

K. Rozyýew, Ç. Baýramow

BEDENTERBIÝE WE ONY OKATMAGYŇ USULÝÝETI

Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

**Aşgabat
“Ylym” neşirýaty
2010**

UOK 372.8:796/799
R 73

Rozyýew K., Baýramow Ç.
R 73 **Bedenterbiýe we ony okatmagyň usulyýeti.** Orta hünär
okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby. – A.: “Ylym”
neşirýaty, 2010. – 152 sah.

TDKP №148

KBK №74.267

© “Ylym” neşirýaty, 2010.
© K.Rozyýew, Ç.Baýramow, 2010.



**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 öňünde.

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!

I B Ö L Ü M

Giriş

Türkmen döwletiniň köp taraply syýasatynyň we adam hakyndaky aladalarynyň esasy ugurlarynyň biri-de umumybilim berýän mekdeplerde ene-atalaryň goldawy bilen çagalara fiziki terbiýäni bermek wezipesi bolup durýar. Bu meseläniň çözülmeginde mekdebiň başlangyç synplarynda bedenterbiýäniň dogry ýola goýulmagy ýokary ähmiýete eýedir. Sebäbi bu döwür çagalarda bedenterbiýäniň esaslarynyň, başarnyklarynyň we endikleriniň formirlenýän we fiziki ösüşiniň kemala gelyän döwrüdür.

Mekdepde bedenterbiýe sapagynyň dogry ýola goýulmagy mugallymyň hünärine ökdeligine baglydyr. Şonuň üçinem ökte hünärli bedenterbiýe mugallymlaryny taýýarlamak maksady bilen Mugallymçylyk mekdeplerinde “Bedenterbiýe we ony okatmagyň usulyýeti” dersi okadylýar. Bu dersiň okadylmagynyň esasy maksady bolsa geljekki hünärmenleri taýýarlamak we olary özbaşdaklykda pedagogik we guramaçylyk işlerini alyp barmak endikleri we başarnyklary bilen üpjün etmekden ybaratdyr. Bu bolsa dersiň bilim ulgamyndaky ähmiýetini has-da artdyrýar. Şeýlelikde, mekdepde bedenterbiýe boýunça alnyp barylýan işler Galkynyşlar zamanasynyň ylym, bilim, terbiýe baradaky öňe sürýän ideýasynyň esasyňy düzmelidir. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň aýdyşy ýaly, “Ertirki nesil ruhy taýdan sagdyn, syýasy taýdan durnukly, beden taýdan berk bolmalydyr”.

Şeýle şygar astynda işlemek kämil nesli ýetişdirmekde

okatmagyň täze usullaryndan, okuwyň interaktiw görnüşinden peýdalanmak arkaly ýokary hilli sapaklary guramaklyga, abzallaşdyrmaklyga her bir mugallymy borçlandyrýar. Şu borçlardan gelip çykyan wezipeler bolsa bu dersiň esasy mazmunyny düzmelidir.

Usulyýet dersini bedenterbiýe sapagy bilen baglanyşykly öwrenilmeklik göz önünde tutulýar. Şeýle-de, bu ders okuw maksatnamasyna laýyklykda psihologiýa, pedagogika, anotomiýa, fiziologiýa we gigiyena ylymlary bilen hem berk baglanyşykly bolup, başlangyç synp bedenterbiýe mugallymlaryny taýýarlamakda esasy ylmy hem-de ugrukdyryjy çeşmedir. Bu dersi okatmagyň esaslary Galkynyş döwriňiň öňde goýan wezipelerini çözmäge, ykdysady ösüslere ylmy dünýägarayşy kemala getirmäge gönükdirilendir.

“Bedenterbiýe we ony okatmagyň usulyýeti” dersi boýunça okuw işi nazary düşündiriş we amaly-tejribelik görnüşinde mekdeplerde görkezme sapaklaryny bermek we talyplaryň öý işlerini özbaşdak ýerine ýetirmekleri arkaly alnyp barylýar.

Nazary düşüňjeleriň amaly işler arkaly mugallymyň özi tarapyndan görkezilmegi bu dersi okatmagyň esasy aýratynlygydyr. Amaly – tejribelik sapaklary ýörite enjamlaşdyrylan otaglarda geçirilýär (talyplar sport eşiginde türgenleşdirilýär). Mugallym nazary sapaklarda bu dersi okatmaklygyň örän möhüm meselelerini aýdyňlaşdyrýar. Türkmenistanda bedenterbiýäniň ýola goýluşy, ösüşi, bu ugurdan Türkmenistanyň Hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň alyp baryan işleri, mekdeplerde bedenterbiýäni öwretmegiň wezipeleri, serişdeleri, esaslary, usullary we tärleri, ol işleri meýilnamalaşdyrmak hem-de onuň hasabatyny ýöretmek barada giňişleýin düşüňjeler beryär.

Amaly-tejribelik sapaklarynda talyplaryň alan nazary düşüňjeleri çuňlaşdyrylýar, takyklandyrylýar, bilimleri berkidilýär. Talyplar aýratynlykda beden ösdüriji maşklary, ertirki gimnastikalary, hereketli oýunlary gurnaýarlar we geçirýärler.

Türkmenistanda bedenterbiýäniň we sportuň ösüşi

Türkmenistanyň Hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň parasatly syýasatlary esasynda Beýik Galkynyş eýýamynda sporty we bedenterbiýäni ösdürmek durmuşyň esasy ýörelgeleriniň birine öwrüldi. Bu işde Ýurt Baştutanymyzyň sportuň dürli görnüşlerinde görkezýän nusgalyk ezberligi ýaşlara uly mekdep bolup durýar.

Hormatly Prezidentimiz özüniň taryhy çykyşlarynda: “Garasysz, baky Bitarap Türkmenistanyň güllemegini, halkymyzyň bolelin, sagdyn we ruhabelent durmuşda ýaşamagyny, maşgala ojaklarynyň abadanlygyny, her bir adamyň durmuşda öz ornuny tapmagyny, jemgyýete peýdalý zähmet çekmegini, zähmetiň hözirini görmegini üpjün etmek baş borjumdur” diýip, juda jaýdar belläp geçýär.

Ýurdumyzda saglygy goraýyş desgalarynyň, dünýä ünlülerine laýyk gelýän stadionlaryň, sport merkezleriniň gurulmagy sagdyn durmuş ýörelgeleriniň çalt depginde ornaşdyrylýandygynyň subutnamasydyr.

Hormatly Prezidentimiziň Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň mejlisinde “Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhabelentligiň ýurdudyr” atly her ýylyň aprelinde jemlenilýän sport bäsleşiklerini geçirmek baradaky taryhy Karary sporty, bedenterbiýäni ösdürmekde uly badalga bolup durýar.

Ruhabelentligiň we sagdynlygyň ýurdy bolan ata Watanymyzda bedenterbiýä we köpçülikleýin sport hereketlerine giň gerim berilmegi ýaş nesli diýseň guwandyrýar. Indi ýurdumyzda gurlan döwrebap stadionlardyr sport meýdançalarynda, sport mekdeplerinde türgenleşmäge we uly üstünliklere ýetmäge ähli şertler bar. Bu zatlar höwesli çagalara sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaga giň mümkinçilikleri açýar.

Ýakyn ýyllarda paýtagtymyzda sport şäherjiginiň peýda boljakdygyny belläp geçmek diýseň yakymlydyr. Aşgabat şäheriniň ajaýyp ýerleriniň birinde guruljak özboluşly şäherjikde sportuň islendik görnüşini bilen meşgullanmaga mümkinçilikler dörär. Ol biri-birinden owadan, täsin desgalaryň ençemesini özünde jemlär.

Sport şäherjiginde soňky wagtlarda dünýäde uly meşhurlyga eýe bolýan sport görnüşleri üçin ýörite binalar göz önünde tutulýar. Olaryň arasynda hokkeý boýunça 10000 tomaşaçy orunlyk buz arenasynyň, hokkeý boýunça sport mekdep internatynyň, 5000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk ýüzülyň howzuň, 3000 tomaşaçy orunlyk üsti açyk howzuň, 3000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk tennis kortunyň, bouling, badminton we stoluň üstünde oýnalýan tennis üçin meýdançaly 5000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk desganyň, 60000 tomaşaçy orunlyk olimpia stadionyň, agyr atletika, gylçlaşma, boks we göreşiň dürli görnüşleri üçin 3000 tomaşaçy orunlyk üsti ýapyk desganyň, şeýle-de türgenleşik zallarynyň bolmagy örän begendirýär.

Ýurdumyza suw sportunyň, buz üstündäki sport görnüşleriniň uly meşhurlyk gazanmagy paýtagtymyza Suw – sport toplumynyň, Milli olimpia – sport köşgüniň (Buzly köşk) hereket etmegi bilen baglanyşyklydygyny aýratyn bellemek gerek. Indi bu sport desgalary sporta höwesli çagalaryň iň söýgüli ýerine öwürüldi. Çagalar Suw – sport toplumynda suw sportunyň dürli görnüşleri bilen meşgullansalar, Buzly köşkte olar figuralaýyn typmakda, hokkeý oýnamakda öz başarnyklaryny görkezip, barha kämillige ýetmekde mümkinçilik alýarlar. Täze sport şäherjiginiň ulanylmaga berilmegi bilen bu görnüşler boýunça hem ýurdumyzyň sport abraýyny arşa göterjek nesliň kemala geljekdigi şübhesizdir. Munuň şeýle boljak günleri uzakda däl.

Ýakyn ýyllarda deňiz ýakasyndaky Türkmenbaşy şäheri hem mese-mälim özgerer. Mysal üçin, kenar ýakasy bilen gapdal ýolda syýahat etmek bolar. Bu ýerde saglyk ýoly, sport toplumu, ýokary derejedäki myhmanhanalar, dynç alyş we güýmenje industriýasynyň desgalary bilen bilelikde seýilgähler we skwerler peýda bolar hem-de abadanlaşdyrylan suwa düşülyň ýerler gurlar. 3000 orunlyk stadion we sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmak üçin toplumlar bolar. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedow 2007-nji ýylyň maý aýynda Hazar deňiziniň kenar ýakasynda Awaza milli syýahatçylyk zolagyny döretmek barada başlangyjy öňe sürdi.

Bu başlangyç eýýam öz miwesini berip başlady. Dünýä ünlülerine laýyk gelyän binalaryň birnäçesi ulanylmaga berildi.

Mekdebiň başlangyç synp okuwçylaryny beden taýdan terbiýelemek sapagy

Bedenterbiýäniň maksady we wezipeleri

Mekdepde bedenterbiýe sapagyny okatmak bedenterbiýe ulgamynyň esasy bölegi bolup durýar. Bedenterbiýe mekdebiniň okuw-terbiýeçilik işiniň aýrylmaz bir bölegi bolmak bilen, okuwçylary durmuşa, jemgyýete, peýdaly zähmete taýýarlamakda görnükli orny eýeleýär. Mekdepde bedenterbiýe işleri köp ugurlylygy bilen tapawutlanýar, ýagny okuwçylardan özbaşdaklygy, inisiatiwany (hyjuwlylygy), guramaçylygy ýüze çykarmagy talap edýär we okuwçylaryň guramaçylyk endiklerini, işjeňligini, ugurtapyjylygyny ösdürmäge täsir edýär.

Mekdepde bedenterbiýäniň esasy wezipeleri şulardan ybaratdyr:

1. Okuwçylaryň saglygyny berkitmek, bedeniniň dogry ösmegine we taplanmagyna täsir etmek.

Bu wezipe mekdepde hemme bedenterbiýe we sport işleriniň esasy bolup durmak bilen her bir mekdep mugallymynyň, mugallymçylyk kollektiwiniň (toparynyň) üns merkezinde bolmalydyr. Sebäbi mekdep ýaşly çagalaryň beden taýdan çalt ösýän döwrüdür. Mekdep çagalaryň bedeniniň kadaly ösmegi üçin gerek bolan mümkinçiligi döretmelidir. Ertirki nesil beden taýdan berk bolmalydyr. Okuwçylaryň saglygyny berkitmek we olaryň bedenini taplamak wezipeleri yzygiderli beden ösdüriji maşklar ýerine ýetirilende berjaý bolýar. Şonuň üçin köplenç sapaklar açyk, arassa howada ýa-da arassaçylygyň şertleri berjaý edilen ýapyk jaýlarda (zallarda) geçirilýär.

Dem alyş ýollarynyň, ýürek-gan damarlarynyň berkemeginde köp myssalar (damarlar) toparynyň ösmeginde esasy hereketlerden oyunlaryň, ylgamagyň, bökmegiň, zyňmagyň ähmiýeti örän uludyr.

Saglygy berkitmek we bedeni hemmetaraplaýyn ösdürmek

wezipeleri mekdepde geçirilýän şu çäreler arkaly çözülýär; sapakda geçirilýän bedenterbiýe minutlary, sapakdan öňürti geçirilýän irki gimnastika, guramaçylykly geçirilýän arakesmeler, okuw otaglarynyň arassalygy, gyzgyn ertirlik, mugallymyň, okuwçylaryň partada göwresiniň tutulyşyna ünsli gözegçiligi we başgalar gerekdir.

Okuwçylaryň saglygyny berkitmekde we beden agzalaryny taplamakda tebigy güýçler (günden, howadan, suwdan) peýdalanylýar. Mekdep okuwçylarynyň saglygyny gowulandyrmak üçin okuwçylaryň özlerriniň yzygiderli we işjeň bedenterbiýe maşklary bilen türgenleşmekligi zerurdyr.

2. Bedenterbiýe we sport boýunça okuwçylara ýörite we gijiyeniki bilimlri bermek.

Bu wezipe okuwçylara bedenterbiýe boýunça zerur bolan beden maşklary bilen meşgullanmagyň peýdasy, gijiyeniki düzgünleri saklamaklyk, şeýle-de, okuw maksatnamasy tarapyndan göz öňüne tutulan beden maşklaryny dogry ýerine ýetirmek baradaky bilimlri bermeklikden ybaratdyr. Bularyň hemmesi çagalaryň saglygyny berkitmäge, olaryň gijiyeniki düzgünlerini bilmeklige we ýerine ýetirmeklige gönükdirilendir. Bu wezipäniň çözgüdi mekdebiň, maşgalanyň, jemgyýetçiligiň we çagalaryň özlerriniň bilelikdäki tagallalary arkaly gazanylýar. Munda bütin mekdepdäki, şol sanda, bedenterbiýe sapaklaryndaky sanitar – gijiyeniki tertip-düzgüniň ýerine ýetirilişi, mekdebiň ähli işgärleriniň şahsy göreldesi wajyp orny eýeleýär.

Bu wezipäni ýerine ýetirmek düşnükli görnüşde gysga wagtlyk gürünleri geçirmek arkaly gazanylýar. Şeýle gürünleri bedenterbiýe sapaklarynda, sapakdan daşary geçirilýän çärelerde, beýleki dersler boýunça sapaklarda geçirmek bolar. Beden maşklary we olaryň ýerine ýetirilişi baradaky bilimlri çagalar bedenterbiýe sapaklarynda we synpdan daşary işlerde alýarlar. Alnan bilimlri çagalaryň sapaklara gowpy, has düşünjeli gatnaşmaklaryna ýardam edýär.

3. Okuwçylaryň hereket başarnyklaryny we endiklerini hereketiň täze görnüşlri bilen uýgunlaşdyrmak we kämilleşdirmek.

Mekdep üçin bedenterbiýe maksatnamasynyň mazmuny, çagalaryň bedenterbiýe sapagynda, öýlerinde, bedenterbiýe

gurnaklarynda, durmuşda gerek bolan esasy hereket endikleri: ýöremek, ylgamak, zyňmak, dyrmaşmak, deňagramlylygy saklamagy başarmaklyga düzülendir.

Ondan başga-da, amaly häsiýeti bolmadyk dürli maşklary öwretmeli. Oýun oýnamaklyga köp mümkinçilikler döretmeli, oýunlaryň üsti bilen çagalarda hereketiň dürli görnüşleri ýüze çykýar. Ýokarky sanalanlar hemmetaraplaýyn bedeniň ösüşine, çagalary zähmete taýýarlamaga täsir edýär. Mugallymyň wezipesi okuwçylaryň hemmesini yzygiderli we işiň beden maşklary bilen türgenleşdirmek bolup durýar.

4. Ýaşyna görä esasy hereket hilini (güýçlülük, çakganlyk, çalasynlyk, çeyelik, çydamlylyk) ösdürmek.

Çakganlyk, çeyelik, güýçlülük, çydamlylyk hilleri – her bir adam üçin hökmanydyr. Olar çagalaryň hereket endiklerini uýgunlaşdyrmakda biri-birine örän baglanyşyklydyr. Beden maşklaryny dürli tempde dürlüçe çylşyrymlaşdyrmak bilen gysga ýa-da dowamly wagtda geçirmek bu häsiýetleri ösdürmäge ýardam edýär.

5. Batyrgaýlyk, tutanyerlilik, tertiplilik, dostluk we ýoldaşlyk duýgularyny, özüňi alyp barmagyň medeniýetli endiklerini, zähmete we jemgyýetçilik emlägine jogapkärli garaýşy terbiýelemek.

Bedenterbiýe – bu tutuşlygyna gymmatly ahlak we erk häsiýetleriniň terbiýelenmegine ýardam edýär. Beden maşklarynyň köpüsi (beyikligine bökme, päsgelçiliklerden böküp geçmek, deňagramlylygy saklamak we ş.m.), oýun hereketleri (ýoldaşlaryňa kömek etmek, toparyň üstünlik gazanmagy üçin töwekgellik etmek), batyrgaýlyk we dostluk duýgularyny terbiýelemäge ýardam edýär. Beden maşklaryny öwrenmekde we ele almakda, kynçylyklary ýeňip geçmek, oýunlaryň düzgünlerini ýerine ýetirmek, tutanyerliliği, tertipliligi terbiýelemäge kömek edýär. Sport meýdançasyny, sport enjamlaryny rejelemäge, arassalamaga çagalaryň köpçülikleýin gatnaşmagy zähmete we jemgyýetçilik emlägine jogapkärli garaýşy terbiýelemäge ýardam edýär.

6. Duran we hereket edýän wagtyň göwräni dogry saklamak endiklerini kemala getirmek.

Göwräni dogry saklamak endiklerini kemala getirmek çylşyrymly we dowamly işdir. Oňaýly netijeleri gazanmak üçin çaga otyrka, dik durka, ýöreýärkä, onuň göwresini dogry saklamak barada aladalanmak, beden maşklaryny giňden ulanmak zerurdyr. Bedenterbiýe sapaklarynyň, irki gimnastika maşklarynyň, bedenterbiýe minutlarynyň mazmunyna bu ugurdan ýörite maşklary girizmek, okuwçylara öýlerinde ýerine ýetirmek üçin laýyk gelyän ýumuşlary tabşyrmak hökmandyr. Mundan başga-da, beýleki sapaklarda we sapakdan daşary çärelerde çagalar bilen düşündiriş işlerini geçirmeli. Bedenterbiýe boýunça okuw maksatnamasyna göwräni dik saklamak endiklerini kemala getirmek üçin ýörite maşklar girizilendir.

7. Okuwçylarda bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmaga durnukly höwesi hem-de endikleri terbiýelemek.

Bu sapaklar çagalaryň durmuşyna mäkäm ornaşar ýaly, diňe mekdepe däl, eýsem, öýde hem çagalaryň dürli beden maşklary bilen yzygiderli meşgullanmagyny gazanmak mekdebiň esasy wezipeleriniň biri bolup durýar. Bu wajyp wezipäni ýerine ýetirmek üçin mazmuny we geçiriliş aýratynlygy bilen gyzyklandyryp, ähli sapaklary gyzykly, täsirli guramaly, çagalarda dostluk gatnaşyklaryny ýüze çykarmak üçin zerur şertleri döretmeli.

Okuwçylaryň guramaçylyk endiklerini ýüze çykarmak, bedenterbiýäniň jemgyýetçilik işjeň agzalaryny taýýarlamak.

Mekdepe köpçülikleýin-bedenterbiýe sport işlerini geçirmäge, bedenterbiýe sapaklaryny we synpdan daşary çäreleri şowly geçirmek üçin hökmany bedenterbiýäniň okuwçylardan düzülen işjeň agzalarynyň kömegi gerek bolup durýar. Bu wezipeleri ýerine ýetirmeklige, okuwlary guramaklyga we oýunlary, sapakda toparlaýyn ýerine ýetirilýän maşklary geçirilmegi, mugallyma sapak geçiriljek ýerleri taýýarlaşmagy, uly bolmadyk toparlara ýolbaşçylyk etmegi, ýaryşlara eminlik etmegi tabşyrmak. Her synpda okuwçylaryň arasyndan bedenterbiýe guramaçysy, sport toparynyň kapitany, toparyň ekabyry saýlanylýar.

Bedenterbiýäniň işjeň agzalary iş tabşyryp bilýän, tabşyrylan işi dogry ýerine ýetirip bilýän, ýoldaşlarynyň önünde jogapkärçiligini duýýan bolmaly.

Bedenterbiýäniň wezipelerini ýerine ýetirmek iki taraplaýyn, ýagny okuwçylar bilen çözülmelidir. Bu haçan-da bedenterbiýe sapagyň bütin dowamynda çagalara edýän şowly täsirine bagly bolup durýar. Şonuň üçin mekdepde bedenterbiýe sapagyny guramakda bütin mugallymlar köpçüliginiň agzybir işlemekligini we toplumlaýyn serişdeleri ulanmaklygyny, bedenterbiýe maşklarynyň usullaryny we görnüşlerini guramagyny talap edýär.

Mekdepde bedenterbiýäniň serişdeleri

Mekdep ýaşly çagalara bedenterbiýäniň serişdeleri beden maşklary, zähmet, gün tertibi we tebigy güýçlerden peýdalanmak bolup durýar.

Mekdepde bedenterbiýäniň esasy serişdesi beden maşklarydyr. Beden maşklary okuwçylarda hereket başarnyklaryny we endiklerini kemala getirýär, bedeniň hereket agzalarynyň ösmegine täsir edýär, gan aýlanyşygyny we iýmit çalşygyny gowulandyrýar, dem alyş ýollaryna uly täsir edýär. Mekdepde bedenterbiýe işlerinde ýerine ýetirilýän hereketlerde gan aýlanyşyk, çeyelik, güýçlülük, çydamlylyk (ýaşyna görä berilýän maşklar) we ýöremek, ylgamak, bökmek, deňagramlylygy saklamak, zyňmak, dyrmaşmak maşklary dogry ýerine ýetirilende hereket endikleri berkeýär.

Beden maşklaryny dogry ulanmakda, maşklary saýlamak we guramagyň usullarynyň ähmiýeti örän uludyr.

Haçan-da beden maşklary saýlanylyp alnanda, kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň anatomiki-fiziologiki we psihologiki aýratynlyklary hasaba alynmalydyr. Çagalaryň ýene bir aýratynlygy çalt ösmek we hemme beden agzalarynyň üýtgemegidir. Şol döwürde çagalaryň süňki çalt ösýär, bedeninde berkemedik süňkler ýaşlarda köp bolýar. Şonuň üçin çagalara agyr maşklary bermeklige, uly beýiklikden bökmeklige we gaty ýere bökmeklige ýol bermeli däl. Kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň ýüregi uly ýaşly mekdep okuwçylarynyňka garanynda uly we gowşak bolýar. Pulsy 1 minutda 90 gezek urýar. Ýüregiň myşsally gowşak bolýar. Çagalara ýerine ýetirmesi agyr bolan ýa-da nerwisine ters täsir edýän maşklary bermek bolmaýar.

Iýmit çalşygy çagalarda ululara garanynda çalt bolup geçýär. Çagalaryň döş kapasasy aýlaw, gapyrgasy eglen görnüşinde bolýar, şonuň üçin dem almaga oňaýly şert bolmaýar. Dem alyş ýollary ulularyňka garanynda gysga bolýar. Şonuň üçin çagalara diňe burnundan dem almaklygy öwretmeli. Ýerine ýetirilýän maşklar hökman dem alyş ýollary bilen sazlaşykly bolmalydyr. Kiçi mekdep ýaşly çagalaryň esasy aýratynlygy göwräni göni tutmaga getirmeklik bolup, ol uly üns bermegi talap edýär. Çaga köp hereket etmeklik bilen tapawutlanýar. Haçan-da hereketler köp ugurly we gysga wagtlyk dynç almak bilen çalşylanda, çagalar kän ýadamaýarlar. Birinji synp okuwçylary durnukly, ünsli garaşmaga çydamayarlar, doly saklanmagy başarmayarlar. Gysga wagtyň içinde pikirlenmek, ýat tutmak, ünsli bolmaklyk başarnyklary ýüze çykýar. Aňyrdan gelyän çaga duýgulary, hereketleri ýuwaş-ýuwaşdan özüni kadaly alyp barmak bilen yerini çalyşýar.

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynda gyzlaryň we oganlaryň bedeniniň ösüşiniň käbir üýtgeşmeleri ýüze çykýar. Oganlaryň boýy uzyn we agramy agyr, döş kapasasy giň bolýar. Oganlaryň myşsasyň güýji ösen bolýar. Oganlar çalt ylgaýar, has uzaga we beýikligine bökyärler, gowy zyňýarlar, olar güýçli we çydamly bolýarlar.

1-2-nji synpda ogan we gyzlar üçin bedenterbiýe serişdeleri saýlanylanda bedeniň ösüşinde aýratynlyklar duýulmaýar. 3-nji synpdan başlap oganlara, ylgamagy uzaltmaly, ýüpleri çekmegiň we götermegiň, uzaklygyna zyňmagyň kadasyny köpeltmeli. Gyzlara tans hereketleri bermeli we köpeltmeli. Bedenterbiýäniň esasy serişdesi beden zähmeti bolup durýar. Mekdebiň okuw meýilnamasyna zähmet sapagynyň girizilmeginiň örän uly bilim berijilik we terbiýeleýjilik ähmiýeti bar. Başlangyç synp okuwçylaryna zähmet sapagynda ýasamaga berilýän oýunjaklar, arça bezemek, ilik çatmak, tikiň tikmek we ş.m. berlende dogry hereketler arkaly kiçi myşsalar ösýär. Şonuň ýaly-da ýer agdarylanda, baglar suwarylanda, otag edilende, hasyl ýygналанда we meýdançalar arassalananda birnäçe myşsalar toparynyň hereket etmegini talap edýär. Zähmet sapagynda el bilen işlenende, çagalar öýde jemgyýete

peýdaly zähmet çekenlerinde, enjamlar we gurallar gigiýeniki talaplara laýyk gelmelidir. Çagalar beden zähmetine çekilende, çagalarda eden işleriniň netijesine şatlyk döredýär, olarda özüniň güýjüne ynam döredýär, ýaramly zähmete akyl ýetirýär.

Çagalaryň bedenini terbiýelemekde berk gün tertibiniň ähmiýeti örän uludyr, bu ýagdaý okuwçylaryň nerwiniň işjeňleşmegine we бүтін beden agzalarynyň ösüşine oňaly täsir edýär. Gün tertibiniň bozulmagy nerwde ýadawlygy, iş başarjaňlygyň, bedeniň gündelik durmuş güýçleriniň peselmegine we her hili keselleriň ýüze çykmagyna getirýär.

Gün tertibi üýtgedilmän, dogry guralyp geçirilse, çagalaryň tertipliligi, guramaçylygy, kesele garşy durnuklylygy, işbaşarjaňlygy ýokarlanýar, bedeniň berkemeği we taplanmagy ösýär.

Okuwçylaryň gün tertibinde şular göz önünde tutulýar: uky, iýmittenmek, mekdepde okuw, öýde okuw işlerine taýýarlanmak, arassa howada gezelenç, öý zähmeti, söýgüli işiň bilen meşgullanmak, synpda we mekdepde geçirilýän çärelere gatnaşmak, şahsy gigiýenanyň düzgünlerini berjaý etmek. Çagalaryň gün tertibiniň düzgünlerini saklamaklary üçin mugallymlar hökmany ene-atalaryň we çagalaryň arasynda düşündiriş işlerini geçirip durmalydyr. Mugallym mekdebiň gün tertibiniň düzgünlerini saklamalydyr, işine wagtynda gelip, çagalara göreldede bolmalydyr. Mugallymyň borçlary: sapagy öz wagtynda geçip gutarmaly, çagalary jaňdan soňra saklamaly däl. Çagalary arassa howa çykarmaly, arakesme geçirmeli, penjireleri köpräk açyk goýmaly, çagalaryň hemmesiniň bir wagtda naharlanmagyna gözegçilik etmeli. Tebigy güýçleri bedenterbiýede ulanmaklygyň düzgünleri barada mugallym çagalaryň we ene-atalaryň arasynda düşündiriş işlerini geçirmeli.

Mekdep okuwçylarynyň bedenini terbiýelemek işleriniň görnüşi

Mekdep ýaşly okuwçylaryň bedenini terbiýelemek işleri aşakdaky görnüşlerden ybarat:

– bedenterbiýe sapagy;

– gün tertibinde geçirilýän bedenterbiýe çäreleri: irki gimnastika, sapakdaky bedenterbiýe maşklary (minutlary), arakesmede geçirilýän oýunlar we maşklar;

– synpdan we mekdepden daşary geçirilýän bedenterbiýe we sport işleri;

– öýde beden maşklary bilen türgenleşmek.

Mekdep ýaşly okuwçylaryň bedenini terbiýelemek işleriniň esasy görnüşü bedenterbiýe sapagy bolup durýar, ony mekdebiň okuw meýilnamasyna gabat gelyän, döwlet maksatnamasy esasynda berk reje boýunça mugallym geçirýär. Sapaga saglyk ýagdaýy boýunça beden maşklary türgenleşigine goýberilen okuwçylaryň gatnaşmagy hökmandyr.

Okuwçylaryň bedenini terbiýelemek işlerinde, mekdebiň gün tertibinde geçirilýän bedenterbiýe çäreleriniň ähmiýetli orny bardyr. Ol şundan ybarat: irki gimnastika sapagynda çagalaryň işjeňligi peselende, mugallym tarapyndan geçirilýän bedenterbiýe minutlary we guramaçylykly geçirilýän arakesmeler. Bu çäreleriň hemmesi okuwçylary okuw sapagynda akyl döredijilik işlerini çözmäge taýýarlaýar.

Bedeni terbiýelemek işleriniň görnüşleriniň okuwyn dowamynda geçirilýänlerinden başga-da, synpdan we mekdepden daşary geçirilýän işleriň ähmiýeti uludyr. Synpdan daşary geçirilýän bedenterbiýe işleri, mekdepde bedenterbiýe okuw işlerini giňeltmäge we çuňlaşdyrmaga täsir edýär. Olar oýunlar, gezelençler, ýörişler, gurnaklar, ýaryşlar we baýramçylyklarda bedenterbiýe çykyşlary görnüşinde geçirilýär.

Okuwçylaryň bedenini terbiýelemekde mekdepden daşary işler bilim bölümlerinde, mekdepden daşary edaralarda çagalar-ýetginjek sport mekdebinde, syýahatçylyk edaralarynda, stadionlarda, sport toplumlarynda ýerine ýetirilýär.

Haçan-da ata-eneler çagalaryna sport enjamlaryny, sport egin-eşiklerini, beden maşklary saýlap almaklyga goldaw berende, çagalaryň öýlerinde beden maşklary bilen türgenleşmegi şowly netijeleri berýär.

Mekdepde bedenterbiýe işleriniň guralyşy

Mekdebiň hemme işgärleri bedenterbiýe işleriniň maksadyna, wezipesine, mazmunyna we formasynyň guramaçylygyna dogry düşünmelidirler, amaly işleri geçirmäge ýardam etmelidirler we bedenterbiýäni, sporty çagalaryň, ene-atalaryň arasynda işjeň wagyz etmelidirler. Mekdepde bedenterbiýäni dogry ýola goýmaklygyň jogapkärçiligi mekdebiň müdiriniň üstüne ýüklenendir. Ol mugallymyň mekdepde bedenterbiýe işlerini guraýşyna gözegçilik edýär.

Mekdep müdiriniň borçlary:

Mekdepde bedenterbiýe sapagyny dogry guramaklygy, synpdan we mekdepden daşary bedenterbiýe işlerini guramaklygy üpjün etmeli; okuwçylary ýarawsyzlygy sebäpli, esasy topardan lukmançylyk toparyna geçirmekligi ýola goýmaly, lukmançylyk toparynyň okuwçylary üçin ýörite beden maşkly sapaklaryny guramaly; gündelik lukmançylyk gözegçiligini üpjün edip, olaryň saglyk ýagdaýy gowşaklaryny ýörite beden maşklary bilen türgenleşdirmäge, lukmançylyk toparyna geçirmeklige; mekdepde bedenterbiýe sapaklaryny geçirmäge gerek bolan şertleri döretmeklige; sport meýdançasyny guramaga we enjamlaşdyrmaga, mekdebiň içinden otag bermäge (mekdepde sport zaly ýok ýagdaýynda), beden maşklaryny geçirmäge, okuw sapaklaryna we synpdan daşary geçirilýän bedenterbiýe çärelerini enjamlar bilen üpjün etmäge; mugallymyň guraýan bedenterbiýe işlerine yzygiderli gözegçilik etmäge (sapaga we synpdan daşary geçirilýän çärelere gatnaşmaly); bedenterbiýe boýunça sapaklaryň we synpdan daşary işleriň meýilnamasyny gözden geçirmeli, barlamaly we tassyklamaly; çagalaryň bedenterbiýede doly işlemekleri üçin, mugallymyň käbiriniň kämilleşdirilip durulmagyny gazanmaly; mekdepde bedenterbiýe işleriniň guralyşyny mugallymçylyk geňeşiniň maslahatyna goýmaly.

Okuwçylar bilen bedenterbiýeden amaly işleri mekdebiň başlangyç synp mugallymy geçirýär. Ol tassyklanan okuw

meýilnamasy we sapak rejesi esasynda bedenterbiýe sapagynyň dogry guralysyna we geçirilişine jogap berýär.

Başlangyç synp mugallymlarynyň borçlary

Sapagy ýokary hilli guramagy üpjün etmek we bedenterbiýe boýunça meýilnamany synpyna görä doly ýerine ýetirmäge, öz wagtynda lukman bilen okuwçylary lukmançylyk gözegçiliginden geçirmäge we şol gözegçilik esasynda öz işini guramaga, sapak geçiriljek ýeriniň sanitar-gigiýeniki ýagdaýyna garamaga, çagalaryň beden maşklaryny ýerine ýetirmeklerini, olaryň sport egin-eşiginde geçirmeklerini gazanmaly; bedenterbiýe boýunça synpdan daşary işleri guramaga we geçirmäge, gatnaşmaga we okuwçylary köpçüligе çekmäge, bedenterbiýe boýunça çagalara bilim bermekde öz bilimini hemişe kämilleşdirmäge; okuwçylaryň bedenterbiýe gyzyklanmalaryny we olaryň beden maşklary bilen yzygiderli, durnukly endik edinip türgenleşmekligini kemala getirmeli. Mugallym öz ussatlygyny kämilleşdirmek üçin biri-biriniň sapagyna gatnaşýar, usuly birleşmesiniň ýygnaýynda ýörite çykyşlary diňleýär, okuw meýilnamasy esasynda usuly işleri we tejribe alyşmaga gatnaşýar. Ýokary synplarda işleýän bedenterbiýe mugallymy başlangyç synp mugallymlaryna kömek edýär: ol okuw we okuwdan daşary işlere öz maslahatyny berýär, synpdan daşary işleri guramaga, köpçülikleýin bedenterbiýe çärelerini geçirmäge işjeň gatnaşýar. Başlangyç synp mugallymy bedenterbiýe işlerini alyp barmaga mümkinçiligi bolmadyk ýagdaýynda (saglygy sebäpli, ýaşynyň mümkinçilik bermeyänligi üçin ýa-da gerek bolan taýýarlygyň ýoklugy sebäpli), bedenterbiýe sapagyny geçirmekden boşadylýar. Bedenterbiýe sapagy beýleki synpyň mugallymyna ýa-da ýörite bedenterbiýe mugallymyna tabşyrylýar.

Bedenterbiýede lukmançylyk barlagy

Mekdepde bedenterbiýäni dogry guramaklygyň esasy şertleriniň biri guramaçylykly lukmançylyk barlagy bolup durýar. Mekdepde lukmançylyk barlagynyň wezipesi – esasy serişdeleriň giňişleýin ulanylmagyna we çagalaryň saglygyny berkitmek üçin bedenterbiýe

usullarynyň dogry ulanylyşyna gözegçilik etmek, şeýle-de, bedenterbiýe işleri üçin şertleri döretmäge täsir etmek.

Lukman bu wezipeleri ýerine ýetirmek üçin, berkidilen mekdebinde okuwçylaryň bedeniniň ösüşini we olaryň saglyk ýagdaýyny kesgitlemek üçin lukmançylyk gözegçiligini geçirýär, beden maşklary bilen türgenleşlerini we sapagyň geçiriljek ýeriniň sanitar-gigiýeniki ýagdaýyny yzygiderli barlaýar, okuwçylaryň, mugallymlaryň we ene-atalaryň arasynda sanitar-arassaçylyk işlerini geçirýär, çagalaryň saglygyny gowulandyrmaga we döwür-ýenjligiň önüni almak üçin mekdepde geçirilýän çäreleriň işläp düzülişine gatnaşýar.

Lukmançylyk gözegçiligi netijesinde okuwçylar 3 sany lukmançylyk toparyna bölünýär: esasy, taýýarlaýyş we ýörite.

Mugallym çagalaryň lukmançylyk toparyna bölünüşini hasaba alyp, okuwçylar bilen geçirilýän hemme okuw-terbiýeçilik işlerine dürli usulda çemeleşmelidir.

Lukman, haçan-da, lukmançylyk gözegçiligini geçirende, her bir okuwçynyň saglyk ýagdaýy bilen doly tanyşmalydyr; barlanylýan çaganyň maşgalasynda nähili keseliň barlygyny bilmeli, angina we dümew kesellerine, ýokanç keseller bilen kesellänligine, nerv sistemasynyň ýagdaýyna, dem alyş we gan aýlanyş, görüş, eşidiş we daýanç – hereket ediş agzalarynyň kadaly işleýişine üns bermeli.

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylary lukmanyň gyzyklanýan soraglarynyň hemmesine jogap berip bilenok, şonuň üçin lukman mugallyma ýa-da ene-atalara ýüz tutmalydyr.

Esasy topara girýän okuwçylar saglyk ýagdaýynda we beden ösüşinde kemçiligi bolmadyklar, doly beden taýýarlyk şertine saglyk ýagdaýy taýýarlar.

Taýýarlyk toparyna alynýan çagalar saglyk ýagdaýynda, beden ösüşinde we beden taýýarlygynda az-owlak kemligi barlar.

Okuwçylaryň saglyk ýagdaýynda hemişelik we wagtlaýyn häsiýetli kemligi barlar ýörite lukmançylyk toparyna girýärler.

Käbir okuwçylar saglyk ýagdaýy gowulaşýança, beden maşklaryndan türgenleşmekden doly boşadylýar. Käbir ýagdaýlarda

okuwçylaryň saglyk ýagdaýlaryny göz önünde tutup, olara sagaldys bedenterbiýesi bilen meşgullanmak tabşyrylýar.

Wagtlaryn beden maşklaryna türgenleşmekden boşadylan çagalar hökmany bedenterbiýe sapagynda bolmalydyrlar. Mugallym olary bedenterbiýe sapagyny taýýarlamaga we geçirmäge, kömekleşmäge çekmelidir.

Esasy topara girýän okuwçylar:

a) okuw maksatnamasy doly güýjündäki bedenterbiýe sapaklaryna;

b) bedenterbiýäniň gurnaklaryna;

ç) ýaryşlara gatnaşmaga goýberilýärler.

Taýýarlaýyş toparyna girýän okuwçylar bedenterbiýäniň umumy meýilnamasy esasynda sapaga goýberilýär, lukmanyň maslahaty boýunça berilýän maşklar gysgaldylýar.

Ýörite topara girýän okuwçylar aýratyn meýilnama esasynda sapaga goýberilýär.

Meýilleşdirilen sapaklar lukmanyň gözegçiligi esasynda geçirilse, okuwçylaryň bedeniniň ösüşine we saglygynyň gowulanmagyna täsir edýär. Şeýle sapaklaryň netijesinde okuwçylar taýýarlaýyş toparyndan esasy topara geçirilýär.

Okuw maksatnamasy bedenterbiýe işiniň esasy resminamasydyr

Mekdepde bedenterbiýe boýunça okuw işlerini geçirmeklik tassyklanan maksatnama esasynda dolandyrylýar we her synp üçin aýratyn düzülýär. Maksatnama döwlet resminamasy bolup durýar, ony hökmany ýerine ýetirmelidir. Ol mugallym ýa-da mekdebiň ýolbaşçylary tarapyndan üýtgedilmeýär.

Mekdebiň başlangyç synplary üçin bedenterbiýe boýunça okuw maksatnamasy mekdebe çenli ýaşly çagalar üçin bedenterbiýe maksatnamasynyň dowamydyr. Şol bir wagtda hem uly synplaryň sapagyna taýýarlaýan başgançak bolup durýar.

Okadylýan döwrüň dowamynda başlangyç synp okuwçylary

hökmany gerek bolýan bilimi, başarnygy we endigi ele alyp, ony ýokary synplarda has kämilleşdirmegi dowam etdirýär.

Bedenterbiýe boýunça maksatnama häzirki zaman ylmynyň esasynda we tejribeli mugallymlaryň ussatlygynda peýdalanylyp, mekdep okuwçylarynyň bedenini terbiýelemek üçin ýeke-täk usuly we amaly işler işlenip düzülýär.

Maksatnama iki bölekden ybaratdyr:

- düşündiriş haty;
- okuw işleri üçin mysaly tematik iş.

Düşündiriş haty bölümünde mekdepde bedenterbiýe işleriniň esasy wezipesi görkezilýär. Maksatnamanyň mazmuny we gurluşy gysgaça açylyp görkezilýär, bedenterbiýe sapagyny okatmagyň esasy usullaryny görkezýär, okuwçylaryň ýetişik hasaby we lukmançylyk barlagy barada düşündiriş berilýär.

Mysaly tematik meýilnama çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna we ýeňilden kynçylyga geçmek ugurlaryna seredilip düzülmelidir. Bedenterbiýeden okuw meýilnamasy mekdebiň başlangyç synplarynda hepdede 1 sagat, okuw ýylynda 35 sagat berlendir.

Maksatnamanyň mazmuny sagaldyş, bilim berijilik we terbiýeçilik wezipelerden ybaratdyr. Sagaldyş we terbiýeçilik wezipeleri hemme sapakda, türgenleşikde bolup durýar.

Bilim berijilik wezipesi mydama kesgitlilige ündýär. Bedenterbiýe boýunça maksatnamalar synpyň her okuwçysynyň nämäni öwrenmekligi isleýändigini göz önünde tutulyp düzülýär. Ol belli bir maşgy tutuşlygyna öwretmek bilen oňmaýar. Maksatnamada beýleki maşklary saýlamagy kesgitleýän esasy maşklar görkezilýär.

Maksatnamanyň köp böleginiň okuw materiallary kynlaşdyrylan görnüşinde her ýyl gaýtalanýar. Bu öwrenilýän materialy has gowy özleşdirmäge kömek edýär, maşklar ýerine ýetirilen döwründe alynýan başarnyklary we endikleri kämilleşdirýär. Başlangyç synplaryň maksatnamasynyň okuw materiallary oglan we gyzlar üçin bir bolup durýar.

**Bedenterbiýe dersinde geçiriljek sport çäreleriniň
görnüşleri we bölünşi**

T/b	Sport çäreleriniň görnüşü	Synplar we sagatlar						
		1	2	3	4	5	6	7
1	Teoretiki maglumat	Hemme sapaklaryň dowamynda						
2	Gimnastika	14	14	14	16	16	16	16
3	Ýeňil atletika	–	8	8	22	22	22	22
4	Hereketli oýunlar	20	12	12	–	–	–	–
5	Sport oýunlary	–	–	–	14	14	14	14
6	Kros ylgawy	–	–	–	8	8	8	8
7	Suwda ýüzmek	–	–	–	8	8	8	8
	JEMI:	34	34	34	68	68	68	68

Nazary bölümde şu maglumatlar bilen okuwçylar tanyşdyrylýar: hereketleriň tertibi, arassaçlygyň düzgünleri, beden maşklary ýerine ýetirilen wagty göwräni dik tutmagy we dem alşyň düzgünleri; taplanmagyň, sapakdan daşary işjeň dynç alşyň düzgünleri, mekdepde we öýde bedenterbiýe bilen türgenleşmegiň düzgünleri.

Gimnastika bölümünde okuwçylar hökmany maşklaryň şu görnüşlerini özleşdirmeli: hatara durmak we düzülmek, eliň, aýagyň, göwräniň, kellaň esasy hereketleri we ýagdaýy; uly we kiçi top bilen ýerine ýetirilýän maşklar; akrobatik, tans maşklary, dyrmaşmak we deňagramlylygy saklamak, ýöremek we ylgamak, bökmek, zyňmak.

Çalt hereketli oýunlarda umumy bedeni ösdüriji maşklaryň, ylgamaklygyň, duran ýeriňden we bat alyp bökmekligiň, ylgap gelip, beýikligine we uzynlygyna bökmekligiň we nyşana zyňmaklygyň elementleri göz önünde tutulýar.

Ýeňil atletika bölümüne girýänler: ýöremek, ylgamak, duran ýeriňde we bat alyp bökmek, bat alyp beýikligine bökmek, uzaklygyna we nyşana zyňmaklyk.

Beden maşklarynyň hemme görnüşleri doly we dogry ulanylanda, okuwçylaryň bedenterbiýäniň önünde goýan wezipelerini ýerine ýetirmeklerini üpjün edýär.

Bedenterbiýe boýunça okuw maksatnamasy mekdepde hemme bedenterbiýe işleriniň özeni bolup durýar. Şonuň üçin hem okuw işleri hökmany synpdan daşary işler bilen baglanyşykly guralmalydyr.

II B Ö L Ü M

Mekdebiň okuw gün tertibinde bedenterbiýe boýunça geçirilýän çäreler

Mekdebiň okuw gün tertibinde bedenterbiýe boýunça geçirilýän esasy çäreler: sapakdan öňki gimnastika, sapakda geçirilýän bedenterbiýe maşklary, guramaçylykly arakesme.

Bu beden maşklarynyň görnüşü çagalaryň bedeniniň ösüşine, saglygyny berkitmäge we bedenini taplamaga, okuw işiniň hiliniň ýokarlanmagyna, düzgün-tertipliligi terbiýelemäge we köpçülikleýin duýgusy.

Yzygiderli geçirilýän bedenterbiýe çäreleri çagalaryň öz saglyklarynyň gündelik aladasyny etmekligini we gün tertibiniň dogry ýerine ýetirilýişini öwredýär.

Bu çäreleriň hemmesi tutuş mekdebiň her synpynyň okuw ýüki we mazmuny hem-de synpdan daşary geçirilýän işleri bilen ylalaşykly geçirilmelidir. Olar hökman pikirlenişikde, guramaçylykda we geçirilişiniň üýtgeşikliginde biri-birinden tapawutlanmalydyr, şonuň üçin olaryň (sapakdan öňki gimnastika, sapakda geçirilýän maşklar, arakesmeler) okuw sapaklary döwründe geçirilýänligi sebäpli, wagty örän çäkli bolýar.

Sapakdan öňki gimnastika – bu beden maşklary mekdepde gündelik sapakdan öňürti geçirilýär.

Sapakdan öňki gimnastika sagaldyş we terbiýeçilik wezipesini ýerine ýetirýär. Gündelik ýerine ýetirilýän beden maşklary bedene ýaramly täsir edýär, göwräniň dogry ösmekliginiň kemala gelmegine

kömek edýär, gündelik beden maşklary bilen türgenleşmegi endik etmegi terbiýeleýär. Sapakdan öňki gimnastika maşklarynyň toparlaýyn ýerine ýetirilmegi okuwçylaryň düzgün-tertipli, guramaçylykly bolmaklygyna iteryär, bedeniniň taplanmagyna getirýär.

Sapakdan soňky gimnastikanyň guramaçylykly başlanmagynyň ähmiýeti örän uludyr. Beden maşklaryna türgenleşenlerinden soň, çagalar guramaçylykly synplaryna gidýärler. Özlerini oňat duýmaklary olaryň iş başarjaňlygyny ösdürýär.

Sapakdan öňki gimnastikanyň bilim berijilik häsiýeti bardyr: üýtgeşik maşklar, çagalaryň bedenterbiýe sapagynda öwrenýänleri, sapakdan öňki gimnastikanyň toplumlaýyn geçirilmegi. Okuwçylar olary ýerine ýetirenlerinde kämilleşýärler.

Sapakdan öňki gimnastika lukmanyň boşadan okuwçysyndan galan çagalaryň hemmesi gatnaşýar. Yöne lukman çagalary bu sapakdan örän seýrek ýagdaýda boşadýar.

Sapakdan öňki gimnastikany guramaklyk

Başlangyç synp mugallymynyň biri umumy ýolbaşçylyk edýär, ol sapakdan öňki gimnastikany guramaklygyny we geçirmekligini meýilnamasyny işläp düzýär. Meýilnamada göz önünde tutulýar: sapagyň geçirilýän ýerini we wagtyň kesgitlemek, ýolbaşçy sapagyň başlanýan we gutarýan wagty onuň mazmunyny, toplumlaýyn gimnastikanyň çalşyrylyşy, gimnastikany geçirmeklige we guramaklyga okuwçylaryň işjeň agzalaryny kömekleşmäge çekmek. Meýilnama mugallymçylyk geňeşinde garalýar we müdir tarapyndan tassyklanýar.

Sapakdan öňki gimnastika açyk, arassa howada geçirilmelidir. Her bir türgenleşýän topar üçin aýratyn ýer bölünlip berilmelidir. Olar biri-birine päsgel bermez ýaly bolmalydyr. Sapakdan öňki gimnastika, haçan-da, daşarda howanyň temperaturasy 10°-dan pes bolanda ýa-da ýagyş, güýçli ýel turan wagtynda, ýapyk zallarda geçirilýär. Geçiriljek ýeri hökman sanitar-gigiyena talaplaryny kanagatlandyrmalydyr, oňa mekdebiň lukmany gözegçilik etmelidir.

Ýaz we güýz wagtlary meýdança suwlanylýp süpürilmelidir. Gys wagtlary ony süpürmeli we arassalap durmaly. Her bir okuwçy meýdançada we ýapyk zallarda özüne berilýän ýerlerini bilmelidir. Meýdançada we zallarda çagalar gündelik mekdep eşiginde türgenleşmelidir. Sapakdan öňki gimnastika 6-10 minudyň dowamynda geçirilýär.

Gimnastika başlamaklyk üçin birinji sapagyň başlanmagyna 10-15 minut galanda jaň kakylýar. Şonuň ýaly hem, gimnastikany tamamlamak üçin birinji sagadyň başlanmagyna 2-5 minut galanda jaň kakylýar. Şonça wagt guramaçylykly synp otagyna barmaklyk we sapaga taýýarlanmak üçin berilýär.

Uly mekdeplerde sapaklardan öňki gimnastika açyk howada geçirilende, mekdebe girilende nobata durulmaz ýaly käbir toparlarda irki gimnastikanyň başlanýan we gutarýan wagtyny üýgetmelidir.

Sapakdan öňki gimnastikany mugallym ýa-da mekdebiň uly synp okuwçylary geçirip bilýär. Mekdepde başlangyç synplarda bedenterbiýe mugallymy bar bolsa, ol esasy ýolbaşçy bolýar. Ol toplumlaýyn gimnastikany işläp düzýär we beýleki ýolbaşçylar bilen instruktaz geçýär. Sapakdan öňki gimnastikany kimiň geçirýändigine garamazdan, hemme synpyň mugallymlary gimnastikany guramaga we geçirmäge kömekleşmelidir.

Sapakdan öňki gimnastika toplumynyň mazmuny:

1. Hemmetaraplaýyn myşsalara (sistemasyna) täsiri we ýüregiň işjeňligini çaltlandyrmak.

2. Okuwçylary ýadatmazlyga.

3. Okuwçylaryň bedenine oňyn täsir etmek.

4. Maşklaryň düzümi, çagalara tanyş ýa-da birinji gezek görkezilende, çalt kabul edilýän bolmaly.

5. Duýgulary (emosiýany) galdyryň.

6. Geçirilýän ýeri düzgüne gabat gelmeli.

Sapakdan öňki gimnastikanyň esasy materialy – enjamsyz umumy beden ösdüriji maşklar bolup durýar. Eger-de sapakdan öňki gimnastika meýdançada geçirilse, bu topluma umumy beden ösdüriji maşklardan başga-da ýöremekligi, oýunlary, ylgamaklygy,

bökmekligi, päsgeçiliklerden geçmekligi, tans häsiýetli maşklary girizip bolýar.

Sapakdan öňki gimnastikanyň maglumaty özüniň häsiýeti we kynçylygy boýunça maksatnamanyň maglumatyna hökman ýakyn bolmalydyr. Sapakdan öňki gimnastika toplumy baş-sekiz maşkdan durýar.

Her toplumyň başynda maşklar ýeňil, soňra kynrak, aralyga ýetende, maşklar has kynrakdan türgenleşýänleriň mümkinçiligine görä bolmaly. Toplumyň ikinji ýarymynda maşklarda berilýän agram ýuwaş-ýuwaşdan peseldilmelidir we ahyrynda ýeňil berilmelidir. Sapakdan öňki gimnastika gutarandan soň, okuwçylar sapaga başlaýarlar, şonuň üçin hem yzygiderlilik hökmanydyr.

Toplumda maşklar goýlanda, olar dürli myşsalar toparyna çalşykly täsir eder ýaly bolmaly. Meselem: eger-de topluma maşklar girizilende, has güýçli göwre myşsalar täsir etmeli, indiki maşklar hökman ayak we el myşsalar toparyna täsir etmeli. Toplumda ýokarda görkezilişi ýaly, oýunlary, ylgawlary we bökmekligi girizmek bolýar. Çalt we çalasyn oýunlar sapagyň ortasynda geçirilse bolýar, ýuwaş we arkaýyn oýunlary sapagyň ahyrynda, düzgün boýunça ylgamak we bökmek sapagyň ortasynda berilýär. Sapak meýdançada salkyn howada geçirilse, çalt hereketli yzygider maşklar berlip, düzgüniň çäginde azrak çykmaklyga mümkinçilik berilýär. Şonda ylgamak, bökmek, çalt ýöremek, çalt hereketli oýunlary geçirmeklik birinji ýarymynda bermek bolýar.

Sapakdan öňki gimnastikada çagalara tanyş oýunlar geçirilýär (düşündirmäge wagt ýitirilmez ýaly). Olar düzgün boýunça maksatnamadaky sapakda geçirilen oýunlar bolmaly: “Tiz ýerli – ýeriňize”, “Ikinji-artykmaç”, “Gazlar we durnalar”, “Gadagan edilen hereket” we ş.m.

I-II synp okuwçylary üçin ýönekeý oýnalyan maşklardan ybarat bolmalydyr. III synplar üçin dogry ýerine ýetirmegi talap edýän gimnastiki maşklar berilýär. Her toplumda göwrä we dem alşa iki-üç maşklary girizmeli.

Toplum çalşygy ayda bir gezekden artyk geçirmek görkezme berilmeýär.

Toplum bedenterbiýe sapagynda geçilip öwredilýär, geçilen wagty maşklary görkezmäge we düşündirmäge wagt ýitirilmezlik üçin.

Maşklary has gowy özleşdirmekligi üçin deslapky toplumyň çyzgysyny synp otagynda ýa-da mekdepde asyp goýmaly. Bu ýagdaý haçan-da, sapakdan öňki gimnastikany okuwçy geçirende gerek bolýar.

II synplar üçin sapakdan öňki gimnastika toplumynyň nusgasy (zalda)

1. Okuwçylar duýdurýş boýunça özlerine öňden berlen ýerde hatara durýar.

2. Ýöremek duran ýerinde 20-30 sek.

3. *Birinji maşk* – “Gerinmek”.

B.ý. – aýagyň giňligi egniň deňinde, eliň eglen, döşüň deňinde.

Ýerine ýetirmek. Aýagyň burnuna galmak, eliň yokaryk – gapdala, aýasy öňe, barmaklaryň arasyňy giň açmaly, ýeňiljek yza gayyşmak, yokaryk seretmeli (dem almak); hereketi yza gaýtalap, başlangyç ýagdaýa gelmeli (demi goýbermeli). Temp haýal. Baş-altý gezek ýerine ýetirmeli.

4. *Ikinji maşk* – “Yokaryk – aşak”.

B.ý. – esasy duruş.

Ýerine ýetirmek: aýagyň burnuna galmak, eliň öňden-yokaryk (dem almak), aşak oturmak, eliň gapdaldan aşak we eliňi birleşdirmeli, dyzyňy gujaklamaly, ýygrylmaly (demiňi goýbermeli).

Temp aralyk 7-8 gezek ýerine ýetirmeli.

5. *Üçünji maşk* – “Çepe-saga”.

B.ý. – aýagyň arasyňy giň açmaly, eliň bilinde.

Ýerine ýetirmek. Göwräňi sag gapdala aýlamak, eliňi öňünde göni tutup çarpamak, başlangyç ýagdaýa gelmeli. Şonuň ýaly çepe. Temp – aralyk. Demiňi saklamaly däl. Her gapdala dört-baş gezek ýerine ýetirmeli.

6. *Dördünji maşk* – “Odun çapmak”.

B.ý. – aýagyň giňligi egniň deňliginde, eliň aşak, eliň barmaklary birleşen.

Ýerine ýetirmek: eliň barmaklary biri-biriniň arasyndan geçirilip,

öňe – ýokaryk, yza galdyrmaly, aýagyň burnuna galmaly, yza gaýyşmaly (demiňi almaly), güýjüň baryndan eliňi öňe aşak, öňe egilmeli, aýaklar göni (demiňi goýbermeli): başlangyç ýagdaýa gelmeli. Temp – aralyk. Alty-ýedi sapar ýerine ýetirmeli.

7. *Bäşinji maşk* – “aýagyň burnundan ökjesine geçirmek”.

B.ý. – aýagyň dabanyň giňliginde, (dabanyň parallel ýagdaýda) eliň tirseginden eglen, barmaklaryň ýumruga düwlen.

Ýerine ýetirmek: 1-2 – aýagyň burnuna galmak, ondan ökjesine galmaklyga geçmek, şol wagt eliň eplenýän ýagdaýynda ritmika hereketinde aýlamaly. Temp aralyk. Demiňi saklamaly däl. On-on iki sapar ýerine ýetirmeli.

8. *Altynjy maşk* – gapdala egilmek.

B.ý. – aýagyň egniň deňinde, eliň aşak.

Ýerine ýetirmek: Göwräni çep tarapa egmek, çep eliňi, çep aýagyň dyzyna degirmek. Sag eliň kelläň arkasynda. Başlangyç ýagdaýa gelmek: göwräni sag tarapa egmek, sag eliňi, sag aýagyň dyzyna degirmek, çep eliň kelläň arkasynda, başlangyç ýagdaýa gelmek. Demiňi saklamaly däl. Temp aralyk. Her gapdala baş-altý sapar ýerine ýetirmeli.

9. Duran ýerinde ýöremek – 20-30 sek. Guramaçylykly sapaga girmek.

Sapakda geçirilýän beden maşklary (minutlary) – bu beden maşklary synpda sapagyň dowamynda geçirilýär.

Sapakda geçirilýän maşklar dogry we wagtynda guralyp geçirilse, okuwçylaryň okuw maglumatyny gowy özleşdirmeklerinde, çagalaryň işjeňligini we ünsüni artdyrmak üçin serişde bolup durýar. Ondan başga-da okuwçylaryň bedeniniň önjeýli işlemeklerine täsir edýär.

Başlangyç synpyň çagalary, aýratyn hem birinji, ikinji synplar, örän çalt ýadaýarlar, ünsleri gowşaýar, sapakdan başga zatlar güýmenip we gepleşip başlaýarlar. Esasan, bular ikinji ýa-da üçünji sapaklarda bolýar. Bir görnüşli işler kelle çanagynyň nerw öýjükleriniň aýratyn böleklerinde gyjynmaklygy talap edýär. Soňra işini saklanmalar bilen çalyşýar diýlip düşündirilýär. Şeýlelikde, bu okuwçylaryň ünsüniň peselmegine getirýär.

Maşklar ýerine ýetirilende, kelläniň beýni öýjükleriniň beýleki

böleklerinde oýandyрма bolup geçýär. Bu okuw sapagynda gyjymalara bolup geçen böleklerine, gysga wagtlyk dynç bermeklige mümkinçilik döredýär. Isjeň dynçdan soň, çagalaryň ünsi gowulanýar, okuw maglumatyny özleşdirmegiň derejesi ýokarlanýar.

Synpda okuw sapaklary çagalaryň uzak wagt partada belli bir ýagdaýda oturmaklary bilen baglanyşyklydyr, olar, köplenç, dartgynly ýagdaýda bolýar (hat ýazylan wagty). Bu çagalaryň bedeninde ýaramsyz ýagdaýlary ýüze çykarýar: aýakda, garynda, çatalbada gan aýlanyşygynyň haýallamagyna, oňurganyň, döş kapasasynyň, egniň ýagdaýynyň üýtgemegi. Bu ýagdaýlaryň garşysyna, beden maşklary gan aýlanyşygyny gowulandyryr, oňurganyň gönelmegine täsir edýär, okuwçylaryň bedenini işjeňleşdirýär. Sapakda geçirilýän beden maşklary, şeýlelikde, okuwçylaryň ýetişiklerini ýokarlandyrmaga täsir edýär, gysga wagtlyk dynç almagy üpjün edýär we çagalaryň saglygynyň gowulanmagyna ýardam edýär.

Sapakda geçirilýän beden maşklary I-II synpda günüň dowamynda üç-dört, III synpda iki-üç sapa geçirilýär.

Sapakda geçirilýän beden maşklaryna üç sany maşk girizilýär. Birinji – oňurga we döş kapasa (göneldiji), ikinji – aýaga, üçünji – göwre üçin. El üçin aýratyn maşklar geçirilmeýär, olar beýleki maşklaryň içinde geçirilýär.

Haçan-da, sapakda geçirilýän beden maşklary sapakda geçirilse, eliň barmaklary üçin maşklar beýleki maşklaryň içinde geçirilýär. Sapakda geçirilýän beden maşklary üçin 1,5-2 minut wagt berilýär. Geçirilýän maşklar çagalary kejkidiriji ýa-da ýadadyjy ýagdaýa eltmeli däl. Mugallym sapakda geçirilýän beden maşklaryny, haçan çagalaryň ýagdaýyny gowulandyrmak we ünsüni ýokarlandyrmak hökman bolan wagtynda geçirýär.

Mugallym sapakda geçirilýän maşklary hökman diýip hasaplada, ol “häzir sapakda geçirilýän maşklary geçirýäris” diýip habar berýär. Bu habardan soňra synpyň nobatçysy penjiräni açýar, galan çagalar maşklary ýerine ýetirmäge taýýarlanýarlar.

Uly synp otaglarynda çagalar partalaryň arasyndaky geçelgelerde, şol bir ýerde ýerleşýärler. Ýöne sapakda geçirilýän maşklar partanyň aňyrsynda dik duran ýa-da oturan ýerinden geçirilip bilner.

Sapakda geçirilýän maşklary mugallym geçirse gowy bolýar, ýöne gowy guramaçy hökmünde özüni tanadan çagalara hem geçirmeklik rugsat berilýär. Sapakda geçirilýän maşklar toplumy bedenterbiýe mugallymy ýa-da mekdebiň başlangyç synp mugallymy tarapyndan düzülýär. Toplum iki hepdeden bir gezek çalşyrylýar. Olary bedenterbiýe sapagynda öwretmek bolýar. Sapakda geçirilýän maşklaryň toplumynyň nusgasy:

1-nji toplum (partalaryň arasynda geçmek üçin)

Birinji maşk – gerinmek.

B.ý. – aýagyň giňligi egniň deňliginde, eliň döşüň deňinde, barmaklaryň ýumruga düwlen.

Ýerine ýetirmek: Eliň gapdaldan yokaryk, aýaň yokaryk, barmaklaryň arasy açyk, göni, bir wagtda yza gaýyşmak we galmak (dem almak): eliň döşüň deňinde, eliň ýumruga düwlen, ýeňiljek öňe egilmek (demiňi goýbermek). Temp haýal. Dört-baş sapar ýerine ýetirmeli.

Ikinji maşk – oturyp – turmak.

B.ý. – esasy duruş.

Ýerine ýetirmek: aýagyň burnuna galmak, eliň egniňde, barmaklar ýarym eglen egniňe degmeli, tirsekler göwrä görä gysylan, aýagyň burnunda oturmak, dyzlar açyk, arkaň göni, eliň öňe, aýasy içine, ýumrugyň düwlen, turmak, aýagyň burnuna galmak, eliň egniňde, başlangyç ýagdaýa gelmeli. Temp aralyk. Demiňi saklamaly däl. Dört-alty sapar ýerine ýetirmeli.

Üçinji maşk: göwräni egmek.

B.ý. – aýagyň egniň giňliginde, eliň aşak, barmaklar ýumruga düwlen.

Ýerine ýetirmek: Çep gapdala egilme, çep eliň çep aýagyň dyzyna, sag eliň göwräni deňinde yokaryk, gönelmek we başlangyç ýagdaý, şonuň ýaly sag tarapa. Temp haýal. Demiňi saklamaly däl. Her gapdala dört-baş sapar ýerine ýetirmeli.

2-nji toplum (partanyň arkasynda geçmek üçin)

Birinji maşk – “gerinmek”.

B.ý. – göni oturmak, aýagyň partanyň ayak goýulýanynda, eliň

egniňe eglen, barmaklar ýarym eglen egniňe degmeli, tirsegiň göwrä gysylan.

Ýerine ýetirmek: Yza gaýyşmak, arkaň ýokarky bölegini egmek, eliň ýokaryk, aýasy içine, barmaklary giň açmaly (dem almaly). Şol hereketi yzyna gaýtalamaly, başlangyç ýagdaý (dem goýbermek). Temp haýal. Üç-baş sapar ýerine ýetirmeli.

İkinji maşk – “oturmak-turmak”.

B.ý. – göni oturmak, aýagyň polda, aýagyň çala açyk, eliň öňe, aýasy içe.

Ýerine ýetirmek: Turmak, eliň, kelläň yzynda, tirsegiň egniň deňinde, ýygrylmak (kelläni yza çala egmek); oturmak, eliň öňe. Temp aralyk. Demiňi saklamaly däl. Alty-sekiz sapar ýerine ýetirmek.

Üçünji maşk – göwräni aýlamak.

B.ý. – partanyň yzynda durmak, aýagyň giňligi egniň deňinde, eliň arkaňda.

Ýerine ýetirmek: Göwräni çep tarapa öwürmek: başlangyç ýagdaý. Temp aralyk. Demiňi saklamaly däl. Her tarapa üç-dört sapar ýerine ýetirmeli.

Guramaçylykly arakesme

Arakesmeleri çagalaryň akyly-başly, peýdaly dynç almaklary indiki sapaga taýýarlamak üçin ulanylmalydyr.

Umumy bilim beriji orta mekdepleriň düzgününde (ustawynda) sapagyň arasyndaky arakesmeleriň dowamlylygy – 10 min, uly arakesme (ikinci sapakdan soňra) – 30 min. Bir uly arakesmäniň ýerine ikinji we üçünji sapaklardan soň, her arakesmä 20 minut berilýär diýlip görkezilen.

Mugallym çagalaryň mekdebe gelen ilkinji gününden başlap, arakesmede özüni alyp barmagyň düzgünlerini öwredýär we işjeň dynç almaklary üçin gerek şertleri döredýär. Çagalar arakesmede näme etmeli, näme etmeli dældigini gowy bilmelidir. Arakesmäniň guramaçylykly geçmegine mekdebiň nobatçy mugallymy işjeň gatnaşmalydyr. Ol arakesme döwründe otaglaryň ýeljiredilmegini üpjün etmeli, işjeň dynç alşy guramaly, çagalary iýmitlendirmäge we

olary geljekki sapaga taýýarlamaly. Synpda sapaklar geçirilende, mydama arassa howadan dem almak şertleri bolmalydyr.

Sonuň ýaly mümkinçilik ýok ýagdaýynda, her arakesmede, synp otaglarynyň penjirelerini açmaly. Çagalar arakesme wagtynda synpdan daşarda bolmaly. Güz we ýaz pasyllary howanyň oňat wagtlyry okuwçylar daşarda arassa howada, oýnalýan ýa-da sport meýdançasynda bolmaly, gýşda howanyň sowuk, ýagynly günleri sapak wagty ýeljiředilýän ýapyk jaýlar bolmaly.

Çagalar gýşda uly arakesme wagtynda daşarda açyk howada gezmeli. Nobatçy arakesme wagty synp otagynda galyp bilýär, aýratyn hem indiki sapaga görkezme esbap taýýarlamaly bolsa, bu ýagdaý talabalaýykdyr.

Okuwçylaryň arakesmede işjeň dynç almaklygy dürli görnüşde bolmaly. Çagalar arakesmede hor bolup aýdym aýtmaly, beden maşklarynyň dürli görnüşlerini ýerine ýetirmeli.

Yazda we güýzde arakesmeler açyk howada geçirilende, çalt hereketli oýunlar guralýar: çagalar toply maşklar, ýüpde uçmak, halkada, agaçdan ýöremek, ýüpe, başgançaga dyrmaşmak we ş.m. Gýşda arakesmeler ýapyk jaýlarda geçirilende, çalt hereketli oýunlar, aýdym aýtmaklyk, hor bolup aýtmaklyk hödürlenýär. Arakesmeleri guramaçylykly geçirmek üçin niýetlenen çäreler umumy pedagogikanyň talaplarynda görkezilýär: bu çäreler çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna gabat gelmeli we olary irizmeli däl. Sport oýunlary, maşklary saýlanyp alnanda, bedenterbiýäniň maksatnamasyndan ugur almalydyr. Mundan başga degerli maglumatlary gazet-žurnallardan almak bolar.

Arakesmede hödürlenýän oýunlary öz isleglerine görä saýlap bilerler. Köpçülikleýin oýunlara çagalaryň özläriniň goşulmaklygy zerurdyr. Diňe şu ýagdaýda görkezilen çäreler arakesmede çagalaryň işjeň dynç almaklygynyň serişdesidir.

Guramaçylykly geçirilýän arakesmeler mekdebiň düzgün-tertibiniň berkemegine kömek etmelidir. Arakesmeleri kesgitli we guramaçylykly geçirmäge öňünden oýunlaryň guramaçysyny, enjamlary paýlaýan we kabul edýän nobatçy bellemeli, arakesmeden soň okuwçylaryň mekdebe nobaty boýunça girmeklerini gurnamaly.

Arakesmeden soň nobatdaky sapaga taýýarlyga girýär, synpa çagalaryň wagtynda gelmegi we sapaga başlamaga taýýarlyk. Sapagyň wagtynda başlamagy üçin, arakesmede geçirilýän çäreler jaňdan 2-3 minut önürti gutarmaly.

Mekdebiň okuw gün tertibinde guramaçylykly geçirilýän hemme çäreler dogry ulanylanda, olar sapakdan öňki geçirilýän gimnastika, sapakda geçirilýän maşklar we arakesmeleri dogry guramak, mekdebiň okuw-terbiýeçilik işini gowulandyryr, saglygyna, bedeniniň ösüşine we okuwçylaryň ýetişigine oňaýly täsir edýär.

Sapak mekdepdäki bedenterbiýe işleriniň esasy görnüşidir

“Okuwçylara öwretmek we olary terbiýelemek işleri, okuw işleri, synpdan we mekdepden daşary sapaklarda hem-de jemgyýete ýaramly zähmet döwründe geçirilýär. Mekdepde okuw terbiýeçilik işleriniň netijeli bolmagyny gazanmaklygyň esasy görnüşü sapak bolup durýar” – diýlip umumy bilim beriji orta mekdepleriň düzgünnamasynda aýdylýar.

Bu görkezmä mekdebiň bedenterbiýe boýunça işleri girýär. Bedenterbiýe sapagy mekdebiň hemme okuwçylarynyň hökmany tertipde gatnaşmaklaryny öz içine alýar. Sapak synpyň okuwçylarynyň hemme düzümi bilen geçirilýär. Bu sapagy has gowy guramaga we geçirmäge mümkinçilik berýär. Bedenterbiýe sapagy berk okuw rejesi boýunça hepdäniň belli günü, sagady we wagty kesgitli sany bilen geçirilýär (45 min). Olar maksatnamada görkezilen bilim endiklerini yzygider öwretmekligi üpjün edýär we okuwçylaryň beden taýdan hemmetaraplaýyn ösüşiniň esasyny düzýär.

Dogry geçirilen sapak mugallymyň berýän ýumuşlaryny okuwçylaryň ýerine ýetirmegi we özbaşdak işleriniň şowly bolmagyny üpjün etmeklik hem-de sapakda alyan başarnyklaryny, endiklerini kämilleşdirmek bilen baglanyşyklydyr. Bu ýumuşlary okuwçylar öýlerinde ýa-da sport toparlarda (seksiýalarda) özbaşdak

ýerine ýetirýärler. Şeýlelikde, sapak okuwçylaryň özbaşdak şahsy ýa-da toparlaýyn türgenleşmekleri üçin esas bolup durýar.

Düzgün boýunça sapakda okuwçylar sapakdan öňki gimnastika, guramaçylykly arakesmeler we sapakda geçirilýän beden maşklar geçirilende, ulanylýan okuw maglumatlary bilen tanyşýarlar. Şeýlelikde, sapak okuw gün tertibinde geçirilýän bedenterbiýe çäreleriniň esasy bolup durýar. Mugallymyň sapakda gysgaça berýän gürrüňlerinden okuwçylar bedenterbiýe we sportuň wezipelerini hem-de ähmiýetini, türkmen türgenleriniň üstünliklerini bilýärler. Sapakda olar beden maşklarynyň we oýunlaryň täze görnüşleri bilen tanyşýarlar, şeýle-de, çagalarda gimnastika, sporta, oýunlara gyzyklanma döredýär. Bularyň hemmesi çagalary sport seksiyalaryna, toparlara, dürli köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çärelerine gatnaşmaklaryna täsir edýär.

Bedenterbiýe uly (прикладной) häsiýete eýedir. Bedenterbiýe sapagynda ulanylýan beden maşklarynyň arasynda örän köp durmuşa ähmiýetli, gündelik durmuşda peýdalanylýany bardyr. Bularyň hemmesini çagalар bedenterbiýe sapagynda öwrenýärler.

Bedenterbiýe sapagy mazmuny boýunça-da, guralyşy boýunça-da özboluşly aýratyn häsiýete eýedir. Olar zalda, meýdançada çagalaryň hereketiniň çäklendirilen ýerinde geçirilýär, sapagy guramaklyk we geçirmeklik üçin aýratyn şertler döredýär. Çagalар bedenterbiýe sapagynda mekdep eşiğinde (formasynда) bolmaly däl, howanyň temperaturasyna görä sport egin-eşiğinde bolmaly.

Bedenterbiýe sapagy çagalaryň bedenine täsir edýän köpugurly hereketler bilen tapawutlanýar. Şonuň üçin bu ýerde okuwçylara aýratyn çemeleşmek hökmandyr. Bularyň hemmesi mugallymyň bedenterbiýe sapagyny geçirmekliginde aýratyn jogapkärçiligini artdyryr.

Sapakdan edilýän talaplar

Her bir bedenterbiýe sapagy şu talaplara jogap bermelidir:

a) kesgitlenen wezipesi bolmaly – umumy hemme sapak döwründe ýerine ýetirmek üçün edilmeli we bölekleýin, aýratyn bir sapagyň içinde geçirilýär;

- b) dogry usulda guralan bolmaly;
- ç) geçen sapagyň dowamynyň yzygiderliligi bolmaly – şol bir wagtda özüniň bitewiligi we gutarnygy bolmaly, belli bir derejede nobatdaky sapagyň wezipesine we mazmunyna garalmaly;
- d) özüniň mazmyny boýunça okuwçylaryň ýaşyna görä kesgitli düzümine, jynsyna, bedeniň ösüşine we beden taýýarlygyna gabat gelmeli;
- e) okuwçylar üçin gyzykly bolmaly, olaryň işjeň hereketlerini oýandyrmaly;
- ä) hemmetaraplaýyn beden ösüşine täsir edýän, saglygyny berkidýän, göwräniň gönüligini kemala getirýän maşklary we oýunlary tapmaly;
- f) okuw gününüň rejesindäki beýleki sapaklar bilen dogry sazlaşdyrylmaly;
- g) terbiýe berijilik häsiýetde bolmaly.

Sapagyň wezipesi

Bedenterbiýede pedagogiki döwrüň (prosesiň) netijesi sapakda geçirilýän okuw we terbiýeçilik işleriniň hiline baglydyr. Her goýlan sapak esasynda görä, bu wezipeler yzygiderlilikde çözülende ýerine ýetirilýär.

Bedenterbiýe sapagy bilim berijilik, terbiýeçilik we sagaldyş wezipelerden ybaratdyr.

Bilim berijilik wezipesi okuw maksatnamasynda görkezilen çäreler, beden maşklary ýerine ýetirmekligi öwrenmek we öwrenilen maşklary kämilleşdirmek bolup durýar. Şeýle-de, ösen başarnyk, endiklerini, öwrenen maşklaryny üýtgeýän pursatlarda ulanmak. Bilim berijilik wezipeleri yzygiderli ýerine ýetirilende, maksatnamanyň okuw maglumatlaryny doly öwrenmeklige getirýär. Bilim berijilik wezipesini diňe özüni çözmek üçin örän uzak wagt gerek – beýleki wezipeleri çözmäge diňe bir sapak ýeterlik. Meselem, ýüpe dyrmaşmak hereketini düzgüni boýunça bir sapakda öwredip bolmaýar. Bu umumy wezipe bolýar, ýerine ýetirmek üçin birnäçe sapak gerek bolýar. Dyrmaşylanda, tanapy aýagyň bilen saklamagy bir sapakda tanyşdyrmak bolar, bu wezipäniň uly bolmadyk bölegidir,

ony sapagyn kesgitli bir wezipesi edip goýmaly. Şeýle-de, bilim berijilik wezipesine girýärler. Çagalaryň bedenterbiýe we sport, saglygyny saklamak gün tertibi, dogry dem alyş, taplanmak, beden maşklaryny dogry ýerine ýetirmek barada alan bilimleri.

Bilim berijilik wezipesi ýerine ýetirilende, terbiýeçilik we sagaldyş wezipeleriniň çözgütleri bilen sazlaşýar. Bedenterbiýe sapagy ünsi, düzgün-tertibi, erki, ykjamlygy, enjamlara aýawly garamagy, dostluk duýgusy, ýoldaşlyk, maksada okgunlylygy, özbaşdaklygy we kynçylyklary ýeňip geçmekligi terbiýeleýär. Yöne terbiýeçilik wezipelerini çözmäge ýörite sapaklar bolup biler.

Meselem: mugallym çagalaryň tutanyerliligini we kynçylyklary ýeňmek başarnygyny terbiýelemek üçin çylşyrymlaşdyrylan maşklary ýerine ýetirmegi tabşyrýar.

Mugallym terbiýeçilik wezipesinde Watany söýmegi öz gündelik işinde maksat edinip, çagalara durmuş, zähmet we türkmen türgenleriniň dünýä arenasynda şowly çykyşlary barada gürrüň berýär.

Sagaldyş wezipesi edil terbiýeçilik wezipesi ýaly her sapakda çözümelidir. Bedenterbiýe sapagyny dogry guramak we geçirmek, okuwçylar sapakda düzgüne gabat gelýän sport egin-eşiğinde bolmaly, sapagyn geçiriljek ýeri sanitar-gigiýeniki talaplara gabat gelmeli, açyk howada geçirilen sapaklar – bularyň hemmesi sagaldyş wezipelerini çözmek üçin ýaramly şertleri döredýär.

Sapagyn gurluşy

Bedenterbiýe sapagy bilen baglanyşykly wajyp meseleleriň biri bedenterbiýe sapagyny guramak meselesi bolup durýar. Sapagyn gurluşy mugallyma maşklary saýlamaga kömek berýär, okuw maglumatlary dogry ýerinde goýmaga we sapakda mümkin bolan mümkinçiligi kesgitlemäge ýardam edýär.

Sapagyn gurluşy öňde goýlan wezipä bagly bolup, maksatnamanyň maglumatynyň (materialynyň) yzygiderli öwrenilmegini kesgitleýär. Okuwçylaryň bedeni umumy dartgynlylygy göreninden soňra, düzgün boýunça, ýokary emosional ýagdaýyndan birden dynçlyk ýagdaýyna geçmek bolmaýar. Şonuň

üçin sapak geçilende, dynçlyk ýagdaýyna ýuwaş-ýuwaşdan geçip, sapagy guramaçylykly jemlemeli.

Sapak üç bölümden durýar: birinji bölüme çagalary sapagyň wezipesiniň esasy bölümüni ýerine ýetirmäge guramaçylykly taýýarlayan giriş bölümü diýilýär. Ikinji bölüme sapagyň wezipesiniň esasy bölümüni ýerine ýetirmeklige gönükdirilen esasy bölüm diýilýär. Üçünji bölüm – wagtynda sapagy guramaçylykly jemleýän jemleýji bölümdir.

Başlangyç synplar üçin sapagyň birmeňzeş guralyşy kabul edilendir. Sapagyň takyk gurluşy onuň wezipelerine laýyklygyny açyp görkezýär.

Sapagyň birmeňzeş gurluşy

Giriş bölümü – 5-10 min.

Wezipesi: Okuwçylary sapaga taýýarlamak, wezipesini düşündirmek. Okuwçylary geljekki beden türgenleşigine we maşklary ýerine ýetirmäge taýýarlamak.

Mazmuny: Nyzamyň düzgünleri, gimnastika maşklaryny guramak, hereketler bilen baglanyşdyryp ýöremek, ylgamak, bökmek, umumy ösdüriji we tans maşklary, oýunlar.

Esasy bölüm – 25-30 min.

Wezipesi: Sapagyň esasy wezipesini çözmek-tāzāni öwretmek, geçilen materialy gaýtalamak we kämilleşdirmek, okuwçylaryň başarnyk we endik hereketlerini ele almaklygy öwretmek, çalasynlygy, çakganlygy, batyrçaýlygy, tutanyerliligi ösdürmek.

Mazmuny: Umumy ösdüriji maşklar, enjamly we enjamsyz tans maşklary, ýöremek, ylgamak, zyňmak, bökmek, dyrmaşmak, aşmak, akrobatik maşklar, deňagramlylyk, çalt hereketli oýunlar we başgalar.

Jemleýji bölüm – 3-5 min.

Wezipesi: Sapagyň ikinji bölümünde ýuwaş-ýuwaşdan aramlyk ýagdaýa geçmekligi üpjün etmeli, sapagyň jemini jemlemek, öý iş bermek, guramaçylykly zaldan çykamak.

Mazmuny: Nyzama durmak, ýöremek, aýdymly ýöremek, ritmiki we tans maşklary, dem alyş maşklary, haýal oýunlar, mugallymyň jemleýji sözi, öý iş bermek.

Sapagyň giriş bölümü. Okuwçylary sapaga taýýarlamak –

sapagy doly geçirmeklige gerek şertleri guramak. Şonuň üçin okuwçylary sapaga taýýarlamak arakesmeden başlanýar. Sapaga jaň kakylandan, çagalar hatara durmaly. Mugallym niredede, nähili durmaklygy we okuwçylardan kimiň hatara ýolbaşçylyk etmegine görkezme berýär. Bularyň hemmesini ol birinji sapakda düşündirýär, soňkularda goýlan tertip bilen ýerine ýetirilişini gazanýar.

Sapagyň başynda zalyň uzyn tarapynda, diwardan 1-2 m aralykda arkaňy penjire tarapa öwürüp, gapdallaýyn nyzama boýly-boýuna durmaly. Şeýle nyzamda çagalara mugallym, mugallyma hem çagalar oňat görünüär. Ondan başga-da olar öz ýerlerini çalt ýat bilýärler.

Birinji synpyň okuwçylary birinji sapakda nyzama mugallymyň ýolbaşçylygynda durýarlar. Olaryň biri-biriniň ýanynda özbaşdak nyzama durmaklaryny öwrenenlerinden soňra, mugallym okuwçylaryň özlerine nyzama durmaklaryny tabşyrýar (birinji kim çalt gowy öwrenenlere we çagalaryň arasynda işjeňligi bilen abraýlanylara soňra synpyň nobatçysyna). Nyzama durlandan soňra ol jaň bilen başlanýar, jaň bilen gutarýar, nobatçy mugallymyň gelmegi bilen komanda berýär: “Synp, hatara duruň!” we “Synp, gönell!”. Mugallym çagalar bilen salamlaşýar. III synpdan başlap, nobatçy mugallyma hasabat berýär. Şeýle guramaçylykly pursatdan soň sapak başlanýar.

Sapagyň giriş bölümi nyzam komandalaryndan, ýöremekden, okuwçylaryň erkin hereketlerinden, maşklara meňzeş ýumuşlardan we oýunlardan başlanýar. Bu sapak meýilnamasyna we çagalaryň ýagdaýyna baglydyr. Sapaga gelen çagalaryň az-kem dartgynly ýagdaýynda (meselem, barlag işden ýa-da emosional sapakdan soň), sapagy hatara düzmekden we ýönekeý ýöremekden başlamaklyga görkezme berilmeyär. Bular ýaly ýagdaýda oýunlary, maşklara meňzeş ýumuşlary ulanmaklyk, okuwçylaryň geçen sapagyň täsirinden ünsüni sowmaly we bedenterbiýe sapagyna girişmeli. Eger-de sapaga ruhubelent ýagdaýda gelseler, onda täze maglumata başlamaly (habar komandalary).

Giriş bölümüniň başynda mugallym okuwçylary sapagyň wezipesi bilen tanyşdyrýar.

Mugallym ýokarda sanalan maşklaryň haýsy giriş bölümini geçirmeklige zerur hasaplasa, şony ulanýar.

Maşklar sanalanda, olar bedene hemmetaraplaýyn täsir etmekligi üpjün etmelidir. Olar çagalara tanyş bolmaly.

Umumy beden ösdüriji maşklar umumy taýýarlygyň serişdesi bolmak bilen, esasy bölümde öwreniljek görnüşlere laýyk gelmeli. Esasy bölüme laýyk gelyän maşklar sapagyň giriş bölüminiň soňunda geçilýär. Sapagyň giriş bölümünde geçiriljek täze okuw maglumaty üçin, hatar elementlerini we gimnastika maşklary ulanmak bolar.

Sapagyň giriş bölümini guramak we geçirmek, sapagyň geçiriljek yeriniň şertine bagly bolup durýar. Eger sapak sowuk howada açyk meýdançada geçirilse, mugallymyň önünde ýene-de goşmaça mesele ýüze çykýar – bedeni ýagşy “gyzdymak”. Bu ýagdaýda umumy beden ösdüriji maşklaryň sany köpeldilýär, yerine ýetirmeginiň tempini çaltlandyrylýar, sapagyň giriş bölüminiň wagty az-kem uzaldylýar.

Sapagyň esasy bölümü. Sapagyň giriş we esasy bölüminiň arasynda kesgitli araçäk ýok.

Esasy bölümdeki maşklar bolmalydyr.

Adynyň özi şerti bolup durýar, ýöne bu bölüm bilmekligi kesgitleýär. Munda esasy sapagyň pedagogik wezipeleri çözülýär.

Sapagyň esasy bölümünde maksatnamanyň maglumatlarynyň haýsysyny girizseň hem bolýar.

Sapakda mydama çalt hereketli oyunlar geçilýär. Olar sapagyň esasy bölümüne girizilýär. I–II synpyň okuwçylary bilen sapakda iki oyun geçirilýär, biri hökman esasy bölümünde, ikinjisi beýleki bölümlerde geçirse-de bolýar.

Üçünji synpda düzgün boýunça bir oyun geçirilýär (haýsy hem bolsa bir bölümünde).

Sapagyň esasy bölümünde gatnaşýanlardan örän çalt hereketligi talap edýän oyunlar geçirilýär (ylgamaly, bökmeli, zyňmaly we başg.).

Oyunlar esasy bölümüň wezipeleriniň belli bir meselesini çözmekligiň şerti bolýar, “Ortada durdy”, “Baýdak aldy” we başgalar esasy bölümüň köp wagtyny tutýar, sapagyň ýeke-täk meselesini öwredýär.

Sapagyň esasy bölüminiň mazmuny:

1) deňagramlylygyň maşklary, toply maşklar, ýokarlygyna bökmek, ylgap oýnalýan oýunlar.

2) bedeni umumy ösdüriji maşklar, nyşana zyňmak, dyrmaşmak, böküp oýnalýan oýunlar.

3) Göwräni dik saklamaklyga degişli maşklar; uzynlygyna bökmek, zyňlyp oýnalýan oýunlar.

Sapagyň esasy bölüminiň başynda ünsüligi we takyklygy talap edýän täze maglumatlar, maşklar öwredilýär (meselem, deňagramlylygy saklamaga degişli maşklar, tanyş oýunlar).

Maşklar bedene berilýän belli bir güýç (nagruzka) bilen baglanyşykly bolýar, az güýçli maşklardan soň geçirilýär. Şeýlelikde, güýjüni artdyrmak başgançaklaýyn ugurlar bilen berjaý bolýar.

Meselem, eger sapagyň esasy bölümüne nyşana zyňmak we ylgamak oýunlary girizilse, onda birinji zyňmagy, soňundan oýny geçirmeli.

Geçirilýän materiallary kämilleşdirmek, tázäni öwrenilenden soň geçilýär. Eger täze material sapagyň esasy bölümüne girizilmedik bolsa, onda geçilenleri kämilleşdirmek az-kem tanyş maşklardan başlanýar. Meselem, gimnastika diwaryna dyrmaşmaklygy başarmaklygy kämilleşdirmek, okuwçylara iki-üç sapakda tanyşdyrylan bolsa, beýikligine “aýagyňy epläp” bökmek bilen has öňden tanyş bolsa, birinji dyrmaşmaklyk başlanýar, soňra bökmeklik.

Sapagyň esasy bölümünde hereket endiklerini kämilleşdirmek we erklilik hillerini terbiýelemek üçin maşklary çylşyrymlaşan şertlerde geçirilýär.

Bedenterbiýe sapagynda okuwçylaryň geçilen materiallary öwrenen derejelerini yzygiderli göz önünde tutmaly. Maşklaryň köp görnüşi bu sapagyň esasy böleginde edilýär. Şonuň üçin hem birinji maşklary ýerine ýetirmeklige taýýarlamak berjaý edilýär, soňra bölüminiň başarnygyny we endiklerini hasaba almaklyk geçirilýär.

Sapagyň jemleýji bölümi. Çagalarda sapagyň esasy bölümi dogry guralyp geçirilende, birnäçe nerw oýanmalary, pulsuň urşunyň we dem alşyň ýokarlanmagy ýüze çykýar.

Çagalaryň döredijiliginiň beýleki bir görnüşe geçmekleri üçin

ýaramly şertleri döretmeli, okuwçylaryň bedenini aramlyk ýagdaýa getirmeli. Güýji peseltmeli, sapagyň esasy bölümiň ahyrynda başlap, jemleýji bölümiň ahyrynda jemlemelidir.

Ýuwaş-ýuwaşdan aramlyk ýagdaýa geçmeklige, nyzam, ýöremek ritmikasy we uludan dem almak maşklary, dynç berýän oýunlary ulanmak ýoly bilen ýetilýär.

Sapagyň ahyrynda okuwçylar hatara düzülýär, mugallym sapagy jemleýär, kemçilik we üstünlik taraplaryny görkezýär, aýratyn okuwçylara bellikler edýär, berlen öý işini gaýtalaýar. Sapak okuwçylaryň guramaçylykly zaldan (meýdançadan) çykmagy bilen tamamlanýar.

Mugallymyň sapaga taýýarlygy

Mugallymyň gowy taýýarlygy sapagyň üstünlikli geçmeginiň netijesidir.

Mugallymyň sapaga taýýarlygy okuw ýylynyň başlamagyndan has ön başlaýar. Ol okuw maksatnamasynyň maglumatlary bilen içgin tanyşýar. Mugallym okuw maksatnamasynyň maglumatlaryny mekdebiň we howanyň şertlerine görä meýilleşdirmäge aýratyn üns bermelidir. Mugallym sapaga taýýarlanýan döwründe usuly edebiyatlar bilen tanyşmaly, beýleki pedagoglaryň tejribesini we özüniň hemme gowy işlerini ulanmalydyr.

Mugallym nobatdaky sapaga taýýarlanýarka, geçen sapagyň netijesini göz önünde tutup, haýsy materialy gaýtalamalydygyny, haýsyny öwretmelidigini çözmelidir.

Sapaga taýýarlanýarka, meýilnama düzülýär we sapagyň takyk bilim berijilik wezipesi kesgittlenýär. Sapagyň wezipesi takyk kesgittlenenden soň, birinji esasy bölüm üçin material saýlanýar, soňra giriş we jemleýji bölümlerine geçilýär. Material saýlanda sany, wagty kesgittlenýär (dozirowka) (gaýtalamanyň sany, wagtyň sany), (maşklary ýerine ýetirilende). Ol güýç üçin, başarnyk we endik hereketlerini kemala getirmek üçin çözüji ähmiýete eýedir.

Şeýle-de, sapagyň meýilnamasynda deslapky hasap görkezilýär (haýsy görnüşler boýunça, haýsy ýumuşlardan barlag geçirip boljak,

çagalardan kimleri barlamaly) we öýe beriljek ýumuşlary kesgitlemeli.

Taýýarlyk görüýärkä aýratyn üns berilýän mesele, maşklary geçirmekligiň usuly bilen baglanyşyklydyr. Şonuň üçin mugallym ulanyp boljak dürli usullary gözleýär.

Mugallym maşklary geçirende, sapak wagtynda nirede bolmalydygyny, nähili sapaga gözegçilik etmelidigini we okuwçylary dolandyrmaklygy öňünden belli etmeli. Sapaga taýýarlanýarka, mugallym sapaga girizilen maşklaryň hemmesini ýerine ýetirip görmeli (gowusy aýnanyň önünde). Bu onuň sapaga özüniň taýýarlygyny barlamaga mümkinçilik berer.

Çagalaryň işjeňligi sapagy geçirmeklige kömek edýär, şonuň üçin mugallym ony ýokarlandyrmagyň ýoluny tapmaly.

Eger-de mugallym sapagyň meýilnamasyna enjamlary ulanmaklygy talap edýän maşklary girizen bolsa, ony sapak başlamanka taýýarlamaly. Nädip enjamlary ulanmalydygyny, haýsy enjam gerekdigini, kimiň we haçan ony taýýarlamalydygyny we sapakdan soň kimiň ýygnamalydygyny göz önünde tutmalydyr. Sapakda enjamlar ulanylanda berk tertibiň örän uly terbiýeçilik ähmiýeti bardyr.

Sapaga taýýarlyk göründe, hökmany suratda okuwçylaryň ätiýaçlygyny pikirlenmelidir. Munuň üçin mugallym okuwçylary ýykylmakdan, agyrmakdan we çaknyşmakdan goraýan çäreleri göz önünde tutmalydyr (enjamlaryň ýerleşşi, ulanylýan gimnastiki düşekler, düzgüne gabat gelmelidir, maşklar ýerine ýetirilende, ýoldaşyňa kömek etmek we başgalar).

Bedenterbiýe sapaklary saz bilen utgaşdyrylyp geçirilse, şowly netijeleri berýär. Sapakda saz çagalaryň emosiyasyny galdyryr, keyplerini gowulandyryr, maşklaryň dürli görnüşlerini ritmiki ýerine ýetirmeklerine täsir edýär, saz okuwçylara lezzet terbiýesiniň elementleriniň biri bolup durýar.

Sapakda saz gurallarynyň dürli görnüşleri ulanylýar. Wideo we magnitofon enjamlaryny ulanmaklyk hem gowy netijeler berýär. Saz guralyny mugallym ýa-da ýörite çagyrylan sazanda çalyp biler.

Her sapakda saz ulanyp, geçirip bolýan maşklaryň örän köp dürli

görnüşleri bar (ýöremek, ylgamak, tansly ýöreyiş we tanslar, ritmiki hem-de dem alyş maşklar, esbaply we esbapsyz umumy ösdüriji maşklar, dyrmaşmak maşklary, deňagramlylyk, uzyn we kelte ýüpde uçmak).

Sapakda sazyň ulanylmagy özüniň oňyn netijesini diňe mugallym sapaga gowy taýýarlyk görende berýär. Saz guraly ýa-da magnitofon saz işlände, maşklara gabat gelyän sazlar saýlanylmalydyr.

Mugallym sapaga taýýarlyk görende, sapagyň ýerini belli edýär – meýdançada ýa-da ýapyk zalda. Meýdançada başlanan sapak howanyň üýtgemegi bilen ýapyk zala geçmek mümkinçiligini aradan aýranok. Şonuň üçin zal we meýdança sapagy geçirmeklige hemişe taýýar bolmaly.

Bedenterbiýe sapagynyň rejedäki tertibiniň örän uly ähmiýeti bardyr. Soňky sapaklar berlen wagty doly ulanmaga mümkinçilik berýär (45 min). Şol bir wagtda okuw gününüň aralygynda geçirilýän sapaklar çagalar eşiklerini arkaýyn çalyşmaga we nobatdaky sapaga taýýarlanmaga mümkinçiligi bolar ýaly hasapda guralmalydyr.

Mugallym hökman özüniň daşky görnüşine uly üns bermelidir: ol mydama talaba laýyk sport eşiginde bolmaly, çagalara nusga bolar ýaly arassa hem ykjam geýinmeli.

Okuwçylar hem mugallym ýaly öňdäki sapaga taýýarlanmalydyr. Sapakda olar mydama sport eşiginde bolmaly. Enjamlary taýýarlamak sapagy guramak bilen baglanyşykly mugallymyň tabşyrygyny hemişe ýerine yetirmäge taýýar bolmaly.

Mugallym okuwçylara gerek bolan maglumaty aýtmak üçin, olar bilen gysgajyk söhbetdeşlik geçirýär, soňra sapak, onda çagalar görkezilen tertipde özleriniň borçlaryny amaly ýagdaýda berjaý edýärler.

Söhbetdeşlik geçirilýän wagtynda çagalara eşik çalyşmaly ýerini kesgitläp bermeli, gündelik okuw eşiklerini tertipli asmaklygy olara düşündirmeli, sapagyň önünde niredede we nähili tertipde hatara durmaklygy öwretmeli.

Sapagyň gutarmaklygy boýunça goýlan tertibi saklamaly. Sapagyň meýilnamasynyň ýazylyşy görnüşi boýunça tapawutly

bolmagy mümkin, ýöne hemmesinde sapagyň wagty we nomeri, wezipesi, geçirilýän ýeri, enjamlary we esbaplary, mazmuny, kesgitlenişi (dozrowka) görkezilmelidir.

Düzgün boýunça sapagyň mazmuny meýilleşdirilende, guramaçylykly–usuly görkezme ýa-da bellikde göz önünde tutulmalydyr.

3-nji synpda sapak meýilnamasynyň nusgasy

Ikinji çäryk. 6-njy sapak

Sapagyň wezipesi: 1) diagonal boýunça ýöremegi tanyşdyrmak;
2) deňagramlylyk we akrobatik maşklar başarnygyny kämilleşdirmek;
3) “Böküp gitmeli, estafeta” – oýny bilen tanyşdyrmaly.

Geçirilýän ýeri: zal

Gerekli esbaplar: 1) deňagramlylyk üçin pürs:
2) akrobatika üçin düşekler;
3) bökmeçlik üçin sütün, planka, ýüpjagaz we düşekler.

Sapagyň mazmuny

Giriş bölüm – 10 min.

Gapdallaýyn hatara durmak. Raport. Sapagyň wezipesi. Yza öwürlmek. Yzly-yzyna durup, hatara düzülip ýöremek. Tegelek durmak. Umumy beden ösdüriji maşklar. Gapdallaýyn durup, hatara düzülmek.

Esasy bölüm: 30 min.

Deňagramlylyk üçin maşklar: aýagy epläp, galdyryp, pürsün üstünde ýöremek, dyzyňda oturyp, elin kömegi bilen galmak.

Akrobatik maşklar: dyzyňa daýanyp süýşmek, öňe togalanmak.

Oýun: “Böküp gitmek estafeta”.

Jemleýji bölüm – 5 min.

Biri-biriniň yzynda hatara düzülmek, ýuwaş-ýuwaşdan haýallap ýöremek, sapagyň jemini jemlemek.

Sapak ýazgysy (konspekt), sapak meýilnamadan, sapagyň mazmunyny giňişleýin ýazmak bilen we geljekki bir sapagy düzmek bilen tapawutlanýar.

3-nji synlar üçin garyşyk sapak ýazgysynyň nusgasy
Dördünji çärýek. 4-nji sapak

Sapagyň wezipesi: 1) “Ýöräp” uzynlygyna bökmek boýunça
ýetişik hasabyny geçirmeli;
2) çagalaryň başarnyklaryny kämilleşdirmeli.
a) duran ýerinden topy uzaklyga zyňmak.
b) “top ortadaka” zyňmak.

Geçirilýän ýeri: mekdebiň sport meýdançasý.

Enjamlar: okuwçylaryň umumy sanynyň ýarysyna ýeterlik kiçi top,
iki sany çişirilýän top (woleybol ýa-da basketbol), ak we ýaşyl baýdak.

Sapagyň meýilnamasy	Kesgitlemek (dozirowka)	Sapagyň gidişi (mazmuny)	Bellikler
1. Giriş bölümi	12 min	Nobatçy okuwçylary synpdan biri-biriniň yzynda durup, meýdança çykaryar we gapdallaýyn hatara duruzýar. Hatara düztünden soň nobatçy mugallyma raport berýär. Mugallym raporty kabul edýär, raport boýunça bellik edýär, baha berýär we nobatça hatara durmaga rugsat berýär.	Gapdallaýyn durup, hatara düzülmek üçin, bir hatar bolup “gapdallaýyn durup, hatara düzüliň” diýip komanda berilýär. Raportyň oňtünden şu komandalar berilýär: “Synp, hatara deňleniň!”, “Synp, gönel!”, “Tertip boýunça sana”. Nobatçy yazmaça raport taýýarlamaly. Nobatçy raportdan soň çalt hatara durmaly.
1. Gapdallaýyn durup, hatara düzülmek	30 sek		
2. Raport	1 min		
3. Sapagyň wezipesi	30 sek	Mugallym synp okuwçylary bilen salamlaşýar, sapagyň wezipesini we gidisini habar berýär.	
4. Öwürlmek	1 min 30 sek	Mugallymyň komandasy boýunça okuwçylar birnäçe öwürlmekleri saga, çepi, yza ýerine ýetirýär.	Komandalar: “Synp, saga!”, “Synp, çepi!”, “Synp, yza öwür!”, “Öwürliýän wagty elini hallan atmaz ýaly we göwrelerini dogry saklar ýaly çagalara gözegçilik etmeli.
5. Yöremekdigi ylgamak bilen çalyşmak	1 min 30 sek	Öwürlmekden soň okuwçylar biri-biriniň yzyndan hatara düzülip, meýdançanyň gyrasyndan ýöräp başlaýarlar, komanda boýunça iki sapar yöremekden ylgamaklyga geçýärler.	Ylgayan wagty çagalaryň aýagynyň dabanyňy parallel goýşma üns bermeli.
6. Aylaw we uzapdurmaklyga geçmek	1 min	Ylgamak we yöremekden soň biri-biriniň yzyndan düzülip, meýdançanyň gyrasynda yöreyärler. Mugallymyň komandasy boýunça aylaw durýarlar, ýüzlerini orta öwürüp, biri-biriniň elinden tutup, elni gapdala edip uzadyp durýarlar.	Komandalar: “Aylaw boýunça yöre!”, “Biri-biriniň elinden tutup, yza süýsmeli we elni uzynlygynda uzamaly!”

7. Enjamsyz umumy bedeni ösdürji maşklar	5-6 min	Aýlawda durup, umumy bedeni ösdürji maşklary ýerine ýetirmeli.	
a) "Çekmek" häsiýetli maşklar	1 min (her aýagyňa 5 sapar)	Başlangyç ýagdaý-esasy duruş. 1-2 gezek elni öňe we ýokaryk galdyrmaly, sag aýagyň yza, aýagyň burnunda durmaly, yza gaýyşmaly, elni arasyndan seretmeli (dem almaly). 3-4 gezek elni gapdaldan aşak aýagyň ýerine goýmaly (demiňi çykarmaly), temp haýal. Şonuň ýaly beýleki aýagynda.	Elni aýasy içine, gijligi egniň deňliginde we sag aýlawy göni bolmagyna gözegçilik etmeli. Elni goýbereninde aýasy aşak.
b) oturyp turmak	1 min (8 sapar)	Başlangyç ýagdaý – esasy duruş – 1 aýagyň burnuna galmak, elni bilünde; 2 – oturmaly; elni öňe; 3 – aýagyň burnuna galmaly, elni bilünde; 4 – esasy duruş. Temp aralyk.	Göwräniň göni saklanylyşyna seretmeli. Bilni göni. Oturan wagtyň dyzýň açyk, dabanyň jüp bolmaly.
ç) göwräni açlamak	1 min (6 sapar her gapdala)	Başlangyç ýagdaý-aýagyň egniň gijliginde, 1 – elni döşüň deňinde; 2 – göwräni saga öwürmeli, elni gapdala aýasy ýokaryk, barmaklaryna seretmeli; 3 – göwräni göni elni döşüň deňinde; 4 – başlangyç ýagdaý temp haýal. Şonuň ýaly beýleki gapdala.	Tirsegiň egniň beýikliginde, kellaň göni, göwräni öwräninde aýagyň göni, hemme wagt dabanyň galdyrmaly däl. Şulara gözegçilik etmeli.
d) aýagyňy hallan atmak	1 min (8 sapar her aýagynda)	Başlangyç ýagdaý – esasy duruş. 1 – sag aýagyň yza; 2 – elni öňe, aýasy aşak, sag aýagyňy öňe hallan atmalı. Temp ortaça. Şonuň ýaly beýleki aýagynda.	Aýagyňy hallanladyňda öňe egilmeli däl. Sag aýagyňy sag elni, çep aýagyňy çep elni bilen hallanlarmaly. Aýagyňy düşüreninde, ýuwaja burnuna goýbermeli.
e) duran ýerinde bökmek	20 sek	Başlangyç ýagdaý-esasy duruş açyk. 1 – bökmek, aýagyň arasy açyk, elni gapdala; 2 – aýagyň jüpi, elni aşak. Aýagyň burnunda bökmek.	Bökmek wagtynda göwräni we aýagyňy göni, elni gapdala egniň deňine çenli, çatalba urmaly däl.
ä) duran ýerinde ýöremek	40 sek	Bökmeklikden soň duran ýerinde çalt ýöremek, ýuwaş-ýuwaşdan haýallamaly.	Bökülyän we ýörelýän wagty çagalaryň demi burnundan almaklaryna, agyzlarynyň ýapmaklaryna gözegçilik etmeli.
II. Esasy bölüm 1. Iki topara bölmek	27 min 1 min	Umumy bedeni ösdürji maşklardan soň, synp iki topara bölünip, biri-birine bakyp, gapdallaýyn durup, hatara düzülýärdi.	Mugallym aýlawy deň bölýär. Bir topar okuwçylary meýdançanyň beýleki tarapyna, beýleki topar garylykdaýyn tarapyna ugur alýar. Toparlaryň arasyňyň gijligi 30-35 metr.

2. Duran ýerinde topy uzaga zyňmak	6 min (her okuwçy 9 sapa zyňýar)	Mugallym duran ýerinden topy syza zyňmaklygy ýerine ýetirip görkezýär, maşklary dogry ýerine ýetirmekligi ýatladyr. 1-2 gosy okuwça ýerine ýetirilişini görkezmegi tabşyrýar. Ondan soň nobatçy topy paýlaýar we mugallymyň komandasy boýunça beýleki hatara zyňyp baglaýar. Guramaçylykly topy biri-birine zyňmaklyk bolup geçýär.	
3. Sapagy iki topara bölünip geçmek	20 min	Zyňmakdan soň bir topar mugallym bilen uzynlygyna bökmekden taýýarlanylýarlar, beýleki topar özbaşdak "Top ortadaka" oýnuny oýnayarlar.	Ikinci topara ekabyr saýlamaly.
a) uzynlygyna "Yöräp" bökmek		Mugallym "yöräp" bökmekligi ýerine ýetirmegini talaplaryny we baha normalaryny ýatladyr. Ondan soň okuwçylara 1-2 sapa synag bökülşlerini ýerine ýetirmäge rugsat berýär we mugallymyň çagyrmagy boýunça okuwçylar baha almak üçin bölýärler.	"Itekleyän zona" gnihi 40 sm. Esasy ünsi bir ayakda iteklemeklige we iki ayakda yere düşmeklige bermeli. Goylan bahalary habar bermeli we düşündirmeli.
b) "Top ortadaka" oýny		Beýleki topar ekabyryň ýolbaşçylygynda iki topara bölünýär we öz aralarynda "Top ortadaka" oýnuny oýnayarlar.	Sapakdan ön toparlarda oýnuň düzgünlerini bilýändiklerini barlamaly we guramaçylykly oýnuň talaplaryny ýatlatmaly.
III. Jemleýji bölüm	6 min	Uzynlygyna bökmeklik iki toparda gutarandan soň synp biri-biriniň yzyndan hatara düzülýärler.	
1. Bir-biriniň yzyndan bir hatara düzülmek	30 sek		
2. "Kim daşa bökdü" oýny.	2 min	Mugallymyň komandasy boýunça okuwçylar oýna baglaýarlar.	Geçen oýunlaryň düzgünlerini ýatlatmaly.
3. Sapagy jemlemek we guramaçylykly synpa bermek.	3 min	"Kim daşa bökdü" oýny oýnalyarka çagalar durýarlar. Gapdallaryň durup, hatara düzülýärler, mugallym sapagyň kemçilik, üstünlik taraplaryny, goylan bahalary aýdýar. Ondan soň synp biri-biriniň yzynda hatara düzülip synpa gidýärler.	

Bedenterbiýe sapagynda beden ýumuşlarynyň berlişi

Mugallym sapaga taýýarlananda, bedene düşýän agram bilen baglanyşykly geçirilýän işlere üns bermeli. Sapagyň dowamynda ýerine ýetirilýän ähli beden maşklarynyň netijesinde bedene düşýän agrama beden ýüki diýilýär.

Hemme beden maşklary ýerine ýetirilende, okuwçylaryň bedenine az ýa-da köp mukdarda täsir edýär. Köp beden maşklary ýerine ýetirilýän sapaklarda maşklaryň köplügi sebäpli bedene has köp agram düşýär. Sapakda maşklar dürli görnüşde bolýar, muny mugallym hökman hasaba almaly hem-de maşklaryň sazlaşykly berjaý edilmegini gazanmaly. Okuwçylaryň bedenine gereginden artyk agramyň düşmegine ýol bermeli däl, sebäbi beýle ýagdaý okuwçylaryň ýadamagyna getirýär hem-de olaryň işjeňligini pese gaçyrýar. Bedene ýeňil ýüküň berilmegi hem bedene düşmeli agramyň ýeterlik mukdarda bolmazlygyna getirýändigini mugallym bellemelidir.

Sapakda bedene düşýän agramyň sazlaşygyny gazanmak maksady bilen, şu aşakdakylar berjaý edilmeli:

- 1) maşklaryň we oýunlaryň mukdarynyň üýtgeýşini;
- 2) şol bir maşklaryň köp gaýtalanmazlygyny gazanmaly;
- 3) maşklary ýerine ýetirmäge berilýän wagtyň dogry ulanylmagyny gazanmaly;
- 4) her bir maşkyň özüne mahsus depgin bilen ýerine ýetirilmegini gazanmaly;
- 5) hereketleriň ampletudasynyň azalmagyna ýa-da köpelmegine ýol bermeli däl;
- 6) ýerine ýetirilýän maşklaryň çylşyrymlaşmagyna ýa-da ýönekeýleşmegine ýol bermeli däl.

Sapagyň tygşylylygy

Sapaga berilýän wagty maksatly ulanmak. Her mugallym sapagyň tygşylylygy barada gyzyklansa, oňa şonça-da sapagy gowy geçirmäge mümkinçilik berýär. Mugallym sapak bilen wagtyň arasyny mümkinçilige görä sazlaýar. Ol sapaga taýýarlananda, sapagy

geçirmegin meýilnamasyny giňişleýin düzende, hökman niredede maşklary görkezmek, niredede giňişleýin düşündirmek bilen görkezme ýa-da komanda bolmalydygyny pikirlenmelidir. Şonuň ýaly-da sapak başlanmazýndan öň gerek enjamlary taýýarlamaýdyr. Bu (snaryadlary) ýerbe-ýer goýmaga ýa-da predmetleri paýlamaga (taýajyklar, toplar, asylan ýüpler we ş.m.) az wagtyň ýitirilmegine mümkinçilik berýär.

Sapagyň tygşylylygyna şeýle gurnalan sapaklar, ýagny bir wagtda köp sanly okuwçylaryň türgenleşmegi örän täsir edýär.

Bir wagtda maşklary ýerine ýetirýän okuwçylaryň sanyny artdyrmak üçin ulanylýan snaryadlaryň sanyny mümkin boldugyndan köpeltmeli (şol bir ýa-da dürli görnüşleri). Bu ýagdaýda mugallym okuwçylary ulanylýan snaryadlaryň sanyna görä toparlara bölýär we her topara ekabyr belleýär. Öz önünde sapagy tygşytlamagy wezipe edip goýup, sapagyň meýilnamasynda görkezilenlere gabat getirip, mugallym okuwçylaryň sapagyň dowamynda hemmesiniň türgenleşmeklerini gazanmaga çalyşýar.

Sapagy ýokary tygşylylykda geçirmek okuwçylaryň işjeň we ýaramly türgenleşmeklerini üpjün edýär, mydama beden ýüküni ýokarlandyrýar, guramaçylygy hem-de düzgünliligi terbiýelemäge oňat täsir edýär.

Öýde ýerine ýetirilmeli maşklar

Çagalar bedenterbiýe sapagyndan edilýän talaplaryň hemmesini diňe bedenterbiýe sapagynda berjaý etmäge, ýagny bilim, başarnyk we endik beden maşklaryny mäkäm öwrenmäge hepde-de berilýän bir sapak mümkinçilik bermeyär.

Okuw materialyny ele almaklykda uly netijelere ýetmek üçin okuwçylaryň özbaşdak işlemekleri hökmandyr. Öýde ýerine ýetirilmeli maşklar şol işleriň biri bolup durýar.

Öýe iş tabşyrmaklyk geçilen materiallary mäkäm özleşdirmäge kömek edýär, okuwçylaryň beden maşklary bilen yzygiderli türgenleşmeklerini endikleşdirmegi terbiýelemäge we olaryň bedeniniň ösüşine hem-de saglygyna oňyn täsir edýär. Maşklary öýde

ýerine ýetirmeklik umumy we ýekeleşýn (indiwiđual) hödürlenip bilner, haçan-da aýratyn okuwçylara berlende, olaryň indiwiđual aýratynlyklaryna gabat gelmelidir.

Özbaşdak sapaklar üçin şular hödürlenýär: umumy beden ösdürji maşklar, gysga ýüpde uçmak maşklary (aýratyn hem oglanlara, olar ýüpde uçmagy gyzlardan pes ýerine ýetirýärler), beýikligine we dikligine bökmek, nyşana we uzynlygyna zyňmak, dyrmaşmaklygyna we deňagramlylyga degişli maşklar, toply maşklar, oýunly maşklar we beýlekiler.

Mysaly ýumuşlar:

1) irki gimnastikanyň birinji iki maşklaryny bilmeli we ýerine ýetirmegi başarmaly;

2) kelte ýüpden jüp bolup uçmaklygy;

3) raport bermegi öwrenmeli;

4) eliňde topy zyňmaklygy we gapmaklygy öwrenmek;

5) tanapa dyrmaşmaklygyň üç tilsimini öwrenmeli.

Ýumuşlar mümkin boldugyça elýeterli, howpsuz we güýçli, şunuň bilen birlikde kyn-çylşyrymly bolmaly. Öýe berlen ýumuşlar mugallym tarapyndan barlanylsa, bahalandyrylsa, onda ol ýumuşlar garaşylýan netijäni berer. Öýe berlen ýumuşlar şunuň ýaly şertlerde bedenterbiýe boýunça netijeli işiň esasy güýji bolýar.

Sapagyň görnüşi (tipi)

Mekdepde amaly tejribede şu görnüşleri bilen tapawutlanýar:

1) giriş sapagy;

2) täze material bilen tanyşdyrmak sapagy;

3) geçilen materiallary kämilleşdirmek sapagy;

4) garyşyk sapagy;

5) hasap sapagy.

Hemme sapaklar, sapagyň tipli gurluşyna gabat getirilip geçirilýär, olaryň her biri özüniň aýratynlyklary bilen tapawutlanýar.

Giriş sapagy okuw ýylynyň, çäryeginiň başynda geçirilýär, şeýle-de, maksatnamanyň täze bölümi geçirilmezinden öňürti geçirilýär. Meselem: ýeňil atletika.

Giriş sapagynyň başynda mydama söhbetdeşlik geçirilýär, mugallym okuwçylary nobatdaky sapagyň mazmuny bilen tanyşdyrýar. Mugallym bu sapakda çagalaryň hökmany işjeň hereketlerine, ýerine ýetirmek borçlaryna, ykjam gatnaşyklaryna aýratyn üns berýär. Söhbetdeşlik hökman kesgitli, duýgudaşlyk ýagdaýynda geçirilmelidir. Şeýlelikde, ol çagalarda gyzyklanma, oňat türgenleşmekligine höwes döreder.

Giriş sapagy geçirilýän wagty sapagy geçirmegiň düzgünleri bilen tanyşdyrýar, hatara durmaklygy (okuw ýylynyň başynda, giriş sapagynda çagalaryň boýunyň ösmekleri bilen baglanyşykly boýly-boýuna duruzmaklyk geçirilýär), sapaga taýýarlanmaklygy zala ýa-da meýdança gelmekligi, nobatçynyň borçlaryny, sapagy guramaçylykly başlamagy we gutarmagy olara gürrüň berýär.

Bu sapakda çagalar birinji sapar bedenterbiýe zalynyň işiginden ätleyär, sport meýdançasyna gelyär, bu ýerde mugallym olary sapagyň geçirilýän ýeri bilen tanyşdyrýar. Birinji bedenterbiýe sapagy çagalaryň durmuşynda uly ähmiýete eýe bolar ýaly guramaçylykly geçirmeli.

1-nji synpda giriş sapagynyň meýilnamasynyň nusgasy

Birinji çäryek. 1-nji sapak

Sapagyň maksady: 1) okuwçylary bedenterbiýe sapagyny guramak we geçirmek hem-de oňa taýýarlyk görüşi bilen tanyşdyrmak;

2) sport eşiği barada görkezme bermek;

3) sapakdan öňki gimnastika toplumyny öwretmek.

Sapagyň mazmuny

Giriş bölümi – 11 min.

1. Bedenterbiýe sapagy, sport eşiği, sapakdan öňki gimnastika barada gysgajyk söhbetdeşlik – 8 min.

2. Jübüt hatara durmak we guramaçylykly ýagdaýda meýdança çykmak – 3-4 min.

Esasy bölümi – 28 min.

1. Biri-biriniň elinden tutup, aýlaw bolup hatara düzülmek – 1-2 min.

2. Sapakdan öňki gimnastika toplumyny öwrenmek – 10 min.

3. Çagalara tanyş oýunlar – 16 min.

Jemleýji bölümi – 6 min.

1. Jübüt hatara durmak, guramaçylykly ýagdaýda meýdançadan çykyp, synpa gitmek – 3 min.

2. Sapagyň jemini jemlemek – 3 min.

Giriş sapagynyň yzyndan täze material bilen tanyşdyrmak sapagy geçirilýär. Şeýle sapaklar kän däl. Olar giriş sapagyndan soň bir sapar bolýar, şeýle-de, çagalara geçen sapak boýunça tanyş materiallar, nobatdaky sapakda hökman gabat gelýär.

Bu sapaklaryň aýratynlygy: her bölüm çagalar üçin täze maşklary saklaýar. Bu ýagdaý mugallymy sapakda üýtgeşik materiallary bermeklige borçlandyrýar.

3-nji synpda täze okuw materialy bilen tanyşdyrmak sapagynyň nusgasy

Birinji çärek. 2-nji sapak

Sapagyň wezipesi: raport bilen tanyşdyrmak, bat alyp “Yöräp”, uzynlygyna bökmek, “Awçylar we ördekler” diýen oýun.

Geçirilýän ýeri: meýdança.

Enjamlar: woleýbol topy.

Sapagyň mazmuny

Giriş bölümi – 10 min.

Biri-biriniň gapdalynda hatar durmak. Okuwçylary sapagyň wezipesi bilen tanyşdyrmak. Raport (tanyşdyrmak). Yöremek we biri-biriniň yzyndan durup, hereket boýunça aýlawla düzülmek.

Esasy bölüm – 30 min.

Umumy beden ösdüriji maşklar we uzynlygyna bökmeklige degişli maşklar. Bat alyp, uzynlygyna bökmek: “Yöräp” bökmek (tanyşdyrmak). “Awçylar we ördekler” diýen oýny (tanyşdyrmak)

Jemleýji bölümi – 5 min.

Biri-biriniň yzynda hatar durmak boýunça 4 hatara düzülmek. Aýdymly yöremek. Sapagy jemlemek.

Kämilleşdirmek sapagynda öňki öwrenilen maşklary ýerine ýetirmeklige gowulandyrmak esasy wezipesi bolup durýar.

Bu sapaklarda maşklary ýerine ýetirmekligiň tilsimlerini, endiklerini kemala getirmeklige, oýunlary çylşyrymlaşdyrylyp ulanmaklyga, hereket başarnyklaryny we endiklerini kämilleşdirmäge köp üns bermeli.

Garyşyk sapaklar geçirilende, köplenç, täze okuw materiallary bilen tanyşmak we geçilenleri ýerine ýetirmekligi kämilleşdirmek sapaklarynyň wezipeleri bilen sazlaşýar.

Bu sapaklaryň esasy bölümünde täze materiallar boýunça maşklaryň haýsy hem bolsa bir görnüşini bermek göz önünde tutulýar we muňa kesgitli köp wagt bölünýär. Sapakda galan materiallar maşklary ýerine ýetirmekligiň netijelerini gowulandyrmak üçin gaýtalanýar.

Täze material çagalardan aýratyn pikirini jemlemegi talap edip, ol sapagyň birinji ýarymynda berilýär, soňra geçilenler gaýtalanýar.

Täze material özleşdirilende, geçen sapakda geçilen maşklary gaýtalamak bilen utgaşdyrylyp alnyp barylýar. Şonda maşklary ýerine ýetirmekligiň beden yüküniň ösmegini hasaba alyp, täze materialy geçmeklik sapagyň esasy bölümüniň ortasynda geçirilip bilinýär.

2-nji synda garyşyk sapagynyň meýilnamasynyň nusgasy

Ikinji çärek. 4-nji sapak

Sapagyň wezipesi: topy zyňmagy we gapmagy başarmagy kämilleşdirmek; gimnastika diwaryna dyrmaşmagyň dürli görnüşleri bilen tanyşmak.

Sapagyň enjamlary: 1) kiçi top (okuwçylaryň sany boýunça);

2) gimnastika diwary;

Geçirilýän ýeri: zal.

Sapagyň mazmuny:

Giriş bölümi – 10 min.

Gapdallaýyn durup hatara düzülmek, salamlaşmak. Sapagyň wezipesi bilen tanyşmak. Saga we çepe öwrülme. Biri-biriniň yzyndan düzülip, ýeke-ýekeden ýöremek. Toplary paýlamak. Jübütleyin biri-biriniň yzynda hatara düzülmek.

Esasy bölüm – 28 min.

Toplar bilen erkin maşklar. Tanyş görnüşü boýunça jübüt durup, topy biri-biriňe zyňmak.

Gapdallaýyn durup hatara düzülmek. Gimnastika diwaryna adyna meňzeş görnüşü boýunça dyrmaşmak. Gimnastika diwaryna dürli atly görnüşü boýunça dyrmaşmak. “Top ortadaka” diýen oýun (öň geçilen).

Jemleýji bölüm – 7 min.

Biri-biriniň yzynda hatara düzülmek. Aýagyň burnunda ýöremek. Sapagy jemlemek.

Hasap sapagy işleriň jemini jemleýär, okuwçylaryň bilimini we başarnygyny barlaýar hem-de bahalandyrýar. Bu sapaklar çäryegiň ahyrynda ýa-da tutuş ikinji ýarymynda geçirilýär. Hasap sapaklary önünden meýilleşdirilýär, okuwçylara bu barada duýdurylýar we olar yzygider taýýarlanýarlar.

Sapaklar gurluşy boýunça sapaklaryň beýleki görnüşinden tapawutlanmaýarlar. Bularyň üýtgeşikleri hasap maşklary sapagy esasy bolup durýar, geçirmeklik sapagyň mazmunyny we gidisine garaşlydyr.

Çagalar hasap maşklarynyň önünden özbaşdak birnäçe gezek barlag synaglaryny ýerine ýetirýärler. Çagalar hasap maşklaryny oran jogapkärli, uly başarjaňlyk bilen ýerine ýetirýärler. Dartgynlylygy peseltmek üçin hasap maşklaryndan soň oýunlar geçirilýär.

3-nji synpda hasap sapagynyň meýilnamasynyň nusgasy

Ikinji çäryek. 8-nji sapak

Sapagyň wezipesi: deňagramlylyga degişli maşklary ýerine ýetirmekden hasap geçirmeli.

Geçirilýän ýeri: zal.

Enjamlar: deňagramlylyk üçin pürsi.

Sapagyň mazmuny

Giriş bölümü – 2 min.

Gapdallaýyn durup hatar düzülmek. Raport. Salamlaşmak.

Sapagyň wezipesi bilen tanyşdyrmak. Ýöremek, ylgamak bilen çalşyp, biri-biriniň yzynda durup 4 hatar düzülmek we uzalmak.

Esasy bölüm – 35 min.

Umumy beden ösdüriji maşklar.

Deňagramlylyk üçin maşklar:

a) synanyşyk;

b) baha almak üçin: pürsi boýunça aýagyňy epläp aşagynda eliňi çarpyp ýöremek.

“Ikinji artykmaç” diýen oýun (ön geçilen).

Jemleýji bölüm – 5 min.

Biri-biriniň yzyndan hatara düzülmek. Ritmiki (sazlaşykly) ýöremek. Sapagy jemlemek.

Sapagy alyp gitmegiň usullary

Sapagy alyp gitmegiň usullary diýip mugallymyň meýilnamasyna gabat gelyan maşklary okuwçylaryň ýerine ýetirmeklerini guramagyň görnüşleri. Mekdebiň başlangyç synplarynda ulanylyan esasy görnüşleri bolup durýar: frontal, akymlaýyn, ýeriňi çalyşmak, toparlaýyn we ýekeleşin (individual).

Frontal görnüş – maşklar okuwçylaryň hemmesi bilen bir wagtda ýerine ýetirilýär. Onuň artykmaçlygy okuwçylaryň hemmesi bilen işi bir wagtda guramaklyga we sapagyň wagtyny tygşytly ulanmaklyga mümkinçilik berýändigidir.

Frontal görnüş – okuwçylara mugallymyň görkezmesini bir wagtda köpçülikleýin ýerine ýetirmekligiň in gowy usulydyr. Bu usuly mekdep maksatnamasyndaky maşklaryň aglaba bölegini öwretmekde ulanylyp bolýar (hatar düzülmek, ýöremek, bökmegiň käbir görnüşlerinde, zyňmak, göwräni dik tutmak maşklary, oýun).

Bu usul başlangyç synp okuwçylaryny okuw maglumatlary bilen tanyşdyrmakda giňden ulanylyp. Akymlaýyn görnüş-munda okuwçylar maşklary akymlaýyn biri-biriniň yzynda gezekleşip ýerine ýetirýärler. Beýle akymlar şerte laýyklykda iki-üç sany hem bolup biler. Akymlaýyn görnüş bir we birnäçe akymlar boýunça guralyp bilner. Meselem: 2-3 sany pürsi ýa-da gimnastiki skameýka bolsa, deňagramlylygy saklamagy öwretmäge degişli maşklary 2-3 akym boýunça gurap bolýar.

Maşklary bir akym boýunça ýerine ýetirmegiň artykmaçlygy okuwçylaryň maşklary ýerine ýetirmegine gözegçilik etmeklige mümkinçilik berýär. Maşklary 2-3 akym boýunça ýerine ýetirmek sapagyň wagtyny tygşytly ulanylmagyna we bedene berilýän ýüküň talabalaýyk guralmagyna getirýär. Akrobatiki maşklary ýerine ýetirmekligi, gimnastiki diwara dyrmaşmakda, uzynlygyna we beýikligine bökmekde we ş.m. maşklary guramakda akymlaýyn görnüşler ulanylyp. Akymlaýyn görnüşde maşklaryň dürli görnüşleri

gezekleşdirilip guralýar. Meselem, okuwçylar ilki skameýkada ýöreyärler, soňra agaçdan geçýärler, ondan soň päsgelçilikden böküp geçýärler. Şeýle ýagdaýda mugallym okuwçylaryň hemmesiniň maşklary ýerine ýetirişlerini gözegçilikde saklamak üçin, dogry durmagyň, ýerini saýlamagy başarmalydyr. Bu görnüş okuwçylaryň bedenterbiýe başarnyklaryny we endiklerini kämilleşdirmek maksady bilen ulanylýar.

Ýerini çalyşma görnüşü (nosmennyý) okuwçylaryň ýerini çalyşmak üçin toparlara bölünip guralýar. Topardaky okuwçylaryň sany ýerine ýetiriljek maşklara bagly bolýar. Sapak wagtynda bir topar bolsa, galanlary ýoldaşlarynyň ýerine ýetirişlerine seredýär. Meselem, eger-de zalda gimnastiki diwarda 10 okuwça türgenleşmäge mümkinçilik bolsa, synpda-da 30 okuwçy bolsa, onda dyrmaşmak we göwräni dik tutmaklyk maşklary ýerine ýetirmek üçin 3 topar döredilýär.

Ýerini çalyşmak görnüşü, esasan hem, beýikligine bökme, dyrmaşmak, uzynlygyna we nyşana zyňmak, akrobatiki maşklarda ulanylýar. Ýerini çalyşmak görnüşinde mugallyma okuwçylaryň işine seretmäge gowy mümkinçilik döreyär.

Toparlaýyn görnüşü hemme okuwçylar sapakda toparlara bölünýär, her topar mugallymyň tabşyrygy boýunça özbaşdak türgenleşýär. Sapagyň esasy bölümüne berlen wagtda hemmesiniň mugallymyň tabşyran ýumushlaryny ýerine ýetirmegi üçin bu görnüş sapagyň esasy bölümünde, haçan-da maşklaryň bir görnüşinde türgenleşdirmeklige enjamlar ýetmedik ýagdaýynda peýdalanylýar. Şonuň üçin wagty tygşytly peýdalanmak bilen maşklaryň 2-3 görnüşü bir wagtda öwrenilýär. Topar kesgitlenen aralyk wagtda ýerlerini çalyşýar.

Her bir topara ekabyr bellenýär, ol okuwçylaryň sapak wagtynda türgenleşişlerine garaýar.

Toparlar sapakda biri-birine päsgel bermez ýaly edip ýerleşdirilýär.

Toparlaýyn görnüşü haçan-da çagalar özbaşdak işlemäge taýýarlanylanda, diňe şonda ulanylýar.

Ýekeleşýin görnüş (individual).

Bir okuwçy maşklary ýerine ýetirýär, galanlary oňa seredýär. Bu görnüş hasap sapaklarynda ulanylýar.

Ol mugallyma her maşkary ýerine ýetirilenden soň jemini jemlemäge, çagalaryň maşklary ýerine ýetirişlerine ünsli garamaga, kemçiliklerine, ýalňyşlaryna, terbiýeçilik we bilim berijilik gatnaşygyna seretmäge mümkinçilik berýär.

Beden maşklaryny öwretmek

Öwretmek prosesi. Bedenterbiýäni öwretmegiň esasy maksady okuwçylary bilim, başarnyk we endikler bilen ýaraglandyrmak bolup durýar. Amaly sapaklarda çagalar beden maşklary we olary ýerine ýetirmek boýunça gerek bolýan bilimleri alyar. Bu ýerde olar maşklary ýerine ýetirmekte gerek bolýan başarnyklary ele alýarlar.

Ondan başga-da öwretmek prosesinde mugallym okuwdan boş wagtlary, okuwyň gün tertibinde ulanylýan beden maşklaryna hödürnama berýär. Mugallym okuwçylary ýuwaş-ýuwaşdan maşklary ýerine ýetirmeklige, ýerine ýetirilişini kämilleşdirmäge we maşklary durmuşda ulanmaga alyp barýar.

Öwretmek prosesinde mugallymyň dolandyryjy orny okuwçylaryň işjeň döredijiligine ýaramly şertleri döredýär.

Öwretmekligiň terbiýeçilik häsiýeti. Bedenterbiýe ugrundan okuwçylary ýeterlik bilim, başarnyk we endik bilen ýaraglandyryar, şular bilen bilelikde mugallym okuwçylary galkynyş ruhunda terbiýelemäge täsir edýär.

Mugallym okuwçylara türkmen türgenleriniň halkara ýaryşlaryndaky ýeňişlerini we üstünliklerini, Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýurdumyzda bedenterbiýe we sport ulgamynda geçirýän özgertmelerini, täze salynýan stadionlar, basseýnleri, sport köşkleri barada gürrüň bermek bilen, okuwçylaryň galkynyş duýgusyny, Watanyňy söýmegi, öz halkyňa guwanmagy terbiýeleýär.

Maşklar, oýunlar ýerine ýetirilende, birek-birege kömekleşmek, mugallymyň tabşyrygyny bile ýerine ýetirmek, çagalarda dostluk, ýoldaşlyk, köpçülikleýin duýgulary terbiýelenýär. Oýunlaryň

düzgünlerini saklamak, sapakda jemgyýetçilik tabşyryklary ýerine ýetirmek (nobatçy, enjamlary paýlamak we ygynamak), tabşyrylan işleri dogry, ak ýürekden, jogapkärli ýerine ýetirmekligi terbiýelemäge täsir edýär. Deňagramlylyk, dyrmaşmak, bökmek, şonuň ýaly-da çylşyrymly dürli maşklar ýerine ýetirilende, kynçylyklary ýeňip geçmekde tutanýerlilik, batyrçaýlyk, kesgitlilik ýaly gymmatly hilleri terbiýeleýär. Sapakda goýlan düzgüni berk saklamagy, okuwçylaryň daşky görnüşinden edilýän talaplar, ýeke-täk egin-eşiğiň görnüşi, mugallymyň ykjamlygy, dogrulygy, gelşikliligi terbiýelemäge täsir edýär. Öwretmek prosesinde, prinsip we usuly öwretmekligiň uly ähmiýeti bardyr.

Öwretmegiň prinsipleri. Okuwçylaryň beden maşklaryny öwretmek didaktiki prinsipleriň gabat gelmeginde kabul bolýar.

Beden maşklaryny öwretmegiň yzygiderliligi. Okuw materialy tutuşlygyna okuwçylara kesgitli yzygiderlilikde we kesgitli göwrümde ýetirilýär. Bu gatnaşykda döwlet maksatnamasynyň ähmiýeti örän uludyr. Maksatnamanyň materiallary yzygiderli öwrenilýär. Taze material geçilen material bilen baglanyşdyrylýar, bilimleri, başarnyklary, endikleri ýuwaş-ýuwaşdan giňeldilýär we çuňlaşdyrylýar. Yzygiderlilik öwretmeklikde okuw prosesini dogry meýilleşdirilende ýerine ýetýär.

Maksatnamanyň materiallary geçilende, birinji maşklaryň az-kem çylşyrymly, soňra has çylşyrymly görnüşleri öwrenilýär. Meselem: gimnastika diwaryna we skameýkasyna dyrmaşmaklygyň ýönekeý görnüşlerini I-II synplara öwredilýär, tanapa dyrmaşmaklygy ýokary synplara öwredilýär.

Okuwçylaryň aň ýetiriş we işjeňlik prinsipleri. Okuw materialyny okuwçylaryň düşünmekleri we akyllý-başly özleşdirmekleri öwretmek prosesinde guralýar. Şonuň üçin mugallym okuwçylara beden maşklarynyň ähmiýetini düşündirýär, çagalara dogry ýerine ýetirmekligi öwredýär, ýalňyşlaryny duýdurýar we olary düzedýär. Ol okuwçylaryň hemme öwrenilýän materiallara düşünmeklerine, ony işjeň kabul etmeklerine we mümkinçiligine görä özleriniň gündelik durmuşlaryna geçirmeklerine çalyşýar.

Mugallym işjeňligini we aň ýetirişini galdyrmak üçin çagalara

geçirilyan sapaga baha bermegi öwredýär, öz ýoldaşlarynyň hereketlerini synlamagy, ýerine ýetirişine baha bermegi hem-de özbaşdak ýalňyşy düzetmegi öwredýär.

Okuwçylaryň ýalňyşlaryny özleriniň düzetmekleri maşklary aňly-başly öwrenmekleriniň keşbi bolup durýar.

Bilimlerini we endiklerini berkitmek prinsipleri. Bilimini, endiklerini berk öleşdirmek üçin geçirilýän materiallary ýerine ýetirmekligi gaýtalamagyň we erkli kämilleşdirmegiň uly ähmiýeti bar.

Berk endikleri işlemek üçin maşklar adaty, üýtgeýän we çylşyrymly şertlerde gaýtalanýar. Maşklar ýerine ýetirilende, endikleri kämilleşdirmeklige rugsat berilýär, haçan-da okuwçylar olaryň ýerine ýetirilişiniň düzgünleriniň görnüşlerini öleşdirende, bedeniň iş başarjaňlygyny ýokarlandyrmak üçin yzygiderli türgenleşmegiň ähmiýeti uludyr, olary ýerine ýetirmekde güýjüň we wagtyň az ýitirilmegini talap edýär. Şonuň ýaly-da bilimlerini we endikleriniň berk öleşdirilmegine okuwçylaryň gyzyklanmaklary täsir edýär.

Okuwçylaryň sapakda hem-de sapakdan daşary wagtlary, öwrenilýän maşklary özbaşdak ýerine ýetirmekleri bilimleriniň we endikleriniň berkemeklerine gowy täsir edýär.

Gündelik bilimini, başarnygyny we endiklerini barlamak hem-de bahalandyrmak, üstünliklerini bellemek öwrenilýän hereketleri gowy öleşdirmeklige täsir edýär.

Elýeterli prinsipi. Bedenterbiýe boýunça okuw materiallary öleşdirmek üçin elýeterli bolmaly. Ýöne bu hökman ýeňil bolmalydygyny aňlatmaýar.

Ýeňil maşklar okuwçylaryň ünsüni gowşadýar we güýçlendirmegi talap etmeýär. Agyr ýa-da güýçli däl maşklar okuwçylaryň öz güýçlerine ynamyny ýitirýär. Güýçli maşklar has kyn wezipelere ýetmäge itergi berýär.

Beden maşklary öwretmek prosesinde şu salga gidilýär: ýönekeýden çylşyrymly, ýeňilden kyna, belliden näbellä.

Görkezme prosesi. Beden maşklaryny dogry öleşdirmek üçin bu maşklary görkezmekligiň üsti bilen ýetirilýär. Görkezmek hökman nusgalyk bolmaly. Şonuň üçin görkezmek hökman düşündirmek bilen

sazlaşmaly, geçilýän maşklaryň öňki öwrenilenler bilen näme umumylygy we tapawudy barlygy okuwçylaryň ünsüni çekmeli.

Öwretmegiň usuly (metody)

Bedenterbiýäniň amaly sapagynda öwretmekligiň köp üýtgeşik usullary we tilsimleri ulanylýar.

Usuly şu üç topardan ybaratdyr:

- 1) dilden aýdylýan (düşündirmek, aýtmak, söhbetdeşlik, komanda, görkezme);
- 2) görkezmek (görkezme, görkezme esbaplary ulanmak);
- 3) amaly (maşklar, ýaryşlar).

Hemme köp görnüşli usullar we usuly tilsimler ýakyn arabaglanyşyk tapýarlar. Olary dürli sazlaşyklarda ulanmak bilen, mugallym bedenterbiýe prosesini doly üpjün edýär.

Dilden aýtmak usuly.

Düşündirmek mekdebiň hemme synpynda ulanylýar. Ol maşklaryň durkuny açýar, çagalarda herekete tanyşlyk döredýär (hereketleri nähili ýerine ýetirmek barada). Düşündirmek hökman gysga, kesgitli, elýeterli, keşpli we okuwçylaryň ösüşiniň derejesine gabat gelýän bolmaly. Bu keşpleri deňeşdirmekligi giňden ulanmaklyga borçlandyrýar. Meselem: bökmekligi has ýokary ýerine ýetirmek üçin, mugallym olary ýokaryk bökyän topa meňzedýär: “Boluň edil top ýaly böküň!”, ýuwaş we ýumşak, aýagyňy ýarym epläp ýöremekligi mugallym pişik basyşyna deňeýär: “Edil pişik ýaly ýuwaş we ýumşak gidiň!”.

Düşündirmek wagtynda çagalar köp täze sözleri bilýärler: gapdallaýyn hatara durmak, biri-biriniň zyndan hatara durmak, gimnastika diwary, pürsi, sütün.

Düşündirmek öwretmekligiň esasy usuly bolup durýar we ol okuwçylara öwrenilýän material barada doly düşünje berýär.

Gürrüň bermek çagalary maşklaryň täze görnüşleri bilen tanyşdyrmakda ulanylýar (meselem: sport durmuşyndan), täze oýun öwrenilende, kesgitli keşplerden syžet; maşklar ýerine ýetirilende, syžetleri ýeke-täk ugra birikdirýär.

Gürrüň bermek usuly, esasan, kiçi synp okuwçylarynyň işinde ulanylýar.

Gürrüň bermegiň talaplary: gysga we keşpler suratlandyrlan, emosional. Gürrüň bermek düzgün boýunça mydama düşündirmek bilen sazlaşýar. Söhbetdeşlik sorag-jogap görnüşinde geçirilýär. Mugallym gönükdiriji soraglaryň üsti bilen materiallary özleşdirmekligiň derejesini düşündirýär. Şeýle-de okuwçylaryň öz pikirlerini aýtmak duýgularyny oýarýar. Söhbetdeşlik mugallym bilen okuwçynyň habarlaşmaklarynyň iň amatly görnüşini bolup durýar. Söhbetdeşlik wagtynda mugallym çagalaryň hersi barada maglumatlary bilýär. Söhbetdeşlik mydama maksada gönükdirilen gysga, gyzykly bolmaly. Ony mekdebiň hemme başlangyç synplarynda ulanmak bolýar.

Dolandyрма we komanda. Okuwçylar beden maşklary ýerine ýetirende, olara ýolbaşçylyk etmek üçin we sapagy geçirmek prosesinde mugallym görkezme hem-de komanda bermeklikde peýdalanylýar. Mugallym sapakda dilden görkezme berýär, ol aýratyn görnüşe eýe däl, ýöne okuwçylaryň maşklary we beýleki hereketleri bilen baglydyr. Dolandyрма mekdebiň hemme synplarynda ulanylýar. Dolandyрма birinji synpda öwredip başlamaklygyň başynda çagalary komandany ýerine ýetirmeklige taýýarlamaklygyň hökmany etaby bolup durýar.

Komanda mugallymyň görkezmesidir, şeýle-de aýratyn görnüşe eýedir, mazmunyny kämil dogry goýlan tertipde aýtmakdyr. Her bir komanda hereketiň başlanmagynyň ýa-da gutarmagynyň habary bolup durýar. Komanda maşklary ýerine ýetirmek üçin mekdebiň hemme synplarynda berilýär. Kiçi synplarda az, uly synplarda köp berilýär. Mugallymyň berýän komandalary hökman ýeke-täk görnüşde bolmaly, şonda hemme okuwçylaryň ýerine ýetirmekleri berk kesgitli we birmeňzeş bolar.

Görkezme maşklary ýerine ýetirilende mekdebiň hemme synplarynda peýdalanylýar (“Göwräňi göni sakla!”, “Kelläňi yokaryk galdyr!”, “Göwräňi eg!” we başg.), görkezme mümkin hemme okuwça, toparlaryň birine ýa-da bir okuwça degişli bolup biler. Görkezme hökman gysga, dogry we talabedijilikli bolmaly.

Görkezme usuly.

Maşklary ýerine ýetirmekligi görkezmek. Öwrenmek usullarynyň arasynda görkezme iň elýeterlisi bolup durýar. Görkezme usullarynyň içinde maşklary ýerine ýetirmekligi görkezmek öňdäki orny eýeleýär.

Görkezme mydama düşündirme bilen sazlaşykda bolýar. Görkezme bilen düşündirmekligiň sazlaşygy dürli görnüşde bolup biler.

1. Başda maşklar ýerine ýetirili görkezilýär, soňra oňa düşündiriş berilýär.

2. Başda maşklar düşündirilýär, soňundan görkezilýär.

3. Düşündirmegiň ugrukdyrmagynda görkezilýär.

Kiçi synpyň okuwçylary bilen işlenende, başda maşklary ýerine ýetirmeklik görkezilýär, soňra düşündirilýär. Şeýle usul täze material bilen tanyşdyrylanda, uly synp okuwçylarynyň işinde hem ulanylýar. Hereketleri dogry ýerine ýetirmek üçin görkezme esbaplar hem peýdalanylýar. Olar: suratlar, tablisalar, çyzgylar, multimedia tagtalary bolup biler. Olar mugallymyň ýolbaşçylygynda sapakda ýa-da sapakdan daşary wagtlar seredilýär. Suratlar hökman owadan, ýönekeý, gyzykly bolmalydyr.

Amaly usul.

Maşklar. Öwretmegiň esasy wezipesi okuwçylaryň hereketinde berk endikleri kemala getirmek bolup durýar. Bu wezipeleri çözmek üçin hökman öwrenilýän hereketleri kän gaýtalamalydyr.

Köp gaýtalamak hereketiň tilsimlerini çalt ele almaga kömek edýär we ýerine ýetirmekligiň hilini gowulandyryr. Hereketler öwrenilende iki usul ulanylýar: tutuşlygyna we bölekleyin. Olar şeýle häsiýetlendirilýär: birinji maşklar bölmesizden, tutuşlygyna görkezilýär. Soňra maşklaryň esasyňy özleşdirmek üçin aýratyn elementleri öwrenilýär. Meselem: tanapa dyrmaşmaklygy öwretmek boýunça birinji maşklar tutuşlygyna görkezilýär. Şondan soň okuwçylarda bu maşk barada düşünje döreýär we elementler boýunça öwrenip başlaýarlar (tanapa aýagy dolamak, elin bilen ýapyşmak, göwräni çekmek we ş.m.).

Beýikligine ýa-da uzynlygyna bökmekde-de, okuwçylar başda maşklar bilen tutuşlygyna tanyşýarlar, soňra olaryň ünsüni

bölmezligiň elementlerini aýratynlykda ýerine ýetirmeklige çekýär (bat almak, iteklemek, uçmak, yere düşmek). Okuwçylar bu esasy elementleri ele alandan soň, elementleri toplumlaýyn we tutuşlygyna ýerine ýetirmeklige geçýärler.

Okuwçylar başarnyklaryny we endiklerini oýunlarda hem-de ýaryşlarda kämilleşdirýärler.

Ýaryş okuwçylarda käbir endikleri ele alandan soň, ony kämilleşdirmek üçin ulanylýan usuldyr. Ol okuw materialy geçilýän wagtynda iň gowy topary ýa-da aýratyn okuwçyny ýüze çykaryar. Meselem, toparlaýyn ylgamak geçirilende, tapgyryň ýeňjisini ýüze çykaryar, bökmeçlik ýerine ýetirilende iň gowy böküjini ýüze çykaryar, oýunlar guramaçylykly geçirilende ýeňji topary. Ýaryş usuly çagalarda beden maşklaryna gyzyklanma döredýär, maşklary ýerine ýetirmekligiň netijelerini ýokarlandyrmaga täsir edýär. Başlangyç synp okuwçylarynda ýaryşyň elementleri ýaryş häsiýetli oýunlar bilen çäklendirilýär (“Topy geçirmek”, “Kim uzaga zyňýar”, “Top ortadaka”, “Nomeri çagyrmak”, “Estafeta oýunlary” we başgalar). Şonuň üçin çagalaryň esasy ünsüni şahsy netijä däl-de, toparlaýyn netijä gönükdirmeli.

Başlangyç synplarda bedenterbiýe boýunça synpdan daşary geçirilýän köpçülikleýin işler

Bedenterbiýe we sport işleri mekdepdäki synpdan daşary geçirilýän işleriň bir görnüşi bolup durýar.

Synpdan daşary geçirilýän işleriň wezipeleri:

- öňde durýan okuw-terbiýeleýjilik wezipelerini çözmek goldaw bermek;
- okuwçylary beden taýdan ösdürmek, saglyklaryny berkitmek, bedenlerini taplamak işlerini guramaklyga goldaw bermek;
- okuwçylaryň bedenterbiýe sapaklarynda alan bilimlerini, başarnyklaryny we endiklerini giňeltmek, çuňlaşdyrmak;
- okuwçylarda guramaçylyk endiklerini terbiýelemek we ösdürmek;

- okuwçylaryň talabalaýyk dynç alşyny guramak;
- okuwçylarda yzygider guralýan bedenterbiýe sapaklara we sporta söýgini ösdürmek.

Synpdan daşary geçirilýän işleriň mazmuny we ýollary

Synpdan daşary geçirilýän işler sapaklardan soň, gimnastika, ýeňil atletika, buzda typmak ýaly sportuň dürli görnüşleri boýunça guralýan gurnaklarda geçirilýär.

Okuwçylar bilen synpdan daşary guralýan işleriň esasy mazmuny bedenterbiýe boýunça okuw maksatnamasynyň materiallary bolup durýar. Okuwçylaryň dürli bedenterbiýe maşklaryny adaty we çylşyrymlaşdyrylan şertlerde dogry ýerine ýetirip bilmek endiklerini we başarnyklaryny kämilleşdirmek maksady bilen, guralýan goşmaça maglumatlar Hormatly Prezidentimiziň kitaplaryndan, “Saglyk”, “Güneş” žurnallaryndan, “Türkmen sporty” gazetinden alynýar.

Esasy orun predmetli we predmetsiz ýerine ýetirilýän beden ösdüriji maşklary: bökme, dyrmaşmak, skameýkada ýörelende deňagramlylygyny dogry saklamaklyga degişli bolan maşklara berilýär. Baýramçylyklarda, dürli bedenterbiýe çärelerinde guralsa, çykyşlara taýýarlyk görülýär.

Synpdan daşary guralýan işlerde oýun işine uly orun berilýär.

Synpdan daşary geçirilýän işleri we oýunlary guramakda esasy üns sapakda guralýan, öwrenilýän düşüňjeler bilen baglanyşykly guralýar. Sapaklaryň we synpdan daşary işleriň baglanyşykly guralmagy okuwçylaryň hereket başarnyklarynyň we endikleriniň ösmegine uly ýardam berýär. Okuwçylaryň synpdan daşary geçirilýän işlere köpçülikleýin işjeň gatnaşmaklaryny gazanmak üçin, işiň dürli görnüşleri guralýar. Olarda okuwçylaryň ýaş aýratynlyklary, saglyk ýagdaýlary, beden taýdan taýýarlyklary hasaba alynýar. Synpdan daşary geçirilýän işleri guramaklygyň esasy ýollary sportuň dürli ugurlary boýunça guralýan ýaryşlar, bäsleşikler, bedenterbiýe baýramçylyklary, çäreleri we ş.m. bolup biler.

Synpdan daşary geçirilýän işleriň guralyşy

Bedenterbiýe we sport boýunça mekdepede synpdan daşary geçirilýän işleri guramagyň esasy özeni bedenterbiýesi boýunça 4-10-njy synplaryň okuwçylaryndan düzülen topar, başlangyç synplaryň okuwçylaryndan düzülen toparlaryndan durýar. Başlangyç synplarda bu iş bedenterbiýe we sport gurnaklarynyň üsti bilen alnyp barylýar. 4-10-njy synp okuwçylaryndan düzülen topara bedenterbiýe mugallymy ýolbaşçylyk edýär. Başlangyç synp okuwçylary bilen guralýan gurnaga ýolbaşçylyk etmeklik başlangyç synp mugallymlaryň birine tabşyrylýar. Köpçülikleýin bedenterbiýe we gurnak işlerine çagalar öz islegleri boýunça gatnaşýarlar. Gurnak agzalarynyň umumy ýygnaýynda topar döredilýär. Şol topar ähli işi beýleki jemgyýetçilik guramalary (ýaşlar guramasy, gyzlar birleşmesi) bilen baglanyşykda meýilnamalaşdyrylýar we guralýar. Mekdebiň hemme synplarynda bedenterbiýe çärelerini gurajylar saýlanylýar. Olar synp ýolbaşçylaryň gözegçiliginde işläp, öz synp okuwçylarynyň köpçülikleýin guralýan bedenterbiýe we sport çärelerine işjeň gatnaşmaklaryny gazanýarlar. Okuwçylar bilen amaly işleri talabalaýyk guramak üçin dürli gurnaklar ýöredilýär. Ilkinjileriň hatarynda bedenterbiýe umumy taýýarlyk boýunça gurnak açylýar. Ol бүтін ýylyň dowamynda işleýär.

1. Güzüne – oýunlar, ýeňil atletika we gimnastika.
2. Gýşyna – oýunlar, beden ösdüriji maşklar.
3. Ýazyna – oýunlar, gimnastika we ýeňil atletika.

Gurnaklaryň işi okuw maksatnamasynyň talaplaryna okuwçylary taýýarlamak bolup durýar. Gurnakda okuwçylaryň başarnyklary we endikleri ösdürilýär. Onda okuw maksatnamasyndan daşary dürli oýunlar, hereketleri öwretmeklik işi guralýar. Gurnak işine çagalaryň köpçülikleýin işjeň gatnaşmagyna uly ähmiýet berýär. Her gurnaga 15-20 okuwçy girýär.

Gurnak agzalary toplananda, olaryň ýaş aýratynlyklary we beden taýýarlyklary hasaba alynýar. Ýaryşlara taýýarlyk döwründe komandalar (toparlar) döredilýär. Komandadaky okuwçylaryň sany ýaryşyň şertlerine bagly bolýar. Olar bilen goşmaça türgenleşik işleri

hem guralýar. Gurnak işleri sapaklardan soň, mekdep müdiriniň tassyklan rejesi boýunça hepdede 1-2 gezek guralýar. Olaryň dowamlylygy 60 minutdan geçmeli däl. Gurnaklarda ekabyrlar, komandalarda kapitanlar saýlanylýar. Ekabyrlar we kapitanlar okuwçylara gurnaklaryň başlanýan wagtyny ýatladýarlar, gatnaşygy üpjün edýärler. Ýolbaşçylara işi guramaklyga ýakyndan ýardam berýärler.

Bedenterbiýe gurnaklary bilen birwagtda sportuň dürli görnüşleri boýunça gurnaklar işledilýär.

- 1-nji synp okuwçylary üçin suwda ýüzmek, tennis, stoluň üstünde oýnalan tennis, buzda typmak boýunça.
- 2-nji synplar üçin 1-nji synplaryňkydan daşary sport gimnastikasy boýunça.
- 3-nji synpdan başlap, suwda ýüzmek boýunça gurnaklar işledilýär.

10 ýaşdan başlap, okuwçylar çeperçilik gimnastikasy, ýeňil atletika, futbol ýaly gurnaklara alynýar. Bedenterbiýäniň we sportuň dürli görnüşleri boýunça gurnaklary açmaklygyň esasy şerti talabalaýyk ýeriň bolmagy, onuň dogry we doly enjamlaşdyrylmagy zerurdyr. In esasy hem öz ugrundan taýýarlykly tälimçiniň bolmagydyr. Ol öz ýöredýän gurnagynyň işini guramagyň usulyny, çagalar bilen işi guramaklygyň aýratynlyklaryny gowy bilmelidir. Bedenterbiýä taýýarlyk işlerini köpçülikleýin talabalaýyk guramaklyk sportuň dürli görnüşleri boýunça üstünlik gazanmaklyga getirýär. Şonuň üçin gimnastika, oýna, ýeňil atletika, woleýbola, futbola uly ähmiýet berilýär.

Okuwçylar bilen gurnak işlerini guramakdan hem sport meýdançalary taýýarlamak, täzelerini açmak ýaly işler alnyp barylýar.

Gurnakda saýlanan okuwçylar, çagalar sport mekdeplerine ugradylyp bilinýär. Gurnaga gatnaşýan okuwçylara birnäçe talaplar goýulýar. Olar hemme dersler boýunça ýetişmeli, şahsy gigiýenanyň talaplaryny dogry berjaý etmeli, köpçülikleýin bedenterbiýe çärelerine işjeň gatnaşmaly. Olar özläriniň tertiplidikleri, ykjamdyklary bilen beýleki okuwçylara göreldä bolmalydyrlar. Şeýle okuwçylar mekdep müdirligi tarapyndan höweslendirilip durmalydyrlar.

Gezelençler, ekskursiýalar, ýörişler

Mekdep okuwçylary bilen guralýan gezelençleriň, ekskursiýalaryň we ýörişleriň bilim we terbiýe berijilik ähmiýeti örän uludyr. Okuwçylar gezelençlere, ekskursiýalara, ýörişlere gatnaşmak bilen ölkämiziň tebigaty bilen ýakynan tanyşýarlar. Arassa howada gezelenç etmeklik olaryň beden taýdan sagdyn bolmagyna getirýär. Okuwçylar bilen guralan şeýle çäreler olarda ýöremek, ylgamak endiklerini kämilleşdirýär, bedenlerini taplaýar we saglyklaryny berkidýär. Şol bir wagtda olarda dostluk, doganlyk ýaly duýgulary terbiýeleýär. Gezelençler, ekskursiýalar we ýörişler pyýada ýöriş görnüşinde guralýar. Gezelençlerde bilim berijilik wezipesi çözülmän, olar okuwçylara tebigatda dynç aldyrmaklyk maksady bilen guralýar. Ekskursiýalary guramaklygyň bilim berijilik wezipeleri bolup, olar öňünden tassyklanýan meýilnama esasynda we belli bir temada guralýar. Ýörişlerde, ekskursiýalarda tapawutlylykda bilim berijilik wezipeleri ýerli şertler bilen baglanyşykda çözülýär. Ekskursiýalaryň we ýörişleriň tematikalary mekdep okuwçylaryna umumy bilim bermek we mekdep okuw maksatnamalaryň mazmunyna laýyk gelmelidir. Gezelençler we ekskursiýalar hemme başlangyç synp okuwçylary bilen guralýar. Şeýle çäreleri her synp bilen aýratynlykda guramak talabalaýyk bolýar. Gidiljek ýeriň uzaklygynyň iki tarapy hem 1-2-nji synplar üçin 5-7 km, 3-nji synp üçin 8-10 km-den uzak bolmaly däl. Yoluň arasynda guralýan dynç alyşyga berilýän wagt 1-2 sagat bolýar.

Gysga wagtlaýyn gezelençler we ekskursiýalar, ýagny, ýakyn ýerlere guralanda, islendik okuw gününde guralyp bilner. Daş aralyga guralýan ekskursiýalar we gezelençler dynç alyş we kanikul günleri guralýar. Şeýle çärelere öňünden taýýarlyk işleri görülyär. Onuň meýilnamasy düzülyär. Meýilnamada çäräniň wezipeleri, geçiriljek ýere gidiljek ýoly, onuň dowamlylygy görkezilýär. Şol ýerde guraljak oyunlar, gerek bolan enjamlar görkezilýär. Şeýle ekskursiýa, gezelenç guralmazdan öň, ol barada okuwçylara aýdylýar, duýdurýlyr. Gezelenje, ekskursiýa bellenen ýolbaşçy oňa gatnaşyjylaryň sany, olaryň saglyk ýagdaýy barada gowy bilmelidir. Okuwçylaryň beden

taýdan taýýarlyklaryny gowy bilmeklik gidiljek ýeri saýlap almakda hasaba alynýar. Tematiki ekskursiýalar guralanda, ders mugallymlaryny gatnaşdyrmagyň ähmiýeti örän uly bolup durýar. Şeýle çäreleri guramaklygyň ýene bir şerti okuwçylaryň özlerini tertipli alyp barmaklary we düzgün-tertibi dogry berjaý etmekligi bolup durýar. Tertip-düzgün bilen okuwçylar önünden tanyşdyrylýar. Her bir çärä taýýarlyk işleri görlede, okuwçylaryň arasyndan has işjeňleri saýlanyp alynýar. Olar gezelenji, ekskursiýany guramaklyga ýakynan ýardam berýärler. Ýörişiň meýilnamasy ýörişiň ýolbaşçysy tarapyndan düzülýär we mekdep müdirine tassykladylýar. Ýörişe medisina işgäri hem gatnaşdyrylýar (lukman ýa-da şepagat uýasy). Ýörişe önünden taýýarlyk işleri guralanda, oňa gatnaşyjylar bilen türgenleşik işleri geçirilýär. Ýöremek, ylgamak, bökmek, ýagny hereketler kämilleşdirilýär. Ýörişe gatnaşyjylaryň ýangoşlarynyň üpjün bolmagy esasy şertleriň biridir. Ýatymlyk ýöriş geçirilýän bolsa, ýatmak üçin ýapyk bina bolmaly we ol arassaçylyk-gigiýeniki talaplara doly laýyk gelmeli. Hökman gyzgyn we sowuk nahar bilen üpjün edilmeli. Okuwçylaryň dynç alyş ukusy talabalaýyk guralmaly.

Oýunlar, güýmenjeler

Okuwçylar bilen synpdan daşary işleriň biri hem oýunlar we güýmenjelerdir. Başlangyç synplarda okuwçylara beden terbiýesini bermekligiň esasy serişdesi hökmünde ulanylýar. Oýunlar bir synpyň we birnäçe synpyň okuwçylarynyň birwagtda gatnaşmagynda hem guralyp bilner. Oýunlar ýörite bellenilýän, “oýun sapaklarynda” sapakdan daşary guralýar. Olary arassa howada guramak has hem ähmiýetlidir. Oýunlar çagalaryň ýaş aýratynlyklaryna laýyk gelip, mazmun taýdan sada, çagalar üçin gyzykly we täsirli bolmalydyr. Oýunlaryň toplumy düzülende, oňa dürli temadaky, dürli mazmunly we şertli oýunlar saýlanyp alynmalydyr. Türkmen milli oýunlaryny guramaga uly ähmiýet bermelidir. “Aýterek–Günterek”, “Ýaglyga towusdy”, “Yüzük goýdy”, “Çeke-çeke” we ş.m. oýunlar guralyp bilner. Oýunlar çagalaryň iň söýgüli işi bolanlygy üçin, olar baýramçylykda, gezelençlerde, ekskursiýalarda, ýörişlerde we ş.m.

günden guralýar. Oýun çagalar üçin tanyş bolsa, göni oýna girişip başlanylýar. Nätanyş bolsa, oýun düzgünleri bilen çagalar tanyşdyrylýar.

Sport ýaryşlary

Başlangyç synplarda bedenterbiýäniň synpdan daşary iň gyzykly, özüni çekiji görnüşidir. Olar okuwçylara öýde we bedenterbiýe köpçüliginde fiziki maşklar bilen yzygider meşgullanmagyna ünsi çekýär, okuwçylaryň fiziki taýýarlygyny ýokarlandyrýar, çagalar köpçüligini berkidýär.

Ýaryşlar hem edil beýleki synpdan daşary işler ýaly mekdebiň umumy ýyllyk meýilnamasyna goşulýar. Okuw ýylynyň başynda ony geçirmegiň möhleti, ýaryşyň ýagdaýy we meýilnamasy anyk kesgitlenýär. Bu möhleti hasaba almak bilen önünden ýaryşa taýýarlyk işleri geçirilýär. Ýaryşlary geçirmegiň iň oňat möhleti gyşky, ýazky we tomsky kanikullar hasaplanýar. Sport ýaryşlary mekdep müdiriňiň ýolbaşçylygynda mugallymlar tarapyndan guralýar we geçirilýär. Oňa çagalar guramasy we bedenterbiýe jemgyýeti (kollektiv) işjeň gatnaşmalydyr. Başlangyç synplaryň arasyndaky ýaryşlara Magtymguly adyndaky ýaşlar guramasy hem işjeň gatnaşmalydyr. Ýokary synp okuwçylarynyň iň gowulary, sport bilen yzygider meşgullanýan okuwçylar başlangyç synp okuwçylaryny ýaryşlary guramaga, taýýarlamaga, geçirmäge ýakyndan kömek bermelidir.

Her bir ýaryşlar deňişlilikde geçirilýär: onda ýaryşyň maksady we wezipeleri, ýolbaşçylyk, geçirilýän ýeri we wagty, gatnaşýanlar, meýilnamasy, geçirmegiň şertleri, her bir oňat gatnaşyjyny we topary sylaglamagyň tertibi görkezilýär.

Başlangyç synplarda ýaryşlary dürli oýunlar, ýeňil atletika, şeýle hem gimnastika boýunça geçirilip bilner.

Oýunlar boýunça ýaryşlara okuw meýilnamasyndaky hereketli oýunlar ýa-da synpdan daşary geçirilen çärelerde oňat öwrenilen oýunlar girizilip bilner. Hereketli oýunlara deňişli ýaryşlar I-III synp okuwçylarynyň ählisiniň arasynda geçirilip bilner. Ýeňil atletikadan

geçiriljek ýaryşlaryň meýilnamasyna ylgamak, uzynlygyna bökmek, ýokarlygyna bökmek, topy zyňmak ýaly görnüşlerini girizmeli we olar III synplaryň arasynda geçirilip bilner. Ylgamaklygyň aralygyny 40 m-e çenli çäklendirip bolar, topy zyňmaklygy bolsa uzynlygyna zyňmak, nyşana urmak görnüşde geçirip bolar. II-III synp okuwçylarynyň arasynda gimnastika maşklara degişli ýaryşlary gurap bolar, ýöne ol maşklar bedenterbiýe sapaklarynda oňat özleşdirilen bolmalydyr. Olar figuraly marşrowka, erkin maşklar predmetli we predmetsiz bolup biler. Predmet hökmünde baydajyk, gül, lenta, taýak ulanyp bolar. Ondan başga-da, deňagramlyk maşklaryny hem ulanyp bolar. Ylgap gelip beýikden bökmek, topy nyşana urmak we ş.m.

Islendik ýaryşyň meýilnamasy okuwçynyň fiziki taýýarlygyny hasaba almak arkaly işlenip düzülýär.

Gimnastikadan we ýeňil atletikadan ýaryşlaryň maksatnamasyna dürli görnüşleri girizilip bilner, ýöne çagalar bir günün dowamynda 2 ýa-da 3 görnüşine gatnaşmak bilen çäklenmelidir (meselem, gimnastika – erkin maşklar, topy nyşana urmak we beýikligine bökmek, ýeňil atletikadan ylgamak, bökmek, zyňmak). Bu soraglary mugallym okuwçylaryň özbaşdak ukyplaryny hasaba almak bilen synpda anyk çözüär (lukmanlaryň razyçylygy gerek).

Hereketli oýunlary degişli şert bolanda ýylyň islendik wagty geçirip bolar. Gimnastikadan geçirilýän ýaryşlary gowusy, ýaz kanikulynda geçirmek amatlydyr, ýeňil atletikadan ýaryşlary – okuw ýylynyň aýagyna goýmak bolar. Mekdepde sport ýaryşlary synpda, toparlaryň arasynda, synplaryň arasynda geçirilip bilner.

Synpyň içindeki ýaryşlar mugallym we synpyň işjeň toparynyň ýolbaşçylygynda guralýar we geçirilýär. Oňa bedenterbiýe gurnagyna ata-eneler ýakyndan kömek berýärler.

Umumy mekdep ýolbaşçylaryny taýýarlamak we geçirmek üçin guramaçylyk guramasy döredilýär we oňa adaty mekdep müdiri ýolbaşçylyk edýär. Guramaçylyk guramasyna mugallymlar, çagalar guramasynyň wekilleri, mekdep lukmany, bedenterbiýe gurnagynyň wekilleri we ata-eneler girýär. Guramaçylyk guramasy ýaryşlary geçirmegiň möhletini we wagtyny, onuň maddy üpjünçiligini, ýaryşlary geçirmegiň tertibini kesgitleýär. Ýaryşlary geçirmegiň

üstünligi belli bir derejede oňa eminlik edýänlere bagly bolup durýar, baş emini mekdep müdiri belleýär. Baş eminiň borçlaryna eminleri saýlamak, olaryň arasyndaky borçlary paýlamak, ýaryşyň geçirilýän ýerine gözegçilik, meýilnama düzmek (režim) ýaryşlary maksatnama laýyk geçirmek ýaly borçlar girýär. Baş emine uly hukuk berilýär: onuň çözgüdi ähli eminlere we ýaryşa gatnaşyjylara hökmandyr, ol ähli jedelli meseleleri çözüär. Ýaryş gutarandan soň, baş emin özüniň mürzesi bilen ýaryşyň netijesini jemleýär, dokumentleri doldurýar, ýaryşyň ähli materiallaryny mekdep müdirine tabşyrýar. Ýaryşyň mürzesi teklipleri kabul edýär, olary barlaýar, beýanlary taýýarlaýar, bijeleri atýar, ýaryşa gatnaşyjylara belgileri paýlaýar, baş emin bilen ýaryşyň jemini jemleýär. Eminler toparynyň düzümine baş eminden başga-da, işiň görümine we ýaryşa gatnaşyjylaryň sanyna görä baş eminiň orunbasarlary, sekundometrist eminler, görnüşler boýunça eminler, pelleden gaýdyş pursatdaky we pellehanadaky eminler, gözegçiler we beýlekiler girip bilerler. Olar öz işlerini baş eminiň ýolbaşçylygynda amala aşyrýarlar.

Ýaryşlary geçirmek, taýýarlamak üçin köp okuwçy çekilmelidir. Olar adatça ýaryşyň geçiriljek ýerini taýýarlaýarlar, meýdançalary ýa-da zallary bezeyärler, inventarlar bilen enjamlaşdyrýarlar, beýanlary taýýarlaýarlar. Ýaryşlara gatnaşmaýan çagalar emin bolup biler. Olar oňat maslahatlaşylan bolmaly, olar ölçemegi we netijeleri ýazmagy, hasaplary ýöretmegi başarmaly.

Ýaryşlara 1-2 gün galanda mürze bije atýar, döşe dakylýan, belgileri paýlaýar we beýanlary taýýarlaýar. Bijе atmaklygy şeýle etmek bolar: ýaryşa gatnaşýanlaryň sanyna görä (oglanlary we gyzlary aýratynlykda) kiçijik kagyz böleklerini taýýarlaýarlar, oňa adyny we atasynyň adyny ýazýarlar. Soňra kagyz böleklerini, ýazgyny aşak öwürüp, stoluň üstünde ýuwaşjadan garyşdyrýarlar. Kagyz bölegini alýarlar we onuň arassa tarapyna N-1, N2 we ş.m. ýazýarlar. Şeýle tertipde döşe dakylýan belgiler paýlanýar we pelleden gaýdyş pursadyň beýany düzülýär.

Ýaryşlar geçirilýän günü eminler topary 1-1,5 sagat önünden ýygnaýarlar. Baş emin eminleriň we ýaryşa gatnaşyjylaryň taýýarlygyny barlaýar we mekdep müdirine habar berýär. Çagalar

ýyly jaýlara toplanýarlar, şol ýerde ýaryşa gatnaşyjylaryň ahyrky taýýarlygy geçirilýär. Ýaryşa gatnaşyjylar eminleriň rugsady bilen starta baryarlar. Şol ýerde hem olaryň iň soňky taýýarlygy barlanýar.

Pelleden gaýdyş pursatdan ýaryşa gatnaşyjylary bir-birden ugratmak amatlydyr. Pelleden gaýdyş pursatda ugradyjy we mürze olaryň ugran wagtyny anyk ýazýarlar. Gözegçiler ýaryşa gatnaşyjylaryň hereketine bellikler edýärler.

Ýaryş gutarandan soň, pelleden gaýdyş pursatdaky we pellehanadaky beýanlar gözden geçirilýär we jemleýji beýan doldurylýar. Gimnastikadan geçirilýän ýaryşlar eminlerden uly taýýarlyk işlerini talap edýär. Baş emin olar bilen ýaryşyň maksatnamasyny içgin öwrenýär, maşklara goýuljak bahalary maslahatlaşýar. Bahanyň ölçegi adatça on ballyk bolýar. Baş emin ýaryşlary geçirmegiň tertibini düzýär, onuň ýerine ýetirilişini üpjün edýär. Ýaryş gutarandan soň, baş emin mürze bilen ýaryşyň jemini jemleýär. Erkin hereketlere eminlik etmek toparyna baş emin, mürze we eminler degişli bolup biler. Erkin hereketleri ýerine ýetirmek üçin giň jaý gerekdir, çünki her toparda 5-6 adam bolýar. Çykyş ediljek meýdançadaky pol örän arassa, haly bilen örtülen bolmaly. Baş emin her ýaryşa gatnaşyja 1ýa-da 2 emin berkidýär. Eminler biri-birine bagly bolmazdan, maşkyň ýerine ýetirilişine baha berýärler we eşidiler ýaly edip öz çözüglerini aýdýarlar. Mürze netijeleri ýazyp alýar. Eminleriň arasynda uly baha tapawudy bolanda baş emin netijäni aýyl-saýyl edýär we çözügü kabul edýär. Erkin hereketleri ýerine ýetirmek üçin iki synanyşyk edip bolar, olaryň iň gowusy kabul edilýär.

Deňagramlylyk maşklary ýerine ýetirilende, iki adam eminlik edip biler. Olaryň biri baş emin-karar çykaryjy, beýlekisi bolsa uly emin bilen maşklaryň ýerine ýetirilişine baha berýär, ol beýanlary ýazýar.

Deňagramlylyk maşklaryny ýerine ýetirmek üçin gimnastiki tönňe (brewna) ýa-da gimnastiki skomeýka ulanylýar, onda gimnastiki düşekler zerurdyr. Gatnaşyjylar ýekelikde çykyş edýärler

we iki gezek synanyşyp bilerler, şonda iň oňat netije hasaba alynýar. Beýikligine bökmeklige emin we kätip eminlik edip biler.

Beýikligine bökmek üçin şu zatlar gerek: iki stoýka, bir plonka, ýüpjagaz bolsa-da bolýar, 2-3 sany gimnastiki mata, köpürjik, ölçeg plonkasy. Her beýiklik üçin 2 gezek synanyşmak bolar. Her bir beýiklik önünden ballar bilen bahalandyrylýar.

Nyşana zyňmaklyga hem emin we kätip eminlik edip biler. Nyşana zyňmak üçin ululygy 1×1 m bolan dörtburç şit gerek, onda baş sany halka bolmalydyr, iň içki halkanyň diametri 20 sm, bolup her halkada 20 sm artmalydyr. Her halkada 1-den 5-e ýa-da 2-den 10-a çenli san bar. Ondan başga-da, tennis topy, çäklendiriji plonka ýa-da liniýa bolmaly. Çäklendiriji plonka ýa-da çyzyk ýaryşyň maksatnamasyna görä 5-10 m bolup biler. Ýaryşa gatnaşyýjy halkanyň merkezine nyşanyny degirmäge çalyşýar, ol bolsa köp utuk getirýär. Ýaryşa gatnaşyýjy her gezek topy zyňandan soň, emin netijäni aýdýar, kätip her netijäni ýazyp alýar, soňra bahalary goşýar we ahyrky netijäni aýdýar.

Ýeňil atletikadan ýaryşlar ýazda sport meýdançada geçirilýär we uly taýýarlygy talap edýär. Ýaryşyň geçiriljek ýerleri düzgüne laýyklykda taýýar bolmalydyr. Ylgamak üçin ýodajyklaryň giňligi 1,25 m bolup, ol oňat belli edilmelidir. Ylgamak boýunça ýaryşlar geçirmek üçin baýdajklar, sekunderler, finiş lentasy bolmalydyr.

Beýikligine böküljek ýerler ýumşadylýar, zyňmak, ýadro iteklenjek ýerler hek ýa-da hek ergini bilen agardylýar. Uzynlygyna böküljek ýerlerdäki ýodajklar gatadylýar. Beýikligine bökmek boýunça ýaryşlaryň geçiriljek ýerlerini bökmek üçin stoýka, plonka ýa-da ýüpjagaz, ölçeg lentasy, pil gerekdir. Pil we çarşak (grabl) ýeri ýumşatmak hem-de deňlemek üçin ulanylýar.

Zyňmak üçin taýýarlyk işleri geçilende, onuň uzynlygy we giňligi 10 m koridor bolmalydyr. Ol koridorda açyk çyzyklar, uzaklygy görkeziji baýdajklar bolmalydyr. Zyňmaklygyň çyzygy görkezilmelidir. Ýaryşy geçirmek üçin ölçeg ruletkasy, tennis toplary we beýlekiler gerekdir.

Ýeňil atletikadan ýaryşlar adatça uly meýdançalarda geçirilýär, onuň dürli bölümlerinde ylgamak, bökmek, zyňmak ýaryşlary

geçirilýär. Ýaryşlara oňat ýolbaşçylyk etmek üçin eminler topary aýratyn jaýda, mikrofonly ýerde oturýar. Ýeňil atletikadan ähli görnüşdäki ýaryşlar bir wagtda başlanýar, şonuň üçin olara ýaryşyň näçe görnüşü bar bolsa, şonça hem eminler topary berkidilýär. Ylgamakdan ýaryş geçýän ýerde starter, 2-3 sany sekundometrist, pellehana emini we mürze bolýar. Starter starty berenden soň, hemmeler ylgamaga taýýar bolýar we pellehanadan baýdajyk arkaly şertli signal berilýär. Start näçe ýodajyk bolsa, gatnaşyjylaryň ählisine bir wagtda berilýär, şeýle hem ol sekundometristleriň sanyna hem baglydyr.

Ugradyjy 3 – komandany berýär:

1. Komanda bolanda, gatnaşyjylar pelleden gaýdyş pursatda durýarlar.

2. Üns ber! Gatnaşyjylar ylgamaga taýýarlanýarlar.

3. Ugra! – “ugra” sözünü aýdyp starter baýdajygy ýatyrýar, gatnaşyjylar ylgap başlaýarlar.

Sekundometristler ylgawyň anyk wagtyňy kesgitlemäge çalyşýarlar. Haçan-da ugradyjy baýdajygy ýatyranda, sekundometristler sekundomerlerini işledýärler (düwmäni basýar), haçan-da ylgayan pellehana lentasyna degende, ýa-da pellehana çyzygyna ýetende sekundomer saklanýar. Sekundomerleriň görkezijisi kätip tarapyndan beýanda görkezilýär. Baş emin ähli meseläni özi çözüär.

Beýikligine bökmek ýaryşlaryň düzüminde eminler we kätip bolan topar arkaly amala aşyrylýar. Ýaryşyň başynda emin plankany ýa-da ýüpjagazy iň kiçi beýiklikde goýýar, mürze beýana seredip ýaryşa gatnaşyjylary barlaýar. Eminini we mürzäniň rugsady bilen gatnaşyjylar bökmäge başlaýarlar. Her beýiklige galnanda gatnaşyja 3-gezek synanyşyk rugsat edilýär we synanyşyklar mürze tarapyndan bellenilýär. Synanyşyklary hasaba almagyň zerurlygyny iki sany ýaryşa gatnaşyjy deň beýiklikden bökende, haýsysy az synanyşyp beýiklikden bökene bolsa, ol ýeňiji hasaplanýar. Beýikligine bökülende, plankany ýere gaçmasa, ýeňiş hasaplanýar. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek ýaryşlarynda eminler toparyna emin (ol ölçejji), ikinji ölçejji we mürze girip biler. Doly taýýarlyk işleri geçirilenden

soň, eminler bökmeklige rugsat berýärler. Her gatnaşyjy bir-birden, soň 3 gezek synanyşyp bilýär. Her synanyşygyň netijesi ölçenilýär, hasaba alynýar. Beýana 3 synanyşygyň hem netijesi ýazylýar. Iň oňat görkeziji saýlanyp alynýar. Her bir bökmeklik ölçege ruletkalary arkaly hasaba alynýar.

Uzaga zyňmak ýaryşlary geçirilende, eminler toparynyň düzümine eminler (olar ölçeýjiler) ikinji ölçeýji we mürze girýär. Baş emin mürze bilen ýaryşa gatnaşyja 3 gezek yzly-yzyna zyňmaga rugsat berýär. Netijeleri mürze beýana geçirýär. Zyňmagy 10-15 gatnaşyjy amala aşyrandan soň, netijeler hasaplanýar. Zyňmak çyzygy bilen topuň ýere düşen nokadynyň aralygy ölçenilýär. Iň oňat netije beýana ýazylýar.

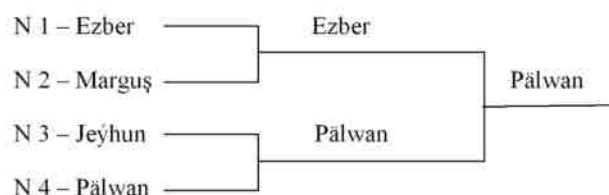
Başlangyç synplarda sport ýaryşlary toparlaýyn we şahsy-toparlaýyn görnüşde geçirilýär.

Toparlaýyn ýaryşlar – bu synplaryň toparlarynyň arasyndaky ýaryşlardyr. Şahsy-toparlaýyn ýaryşlar – bu ýaryşlarda ýaryşa gatnaşyjylaryň şahsy we toparlaýyn netijeleri ýüze çykarylýar. Bu ýaryşyň iň giň ýaýran görnüşidir. Şeýle ýaryşlaryň şahsy netijeleri san belgileri bilen ýaryşyň görnüşine baglylykda kesgittenilýär.

Toparlaýyn netijeler dürli usullar arkaly kesgittenilýär. Toparlaýyn ýaryşlaryň jemini jemlemegiň bir usuly şahsy orunlaryň jemi arkaly toparyň ornuny kesgitlemekdir. Toparyň ornuny gazanylan netijeleriň jemi arkaly görkezmek hem bolar. Beýle ýagdaýda topara gatnaşyjylaryň gazanan netijeleri goşulýar we ol toparyň görkezen netijesi hasaplanýar.

Ýeňil atletikadan ýaryşlar utuk sistemasynda hem hasaplanýar. Beýle ýagdaýda deňşililikde gazanylan utuklar toparyňky hasaplanýar. Utuk köp boldugyça toparyň orny ýokary bolýar.

Hereketli oýunlara deňşli oýunlar iki usulda geçirilip bilner. Ol usulyň birinjisine “utulan çykýar” diýilýär, ýagny utulan topar soňky ýaryşlara gatnaşyp bilmeýär. Bu ýerde bijäniň uly ähmiýeti bolup, ol haýsy toparyň kim bilen ýaryşmalydygyny kesgitleýär. Ýaryşlar şu usulda geçirilende netijeler aşakdaly ýaly bolýar:



Eger-de toparlaryň sany jübüt bolmasa, onda bije atylmazdan ozal haýsy toparyň göni ikinji aýlawdan oýna geçirýändigini kesgitleýär. Adatça şeýle belgilere 1-nji ýa-da iň soňky degişli bolýar. “Utulan çykdy” usulynda ýaryşlary geçirmeklige az wagt gidýär. Ýöne bu usulyň uly ýetmezçiligi hem bar. Bu usulda ähli gatnaşýan toparlar biri-biri bilen duşuşmaýarlar, şonuň üçin tötänleýin ýeňişler, şowsuzlyklar bolmagy mümkin. Ýaryşlary “aýlaw” usulynda geçirmek öňki usula gapma-garşydyr. Onda ähli toparlar biri-biri bilen duşuşýarlar we ýaryşyň netijeleri tötänleýin häsiýeti görtermeyär. Ýöne bu usula örän köp wagt gerek bolýar. Bu usulda hem bije atylýar, ol toparyň haýsy san belgisinde çykyş etmelidigini kesgitleýär. Aýlaw usulynda duşuşmak tertibi tablisalaryň kömegi arkaly kesgitleýär. Meselem, sekiz topar üçin tablisa düzmek üçin bir hatara edip gatnaşýan toparlaryň ýaryşynyň belgisi bir hatarda ýazylyar:

1 2 3 4

Soňra çepden saga san belgileriniň aşagyndan galan toparyň san belgisi ýazylyar. Sanlaryň jübüti emele gelyär. Ol bolsa ilkinji gün haýsy toparlaryň ýaryşmalydygyny görkezýär.

I gün: 1-8; 2-7; 3-6; 4-5.

Soňra tablisa şeýle doldurylyar:

II gün 8-5; 6-4; 7-3; 1-2;

III gün: 2-8; 3-1; 4-7; 5-6;

IV gün: 8-6; 7-5; 1-4; 2-3;

V gün: 3-8; 4-2; 5-1; 6-7;

VI gün: 8-7; 1-6; 2-5; 3-4;

VII gün: 4-8; 5-3; 6-2; 7-1;

Eger toparlar jübüt bolmasa, uly sanda çykyş edýän topar bilen 2 gezek duşuşýarlar.

Netijeleri şeýle görnüşde görkezmek bolar:

T/N	Toparlaryň ady	1	2	3	4	Utuk sany	Eýeleýän orny	Bellik
1	Ezber	×	2	2	1	5	2	
2	Marguş	1	×	1	1	3	4	
3	Jeyhun	1	2	×	1	4	3	
4	Pälwan	1	2	2	×	6	1	

Şertli bellik: – utuş – 2 utuk, utulyş – 1 utuk, gelmedik – 0 – utuk.

Bellik: Deňme-deň netijeleri görkezýän ýaryşlarda (küşt, şaşka) aşakdaky ýaly bahalar berlip bilner: utuş – 3 utuk, deňme-deň 1,5 utuk, utulyş – 1 utuk, gatnaşmazlyk – 0 utuk.

Ýaryşyň netijeleri her synpa aýdylýar we mekdebiň görnükli ýerinde asylyp goýulýar. Sport ýaryşlaryny taýýarlamak we geçirmek köp derejede mekdep lukmanyna baglydyr. Ol ýaryşa gatnaşyjylaryň ählisini medisina gözegçiliginden geçirýär, rugsatlar berýär ýa-da olary ýaryşlara goýbermeýär, ýaryşa taýýarlyk işiniň gidişini barlaýar, okuwçylaryň taýýarlyk okuwlaryna gatnaşýar, ilkinji medisina kömegini bermegiň daýanç nokadyny kesgitleýär, ýaryşlaryň geçiriljek ýerleriniň arassaçlygyny barlaýar. Lukmanyň çözgüdi hökmändyr. Lukmanyň ýok ýerinde şepagat uýasy nobatçylyk etmelidir.

Mekdepde geçirilýän her bir ýaryş dabaraly bölümden durýar. Ýaryşa gatnaşyjylaryň hatary, mekdep müdüriniň gutlagy, baýdagyň galdyrylmagy. Ýaryşlar gutaranda hem guramaçylykly bolmalydyr we ýaryşyň baýdagy aşak düşürilýär. Ýaryşlaryň netijeleri ýazylyar, mekdep okuwçylaryna ýetirilýär. Ýaryşlaryň jemleri dabaraly

jemlenýär, hormat hatlary we sowgatlar ýaryş gutarandan soň ýa-da dabaraly nyzamda gowşurylýar. Sowgatlar we hormat hatlary mekdep müdiri tarapyndan gowşurylýar.

Başlangyç synplarda bedenterbiýe baýramçylyklary. Mekdeplerde bedenterbiýe baýramçylyklary döp bolan çäreleriň biri bolup, ony guramaga we geçirmäge mugallymlar, mekdepde hereket edýän guramalar, bedenterbiýe jemgyýeti we ata-eneler gatnaşýar. Baýramçylyklar dynç alyş ýa-da kanikul günlerinde geçirilýär we oňa ähli mekdep okuwçylarynyň gyzyklanmasyny ýüze çykarmaga çalyşmalydyr.

Ýaz kanikulynda gimnastika degişli baýramçylyklary geçirip bolar. Onuň maksatnamasyna erkin maşklar we piramidalar, gimnastiki ýaryşlar, sport ussatlarynyň – gimnastlaryň çykyşlary, köpçülikleýin oýunlar, sport attraksionlary girizilip bilner. Güzki we yazky baýramçylyklary – aýyk howada, stadionda, sport meýdançada geçirmeli.

Okuw ýylynyň gutarmagy mynasybetli bedenterbiýe baýramçylyklaryny geçirmegiň mysaly meýilnamasy.

1. Bedenterbiýe çykyşlaryna gatnaşýjylaryň dabaraly ýörişi.
2. Baýramçylygyň dabaraly açylyşy.
3. Baýdagyň galdyrylmagy.
4. Bedenterbiýe jemgyýetiniň, aýratyn synpyň erkin maşklar we piramidalar we lozunglar (şygarlar) bilen çykyş etmegi.
5. Synplaryň arasynda ýeňil atletika, oýunlar boýunça sport ýaryşlary.
6. Köpçülikleýin çäreler (oýunlar, tanslar, hor çykyşlary, aýdymlar).
7. Ýaryşda ýeňiji bolan iň oňat toparlara sowgatlar we hormat hatlary gowşurmak.
8. Baýramçylygyň ýapylyşy, baýdagyň düşürilmegi.

Baýramçylygy geçirmek uly taýýarlygy talap edýär. Ol gys kanikulynyň yzysüre başlanýar. Baýramçylygyň üstünligi öňden edilen işlere bagly bolup durýar.

Ilkinji nobatda baýramçylygyň meýilnamasy işlenip düzülýär, çykyşlara gatnaşjaklaryň sany, toparlaryň sany takyklandy, sport

ýaryşlaryny geçirmegiň ýagdaýy kesgittenýär. Köpçülikleýin çäreler taýýarlanýar. Baýramçylygyň meýilnamasy şeýle düzülýär, ýagny mekdepde gündelik synpdan daşary işler geçirilip, baýramçylyk bolsa onuň jemini jemlemelidir. Mekdebiň sport meýdançasý baýramçylyga gowy taýýarlanmalydyr. Onda şygarlar, plakatlar, suratlar, baýdajyklar bolmalydyr. Çykyş ediljek ýerler, sport ýaryşlarynyň geçiriljek ýerleri, köpçülik çärelerini geçiriljek ýerler, tomaşaçylyk üçin ýerler saýlanyp alynmalydyr. Sport meýdançalarynyň taýýarlyk işleri mugallymyň ýolbaşçylygynda okuwçylar tarapyndan amala aşyrylýar.

Baýramçylyk okuw ýyly gutaran wagty derrew geçirilýär. Baýramçylyga ata-eneler, beýleki mekdebiň wekilleri, etrap, şäher bilim bölüminiň wekilleri çagyrylyp bilner. Bedenterbiýe baýramçylygyny şeýle geçirip bolar. Baýramçylyk başlanmazdan öň, oňa gatnaşyjylaryň ählisi sport meýdançasyna ýygnaýarlar. Türkmenistanyň Senasy ýaňlanýar. Sport meýdançasyna degişli ugur boýunça gatnaşyjylar çykýarlar we hatara düzülýärler. Baýramçylygyň ýolbaşçysy gönelmegi talap edýär. Ol mekdep müdirine gatnaşyjylaryň ýaryşlara we çykyşlara taýýarlygyny habar berýär. Mekdep müdiri çagalara üstünlik arzuw edýär. Okuw ýylynyň tamamlanmagy bilen gutlaýar, tomus kanikulyny oňat geçirmegi arzuw edýär, baýramçylykda üstünlikli çykyş etmäge çagyryr. Soňra mekdep müdiri 4-5-sany oňat okuwça (olar baýramçylyga gatnaşýarlar) baýdagy galdyrmagy tabşyrýar. Dabaraly ýöriş gutarandan soň, mekdep okuwçylary sport meýdançasyndan çykýarlar. Olaryň ornuna çykyşa gatnaşyjylar gelyär. Olar erkin maşklary, piramidalary ýerine ýetirýärler. Soňra ylgamak, bökme, zyňmak we oýunlar boýunça ýaryşlar başlanýar. Ýaryşlardan soňra oýunlar, aýdymlar, hor çykyşlary, tanslar başlanýar. Baýramçylygyň bu bölümüne ähli çagalar gatnaşýar. Köpçülikleýin çäreler geçip durka, eminler topary ýaryşyň jemini jemleýärler. Çykyşlardan soňra gatnaşyjylar we tomaşaçylyk öz ýerlerine geçýärler. Baş emin ýaryşyň netijesini malim edýär. Ýeňijiler baýraklar we hormat hatlary bilen sylaglanýarlar. In oňat türgen okuwçylar baýdagy düşürýärler.

Mekdepde bedenterbiýäniň we sportuň agitasiýasy we propogandasy (bedenterbiýä we sporta köpçülikleýin

gatnaşdyrylmagy üçin geçirilýän işler). Mekdepde bedenterbiýäniň we sportuň köp görnüşleriniň bolmagy maşgalada bedenterbiýäniň möhüm meseleleriniň çözülmegini okuwda we okuwdan daşary işlerde okuwçylaryň aňly gatnaşmagyny üpjün edýär, mekdepde agitasiýa we propaganda işleriniň yzygider geçirilmegini talap edýär. Olara ata-eneler üçin leksiýalar guramak we geçirmek, bedenterbiýe we sport işlerinde guramaçylyk işlerine ünsi çekmek, ata-eneleri sport ýaryşlaryna we baýramçylyklaryna çagyrmak, bedenterbiýäniň säherliklerini we agşamlaryny geçirmek, bedenterbiýe we sporta degişli diwarlyklary çykarmak, bedenterbiýe we sport işlerini diwar gazetlerinde we mekdebiň radiogazetinde şöhlelendirmek we ş.m. Leksiýalary birmeňzeş synplarda, umumymekdep, garyşyk synplaryň we ata-eneleriň arasynda geçirip bolar. Leksiýa okamak üçin lukmanlary, bedenterbiýä degişli hünärmenleri, tejribeli mugallymlary çagyrmalydyrlar. Ata-enelerde mekdepde we maşgalada bedenterbiýesi, mekdep okuwçysynyň gün režimi, mekdep okuwçysynyň durmuşynda bedenterbiýäniň we sportuň ähmiýeti, günü, howany we suwy dogry peýdalanmak, çagalaryň gysky we ýazky ýaryşlary ýaly meseleler uly gyzyklanma döredýär.

Bedenterbiýäniň we sportuň guramaçylyk işlerine ata-eneleri çekmek mekdebiň we maşgalanyň arasyndaky baglanyşygy berkidýär. Şonuň üçin ata-eneleri ýygý-ýygýdan bedenterbiýe we sport çärelerine taýýarlyk işlerine gatnaşdyrmaly, guramaçylyk guramasynyň düzümine girizmeli, komissiyalaryň we eminleriň toparyna goşmaly. Ata-enelere oňat gurlan baýramçylyklar, bedenterbiýe çykyşlary, sport ýaryşlary we agşamlar uly täsir galdyrýar. Şonuň üçin bu çärelere ähli ata-eneleri çagyrmaly, ýörite çakylyk ibermeli, meýdançada ýa-da zalda kabul edip ýerleşdirmeli. Bulary guramaçylykly ýerine ýetirmek mekdebiň borjydyr. Bu bedenterbiýäniň we sportuň iň oňat agitasiýa serişdesidir. Her bir mekdepde okuwçynyň bedenterbiýe işini görkezýän diwarlyk bolmalydyr. Bu ýerde mekdepde bedenterbiýäniň we sportuň iş meýilnamasy, ol meýilnamanyň ýerine ýetirilişi, mekdepde sport işlerine mynasylar, fotosuratlar, okuwçylara we ata-enelere maslahatlar bolmalydyr. Diwarlyk yzygider täzelenip durmalydyr. Köp mekdeplerde diwar gazetleri bilen bilelikde

radiogazetler çykarylýar. Olarda mekdebiň öňki durmuşyna degişli sport habarlary ýerleşdirilýär, iň oňat okuwçylaryň çykyşlary, sport bilen yzygider meşgullanýan göreldele okuwçylar barada habarlar, lukmanyň we mugallymlaryň maslahaty ýerleşdirilýär.

Sapagyň gyzykly bolmagyna mekdep kitaphanasy hem uly täsir edýär. Onuň üçin has gyzykly täzelikleri yzygiderli berip durmaly. Täze kitaplaryň gelendegini, mugallymlara we okuwçylara ýetirip durmaly. Täze kitabyň mazmunyny diwar gazetlerinde berip durmaly ýa-da täze kitaby diwardan asyp goýmaly. Bu işde kitaphananyň dostlary uly işjeňlik görkezýärler. Kitaphananyň dostlary bolan birnäçe okuwça bedenterbiýe we sporta degişli habarlar bilen yzygider çykyş etmegi tabşyrmaly.

Islendik mesele bilen ata-eneler ýygnaýy geçirilende, aýratyn hem çagalaryň saglygyna we olaryň bedenterbiýesine bagyşlap uly bolmadyk kitap sergisini guramaly. Bu ýerde ata-enelere degişli çykyşlary maslahat bermeli. Aýratyn hem: “Saglyk” žurnallaryndan giňden peýdalanmak maslahat berilýär. Bedenterbiýäniň we sportuň wagyz etmek işleri mekdebiň iş meýilnamasynda amala aşyrylýar. Her bir mekdepde anyk çäreler hökmünde aşakdakylary görkezmeli. Bedenterbiýe we sport diwarlaryny yzygiderli guramak, diwar gazetleri we radiogazetleri yzygiderli çykarmak, sport agşamlaryny we baýramçylyklaryny geçirmek, ata-enelere çagalaryň bedenterbiýesine degişli leksiýalary okamak. Bedenterbiýäniň we sportuň wagyz etmek baradaky işler mekdep müdirliginiň, mugallymlaryň, göreldele okuwçylaryň, ata-eneleriň ýolbaşçylygynda amala aşyrylýar.

Bedenterbiýe boýunça mekdepden daşary geçirilýän işler

Bedenterbiýeden mekdepden daşary işler çagalar guramasynda, çagalar sport mekdeplerinde, çagalaryň turistlik stansiýalarynda, parklarda, meýletin sport jemgyýetlerinde amala aşyrylýar. Çagalar öýi we köşkleri çagalar bilen oýunlary, gimnastikalary geçirýär, gysky gezelençleri we mekdepde sportuň kyn düşýän bölümlerini (tennis,

figuraly typmak, suwda ýüzmek, çeper gimnastika) gurnayar. Şeýle hem olar oňat bedenterbiýe çykyşlaryny we baýramçylyklaryny, sport ussatlary bilen duşuşyklaryny geçirýär. Bu işlere ýolbaşçylyk etmek üçin tejribeli hünärmenler seçilip alynýar.

Çagalar öýüniň we köşkleriniň işleriniň esasy bölegini mekdepden daşary kärhanalara, ýagny çagalar bilen işleýän edaralara usuly kömek bermek bolup durýar. Onuň üçin maslahatlar, leksiýalar we seminar okuwlary geçirilýär. Çagalar öýi we köşgi Magtymguly adyndaky ýaşlar guramasy bilen bilelikde, şeýle hem bilim bölümüniň işgärleri bilen köpçülikleýin sport çärelerini gurnayar we geçirýär. Bedenterbiýeden aýratyn möhüm işleri çagalar sport mekdepleri bilim bölümüniň gurnamagynda we meýletin sport jemgyýetleriniň gatnaşmagynda geçirýär. Bu mekdepleriň esasy maksady mekdep okuwçylarynyň sport ussatlygyny ýokarlandyrmak bolup durýar. Ahli çagalar sport mekdeplerinde işler gurnalanda ýaş türgenler öz mekdebiniň kollektiwinden üzňe bolmaz ýaly we mekdepde okuwlaryndan ýokary dereje görkezzer ýaly gurnalmalydyr. Çagalar sport mekdepleri okuwçylaryň baýramçylyklarynda, säherliklerinde, çagalar ýygnaşyklarynda çykyşlary gurnayar.

Çagalar sport mekdepleri mekdepden daşary kärhana hökmünde umumy bilim berýän mekdepler bilen berk baglanyşykda işlemelidir, çagalar sport mekdebiniň okuwçylary öz mekdepleriniň işewürleri we bedenterbiýeden synpdan daşary işler geçirilende mugallymlaryň ýakyn kömekçileri bolmalydyr.

Kiçi ýaşly okuwçylaryň arasynda bedenterbiýeden geçirilýän işler medeni seýil bagda we dynç alyş ýerlerinde geçirilýär. Seýil bagda sport meýdançalary we gimnastika şäherçesi döredilýär. Oýun oýnalýan ýerde her bir okuwçynyň we köpçüligiň orny bolmalydyr. Adatça seýil baglarynda çagalar diňe oýnamak we dürli serişdelerden, inventarlardan peýdalanmak mümkinçiligi bolman, eýsem olar üçin toparlaýyn oyunlar, hor aýdymlyry, tanslar guralmalydyr.

Bedenterbiýeden mekdepden daşary işleri çagalaryň arasynda öý dolanyşygy hem geçirýär. Ata-eneler öz çagalary bilen öý dolanyşygynyň işgärleriniň gatnaşmagynda hemişelik hereket edýän sport meýdançalaryny gurnayarlar. Tomsuna sport meýdança gök

agaçlary, gülleri ekýärler we oýunlar geçirer ýaly serişdeler bilen üpjün edýärler. Gyşyna bolsa, gyşky ýaryşlary geçirmeklige taýýarlanylýarlar. Bu işde meýletin sport jemgyýetleri, çagalar, ýaşlar, kárdeşler arkalaşyk (profsoýuz) guramalary, şeýle hem mekdep uly kömek berýär.

Ýaşalýan ýerlerde irki gimnastika, toparlaýyn okuwçylar, sportuň dürli görnüşi boýunça ýa-da bölekleyin: sport ýaryşlary (bir oýuň çagalarynyň arasynda, birnäçe oýuň çagalarynyň arasynda, bir oý dolanyşygynyň beýleki bir oý dolanyşygynyň arasynda) gurnalyp bilner. Oý dolanyşygynyň toparlary etrap, şäher ýaryşlaryna, turistik ýörişlere, köpçülikleýin gezelençlere, suwda geçirilýän ýaryşlara gatnaşyp bilerler.

Ýaşalýan ýerde bedenterbiýe işlerine ýolbaşçylyk etmek maslahatda saýlanýar. Maslahata ýaşlar guramasynyň işjeň wekilleri, türgenler, çagalar, ata-eneler gatnaşyp bilerler. Ýaşalýan ýerde usuly merkez mekdep bolup durýar. Çagalar dynç alyş öýi: çagalaryň arasynda bedenterbiýe işlerini oňat gurnamagyň görnüşi hem şäheriň çetindäki çagalar dynç alyş öýüdür. Ol tomusda çagalaryň oňat dynç almagyny amala aşyrýar. Arassa howa, gün tertibiniň berk berjaý edilmegi, kadaly iýmit, fiziki zähmet, bedenterbiýe, köpçülikleýin çykyşlar, oýunlar, aýdym, güne ýanmak, suwa düşmegine, çagalaryň saglygyny berkitmäge mümkinçilik berýän zatlar, olar çagalaryň bedenini taplaýar, köpçülik bilen ýakynlaşdyrýar. Çagalar dynç alyş öýlerinde köpçülikleýin-sagaldyş we sport işleriniň esasy wezipeleri şulardyr:

- a) çagalary we mekdep okuwçylaryny gündelik irki maşklaryna çekmek.
- b) mekdepde we bedenterbiýe sapaklarynda alnan endikleri we başarnyklary kämilleşdirmek.
- ç) okuwda, zalda, sport meýdançasynda berip bolmadyk, hususan-da suwda ýüzmek, oýunlar we maşklar barada bilimler we endikler bermek.
- d) mekdep okuwçylarynyň bedenterbiýe we sport okuwlaryna gyzyklanmasyny yzygider ýokarlandyrmak.
- e) olaryň arassaçylyk (gigiýena) endiklerini terbiýelemek.

Dynç alyş öýlerinde çagalaryň köp wagtlap bolýandygyna seretmezden, tomsky dynç alyş öýleri örän jogapkärçilikli taýýarlanylýdyr.

Iş meýilnamasy heniz dynç alyş öýüne çaga gelmäge düzülmelidir. Dynç alyş öýüniň territoriýasy bedenterbiýe mugallymynyň ýolbaşçylygynda taýýarlanylýandyr; gimnastika, hereketli we sport oýunlary, ýeňil atletika, suwda ýüzüljek ýerler saýlanyp alynýandyr we serişdeler bilen üpjün bolýandyr. Şeýle hem çagalar dynç alyş öýüne gelmäge, bedenterbiýe mugallymy çagalaryň sany, olaryň fiziki taýýarlygyny, sporta bolan gyzyklanmasyny, suwda ýüzmek başarnygyny bilmelidir.

Her salkynyň iş meýilnamasyna (ol iki we üç bolup biler) gündelik irki maşklar, okuwlary, oýunlar, gimnastika, ýeňil atletika we suwda ýüzmek girizilmelidir, dynç alyş öýlerinde spartakiýadalar, gezelençler, ekskursiýalar, ýörişler we bedenterbiýe çäreleri guralanylýandyr we geçirilmelidir. Gün tertibinde gündelik açyk howada gezmek, güne ýanmak, suwa düşmek göz önüne tutulýandyr. Bu çäreler lukmanyň berk gözegçiliginde amala aşyrylýandyr. Çärelere hökman lukman ýa-da şepagat uýasy gatnaşýandyr.

Bedenterbiýe ýolbaşçysy iş meýilnamasynda çagalar bilen bedenterbiýäniň ähmiýeti, türkmen türmenleriň üstünlikleri barada gürrüň etmelidir. Tomsky dynç alyş öýlerinde çykyş etmek üçin ussat türmenler, türmenler, çagalar sport mekdebiň okuwçylary çagyrylýandyr.

Irki maşklar-gündelik irden turlandan soň, ýagyşly howada ýapyk jaýda (penjireleri açyp) geçirilmelidir. Her bir okuwçy wagty bisarpa tutmaz ýaly özüniň durmaly ýerini bilmelidir.

Düzgün boýunça çagalar hatara durýarlar. Oglanlar we gyzlar hatara bile durup bilerler. Maşklar saz bilen baglanyşdyrylsa, oňat netije berýär. Irki maşklar çagalaryň ýaş aýratynlygyna baglylykda önünden saýlanýlar. Maşklar ýöremek bilen başlanýar, soňra 6-7 sany maşk ýerine ýetirilýär. Ilkinji maşklar haýal ýagdaýda ýerine ýetirilýär. Şondan soňra oturmak, egilmek we göwräni öwürmek, ellerini we aýaklaryny hereketlendirmäge degişli maşklar amala

aşyrylýar. Maşkyň ahyrynda bökmek, ýeňil ylgamak ýa-da hereketli oýunlar bolýar.

Maşklar ýerine ýetirilende, dogry dem almaklyga uly üns bermelidir. Tomusky dynç alyş öýlerinde çagalar toparlara bölünýär. Toparlarda oýunlar, gimnastika, ýeňil atletika we suwda ýüzmek hepde-de üç-dört gezek geçirilýär. Oňa toparyň ýolbaşçysy ýa-da bedenterbiýe mugallymy ýolbaşçylyk edýär. Eger tomusky dynç alyş öýlerinde uly ýaşly okuwçylar bar bolsa, kiçi ýaşly çagalar bedenterbiýe mugallymyndan görkezmeler alyp maşklary geçirip biler.

Oýunlar, gimnastika, we ýeňil atletika boýunça okuwlar başarnyklary we mekdebi kämilleşdirmek, ýaryşlary we çykyşlary taýýarlamak maksady bilen geçirilip bilner. Dynç alyş öýlerinde fiziki maşklara degişli okuwlar mekdepde geçirilýän okuwlardan tapawutlanýar. Bu ýerde praktiki endikleriniň kemala gelmegine köp üns berilýär: göni we egri ýodajyklarda ýöremek we ylgamak, päsgelçiliklerden geçmek, goşmaça ýumuşlary ýerine ýetirmek, tebigy päsgelçiliklerden böküp geçmek (çeşmeler, ösümlik düýpler). Tomusky dynç alyş öýlerinde ýüpe, agaç baldaklaryna, kert ýerlere dyrmaşmak üçin uly mümkinçilikler bar.

Deňagramlylyga degişli maşklar tebigy ýagdaýda geçirilýär: töňneden, çukurdan, daşdan böküp geçmek oýunlar geçirilende, ýerli oýunlara köp üns berilýär. Çagalar kompas bilen iş salyşýarlar. Suwda ýüzmegi öwretmek tomusky dynç alyş öýlerinde bedenterbiýe mugallymyň möhüm wezipesidir. Suwda ýüzmegi öwretmek üçin ýasy tagta gerek. Ol öňden taýýarlanylýan goýulýar. Tagtanyň uzynlygy 60-70 sm, ini 30-40 sm, galyňlygy 6-8 sm we örän tekiz bolmalydyr. Suwda ýüzmekligi suwy arassa bolan howdanlarda geçirip bolar. Şonda akymyň tizligi 0,5 m/sek ýokary bolmaly däl. Howdanyň düýbünde şikes ýetirer ýaly ýiti daşlar we predmetler bolmaly däl. Suwda ýüzmek üçin ýer saýlanyp alnanda, ýuwaşjadan howdanyň çuňlugy barlanylýar. Okuw işleriniň geçiriljek ýeri oňat çäklendirilmelidir we belleniilmelidir. Suwuň çuňlugy 90 sm-den ýokary geçmeli däl. Okuw geçiriljek ýerde lukman ýa-da medisina

işgari, gaýykly nobatçy, ýüp bolmaly. Suw sanitar gigiyeniki talaplara gabat gelmelidir.

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna suwda ýüzmek okuwynyň geçiriljek ýerinde suwuň ýylylygy +20⁰ aşak bolmaly dälär. Ilkinji gezek suwda bolmagyň dowamlylygy 5 min, soňraky okuwlarda 15 min çenli artdyrylyp bilner. Suwda ýüzmek okuwyny bedenterbiýe mugallymy alyp barýar. Suwda ýüzmek okuwlarynyň sagaldyş çärelerini göz önünde tutup, ýyly howdanda bir günde iki gezek geçirmek bolar. Tomusky dynç alyş öýlerinde sport işlerini guramagyň bir görnüşi hem beýleki tomusky dynç alyş öýleriniň çagalary bilen ýoldaşlyk duşuşyklar bolup durýar. Şeýle duşuşyklaryň maksatnamasynda hereketli we sport oýunlaryny, ýeňil atletika, gimnastika çykyşlaryny goşup bolar. Tomusky dynç alyş öýlerinde spartakiadalar okuwçylaryň dynç alyş günlerinden gelenlerinden has ön, ýagny, bolmaly wagtynyň ikinji ýarymynda başlanýar we dynç alyş günleriniň ýapylmagyna ik-üç gün galanda bedenterbiýe baýramçylygynda ýaryşlar we çykyşlar görnüşinde tamamlanýar. Dynç alyş öýleriniň maksatnamasyna kiçi ýaşly mekdep okuwçylary üçin ýeňil atletikadan we oýunlardan ýaryşlar girizilýär. Ýaryşlar ilki toparlaryň arasynda geçirilýär. Tamamlaýjy bedenterbiýe baýramçylygynda dabaraly ýöriş köpçülikleýin gimnastiki çykyşlar we final duşuşyklary geçirilýär, spartakiadanyň ýeňijileri ýüze çykarylýar.

Spartakiadanyň meýilnamasy okuwçylar gelmezinden ön işlenip düzülýär, okuwçylar gelenden 5-6 günden ön, okuwçylaryň fiziki taýýarlygy ýüze çykarylandan ön ýerine ýetirilip başlanýar. Spartakiadany geçirmeklige dynç alyş öýleriniň göreldeli okuwçylary, çagalaryň ýolbaşçylary, terbiýeçiler gatnaşýarlar. Spartakiada umumy ýolbaşçylygy dynç alyş öýleriniň ýolbaşçysy ýerine ýetirýär. Ýaryşlary geçirmeklige we gurnamaklyga bedenterbiýe mugallymy jogap berýär.

Gezelençler, ekskursiýalar, ýörişler her bir tomusky dynç alyş öýleriniň gezelençleri, ekskursiýalary, ýörişlere gurnamaga uly mümkinçilikleri bolýar. Heniz dynç alyş öýlerine gelmezden ozal, terbiýeçileriň arasynda turistik ýörişleri guraýjy bellenilýär. Ol töwerek bilen oňat tanyşýar we gezelençleriň, ekskursiýalaryň we ýörişleriň geçjek ugruny kesgitleýär. Dynç alyş öýüne gelnenden ön,

bellenen ugurlar: geografiya, biologiya, taryh mugallymlary tarapyndan takyklanýar we dynç alyş öýüniň ýolbaşçysy tarapyndan tassyklanýar. Soňra geçjek ugurlar boýunça karta düzülýär we görnükli ýerde asylyp goýulýar.

I-II synplary bilen uly bolmadyk, dowamlylygy 1,5-2 sag gezelençler guralýar. Onuň maksady-töwerek bilen tanyşmak, gülleri we ir-iýmişleri çöplemek, ösümlikleriň we haýwanlaryň ýaşayşyna gözegçilik etmek bolup durýar. Gezelençler terbiýeçi ýa-da toparyň ýolbaşçysy tarapyndan geçirilýär. Gezelenç döwründe dynç alyşlykda çagalar oýnaýarlar, aýdym aýdýarlar, gürrüňleri diňleýärler.

III synplarda gezelençlerden daşary dowamlylygy 3-4 sag bolan ekskursiýalar geçirilýär. Ekskursiýa döwründe kolleksionalary, gerbarileri ýygnaýarlar, kartadan we kompasdan ugur tapmagy öwrenýärler. Tomusky dynç alyş öýlerinde gezelençlerden we ekskursiýalardan başga-da bir, iki günlük turistik ýörüşler guralýar. Oňa sagdyn çagalar alynýar. Ýörişe taýýarlyk üçin her biriniň dowamlylygy 3-4 sag bolan birnäçe ekskursiýalara gatnaşýarlar. Ýörişiň ugry we maksady önünden işlenip düzülýär. Ýörişiň ýolbaşçysy ýola gerek bolan wagty, dynç alynjak we düşleniljek ýerleri, gerek boljak iýmiti we beýlekileri hasaplaýar. Ýörişiň önünden uly taýýarlyk işleri geçirilýär. Okuwçylar topara bölünýärler. Her toparyň öz wezipesi bolýar: nahar taýýarlamak, ot ýakmak, betbagtçylyk ýagdaýda ilkinji kömek we ş.m. Ondan başga-da, ýörite topar döredilip, kolleksionalary we gerbarileri ýygnaýarlar, geçilen ýoluň suratyny çekýärler.

Ýörişiň ýolbaşçysy taýýarlyk döwründe oňa gatnaşyjylar bilen okuwlary geçirýär. Ýörişde özüni alyp barmak we okuwçynyň borjy aýdylýar. Ýörişe 20-25 adamdan ybarat topar bolup, oňa toparyň ýolbaşçysy, terbiýeçi bedenterbiýe mugallymy, lukman ýa-da şepagat uýasy gatnaşýar. Baýramçylyklar – tomusky dynç alyş öýlerinde her smenada 2 sany umumy baýramçylyk geçirilýär. Bir baýramçylyk dynç alyş öýüniň açylyşyna, beýlekisi bolsa ýapylyşyna bagyşlanýar. Dynç alyş öýleriniň açylyşy çagalar gelenden 3-4 gün soň, ýapylyşy bolsa 1 gün önünden geçirilýär. Dynç alyş öýüniň açylyş dabarasý önünden taýýarlanýar. Dynç alyş öýleriniň ýapylmagyna 2-3 hepde

galanda toparyň ýolbaşçysy baýramçylykda çykyş etmeklige taýýarlanmagy tabşyrýar. Çagalar bedenterbiýe çykyşlaryna taýýarlanýarlar. Bedenterbiýe çykyşlarynyň maksatnamasyna erkin maşklar we piramida goşulýar. Okuwçylaryň beýleki topary köpçülikleýin oýunlara we tanslara taýýarlanýarlar.

Dynç alyş öýleriniň ýapylyşyna bagyşlanan baýramçylyga erkin maşklardan we piramidalardan başga-da akrobatiki maşklary, ökde gimnastlaryň we ýeňil atletleriň gazananlaryny görkezmek bolar.

Bedenterbiýeden işleri meýilnamalaşdyrmak we hasaba almak. Mekdebiň we bedenterbiýäniň önünde duran wezipeleri üstünlikli çözmek üçin dogry meýilnamalaşdyrmagyň we hasaba almagyň möhüm ähmiýeti bardyr. Dogry meýilnamalaşdyrma mekdebiň, köpçülikleýin bedenterbiýe çärelerine we sport işlerine täsir edýär.

Mekdepde:

a) mekdebiň umumy bedenterbiýeden ýyllyk meýilnamasy;

b) her synp üçin bedenterbiýeden meýilnamasy düzülýär.

Umumy ýyllyk meýilnama-bedenterbiýe mugallymy tarapyndan düzülýär, ýok ýerinde mugallymlar düzýär. Meýilnama mugallymlar geňeşinde ara alnyp maslahatlaşylýar we tassyklanylýar. Umumy ýyllyk meýilnamada mekdepde bedenterbiýä degişli bolan ähli meseleler okuw işi, bedenterbiýe çäreleri, bedenterbiýe baýramçylyklaryny geçirmek üçin synpdan daşary işler, lukman barlagy, maddy üpjünçilik, bedenterbiýäniň we sportuň wagyzy geçirilýär. Umumy ýyllyk meýilnamada okuw işi umumy görkezilýär. Okuw ýerlerini we inwentarlary ulanmagyň tertibi, okuwçylary gurnamagyň tertibi, okuw üçin eginbaşlar we beýlekiler. Her synp üçin meýilnamalaşdyrmada okuw işi anyk görkezilýär, ony okadýan mugallym düzýär.

Mekdebiň ýyllyk iş meýilnamasynda gündelik geçirilmeli iş çäreleri görkezilýär.

Gimnastika babatda onuň geçiriljek ýeri, dowamlylygy, geçirilmeginiň tertibi, okuwa ýolbaşçylyk bu çärelere mugallymlaryň gatnaşygy görkezilýär. Uly arakesmelerde dynç alyş dowamlylygy, çagalaryň iýmitlenmek tertibi, köpçülikleýin bedenterbiýe çäreleri göz

öňünde tutulyp, oňa belli bir adam jogap berýär. Şeýle hem meýilnamada sapaklarda bedenterbiýe minutlaryny gurnamak we geçirmek göz öňünde tutulýar.

Meýilnamada synpdan daşary işleri geçirmek üçin gurnakdaky we bedenterbiýe kollektiwdäki ähli zatlar görkezilýär: haýsy mugallym gurnaga ýolbaşçylyk etmeli, haýsy bölümleri açmaly, okuwlary haýsy günler geçirmeli we ş.m.

Meýilnamada sport ýaryşlary gezelençler, ekskursiýalar, oýunlar göz öňünde tutulýar, olaryň anyk möhleti goýulýar, jogapkär adam bellenilýär. Ýyllyk meýilnamada okuwçylary lukmanyň gözegçiliginden geçirmegiň möhleti we tertibi görkezilýär. Ilki I synplar lukmanyň gözegçiliginden geçirilýär. Lukman medisina barlagynyň netijesini mugallymlaryň we ata-eneleriň ýygnaýynda aýdýar. Mekdeplerde bedenterbiýäni talabalaýyk geçirmek üçin oňat enjamlaşdyrylan okuw jaýy gerek. Sonuň üçin iş meýilnamada sport inwentarlaryny we serişdelerini göz öňünde tutmaly, ata-eneleriň, okuwçylaryň kömegi bilen taýýarlamaly.

Mekdebiň umumy ýyllyk meýilnamasynda bedenterbiýeden we sportdan agitasiýa we propoganda işleri görkezilmelidir. Okuw işleriniň meýilnamasyny okuw ýylynyň başynda mugallym düzýär. Meýilnamalaşdyrmanyň esasy dokumentleri: ýyllyk meýilnama, ol dört çäryge bölünmelidir. Sapagyň ýazgysy bolmaly. Okuw meýilnamasynda göz öňünde tutulan dört çärygiň hemmesi yzygiderli geçirilmelidir. Mugallym meýilnama düzende, dürli usuly gollanmalardan ugur alyp, ýerli şerte baglylykda düzüp biler.

“Bedenterbiýe” dersiniň özboluşlylygy bar. Onda maksatnamasynyň yzygiderli däl-de, bölümler we beden maşklar görnüşinde berilýär. Şeýle hem meýilnamalaşdyrma pasyl hem täsir edýär.

Okatmaklyk we okuw materialy çäryeklere bölende, aşakdaky ýagdaýlardan ugur alyp bolar.

1. Her çäryekdäki ýerine ýetirilýän maşklaryň çagalaryň bedenine hemmetaraplaýyn täsir etmegini gazanmaly (köp maşklary aljak bolmaly).

2. Okuw materialy her çäryekte pasyl bilen baglanyşykly bolmaly. I çäryekdäki okuwlaryň hemmesi açyk howada geçirilýär. Şonuň üçin meýilnamada ylgamak, uzynlygyna bökmek, uzynlygyna zyňmak, ýüpde towusmak, oýunlar bolup biler. II çäryekte sapaklaryň köpüsi ýapyk jaýda geçýär. Şonuň üçin, mugallym top, taýak, süýşmek, dyrmaşmak, deňagramlylyk, nyşana zyňmak, beýikligine bökmek, akrobatiki maşklary toply we ýüpli maşklary alyp biler. Olar köp ýer tutmaýar. III çäryek gyşa gabat gelýär. Şonuň üçin, meýilnamada gyşky okuw işleri geçirilmelidir. IV çäryekte sapaklar ýapyk ýerde geçirilýär. Bu döwürde öňki öwrenilen maşklar kämilleşdirilýär. Bu wagtda ylgamak, uzynlygyna we beýikligine bökmek, zyňmak we beýleki çylşyrymly oýunlary öwrenmek dowam etdirilýär.

3. Okuw materialy meýilnamalaşdyrylanda, sadadan çylşyrymla tarap bolmalydyr. *Meselem:*

a) deňagramlylyk maşklary I synpda: I çäryek ýerde ýa-da poldaky maşklar, II çäryekte skameýkadaky maşklary, III çäryegiň ahyrynda tönňedäki (brewno) maşklar.

b) bökmek: I synp: I çäryek erkin bökmek, aýaklaryňy gezekleşdirip bökmek, ýüpüň üstünden ýönekeý bökmek. II çäryek beýiklikden bökmek (ýumşak ýere). III çäryek asylan predmetleri almak arkaly bökmek. IV çäryekte uzynlygyna we beýikligine bökmek we ylgap gitmek.

4. Bir maşkyň wagty köp talap edýändigini, beýlekisiniň az wagty talap edýändigini hasaba almak. *Meselem:* I synplarda bökmeklige iteklemekden köp wagt berilýär.

5. Çäryekler dowamlylygy boýunça birmeňzeş däl. Şonuň üçin okuw materialy we sapaklaryň sany hem dürli bolýar. I ýarym ýylda geçilen material II ýarym ýylda hem kämilleşdirmek maksady bilen geçirilýär. Şonuň üçin, çäryeklik meýilnama hem düzülýär. Ol meýilnama ugur almak üçindir.

Meýilnamalaşdyrmagyň oňaýly görnüşi okuw sagatlaryny paýlamakda tertip düzyärler. Onda ähli beden maşklar doly paýlanýar.

Hasabat

Mekdepde bedenterbiýe işlerini dogry gurnamak üçin oňat gurnalan hasabat işiniň möhüm ähmiýeti bardyr. Hasabat okuw we synpdan daşary işleriň meýilnamalaşdyrylyşynyň we geçirilişiniň dogrulygyny, şeýle hem okuwçylaryň ýetişigini ýüze çykarmaga kömek edýär. Mekdepde hasaba almagyň 3 görnüşi bar: önünden, jemleýji, esasy.

Önünden hasaba almak – okuwçynyň saglyk ýagdaýyny we beden taýýarlygyny görkezýär. Ol şahsy jiltäki ata-enelerden alnan maglumatlara, medisina barlaglarynyň netijelerine, mugallymyň gözegçiliginden alnan maglumatlara daýanýar. Ol maglumatlar mugallyma (lukman bilen birlikde) çaganyň okuw we synpdan daşary işlere gatnaşyp bilmegi baradaky maglumatlary berýär. Okuwçylaryň beden taýýarlygy baradaky hasabat – ýylda 2 gezek alynýar. Ol ýylyň başynda we ahyrynda amala aşyrylýar. Barlag üçin aşakdaky maşklar saýlanyp alynýar: uly startdan 30 m ylgamak, duran ýerinde uzynlygyna bökmek, agramy 2 kg bolan topy oturan ýerinden kelläniň üstünde zyňmak, kiçi topy nyşana zyňmak. Ondan başga-da, III synplara ylgap gelip, uzynlygyna we beýikligine bökmek girizilip bilner. Uly startdan 30 m ylgamak ylganylan ýodajykda ýa-da ýapyk jaýda geçirilýär. Wagt sekundometr arkaly hasaplanýar.

Duran ýerinden uzynlygyna bökmek sport meýdançada geçirilýär, bökmek üçin çukur gazylýar. Jaýda geçirilse, düşek bolmaly. Netije santimetrde ölçenilýär. Her okuwçy 3 gezek synanşýar we iň oňat netije hasaba alynýar. Agyr topy kelläniň üstünden aşyryp zyňmak sport meýdançada ýa-da jaýda geçirilip bilner. Aralyk santimetrde ölçelýär. Ol hem 3 gezek synanşylýar. Iň oňat netije hasaba alynýar.

Kiçi topy uzaklyga zyňmak meýdançada geçirilýär. Onda koridoryň giňligi 10 sm bolmaly. Tennis topy zyňylýar, 3 gezek synanşylýar, iň oňat netije hasaba alynýar.

Kiçi topy nyşana zyňmak üçin tennis topy we şit ulanylýar. Şit 2 m beýiklikde bolýar. Şit aýlawly halkalar bolup, onuň diametri 100, 80, 60, 40, 20 sm bolýar. Her okuwçy topy 3 m daşlykdan

zyňýar. Netije utukda hasaplanýar. Iň kiçi halka zyňan 5 we degişlilikde 4, 3, 2, 1-utuk gazanýar.

Ylgap gelip uzynlygyna bökmek sport meýdançasynda geçirilýär. 3 gezek synanşylýar. Iň oňat netije hasaba alynýar.

Beýikligine bökmek sport meýdançasynda geçirilýär. Direglerde planka goýulýar. Ilki 60 sm beýiklikden böküp başlaýarlar. Her beýiklige okuwçylara 3 gezek synanyşmak rugsat edilýär. Hemme netijeler beýana ýazylýar, ol okuwçylaryň beden taýýarlygyny görkezýär. Okuwçylaryň beden taýýarlygyny synap görmek olaryň yetişigini hasaba almagyň usuly bolup bilmeýär. Hasaba almagyň esasy usuly deslapky hasabat alynýar. Oňa bedenterbiýeden umumy meýilnamany ýerine ýetirmek girýär. Meýilnamany ýerine ýetirmegiň hasabaty mekdep müdiri tarapyndan, okuw işleriniň hasabaty mugallym tarapyndan ýerine ýetirilýär. Yetişigiň hasabaty sapakda geçirilýär. Bahanyň uly täsiri bolýar. Üstünlige şaýatlyk edýän uly utuş çagalary şatlandyrýar. Pes utuş çagalary gynandyrýar, ýaramaz yetişigiň sebäpleri barada oýlanmaga mejbur edýär.

Yetişik hasabaty sapakda gözegçilik we soramak usulynda geçirilýär. Mugallym okuwçylara gözegçilik etmek bilen olaryň 3-4 sanysyna aýratyn üns berýär. Olaryň maşklary ýerine ýetirilişine seredýär. Ol bu barada okuwçylara aýdýar we sapagyň ahyrynda netijäni aýdýar, soňra okuwçylary bahalandyryr. Gözegçiligi okuw sagadynyň dowamynda 3-4 okuwça geçirip bolar. Bahalar okuwçylar maşklary ýerine ýetirenlerinden soň aýdylýar.

Soramak usuly. Mugallymyň çagyrmagy bilen maşklar ýerine ýetirilýär. Ýerine ýetirilen maşklar mugallym tarapyndan bahalandyrylýar. Mugallym synpyň gatnaşmagynda bir okuwçydan soraýar we bahany aýdýar. Bu usul netijeli, ýöne köp wagty talap edýär. Sapak wagty mugallym okuwçylaryň ünsüni çekmän bir okuwça maşklary ýerine ýetirmekligi tabşyrýar.

Soramak usulynda diňe bir çaganyň maşklary ýerine ýetirmek başarnyklary bahalandyrylman, eýsem bedenterbiýeden bolan bilimleri hem bahalandyrylýar. Soramak özbaşdak we toparlaýyn bolup biler. Toparlaýyn soramakda okuwçylar degişli maşklary

ýerine ýetirýarlar. Bu usul ähli maşklar ýeterlik öwrenilenden soň geçirilýär.

Meýilnamalaşdyrmada okuwçylaryň esasy maşklar boýunça ýetişişi görkezilmelidir. Onuň üçin okuw ýylynyň başynda haýsy maşklar boýunça ýetişişiň toparlaýyn barlagy geçiriljegi kesgittenilýär. Mugallym soramak usulyny hasabat sapaklaryny geçende ulanyp biler. Hasabat sapaklary ähli synplarda her çäryekte geçirilýär. Hasabat maşklary hökmünde ylgamak, bökmek, zyňmak, deňagramlylyk maşklary, ýüpe dyrmaşmak, akrobatiki maşklar, toply maşklar ulanylyp bilner.

Hasabat almagyň bir talaby hem okuwçylaryň jogaplary we maşklary ýerine ýetirmegi üçin oňat şertler döretmek bolup durýar. Mugallym okuwçylar bilen ýumşak bolmaly, tehniki şertler (meýdançanyň ýagdaýy, zal, inventarlar) oňat bolmaly. Çagalaryň işjeňligini artdyrmak üçin ýoldaşyň ýerine ýetiren maşklary barada öz pikirini aýtmagy tabşyrmaly. Çagalar şeýle ýumuşlara örän jogapkär çemeleşýär. Bu usul II-III synplarda giňden ulanylýar.

Jemleýji hasabat her çäryeginiň we okuw ýylynyň ahyrynda geçirilýär. Çäryekdäki jemleýji hasabat okuwçylaryň ýetişiginiň ahyrky netijesidir. Bu hasabat mugallyma indiki çäryekte işi oňat meýilnamalaşdyrmaga kömek edýär. Mekdepde bedenterbiýeden okuw işini hasaba almagyň esasy dokumenti synp dergisi bolup durýar. Synp dergisinde okuwçylaryň ýetişiginiň we gatnaşygynyň hasabaty ýöredilýär. Mugallym hasabaty oňat ýöretmek üçin işçi depderini tutup biler. Ol depderde medisina gözegçiligi, okuwçynyň özbaşdak hasabaty, sport geýimlerine bellikler bolýar. Synp dergisindeki we iş depderindäki maglumatlary jemläp mugallym synpyň hasabat işini düzýär. Synpdan daşary köpçülikleýin – bedenterbiýe işleriniň hasabaty gündeliklerde, albomlarda, fotoalbomlarda görkezilýär.

Mekdebiň ýyllyk işiniň jemi şol sanda bedenterbiýeden hem, mekdebiň mugallymlar geňeşinde ara alnyp maslahatlaşylýar. Bu ýerde işi mundan beýläk hem gowulandyrmagyň çäreleri bellenilýär.

Meýilnamalaşdyryş we hasabat işleri biri-biri bilen baglanyşykly bolup, olar biri-biriniň üstüni doldurýarlar.

Sapaklaryň geçirilýän, enjamlaryň, esbaplaryň durýan ýeriniň gurluşy

Bedenterbiýe sapaklaryny we bu dersden sapakdan daşary çärelerini netijeli geçirmek üçin material baza bolmalydyr, ýagny mekdebiň sport meýdançasý, bedenterbiýe sapaklaryny geçirmek üçin enjamlaşdyrylan gimnastika zaly ýa-da otagy zerurdyr.

Sport meýdançasý

Sport meýdançasý mekdebiň esasy binasyndan 40-50 m daşlykda okuw otaglarynyň äpişgeleriniň bolmadyk tarapynda ýerleşdirilmelidir. Mekdepde dowam edýän beýleki sapaklara oýun oýnayan okuwçylaryň goň-galmagaly päsgel bermeli dälendir.

Sport meýdançasýna golaý çukurlar, hajathanalar, hapa-haşal ýerler we ş.m. bolmaly dälendir. Sport meýdançasýnyň daş-töweregine agaçlar we gyrymsy agaçlar ekilmelidir. Olar tozany saklap, saýa döredýärler we howany arassalaýarlar. Mundan başga-da, gögerip oturan saýaly agaçlar sport meýdançasýna bezeg berip, ünsi özüne çekiji bolýandyr.

Sport meýdançasýnda uzynlygy 60 m (göni) we ini 5 m bolan ylgaw ýodajygy, ylgap gelip uzynlygyna we beýikligine bökmek üçin ýerleşdirilen ýerler, oýunlar we maşklar üçin bellenen ýerler bolmalydyr.

Ylgaw ýodajygy otsuz we göni bolmalydyr. Munuň üçin toprakly ýeri 10-15 sm çuňlukda köwläp, daşlardan, taýaklardan, döwük-ýenjlik jäslerden arassalamaly. Ýodajyk tekizlenip, çäge sepelenýär, soňra dyrmyk bilen hem tekizlenýär. Ylgaw ýodasy suwarylýar we ýer çöker ýaly agyr enjam bilen basgylanýar.

Ylgaw ýodasy üç sany göni kesik çyzyklar bilen belgilenýär. Bu çyzyklaryň arasy 1,25 m ybarat bolup, ýodany dört bölege bölýär. Çyzylan çyzyklaryň ini 5 sm bolup, hek bilen ýerine ýetirilýär. Mundan başga-da, ýodanyň ylgaw bölekleri – 30, 40, 50 sm, pellehana gaýdyş pursady we pellehana bölegini aňladýan çyzyklar hem görkezilýär.

Ylgap gelip uzynlygyna bökmek üçin ýer paylananda, günün ýiti şöhleleriniň görejiňi gamaşdyrmazlyk şerti göz önünde tutulýar. Ylgap gelip uzynlygyna bökülyän düzgüne niýetlenip, bat alynýan ýodajyk we ýumşak çägesow oý taýýarlanylýar. Bu ýodajyk günortadan demirgazyga tarap gönükdirilen, uzynlygy 20-25 m, ini 1-1,25 m bolmalydyr. Ylgap gelip düşülyän oýuň çuňlugy 40-50 sm, uzynlygy 6 m, ini 3 m bolup, çägeden doly bolmalydyr. Ylgaw ýodajygyň tarapyndan batly itergi alar ýaly çägelini oýuň gyrasyndan 1 m daşlykda agaç pürsi gömülýär. Bu agaç pürsiniň uzynlygy 1,25 m, ini 0,2 m, ýogynlygy 0,1 m bolmaly we ak reňke boýalmaly.

Ylgap gelip beýikligine bökülyän ýer saýlanylyp alnanda, okuwçylaryň haýsy tarapdan bat alyanyna garamazdan, beýikligiň belligi (ýüp, planka) oňa gowy görner ýaly şert göz önünde tutulmalydyr. Ylgaw ýodasy bolsa gündogardan günbatara tarap ugrukdyrylsa has gowy bolar.

Ylgap gelip beýikligine we uzynlygyna bökülyän şol bir çägelini oýdan peýdalanylyp bolar.

Beýikligine bökmek ylgaw badynyň alynýan bölegi – bu tekiz meýdança bolup, ylgaw ýodajygyna meňzeşdir. Onuň radiusy – 10-12 m, burçy bolsa – 130-140°.

Beýikligine bökülyän zerur enjamlar direg, planka ýa-da ýüpdür. Agzalan düzgünleriň çägelini oýy aýratyn bolsa, onda beýikligine bökmegiň belligi stoykalary ýere jebis berkidilýändir. Eger bu iki düzgünde-de, şol bir çägelini oýdan peýdalanylyan bolsa, diregler sökülüp-düzülyän bolmalydyr.

Direg enjamy ylgaw ýodasy tarapyndaky oýuň gyrasyndan birek-birekden 3,5-4 m daşlykda ýerleşdirilýär. Olaryň beýikligi – 150-160 sm. Direg 40 sm beýiklikden başlap, her 5 sm-den deşijekli edilýär. Bu deşijekler ölçegli taýajyklary berkitmek maksady bilen edilýär.

III B Ö L Ü M

Gimnastika

Hatara durmak we hatardan çykmak

Gimnastika sapagynda hatara durmagy we hatardan çykmagy okuwçylar ýylyň dowamynda öwrenýärler. Ol çagalarda dogry durmagy, çydamlylygy, tertipliligi, mugallymyň we uly adamlaryň ýumuşlaryna taýýarlygy, çagalaryň guramaçylygyny we olaryň özara ylalaşygyny kemala getirmegiň esasy serişdesi bolup durýar. Şonuň bilen birlikde bu maşklar mugallyma sapak wagtynda okuwçylaryň gimnastikada we oýunlarda öz orunlaryny tiz tapmaklygyna ýolbaşçylyk etmäge mümkinçilik berýär. Okuwçylardan maşklary anyk ýerine ýetirmegi talap edip bolýar. Okamagyň belli döwürlerinde, olar hasabat bermäni, çepe saga we yza öwrülmegi, berlen ýumuşlary hasaba almagy we ýerine ýetirmegi, dürli hatarlara durmagy, “gapdallaýyn durup hatara düzülmek”, “yzly-yzyna durup hatara düzülmek”, “yza ýöremek”, “diagonal”, “raport” ýaly birnäçe düşünjeleri özleşdirmegi başarmalydyr. Bu başarnyklar ýokary synplarda çylşyrymly hatara durmak tärlerini has üstünlikli özleşdirmäge esas bolup hyzmat edýär.

Gimnastikada hatara düzülmek hiç hili serişde we inwentar talap etmeýär, şonuň üçin ony ýylyň islendik wagty ýerine ýetirip bolýar. Bu maşklary mugallym her sapakda dürli maksatlar üçin geçirýär: dürli usullar arkaly hatara düzülmek, beýleki maşklary we oýunlary geçirmek üçin çagalary meýdançada ýa-da zalda duruzmak, synp otagyndan meýdança guramaçylykly gelmek, gitmek we ş.m. Şonda

mugallym çagalar üçin gyzykly bolan tärleri ulanýar. Maşklar ýönekeýden çylşyrymla tarap bolmalydyr. Mugallym 1-nji synp okuwçylary bilen sapak geçende, köplenç, komanda bermän, eýsem, ýumşak, arkaýyn äheňde görkezmeler berýär.

Komanda derek berilýän görkezmelere şulary mysal getirip bolar: “Çagalar ýüzüňizi maňa tarap edip, biri-biriňize päsgelsiz bir hatara duruň”, “Biri-biriňiziň zýňyzdan eliňizi öňdäkiniň egnine goýup hatara duruň”, “Ýüzüňizi maňa tarap öwürüň!” we beýlekiler. Hatara durmagy öwretmek üçin: “Haýt”, “Tiz hatara düzüň”, “Çagalarda tertip berk” we beýleki oyunlary geçirmek bolar. Wagtyň geçmegi bilen mugallym komanda geçýär. Komandalar görkezmelerden tapawutlylykda, gysga, anyk we berk tertipde bolýar. Her komandanyň özüniň kesgitli täsiri bolýar.

Komanda berlende, köplenç, iki bölümi tapawutlandyrylýar. Haýal aýdylp, sözlemlere anyk bölnen: (ýerine ýetirilmeli ýumuş düşündirilýär) we ýerine ýetirilmeli anyk aýdylan (ýerine ýetirmäge habar bolup hyzmat edýär). Meselem: çagalaryň iki ädim öňe ätmegi üçin, “iki ädim öňe” komandasy berilýär. (Komandanyň ilki bölümi) “öňe ýöre”, (komandanyň ýerine ýetiriliş bölümi ýa-da “çepel”, “maşga başla!”. Wagtyň geçmegi bilen mugallym çagalara komanda bermeklige ünsi çekýär, ol tutuş synpa tanyş bolan hatara durmagy tabşyryr. Şeýle ýumuşlar çagalary tertipli bolmaga getirýär, ol amaly, okuw materialyny we zerur düşüňjeleri özleşdirmekligi gowulandyryr.

Çagalaryň komanda taýýarlyk meselesini mugallym olaryň taýýarlygyna baglylykda özüne çekýär. Köplenç, 1-nji synpa gelen okuwçylar öň çagalar bagyna gatnap, okuwçylar bilen geçilen bolsa, şeýle okuwçylar okuw materialyny çalt özleşdirýärler. Gimnastikadan hatara durmaklygy mugallym sapagyň guramaçylyk döwründe öwredýär, ýöne ony ulanmak sapagyň ähli dowamynda amala aşyrylyp bilner.

Sapakda gimnastikadan hatara durmak we düzülmek uzak dowam etmeli däl (8-10 min.). Ol, esasan, duran ýerinde hatara durmak we hatara düzülmek bolup, uzak durmaklyk bedeniň dik durmagyna, aýagyň görnüşine we dabanyňa zyýanly täsir edýär.

Boýly-boýuna biri-biriň yzyndan we gapdallaýyn hatara düzülmek. Yerine ýetirilmeli komandalar: “Hatara dur!”, “Gönell!”, “Erkin!”, “Darga!”, “Deňleş!”. Gapdallaýyn hatara düzülmek – diýip, okuwçylaryň hatarda ýüzlerini bir tarapa öwürüp durmagyna aýdylýar. Gapdallaýyn hatara düzülmekde duranlaryň aralygyna interwal diýilýär.

Hataryň gapdal gutarnytgylaryna – flange (gapdal) diýilýär. Sag flang, çep flang. Hatar yzyna öwürülende, flang üýtgemeyär. Sag flangdakylara sag flangçylar diýilýär, çepdakilere – çep flangçylar diýilýär.

Gapdallaýyn hatara düzülmek – okuwçylaryň sapagyň başynda hatara durmagynyň iň oňaly görnüşidir. Mugallym çagalara öz orunlaryny tapmagy, biri-birinden kesgitli aralykda durmagy we deňleşmäni saklamagy kem-kemden öwredýär. Hatara durmagyň bu elementlerini çagalar bir bada özleşdirip bilmeýärler. Aýratyn hem aralygy saklamakda kynçylyk döreýär. Öwretmegi tizleşdirmek üçin dürli tärler ulanylýar. Meselem: sapak başlamazyndan ozal meýdançada mugallym okuwçylaryň gapdallaýyn hatar durmagyna meňzeş edip, baýdajyklary dikip goýýar. Baýdajyklaryň sany okuwçylaryň sanyna deň bolmaly. Baýdajyklaryň reňki belli bir aralykdan gaýtalanyp bilner. Sapagyň başynda mugallym çagalary daşyna üýşürýär. Olaryň boýlaryna görä ýanyna çagyryp baýdajyga bakyp durmagy tabşyrýar we soňra her okuwçynyň öz baýdajygyny we gapdalyndaky ýoldaşyny ýatda saklamagy tabşyrýar. Soňra mugallym häzir “Darga!” komandasyny berjekdigini çagalaryň şonda oýnamalydygyny we haçan-da elindäki baýdagy ýokary galdyryp, “hatara düzül!” komandasyny berende, çagalaryň öňki orunlaryny eýlemelidikleri düşündirilýär. Ýumuş birnäçe gezek sapakda gaýtalanýar we şondan soň başga tär ulanylýar. Çagalara öz baýdajyklaryny almak we hatarda öz orunlarynda durmak tabşyrylýar. Soňra öňünden duýdurmak bilen “Darga!” komandasy berilýär. 10-15 sekunt soň “Hatara düzül!” komandasy berilýär. Adatça şeýle tärler oňat netijeleri berýär. Soňky şapaklarda mugallym “Hatara dur!” komandasyna derek “Gapdallaýyn hatara dur!” komandasyny berýär. Ol okuwçylarda “Gapdallaýyn hatar durmak” düşünjesiniň

kemala gelmegine getirýär. Okuw geçilende, baýdajyklara derek ýukajyk tagtadan edilen kubjagazlary, kwadratlary, üçburçluklary ulanyp bolar.

Yokardaky tärleri çagalara biri-biriniň yzyndan hatara durmak öwredilende, üstünlikli ulanyp bolar, onda çagalar baýdajyklaryň gapdalynda duruzylýar. Çagalar ilkinji gezek boýuna görä hatara düzülende, uzak durmaklygyň önüni almak maksady bilen olary gimnastiki oturgyçlarda oturtmaly.

Çagalar gapdallaýyn hatara duranlarynda, aýaklaryna deňleşdirilýär, biri-biriniň yzyndan hatara duranlarynda kelläniň yz tarapyna deňleşdirilýär.

1. Biri-biriniň yzyndan hatara durmak diýip – okuwçylaryň bir-biriniň yeňsesine seredip durmak hataryna aýdylýar. Biri-biriniň yzyndan hatara duranlaryň aralygyna distansiýa diýilýär. Adatça distansiýa bir ädime deň bolýar. Biri-biriniň yzyndan hatar durýana, önünden barýana ugrukdyryjy. Biri-biriniň yzyndan hatar durýana ahryyndaka utgaşdyryjy diýilýär. Biri-biriniň yzyndan hatara durlanda, birden, ikiden, üçden we ş.m. bolup biler.

2. Ýöräp gelip yza we diagonal boýunça aýlanyp ýöremek.

Biri-biriniň yzyndan hatara durmak meýdançanyň çäginde, uzynlygyna hereket etmegiň iň ýönekeý usuly aýlanyp ýöremekdir. Şeýle hereketi ýerine ýetirmek üçin saga (çepe) aýlanyp ýöremek komandasy berilýär. Ol ýöräp gelip saga (çepe) yza dolanyp ýöremek komandasyna ýerine ýetirilýär.

Diagonal boýunça hereket etmek – bu meýdançanyň merkezine görä bir burçdan beýleki burça göni ýöremekdir. Ony ýerine ýetirmek üçin “Diagonal boýunça öňe!” komandasy berilýär. Komandanyň degişli bölümi haçan-da ugrukdyryjy degişli burça baranda berilýär.

Gapdallaýyn hatara durmak, saga, çepede deňleşmek.

Eger-de çagalar deňleşmek komandasyny özleşdiren bolsalar, olara gapdallaýyn hatara durmak boýunça deňleşmegi öwretmek bolar. “Deňleş!” ýa-da “Çepe deňleş!” komandasy bolanda, okuwçylar kellelerini saga (çepe) öwürýärler we özünden soňky 4-nji duranyň döşüni görýärler. Şonda aýaklar göni çyzykda ýerleşmelidir. Mugallym komandanyň ýerine ýetirilişini barlaýar, zerur bellikleri

edýär, düzedişler girizýär, soňra “Gönel!” (smirno) komandasyny berýär, şondan soň okuwçylar göni bakyp durýarlar.

3. Yüpe dyrmaşmak.

Yüpe dyrmaşmak okuwy III synpda başlanýar. Çagalar yüpe dyrmaşmaklygyny, esasan, üç tärini özleşdirýärler. Başlangyç ýagdaý – eliň uzynlygyna ýüpden asylmak. 1-nji täre: dyzyňy epip, dyzyň kömegi bilen ýüpi saklamak, aýagyň kömegi bilen ýokary galmaly, eli azrak epmeli; 2-nji täre: aýaklar göni eliňi epmek bilen göwräni ýokary galdyrmak; 3-nji täre: aýaklaryň bilen ýüpi gysyp saklamaly, eliňi gezekleşdirip dyrmaşmak. Dyrmaşmaklyk öwrenilende, düwünleriň arasy 15-20 sm bolan ýüpi ulanmak maslahat berilýär.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Yüpden asylyşyp aýaklaryňy düwünlere diremek.
2. Hallan atýan ýüpden asylmak.
3. Yüpden asylyşyp durkaň elleriňi gezekleşdirip çalyşmak.
4. Yüpden aslyşyp durkaň aýaklaryňy gezekli-gezegine çalyşmak.
5. Asylyşyp durka aýaklaryňy döşe tarap çekmek.
6. Düwünli ýüpden dyrmaşmak.
7. Yüpe aýaklaryňy atanaklaýyn gysyp, aýagyň kömegi bilen dyrmaşmak.
8. 1-5 – maşky düwünsiz ýüpe ýerine ýetirmek.

Giriş maşklary

1. Matada oturyp, ýüpi elleriň bilen saklamak, elleriňi gezekleşdirmek.
2. Şol ýagdaýda ýüpe ör-boýuna durmak.
3. Pola çep, sag aýaklaryňy degirmek.
4. Gezekleşdirip elleriňi aýyrmak.
5. “Ädimläp ýörel!”, “Synp, saklan!” komandalarynyň ýerine ýetirilişi.

Bu komandalar okuw ýylynyň ilkinji çäryeginde ulanylýar. Ilkibada komandanyň taýýarlyk we ýerine ýetiriliş bölümüne üns berilýär. Mugallym okuwçylara “Ädimläp” komandasy bolanda, bedeniň ähli agramy sag aýaga berlip, çep aýak gowşak saklanylýar.

“Öňe!” komandasy bolanda, çep aýakdan hereket edip başlamaly – diýip düşündirmeli.

Mugallym öz düşündirişini görkezýär, soňra iki-üç okuwçynyň görkezmegini talap edýär. Şondan soň bu maşk ähli okuwçylar tarapyndan ýerine ýetirilýär. Köp çagalar bu komandany şolbada özleşdirýärler, ýöne hemme okuwçydan ony talap etmek maslahat berilmeýär.

“Synp, saklan!” komandasy ýerine ýetirilende, “Saklan!” komandasyndan soň bir ädim ädip aýaklaryňy jübüt saklamaklyga ünsi çekmeli. “Maňa tarap!” habary boýunça dürli taraplara ýöremek. Hereketiň ugruny üýtgetmek üçin “Maňa tarap!” komandasy berilýär. Ondan başga-da, “Meýdançanyň gyrasy bilen öňe!”, “Baýdajyga tarap!”, “Işige tarap!” komandalar berilýär. Bu komanda bolanda ugrukdyryjy görkezilen ugra tarap, galan okuwçylar distansiyasyny saklap onuň yzyndan gidýär. Mugallym sapakda ugrukdyryjyny synpyň okuwçylarynyň arasynda gezekleşdirip goýýar, bu bolsa olaryň komandalary dogry ýerine ýetirilmegine alyp barylýar.

6. Duran ýeriňden çepe, saga we yza öwrülme.

Bu öwrülmeler ilkişada bölekleyin öwrenilýär we ýerine ýetirilýär. Ilkişada saga öwrülme, çepe öwrülme görkezilýär. Çagalar sag aýagyň ökjesinde we çep aýagyň burnunda öwürlmä üns berýärler. Soňra çagalara öwürlmäniň iki başgançakda geçýändigini aýdylýar. Birinji “Saga!” komandasyna sag aýagyň ökjesi we çep aýagyň burny, ikinjisi çep aýak sag aýak bilen deňleşýär. Bu öwürülmeleri öwretmek, esasan, okuwçylar gapdallaýyn hatara duranda aňsat bolýar. Okuwçylara “Bir” komandasy berlende, mugallym olaryň ýerine ýetirişine üns berýär, düzedişler girizýär, diňe şondan soň “Iki” komandasy berilýär.

“Saga dön” komandasy özleşdirilenden soň, “Çepe dön” komandasy öwrenilýär. Eger-de II synpa saga, çepe öwürme komandalary aýratynlykda ýerine ýetirilýän bolsa, eýýäm III synpda okuwçylar bu öwürülmeleri “Saga!” ýa-da “Çepe!” komandasyna ýerine ýetirýärler. Ilkişada öwürülmeler ýerine ýetirilende “Bir, iki”

diýip sanalýar. Ol çagalary öwrülmeleri sazlaşykly etmäge mümkinçilik berýär.

“Yza öwrülme çep aýagyň ökjesinde we sag aýagyň ujunda çep egniňden 180° yza öwrülmeklige aýdylýar. Çagalara yza öwrülme öwredilende, böleklere bölmek has gowy bolýar. “Yza – bir!” – yza öwrülme “iki” sag aýak çep aýak bilen deňleşdirilýär. Yza öwrülme özleşdirilenden soň ony böleklere bölmän, “Yza dön!” komandasy öwrenilýär. Ilki wagtlarda “Bir, iki” diýip sanalsa gowy netije berýär.

Ellerini öňe hereketlendirip ýöremek. Ellerini gapdala çykaryp ýöremek.

Mugallym ilki maşklary düşündirýär, soňra “Ellerini öňe hereketlendirip ýöremek” buýrugyny berýär. Bu buýruk bolanda, okuwçylaryň hemmesi öňde durandan galany arkayyn, howlukman yza süýşýärler we şol wagtda hem ellerini uzadyp, barmaklarynyň ujy öňde durana degýänçä aralyga barýarlar. Şeýle maşklar ilki bada baş-altý adamdan ybarat biri-biriniň zyndan hatara durmakda geçirilýär.

Ellerini gapdala uzadyp ýöremegi uly bolmadyk gapdallaýyn hatara durmakda öwrenmek amatly. Mugallym maşklary düşündirip bolandan soň “ellerini gapdala uzadyp durmak!” buýrugyny berýär. Bu buýrukdan soň sagda duran okuwçydan galany ellerini gapdala uzadyp çepi süýşýärler. Şonda barmaklaryň uçlary çep we sag tarapdaky okuwçylara degmeli dälär.

Bu hili maşklarda ugur alynmaly ýer aýdylmaýar. Meselem, “Ellerini öňe epläp, ýeňil ädimler bilen ortadan deňleşmek!” Okuwçylar ýeňil ädimlere uly üns berýärler, olar distansiýanyň saklanyşyna we deňleşmä uly üns berýärler. Ýaýramaklyk üç usulda geçirilýär:

- 1) ellerini öňe çykaryp yza ýöremek;
- 2) ellerini yza çykaryp ýöremek;
- 3) biri-biriniň zyndan çepi (saga), şondan soň, biri-biriniň zyndan hatara düzülip ýöremäge rugsat edilýär.

Meselem: “Saga (çepi) sag eliňi epläp, ýeňil ädim bilen başla!”, soňra biri-biriniň zyndan hatara durlanda, saga (çepi) öwrülýär.

Aýaklarda ýöremek: başlangyç synpyň çagalary aýakda ýöremegi öwrenýärler. Onuň ilkinji etaby çep aýakdan ýöräp başlamak. Bu ýumuş “Öňe yöre!” komandasy ýerine ýetirilende düşündirilýär. Soňra çep aýakdan ýöräp başlamak öwredilýär. Mugallym “öňe!” komandasyny berende “çep” sözüni agzaýar şol wagtda çep aýak ýokary galdyrylýar, “Ýöre!” komandasyna çep aýakdan ýöräp başlanýar.

Ýöremeklik öwredilende, çep (sag) sözleri ulanylsa oňat netije berýär. Mugallym şeýle hem düşündirýär. Ol “bir” we “üç” sözlerini gatyrak, “iki” we “dört” sözlerini haýalrak aýdýar, şonda “bir” we “üç” sözünde çagalar çep aýagy “iki” we “dört” agzalandy sag aýagy ýere goýýarlar. Haçan-da çagalar aýaklarda ýöremegi özleşdirenenden soň, ony saz, aýdym esasynda geçirmek bolar. Ýöremeklik öwredilende, ilki duran ýerinde, soňra hereket edeniňde, biri-biriniň yzyndan hatara düzülmek we gapdallaýyn hatara düzülmekde geçirilýär.

6. Raport (hasabat).

III synpda raport öwrenilýär. Raport sapagyň başynda berilýär. Mugallym okuwçylary raport bermegiň tertibi bilen tanyşdyrýar, nobatçynyň özüni alyp barmak düzgünlerini aýdýar, ony okuwçylaryň hatarynyň önünde ýerine ýetirip görkezýär. Soňra iki-üç okuwça bu ýumşy ýerine ýetirmegi tabşyrýar. Soňra okuwçylar her sapakda öz nobatynda raport berýärler.

Mugallym gelmezinden öň nobatçy synpy gapdallaýyn hatara duruzýar, ony deňleýär, tertip boýunça sanamagy tabşyrýar. Mugallym zala gelenden soň, “Synp gönel!” komandasyny berýär we mugallymyň ýanyna barýar. Nobatçy mugallyma 3-ädim ýetmän saklanýar “Gönel!” ýagdaýyny kabul edýär we hasabat berýär. Meselem: Esen Myradow: synpda 34-okuwçy bar. Sapaga 32 okuwçy gatnaşýar. Çaryýew Serdar we Amanow Begench sapaga gatnaşmaýar. Aşyrow Ýagmyr sapakdan boşadylan. Hemmeler ýörite sport lybasynda. Synp nobatçysy Mämmedow Sapar. Raportdan soň nobatçy iki ädim gapdala we üç ädim öňe ýöräp ýüzüni hatara edip aýlanýar. Mugallym çagalar bilen salamlaşýar we şondan soň nobatça hatarda durmaga rugsat berýär. Nobatçy gysga ýol bilen gelip hatara

gelyär. Hatarda nobatçynyň ornuny mugallym özi kesgitleýär. Ol adatça boýna görä hatarda durýar ýa-da sag tarapda durýar. Nobatçynyň raportyndan soň mugallym “Salam, çagalar” – diýýär.

Okuwçylar agzybirlikde, anyk we sesli (gohsuz) “Salam” – diýip jogap berýärler.

7. Taýak arkaly ýerine ýetirilýän maşklar.

Taýak bilen ýerine ýetirilýän maşklar eliň, göwräniň, kelläniň we aýaklaryň dürli ýagdaýlarynda has anyk hereketi hasaba almaga, şeýle hem mugallym we okuwçy tarapyndan hereketi ýerine ýetirilende, barlamaga mümkinçilik berýär. Taýak arkaly maşklar, köplenç, biri-biriniň yzyndan hatara düzülip duran ýerinde ýerine ýetirilýär.

Taýaklary şeýle usulda paýlamak bolar:

a) okuwçylar taýagy ýaşikden biri-biriniň yzyndan hatara düzülip, hereket edýän wagtynda ýekelikde alýar.

b) nobatçy gapdallaýyn hatara, biri-biriniň yzyndan hatara duran okuwçylara taýagy paýlaýar.

ç) öňde duran okuwçy taýaklary hatara geçirýär.

d) nobatçy öňünden taýaklary poluň üstünde goýýar. Taýaklary ýygnamak hem guramaçylykly bolmalydyr. Olary nobatçy, hatarda öňde duranlar ýerine ýetirip biler.

Okatmagyň yzygiderliligi:

1. Okuwçylara taýagy tutmagyň esasy ýagdaýlaryny görkezmek: taýak aşak – taýagyň ujuny elleriň bilen almak: taýak eginde-taýagyň ujuny aşak tarapyndan sag el bilen tutup, başam barmak we orta barmak bilen saklap sag eginde goýmak; “Taýak aşak” ýagdaýy duran ýerinde maşklary ýerine ýetirmegiň esasy ýagdaýy bolýar, “Taýak egne” ýagdaýyny okuwçylar ýörände ulanýar.

2. Taýagyň göni eldäki hereketi taýak gorizonta öňe, taýak gorizonta ýokary.

3. Taýagy eliňi epmek we dogurlamak (taýak kese ýagdaýda): taýak döşde, kelläniň üstünde, kellede, taýak pilçede, ýokary, öňe, aşak.

4. Taýakly eliňi gönülemegi we epmegi goşmak (taýak kese ýagdaýda), taýak döşde, öňe, yza, taýak döşden öňe-aşak, taýak

öňe-ýokaryk-kelleden ýokaryk, taýak kelleden öňe-ýokaryk döşe-öňe-aşak.

5. Taýakly eliň hereketini (taýak kese ýagdaýda) göwräni egmek bilen birleşdirmek, göwräni öňe epmek-taýak öňe; göwräni öňe epmek-taýak ýokaryk; göwräni yza epmek-taýak öňe, ýokaryk; göwräni öňe epip-taýaga kellä, kelleden ýokaryk galdyrmak; göwräni yza epip, taýagy kellä, kelleden ýokaryk galdyrmak.

6. Taýakly eliň hereketine – (taýak kese) göwräni aýlamak bilen baglanyşdyrmak: Meselem: başlangyç ýagdaý aýagyňy egniň giňliginde açyp durmak, taýak öňe, 1. Göwräni saga aýlamak-taýak döşde, göwräni göni aýlamak, taýak ýokaryk. 3. Göwräni çep aýlamak-taýak döşde.

7. Göwräni egmek (taýak arkada, çiginde, pilçede).

8. Göwräni aýlamak (taýak arkada, çiginde, pilçede)

9. Taýagyň üstünden ätläp geçmek (taýak kese), öňe, yza. Taýagyň üstünden ätläp geçmeklik taýagy iki eliň bilen saklamakdan başlanýar, eliň giň tutdugyňça, maşky ýerine ýetirmek kyn bolýar.

10. 5-8-sany maşky esasy ýagdaýda durup, aýaklaryny egne görä açyk, ondan hem giň saklap, sag (çep) aýaklary öňe edip ýerine ýetirmek.

11. Taýakly eliňi (taýak kese) bir wagtda aýagyň ýagdaýyny üýtgetmek bilen epip ýazmak. Meselem: taýak öňde-aýak egniň giňliginde, sag aýak öňde; taýak ýokaryk-aýak öňki ýagdaýynda çep aýak yza we başgalar.

12. Taýakly eliňi (taýak kese) öňe, gapdala gyşarmak bilen bir wagtda epip-ýazmak. Meselem: taýak öňe-sag tarapa gyşarmak; taýak döşe-çep, öňe gyşarmak.

13. Taýakly eliň hereketini (taýak kese) göwräni aýlamak we epilmek bilen baglanyşdyrmak. Meselem: başdaky ýagdaý aýaklaryny egniň giňliginde saklamaly, taýak aşak.

- Taýak ýokaryk, göwräni saga aýlamak.
- Taýak kelläniň deňinde, göwräni öňe epmek.
- Taýagy ýokary galdyrmak.
- Göwräni çep öwürmek.

14. Taýak arkada, kelläniň üstünde, döşde, wagty göwräniň aýlagly hereketi.

15. Taýagy zyňyp, kese ýagdaýda iki eliň, bir eliň bilen taýagyň ujundan, ortasyndan tutmak.

16. Taýagy aýada, çep we sag eliň barmaklarynda dik duzurmak.

17. Taýak dik eliňi öňe uzadyp, döşüň önünde sag we çep elde ýokary tutmak.

18. Öwrenilen maşklar ýerine ýetirilende, turup, kelläni, aýagyň, göwräniň hereketleri bilen gezekleşdirmek.

19. Öwrenilen maşklary ýöremek wagtynda ýerine ýetirmek. Taýakly maşklary dik durup, gimnastika oturgyjynda, polda oturyp ýerine ýetirip bolar.

Taýakly maşklary beýleki maşklaryň toplumy bilen bilelikde geçirip bolar.

Meselem:

1. Başlangyç ýagdaý dik durmaly, taýak aşak “bir, iki, üç” sag aýagyňyza burnunda durmaly, taýagy öňe galdyrmaly, taýaga seredip (dem almaly), “dört, baş, alty başdaky ýagdaýa dolanyp barmaly (dem goýbermek).

2. Dik durmaly, taýak aşak “bir” taýak döşe, sag aýagy öňe uzatmaly: “iki” öňki ýagdaýa gelmeli “üç” taýak çep döşe, çep aýagy öňe uzatmaly “dört” öňki ýagdaýa gaýdyp gelmek.

3. Başlangyç ýagdaý aýaklaryň arasy egne görä açmak, taýak aşak, “bir” göwräni saga öwürmek, taýak öňe “iki” öňki ýagdaý: “üç” göwräni çepce öwürmek, taýak öňe “dört” öňki ýagdaýa gaýdyp gelmek.

4. Dik durmaly, taýak aşak, “bir” taýak döşe, “iki” taýak öňe, “üç” taýak döşe, “dört” taýak ýokaryk, “baş” taýak döşe, “alty” taýak aşak.

5. Dik durmaly, taýak aşak “bir” sag tarapa öňe egilmek, taýak dik öňe: “iki” başky ýagdaý: “üç” çepce öňe egilmek, taýak dik ýokary: “dört” öňki ýagdaý.

6. Dik durmaly, taýak aşak. “Bir” sag aýak öňe, öňe egilmek taýak sag aýagyň ýanynda aşak, arka aýlaw eglen, “iki, üç” göwräni

dogurlamaly, yza egilmeli, taýak öňe we ýokary: “dört” gönelmeli taýak öňe we aşak; beýleki aýagyň bilen hem şeýle.

7. Dik durmaly, taýak aşak. Ilkinji dört sanda duran ýerinde 4 gezek bökmek, taýak döşde, indiki dört sanda – saga öwrülme bilen bökmek, üç gezek duran ýerinde bökmek, taýak dik öňe, sagdan ýokary; indiki dört sanda – çepä öwrülme bilen bökmek, duran ýerinde 3 gezek bökmek, taýak döşde.

8. Sag eginde taýak, duran ýerinde ýöremek.

9. Umumy ösdüriji maşklar. Umumy ösdüriji maşklar başlangyç synplaryň ählisine degişlidir. Çagalara dogry, uludan dem almaklyga we owadan, beden gurluşynyň (osanka) kemala gelmeginde umumy ösdüriji maşklaryň ähmiýeti uludyr.

Umumy beden ösdüriji maşklaryň esasy aýratynlygy olaryň bedene, şeýle hem myşsalaryň we bogunlaryň aýratyn toparyna kesgitli täsir etmelidir. Ol bejeriş maşklary hökmünde ulanylyp bilner. Aýratynam, ol döş öýjüklerinde, oňurgada, aýakda ýetmezçilikleri bolan okuwçylarda geçmeklik maslahat berilýär.

Ösdüriji maşklaryň bilim berijilik ähmiýeti bardyr. Okuwçylar mugallymyň görkezmesini ýerine ýetirmek bilen köp görnüşli hereketler bilen tanyş bolýarlar we hereketiň güýji, tizligi, ýygylgy, tempi (depgini) we amplitudasy barada dogry garaýyşlary alýarlar. Hatda iň bir ýönekeý, şeýle hem örän çylşyrymly maşklar hereketiň kämilleşmegine, hereket endiklerine aňly erk etmeklige täsir edýär. Ösdüriji maşklary synp bolup ýerine ýetirmek olarda köpçülige hormat goýmak duýgusyny kemala getirýär, saz astynda maşklary ýerine ýetirmegiň estetiki ähmiýeti bardyr. Ösdüriji maşklar örän köpdür. Ýöne okuw maksatnamasynda okuwçylaryň beden ösüşine dogry täsir edýän maşklar saýlanyp alynýar. Okuw maksatnamasynda maşklar anatomiki alamatlary we biologiki alamatlary esasynda ýerleşdirilendir. Ondan peýdalananynda, yzygider däl-de, eýsem kesgitli myşsa toparyna täsir eder ýaly saýlanyp alynmalydyr. Ösdüriji maşklar her sapaga girizilmelidir. Ol maşklaryň toplumyna el, egin, aýak, göwre we boyun maşklary girizilmelidir.

Maşklar toplumyna ilki bada okuwçylaryň köp üns bermegi talap

edýanleri, soňra bolsa bedene täsirli maşklar girizilmelidir. Maşklar toplumy düzülende, aşakdaky talaplardan ugur alynmalydyr:

- a) maşklar elýeterli bolmaly, olarda sadadan çylşyrymla tarap yzygiderlilik saklanmaly;
- b) iş ýüki kem-kemden artdyrylmaly;
- ç) maşklar myşsalaryň hemme tarapyna täsir etmelidir;
- d) saýlanyp alynýan maşklar myşsalar toparyna gezekleşip täsir etmelidir;
- e) dem alyş maşklary we bedeniň dogry kemala gelmegine täsir edýän maşklar girizilmelidir.

II synplarda umumy ösdüriji maşklaryň toplumynyň mysaly:

1. *Başlangyç ýagdaý*: – dik durmak, 1,2,3 eller göni öňe – ýokaryk aýaklaryň ujuna galmaly (uludan dem almak); 4-5-6 dabany dogurlaýarys, eller öňe we aşak (dem çykarmak) 5-6 – gezek gaýtalamaly.

2. *Başlangyç ýagdaý*: “Dik durmak”.

- a) elleriňi guşaklygyna eltmeli.
- b) aýagyň ujuna galmaly, eller öňe.
- ç) oturmak.
- d) gönülemeli we aýagyň ujunda ýeriňden turmak.
- e) dabany tekiz saklamaly, eller guşaklyga.
- f) dik durmak. Erkin dem almaly. 5-6 gezek gaýtalamaly.

3. *Başlangyç ýagdaý*: egniňe görä aýaklary açmaly, eller guşaklyga. 1-2 saga egilmeli, çepe eliň kelläniň yzynda, 3-4 çepe egilmeli, çep el guşaklykda, sag eliň kelläniň yzynda. Erkin dem almaly. Her tarapa 5-6 gezek gaýtalamaly.

4. *Başlangyç ýagdaý*: Dik durmak 1 elleriňi egne eltmeli, penjeler düwlen bolmaly; 2 eliňi ýokary galdyrmaly, barmaklary giňden açmaly, ýokary seretmeli; 3 elleri egne eltmeli, penje düwlen bolmaly; 4 öňki ýagdaý. Erkin dem almaly. 7-9 gezek gaýtalamaly.

5. *Başlangyç ýagdaý*: Dik durmak, eller egne, 1-2-3-4 – dört gezek iki aýakda bökmek, 5-6-7-8 – dört gezek bökmek, şonda aýagyň ujunda, aýaklaryňy açyp, elleriňi gapdala uzadyp, dem alşy

saklamaly däl. Bökmekligi 15-20 sekunt dowam etmeli. Şondan soň duran ýerinde 30-40 sekunt yöremeli.

Täzeden öwrenilýän maşklar sapagyň esasy bölümüne girizilýär. Öňden tanyş bolan maşklar giriş bölümünde ýerine ýetirilýär. Ösdüriji maşklar bedenterbiýe sapaklarynyň käbir bölümleriniň meselelerini çözüýär. Şonuň üçin olar ýerine ýetirilende, sapakda ýerine ýetiriljek maşklary hasaba almak bilen ulanylyp bilner. Ösdüriji maşklar hereket agzalaryna taýýarlyk bolup hyzmat edip, has çylşyrymly maşklary özleşdirmäge esas berýär. Şeýle ýagdaýda bu maşklara taýýarlyk maşklary diýilýär. Köplenç ösdüriji maşklar esasy hyzmat edýär, şonuň üçin olara taýýarlyk maşklary hem diýilýär. Hemme taýýarlyk maşklarynyň düzümi esasy hereket bilen gabat gelýär. Meselem: towusmak, elleriňi hereketlendirmek, ol edil uzynlygyna we beýikligine bökülendäki hereketlerdir. Bu maşklar esasy hereketleriň önünden ýerine ýetirilýär.

I-II synplar bilen işlenende, esasy üns dürli taraplara uly amplitudasy bolan maşklara çekilýär. Ol hereketiň tebigy häsiýetini görkezýär. Yrgyldyly hereketlere “Çapyksuwar”, “Az – köp”, “Guşlar uçýar”, “Serçeler nähili bökyär” we ş.m. görkezmek bolar. Dem alyş maşklarynda sesli maşklary hem berip bolar. “Jaň nähili jynňyrdäýar?”, “Horaz nähili gygyrýar?” we ş.m. Tanyş seslere öýkünmeclige taýýarlanmak bilen çagalar uludan dem alýarlar we dem goýberýärler.

Okuw maksatnamasynda ähli maşklar gimnastika degişli diýlip ýazylýar. Kiçi ýaşly mekdep okuwçylary bilen, aýratyn hem birinji synplar bilen okuw geçilende mugallym maşklary ýenilleşdirmek üçin ony oýun, sesli maşklar görnüşinde gurap biler. Eýýäm I synpdan başlap ýönekeý gimnastiki maşklary geçirmeli, ony çagalaryň dogry ýerine ýetirmegini talap etmeli.

Uly amplitudaly maşklar ýerine ýetirilende, garaşylmadyk, güýçli hereketleri etmäge ýol bermeli däl, sebäbi ol ten şikeslenmesine getirmegi mümkin. Durnukly başarnyklary we endikleri döretmek üçin maşklary ýygy-ýygdydan gaýtalamaly. Yöne şol bir maşklary köp gezek gaýtalamak içgysgynç we gzyksyz bolýar. Şonuň üçin olary dürli görnüşde, başlangyç ýagdaýy üýtgetmek we hereketiň ugruny

üýtgetmek, goşmaçalar girizmek, tempi güýçlendirmek, amplitudany artdyrmak bilen ýerine ýetirmeli.

Ösdüriji maşklar dürli hatarlarda (aýlaw, bir-biriniň yzyndan we gapdallaýyn hatara durmak, duran ýeriňde hereket etmek), şeýle hem dürli predmetler bilen (baýdajyklar, kubikler, lentalar, bökülyän ýüpler, taýaklar, toplar we ş.m.) geçilip bilner. Bu şertleri mugallymyň özi çözüär, ol sapak okuwçylaryň taýýarlygyna bagly bolup durýar.

Ösdüriji maşklar üçin komandalaryň uly terbiýeçilik we tertiplilik ähmiýeti bardyr. Adatça, şeýle tertip saklanýar: okuwçylara bir zat görkezilende we gürrüň berlende, “Erkin” ýagdaýda bolýarlar. Görkezmek we düşündirmek gutarandan soň, “Gönell” komandasy berilýär. Soňra “Başdaky ýagadaýa gel!” ýa-da “Başdaky ýagdaýy eýele!” buýrugy bolýar. Maşga başlamak üçin “Maşga başla!” komandasy berilýär we “Bir, iki” ýa-da “saga-çepe, göni we ş.m. aýdylýar; zerur wagtynda bellikler edilýär, ýalňyşlar düzedilýär, maşklar gutarandan soň şeýle komanda berilýär. “Saklan!” I-II synplarda ýerine ýetirilende, “Meniň yzym bilen!”, “Men ýaly boluň” görkezmeleri berilýär. Sesli ýa-da oýunly maşklary ýerine ýetirmek üçin, köplenç, “Top ýaly böküň!” görkeзме ýeterlikdir. Mugallym maşklaryň dogry ýerine ýetirilmegine köp üns çekýär. Bir zady berk ýatda saklamaly, nädogry hereket özleşdirilenden soň, ony dogrulamak kyn bolýar.

Maşklar ýerine ýetirilende, çagalaryň dogry dem almaklaryna gözegçilik etmeli. Uludan dem almak döş öýjükleriniň giňelen wagty gowy bolýar, dem goýbermek bolsa döş öýjükleriniň gysylan wagty çykarylmalý.

Mysaly maşklar: başlangyç ýagdaý-dik durmak 1-2 eller öňe we ýokary, sag aýak yza ujunda, göwräniň yokarky bölümünü az kem epmeli, uludan dem almak; 3-4 eller öňe, aşak, sag aýagyň çep aýaga deňlemek-dem goýbermek. Temp haýal.

2. *Başdaky ýagdaý*: aýak egniň giňliginde, eller aşak 1-2-3 eller guşaklyga, eginleri giňeltmeli, çigin yza we az-kem epmeli-uludan dem almak; 4-5-6 az-kem öňe egilmeli, el aýagyň ujunda, dem goýbermeli. Temp haýal. Çagalaryň ünsüni işjeňleşdirmek üçin,

ilkibada olar ýoldaşynyň öz hereketlerine dogry ýerine ýetirmäge üns bermegi zerurdyr, soňra hereketlerine gözegçilik etmegini talap etmeli, mekdep okuwçysy zerur endikleri we başarnyklary alandan soň, ýönekeý maşklary gözüni daňyp geçirmegi tabşyrmaly.

Esasy başdaky ýagdaýlar:

1. Aýak üçin:
 - a) dik durmak;
 - b) aýagyň arasy açyk (dabanyň giňliginde, egniň giňliginde, eginden giň);
 - ç) aýagyň arasy açyk, sag ýa-da çep aýak öňde;
 - d) aýagyň durşy atanak (sag öňde ýa-da tersine);
 - e) aýagyň ujunda dik durmak;
 - ä) dähedem-dessem ýagdaýda dik durmak;
2. El üçin:
 - a) el guşaklykda;
 - b) el eginlerde;
 - ç) eller döşüň önünde;
 - d) eller arkada;
 - e) eller kellede;
 - d) eller kelläniň üstünde;
 - f) eller öňe;
 - i) eller ýokaryk;
 - z) eller gapdala;
 - j) eller yza.

Mundan başga-da, başlangyç ýagdaý hökmünde çommalyp oturmalar degişlidir. Olar hem aýagyň ujunda we dabanyňy ýere goýmak ýagdaýynda bolýar; daýanjy peýdalanmak; bir ýa-da iki dyzda durmak; gimnastika oturgyçda oturmak (ýatmak) bolup biler.

Eger şert bar bolsa, maşklary polda oturyp ýa-da ýatyp ýerine ýetirilýär, şonda aýaklar dürli ýagdaýda (eplen, uzaldylan) bolup biler.

Beden maşklary öwretmek üçin başlangyç ýagdaýlar okuwçylaryň bedenine has netijeli täsir edýär. Olarda başarnyklary we endikleri kemala getirýär.

Ýeňil atletika

Ylgamak:

Okuwçylaryň beden terbiýesinde ylgamak möhüm orny eýeleýär. Ylgamak maşkyň özbaşdak görnüşi şeýle hem bökmekde, zyňmakda we oýunlarda onuň bir bölegi hökmünde ulanylýar. Ylgamak myşsalaryň ösmegine mümkinçilik berýär, ýürek-damar we dem alyş ulgamlaryna uly täsir edýär, madda çalşygyny ýokarlandyrýar. Ylgamakda göz çalşyk ortaça tempden, ýagny rahat ýagdaýda durandakydan 8-9 gezek artyk bolýar. Ylgamak öwredilende, çaltlyk, çydamlylyk, hereketiň durky ösýär, durnuklylyk, ugurtapyjylyk terbiýelenýär. Mugallym ylgamaklygy öwredende, iki meseläni çözüýär: Çagalara dogry ylgamaklygy öwretmek we ylgamagy bedene edýän gijgiýeniki täsirini serişde hökmünde ulanmak.

Sapakda çagalalar ylgamaklygy ýumşak, ýöremek bilen gezekleşdirmegi, biri-birine tarap ylgamaklygy, oňat beden görnüşi (osanka) aýagyň ujunda, tempi üýtgedip, bir tarapa we taraplary üýtgedip ylgamaklyga, ýönekeý päsgelçiliklerden geçmek, dürli ädimler bilen ylgamagy, göni ylgamagy, uly startdan gaýtmagy we ritmiki dem almaklygy öwrenmelidirler.

Çagalara ylgamak öwredilende, ýeňil atletikada kabul edilen kesgitlemeler bilen tanyşdyrmalydyr: “itekleyji aýak”, “ýokary galan aýak” onuň sebäbi okuw wagtynda ol terminleri ulanmak zerurdyr.

“Itekleyji aýak” – (tolçok) ýere degip duran aýak, “ýokary galan” (mahowyy) eýýäm ýerden ýokary galan aýak. Ylgamaklygyň esasy düzgünleri şular: ylgaýjynyň bedeni az kem eglen (dik durmak ýa-da göwräniň artyk egilmegi ýaramaz şert döredýär) kelläni we göwräni bir göni çzykda saklamaly, egni galdyrmaly däl, itekleyji aýagy dabanyň uç tarapyna goýmaly, ol iteklemek pursatynda doly dogrulanýar: galýan aýak dyza çenli epilýär, but öňe – ýokaryk hereketlenýär we beýleki aýak iteklände, iň ýokary beýiklige barýar; 90° çenli epilen eller hereketlenýär, aýaklar atanaklaýyn (sag el we çep aýak) penje, erkin barmaklar ýarym ýumlan. Birinji synplarda ylgamak, köplenç oýunlarda ulanylýar, olar öz başarnyklaryna we mümkinçiliklerine görä ylgaýarlar. Muňa garamazdan birinji synpdan

ylgamany ýöremek bilen gezekleşdirmeli. Olara ýumşy dürli tempde ýerine ýetirmegi öwretmeli. Birinji synp okuwçylary düzgün boýunça buýrulan ýumuşlary ýerine ýetirenlerinde, dem almaklygyň kadalaryny bilmeýärler. Olaryň dem alşy erkin bolýar. Şonuň üçin ylgamakda çagalaryň burnuň üsti bilen dem almaklaryna we dem almaklygy saklajak bolmagyna gözegçilik etmeli.

Ýokary synp okuwçylary şeýle dem almaklygy amala aşyrmaly: her iki-üç ädimden (soňra üç-dört ädim) dem almaly we sonça ädimden dem goýbermeli.

Sapak wagtynda ylgamagyň ritmine seretmeli. Haçan-da hataryň önüne mugallym geçip, ylgamagy belli tempde we ritimde dowam eden ýagdaýynda ylgamagyň ritmi ýüze çykýar. Okuwçylara biri-birinden ozup geçmekligi we yza galmazlygy tabşyrmalydyr.

Ylgamagyň esasy bölegini toparlaýyn geçirmelidir (ilki 2-4 adam soňra 8-15 okuwçy). Ilkibada çagalar biri-biriniň elinden tutup, 15-20 metr birtaraplaýyn ylgaýarlar. Soňra toparlara bölünip, garşylyklaýyn ylgaýarlar. Şonda olaryň ellerine predmet (top, kubjagaz we ş.m.) berip bolar. Çagalara erkin ýumşak ylgamagy tiz öwretmek üçin, olaryň aýaklarynyň ujunda ylgamaklygyna köp üns bermeli. Ilkibada ylgamak bir tarapa, soňra dürli tarapa amala aşyrylýar.

Ikinji synpda ylgamagy toparlarda jübüt-jübütden gurnamak bolar. Ýokary synplarda çagalar ylgamagyň tilsimini we ýokary gaýdyş pursatlar barada düşünje alyarlar. Göni ylgamaga, eliň we aýagyň dogry hereketlenmegine köp üns berilýär. Ylgamagyň göni bolmagy üçin, mugallym ikinji synpda 30 sm inililikde çyzykda ýa-da lentadan koridor ýasap ylgamak we ýöremek maşklaryny geçirýär.

Ýokary synplarda bu maşklar has uly tempde, eli we aýagy bir wagtda dogry hereketlendirmek maşklary esasynda geçirilýär.

Ylganýan wagtda buduň öňe-ýokary galşyna, aýagyň ujuna düşüşine, dabanyň parallelligine uly üns berilýär. Ylgamagyň taýýarlyk maşklary şulardyr: uly daýançada duran ýerinde ylgamak we ýöremek, aýagy ýokary galdyryp, guşaklyga eltmek we beýleki aýagy dogrulamak, bökýän görnüşde ädimläp ylgamak. Eliň hereketi aýagyň hereketine gabat gelmeli. Şeýle hem el üçin şu maşklar ýerine

ýetirilip bilner: elde dik durmak, ilki haýal, soňra güýçli tempde alnyp barylýar. Çagalaryň dogry ylgamagynyň esasy elementlerini özleşdirmegi, olaryň başarnyklary we endikleri kemala getirmegi üçin ylgamagy ýöremek bilen gezekleşdirmek, päsgelçiliklerden (çişirilen toplar, bökülyän ýüpler, beýikligi 30-40 sm bolan päsgelçilik) geçmek zerurdyr. Ilkibada päsgelçilikler bir jynsly we soňra dürli hilli päsgelçilikler bolup biler. Ylgamak öwredilende, okuwçylaryň ýöreyşine uly üns berilýär.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Hereketli oýunlarda erkin ylgamak.
2. Uly bolmadyk toparlar (5-6 adam) bilen 20-30 metr göni ylgamak.
3. Bedeni dogry saklap ylgamak.
4. Bellenen ýodajyklardan (giňligi 60-80 sm) ylgamak.
5. Uly ädimläp ylgamak.
6. Aýagyň ujunda ylgamak.
7. Giňligi 30-40 sm bolan “koridorjykda” ylgamak.
8. “Koridorjagazda” aýagyň ujunda ylgamak.
9. Bellenen çyzyklarda ylgamak (çyzyklaryň arasy 70-100 sm).
10. “Koridorjagazda” çyzygyň üstünde ylgamak.
11. Elleriňi dürli ýagdaýda (guşaklykda, egniňde, gapdalda we ş.m.) saklap ylgamak.
12. Ugry üýtgetmek bilen ylgamak.
13. Budy ýokary galdyryp ylgamak.
14. “Koridorjagazda” buduňy galdyryp ylgamak.
15. “Koridorjagazda” bellenen çyzyklar boýunça ylgamak (çyzyklaryň arasy 80-110 sm).
16. Her 4-5 metrde goýlan päsgelçiliklerden böküp ylgamak.
17. 3-4 ädimden goýlan toparlaryň üstünden bökme bilen ylgamak.
18. 30 metr aralyga tiz ylgamak.
19. 150 metr ylgamagy ýöremek bilen gezekleşdirmek.
20. Giňligi 70-80 sm bolan aralykda bolan päsgelçiliklerden ätläp geçmek bilen bökme.

21. Jübüt, toparlaýyn bolup, 30 metre tiz ylgamak.
22. "Koridorjagazda" uly ädimler bilen aýagyň ujunda ylgamak.
23. Dürli ýagdaýlarda ylgamak: dik durup, oturyp, ýatyp, dyzanaklap, bir aýakda, arkan ýatyp, ýüzin ýatyp we ş.m.
24. Daş-töwerekde ylgamak.
25. 300 metr ýöremegi we ylgamagy gezekleşdirmek.
26. Töwerekde 300 metr ylgamagy ýöremek bilen gezekleşdirmek.
27. Haýal tempde 1,5 minuda çenli ylgamak.

Beýiklikden bökme

Beýiklikden bökme üçin häsiýetli zatlar, iteklemek, uçuş we ýere düşmek. Uçuşa ýeňil ýere düşmeklige we deňagramlylygyň saklanysyna üns bermeli. Ýokardan bökmeke taýýarlyk maşklary: duran ýerinde bökme, öňe we gapdala, yza (*meselem*: dik durup, aýagyň burnuna galmak, eller öňe-ýokaryk; eli öňe-yza-aşak hereketlendirmek, oturmak; eli öňe hereketlendirip, öňe bökme, oturmak, eller öňe). Haçan-da çagalar bu taýýarlyk maşklaryny özleşdirenlerinden soňra, bökmeke gimnastika oturgyjynda geçirmek bolar. Beýiklikden bökmege goşmaça maşklary goşup, çylşyrymlaşdyrmak bolar: böküp ýokary galanyňda öwürlmek, elleriňi çarpmak we ş.m. Bökme öwrenildiçe, beýikligi kem-kemden ýokarlandyrmak bolar (aňry çägi okuw maksatnamasynda görkezilýär).

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Duran ýerinde böküp, ýeňil ýere düşmek.
2. Öňe böküp, ýere düşmek, oňünden elleriňi yza tutup durmak.
3. Saga, çep bökme.
4. 40 sm beýiklikden bökme.
5. Duran ýerinde böküp, ýere düşmek: aýagyň burnuna galmak, az-kem öňe egilmek, elleriňi yza-öňe hereketlendirmeli we duran ýerinde böküp, göwräni dogrulamaly.
6. 5-nji ýaly ýene öňe bökme.
7. 6-njy ýaly ýöne elleriňi çarpmaly.

8. 60 sm beýiklikden bökmek.
9. 60 sm beýiklikden saga, çepe, yza, öňe bökmek.
10. Öňki ýaly ýene elleriňi çarpmary.
11. Beýiklikden bökmek we aýaklaryň üstünde saklanmak.
12. 80 sm beýiklikden bökmek.

Beýikligine bökmek: Beýikligine bökmek mekdebiň ähli synplaryň maksatnamasyna girýär. Ilki çagalara ylgap gelip bökmekligi öwretmeli. Oňa “Aýaklaryňy epip” bökmek diýilýär. Soňra “ädimlemek” usulynda bökmeklik öwredilýär.

Ylgap gelip beýikligine bökmegiň “Aýagyňy epmek” usuly batly ylgamaly, özüňi itekläniňde, howadaky aýak dyza çenli epilýär, birden öňe-ýokary galdyrylýar, ýerdäki aýak göni saklanylýar, ýokary galanyňdan soň, itekleýji aýak epilýär, “howadaky” aýak ýazylýar, eller öňe-ýokary. Iki aýagyňa düşmeli, eller öňe. Ilki öwrenilip başlananda, uly bolmadyk beýiklikden 2-3 ädimden ylgap gelip bökmek, bir aýak (sag ýa-da çep) itekleýär we iki aýakda ýere düşýär.

Esasan, çagalar itekleýji ýeri saýlap almakda kynçylyk çekýärler. Şonuň üçin iteklenýän ýeri çyzyk bilen belleýärler. Ylgap gelip beýikligine bökülyän ýerde rezin örtüklü köprüjik (mostik) ulanyp bolar.

Ýokaryk iteklemek üçin taýýarlyk maşklary üçin asylan predmetlere el ýetirmek üçin bökmegi ulanmak bolar. Şeýle predmetlere (uly bolmadyk toplar) dürli beýiklikde asylymalydyr. Sebäbi çagalaryň boýy we böküjiligi deň däl.

Mümkinçilik bolan ýerde iki direg we bir planka dikmeli. Ol planka dürli beýiklikde ýerleşdirilýär (uly beýiklik oňat bökyän okuwçylar üçin, pes beýiklik bökmekligi özleşdirmedik okuwçylar üçin). Çagalaryň dogry beden terbiýesini almagy üçin olaryň nobatlaýyn çep we sag aýaklarynda itekläp bökmekleri hökmandyr.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. 20 sm beýiklikden 3-4 ädimden ylgap gelip bökmek.
2. 2-3 ädimden ylgap gelip, uly bolmadyk beýiklikden kesgitli ýerden aýagyň bilen itekläp bökmek.
3. 40 sm beýiklikden bökmek (plonka, ýüp).

4. Ylgap gelip, 4-5 ädimden ýokary galanyňda aýagyňy epmek bilen bökmek.

5. Asylan predmetlere el ýetirmek üçin bökmek (top, karton şekillerdir).

6. Ýokary galnanda, elleriňi kelläniň üstünde çarpmak bilen bökmek.

7. 50 sm beýiklikden bökmek.

8. Ylgap gelip, 7 ädimden bökmek.

9. Ylgap gelip, kelläniň üstünde asylan predmetlere ýetmek.

10. Degişli beýiklikde saga, çepä öwrülme bilen bökmek.

11. 60 sm beýiklikden bökmek.

12. Çylşyrymlaşdyrylan bökmekligi amala aşyrmak (ýokary galanyňda, el çarpmak, predmetleri almak, saga, çepä öwrülme).

13. Kesgitli aýagyň kömegi bilen itekläp bökmek (beýiklik 60 sm).

14. 70 sm bökmek.

15. Netije üçin bökmek. Ýokary synp çagalary ylgap gelip, beýiklikden bökmek bilen tanyşdyrmak.

Ylgap gelip uzynlygyna bökmek. Ylgap gelip uzynlygyna bökmek ähli synlaryň okuw maksatnamasyna degişlidir. Ol düzgün boýunça meýdançada geçirilýär. Ol “aýagyňy epmek” usulynda amala aşyrylýar. Bökmegiň tilsimi 15-20 metr tiz ylgap gelmek. Ylgamak, iteklemek pursadyna 3-4 ädim galanda ýokarlandyrylýar. Bökmegiň netijesi ylgamagyň tizligine we itekleme güýjüne bagly bolýar. Iteklenme wagtynda ýokary galan aýak dyza çenli epilýär, güýçli hereket öňe-ýokary. El birden ýokary galdyrylýar. Bu pursatda ýokary galmak başlanylýar. Ýokary galnanda, iki aýak hem dyza çenli epilip, dyza çenli çekilýär, ýere düşüljek wagty aýaklar öňe ýazylýar. Ýere düşjek wagtyň göwre azrak öňe egilýär. Ýokary galnanda eller yza aşak, ýere düşüljek wagty öňe uzaldylýar. Ýere düşeniňden soň, aýak güýçli epilýär, ol yza ýykylmazlyga kömek edýär.

Öwredilende, çagalaryň üns bermeli zatlary: a) bir aýakda itekläp, iki aýakda ýere düşmeli; b) ýokary galan aýak dyza çenli epilýär, ýokaryk-öňe; c) ýokary galanyňda, elleri ýokaryk-öňe; d) ýokary galanyňda, itekleýji aýagy beýleki aýak bilen deňleşdirmek;

e) iteklenmek yeriniň çäklendirilmegi; ä) ylgamagy ýokarlandyrmak; f) ylgamagy iteklemek bilen gezekleşdirmek; i) iteklemek we ýokary galmada, göwräniň ýagdaýy; z) ýokary galmagy toplamak; j) ýere düşmänkäň, aýaklary öňe çykarmak.

Bökmekde kömekçi maşklar hökmünde çyzykdan, ýüpden, asylan predmete el ýetirmek bilen bökmek.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Ylgap gelip, uzynlygyna erkin bökmek.
2. Şol ýagdaýda 20-25 sm beýiklikden çekilen ýüpden bökmek.
3. Ýagdaý öňki, 80 sm giňlikdäki çäkli zonadan bökmek.
4. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek. Iki aýakda ýere düşmek.
5. 60 sm giňlikdäki çäkli zonadan ylgap gelip bökmek.
6. 60-70 sm giňlikdäki zolakdan “ädimläp” bökmek.
7. Göni çyzykda ýerleşen, aralygy 60-70 sm bolan halkalara bökmek.
8. Bir aýagyňdan beýleki aýagyňa halkalara bökmek.
9. “Ädimläp” halkadan-halka bökmek.
10. Ylgap gelip uzynlygyna bökmek.
11. Giňligi 100-110 sm bolan zolakdan bökmek.
12. “Itekleme zonasy” 40 sm bolan ýerden ylgap gelip uzynlygyna bökmek.
13. Gysga aralykdan uzynlygyna bökmek.
14. Aýaklary deňleşdirip bökmek.
15. Asylan predmetlere el ýetirmek bilen bökmek.
16. Predmeti dyzyň deňine ýetirmek bilen bökmek.
17. “Ädimläp” iki aýakda ýere düşmek bilen bökmek.
18. Ylgap gelip uzynlygyna bökmek (8-12 ädim).
19. 18-däki ýaly, ýöne dürli ýumuşlar.
20. Ylgap gelip, uzynlygyna böküp, ylgap gitmek.
21. “Iteklenme zonasy” 30 sm bolan zolakdan ylgap gelip, uzynlygyna bökmek.
22. “Aýagy epmek” usulynda bökmek.
23. 60 sm beýiklikli päsgelçilikden böküp geçmek.
24. Ylgamagy artdyrmak bilen bökmek.

25. Ýokary galnanda, ýumuşlary ýerine ýetirmek bilen bökmek.

26. Pürsüden iteklemek bilen uzynlygyna bökmek.

Okuwçylaryň bökmek başarnyklaryny we endiklerini kämilleşdirmek üçin beýiklik we uzynlyk gezeleşdirilýär.

Duran ýerinde uzynlygyna bökmek

Duran ýerinden uzynlygyna bökmek, eýýäm birinji synpdan başlanýar. Iteklemek iki aýagyň bir wagtdaky hereketi bilen ýerine ýetirilýär.

Bökmegiň tilsimleri: dik durmaly, dabanlar parallel, aýagyň ujuna galmaly, şol wagtda elleriňi ýokary – öňe galdyrmaly, dabany tekiz saklamaly, aýaklary eplemeli, eller yza: soňra çalt hereket bilen eller aşak – öňe – ýokary, iki aýagyň bilen ýokary – öňe iteklemeli.

Ýokary galnanda, aýaklary öňe we yere epip düşmeli, eller öňe.

Duran ýerinden uzynlygyna bökmek ilki gapdallaýyn hatara durlanda geçirilýär. Soňra iki-üç adam toparlaýyn bökýär. Şonda çukur ýumşak bolmaly ýa-da gimnastiki düşek bolmaly.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Iki aýagyňa düşmek bilen erkin bökmek.
2. Iki aýagyňda iteklenip, uzynlygyna bökmek.
3. Ýarym oturan şekilde uzynlygyna bökmek.
4. Elleriňi yza, ýarym oturan şekilde uzynlygyna bökmek.
5. Elleriňi dogry hereketlendirip bökmek.
6. Aýaklary dogry hereketlendirip bökmek.
7. Dogry yere düşmeklik bilen bökmek.
8. Uzaklyga bökmek.

Nyşana zyňmak

Nyşana zyňmak ähli synpda öwrenilýär. Ol beden maşklaryň ähmiýetlisi bolup, egin guşaklygynyň, eliň mysalarynyň berkemegine we ösmegine kömek edýär, hereketi kämilleşdirýär, gözçaky we mergenligi ösdürýär.

Nyşana zyňmak üçin toplar, daşjagazlar (derýanyň kenarynda), ösümlük tohumlary (meýdanda) rezin halkalar ulanylýar. Nyşana zyňmak duran ýerinde, sag we çep el, ýöräp barýarkaň, ylgap

baryarkaň, dürli ýagdaýlarda, nyşana kem-kemden daşlaşmak ýagdaýlarda geçirip bolar.

Okatmagyň maksady: ýeňil predmetleri nyşana zyňmak, uzaga zyňmagy öwretmek, çagalary “arkaňdan egniň üsti bilen” usulynda taýýarlamak.

Nyşana zyňmaga okuwçylar top bilen käbir endikleri ele alanlaryndan soň girişip bolar.

Öwretmegiň yzygiderliligi:

1. Topy zyňmak we tutmak.
2. Yüzüni nyşana öwrüp durmak bilen kelläniň deňinden topy nyşana zyňmak: Başlangyç ýagdaý: Yüzüni nyşana öwrüp durmak, çep ayak (sag elde zyňlanda) öňde, sag ayak yzda, burnunda, sag el öňde, top kelläniň deňinde. Şu ýagdaýda bedeniň ähli agramyny sag aýaga (daban ýerde), şol wagtda sag el yza, göwräni yza. Soňra bedeniň ähli agramyny çep aýaga, elleri birden hereket edip öňe-ýokaryk ýazmaly, topy zyňmaly.
3. Şol ýagdaý, yöne beýleki eliň bilen.
4. Duran ýeriňden kese nyşana top zyňmak: Başlangyç ýagdaý: çep tarapda dik durmaly (sag el bilen zyňlanda), ayaklar eginden giň, çep ayak burnunda, sag el toply ýokarda, nyşana seretmeli, onuň arasy 3-4 metr. Şu ýagdaýdan bedeniň ähli agramyny çep aýaga atmaly (sag ayak ujunda) göwräni çepe aýlamaly, sag eli ýeňil epmeli. Soňra erjel hereket bilen topy nyşana zyňmaly. Durnukly ýagdaýy saklamak üçin, ayaklar çala epilyär, göwre öňe – çepe egilyär.
5. Şol ýagdaý, yöne beýleki eliň bilen.
6. Yüzüni nyşana tarap edip, kelläniň deňinden topy nyşana zyňmak (şit 1x1 m) 2 m beýiklikde we 2 m uzaklykda ýerleşdirilyär.
7. Şol ýagdaý, yöne aralygy kem-kemden 4-6 m uzaltmak.
8. Nyşana gapdal durup, kelläniň deňinden topy nyşana zyňmak. Başlangyç ýagdaý: çep tarapda dik durmaly (sag el bilen zyňlanda), ayaklaryň arasy egne deň, bedeniň agramy iki aýaga deň düşýär, sag el toply, kelläniň deňinde, şeýle ýagdaýda sag aýagy epmeli, çep ayak ujunda, sag eli saga-yza çekmeli, göwräni saga egmeli. Soňra çalt hereket bilen sag aýagy epmeli we ähli agramy çep aýaga atmaly, şol

wagtda göwräni çepä aýlamaly we güýçli hereket bilen topy 45° burç bilen nyşana zyňmaly.

9. 2-3 metr beýiklikde daňlyp goýlan ýüpüň üstünden topy nyşana zyňmak.

10. Şol bir şert, ýöne beýleki eliňde zyňmak.

11. 2-2,5 metr beýiklikde, 3-3,5 metr aralykda duran nyşana topy gapdal durup zyňmak.

12. Topy zyňmak. Top zyňlan wagtynda göwräniň öwrülmesine üns bermeli.

13. Topy nyşana zyňmak: okuwçylaryň ellerini dogry tutuşyna we zyňmazdan ön aýaklaryny epleýşine üns çekmeli.

14. Topy nyşana zyňmak (şit 1x1 metr) aralygy 6-8 metr çenli artdyrmak bilen zyňmak.

15. Topy we beýleki ýeňil predmetleri uzaklygyna zyňmak.

16. Duran ýerinde ýakyn aralykda topy nyşana zyňmak. Nyşana 3 metr beýiklikde şitde aýlaw halkalar 20,40,60,80,100 sm – diametrli.

17. Edil şonuň ýaly, ýöne aralygy 8-10 metr.

18. Topy 3-4 metr beýiklikden asylan ýüpüň, woleýbol gözeneginiň üstünden nyşana zyňmak.

19. Topy öwrenilen usullar boýunça uzaklyga zyňmak.

20. Aralygy 12 metr bolan, giňligi 2 metr nyşana topy zyňmak.

21. 10 metr giňligi bolan ýerden topy nyşana zyňmak.

Nyşana zyňmak maşklaryny dürli ýagdaýlarda bolmak bilen (oturyp, dyza daýanyp, yöräp, ylgap) çylşyrymlaşdyryp bolar.

Topy nyşana zyňmagyň tertibi şeýle bolup biler: Mugallymyň duýduryşy ilkinji hatara (kesgitli aralykdan) nyşana zyňýar; nyşana zyňmak gutarandan soň, olar ýene-de duýduryş boýunça toplary ýygnaýarlar, olary ikinji hatara geçirýärler we hatarda durýarlar ýa-da hataryň yzynda oturýarlar. Nyşana zyňmak üçin, köplenç, kiçi toplar köp ulanylýar. Nyşana hökmünde göterilýän şitler, diwara çekilen nyşana, basketbol şitleri we beýlekiler ulanylýar. Kiçi ýaşly mekdep okuwçylary üçin nyşanalar hökmünde owadan şekiller (towşan, möjek, tilki) ulanylyp bilner.

Uzaga nyşana zyňlanda çagalar topy inçe, dik nyşana, şitler,

sütünler, ulanylyp bilner. Uzak aralyga nyşana zyňmak geçirilende, synpy iki topara bölýärler, olary bir-birine garşylykda ýerleşdirýärler. Toplaryň sany topardaky okuwçylaryň sany bilen gabat gelmeli. Nyşana zyňlanda başarnyklary we endikleri üstünlikli ele almak üçin, zyňmagy 12-20 gezek geçirmelidir.

12. Garyşyk we ýönekeý asylmak. III synpyň okuw maksatnamasynda çagalary garyşyk we ýönekeý asylmagy öwretmek girizilýär. Asylmak – diýip snaryada meşgullanýan adamyň egniniň eliniň tutýan nokadyndan pesde duran ýagdaýyna aýdylýar. Ýönekeý asylmak – bedeniň haýsydyr bir bölümi arkaly snaryaddan tutmak, meselem: elni bilen. Garyşyk asylmak – bedeniň beýleki böleginde snaryad ýa-da pol daýanç bolup hyzmat edýär. Bu maşklar elniň myşsasyna we egin bölüminiň myşsalaryna uly täsir edýär, aýratyn hem ýönekeý asylmak arka, garyn we döş myşsalaryna täsir edýär. Aýagyň myşsalaryna täsir az bolýar, ýöne aýagy epip – ýazmak aýaga düşýän agramy güýçlendirýär.

Asylmagy dogry ulanmak bedeniň dogry ösmegine (osanka) täsir edýär. Asylmak maşklary snaryadda ýerine ýetirilýär, şonuň üçin okuwçylar snaryadyň beýikligine onuň inine, ony tutmaga bagly bolýarlar. Bu bolsa olaryň başarnyklary we endikleri ele almagyna, üýtgeýän şertde bedenlerine erk etmegine mümkinçilik berýär.

Asylmak maşklary gimnastikadan özüniň takyklygy bilen tapawutlanýar, bu takyklyk çagalarda kem-kemden çylşyrymlaşýan maşklary ýerine ýetirenlerinde kemala gelyär. Ondan başga-da, okuwçylar çylşyrymly maşklary ýerine ýetirmeklige heniz taýýar däl, ol maşklar myşsalara, siňňirlere, dem alşa ýaramaz täsir edýär. Asylmakda ýerine ýetirilýän maşklar bolsa elni ýagdaýyny ýüze çykarýar, dem almaga täze, adaty bolmadyk şert döredýär, dem alşy kynlaşdyrýar. Mugallym okuwçylaryň demlerini saklamagyna gözegçilik etmelidir. Dem alyş deň we çuň bolmalydyr.

Asylmak maşklary özbaşdak we toparlaýyn bolup biler. Iki ýagdaýda-da okuwçylary snaryada dogry barmagy, maşklary jogapkärçilikli ýerine ýetirmegi, maşklar gutaranda, dogry durmagy we snaryadyň ýanyndan gaýtmagy öwretmelidir.

Dürli asylmalarda snaryad hökmünde: bum, turnik, pürsi,

gimnastiki diwar, gimnastiki basgançak, halka ulanylyp bilner. Köp maşklar ýerine ýetirilende, gimnastiki düşek zerurdyr.

Okatmagyň yzygiderliligi:

Garyşyk asylmak:

1. Dik durup asylmak.
 2. Oturyp asylmak.
 3. Dik durup asylmakda eliňi goýbermek (sag we çep elleri gezekleşdirip).
 4. Aýaklary ýokary galdyrmak, asylmakdan aýaklary egmek bilen saklanmak (sag we çep aýak nobatlaýyn).
 5. Dik durup asylmakda gezekleşdirip, aýagyňy galdyrmak we eliňi goýbermek.
 6. Dik durup asylmakda elleriňi epip saklanmak.
 7. 3-6 maşklar, ýöne oturyp ýerine ýetirmeli.
 8. Ýatyp asylmak.
 9. 3-5 maşklar asylmakda ýatmak bilen, ýatyp asylmakda eliňi eplemek.
 10. Dik durup asylmakdan, ýatyp asylmaklyga geçmek.
 11. Oturyp asylmakdan, ýatyp asylmaklyga geçmek we tersine.
 12. Dik durup, yzlygyna asylmak.
 13. Oturyp yzlygyna asylmak.
 14. Ýatyp yzlygyna asylmak.
 15. Gapdal ýatyp asylmak (saga, çepe).
 16. Dik durup asylmakdan gapdal asylmaklyga (saga, çepe) geçmek.
 17. Oturyp asylmakdan gapdal (sag, çep) asylmaklyga geçmek.
 18. Ýatyp asylmakdan gapdal (sag, çep) asylmaklyga geçmek.
 19. Dik durup asylmakdan gezekleşdirip, elleri we aýaklary goýbermek.
 20. Edil 19 ýaly, ýöne oturyp.
 21. Edil 19 ýaly, ýöne ýatyp.
- Ýönekeý asylmak:
1. Asylmak.
 2. Sag (çep) aýagyňy epip asylmak.

3. Aýaklaryňy epip asylmak.
 4. Sag (çep) aýagy öňe, gapdala, yza hereketlendirip asylmak.
 5. Aýaklaryň arasyny açyp asylmak.
 6. Aýaklaryň arasyny açyp, sag (çep) öňe, çep (sag) yza asylmak.
- Ýönekeý asylmakdan bökülende, ýarym oturyş görnüşinde, elleri bedeniň deňagramlylygyny saklamak üçin öňe uzatmaly.

Hereketli oýunlar

Çagalary terbiýelemekde hereketli oýunlaryň ähmiýeti

Çaga durmuşyny oýunsyz göz önüne getirmek asla mümkin däl. Sebäbi adamyň çagalyk döwri we oýun biri-biri bilen ýakynan arabaglanyşyklydyr. Halk arasynda adamyň çaga döwrüne – oýun döwri diýip hem aýdýarlar. Oýun körpeleriň kiçilikden esasy güýmenjesidir. Çagalar oýun oýnamak netijesinde düşünje we terbiýe alýarlar.

Alymlar we pedagoglar çaga oýunlaryny gadym wagtlardan bäri öwrenipdirler we olary ýaş ösüp gelýän nesli hemmetaraplaýyn terbiýelemekde esasy serişdeleriň biri hökmünde peýdalanyşyplary.

Belli rus pedagogy we psihology K.D.Uşinskiý mekdep ýaşly çagalary terbiýelemekde oýunlaryň bilim hem-de terbiýe berijilik ähmiýetine belent sarpa goýupdyr. Ol çagalary terbiýelemekde bu gymmatly materialy halk arasyndan toplamak hem-de ony öz okuw – terbiýeçilik işlerinde ýerlikli ulanmak geljekdäki pedagoglaryň jana-jan borjudy diýip belleýär. Belli pedagogyň pikirine, oýunlar çagalaryň ýatkeşligini, göz önüne getirme endigini ösdürýär hem-de olaryň dostluk, ýoldaşlyk, köpçülikleýin ruhunda terbiýelemegine kömek edýär. Şeýlelikde, oýun netijesinde çagalaryň şahsyýetinde bolýan ilkinji gylyk-häsiýetleriň-de düýbi tutulýar. Dürli oýunlar çagalaryň beden taýdan ösmeginiň esasy serişdesi hasaplanýar. Oýunlar çagalarda çalasyňlygy ösdürýär, bedenlerini yssa we sowuga çydamly edýär.

Çagada hereket etmäge bolan talap güýçlüdir. Sebäbi onuň

bedeni çalt ösýär. Çagalar oýun netijesinde özlerniň hereket etmäge bolan islegini kanagatlandyrýarlar.

Oýnuň üsti bilen çaga öz akylyny baýlaşdyrýar. Daşky durmuşdan täze düşüňjeler alýar. Sapakda, ekskursiýalarda we gezelençlerde alan bilimleriniň üstüni ýetirýär.

Çagalar köplenç köpçülikleýin bolup oýnaýarlar. Bu-da çagalarda ýoldaşlyk we dostluk ýaly oňyn gylyk-häsiýetleri terbiýeleýär. Oýunlaryň düzgünleri dogry ýerine ýetirmekleri körpelerde dogruçylygy, akýürekliigi terbiýeleýär.

Oýunlar çagalaryň döredijiliginiň, hyýalynyň hem-de özbaşdak pikir edip bilmek ýaly ukypalarynyň ösmegine-de kömek edýär.

Çaga oýunlary örän köpdürlüdür. Oýny körpeleriň özlari döredip oýnaýan bolsa, onda oňa döredijilik oýunlary diýilýär. Oňa çagalaryň “Maşgala”, “Mekdep” ýaly oýunlary mysal bolup biler. Döredijilik oýunlarynyň terbiýe berijilik ähmiýeti biçak uludyr. Mugallymyň körpeleri mekdep, kitaphana we başga-da birnäçe ýerler bilen tanyş etmegi olaryň döredijilik tematikasyna hem-de mazmunlarynyň baýlaşmagyna kömek edýär.

Belli bir tertibi we düzgüni bolan oýunlara düzgünli oýunlar diýilýär. Muňa mysal edip, “Düzzim”, “Pişik” we “Guýruk tutdy” ýaly oýunlary görkezmek bolar. Düzgünli oýunlaryň birnäçesi halynyň, palasyň ýa-da stoluň üstünde oturylyp oýnalsa, kábiri ylgap, güýç synanyşyp etmekligi talap edýär. “Içyanagzy” we “Aşyr atdy” oýunlary halynyň, palasyň ýa-da stoluň üstünde oturylyp, oýnalýan oýunlara girýär. Düzgünleri bolan hereketli oýunlara “Jigitler”, “Ogar-ogar”, “Ortada durmak” ýaly oýunlar mysal bolup biler. Entek oýnamaga girişmezden öňürti, bu oýunlaryň düzgünlerini hemmeleriň özeleşdirmegi hökmandyr. Mugallym her oýnuň düzgünini çagalar sada we düşnükli dilde beýan etmelidir.

Hereketli oýunlar, köplenç, daşarda oýnalýar. Açyk howada geçirilýän oýunlar çagalaryň saglygy üçin peýdalydyr. Hereketli oýunlaryň gijgideniki taýdan dogry guralmagy çagalaryň işdäleriniň açyk, gan aýlanyşygynyň ýeterlik derejede bolmagyna kömek edýär. Çagalaryň şeýle oýunlarda, köplenç, ylgap, böküp ýörmekleri olaryň hereket etmäge bolan islegini kanagatlandyrýar.

Eger-de oýunlary çagalaryň ýaş aýratynlygy esasynda degişli synplarda dürli usullarda geçirseň, çaganyň psihiki we bedeniniň ösmeginde, akyl, ahlak taýdan kámilleşmeginde uly ähmiýeti bardyr.

Oýunlary geçirmäge taýýarlyk görmek

Oýunlaryň köpüsi açyk howada köpçülikleýin bolup oýnalýar. Bu oýunlary bütin ýylyň dowamynda diýen ýaly daşarda oýnatmak bolar. Käbir hereketli oýunlary daşarda gurmaga degerli mümkinçilikler bolmasa, olary zalda oýnatmak hem mümkin. Ýaz aýlary sapak we käbir oýunlar zalda geçirilse, käbir oýunlar açyk meýdançada guralýar. Meýdança gowy tekizlenen, ýaz aýlary tozan turmaz ýaly suw sepilen bolmalydyr. Oýun başlamazyndan öň zalyň penjiresini açyp ýelejiredilýär hem-de pol öl esgi bilen süpürilýär.

Mugallym çagalar bilen haýsy oýny gün tertibiniň haýsy wagtynda gurdjakdygyny iş meýilnamasynda doly görkezýär. Oňa gerek bolan enjamlary öňünden taýýar edip goýýar. Mysal üçin, “Pişik” oýnuny guramak üçin küýzejik ýa-da bedrejik, garry mama üçin taýajyk, halta we ýaglyk gerekdir. Mugallym tarapyndan oýna gerek bolan materiallaryň öňünden taýýar edilip goýulmagy onuň mazmunyny baýlaşdyrýar hem-de çagalaryň höwesini artdyrýar.

Oýun çagalar üçin ilkinji gezek öwredilýän bolsa, onda mugallym onuň mazmunyny sada we düşnükli dilde düşündirmelidir. Çagalar oýna gowy öwrenişýänçäler mugallymyň özi-de oýna gatnaşyp biler.

Mugallym çagalaryň gündelik durmuşyndan olaryň nähili oýunlary oýnamaga höwesleriniň bardygyny ykjam öwrenmelidir. Çagalar bilen geçirilýän terbiýeçilik işler meýilnamalaşdyrylanda, olaryň isleg bildirýän oýunlary-da göz önünde tutulmalydyr. Howanyň maýyl döwründe köp hereketli oýunlar, sowuk wagtly bolsa zalda oturylyp oýnalýan oýunlar meýilnamalaşdyrylýar. Ýazyň has yssy aýlary ýuwaş hereketli oýunlar oýnadylýar.

Mugallym oýunlary meýilnamalaşdyranda, çagalaryň ýaş aýratynlygyny hem-de beden taýdan ösüşlerini göz önünde tutup, onuň dürli tipdäkilerini utgaşdyryp almalydyr. Meselem, käbir

oýunlarda dostluk, ýoldaşlyk häsiýeti öňe sürülse, başga birinde batyrlık, ugurtapyjylyk, çalasyňlyk esasy orun eýeleýär.

Mugallym hemişe çagalaryň dürli oýunlaryna syn edýär. Olaryň haýsy oýunlary oýnamaga bolan islegini bilýär. Eger-de çagalaryň oýunlary her gün bir mazmunda bolsa, onda mugallym olaryň daşky durmuş baradaky düşüňjelerini baýlaşdyrmaga çalyşmalydyr.

Mugallym çagalaryň oýunlaryna hemişe ýolbaşçylyk etmeli. Käwagtlarda köpçülik bolup oýnalanda, çaganyň düzgüni bozmagy bütin oýnuň dargamagyna alyp baryar.

Çagalaryň oýna işeňňir gatnaşyp bilmekleri we ony geljekde gaýtalaý bilmekleri üçin, oýny çagalara başarjaňlyk bilen düşündirmek, ýagny olary oýnuň mazmuny we düzgünleri bilen gowy tanyşdyrmak gerek.

Käbir oýunlar ilki başda çagalara ýaramaýar, olar körpelere kyn ýaly bolup görünýär. Oýun birnäçe gezek gaýtalananda, çagalaryň oýna bolan höwesini artýar.

Mugallym çagalaryň oýunlaryna birsyhly gözegçilik edýär, ol çagalaryň köpçüligini we her bir çaganyň psihologik aýratynlygyny öwrenýär.

Oýunlar birnäçe gezek gaýtalamagyň mukdary çagalaryň keýpine we oýunlaryň häsiýetine baglydyr.

Hereketli oýunlaryň dowamlylygy 8-10 min, rahat oýnalýan oýunlaryň dowamlylygy hem 7-8 min bolmalydyr. Mugallym oýnuň nähili geçendigini, çagalara oýnuň nähili ýarandygy, düzgünleri çagalaryň ýerine ýetirendikleri hakynda okuwçylar bilen kiçijek gürrüň geçirip biler. Munuň özi özüleriniň hereketlerine has aňly garamaga, özüni işine we ýoldaşlarynyň işine baha bermegi başarmagy çagalara öwredýär.

Şahsyýetiň kemala gelmeginde, şol sanda kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň hem türkmen milli oýunlarynyň pedagogik esasynda maksadalaýyk terbiýe almagy zerurdyr. Kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň ýaş aýratynlygynyň esasynda oýunlary saýlamak zerurdyr.

Geljekki nesliň ýaşlykdan sagdyn, berk bedenli, gollary kuwwatly, pähim-paýhasly bolup ýetişdirmeklerinde akyl taýdan ösen

we sowatly bolmaklarynda türkmen milli oýunlarynyň uly täsiri bardyr.

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna türkmen milli oýunlary oýnadylanda olaryň süňňüniň, bedeniň daş-töweregini gurşap alan tebigy ýagdaýlar bilen hem baglanyşykly taraplaryny nazarda tutmak gerek.

Daşky tebigatyň dürli täsirlerinde kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň süňňüniň durnuksyzlygyny, çalt ýadaýandygyny, entek süňkleriniň we süňkbaşlarynyň bekäp ýetişmändigini, gowşaklygyny hasaba almak, ýaş şahslaryň kemala gelmeginde örän möhümdir. Şoňa görä-de, kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň ýaş aýratynlyklaryna laýyklykda, olaryň süňňüne bedenine artykmaç agram düşmez ýaly milli oýunlary saýlap almaly.

7-10 ýaşdaky çagalar, aýratynam, köp hem-de güýç, energiýa talap edýän oýunlar bilen bagly bolanda ýa-da hereketleri birmeňzeş gaýtalansa tiz ýadaýarlar. Munuň özi tutuş oýnuň dowamynda ylgamak, bökmek, duýdansyz öwürmeler etmek we beýleki hereketler bilen baglydyr. Şol bir wagtyň özünde pedagogik terbiýäniň hemme görnüşleri boýunça hem olar kemala gelýärler.

Pedagogik terbiýede, ylmy nukdaýnazardan garanyňda, başlangyç synp okuwçylary özleriniň mümkinçiliklerini kesgitläp bilmeýärler. Özleriniň taýýarlygyny doly baha bermegi başarmaýarlar. Olar öňde goýlan maksada gysga wagtyň içinde ýetmek isleýärler. Medisina ylmynda kesgitlenişi ýaly bu ýaşdaky çagalarda tutanýerlilik, durnuklylyk, ejizlilik, beden taýýarlyk, akyl taýdan çemeleşmeklik entek gowşak bolýar.

Oýunda utulmak her bir ýaşajyk şahsyýetiň aň-düşünjesiniň psihologik aýratynlygy esasynda gynanmak we begenmek pursatlary bolup geçýär. Munuň özi edil beýleki oýunlarda bolşy ýaly, türkmen milli oýunlarynda-da şeýledir. Emma oýnuň dowam etmegi, mugallymyň olary gurşap almagy ýaş şahsyýetleri ýokardaky ýaly duýgulardan bada-bat halas edip biler.

Türkmen milli oýunlary sapagynda edilmeli talaplar şu aşakdakylardan ybaratdyr:

Oglanlar topary ýa-da gyzlar toparynyň okuwy aýratynlykda göz

öňünde tutulmalydyr we okuw maksatnamasy esasynda alnyp barylmalý.

Beýleki sapaklarda bolşy ýaly, türkmen milli oýunlarynyň hem her bir sapagynyň kesgitli pedagogik, didaktiki talaby bolmalydyr.

Şahsyýetiň dogry kemala gelmegi üçin, sapakda mugallymyň ýolbaşçylyk täsiri örän güýçli duýulmalydyr. Sapagyň oýnalýan oýnuň sowatlylyk, terbiýeleýijilik, şahsyýetleriniň kemala gelşine täsir edijilik gymmatynyň bolmagyny gazanmalydyr.

Synpda geçirilýän nazaryýet kysymly sapaklar amaly sapaklar, oýnalýan oýunlar bilen içgin baglanyşykly bolmalydyr.

Türkmen milli oýunlary boýunça mugallymyň sapakda peýdalanýan okatmak usuly, oýunlary geçiriş usuly sapagyň maksadyna we mazmunyna tabyn bolmalydyr.

Milli oýunlar boýunça geçilen sapak bilen, ýagny, amaly oýnalýan oýunlaryň indiki geçiriljek sapak bilen hökmany suratda özara içki baglanyşygy bolmalydyr. Mysal üçin: “Gözdaňdy”, “Guba gazlar”, “Aýterek-Günterek” oýunlarynda eserdenlik, akyl taýdan pikirlenmek, seresaplylyk, duýgurlyk, psihologiki sowukganlylyk özara içki baglanyşygyny emele getirýär. Şol oýunlaryň maksatnamasy boýunça yzly-yzyna okadylmagy kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň kemala gelmeginde utgaşykly terbiýäni alyp barýar.

Okuwçylar has giňişleýin akyl ýetirip ugraýar. Oýun wagtynda synlaýan zatlary deňeşdirip görmek, seljermek, çaga psihologiýasy bilen belli bir netije çykarmak ukyplarynyň ilkinji alamatlary ýüze çykyp başlaýar. Munuň özi çaganyň öňdäki kemala gelmek döwrüniň dogry başgançaklarydyr. Şondan soň, şol kiçi ýaşly mekdep okuwçysy ýoldaşlarynyň oýundaky hereketlerini synlap, olara baha bermegi, guwanmagy, olaryň kemçiligini görmegi başaýar. Ýöne bu ýerde hökmany suratda pedagogik talap, psihologik gözegçilik mugallym tarapyndan yzygiderli alnyp barylmalýdyr.

Diýmek, kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyňam türkmen milli oýunlar bilen baglanyşykly terbiýesi, belli bir derejede, okuw maksatnamasy esasynda mugallyma baglydyr. Ýaşlary okatmaktaky we terbiýelemekdäki çylşyrymly wezipeleriň üstünlikli çözülmegi

aýgtyly derejede mugallyma, onuň pikir ynamyna, işine, ussatlygyna we medeniýetine baglydyr.

Mugallymyň durmuşynda we onuň aýry-aýry ýaş adamlaryň terbiýesinde oýnaýan roly, edýän täsiri, tutýan orny uludyr. Mekdep okuwçylarynyň şahsyýetiniň kemala gelmegi babatynda hem ol şeýledir. Sebäbi mugallymyň şahsyýeti terbiýeçilik işinde ähli zady aňladýar. Mugallym hemme ýaş nesli, şol sanda kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynam ýaşayşa taýýarlamak, kemala getirmek akymyna işeňňir gatnaşýarlar. Bir adamyň terbiýe berijilik tejribesini, ikinji başga bir adama öwredip, olar onuň nesilden-nesle geçijiligini üpjün edýärler.

Oýunlaryň görnüşleri:

1. Umumy ösdüriji oýunlar.

“Gazlar we durnalar”, “Okuwçylar, dogrulanyň!”, “Gadagan edilen hereketler”.

2. Ýöremek we ylgamak boýunça oýunlar.

“Tiz ýerli-ýeriňize”, “Ikinji artykmaç”, “Signaly diňle”, “Topy biri-biriňize geçirmek”, “Şekiller”, “Synp, dur!”, “Boş ýere”, “Garşylyklaýyn estafeta”.

3. Bökme boýunça oýunlar.

“Kim daşa zyňýar?”, “Sesden tana”, “Towşanlar bakjada”, “Kim daşa bökdü”, “Päsgelçilikden böküp, ylgap gitmek”, “Estafeta oýunlary”.

Çilik-çirrik

Milli çaga oýunlarynyň biri-de “Çilik-çirrikdir”. Bu oýny oýnamak üçin, ilki bilen, çilik ýasamaly. Ony ýasamak üçin ýogynlygy barmak ýaly, uzynlygy bir sere bolan togalak taýajygyň iki ujuny ýonup, ýiteltmeli. Ýene şol ýogynlykda gol boýy taýak edilmeli. Onsoň çiligi bilek ýogynlygy ýaly agajyň ýa-da kerpijiň üstünde keseligine goýmaly-da, eliňdäki taýak bilen onuň sag eliň tarapky ujuna, ýagny “gulagyna” jaýdar kakmaly. Kakan pursadyň

čilik ýokaryk uçar welin, şol pursat eliňdäki taýak bilen çiligi çep tarapky giňişlige kakyp ýetişmeli. Şol pursat çiligiň birinji “gulagyna” kakaňda, çilik “çirk” eder, gapdalyna kakaňda “çirk” eder, uçup gidende “çir-r-r”, edip uçar, düşen ýerine-de “çirk” edip düşer.

Eger-de uçuran çiligiň baryp düşmeli uzaklykdaky çyzykdan geçen bolsa, bir utuş gazanýarsyň hem-de oýny ýene özüň dowam etdirmeli. Eger-de çilik çyzykdan bäräk düşse, onda oýny garşydaşyň dowam etdirmeli.

Bu oýny çagalar erjellik bilen oýnaýarlar. Ýöne oýnuň usulyny, tilsimlerini mazaly öwrenip ele almasaň, oýun aňsat utuş gazandyrmaýar. Şonuň üçin çagalar bu oýny köp gezek gaýtalap-gaýtalap oýnap, ýagşy öwrenmeli bolýarlar.

“Çilik-çirrik” ikiçäk oýnalanda, çilik uçuryan oýunçynyň çiligini ikinji oýunçy ylgap gidip, getirip berýär. Ikinji oýunçy çiligini uçuranda, birinji oýunçy ylgap gidip getirýär.

“Çilik-çirrik” oýny dört bolup oýnalanda, her oýunçyda bir kömekçi bolýar. Oýnuň dowamynda kömekçi-hä oýunçy bolup, oýunçy-da kömekçi bolup, gezekleşip oýnaýarlar. Bu oýny gyzlar hem oýnaýarlar.

Bu oýun çagalara çenini, çemini bilmegi, tiz hem seresaply hereket etmegi, oýun hem bolsa maksada ýetmegi, utmagy, ýeňmegi ündeyär. “Çilik-çirrik” oýny çagalykda öwrenilip, oýnalýar hem-de nesilme-nesil geçip, dowam edýär.

Kerwen

Oýun oýnaljak ýeri: Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport öýünde oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Oýunçylar sanawaç sanap, bije atyp, birini “Köpek” saýlaýarlar. Galan oýunçylar “Düýe” bolup, özlerine “kerweni”, çeker ýaly “kerwenbaşy” belleýärler. Şondan soň “düýeler” kerweniň yzyndan biri-biriniň bilinden tutuşyp, meýdançanyň bir gyrasynda durýarlar. “Ýarak köpek” bolsa meýdançanyň ortasynda ýatýar.

Oýna 10-15 oýunçy gatnaşýar. Meýdançada pellehanalary aňladýan iki sany garşylyklaýyn çyzyk çyzylýar.

Oýnuň oýnalyşy. Başçynyň rugsady bilen, “kerwen” (obanyň çetinden) pellehana tarap ýöräp ugraýar, şol wagt meýdançanyň ortasynda ýatan “ýarak köpek” “kerwene” tarap okdurylýar. “Kerwen” öz “düýelerini” “köpege” ýardyrman, ýetdirmän, tutdurman, her dürli hereketler edip, pellehana çenli gaçýar. “Köpek” “kerweniň” yzyndan ylgap, “düýeleri” tutup, alyp galmaga synanyşýar. Eger “köpek” “düýeleriň” hemmesini pellehana çenli “kerwenbaşydan” üzüp, alyp galyp bilse, onda ikinji aýrylan “düýe” “köpek” bolýar we oýun täzedden başlanýar. Eger-de “köpek” “kerwenbaşydan” “düýeleriň” hemmesini aýryp bilmese, onda “köpeklige” galyp, oýun dowam edýär.

Oýnuň düzgünleri.

1. “Köpek” diňe pellehana çenli kerweni kowalap, “düýeleri” alyp galyp bilýär.
2. “Köpegiň” “düýelere” eli degse, bölünip, alnyp galyndygdyr.
3. Alnyp galynan “düýeler” derrew oýundan çykarylýar.

Uran-urdy

Bu türkmen milli oýunlarynyň arasynda iň gyzyklylarynyň biridir. Ol sport meýdançasyna ýa-da sport öýünde oýnalyar. Oýny oýnamak üçin, göwrümi uly bolmadyk, bir ýumşak top gerek.

Oýna islendik sandaky oýunçylar gatnaşyp bilerler. Çagalar öz aralarynda topy göge zyňlan bir oýunçyny bije arkaly saýlamaly.

Topy göge zyňýan oýunçy meýdançanyň ortasynda eli toply durýar. Galan oýunçylar hem topy göge zyňýan oýunçynyň töwereginde durýarlar.

Başçynyň rugsady bilen topy göge zyňýan oýunçy elindäki topy 2-2,5 metr ýokarlygyna oklap, gapyp, beýleki oýunçylara gaçmaga maý berýär. Beýleki oýunçylar, pursatdan peýdalanylýan, meýdançanyň içine ýaýraýarlar. Topy göge zyňýan oýunçy bolsa, oklan topuny gapyp, haýsy hem bolsa bir oýunçyny top bilen urmaga synanyşýar.

Eger zyňlan top bir oýunça degse, onda topy zyňan oýunça, bir utuk san berilýär. Eger-de zyňlan top oýunça degmese, onda haýsy oýunçy topa golaý bolsa, şol hem topy alyp, özüne ýakyn duran oýunça çenäp zyňýar. Beýleki oýunçy özüne zyňlan topy gapyp ýa-da onuň önünden sowlup biler. Eger oýunçy özüne zyňlan topy gapyp bilse, onda oňa hem bir utuk san berilýär we topy bir oýunça çenäp zyňmaga hukuk gazanýar. Oýnuň netijesinde haýsy oýunçy köp utuk san gazansa, şol oýunçy ýeňiji hasaplanýar.

Oýun oýnalanda şu aşakdaky düzgünler berjaý edilmelidir.

1. Eli toply oýunça, beýleki oýunçylary kowalap, top bilen urmak gadagandyr.

2. Eli toply oýunçy, duran ýerinden ýa-da iki ädimden soň, topy oýunça çenäp zyňyp biler.

3. Eli toply oýunçy, beýleki oýunçyny kowalap top bilen ursa, onda, oňa jerime san berilýär.

Ýüzük-ýüzük

“Ýüzük-ýüzük” türkmen halkynyň milli oýnudyr. Bu oýnuň birnäçe görnüşi bar. Oýnuň bir görnüşini uly ýaşdaky adamlar hem oýnaýarlar. Onuň çagalar oýnar ýaly görnüşleri-de bar.

“Ýüzük-ýüzük” oýnunyň oýnalyş usuly: 10-15 ýa-da ondan hem köpräk çagany bir hatara oturtmaly. Çagalaryň arasyndan oýnuň alypbaryjysyny saýlamaly. Alypbaryjy eline ýüzügi alyp, oýunçylaryň goşawuçlaryna ýüzügi salýan ýaly etmeli. Oýnuň dowamynda ol ýüzügi haýsydyr bir oýunçynyň goşawujyna salmaly. Ahyrynda, alypbaryjy “ýüzük-ýüzük” diýip gygyrmaly. Elinde ýüzük bar oýunçy hem çaltlyk bilen ýerinden turup ylgamaly.

Eger-de, oýunçylaryň biri ýüzügiň kimdedigini duýup, ony ýerinden turan badyna tutsa, onda şol tutan oýunçy alypbaryjy bilen bilelikde oýny dowam etdirer. Şeýlelikde, iki alypbaryjy-da 100-den kiçi, 1-den uly haýsy-da bolsa islendik bir sany özaralarynda ýatdan belleýärler. Alypbaryjylar oýunçylara ýatda bellenen sany tapmagy buýurýarlar. Oýunçylar tä sany bilýänçäler gezekli-gezegine san aýtmaly. Eger-de, oýunçylaryň biri ýatda bellenen sany bilse, onda ol

özünüň halaýan zadyny alypbaryjylara aýtmaly. Alypbaryjylar maslahatlaşyp, mysal üçin, olaryň biri “alma” sözünü saýlasa, beýlekisi “üzüm” sözünü ýatdan belleýär. Soňra oýunçydan almanymy ýa-da üzümi halaýandygy soralyar. Oýunçy “alma” diýse, onda ol “alma” sözünü ýatdan belläp, alypbaryjy bilen oýny dowam etdirmeli. “Üzüm” sözünü bellän alypbaryjy bolsa, oýunçylaryň hataryna goşulmalydyr. Oýun şeýle tertipde dowam etdirilse, çagalaryň çalasyňlygy artyp, pikirleniş ukyby öser.

Kyrk göjek

Oýun oýnaljak ýeri we oňa degişli serişdeler. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport öýünde oýnalyar. Oýny oýnamak üçin palçykdan ýasalan 40 sany göjek we olary salar ýaly göjek haltajygy gerek.

Oýna taýýarlyk. Oýna 20-30 oýunçy gatnaşyp biler. Oýunçylar bije atyşyp, sanawaç sanaşyp, iki topara bölünýärler we her topar özüne önbaşçy saýlaýar. Oýnuň başçysy, toparlaryň önbaşçylary we oýunçylar özara maslahatlaşyp, meýdançanyň ölçeglerini kesgitleýärler we iki garşydaş çyzyk çyzyp, pellehanalar belleýärler. Birinji pellehanada iki toparyň hem oýunçylary çyzygyň daşynda durýarlar. Ikinji pellehanada bolsa 40 sany göjegi bir-birinden deň aralykda hatara düzüp goýýarlar. Şondan soň toparlaryň önbaşçylary özara bije atyşyp, haýsy toparyň pellehanadan pellehana ылgap gelmelidigini, haýsy toparyň hem göjekleri ýeke-ýekeden haltajyga toplamalydygyny kesgitleýär.

Oýnuň oýnalyşy. Başçynyň rugsady bilen, önbaşçylaryň görkezmesi esasynda, her topardan bir oýunçy birinji pellehanadan ikinji pellehana tarap ылgaýarlar. Bijede kesgitlenişi ýaly, bijesi çykan toparyň oýunçysy, ikinji pellehana baryp, yzyna gaýdyp gelýär. Beýleki toparyň oýunçysy bolsa, ikinji pellehana baryp, düzülen göjekleri ýeke-ýekeden haltajyga toplamaly. Eger göjekleri haltajyga toplaýan oýunçy beýleki oýunçy pellehanadan pellehana baryp gelyänçä toplan ýetişe, onda ol ýeňji bolýar we öz toparyna bir utuk getirýär. Eger-de toplan ýetişmese, onda beýleki toparyň oýunçysynyň

ýeňdigi we toparyna bir utuk getirdigi bolýar. Oýnuň netijesinde haýsy toparyň oýunçylary köp utuk gazansalar, şol topar ýeňiji bolýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Göjekleri toplaýan oýunçy her göjegi alanda, bir gezek eglip-galmaly.
2. Oýun oýnaljak bolnanda, göjek ýok bolsa, başga zady göjegiň deregine ulanyp bolar.

Topy gaçyrma

Bu oýny oýnamak üçin taýajyklar hem-de topjagazlar gerek. Oýna başlamazdan öň çagalary jübüt-jübütden hatara duruzmaly-da, hersine iki taýajykdan paýlamaly. Her jübüt oýunçy taýajyklary bilen topy berk saklamalydyr. Olar topy gaçyrman, garşydaşlaryndan çalt ylgamaga synanmaly. Topy gaçyran oýunçy ony galdyryp, ýene-de ylgamaly. Ylgamaly aralyk 15-20 metr.

Haýal ýöreseň uzaga gidersiň

Bu oýun üçin tegelek halkalar gerek. Oýunçylar jübüt-jübütden düzülip durmaly. Soňra oýunçylaryň biri halkany bellenen çyzykdan pellehana çenli taýajygyň kömegi bilen tigirlemeli. Beýleki oýunçy bolsa gaty çalasyn hereket etmeli. Sebäbi ol bellenen ýere çenli tigirlenip barýan halkanyň içinden birnäçe gezek geçmegi başarmalydyr.

Haýsy jübüt halkany pellehana çenli ýykman äkitse hem-de onuň içinden näçe köp geçip bilen bolsa, şol hem ýeňiji bolýar. Hereketlenýän halkanyň içinden her saparky şowly geçişe 5 utuk berilýär. Haýsy jübüt köp utuk gazanan bolsa, şol hem ýeňiji hasaplanýar.

Şarly oýun

Bu oýny oýnamak üçin iki-ikiden dört çaga gatnaşýar. Her tarapdaky derwezä derek sütünjigiň üstünde biri gyzyň, biri gök bolan ýüzük şekilli halka berkidip goýmaly. Ikä bölünen her topardaky iki

çaga şarjagazy pitikläp garşydaş toparyň halkasyndan geçirmegi başarmaly. Eger şarjagaz ýere gaçsa, onda oýna garşydaş topar başlaýar. Her topar öz derwezesini goramaly. Oýun iki döw oýnalyp, hersi 3 minut dowam edýär. Haýsy toparyň utuk sany köp bolsa, şol topar ýeňýär.

Milli oýunlar

Kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna 7-10 ýaşly çagalar girýärler. Şu ýaşly çagalara türkmen milli oýunlary hödürlenende, olaryň bedeniniň daşky gurşawynyň dürli täsirlerine durnuksyzlygyny, tiz ýadaýanlygyny, entäk sünkleriniň bekän däldigini, gowşaklygyny göz önüne tutmalydyrys. Şonuň üçin bu döwürde çaganyň tutuş bedenine uzak wagtlap agram salmaýan oýunlary bermek bolar. Saýlanyp alnan milli oýunlar dürli-dürli erkin hereketlerden ybarat bolup, düzgünleriň ýönekeýligi we mazmunynyň sadalygy bilen 7-10 ýaşly çagalaryň oýnamaklaryna mümkinçilik döretmelidir. Şu ýaşdaky çagalar, aýratynam, oýunlar uly güýç, energiýa talap edýän ylgamak, bökmek we başga dürli hereketler bilen baglanyşykly bolanda ýa-da hereketler birmeňzeş bolanda, tiz ýadaýarlar. Şonuň üçin geçirilýän oýunlar gysgajyk arakesmeler bilen utgaşdyrylmalydyr.

Kiçi ýaşly çagalar entek özleriniň mümkinçiliklerine dogry baha berip bilmeýärler. Olar öňde goýlan maksada gysga wagtyň içinde ýetmek isleýärler. Olaryň durnuklylyk, tutanýerlilik, erjellik ýaly häsiýetli sypatlary gowşak bolýar. Utulmak olary örän gynandyryar, emma oýna täzedan gyzyksalar, utulmak bilen baglanyşykly ýaramaz duýgulary tiz ýatdan çykarýarlar. 7-10 ýaşly çagalar gös-göni görýän, eşidýän, synlaýan zadyny oňar özleşdirýärler. Sebäbi görüş, duýuş we pikirleniş ukyby bu ýaşdaky çaga üçin örän gymmatlydyr. Netijede, çaga daş-töwerege has giňişleýin akyl ýetirip ugraýar. Oýunda synlaýan zatlaryny özara deňeşdirmе, seljerip görme, belli bir netijä gelmek ukyplarynyň ilkinji alamatlary ýüze çykyp başlaýar. Indi ol oýunçy ýoldaşlarynyň hereketlerini synlap, olara tankydy göz bilen garaýar.

Yokarda aydylanlaryň esasynda kiçi ýaşly mekdep okuwçylaryna şu aşakdaky türkmen milli oyunlary hödürlenýär.

Aýterek-Günterek

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Okuwçylar deň sanda iki topara bölünip, olar biri-birinden 10-15 m uzaklykda biri-biriniň elinden tutup, ýüzbe-ýüz durýarlar. Oýunçylaryň sany 20-den 30-a çenli bolup biler. Bije atyşyp haýsy toparlaryň oýny birinji başlamalydygyny belli edýärler.

Oýnuň oýnalyşy. Oýny birinji başlaýan toparyň oýunçylarynyň hemmesi “Aýterek” diýip, ikinji toparyň oýunçylaryna ýüzlenýärler. Ikinji toparyň oýunçylary “Günterek” diýip jogap berýärler.

Soň birinji topar “Bizden size kim gerek?” diýip, olara ýüzlenýär. Ikinji topar “Saýrap duran dil gerek” diýip jogap berýär. Birinji topar: “Dilleriň haýsy gerek?” diýýär.

Ikinji topar birinji toparyň oýunçylarynyň biriniň adyny tutup: “Serdar gerek” diýip çagyryýar. Serdar atly oýunçy bat bilen ylgap gelip, ikinji toparyň oýunçylarynyň elleriniň arasyny üzüp geçmäge synanyşýar. Eger-de oýunçylarynyň elleriniň arasyny üzüp bilse, onda ol üzen oýunçylaryň birini öz toparyna alyp gidýär. Eger Serdar oýunçylaryň elleriniň arasyny üzüp bilmese, onda ol oýny şol toparyň hatarynda dowam edýär. Oýny başlamak gezegi ikinji topara geçýär. Netijede, haýsy toparyň oýunçylarynyň sany az bolsa, şol toparyň utuldygy bolýar.

Oýnuň başga görnüşlerinde aşakdaky ýaly hem bolup biler:

1. Aýdyslyan sözleri her toparyň bir oýunçysy aýdyp biler.
2. Ady tutulyp çagyrylan oýunçy elleriniň arasyny üzüp bilmese, onda şol taýda bir oýunçynyň arkasynda durup “ýesir” galýar.
3. Ady tutulyp çagyrylan oýunçy elleriniň arasyny üzüp bilse, onda bir oýunçyny öz toparyna äkidip, arkasynda duruzyp “ýesir” alýar.
4. Her toparyň oýunçylary bir bada “ýesirem” alyp bilerler we öz “ýesirlerini” boşadybam bilerler.

Oýnuň düzgünleri:

1. Ady tutulyp çagyrylan oýunçy garşydaş toparyň oýunçylarynyň elleriniň arasyny islän ýerinden üzüp biler.
2. Mümkün boldugyça, toparlaryň oýunçylarynyň hemmesiniň ady tutulyp çagyrylmalydyr. Sebäbi munuň özi oýunçylaryň hemmesinde uly gyzyklanma döredýär.

Ogar-ogar

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalyar.

Oýna taýýarlyk. Oýna 10-dan 40-a çenli oýunçy gatnaşyp biler. Oýunçylar biçe atyp sanawaç aýdyp ýa-da oýunçylaryň islegleri boýunça Möjek saýlanýar. Möjek saýlanlaryndan soň, oýunçylar biri-biriniň ellerinden tutup tegelenip durýarlar. Möjek bolsa tegelegiň ortasynda uklan bolup ýatýar.

Oýnuň oýnalyşy. Oýunçylar her hili hereketler edip, aýdym aýdysyp, tegelegi barha gysyp Möjege golaýlaşýarlar. Oňa ellerini degirmäge synanyşýarlar. Oýunçylaryň elleri Möjege degeninden soň, Möjek çalt ýerinden turup, oýunçylaryň yzyndan kowalap tutmaga synanyşýar. Möjek oýunçylaryň birine elini degrip tutsa, onda tutulan oýunçy Möjek bolýar, eger-de tutup bilmese, onda oýun täzedan dowam edýär.

Oýnuň düzgünleri:

1. Oýun ýolbaşçynyň rugsady bilen başlanýar. Möjek oýunçylary diňe çäklendirilen ýere çenli kowalap tutup biler.

Oýnuň başga görnüşlerinde aşakdaky ýaly hem bolup biler.

1. Möjek birbada birnäçe oýunçyny kowalap, el degirip tutup biler. Tutulan oýunçylar oýundan çykýarlar. Haýsy Möjek oýunçyny köp tutsa, şol Möjege çalt, çalasyn we batyr Möjek diýip baha berilýär.
2. Oýunçylaryň sany köp bolsa, onda oýny iki tegelekde geçirmek bolar.

Tõhne-tõhne

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Oýna 20-den 30-a çenli oýunçy gatnaşyp biler. Oýny oýnamak üçin diametri 5-6 metr bolan tegelek halkalaýyn çyzyk çyzylýar. Şol tegelek çyzyk pellehana hasaplanýar. Pellehananyň ölçegi oýunçylaryň sanyna görä üýtgäp biler. Oýunçylar bije atmak bilen oýunçyny Tõhne saýlaýarlar. Galan oýunçylar döwçi bolýarlar. Olar hem özlerine Han saýlanýar.

Oýnuň oýnalyşy. Tõhne bolýan pellehanadan birmeme daşlaşyp, çommalyp, kellesini egip, eli bilen dyzyny tutup oturýar. Döwçüler tegelegiň içinde durýarlar. Han öz döwçülerine: “Ýörüň, çöpleme çöplemäge gideliň!” diýip, olara ýüzlenýär. Döwçüler töwerege ýaýrap, eglip-galyp, çöpleme çöplän bolýarlar. Çöpleme çöpläp ýören döwçüniň biri tõhñäniň üstünden baryp: “Men tõhñe tapdym, geliň göterşiň” diýip, beýleki döwçüleri çagyryýar. Döwçüleriň hemmesi gelip, Tõhñäniň elinden, aýagyndan tutup, göterip pellehana getirýärler. Döwçüler Tõhñäni pellehanada goýup, ýene-de töwerege ýaýrap tõhñeden gözlerini aýyrman, çöpleme çöplän bolýarlar. Döwçüler mazaly töwerege ýaýranlaryndan soň Tõhñe döwçüleri pellehana girizmän, kowalap tutmaga synanyşýarlar. Eger Tõhñe döwçüleriň birini tutsa, tutulan Tõhñe bolýar we oýun ýene-de täzedan dowam edýär. Döwçüleriň hiç biri hem Tõhñe tutdurman pellehana girseler, onda oňki Tõhñe ýene-de Tõhñeligine galýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Tõhñäni göterip pellehana eltmäge hemme döwçüler gatnaşmaly. Eger ýer bolmasa, onda Tõhñäni ýere gaçyrman beýeki döwçüler bilen çalyşmaly.

2. Tõhñe getirilen mahaly hiç hili garşylyk görkezmeli däl.

3. Tõhñäniň tutan döwçüsi oňa boýun egmeli, bidüzgünçilik etmeli däl.

Guba gazlar

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Oýna 10-dan 30-a çenli oýunçy gatnaşyp biler. Oýunçylar bije atmak bilen bir oýunçyny Gurt edip saýlaýarlar. Galan oýunçylar Guba gazlar bolýarlar. Meýdançanyň ortasyndan köpriniň şekilini çyzmaly. Gurt köpriniň ortasynda durýar, Guba gazlar meýdançanyň bir çetinde önbaşçynyň arkasynda yzly-yzyna setire düzülip durýarlar.

Oýnuň oýnalyşy. Ýolbaşçynyň rugsady bilen Guba gazlar düzülip duran ýerlerinden elleri bilen gazlaryň uçuşyna öýkünip “kyr-kaw”, “kyr-kaw” diýişip, köpriniň ýanyna gelýärler. Şol wagt köprini gorayän Gurt olaryň önünden çykýar we olaryň nire baryandygyny sorayar. Guba gazlaryň her biri bir şäheriň adyny tutup (Aşgabat, Nebitdag, Daşoguz we ş.m.) baryan ýerini aýdýar. Soň Guba gazlar Gurtdan köprüden geçirmegi haýyş edýärler we Gurt köprüden geçirse, baryan şäherlerinden bir zat getirip bermegi wada edýärler. Diňe şondan soň Gurt olary köprüden geçirýär. Guba gazlar köprüden geçip, meýdançanyň çetine çenli gazlara öýkünişip gidýärler we ýene-de yzyna köpriniň ýanyna dolanyp gelýärler. Olary ýene-de Gurt garşy alýar. Ol Guba gazlardan nireden gelyändigini sorayar. Guba gazlar bolsa, öňki aýdan şäherleriniň adyny tutup, şol ýerden gelyändigini aýdýar. Ondan soň Gurt olardan: “Wada eden zatlaryňyzy getirdiňizmi?” diýip sorayar. Guba gazlar hiç zat getirmändiklerini aýdyp, Gurtdan gaçyp, köprüden geçmäge synanyşýarlar. Gurt olary tutmak üçin kowalap başlaýar. Eger Gurt olaryň birini köprüden geçmänkä tutup bilse, onda onuň bilen ýerini çalyşýar. Eger-de tutup bilmese, onda Gurt gurtlugyna galyp, oýun täzedan başlanýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Guba gazlar her biri-bir şäheriň adyny tutup, nire baryandygyny Gurda aýtmaly.
2. Iki oýunçy (Guba gazlar) bir şäheriň adyny aýtmaly däl.
3. Hemme Guba gazlar köpriniň üstünden geçmelidir.

Gözdaňdy

Oýnuň oýnaljak ýeri we oňa degişli serişdeler. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zallarynda oýnalýar. Oýun üçin göz daňar ýaly arassa ýaglyk, arassa ak kagyz, tegelek çyzar ýaly hek gerekdir.

Oýna taýýarlyk. Meýdançada diametri 4-5 metr tegelek çyzylýar. Oýunçylar bije atyşyp kimiň gözi daňylmalydygy bellenilýär. Gözi daňylmaly oýunçy belli bolansoň, oýunçylar tegelegiň daşyna düzülýärler, gözi daňylgy oýunçy bolsa, tegelegiň ortasynda durýar.

Oýnuň oýnalyşy. Oýun ýolbaşçynyň rugsady bilen başlanýar. Oýunçylaryň hemmesi tegelegiň içine girip, gözi daňlan oýunça ellerini degirýärler. Gözi daňlan oýunçy hem öz gezeginde, elini degren oýunçylary tutmaga synanyşýar. Eger-de oýunçylaryň birini tutýsa, onda tutulan oýunçy gözi daňlan oýunçynyň adyny sesini üýtgedip aýdýar. Gözi daňlan oýunçy ony sesi boýunça tanap, adyny aýtmaly. Gözi daňlan oýunçy sesinden tanap adyny aýtsa, onda gözdaňyny tanalan oýunça berýär. Eger tanap bilimese, onda oýun dowam edýär we beýleki oýunçylary tutmaga synanyşýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Gözi arassa ýaglyk bilen daňmaly. Ýaglygyň aşagyndan arassa ak kagyz goýmak bolar.
2. Gözi daňlan oýunça gödeklik bilen el degirmek bolmaz, diňe guşaklygyndan ýokarsyna el degirmäge rugsat berilýär.

Altyçöp

Oýnuň oýnaljak ýeri we oňa degişli serişdeler. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar. Oýny oýnamak üçin 6 sany uzynlygy bir garyş, ýogynlygy süýem barmakdan ýogyn bolmadyk, uçlary kütäk çöp we göwürümi uly bolmadyk rezin top gerek.

Oýna taýýarlyk. Oýna 10-dan 30-a çenli oýunçylar gatnaşyp biler. Oýunçylar iki topara bölünip özlerine Han saýlaýarlar. Bije atyp

haýsy toparyň oýny birinji başlamalygyny anyklaýarlar. Şondan soň iki toparyň aralygynda 6 sany çöpi biri-biriniň üstünden iki-ikiden atanak edip goýýarlar. Goýlan çöpleriň her gapdalyndan bir garyş çemesi ölçeginde dörtburçluk çyzylýar. Şol dörtburçluk çyzykdan toparyň oýunçylaryna çenli üç ädim bolmalydyr. Oýunçylaryň durýan ýerleri çyzyk bilen çäklendirilýär.

Oýnuň oýnalyşy. Haýsy toparyň ilkinji başlaýandygy mälim bolandan soň, Hanyň görkezmesi boýunça bir oýunçy eline top alyp, çyzygyň daşynda durup, çyzygyň içindäki çöplere topy zyňyp, çöpleri çyzykdan çykarmaga synanyşýar. Eger-de zyňlan topuň netijesinde 6 çöpem çyzygyň daşyna çyksa, onda çöpi çyzykdan çykaran toparyň oýunçylary Döwçi, ikinji toparyň oýunçylary Awçy bolýarlar. Döwçüler çöpleriň hemmesi çyzykdan çykan badyna meýdançada pytrap. Awçylardan gaçyp top bilen urdurman, pytradan çöplerini ýene-de öňküsi ýaly goýmaga synanyşýarlar.

Awçylaram öz gezeginde meýdançada pytrap, topy biri-birine oklap, döwçüleri top bilen urjak bolup we çöpleri goýdurmajak bolup synanyşmaly. Eger-de döwçüler top bilen urdurman, pytran çöpler goýsalar onda şol topar bir utuk gazanýar. Eger-de döwçi toparyň oýunçylarynyň biri top bilen urulsa, onda ol oýunçy çöpi goýmak hukuguny ýitirýär we oýundan çykarylýar. Awçy toparyň oýunçylary Döwçi toparyň oýunçylaryna çöpleri goýdurman, hemme oýunçylaryny top bilen urup bilseler, onda olar bir utuk gazanýarlar we oýny birinji bolup başlaýarlar.

Eger-de oýny birinji başlan toparyň oýunçysy goýlan çöpleriň hemmesini topy zyňyp çöpi çyzykdan çykaryp bilmeşe, onda topy zyňmak gezegi ikinj toparyň oýunçysyna berilýär. Olar hem öz gezeginde topy zyňyp, çöpleriň galanlaryny çyzykdan çykaryp bilmeşe, onda ýene-de gezek garşydaş toparyňky bolýar. Şeýdip tä iň soňky çöp çyzykdan çykýança, toparlaryň oýunçylary gezek-gezegine topy zyňyp, çöpi çyzykdan çykarmaga synanyşýarlar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Oýunçylar üçin bellenen çyzygy basman, çyzykdan daşda durup, topy zyňyp, çöpleri dörtburçlukdan çykaryp bilerler.

Düzme

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Oýunçylary 10-15 adamdan 2-3 topara bölmek bolar, eger-de olaryň sany köp bolsa, toparyň oýunçylary biri-biriniň bilinden tutup, hatara durýarlar.

Oýnuň oýnalyşy. Ýolbaşçynyň rugsady boýunça toparyň oýunçylary önbaşçynyň yzy bilen başlaýarlar. Olar ýuwaş-ýuwaşdan ýörişlerini çaltlaşdyryp, ylgawa geçýärler. Şonuň bilen birlikde öňde baryan önbaşçy ugruny birnäçe gezek çalt üýtgedýär. Şeýle ýagdaýa eýerip bilmän elini goýberen oýunçy oýundan çykarylýar. Oýun wagty bilen çäklendirilýär. 3-5 minudyň dowamynda oýunda saklanyp bilen oýunçylara ýeňijiler diýilýär. Şu oýny toparlaryň arasynda bäsleşik geçirip oýnamak bolýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Topardaky oýunçylaryň hemmesi önbaşçynyň hereketine eýermelidirler.
2. Oýun wagty önbaşça boýun egmedik oýunçy oýundan çykarylýar.
3. Bäsleşik wagty bilen ölçelýär.
4. Haýsy topar ellerini üzmän, pellehanadan pellehana çalt gidip-gelip, ýerlerinde dursalar, şol topar ýeňiji bolýar.

Kerwen

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Oýunçylar sanawaç sanap bije atyp, birini It saýlaýarlar. Galan oýunçylar “Düýe” bolup, özlerine kerweni çeker ýaly “Kerwen” belleýärler. Şondan soň “Düýeler” kerwenleriň yzyndan biri-biriniň bilinden tutuşyp, kerwen bolýarlar we meýdançanyň gyrasynda durýarlar. “Ýarak it” bolsa meýdançanyň ortasynda ýatýar. Oýna 10-15 oýunçy gatnaşýar. Meýdançada pellehanalary aňladýan iki sany garşylyklaýyn çyzyk çyzylýar.

Oýnuň oýnalyşy. Ýolbaşçynyň rugsady bilen “Kerwen” (obanyň çetinden) pellehanadan pellehana tarap ýöräp ugraýar, şol wagt meýdançanyň ortasynda ýatan ýarak It Kerwene tarap okdurylýar. “Kerwen” öz düýelerini ite ýardyrman, ýetdirmän, tutdurman, her dürli hereketler edip, pellehana çenli gaçýarlar. “It” kerweniň yzyndan ылgap, düýeleri tutup alyp galmaga synanyşýar. Eger “It” düýeleriň hemmesini pellehana çenli “Kerwenbaşydan” üzüp, alyp galyp bilse, onda ilkinji aýrylan düýe it bolýar we oýun täzedan başlanýar. Eger-de It Kerwenbaşydan “Düýeleriň” hemmesini aýryp bilmese, onda “Itligine” galyp, oýun dowam edýär.

Oýnuň düzgünleri:

1. “It” diňe pellehana çenli Kerweni kowalap, “Düýeleri” alyp galyp bilýär.
2. “Itiň” “Düýelere” eli degse, bölünip alnyp galyndygydyr.
3. Alnyp galynan “Düýeler” derrew oýundan çykarylýar.

Alany ýanynda

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançalarynda ýa-da sport zalynda oýnalyar.

Oýna taýýarlyk. Meýdança göni çyzygy aňladýan, biri-birinden 16-18 metr uzaklykda, uzynlygy 18-20 metr parallel çyzyk geçirilýär. Meýdançanyň ölçegleri oýunçylaryň sanyna görä üýtgäp biler. Oýna 10-dan 30-a çenli oýunçy gatnaşyp biler. Oýunçylar iki topara bölünýärler. Olar uzaklykdaky çyzygyň daşynda, ýagny, pellehanalarda durýarlar. Her topar özüne Han saýlaýar we bje atyp, haýsy toparyň oýny birinji başlamalydygy bellenýär.

Oýnuň oýnalyşy. Oýny birinji başlaýan toparyň Hany bir oýunçyny hüjümçi belleýär. Garşydaş toparyň Hany bolsa, bir oýunçyny goraýjy edip, meýdançanyň ortasyna çykarýar. Ýolbaşçynyň rugsady bilen hüjümçi öz pellehanasyndan beýleki pellehana goraýjy tutdurman gidip gelmeli. Eger-de goraýjy hüjümçä elini degrip bilse, onda şol hüjümçi ýesir alnýar we bellenen ýerde oturdylýar. Eger hüjümçi goraýja tutdurman, pellehanadan pellehana gidip gelse, onda goraýjylaryň bir oýunçysy ýesir berilýär. Ol hem ýörite bellenen ýerde

oturdylyar. Oýny hüjümçiler dowam etdirýärler. Oýnuň netijesinde haýsy topar köp ýesir alsa, şol topar ýeňiji bolýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. Hüjümçä oýun meýdançasynyň çäginde çykmak bolmaýar.
2. Eger hüjümçi goraýjydan gaçyp meýdançadan çyksa, onuň ýesir düşdigi bolýar.

Ortada durmak

Oýnuň oýnaljak ýeri. Oýun sport meýdançasynda ýa-da sport öýünde oýnalýar.

Oýna taýýarlyk. Meýdançada biri-birinden 20-30 metr uzaklykda iki sany garşylyklaýyn çyzyk geçirilýär. Oýna 10-dan 30-a çenli oýunçy gatnaşyp biler. Oýunçylar sanawaç sanap, bije atyp, bir oýunçyny Goraýjy saýlaýarlar. Galan oýunçylar Hüjümçiler bolýarlar. Olar bir çyzygyň daşynda ýerleşýärler, goraýjy bolsa iki çyzygyň ortasynda durýar.

Oýnuň oýnalyşy. Ýolbaşçy oýny başlamaga rugsat bereninden soň, Hüjümçiler ýeke-ýekeden, yzly-yzyna sapalak atyp, Goraýja tutdurman, beýleki çyzyga baryp gelmäge synanyşýarlar. Goraýjy hem öz gezeginde gaçyp barýan Hüjümçileriň birini tutjak bolýar. El degrilip tutulan Hüjümçi Goraýjy bolýar we oýun täzedan başlanýar. Eger Goraýjy Hüjümçileriň hiç haýsysyny tutup bilmeýse, onda ol Goraýjylygyna galýar we oýun dowam edýär.

Oýnuň başga görnüşlerinde aşakdaky ýaly hem bolup biler:

1. Goraýjy çyzykdan-çyzyga çenli gaçyp barýan Hüjümçileriň birnäçesini tutup biler. Iň soňky tutulan Goraýjy bolýar.
2. Eger-de oýunçylaryň sany kân bolsa, onda ortada iki-üç Goraýjy bellemek bolýar.

Oýnuň düzgünleri:

1. El degrilen Hüjümçiler tutuldy hasap edilýär.
2. Goraýjy hüjümçini çäklendirilen meýdançada tutup biler.

Edebiýatlar

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. "Ösüşiň täze belentliklerine tarap". Aşgabat, 2008.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. "Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy". Aşgabat, 2007.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. "Türkmenistanda saglygy gorayşy ösdürmegiň ylmy esaslary". Aşgabat, 2007.
4. *В.М.Качашкин*. "Методика физического воспитания". Москва, 1980.
5. *А.П.Матвеев, С.Б.Мельников*. "Методика физического воспитания с основами теории". Москва, 1991.
6. *D.Rejebow*. "Körpeler üçin oýunlar". Aşgabat, 1980.
7. *В.М.Качашкин*. "Физическое воспитание в начальной школе". Москва, 1983.
8. *Н.К.Коробейников, А.А.Мухеев, И.Г.Николенко*. "Физическое воспитание". Москва, 1989.
9. *А.Нохуrow*. "Medisina psihologiýasy". Aşgabat, 2009.

Mazmuny

I bölüm

Giriş	7
Türkmenistanda bedenterbiýäniň we sportuň ösüşi	9
Mekdebiň başlangyç synp okuwçylaryny beden taýdan terbiýelemek sapagy	11
Okuw maksatnamasy bedenterbiýe işiniň esasy resminamasydyr	22

II bölüm

Mekdebiň okuw gün tertibinde bedenterbiýe boýunça geçirilýän çäreler	25
Sapak mekdepdäki bedenterbiýe işleriniň esasy görnüşidir	35
Başlangyç synplarda bedenterbiýe boýunça synpdan daşary geçirilýän köpçülikleýin işler	65
Bedenterbiýe boýunça mekdepden daşary geçirilýän işler	83
Sapaklaryň geçirilýän, enjamlaryň, esbaplaryň durýan ýeriniň gurluşy	96

III bölüm

Gimnastika	98
Yeniil atletika.....	114
Hereketli oyunlar	126
Milli oyunlar	138
Edebiyatlar	148

Kakabay Rozyýew, Çaryberdi Bayramow

BEDENTERBIÝE WE ONY OKATMAGYŇ USULYÝETI

Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby

Ýörite redaktor	<i>G.Annasähedow</i>
Neşirýatyň redaktory	<i>O.Abdyrahmanowa</i>
Surat redaktory	<i>A.Abdyrahmanow</i>
Teh. redaktory	<i>T.Aslanowa</i>

Ýygnamaga berildi 10.05.2010 ý. Çap etmäge rugsat edildi 23.06.2010 ý.
Ölçeği 60×90 $\frac{1}{16}$, Şertli çap listi 9.5. Hasap-neşir listi 8.
Neşir №20. Sany 1450. Sargyt №47.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000, Aşgabat, Türkmenbaşy şaýoly, 18.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň
Aşgabat çaphanasy.
744020. Aşgabat, 2029-njy köçe, Esgerler geçelgesi, 7.