýar, dokumalaryň ösüşine ýardam edýär. Süýtde, mesge ýagynda, balyk ýagynda, bagyrda, ýumurtgada, gök soganda, käşirde, pomidorda, şäbilde köp bolýar.

*E witamini* (tokoferol) – antioksidant häsiýete eýe bolup, öýjükleriň garramagynyň önüni alýar, damarlarda kalsiniň toplanmagyna päsgel berýär, kapilýarlary pugtalandyrýar, myşsalardaky energiýa pursatlarynyň akymyna we dikeldiş pursatlarynyň akymyna täsir edýär, dikeldiş pursatlaryny işjeňleşdirýär we tizleşdirýär. Täze ösümlik ýagynda, ösüp gelýän däneli ösümliklerde (esasan hem bugdaýda) hozda, mesgede, bagyrda, ýumurtgada duş gelýär.

*PP witamini* (nikotin turşusy) – dargan öýjükleriň dikelmegi-



ne ýardam edýär, ýüregi kuwwatlandyrýar, nerw dartgynlylygynda peýdaly, bedendäki okislenme-dikeldiş pursatlarynyň akymyna täsir edýär. Bagyrda, drožda, guýruk ýagynda, kartoşkada, süýtde, däne önümlerinde duş gelýär.

### **Sportuň dürli görnüşleriniň wekilleri üçin iýmit berhiziniň kuwwatlylyk gymmatlylygy we düzümi**

(bedeniň 1 kg agramyna)

<b>Sportuň görnüşü</b>	<b>Beloklar (g)</b>	<b>Ýaglar (g)</b>	<b>Uglewodlar (g)</b>	<b>Iýmit berhiziniň kuwwatlylyk (kkal) gymmatlylygy</b>
Gimnastika	2,2-2,5	1,7-1,89	8,6-9,75	59-66
Ýeňil atletika, gysga aralyga ylgaw, bök-mek	2,3-2,5	1,8-2,0	9,0-9,8	62-67
Orta we uzyn aralyga ylgaw	2,4-2,8	2,0-2,2	10,3-12,0	69-78
Sport ýöreýşi (20,50 km), aşa uzyn aralyga ylgaw	2,5-2,9	2,0-2,2	11,2-13,0	73-84
Suwda ýüzmek	2,3-2,5	2,2-2,4	9,5-10,0	67-72
Agyr atletika	2,5-2,9	1,8-2,0	10,1-11,8	66-77
Göreş we boks	2,4-2,8	1,8-2,2	9,0-11,0	62-75
Küreklemek	2,5-2,7	2,0-2,3	10,5-11,3	70-77
Futbol, hokkeý, basketbol, woleýbol	2,4-2,6	2,0-2,2	9,6-10,4	66-72
Welosport:	2,3-2,4	1,8-2,0	9,5-10,8	63-71
– trekde çapyşyk	2,3-2,5	1,8-2,0	10,8-11,8	69-75
– şossede çapyşyk	2,5-2,7	2,0-2,2	12,2-14,3	77-87
Atçylyk sporty	2,2-2,4	2,0-2,1	8,3-9,5	60-67
Atylylyk sporty	2,2-2,4	2,0-2,1	8,3-9,5	60-67

**35-nji surat. Türgenleriň iýmit berhiziniň kuwwatlylyk gymmatlylygy düzümi**

*P vitamini* (sitrin–bioflawonoýidler ) – gan damarlarynyň diwarlaryny pugtalandyrýar, gan basyşynyň ýokarlanmagynyň önüni alýar, birleşdiriji dokumanyň emele gelmegine, diýmek, ýaranyň tiz bitmegine ýardam edýär, gorag güýçlerini pugtalandyrýar, endokrin ulgamynyň işine oňyn täsir edýär. Çaý ösümliklerinde, ülje, itburun, üzüm, şugundyr, limon, garaly we beýlekilerde duş gelýär.

*D vitamini* ( ergokalsiferol ) – süňkleriň kadaly ösmegine ýardam edýär, merkezi nerw ulgamyň işini kadalaşdyrýar, jynsy, galkan görnüşli we galkan asty mázleriň işini güýçlendirýär, bedeniň kesele garşy durnuklylygyny artdyrýar, çagalary rahat keselinden gorayar. Balyk we onuň ýagynda, ýumurtganyň sarysynda, gök önümlerde, günün ultra-melewşe şöhesinde we beýlekilerde duş gelýär.

*Mineral serişdeler.* Witaminlerden başga-da bedeniň hereketinde birnäçe mineral serişdeleriň, aýratyn-da, birinji nobatda fosfor, kalsiý, magniý we demir, hlor şekilli natriý uly ähmiýete eýedir. Türgeniň gije-gündizdäki bu serişdelere islegi şeýledir: fosfor – 1,5–2,5 g, kalsiý – 1,0–1,75 g, magniý - 0,8g, demir – 20 mg, hlor şekilli natriý 0,5-1g.

*Fosforyň* çeşmesi etde, aýratyn-da, balyk önümlerinde, şeýle hem bagyrda, tworogda, syrda, käşirde, soganda, dänede, hozda bolýar. *Kalsiý* süýtde we süýt önümlerinde bolýar, mineral suwlarda köp duşýar. Ýer tudanasy, hyýar, üzüm, nohut, arpa dänesi, bagyr *demre* baýdyr. Syrda, täze kelemde, şokoladda, üzümde *magniý* köpdür.

Işjeň dynç alyş we uly ýüklemeler bolmadyk türgenleşiklerde türgenleriň düzgün boýunça kabul edýän iýmitinde bar bolan mineral serişdeler ýeterlik bolýar. Emma ýokary ýüklemeli türgenleşiklerde aýry-aýry mineral serişdeleriň ýetmezçiligi bolup, bedeniň iş başarjaňlygy peselýär. Mysal üçin, kalsiniň ýetmezçiligi myşsalarda agyry-yzany döredip biler. Şonuň üçin staýer-ylgawçylara, tigirçilere we beýleki birnäçe türgenlere her gün 3–4 tabletka glisero-fosfat kalsini, nahar duzuny goşup ulanmak maslahat berilýär.

Mineral duzlaryň düzümi we sazlaşygy yzygiderli suw çalşygy bilen berk baglanyşyklydyr.

*Suw* bedene iýmit bilen gelýär, mundan başga-da 400 gram töweregi suw beloklar, ýaglar, uglewodlar özleşdirilende ýüze çykýar. Bedene barýan suwuň umumy mukdary ortaça gije-gündizde 2–2,5 litre

deňdir. Suwuň ýetmezçiligi myşsalaryň iş başarjaňlygyny peseldýär. Onuň artykmaç çykarylmany hem iş başarýygyny peseldip, ýürek-damar ulgamynyň işini köp derejede çylşyrymlaşdyryp, ýimit siňdirişini ýaramazlaşdyrýar.

### ***Türgenleriň ýimitleniş tertibi***

Netijeli ýimit tertibi türgeniň bedeniniň kadaly iş hereketleriniň wajyp şerti bolup durýar. Onuň iş başarjaňlygy köp babatda diňe bir ýimitiň hiline däl-de, eýsem, onuň kabul ediliş tertibine-de baglydyr.

*Ertirlik.* Irdenki türgenleşikde we bir günde iki türgenleşik mahalynda ertirlige gije-gündizdäki ýimitiň umumy ýokumlylygynyň 30-35%-ni goşmak gerek bolýar, eger türgenleşik agşam geçirilýän bolsa 40% çenli ýokarlandyryp bolar.

Ertirlige ýokumlylygy ýokary, göwrümi boýunça uly bolmadyk, ýeňil siňdirilýän önümler, şeker, minerallara we witaminlere baý azyklar goşulmaly: et (ýagsyz), bagyr we ondan edilen önümleri, syr-peýnir, mesge ýagy, ýarma aşy, kofe, kakao we täze gök önümler, pomidor, käşir, sogan goşmak maslahat berilýär.

*Günortanlyk.* Irdenki türgenleşikde günortanlygyň ýokumlylygy gije-gündizdäkiniň 35–40%-ni düzmeli, iki gezeklikde ýa-da agşamlykda 30-35%. Günortanlyga esasy talap – düzüminde mal beloklarynyň ýokarylygy hökmandyr. Günortanlyga uzak wagtlap siňdirilýän önümler (gowrulan et, seld, gara çörek, nohut, kelem we beýlekiler) goşulýar.

*Agşamlyk.* Agşamlygyň ýokumlylygy gije-gündizdäkiniň 25–30% tutmaly. Oňa beloklaryň dikeldilmegine täsir edýän we uglewodlaryň ätiýaçlygynyň öwezini dolýan önümler goşulýar. Agşamlygyň düzümine tworog we tworog önümleri, ýarma (gerkules) aşy ýa-da kisel, B vitamini ýokary bolan gök-önümler (pomidor, kelem) we balyk tagamlary goşulmalydyr. Agşamlykdan soň 1–1,5 kase gatyk içmek peýdalydyr.

Zerurlyk ýüze çyksa, türgenleriň ýimitleniş tertibine guşluk we öýlänlik goşmak maslahat berilýär.

Türgenleşik sapaklary naharlanandan 1,5–2 sagat soň başlanmalydyr. Sapaklaryň we nobatdaky ýimit kabul etmekligiň arasy 30–40 minut bolmaly.

## Witaminler we ýokumly garyndylar

Has netijeli türgenleşik döwründe adaty iýmitlerden başga-da dürli witaminleri we ýokumly garyndylary kabul etmek maslahat berilýär, bu dikeldiş pursatyny has tizleşdirýär.

Ýaryş gününüň iýmitlenilişi adatdakydan tapawutlanmaly däl. Iýmitiň ýeňil siňdirilmegi, aşgazan-ıçege ýollarynda agyrylyk döretmez ýaly, ony az-azdan kabul etmeli. Mal beloklarynyň artykmaçlygyndan gaçmaly, iýmitde gök önümleriň, miweleriň we witaminleriň giije-gündizdäki mukdaryny biraz köpeltmeli.

Uzak dowam edýän ýaryşlardaky iýmitleniş aýratyn ünsi talap edýär (şossedäki tigrir ýaryşy, marafon ylgawy we ş.m.). Onuň gidişinde has ýeňil özleşdirilýän, mümkin boldugyndan suwuk, witaminlere we mineral serişdelerine baý, ýokumlylygy ýokary iýmitleri kabul etmeli. Bu talaba, belli bir derejede, Ýakowlewiň hödürleýän içgisi (50 g şeker, 50 g glýukoza, 40 g täze miwe şiresi, 0,5 g askorbin turşusy, 2 g limon turşusy, 2 g fosfor turşuly natriý, 1 g gaýnadylan duz we suw) laýyk gelýär. Muňa 20 g eredilen krahmaly goşmak bolar. Ondan başga-da häzirki döwürde taýýarlanylýan sport içgilerini giňden peýdalanmak maslahat berilýär.

Günüň dowamynda birnäçe basgançagy (turnir duşuşyklary) bolan ýaryşlarda iýmit kabul etmegiň wagty kesgitlenilmeli. Iýmit kabul edilenden soň, eger ol az mukdarda we ýeňil siňdirilýän bolsa-da, adatça hereketler ýaramazlaşýar we hereketleriň utgaşygy erbetleşýär. Muny, ilkinji nobatda, sportuň tehniki görnüşlerinde we başa-baş tutluşyklarda göz öňüne tutmaly.

## Joşduryjy serişdeler

Joşduryjy serişdeler – bu gymmatly iýmit ýokumlylygy bolmadyk, yöne kesgitli tarapdan tagama täsir edýän, aşgazanyň işine, ýürek-damar ýa-da merkezi nerw ulgamyna täsir edýän serişdedir. Bu serişdelere galapyn kofe, çay, süýjüler, alkogolly içgiler, temmäki degişlidir.

Türgen üstünlige ýaramaz täsir edýän alkogoldan we nikotinden daşda bolmalydyr. Alkogol ilki beýniniň ýarymşaryna täsir edýär, onuň täsir ediş alamatlarynyň ölçegi gandaky alkogolyň görnüşine bagly bolýar. Serhoşlygyň tapgyrlaryna baglylykda alkogol öz-özüne

erk etmezlige getirýär, islendik sözleri aýtmaklyga iterýär, etjek işiň dowamlylygyny artdyrýar, hereketleriň nätaklyklygyny ýa-da tagaşyksyzlygyny we ş.m. döredýär. Bu bolsa diňe bir sportuň gi-giýeniki düzgünlerine garşy bolman, eýsem, sportuň etikasyna we türgeniň ahlak häsiýetine-de gabat gelmeýär.

Çilim hem saglyga we sport hereketlerine juda zyýanlydyr. Niko-tin agyzdaky tüýküligiň üsti bilen bagra barýar. Ol gan basyşyny ýokar-landyrýar we deri damarlaryny daraldýar. Bu zatlaryň ählisi aýratyn-da uly beden ýüklemeli şertlerinde aýdyň ýüze çykýar. Munuň özi çilim çekmegiň türgen üçin zyýanlydygyna ikerijňletmeýär. Çilim çekmek diňe bir türgen-lere däl, eýsem, sport çäreleri wagtynda tomaşaçylara-da gadagandyr.

### **Bedeniň agramyny sazlamak**

Iýmit tertibi guralanda esasy üns bermeli ýagdaýyň biri hem agramyňy sazlamak üçin iýmitlenmekdir. Bu, aýratyn-da, agramlyk derejeleri bolan we agram-boý gatnaşyklary bolan sport görnüşlerinde (gimnastika, suwa bökme, akrobatika, we ş.m.) uly ähmiýete eýedir. Bu tertip berjaý edilmese, ol hereketleriň takyklygyny we gозzelligini bozup biler. Beýleki sport görnüşlerinde-de agramyň we boýuň dogry gatnaşygy-sazlaşygy uly ähmiýete eýedir.

Bu gatnaşygy bahalandyrmak üçin sport tejribeliginde köp usul-lar ulanylýar. Ketleriň agram boý indeksi olaryň arasynda giňden ýaýranydyr. Boý bilen agramyň gatnaşygy kadada erkekler üçin 1 sm boýa 300–400 g we zenanlar üçin 1 sm boýa 325–375 g bolmaly ha-saplanylýar. Bedeniň agramy boýuň 1 sm 300 g az düşse, pes we 500 g ýokary bolsa aşa semizlik hasaplanýar. Köp halatlarda türgenleriň agram-boý indeksiniň bu sanlardan has ýokarydygyny bellemelidir.

Kähärlarlarda kadaly agramyň hasaby şu formula boýunça amala aşyrylýar. Mysal üçin:

$$\text{Kadaly agram} = \frac{\text{bedeniň agramy (g)}}{\text{boý uzynlygy (sm)}}$$

Soňra ýaglylyk derejesi hasaplanylýar.

$$\text{Ýaglylyk derejesi} = \frac{\text{bedeniň hakyky agramy}}{\text{bedeniň kadaly agramy}}$$

Netijede 1-e deň bolan gatnaşyk ýaglylygyň kadaly derejesidir; 1,1 – kadalylygyň çäginde ýagly gatlaklardyr; 1,2 – ýeňil ýagly gatlaklar; 1,35-e çenli – görnüp duran ýagly gatlaklar; 1,5-a çenli – orta ýagly gatlaklar; 1,5-dan ýokary – uly ýagly gatlak; 1-den az - arryklamakdyr.

Bedeniň agramy yzygiderli üýtgäp durýar, türgenleşik möwsüminiň başynda, mysal üçin, ilkinji 2–3 hepdede ol bedendäki artykmaç suwlaryň çykmagynyň we birnäçe ýagly gatlaklaryň aýrylmagynyň hasabyna adaty 1,5–2 kg ýeňleýär. Ýaryşdan soň şossedäki tigr çapyşygy, marafon ylgawy ýaly sport görnüşlerinde agram 3–6 kg kemelýär. Emma bu ýitgi düzgün boýunça ýaryşdan soňky iki-üç günün içinde doldurylýar.

Agram sazlaşdyrylanda (zyňylanda) iýmitdäki ýaglaryň, uglewodlaryň birnäçe görnüşiniň (ýarym şeker) we suwuklyklaryň mukdary çäklendirilmelidir.

Beloklaryň mukdary, aýratyn-da, maldan alynýanlary öňküsi ýaly ýokarylygyna saklanmaly. Iýmitiň ýokumlylygy yzygiderli azalmaly: 1 kg agrama 35–45 kkal çenli, bu suwuklyklardan ýgy-ýygydan ýüz öwürmegiň hasabyna amala aşyrylýar: birinji tagamdan kartoşka, däne we un önümleri kemeldilýär. Iýmit tertibine bu döwürde ýagsyz balyk we et, towuk, tvorog, gök-önüm, miweler, şeker, bal, vitaminler goşulmalydyr.

## **15.4. Türgenleriň bedenini taplamak we dikeldiş serişdeleri**

*Bedeni taplamak* (bişişdirmek) – bu güýçli sagaldyş serişdesi bolup hyzmat edýär. Ol dürli keselleriň döremeginden goraýar, ömri uzaldýar we köp ýyllap bedeni zähmet işjeňliginde saklaýar, türgenleriň taýýarlyk derejelerini ýokarlandyrýar, şeýle-de onuň umumy bedeni berkidiji täsirliligi ýokarydyr.

Taplanmak – daşky tebigy gurşawyň täsirlerine (sowuk, yssy, gün şöhleleri, atmosfera basyşy, ýokanç keseller we ş.m.) bedeniň durnuklylygyny we başarnygyny artdyrmak we bedeniň goranyş güýjüni ýokarlandyrmak maksady bilen geçirilýän ulgamlaryň gijgijeni çäredir. Taplanmak beden agzalarynyň özboluşly türgenleşmegine getirýär, esasan hem, ýylylyk çalşyk ulgamy türgenleşýär. Taplanma çäreleriň esasynda beden agzalarynyň funksional işjeňligi ýokarlanýar.

Beden iki usul bilen taplanylýar:

1) Tebigy usul – howa, gün, suw bilen.

2) Emeli usul – ýyly we sowuk suwy gezekleşdirmek, hammam, ultramelewşe şöhleler we ş.m. bilen.

Bedeni taplaýjy çäreleri ähli pasylda we hemme ýaşda-da geçirse bolýar, ýöne näçe ir başlasaň, şonça-da gowy. Taplanmak diňe taplaýjy çäreler (emler) dogry geçirilen ýagdaýynda peýdaly bolup biler we şonuň üçin hem onuň özboluşly talaplarynyň we ýörelgeleriniň berjaý edilmegi zerurdyr.

Bedeni taplamagyň ýörelgelerine şular degişlidir:

- ulgamlayyn ulanylmagy;
- kem-kemden yzygiderlilikde ulanylmagy;
- üýtgedilip durulmagy;
- bedeniň işjeň hereketde bolmagy;
- elmydama gözegçilikde saklanylmagy.

*Bedeni howa bilen taplamagyň usullary.* Howa bilen taplanmak – ýeňil we howpsuz taplaýjy çäreleriň biri bolup durýar. Howanyň taplaýjy täsiri onuň temperaturasyna baglydyr, şeýle-de bu ýerde howanyň çyglylygyny we şemalyň tizligini göz önünde tutmaly.

Taplaýjy howa wannalary üç görnüşde kabul edilýär:

1. Ýyly görnüşde – howanyň temperaturasy 20–30°C.
2. Salkyn görnüşde – howanyň temperaturasy 14–200°C.
3. Sowuk görnüşde – howanyň temperaturasy 140°C-dan pes.

Howa wannalary ýatyp, oturyp ýa-da hereketde bolup alynýar. Beden sowuk howa bilen taplanylanda hökmany suratda bedenterbiýe maşklary ýerine ýetirilmeli. Çygly we şemally howa şertlerinde taplanmagyň dowamlylygyny peseltmeli. Ýagyşly günler, ümürde we şemalyň tizligi 3 m/s geçse, howada taplanmak maslahat berilmeýär.

Howa bilen taplanmagyň başlangyç tapgyrynda 15–20°C temperaturaly howada 20–30 min. bolmaly (sagdyn adamlar üçin), soňra bolsa, onuň dowamlylygyna günde 10 min. goşup, 1–2 sagada ýetirmäge rugsat berilýär.

Howa bilen taplanmagyň ikinji tapgyrynda howanyň temperaturasy 10–15°C bolup 15–20 min. dowam edýär, bu ýagdaýda beden işjeň hereketde bolmaly. Howa bilen taplanmagyň sowuk görnüşini (10°C pes) diňe lukmanyň barlagyndan geçen, bedeni gowy taplanan

(bişişen) sag adamlar kabul edip biler. Şunuň ýaly taplaýyş çäreleriniň dowamlylygy 5–10 min. geçmeli däldir we soňuny bedeni süpürüp, ýyly suw akydynmak bilen tamamlamaly.

*Howa bilen taplanmagyň emeli görnüşleri* barokamerada (howa basyşly otagda) geçirilýär, onda howanyň atmosfera basyşy, temperaturasy, çyglylygy we ş.m. üýtgedilip bilner. Bu görnüşler bejergi (aeroterapiýa) we bedeni dürli howa şertlerine uýgunlaşdyrmak üçin ulanylýar.

*Bedeni gün şöhleleri bilen taplamagyň usullary.* Gün wannalary deriniň iýmitlenişini gowulandyrýar, D we C witaminleriň özleşdirilişine ýardam berýär, deri kesellerine garşy durnuklylygy ýokarlandyrýar, bedeniň ýylylyk sazlaşygyny güýçlendirýär we ş.m.

Gün şöhleleri bilen taplanmak üçin amatly wagt ertirinedir, tomsuna ir sagat 7-den 11-e çenli, ýazyna 9-dan 13-e çenli. Ilkinji gün wannalarynyň dowamlylygy 5–10 min. Ony kem-kemden köpeldip, 40–60 minuda ýetirip bolýar (ýöne ondan köp däl), zerurlyk ýüze çyksa, 1–2 sagat dowamlylyga ýetirilýär. Her bir sagatlyk gün astynda durulmadan soňra kölegede 10–15 minutlyk arakesme edilmelidir. Gün şöhleleri bilen taplanmagyň ahyrynda, suw eminiň kabul edilmegi zerurdyr. Gün wannalaryny uly beden ýüklemeleri bilen gezekleşdirmek gadagandyr, ajöze we çendenaşa naharlanylandan soňra, güne ýanmak bolmaýar. Şeýle-de käbir kesellerde (inçekesel, ýiti sowuklamalar, käbir deri we düwnük kesellerde) güne taplanmak bolmaýar. Ten çendenaşa güne ýanan ýagdaýynda 2%-li margansowkanyň ergini bilen süpürilip, wazelin ýa-da ýanyga garşy krem, maz çalmaly.

*Gün şöhleleri bilen taplanmagyň emeli görnüşi* hökmünde dürli emeli görnüşde ýasalan ultramelewşe şöhlelerini beriji abzallar (UWÇ, kwars, lýuminissent lampasyny we ş.m.) ulanylýar. Bu, esasan, bejeriş we keselleriň önüni alyş maksatlary bilen geçirilýär. On-dan başga-da, günün pes düşýän ýurtlarynda (demirgazykda) ýaşaýan adamlara, ýeriň aşagynda işleýän adamlara keselleriň önüni alyş we bedeni iýmitlendiriş hökmünde teni emeli şöhlelendirilýär. Ýöne, bu şöhleleriň adam saglygyna zyýanly täsirleri hem bardyr.

*Bedeni suw bilen taplamagyň usullary.* Suw emleri iň bir ýokary taplanmak täsirini ýetirýän serişdedir, ýagny ol howa bilen taplanmak-



dan 25 esse ýokary täsir edýär. Bu ýerde esasy taplaýjy suwuň temperaturasydyr, şeýle-de bu ýerde onuň mehaniki täsirini hem göz önünde tutmalydyr (süpürinmek, akydynmak, hammam, howdanda ýüzmek we ş.m.), bularyň hersi bedene özboluşly täsir edýär. Suw bilen taplanmak süpürinmekden ýuwaş-ýuwaş guýmak usullara geçilýär.

*Süpürinmek (sürtünme)* suw bilen taplanmagyň başlangyç tapgyry bolup durýar. Birnäçe günläp sowujak suwa öllenen desmalyň (gubkanyň) ýa-da öl süpürgiç (polotensa) bilen beden süpürilýär. Ilki bedeniň ýokarky bölegi, soňra bolsa, aşaky bölegi süpürilýär. Süpürinmekligiň dowamlylygy 5 minutdan geçmeli dälir.

*Suw akydynmak (duş-hammam).* Suw bilen taplanmaga başlamagyň iň amatly wagty tomsuna we güýzünedir. Ol, esasan, ertirine irki maşklardan soň geçirilse gowy. Suw bilen taplanmagy ilki başda howanyň temperaturasy 17–20°C, suwuň temperaturasy bolsa 30–32°C-dan başlamaklyk maslahat berilýär. Soňra bolsa, her 3–4 günden temperaturany 1–2°C kemeldýärler, 1,5–2 aýyň dowamynda bedeniň duýşuna we saglyk ýagdaýyna görä 20–15°C çenli peseldýärler. Bedeni has gowy taplanan adamlar üçin lukmanyň barlagyndan soň, suwuň temperaturasyny 10–7°C çenli peseltmäge mümkinçilik berilýär.

*Açyk howdanda (derýalarda, köllerde) suwa düşmek.*

Suwuň we howanyň temperaturasy 18–20°C – da açyk suw howdanynda suwa düşüp başlasa bolýar. Howanyň temperaturasy 14–15°C – dan pes bolsa we suwuň temperaturasy 10–13°C –dan pese düşen ýagdaýynda açyk howada suwa düşmegi bes etmeli. Howdanda suwa ertirine we agşamara düşülse gowy bolýar. Ilki başda günde 1 sapar, soňra bolsa 2–3 sapar düşmäge (3–4 sagat arakesme bilen) rugsat berilýär.

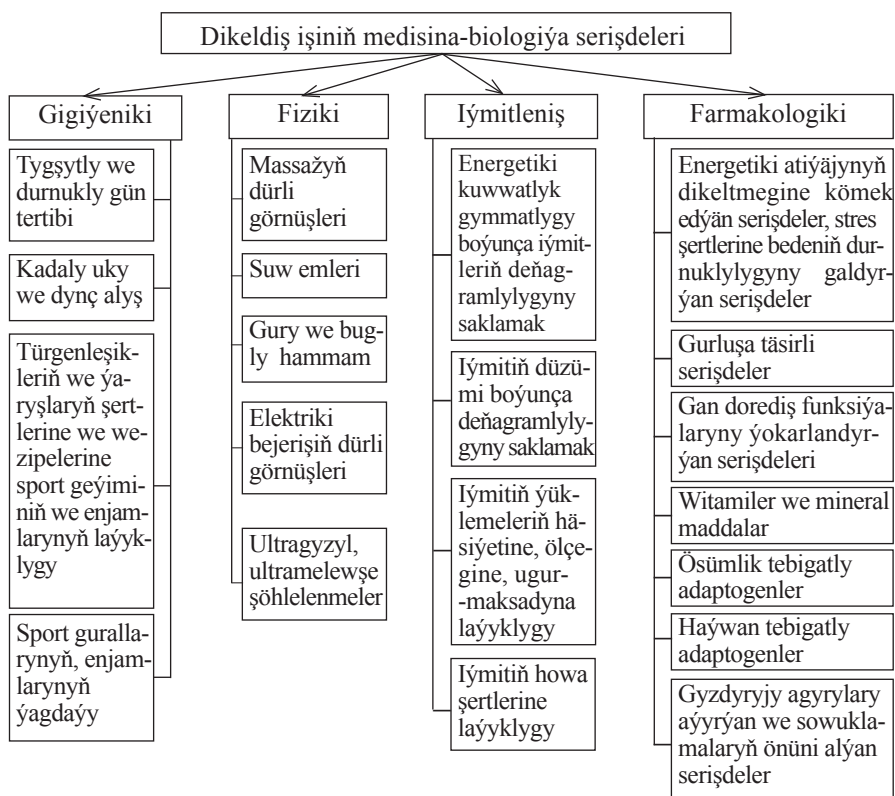
Gara süpürinmek hem bedeni taplaýjy çäreleriň biri bolup durýar. Gara süpürinmek çalt we dogumly geçirilýär, onuň dowamlylygy 1–2 minut. Ilki başda ýapyk ýerde bedeniň ýokarky bölegi süpürilýär, soňra bolsa, birnäçe günün geçmegi bilen bedeni uýgunlaşdyryp, açyk howada mümkinçiligine görä bedeniň ähli ýerini süpürmäge rugsat berilýär.

## Dikeldiş serişdeleri

Häzirki zaman sportunda türgenleriň bedenleriniň dikeldilme-gi türgenleşigiň özi ýaly zerur zatlaryň biri bolup durýar, sebäbi, sportda ýokary netijeleri diňe bir ýüklemeleriň göwrümini we dep-ginini ýokarlandyrmak bilen gazanyp bolmaýar. Nädogry ulanylýan we has uly bolan türgenleşik ýüklemeleri ötüşen ýadawlyga, daýanç hereket ulgamynyň dartgynlylygyna we bedeniň dürli patologiki üýtgeşmelerine, kähalatlarda käbir keselleriň, şikesleriň ýüze çykma-gyna eltýär. Şonuň üçin hem bedeniň ýadawlygyny aýyrmak we iş ukyplylygyny dikeltmek sportda esasy meseleleriň biri bolup durýar.

Türgeniň taýýarlygynda ulanylýan ähli dikeldiş serişdeleri esasy üç topara bölünýär:

- mugallymçylyk dikeldiş serişdeleri;
- psihologiki dikeldiş serişdeleri;
- dikeldişniň medisina-biologiýa serişdeleri (36-njy surat).



36-njy surat. Dikeldiş işiniň medisina-biologiýa serişdeleri

### ***Mugallymçylyk dikeldiş serişdeleri***

Dikeldişni mugallymçylyk serişdeleri – dikeldiş hadysasyny tizleşdirmegiň esasy ýoly bolup durýar, ol türgenleşik serişdeleriniň we usullarynyň täsiri bilen dikeldiş işiniň maksadalaýyk gönükdirilmegi esasynda türgenleşik derejesiniň yzygiderli ösmegine ýardam berýär.

Dikeldişni mugallymçylyk serişdeleriniň esasy ugry bedeniň ýeterlik energiýasyny öz-özüniň öwezini doldurtmak ukybyna gönükdirilendir. Bedeniň energiýa we funksional ýitgilerini beden eýýäm ýüklemeleri ýerine ýetirýän halatlarynda we türgenleşik gutarandan soň, tiz kadalaşdyrmaga ukyplylygy bilen esaslandyrylýar.

Mugallymçylyk dikeldiş serişdelerine: ýüklemeleriň yzygiderli we bilelikde ulanylmagy; taýýarlygyň ähli döwürlerinde ýüklemeleriň we dynç alşyň dogry berilmegi; maşklaryň göwrüminiň, depgininiň we dowamlylygynyň dogry gezeleşdirilmegi; maşklaryň görnüşleriniň üýtgedilip durulmagy; umumy we ýöriteleşdirilen serişdeleriň, usullaryň bilelikde ulanylmagy; statiki we dinamiki ýüklemelere üns berilmegi; sapaga oýun hereketleriniň girizilmegi; sapakda ýürek urgusyny kadalaşdyryjy maşklara, myşsalarý gowşatmak üçin geçirilýän maşklara, suwda geçirilýän maşklara, dem alyş we süýndüriji maşklara, ýeňil kroslara üns berilmegi; daşky gurşawyň şertleriniň üýtgedilip durulmagy; sapagyň giriş-taýýarlyk we jemleýji bölüminiň rejeli gurulmagy we ş. m. degişlidir.

Tejribeli tälimçiniň elinde mugallymçylyk dikeldiş serişdeleriniň ummasyz köp görnüşleri bardyr we her bir tälimçi türgenleriň taýýarlygynda bu serişdeleri dogry ulanmagy başarmalydyr.

### ***Psihologiki dikeldiş serişdeleri***

Psihologiki dikeldiş serişdeleri nerw-psihiki dartgynlylygy aýyrmaklyga gönükdirilen bolup, öz nobatynda, hereketiň hem-de bedeniň fiziki iş ukyplylygynyň tiz dikelmegine ýardam berýär. Bu serişdeler iki topara bölünýär.

I. Psiho-mugallymçylyk serişdelerine – diňe bir psiholog lukmanyň däl-de, tälimçiniň hem sözleýiş täsirleri bilen türgenleriň ahlak sypatlaryna we duýgularyna täsir etmek üçin gönükdirilen usullar degişlidir. Sözleriň ýerlikli ulanylmagy psihologiki dikelişniň esasy serişdesi bolup

durýar. Bu ýerde, esasan, psiholog lukman we tälimçi degerli maslahatlar, sözler we mysallar bilen türgenlere öz täsirlerini ýetirmelidir.

Psiho-mugallymçylyk dikeldiş serişdelere – türgenleriň şahsy aýratynlyklaryna we anyk ýagdaýlaryna baglylykda dürli görnüşli gyzykly dynç alyşlygy gurnamak, oňaýly durmuşy we ahlak gurşawy döretmek, saz we şöhleli sazlary ulanmak, türgenleriň özlerine bolan ynamyny artdyrmak, türgeniň psihikasyny ýaryşlara taýýarlamak, türgenleriň özlerine bolan ynamyny artdyrmaga, oňaýsyz täsir edýän psihiki dartgynlylygy we (emosional) duýgulary aýyrmak we ş.m. degişlidir.

II. Türgeniň psihiki ýagdaýyny kadalaşdyrmaga gönükdirilen serişdelere – gipnoz, aňyňa guýmak, psihikany kadalaşdyrýan türgenleşikler, myssany gowşatmak, dem alyş maşklary, psihougrukdyryjy türgenleşikler we ş.m. degişlidir.

*Dikeldişň medisina-biologiýa serişdeleri (lukmançylyk).* Türgenleriň iş ukyplylygynyň doly derejede dikelmegini üpjün etmekde lukmançylyk serişdelerine uly orun degişlidir.

Ýokary biologiki we bejeriş täsirlilikigi bolan dikeldişň medisina-biologiýa serişdeleri türgenleriň taýýarlygynda keselleriň we şikesleriň önüni almak we bejermek, bedeni türgenleşen halda saklamak, dikelişi tizleşdirmek, iş ukyplylygy ýokarlandyrmak we ş.m. maksatlar bilen ulanylýar.

Dikeldişň medisina-biologiýa serişdelerine: rejeli iýmitlenmek, tebigatyň sagaldyş güýçleri, gigiýeniki farmakologiki serişdeler, witaminler we mineral maddalar, fiziki-mehaniki täsirli serişdeler, suw emleri, hammam, massažyň dürli görnüşleri, fiziobejergi emleri, elektirik bejerişň dürli görnüşleri, ultragyzyly we ultramelewşe şöhlelenmeler, ultrases, fonofarez, magnit bejergileri, gyzyly inňe, howa bejergi emleri, dürli bejergi palçyklary, dürli derman ösümlükler we ş.m. degişlidir. Bulardan başga-da türgenleriň taýýarlygynyň geçiş döwründe dikeldiş hökmünde türgenleri Türkmenistanyň bejeriş-dikeldiji täsirli tebigaty bolan ýerlere Awaza, Baýramala, Mollagara, Arçabile, Arçmana we ş.m. (sanatoriýalara) dynç alyş ýerlerine, şypahanalara ugradylsa, gowy bolýar.

Dikeldişň has giňden ulanylýan serişdesi owkalama we bugly hammamdyr.

*Owkalama* derä, myşsalara, bogun damarlaryna, gan aýlanyş we nerw ulgamyna ýakymly täsir edýär. Ony geçirmek bilen şu aşakdaky usuly görkezmeleri berjaý etmeli:

1. Ähli emelleri hökman limfatiki ýollaryň gidişi arkaly ýerine ýetirmeli: elleri barmaklardan tirsege çenli owkalamaly, tirsekden egne çenli; aýaklary – dabandan dyza çenli, dyzdan çatalba çenli; döşüni we arkaňy – ortadan gapdallara; boýny – saçdan aşak. Limfatiki düwünleri owkalamaly däl.

2. Bedeniň owkalanýan bölekleri aňryçäk gowşadylan bolmaly.

3. Owkalanýan wagty beden arassa bolmaly.

Dikeldiş serişdeleriniň toplumynda bugly hammam aýratyn orny tutýar.

*Bugly hammam* der bölüp çykaryş ulgamynyň işini işeňňirleşdirýär, bedeniň ýylylyk sazlaşygyny (termoregulýasiýasyny) kämilleşdirýär, iýmit siňdirilişini çaltlaşdyrýar, myşsalaryň gowşamagyna täsir edýär, ýagny, dikeldişi has-da çaltlaşdyrýar.

Sport tejribeliginde çygli bug hammamy (rus) we gury gyzgyn hammamy (fin) ulanylýar. Soňkusy has netijelidir (temperaturasyny 80–90°C), ol türgenler tarapyndan ýeňil kabul edilýär. Hammamyň türgeniň bedenine täsir edişi boýunça türgenleşikleri ortaça agyryklara ýetirmek mümkin.

Hammama girmekligi hepdelik türgenleşik tapgyrynyň ahyryna bellemeli. Hammamdan öň we ondan soň türgenleşik ýüklemelerini ep-esli azaltmaly. Hammama gireniňde şu aşakdaky düzgünleri berjaý etmeli: buga girip, ýeňiljek der gelyänçä aşakda 3–5 minut oturmaly, soňra ýuwaşjadan ýokary galyp, 5–10 minut sübselenmeli, aşak düşüp, 2–3 minut dynç alyp, bugdan çykmalý we ýyly suwa ýuwunmaly. Şu ähli ýagdaýy 1–2 gezek gaýtalamak mümkin, eger gerek bolsa, ýokarda bolmaklygyň wagtyny 3-5 minut kemeltmeli.

Şu wagtyň ähli dowamynda sowuk suwa ýuwunmaly däl. Sowuk duşa ýa-da sowuk suwa diňe ähli proseduralar gutarandan soň düşmek mümkin. Hammama barmaklygy owkalama ýa-da öz-özüni owkalama bilen gezekleşdirmek maksada laýykdyr.

Kähalatlarda bugly hammam agramyňy azaltmak üçin ulanylýar.

Şeýle ýagdaýlarda bugda bolmaklygyň dowamlylygyny ep-esli köpeltmeli. Deriň bölünip çykyşyny artdyrmak üçin wagtal-wagtal barmaklar bilen derini süpürip durmaly. Bugdan soň duş kabul etmän, geýim çalşyrylýan ýere baryp mata dolanyp ýatmaly, 20-30 minut oturmaly. Soňra duşda ýuwunmaly. Bugly hammamdan soň suw içmeli däl. Juda suwsanyňda ýa-da gowşaklyk aralaşanda ýarym käse – bir käse limonly çay içmeli.

Bugly hammam serişdesine owkalamak, öz-özünü owkalamak, witaminleşdirilen serişdeleri yzygiderli we dogry kabul etmek dikeldiş pursatlaryny işeňňirleşdirmäge uly ähmiýetli kömek berýär, ýagny türgenleşigiň netijeliligini gürrüňsiz güýçlendirýär.

## **16. Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiýeniki üpjünçiligi**

Diňe türgenleriň taýýarlyk ulgamy gowy gurnalan we düzülen ýagdaýynda ýokary sport üstünliklerine ýetip bolýar.

Türgenleri taýýarlaýjy ulgam uly dört bölümden durýar:

I. Sporta saýlaýjy we gönükdiriji ulgam.

II. Sport-türgenleşik ulgamy.

III. Ýaryş ulgamy.

IV. Türgenleşigi we ýaryşa taýýarlygy ýokarlandyrýan täsirler ulgamy.

Bu ulgamlaryň hersiniň öz ýerine ýetirýän wezipeleri bar we bular kanuna laýyklykda biri-biri bilen sazlaşykly arabaglanyşykda bolup, türgenleri uly üstünliklere eltýärler.

Türgenleşigi we ýaryşa taýýarlygy ýokarlandyrýan täsirler ulgamynda gigiýeniki üpjünçiligiň tutýan orny örän ýokarydyr. Bu ulgam özünde türgenleriň saglygyny berkitmäge, türgenleriň beden işjeňligini we taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmaga şeýle-de dürli oňaýsyz şertlere bedeni uýgunlaşdyrmaga kömek berýän gigiýeniki täsirleri jemleýär.

Bu gigiýeniki talaplar berjaý edilmedik ýagdaýynda sportda uly üstünliklere ýetmek kyndyr we türgenleriň bedeni şikeslere sezewar bolmagy mümkin.

## **16.1. Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiyeniki üpjünçiliginiň gurluş düzümi**

Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiyeniki üpjünçiliginiň gurluş düzümine şu aşakdakylar degişlidir:

- ýaryş we türgenleşik işiniň gigiyeniki ýörelgeleri.
- türgenler üçin durmuşy-gigiyeniki täsirleriň iň oňaly şertleriniň döredilmegi (içki gurşaw, okuw, zähmet, maddy we ýaşayyş mümkinçilikler we ş.m.)
- gün tertibiniň rejeli ulanylmagy;
- türgenleriň şahsy gigiyenasy;
- bedeniň taplanmagy;
- rejeli we ýokumly iýmitlenmek;
- türgenleşikleri we ýaryşlary geçirmek üçin iň oňaly şertleriň döredilmegi;
- türgenleriň beden işjeňligini ýokarlandyrýan we dikelişini tizleşdirýän gigiyeniki serişdeler;

- türgenleri dürli şertlerde taýýarlamagyň gigiyeniki üpjünçiligi.

Gigiyeniki üpjünçilik ulgamy türgenleriň taýýarlygynyň ähli tapgyrlarynda giňden ulanylmaly. Onuň amala aşyrylmagyna tälimçiler, lukmanlar, dolandyryjylar we türgenleriň özleri işjeň gatnaşmalydyrlar. Bu ulgamlaryň hemmesi toplumlaýyn ulanylan ýagdaýynda gowy netijeler gazanyp bolýar.

Türgenleriň taýýarlygynyň gigiyeniki üpjünçilik ulgamyna her bir ugra degişli bolan ýörite maksatnama girizilýär we maksatnamalar sportuň aýratynlygyna, türgenleriň taýýarlyk derejesine, türgenleşigiň tapgyryna we şertine baglylykda düzülýär.

Bu maksatnamalaryň ýerlikli amala aşyrylmagy üçin türgenleriň saglyk ýagdaýyna, sport işjeňligine we özlərini duýşuna gözegçilik edýän toplumlaýyn lukmançylyk, mugallymçylyk we psihologiki barlag gözegçiliklerini geçirip durýarlar. Barlag gözegçilikleriniň netijesinde alnan maglumatlary seljerip, gigiyeniki üpjünçilik ulgamynyň maksatnamasyna ýerlikli üýtgeşmeler girizilýär.

Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiyeniki üpjünçiliginiň birnäçe görnüşleri (gün tertibi, şahsy gigiyena, taplanmak, iýmitlenmek, türgenleşikleri we ýaryşlary geçirmek üçin oňaly şertleriň döredil-

megi we ş.m.) barada biz öňki temamyzda belläp geçipdik şonuň üçin hem biz gigiýeniki üpjünçiligiň beýleki görnüşleriniň her haýsyna aýratynlykda seredip geçeliň.

## **16.2. Ýaryş we türgenleşik işiniň gigiýeniki ýörelgeleri**

Ýaryş we türgenleşik işiniň gigiýeniki ýörelgelerine, esasan, şu aşakdakylar degişlidir:

- türgenleşikler we ýaryşlar adamlara sagaldyş täsirini ýetirmeli.
- sport türgenleşiklerinde we ýaryşlarda gigiýeniki düzgün-talaplar berjaý edilmeli;
- türgenler elmydama lukmançylyk, mugallymçylyk we öz-özüne gözegçilikde saklanylmaly;
- türgenleşikleriň meýilleşdirilişi we geçirilişi türgenleriň ýaş aýratynlyklaryna we jynsyna baglylykda gurnalmaly;
- türgenleşigiň ähli tapgyrlarynda türgenleriň bedenine zeper ýetirýän serişdeleriň ulanylmagyna ýol berilmeli däl;
- türgenleriň beden işjeňligini ýokarlandyryň sagaldyş täsirleri (howa, Gün, suw, witaminler, massaž we ş.m.) giňden ulanylmaly;
- türgenleşigiň umumy mugallymçylyk ýörelgelerini we düzgünlerini berjaý etmeli;
- türgenleşikler gurnalanda tebigy we durmuşy kanunalaýyklykda beden işjeňliginiň üýtgäp durýanlygyny (bioritm) göz önünde tutmaly. Adam bedeniniň işjeňligi pasyllaýyn, hepdeleýin we gündelik üýtgäp durýar (tomus, gyş; duşenbe, ýekşenbe; irden-agşam we ş.m.);
- sportuň dürli görnüşleriniň ýaryşlarynda gigiýeniki talaplara baglylykda düzgünnamalar girizilmeli (doping gözegçiligi, howply emelleriň gadagan edilmegi, agram we ýaş aýratynlyklarynyň göz önünde tutulmagy, geýimi, döwüň dowamlylygy, arakesme, lukman üpjünçiligi we ş.m.);
- zenanlaryň türgenleşikleri gurnalanda olaryň bedeniniň fiziologiki aýratynlyklaryny göz önünde tutmaly.

## **16.3. Zenanlaryň türgenleşiginiň gigiýeniki aýratynlyklary**

Zenanlaryň türgenleşikleri gurnalanda olaryň bedeniniň fiziologiki aýratynlyklaryny göz önünde tutmaly. Ol aýratynlyklara şu aşakdakylar degişlidir:



– zenanlaryň beden taýýarlygy oglanlaryňka garanynda pesdir, sebäbi, zenanlaryň myşsa süýümleri bedeniň umumy agramynyň 32-35%-ni tutýar (oglanlaryňky bolsa 40% we ýokary), ýöne welin zenanlaryň ýag gatlaklary oglanlaryňka garanynda 10% ýokarydyr. Bulardan başga-da zenanlaryň güýji hem oglanlaryňkydan pesdir, zenanlaryň garyn myşsalarynyň güýji oglanlaryňkydan 30–50 % pes bolýar;

– zenanlaryň bedeniniň biologiki aýratynlyklary olaryň kämillek ýaşyna ýetmegi bilen ýüze çykýan aýbaşy döwründe türgenleşik ýüklemelerini peseltmeli (esasan hem, türgenleşikden garyn myşsalaryna düşýän ýüklemäni, bökmek, güýç we statiki maşklary aýr-maly), zerurlyk ýüze çyksa, türgenleşigi bes etmeli;

– göwreliligiň ilkinji 3–4 aýlygynda türgenleşigi häzir bolup geçirmeli, soňky aýlarynda bolsa, diňe toplumlaýyn bejeriş bedenterbiýäniň maşklaryny ýerine ýetirmäge rugsat berilýär;

– çaga doglanyndan 4–6 hepde geçeninden soň bejeriş gimnastikasy geçirilýär we 4 aýdan soň umumy ösdüriji maşkly ýeňiljek türgenleşikleri geçirmäge rugsat berilýär. Soňky 6–7-nji aýlarda türgenleşigiň düzümine sportuň saýlanan görnüşüniň birnäçe maşklary goşulyp başlanýar. Çaga süýt-den aýrylandan soň, türgenleşige doly girişmäge rugsat berilýär;

– çagasy düşen zenanlara diňe birinji aýbaşysy kadaly ýagdaýda geçenden soň, türgenleşige girişmäge rugsat berilýär.

## **16.4. Türgenlere oňaly şertleriň döredilmegi üçin durmuşy-gigiýeniki täsirleriň üpjünçiligi**

Türgenlere oňaly şertleriň döredilmegi üçin durmuşy-gigiýeniki täsirleriň üpjünçiligine şular degişlidir:

– *içki gurşawyň durmuşy-gigiýeniki täsirleri* türgenleriň taýýarlygynda uly orun eýeleýär.

Bu, esasan, türgenleriň töweregindäki adamlaryň sazlaşykly gatnaşygy esasynda ýüze çykýar (maşgalasy, garyndaşlary, dostlary, bile okaýanlary, işdeşleri we ş.m.). Bularyň elmydama gatnaşykda bolmagy türgenleriň pisihiiki ýagdaýyna, ahlak we erk taýýarlygyna we sport işjeňligine gowy we erbet tarapdan täsir edip bilerler.

Bular gowy tarapdan täsir edende, türgenleriň gowy terbiýelenmegine, gowy ahlakly, edepli gylyk-häsiýetleriň ýüze çykmagyna, erk taýýarlygynyň ýokarlanmagyna, kynçylyklary ýeňip geçmäge, gowy dynç almaga we bedeniniň çalt dikelmegine ýardam berýärler.

Haçan-da içki gurşawyň gigiýeniki täsirleri erbet tarapdan bolan ýagdaýynda daş-töwerekdäki adamlar bilen düşünişmezlik ýüze çykýar we käbir adamlaryň gepine gidip, sport rejesi bozulýar. Şonuň esasynda hem türgenleriň ahlak-erk häsiýetleriniň derejesi we sport işjeňligi peselýär. Tälimçi elmydama türgenleriň durmuş-gigiýeniki şertlerine degişli bolan içki gurşaw bilen gyzyklanyp durmaly we ony gowulandyrmak üçin ähli çäreleri amala aşyrmaly;

– türgenleriň beden işjeňligini ýokarlandyrmak we dikeltmek üçin *gowy ýaşayyş we maddy şertleriň hem döredilmegi* zerurdyr.

Türgenleriň ýaşayan otaglary arassaçylyk-gigiýenanyň talaplaryna laýyk gelmelidir we türgenleriň gowy dynç almagy, şahsy gigiýenany berjaý etmekleri üçin we dikeldiji suw emlerini kabul etmegi üçin zerur bolan ähli şertler bilen üpjün edilen bolmalydyr;

– türgenleşik işi meýilleşdirilende zähmetiň we okuwyň täsiri hem göz önünde tutulmalydyr.

Okuwyň we zähmetiň kyn döwürlerinde türgenleşik ýüklemeleriniň azda-kände peseldilmegi zerurdyr. Muňa, esasan, hepdelik mikrosikl meýilleşdirilende we türgeniň gün tertibi düzülende uly uns berilmelidir. Bu bolsa, esasan, okuwyň (zähmetiň), türgenleşigiň we dynjyň dogry gezekleşdirilmegine kömek berýär.

### **16.5. Türgenleri dürli şertlerde taýýarlamagyň gigiýeniki üpjünçiligi**

Türgenleri dürli şertlerde taýýarlamagyň gigiýeniki üpjünçiligine şu aşakdakylar degişlidir:

– yssy we sowuk howa şertlerinde türgenleri taýýarlamak;

– dag we wagta uýgunlaşma şertlerinde türgenleri taýýarlamak.

*Yssy howa şertlerinde türgenleri taýýarlamak.* Ýylyň yssy döwründe türgenler howanyň ýokary temperaturasyna, çyglylygyna, ýiti Gün şöhleleriniň täsirine, örtükleriň we diwarlaryň gyzmagy esasynda emele gelýän gyzgynlygyň täsirlerine sezewar bolýarlar. Bu

şertlerde türgenleşikler geçilende daşky gurşawyň ýokary temperaturasy sebäpli bedeniň ýylylyk sazlaýjy ulgamyna uly agramlyk düşýär we bedeniň ýylylygy bölup çykaryşy kynlaşýar. Aşa ýokary temperatura bedeniň funksional ýagdaýlaryna we işjeňligine oňaýsyz täsirlerini ýetirýär we bedeniň aş gyzmagyna getirýär, netijede ýylylyk urma ýa-da gün urma bolýar.

*Ýylylyk urma*, köplenç, yssy, çyglylygy ýokary, şemalsyz howada, ýapyk sport binalarynda türgenleşik geçilende ýüze çykýar.

Tomsuna yssy howada günün ýiti şöhlesinde kelleýalaňaç gezilse, *Gün urmagy* mümkin. Tomsuna yssy howada türgenleşikler geçirilende bu ýagdaýlaryň ýüze çykmaklaryna ýol berilmeli däl. Eger-de ýylylyk we gün urmanyň ilkinji alamatlary ýüze çykan ýagdaýlarynda ejir çeken salkyn ýere geçirip, geýimini çykaryp, töweregini ýelejiretmeli we rahat ýagdaýda ýatymaly. Bedenini sowatmak üçin endamyna çyg mata dolamaly. Bedenden çykan suwuklygyň öwezini dolmak we derleýşini güýçlendirmek üçin azajykdan, köp mukdarda suw içirmeli we haýal etmän, lukmany çagyrmaly. Tomsuna türgenleşik geçmek üçin iň oňaly wagt ertirine hem agşamynadyr. Howa gaty gyzyberse, türgenleşigiň dowamynda bedeni sowatmak üçin ýygy-ýygydan arakesme etmeli we bedeni gury mata bilen süpürmeli, çyg eşigi çalşyp durmaly.

Türgenleşik wagtynda üstünden sowuk suw akydynmak maslahat berilmeýär, ol başda hyjuwlylyk döretse-de soňra ýaltalyga we bedeniň gowşamagyna getirýär. Ondan başga-da sowuk suwuň köp ulanylmagy sowuklama keselleriniň ýüze çykmagyna-da sebäp bolup bilýär. Şonuň üçin hem suwa düşmegiň sanyny günde 3-4 sapa- ra çenli çäklendirmeli, suwuň temperaturasy 3-5°C – howanyň we bedeniň temperaturasyndan pes (20-25°C) bolmaly.

Yssy howada bedeniň ýylylyk sazlaşygyny kadaly saklamak üçin türgenleriň geýimine, kelle gabyna, eşigine we köwşüne üns bermeli, türgeniň geýimi bedeniň çyglylygyny özüne süňdirýän, bedeni günün oňaýsyz şöhlelerinden goraýan, şemalladylýan, howa geçýän matadan bolmaly, mümkin boldugyça sintetiki geýimi geýmejek bolmaly. Şeýle-de yssy howada rezinden köwüş geýmek hem maslahat berilmeýär.

Ýylyň yssy döwründe-de türgenleriň iýmit rejesine uly üns ber-

meli, sebäbi, beden der bilen uly mukdarda suwy, witaminleri we mineral önümleri ýitirýär. Bedenden der bilen çykýan suwuň öwezini dolup durmaly, şonuň üçin hem türgen suw içmekligiň mukdaryny çäklendirmeli däl.

Sportuň tizlik güýç alamatly görnüşlerinde teşnelige esaslanyp, suw içmekligiň mukdaryny kesgitläp bolýar. Sportuň çydamlylyk bilen baglanyşykly görnüşlerinde suwuklygy içmekligiň mukdaryny köpeltmeli, bedeniň suwa bolan talabyna gözegçiligi türgenleşikden öň we soň türgeniň agramyny çekmek bilen amala aşyryp bolýar ýa-da peşewiň bölünip çykmagyna gözegçilik esasynda, gije-gündiziň dowamynda bedenden çykýan peşewiň mukdary 1 litrden az bolmaly däl.

Bedeniň ýitiren suwunyň öwezini dolmak suwsuzlygyň we teşneligiň önüni almak üçin köp mukdarda az-azdan gök çay, gök we bakja önümlerinden ýasalan içgiler, çörek kwasy, gazlandyrylan mineral suwlaryny, çal we ş.m. içmeklik maslahat berilýär. Köp mukdarda miwe, gök we bakja önümlerini iýmeli. Bedenden der bilen köp mukdarda mineral duzlaryň: kaliniň, kalsiniň gidýänligi sebäpli, iýmitiň düzümine düzlanan gök önümleri we balygy goşmaly. Bedenden der bilen köp mukdarda suwuklyk çykan ýagdaýynda iýmitde ulanylan nahar duzunyň mukdaryny köpeltmeli, ýeňiljek duzly suw içmeli (1 l suwa 0,5–1 g duz garyp) ýa-da ertirlikde gara çöregiň üstüne 2–3 g duz sepip iýmeli we yzyndan çay ýa-da suw içmeli.

Yssy döwründe türgen gündelik iýmitiň düzüminden uglewodlaryň we ýaglaryň mukdaryny kemeldip, belogyň mukdaryny köpeltmeli hem-de düzüminde köp mukdarda mineral duzlary we witaminleri saklaýan önümleri iýmeli (et, süýt, ýumurtga, balyk, kartoşka, kişde, kişmiş, gök-miwe önümleri we ş.m.). Gündelik iýmitde C we B witaminiň mukdaryny 40–50%-e çenli köpeltmeli.

*Sowuk howa şertlerinde türgenleri taýýarlamak.* Sowuk howa şertlerinde türgenleşik geçirilende bedeniň sowuk almagyndan we doňmagyndan ägä bolmak gerek. Bedeniň sowuk almagynyň we doňmagynyň sebäpleri diňe bir pes temperatura bagly bolman, ondan başga-da, ýokary çyglylyga we şemalyň tizligine baglydyr. Bularдан başga-da, bedeniň doňmagyna sowuk howada az hereketlilik, köwüşüň ýa-da geýimiň öl bolmagy, bedeniň aşa sowamagy, agyr ýadawlyk we geýimiň dar bolmagy esasynda gan damarlaryň gysylmagy sebäp bolup biler.

Sowuk almagyň we doňmagyň öňüni almak üçin ilki bilen, onuň ýüze çykmagyna sebäp bolýan ähli täsirleri aýyrmaly. Ýiti şemally we  $-20^{\circ}\text{C}$ -dan pes bolan howada uzak wagtlap türgenleşik geçirmek we syýahat etmek maslahat berilmeýär. Sowuk we şemally howada türgenleriň eşiği ýüňden, ýyly bolmaly, kellesi, gulagy we boýny ýapyk bolmaly, geýiminiň öl bolmazlygynyň öňüni almaly. Türgenleşige gitmezden öňürti gyzgyn nahar edinmeli. Türgenleşik döwründe türgen elmydama hereketde bolmaly. Diňe şemaldan goralan ýerde dynç almak bolýar. Türgenleşýän sowuk almagyň we doňmagyň ilkinji alamatlaryny we ilkinji kömegiň ýerine ýetirilişini bilmeli, elmydama bir-birine gözegçilikde bolmaly, endamynyň, ýaňagynyň, burnunyň we gulagynyň reňkine üns bermeli.

*Sowuk almagyň ilkinji alamatlary:* birden endamyň reňkiniň agarmagy we duýujlygynyň ýitmegi bolup durýar. Bu alamatlar ýüze çykan dessine, sowuk alan ýeri ýüň mata bilen çalt-çalt süpürmeli, bu ýagdaýda bedeni gar bilen süpürmeklige rugsat berilmeýär. Süpürmekligi tä gan aýlanyşy kadalaşyp, bedeniň reňki we duýjulygy ýerine gelýänçä dowam etmeli. Ejir çekeni mümkin boldugyndan ýyly ýere geçirip, lukman kömegini ýetirmeli, gyzgyn nahar, çay, kofe bermeli we ş.m. umumy bedeni ýyladyş çärelerini geçirmeli. Sowuk howa şertlerinde türgenleşik geçilende türgenleriň iýmit rejesine uly üns bermeli. Bedeniň ýylamagy üçin köp mukdarda energiýanyň gidýänligi sebäpli iýmitiň kaloriýalylygyny esasan hem, mal ýag önümleriniň hasabyna 15-25% ýokarlandyrmaly. Günüň dowamyndaky iýmitlenmegiň ahlisiniň düzümine ýagyň goşulmagy zerurdyr. Bulardan başga-da, iýmitde belogyň hem mukdaryny köpeltmeli. Gündelik kabul edilýän C we B<sub>1</sub> witaminiň mukdaryny 30-50 %-e çenli ýokarlandyrmaly. Lukmanyň görkezmesi boýunça goşmaça D witamini hem kabul etmek maslahat berilýär.

*Dag şertlerinde türgenleri taýýarlamak.* Häzirki döwürde sportuň birnäçe görnüşlerinde ýaryşlar daglyk ýerlerde geçirilýär, şuny göz öňüne tutmak bilen we türgenleriň beden işjeňligini ýokarlandyrmak, dikeltmek hem-de işjeň dynç alyş hökmünde käwagtlar türgenleşigi dagda geçirmek maslahat berilýär.

Dag howasynyň öz aýratynlyklary bar: howada atmosfera basyşy we kislorodyň mukdary pes, günüň ýiti şöhleleri we radiýasiýasy ýokary (ortaça gün şöhlesi her 100 m belentlige 1 % artyk düşýär), ho-

wasy dury we arassa. Bulardan başga-da dag howasynda bejeriş täsirli (+) we (-) ionlar bar. Dag howasy onuň geografiki ýerleşişine, belentligine we tebigatyna baglylykda biri-birinden tapawutlanýarlar. Deňiz derejesinde kadaly atmosfera basyşy 760 mm simap sütüni. Deňiz derejesinden näçe belentlige çykyldygyça, şonça-da atmosfera basyşy peselýär. Ortaça her 400–500 m belentlige basyş 30–35 mm simap sütüni. peselýär. Atmosfera basyşynyň peselmegi bilen birlikde howanyň düzümindäki gazyň parsial basyşy hem peselýär. Bu bolsa atmosfera howasyndaky we öýken howasyndaky kislorodyň mukdarynyň kemelmegine sebäp bolýar we bedende kislorod ýetmezçiligini ýüze çykarýar. Dag şertlerinde türgenleşik geçilende bedeniň anaerob çydamlylygy ýokarlanýar.

1000–3000 m belentlikde bedeniň kislorod ýetmezçiliginiň önüni almak üçin dem alyş we gan aýlanyş ulgamlarynyň işjeňligi ýokarlanýar we 1000 m belentlikde bedeniň sport işjeňligi pese düşüp başlaýar.

3000 m belentlikde bedende fiziologiki üýtgeşmeler ýüze çykyp başlaýar. 4000–5000 m belentlikde bedende kislorod ýetmezçiligi sebäpli “dag keseli” ýüze çykmagy mümkin.

Köplenç dag şertlerinde 1000–1200 ýa-da 1500–2500 m belentlikde türgenleşik şu maksatlar üçin geçirilýär: dag şertlerinde geçiriljek ýaryşa taýýarlyk görmek, bedeniň funksional mümkinçiliklerini giňeltmek we çydamlylygyny kämilleşdirmek, işjeň dynç alyş, türgenleriň bedenini dikeltmek we bejermek üçin we ş.m.

Dag şertlerinde türgenleşik 3–5 hepde çenli dowam edýär. Türgenleşigiň dowamynda türgenler elmydama lukmançylyk we mugallymçylyk gözegçiliginde saklanylmalydyr. Türgenleşiklerde gijiýeniki talaplar we howpsuzlyk çäreleri berjaý edilmeli. Dag şertlerinde türgenleşik geçirilende türgenleşigiň ilkinji hepdesinde türgeniň bedeninde uýgunlaşma hadysasy bolup geçýändigini sebäpli, türgenleşik ýüklemeleriniň göwrümini we depginini 10–20% peseltmeli. Türgenleşigiň 7–10-njy günlerinden başlap, türgenleriň şahsy mümkinçiliklerine baglylykda ýüklemäniň göwrümini we depginini kem-kemden köpeldip başlamaly. Dag şertlerinde türgenleşik geçirilende köplenç 20–25 günden soň, türgenleriň özlerini duýşy gowulanyň, beden işjeňligi ýokarlanyp başlaýar. Dag şertlerine uýgunlaşma hadysasyny tizleşdirmek üçin ýerli şertleriň talabyna laýyklykda gün

tertibiniň rejeli düzülmegi zerurdyr. Onda hökmany suratda dynja, gündizki uka we dürli dikeldiji serişdeleriň ulanylmagyna üns berilmeli.

Dagda türgenleşýänleriň iýmitinde beloklaryň, ýaglaryň, uglewodlaryň özara gatnaşygy bolmaly. Iýmitiň düzüminde süýt, et, balyk we ş.m. önümleriň mukdary köpeldilmeli. Bulardan başga-da köp mukdarda bakja-miwe önümlerini we guradylan miweleri (kişmiş, garaly we erik kişdesini) iýmek maslahat berilýär, sebäbi, bu önümleriň düzüminde beden üçin zerur bolan aşgar elementleri saklanýar. Gemoglobiniň we monoglobiniň sintezini ýokarlandyrmak üçin, mümkin boldugyndan, iýmitiň düzümine demirgliserofosfatyny goşmaly.

Bedeniň kislorod ýetmezçiligine bolan durnuklylygyny ýokarlandyrmak maksady bilen iýmitiň düzümine witamin B 15 goşsa bolýar.

*Wagta uýgunlaşma şertinde türgenleri taýýarlamak.* Sport tejribesinde käwagtlar türgenler türgenleşýän wagtyň ýa-da ýaryşda çykyş etmek sagadyny üýtgetmeli bolýarlar. Bu, esasan, ýaryşlaryň geçirilýän ýeriniň geografiki ýerleşişine baglylykda ýerli wagt bilen ýaryş geçirilýän wagtyň arasynda birnäçe sagat tapawut etmekligine baglydyr.

Wagtyň birnäçe sagat süýşürilmegi esasynda bedeniň gündelik bioritminde we pisihofiziologiki ulgamlaryň işjeňliginde üýtgeşmeler duýulýar, şu üýtgeşmeleri göz önünde tutup, türgenleriň bedenini ýaryş geçiriljek wagta görä sazlaşdyryp, uýgunlaşdyrmaly bolýar.

Ýaryş geçirilýän ýurda barlandan soň türgeniň bedenine diňe bir ol ýurduň wagt sagadynyň üýtgemegi täsir etmän, ondan başga-da, beýleki ýagdaýlar hem täsir edýär, tebigy, durmuşy howa şertleri we ş.m. Köplenç türgenlerde 2–5 günläp bioritmiň täze gün tertibine sazlaşmagy (uýgunlaşmagy) üçin bedeninde gowşaklyk, ýaltalyk, çalt ýadamak, hereket ýalňyşlygy duýulýar we sport işjeňligi pese düşýär. Bu ýagdaýda 7–9 gün geçenden soň türgeniň bedeni ýerli wagta uýgunlaşýar we beden işjeňligi kadalaşýar.

Uly wagt aratapawut edýän ýurtlarda ýaryş geçirilende ýaryşdan 7–10 gün ön barmaly. Türgenler ýaryş geçiriljek ýurda gitmezden (uçmazdan) ön, gowy dynç almaly. Mümkin bolsa, täze ýere ýerli wagt boýunça sagat 19–20-de barjak bolmaly.

Wagta uýgunlaşmagyň esasy gigiýeniki talaplary ýerli şertlere laýyklykda düzülen gün tertibiniň berjaý edilmegine berk baglydyr.

**ÇAGALARYŇ WE ÝETGINJEKLERIŇ BEDEN ÖSÜŞINIŇ HEM-DE  
BEDEN TAÝÝARLYGYNÝŇ GÖRKEZIJILERI  
6-16 ýaşly oglan-gyzlaryň beden ösüşiniň görkezijileri  
(boýy we agramy)**

Ýaşy	Oglanlar					
	Görkezi- jileri	Pes	Aramlyk- dan pes	Aramlyk	Aramlyk- dan ýokary	Ýokary
6 ýaş	Boýy (sm)	99,1 <	99,1- 108,0	108-120 (114)	120-127	127 >
	Agramy (g)	16,500 <	16500- 17900	17900- 22100 (20200)	22100- 24900	24900 >
7 ýaş	Boýy (sm)	108,9 <	108,9- 116,9	116-128 (122)	128-134	134 >
	Agramy (g)	17700 <	17700- 19900	19900- 26500 (23200)	26500- 30900	30900 >
8 ýaş	Boýy (sm)	108,4 <	108,4- 120,2	120-129 (124)	129-130	130 >
	Agramy (g)	20400 <	20400- 22500	22500- 25600 (24000)	25600- 26100	26100 >
9 ýaş	Boýy (sm)	119,5 <	119,5- 124,5	124-134 (129)	134-139	139 >
	Agramy (g)	23000 <	23000- 24900	24900- 28100 (26500)	28100- 28800	28800 >
10 ýaş	Boýy (sm)	126,3 <	126,3- 132,4	132-148 (140)	148-155	155 >
	Agramy (g)	24300 <	24300- 2760	27600- 37900 (32500)	37900- 43800	43800 >
11 ýaş	Boýy (sm)	128,7 <	128,7- 137,4	137-152 (144)	152-159	159 >
	Agramy (g)	26200 <	26200- 30100	30100- 41900 (36000)	41900- 61600	61600 >



12 ýaş	Boýy (sm)	137,4 <	137,4- 143,4	143-160 (151)	160-170	170 >
	Agramy (g)	27600 <	27600- 31800	31800- 44300 (38100)	44300- 53500	53500 >
13 ýaş	Boýy (sm)	136,1 <	136,1- 145,5	145-166 (156)	166-177	177 >
	Agramy (g)	39300 <	39300- 47800	47800- 64800 (56300)	64800- 73300	73300 >
14 ýaş	Boýy (sm)	142,0 <	142,0- 151,2	151-170 (161)	170-179	179 >
	Agramy (g)	28681 <	28681- 34267	34267- 45096 (39618)	45096- 50752	50752 >
15 ýaş	Boýy (sm)	150,0 <	150-158	158-175 (167)	175-182	182 >
	Agramy (gr)	39300 <	39300- 47800	47800- 64800 (56300)	64800- 73300	73300
16 ýaş	Boýy (sm)	162,1 <	162-167	167-179 (173)	179-185	185 >
	Agramy (g)	46600 <	46600- 54400	54400- 69900 (62200)	69900- 77600	77600 >
<b>Gyzlar</b>						
<b>Ýaşy</b>	<b>Görkezi- jileri</b>	<b>Pes</b>	<b>Aramlyk- dan pes</b>	<b>Aramlyk</b>	<b>Aramlyk- dan ýokary</b>	<b>Ýokary</b>
6 ýaş	Boýy (sm)	99 <	99-106	106-119 (113)	119-124	124 >
	Agramy (g)	16000 <	1600- 17500	17500- 21600 (19800)	21600- 25100	25100 >
7 ýaş	Boýy (sm)	111 <	111-117	117-127 (122)	127-132	132
	Agramy (g)	17800 <	17800- 20000	20000- 26100 (23000)	26100- 30700	30700 >

8 ýaş	Boýy (sm)	113 <	113-123	123-132 (127)	132-135	135 >
	Agramy (g)	21900 <	21900- 23300	23300- 28000 (25600)	28000- 28200	28200 >
9 ýaş	Boýy (sm)	119 <	119-126	126-137 (131)	137-139	139 >
	Agramy (g)	26800 <	26800- 27300	27300- 32800 (29900)	32800- 33200	33200 >
10 ýaş	Boýy (sm)	129 <	129-133	133-145 (139)	145-152	152 >
	Agramy (g)	24200 <	24200- 29600	29600- 33600 (31600)	33600- 45700	45700
11 ýaş	Boýy (sm)	132 <	132-138	138-154 (146)	154-161	161 >
	Agramy (g)	25500 <	25500- 30500	30500- 45900 (37500)	45900- 57500	57500 >
12 ýaş	Boýy (sm)	137 <	137-145	145-162 (153)	162-164	164 >
	Agramy (g)	29600 <	29600- 34100	34100- 51300 (42800)	51300- 62400	62400 >
13 ýaş	Boýy (sm)	139 <	139-149	149-164 (156)	164-167	167 >
	Agramy (g)	34700	34700- 39700	39700- 56500 (48400)	56500- 59400	59400 >
14 ýaş	Boýy (sm)	129	129-151	151-167 (158)	167-171	171 >
	Agramy (g)	36300	36300- 43400	43400- 59400 (51500)	59400- 62300	62300 >

15 ýaş	Boýy (sm)	150	150-155	155-167 (164)	167-173	173 >
	Agramy (g)	39300	39300- 46900	46900- 62300 (54700)	62300- 66000	66000 >
16 ýaş	Boýy (sm)	151	151-156	156-167 (162)	167-174	174 >
	Agramy (g)	41800	41800- 48700	48700- 62600 (55700)	62600- 69000	69000 >

*1-nji goşundynyň dowamy*

### 7-17 ÝAŞLY ÇAGALARYŇ WE ÝETGINJEKLERIŇ BEDEN TAÝÝARLYGYNÝŇ GÖRKEZIJILERI

Beden başarnyklary	Barlag maşklary	Ýaşy	Oglanlar			Gyzlar		
			Pes	Aramlyk	Ýokary	Pes	Aramlyk	Ýokary
Çaltlygy (tizligi)	30 metre ylgamak (sek)	7	7,5	7,3-6,2	5,6	7,6	7,5-6,4	5,8
		8	7,1	7,0-6,0	5,4	7,3	7,2-6,2	5,6
		9	6,8	6,7-5,7	5,1	7,0	6,9-6,0	5,3
		10	6,6	6,5-5,6	5,1	6,6	6,5-5,6	5,2
		11	6,3	6,1-5,5	5,0	6,4	6,3-5,7	5,1
		12	6,0	5,8-5,4	4,9	6,2	6,0-5,4	5,0
		13	5,9	5,6-5,2	4,8	6,3	6,2-5,5	5,0
		14	5,8	5,5-5,1	4,7	6,1	5,9-5,4	4,9
		15	5,5	5,3-4,9	4,5	6,0	5,8-5,3	4,9
		16	5,2	5,1-4,8	4,4	6,0	5,8-5,3	4,8
		17	5,1	5,0-4,7	4,3	6,0	5,8-5,3	4,8

Çalasyňlygy	Atanaklaýyn ýlgaw 3x10m (s)	7	11,2	10,8-10,3	9,9	11,7	11,3-10,6	10,2
		8	10,4	10,0-9,5	9,0	11,2	10,7-10,1	9,7
		9	10,2	9,9-9,3	8,8	10,8	10,3-9,7	9,3
		10	9,9	9,5-9,0	8,6	10,4	10,0-9,5	9,1
		11	9,7	9,3-8,8	8,5	10,1	9,7-9,3	8,9
		12	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,6-9,1	8,8
		13	9,3	9,0-8,6	8,3	10,0	9,5-9,0	8,7
		14	9,0	8,7-8,3	8,0	9,9	9,4-9,0	8,6
		15	8,6	8,4-8,0	7,7	9,7	9,3-8,8	8,5
		16	8,2	8,0-7,6	7,3	9,7	9,3-8,7	8,4
		17	8,1	7,9-7,5	7,2	9,6	9,3-8,7	8,4
Tizlik güýji	Duran ýerinden uzaga bökmek (sm)	7	100	115-135	155	85	110-130	150
		8	110	125-145	165	90	125-140	155
		9	120	130-150	175	110	135-150	160
		10	130	140-160	185	120	140-150	170
		11	140	160-180	195	130	150-175	185
		12	145	165-180	200	135	155-175	190
		13	150	170-190	205	140	160-180	200
		14	160	180-195	210	145	160-180	200
		15	175	190-205	220	155	165-185	205
		16	180	195-210	230	160	170-190	210
		17	190	205-220	240	165	170-195	210
Çydamlylygy	6 minutlyk ýlgaw (metrde)	7	700	750-900	1100	500	600-800	900
		8	750	800-950	1150	550	650-850	950
		9	800	850-1000	1200	600	700-900	1000
		10	850	900-1050	1250	650	750-950	1050
		11	900	1000-1100	1300	700	850-1000	1100
		12	950	1100-1200	1350	750	900-1050	1150
		13	1000	1150-1250	1400	800	950-1100	1200
		14	1050	1200-1300	1450	850	1000-1150	1250
		15	1100	1250-1350	1500	900	1050-1200	1300
		16	1100	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300
		17	1150	1300-1400	1500	900	1050-1200	1300

Çeýeligi	Oturan ýerinden öňe epilmek (sm))	7	1	3-5	9	2	6-9	12,5
		8	1	3-5	7,5	2	5-8	11,5
		9	1	3-5	7,5	2	6-9	13,0
		10	2	4-6	8,5	3	7-10	14,0
		11	2	6-8	10	4	8-10	15
		12	2	6-8	10	5	9-11	16
		13	2	5-7	9	6	10-12	18
		14	3	7-9	9	7	12-14	20
		15	4	8-10	12	7	12-14	20
		16	5	9-12	15	7	12-14	20
		17	5	9-12	15	7	12-14	20
Güýç	Oglanlar turnikde çekmek; gyzlar arkan ýatyp çekmek (pes turnikde) gezek sany	7	1	2-3	4	2	4-8	12
		8	2	3-4	5	3	6-10	14
		9	2	4-5	6	3	7-11	16
		10	3	4-6	7	4	8-13	18
		11	3	4-7	8	4	10-14	19
		12	4	5-8	9	4	11-15	20
		13	4	5-9	10	5	12-15	19
		14	5	6-10	11	5	13-15	17
		15	5	6-11	12	5	12-13	16
		16	6	7-12	13	6	13-15	18
		17	6	7-13	14	6	13-15	18
30 s dowamynda göwräni galdyrmak (gezek sany)	7	8	9-17	18	8	9-16	17	
	8	9	10-18	19	8	9-16	17	
	9	9	10-19	20	8	9-17	18	
	10	10	11-20	21	8	9-17	18	
	11	10	11-21	22	9	10-18	19	
	12	11	12-22	23	9	10-18	20	
	13	11	12-23	24	9	10-19	20	
	14	12	13-24	25	9	10-19	21	
	15	12	13-25	26	10	11-20	21	
	16	13	14-26	27	10	11-20	22	
	17	14	15-27	28	10	11-21		

**SPORT MEKDEPLERI HAKYND A NUSGALYK DÜZGÜNNAMA****Sport mekdeplerine alynýan çagalaryň, ýetginjekleriň,  
ýaşlaryň iň kici ýaş derejeleri**

<b>№</b>	<b>Ýaş (ýyl)</b>	<b>Sportuň görnüş</b>
1	6-7	Sport gimnastikasy (gyzlar), çeperçilik gimnastikasy, akrobatika, suwda ýüzmek, buzda typmak
2	7-8	Sport gimnastikasy (oglanlar), stoluň üstünde oýnalýan tennis, uşu, küşt, şaşka, ýeňil atletika
3	8-9	Badminton, basketbol, sport takmynanlygy, futbol, sport syýahatçylygy, suwda top oýnamak, gandbol
4	9-10	Woleýbol, otuň üstünde oýnalýan hokkeý, top bilen oýnalýan hokkeý, şaýba bilen oýnalýan hokkeý, ýelkenli sport
5	10-11	Paurlifting, bilýard sporty, boks, tigr sporty, erkin göreş, agram daş götermek sporty, akademiki kürekleme, baýdarkaly we kanoýeli kürekleme, dzýudo, karate-do, sambo, kikboksing, grek-rim göreşi, daga dyrmaşmak, häzirki zaman başgöreşi, okly atyşyk, taekwando, agyr atletika, gylyçlaşma, atçylyk sporty, göreş
6	11-12	Peýkamly atyşyk
7	12-13	Stendli atyşyk
8	13-14	Agyr atletika (gyzlar), kulturizm

**Okuw-mugallymçylyk işiniň sagat möçberiniň ölçegleri we okuw toparlarynyň doldurylyşy**

№	Meşgullanýanlaryň taýýarlanylş derejeleri we döwürleri	Okuw ýyly	Okuw toparlarynda okuw-mugallymçylyk işiniň tertibi (hepdede sagat)	Okuw toparlarynyň doldurylyşy		
1	Sport-sagaldyş	Doly möwsüminde	6	16	18	18
2	Başlangyç taýýarlykda	1 2	8 8	12 10	16 14	14 12
3	Okuw-türgenleşik	1 2	12 14	8 8	12 12	10 10
4		3	18	6	12	8
5		4	20	6	10	7
6		5	22	5	10	6
7	Sport kämilleşdiriş	1 2 3	24 26 28	5 4 4	8 6 6	6 5 5
8	Ýokary sport ussatlygy	Tutuş döwürde	32	3	6	4

**Bellik:**

*Sportuň görnüşleriniň 1-nji toparyna girýärler: akrobatika, biatlon, sport gimnastikasy, çeperçilik gimnastikasy, atçylyk sporty, ýeňil atletika, on göreş, ýedigöreş, syrykly bökmek, ýelkenli sport, suwa bökmek, batutda bökmek, daga dyrmaşmak, peýkamly atyşyk, stendli atyşyk, okly atyşyk, häzirki zaman başgöreşi, gylçlaşmak, tigr sporty (trek, şosse), awtoulag, motosikl, suwly-moto, suwasty, uçar, dikuçar, paraşýut, planer, baýdarkaly we konoýeli kürekleme, akademiki kürekleme.*

*Sportuň görnüşleriniň 2-nji toparyna sportuň oyunly görnüşleri girýärler.*

*Sport görnüşleriniň 3-nji toparyna göreş we başa-baş tutluşyklaryň görnüşleri girýär.*

### Okuwçynyň şahsy kartasy

Mekdep\_\_\_\_\_mekdebiň görnüşü\_\_\_\_\_synpy\_\_\_\_\_  
Mekdebiň ýerleşýän ýeri\_\_\_\_\_  
Familiýasy, ady, atasynyň ady\_\_\_\_\_  
Jynsy\_\_\_\_\_Milleti\_\_\_\_\_  
Doglan senesi we ýeri\_\_\_\_\_  
Haçandanbärihäzirkiýerindeýaşaýar\_\_\_\_\_  
Maşgalada näçe çaga\_\_\_\_\_

### Fiziki ösüşiň derejesini bahalandyrmak

pes, ortadan pes, orta, ortadan ýokary, ýokary

#### Fiziki ösüş

1. Dik duran ýagdaýda boýy\_\_\_\_\_
2. Oturan ýagdaýda boýy\_\_\_\_\_
3. Bedeniň agramy\_\_\_\_\_
4. Döş kapasasynyň aýlawy: dem alyş\_\_\_\_\_  
dem çykaryş\_\_\_\_\_
- tapawut (döş kapasasynyň şüýşýändiginiň derejesi)\_\_\_\_\_
5. Öýkenleriň ýaşaýyş göwrümi\_\_\_\_\_
6. Ýürek urgusy rahat ýagdaýda (min)\_\_\_\_\_
7. Ganyň basyşy\_\_\_\_\_
8. Dinamometriýa (penje dinamometriýasy): sag el\_\_\_\_\_  
çep el\_\_\_\_\_
9. Göwre dinamometriýasy\_\_\_\_\_
10. Jyns ýetişiği A\_\_\_\_\_ B\_\_\_\_\_

### Süňk ulgamy

1. Döş kapasasynyň görnüşü kada, konus görnüşli, silindr görnüşli, ýasy
2. Arkan görnüşü kada, göni, küýki
3. Oňurga sütüniniň gyşarmalary lordos, kifoz, skolioz



4. Beden durşunyň görnüşleri (osanka) kada, gönelen, kifozlanan, lordozlanan, skoliozlanan

5. Aýaklaryň görnüşi „X“ „O“

### **Muskullar**

Muskullaryň güberçek nagyşy we tonusy aýdyň, aralyk, gowşak

### **Ýag tutma**

Ýag gatlagynyň emele gelmegi kiçi, orta, uly

### **Jyns ýetişiği**

Jyns ýetişiğiniň derejesi ikinji jyns alamatlarynyň kämilleşmegi bilen häsiýetlenýär (В.Т.Штефко и А.Д.Островский, 1929; В.В.Бунак, 1941).

Ikinji jyns alamatlarynyň ösüş tapgyry şeýle nusga boýunça kesgitlenýär:

#### **Gasyk üstünde tüýler:**

$$\underline{P_0}; \underline{P_1}; \underline{P_2}; \underline{P_3};$$

#### **Goltuk oýundaky tüýler:**

$$\underline{A_0}; \underline{A_1}; \underline{A_2}; \underline{A_3};$$

#### **Göwüs mázleriniň ösenligi:**

$$\underline{Ma_0}; \underline{Ma_1}; \underline{Ma_2}; \underline{Ma_3}; \underline{Ma_4}; \underline{Me (Menarhe)}.$$

#### **Sesiň üýtgemegi:**

$$\Gamma_0; \Gamma_1; \Gamma_2;$$

## FIZIKI TAÝÝARLYK

№	Testler	Synanyşmalar		
		1-nji	2-nji	
1.	<b>Tizlik.</b> 60 metre ylgaw			
2.	<b>Çydamlylyk.</b> 400-600m (12-13 ýaş) we 800-1500m (14-16 ýaş)ylgaw			
3.	<b>Tizlik – güýç.</b> Duran ýerinden uzynlygyna bökmek			
4.	<b>Güýç.</b> Direnip göwräni galdyrmak			
5	Türnikde çekinmek			
6	Agramlykly topy zyňmak			
7	Çalasynlygy			
8	Çeýeligi			

### Goşmaça maglumatlar

Sport derejesi \_\_\_\_\_

Türgenleşýärmä \_\_\_\_\_ (sportuň görnüşi)

Haçandan bäri türgenleşýär \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (barlagyň senesi)

## PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhbelentligiň ýurdy. Aşgabat, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. Aşgabat, 2007.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. Aşgabat, 2010.
4. *Saparmyrat Türkmenbaşy*. Ruhnama. Aşgabat, 2001.
5. *Saparmyrat Türkmenbaşy*. Ruhnama. Ikinji kitap. Aşgabat, 2004.
6. *Annaorazow B.T., Çaryýew O.* Çagalaryň we ýetginjekleriň gigiýenasy. Aşgabat. 2002.
7. *Филин В.П., Волков В.М.* Основы юношеского спорта, М., «ФиС», 1980.
8. *Филин В.П.* Теория и методика физической культуры, М., «ФиС», 1991.
9. *Харре Д.* Учение о тренировке (пер. с нем.). М., «ФиС», 1971.
10. *Холодов Ж.К., Кузнецов В.С.* Теория и методика физического воспитания и спорта, М., Академия, 2000.
11. *Лантев А.Р.* Гигиена М., «ФиС», 1999.
12. *Матвеев Л.П.* Основы спортивной тренировки. М., «ФиС», 1977.
13. *Матвеев Л.П.* Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов, Киев, «Олимпийская литература», 1999.
14. *Новиков Т.Д., Матвеев Л.П.* Теория и методика физической культуры, М., «ФиС», 1991.
15. *Öwezowa A.I.* Kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň fiziki ösüşi we fiziki taýýarlygy. Beýik Galkynyş eýýamynyň batly gadamlary. – 2009ý.
16. *Платонов В.Н.* Общая подготовка спортсменов олимпийского спорта. Киев, «Олимпийская литература», 1997.
17. *Sport mekdepleriniň maksatnamasy*. Aşgabat, 2007.
18. *Вайцеховский С.М.* Книга тренера М., «ФиС», 1971.
19. *Волков В.М., Филин В.П.* Спортивный отбор, М., «ФиС», 1983.

## MAZMUNY

Giriş.....	7
<b>1. Sporta umumy häsiýetnama.....</b>	<b>9</b>
1.1. Sport we onuň köpgörnüşliliginiň toparlara bölünişi.....	9
1.2. Sport hereketi, onuň ýaýraýşy we ösüşi.....	12
1.3. Durmuşda sportuň wezipesi.....	17
<b>2. Türgenleri taýýarlaýjy ulgam we sport üstünlikleriniň ösüşi.....</b>	<b>19</b>
2.1. Türgenleri taýýarlaýjy ulgam.....	19
2.2. Sport üstünlikleriniň ösüşi.....	23
<b>3. Çagalary we ýetginjekleri sporta saýlap-seçip almak we gönükdirmek.....</b>	<b>27</b>
3.1. Sporta saýlap-seçip almak we gönükdirmek.....	27
3.2. Sporta saýlamagyň tapgyrlary.....	28
3.3. Sporta saýlamakda ulanylýan barlag-gözegçilikleriniň görnüşleri.....	34
<b>4. Sport türgenleşiginiň esaslary.....</b>	<b>37</b>
4.1. Sport türgenleşiginiň maksady we mazmuny.....	37
4.2. Sport türgenleşiginiň serişdeleri.....	37
4.3. Sport türgenleşiginiň usullary.....	41
4.4. Sport türgenleşiginiň ýörelgeleri.....	47
<b>5. Türgenleriň beden taýýarlygy.....</b>	<b>51</b>
5.1. Güýji ösdürmegiň usullary.....	52
5.2. Çaltlygy ösdürmegiň usullary.....	56
5.3. Çalasyňlygy ösdürmegiň usullary.....	58
5.4. Çydamlylygy ösdürmegiň usullary.....	59
5.5. Çeýeligi ösdürmegiň usullary.....	60
<b>6. Türgenleriň tehniki taýýarlygy.....</b>	<b>63</b>
6.1. Tehnika barada umumy häsiýetnama we tehnikanyň görnüşleri.....	63

6.2. Sport tehnikasyny öwretmegiň usullary.....	66
6.3. Türgenleriň tehniki taýýarlygynyň döwürleri.....	67
<b>7. Türgenleriň taktiki taýýarlygy.....</b>	<b>69</b>
7.1. Taktika barada umumy häsiýetnama we taktikanyň görnüşleri.....	69
7.2. Taktikany öwretmegiň usullary we düzgünleri.....	72
7.3. Taktiki taýýarlygyň tapgyrlary.....	74
<b>8. Türgenleriň psihologiki taýýarlygy.....</b>	<b>75</b>
8.1. Psihologiki taýýarlygyň ugurlary .....	75
8.2. Türgenleriň psihologiki taýýarlygynyň serişdeleri we usullary.....	78
<b>9. Türgenleşikde ýüklemeleriň we dynjyň berliş usullary.....</b>	<b>82</b>
9.1. Ýüklemeleriň berliş usullary.....	82
9.2. Ýadawlyk we dikeliş.....	89
9.3. Uýgunlaşmak.....	90
<b>10. Türgenleriň taýýarlygynyň gurluş düzümi.....</b>	<b>91</b>
10.1. Türgenleriň köpýyllyk taýýarlygynyň tapgyrlary.....	92
10.2. Türgenleşigiň toplumlary.....	95
10.3. Türgenleşigiň döwürleri .....	100
<b>11. Türgenleşik sapaklarynyň gurluşy.....</b>	<b>103</b>
11.1. Sport-türgenleşik sapaklarynyň maksady, mazmuny we berjaý edilmelitalaplary.....	103
11.2. Türgenleşik sapaklaryny geçirmegiň guramaçylyk görnüşleri.....	106
11.3. Türgenleşik sapagynyň gurluş düzümi.....	110
<b>12. Türgenleşigi meýilleşdirmek.....</b>	<b>114</b>
12.1. Türgenleriň taýýarlygynda ulanylýan meýilnamalaryň görnüşleri.....	114
12.2. Uzak wagtlaýyn meýilnama.....	115
12.3. Yzygiderli meýilnama.....	117
12.4. Gysga wagtlaýyn meýilnama.....	118
<b>13. Türgenleriň taýýarlygyna gözegçilik etmek we hasaba almak.....</b>	<b>127</b>
13.1. Türgenleriň taýýarlygynda ulanylýan barlag-gözegçilikleriniň usullary we görnüşleri.....	127
13.2. Barlag-gözegçilikleriniň ugurlary.....	129
13.3. Türgenleşigi hasaba almak.....	133
<b>14. Türgenleriň ýaryş ulgamy.....</b>	<b>138</b>
14.1. Sport ýaryşlarynyň görnüşleri we wezipeleri.....	138

14.2. Türgenleri ýaryşa taýýarlamagyň aýratynlyklary.....	142
14.3. Sport ýaryşlaryny guramaklygyň we geçirmekligiň usullary.....	143
<b>15. Türgenleriň şahsy gigiýenasy.....</b>	<b>149</b>
15.1. Türgenleriň gün tertibi.....	150
15.2. Bedeniň we geýimiň arassaçylygy.....	155
15.3. Türgenleriň iýmiti.....	160
15.4. Türgenleriň bedenini taplamak we dikeldiş serişdeleri.....	174
<b>16. Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiýeniki üpjünçiligi.....</b>	<b>182</b>
16.1. Türgenleri taýýarlaýjy ulgamyň gigiýeniki üpjünçiliginiň gurluş düzümi.....	183
16.2. Ýaryş we türgenleşik işiniň gigiýeniki ýörelgeleri.....	184
16.3. Zenanlaryň türgenleşiginiň gigiýeniki aýratynlyklary.....	184
16.4. Türgenlere oňaýly şertleriň döredilmegi üçin durmuşy-gigiýeniki täsirleriň üpjünçiligi.....	185
16.5. Türgenleri dürli şertlerde taýýarlamagyň gigiýeniki üpjünçiligi.....	186
Goşundylar .....	192
Peýdalanylan edebiýatlar.....	203

**Hydyr Kakabaýewiç Nunnaýew**

## **SPORTUŇ NAZARYÝETI**

*Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy*

Redaktor

*T. Sadykow*

Surat redaktory

*G. Orazmyradow*

Teh.redaktory

*O. Nurýagdyýewa*

Suratçy

*B. Kakabaýewa*

Neşir üçin jogapkär

*A. Atanyýazow*

Çap etmäge rugsat edildi 03.02.2011. Möçberi 60x90<sup>1/16</sup>. Ofset kagyzy.

Edebi garniturasy. Ofset çap ediliş usuly. Şertli çap listi 13,0.

Şertli-reňkli ottiski 16,38. Hasap neşir listi 12,44. Çap listi 13,0.

Sargyt № 117. Sany 4 000.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.  
744004. Aşgabat, 1995-nji köçe, 20.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň  
«Türkmenmetbugatüpjünçilik» maddy-tehniki üpjünçilik kärhanasy.  
Aşgabat ş., Hasanow geçelgesi, 16.