K.Rozyýew, Ç.Baýramow

BEDENTERBIÝE

Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby

Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi

Aşgabat
„Ylym” neşirýaty
2011

UOK 377:796/799
R 79

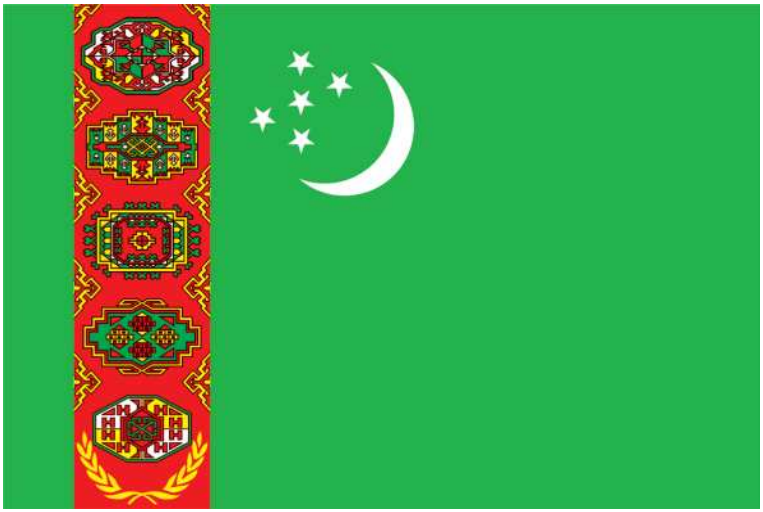
Rozyýew K., Baýramow Ç.
R 79 **Bedenterbiýe.** Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby.– A.: “Ylym” neşirýaty, 2011. – 76 sah.

TDKP № 2 KBK 74.267 ýa 73

© Rozyýew K., Baýramow Ç., 2011.
© “Ylym” neşirýaty, 2011.

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!

GIRIŞ

Bedenterbiýe okuw terbiýeçilik işiniň aýrylmaz bir bölegidir. Bedenterbiýäniň berlişi ylmyň gazananlary bilen sazlaşykly bolmalydyr. Orta hünär okuw mekdeplerinde bedenterbiýe sapagynyň okadylmagy hem bu wezipäniň oňyn çözülmegine gönükdirilendir. Sebäbi bedenterbiýe dersiniň esasy adam synalaryny beden taýdan ösdürmekden, ylmy taýdan kabul edilen ýörite guramaçylykly işleri alyp barmakdan ybaratdyr. Bu bolsa bedenterbiýe dersiniň bilim ulgamyndaky tutýan ornuny we ähmiýetini artdyrýar.

Şeýle-de, häzirki wagtda bedenterbiýe boýunça alnyp barylýan işler Galkynyşlar zamanasynyň ylym, bilim, terbiýe baradaky öňe sürýän ýörelgesiniň esasyny düzmelidir we aşakdaky wezipeleri çözmekden ybarat bolmalydyr:

- Talyplarda ýokary ahlaklylyk, düşünjelilik, zähmete taýýarlyk;
- Talyplaryň saglyklaryny berkitmeklik, guramaklyk hem-de okuw döwründe işjeňliklerini artdyrmaklyk;
- Talyplarda bedenterbiýe sapaklaryna yzygiderli gyzyklanma döretmeklik we oňa gatnaşmagy endik edinmeklik.

Sapakdan daşary geçirilýän köpçülikleýin bedenterbiýe çäreleri we sport işleri-de okuw işiniň hilini ýokarlandyrmakda we talyplaryň beden taýýarlyklaryny kämilleşdirmekde örän ähmiýetlidir. Bu işleri-de mekdebiň bedenterbiýe mugallymlary gurnaýarlar we geçirýärler.

Bedenterbiýe boýunça okuw işi nazary düşündiriş we amaly işler arkaly mugallymyň özi tarapyndan görkezilmegi we köpçülikleýin ýerine ýetirilmegi bedenterbiýe sapaklaryny okatmagyň esasy aýratynlygydyr.

Mysaly tematik meýilnama

№	Bölümleriň atlary	Jemi sagat sany	Şol sanda	
			Nazary	Amaly
1.	Giriş	2	2	
2.	Gimnastika	6	2	
3.	Hereketli oýunlar	4	-	4
4.	Sport oýunlary	10	2	8
5.	Ýeňil atletika	16	2	14
	Jemi:	38	8	30

Maksatnamada bölümlere berlen sagatlar okuw işiniň guralyşyna laýyklykda üýtgedilip bilner.

Türkmenistanyň Hormatly Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň parasatly syýasatlary esasynda Beýik Galkynyş eýýamynda sporty we bedenterbiýäni ösdürmek durmuşyň esasy ýörelgeleriniň birine öwrüldi.

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

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

Hormatly Prezidentimiziň Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň mejlisinde „Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy” atly her ýylyň aprel aýynda jemlenilýän sport bäsleşiklerini geçirmek baradaky taryhy Karary sporty, bedenterbiýäni ösdürmekde uly badalga bolup durýar.

Ruhubelentligiň 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 boljakdygy hakda belläp geçmek diýseň ýakymlydyr. Aşgabat şäheriniň ajaýyp ýerleriniň birinde gurulýan Olimpia şäherçesinde sportuň islendik görnüşi bilen baglanyşykly desgalaryň ençemesi jemlener.

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

Ýurdumyzda suw sportunyň, buz üstündäki sport görnüşleriniň uly meşhurlyk gazanmagy, paýtagtymyzda 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 öwrüldi. Çagalar Suw – sport toplumynda suw sportunyň dürli görnüşleri bilen meşgullansalar, Buzly köşkde 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.

Gigiýena – saglyk hakynda ylymdyr. Geçilýän bedenterbiýe sapaklary hökman gigiýena-sanitariýanyň talaplaryna gabat gelmelidir. Sapagyň geçiriljek ýeriniň ýagdaýy, enjamlaryň talabalaýyklygy, ýörite sport egin-eşikleri onuň esasy talaplary bolup durýar.

Bedenterbiýe sapaklary açyk, arassa howada geçirilýär. Haçan-da, sapaklar ýapyk jaýlarda geçirilse, arassaçylyk, howasy oňat şemalladylan, kadaly temperatura talaplary berjaý edilmelidir.

Talyplaryň her haýsysynyň ýörite, aýratyn gigiýena talaplaryna laýyk gelýän egin-eşikleri bolmalydyr.

Gündelik beden maşklaryny peýdalanmagyň netijesinde adam bedeniniň gan aýlanyş öýjüklerini güýçlendirýär, ýürek-damar ulgamynyň işleýşini gowulandyrýar, öýkeniň işleýşini gowulandyrýar, merkezi nerw ulgamynyň işjeňligini ýokarlandyrýar.

Bedenterbiýe sapagynyň maksady we gurluşy. Bedenterbiýe sapagynyň pedagogik prosesiniň netijesi geçirilýän okuw-terbiýeçilik işiniň hiline baglydyr. Bedenterbiýe sapagynyň maksady üç bölege bölünýär: bilimberijilik, terbiýeleýjilik we sagaldyş.

Bedenterbiýe sapagy üç bölüme bölünýär: giriş, esasy we jemleýji bölüm. Giriş bölümine 25 minut, esasy bölümine 60 minut, jemleýji bölümine 5 minut berilýär.

Bedenterbiýe sapaklaryny we bu dersden sapakdan daşary çäreleri netijeli geçirmek üçin material baza bolmalydyr, ýagny mekdebiň sport meýdançasy, bedenterbiýe sapaklaryny geçirmek üçin enjamlaşdyrylan sport zaly zerurdyr. Ylgap gelip, uzynlyga bökülýän düzgüne niýetlenilip, bat alynýan ýodajyk we ýumşak çägesöw ýer taýýarlanylýar.

Ylgap gelip, beýikligine we uzynlygyna bökülende, şol bir çägeli oýdan peýdalanyp bolar.

Beýikligine bökülýän zerur enjamlar: direg, planka ýa-da ýüp.

Gimnastika sapagyna zerur enjamlar: gimnastika düşekleri, dykylan toplar, uçulýan ýüpler, eşek we gimnastika skameýkasy.

Sport we hereketli oýunlara degişli zerur enjamlar: uly we kiçi toplar.

GIMNASTIKA

Nazary maglumat

Ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy bolan ata Watanymyzda bedenterbiýe 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.

Türkmenistan döwletimizde gimnastikanyň sport we çeperçilik gimnastika görnüşleri giňden ösdürilýär. Bu ugurlardan welaýat merkezlerinde we paýtagtymyzda ýörite sport mekdepleri işleýär. Bu mekdeplerde sport we çeper gimnastikadan ýaş oglan-gyzlar türgenleşdirilýär we olar halkara ýaryşlarda üstünlikli netijeleri gazanýarlar.

Gimnastika bedenterbiýäniň esasy serişdesi bolmak bilen, adam bedenine fiziki maşklaryň üsti bilen saglygyny berkitmäge, başarnyk we endik hereketlerini ösdürmäge, ahlak, erk terbiýäni, şonuň ýalyda, fiziki kemçilikleri düzetmäge kömek edýär.

Gimnastika mekdeplerde, dynç alyş öýlerinde, şypahanalarda we keselhanalarda bejeriş maksatlary üçin giňden ulanylýar.

Esasy gimnastika adamlaryň saglygyny berkitmäge, umumy ösüşine, bedeniň taplanmagyna we iş başarjaňlygyny ösdürmäge gönükdirilendir.

Gimnastikanyň esasy wezipeleri hereket endikleri kemala getirmegi we kämilleşdirmegi üpjün etmekdir, şonuň ýaly-da, öwrenilen endikleri amaly döredijilikde maksatly peýdalanmakdyr.

Gimnastikanyň görnüşleri: esasy gimnastika, gigiýeniki gimnastika, sport gimnastikasy, akrobatiki gimnastika, çeper gimnastika we kömekçi gimnastika.

Esasy gimnastika nyzamda, tertipde, umumy ösdüriji erkin, amaly maşklarda, snarýad maşklarynda, daýanç böküşlerinde, ýönekeý akrobatik maşklarda, çeper gimnastiki maşklarda we çalt hereketli oýunlarda ulanylýar.

Esasy gimnastika mekdebe çenli çagalar edaralarynda, mekdepde, ýörite orta we ýokary okuw jaýlary boýunça bedenterbiýe maksatnamasynda ähmiýetli orny eýeleýär.

Esasy gimnastika bedenterbiýe we sport bilen türgenleşmegiň birinji hökmany basgançagy bolup durýar.

Gigiýeniki gimnastika adamlaryň gündelik durmuşynyň aýrylmaz bölegi bolmak bilen; maşklarynyň ýönekeýligi bilen dürli taýýarlykly we dürli ýaşly adamlar üçin elýeterlidir. Esasy wezipesi, haçanda gigiýeniki maşklar dogry saýlananda – dem alşy, ganaýlanyşygy, iýmit çalşygy, nerw myşsasyny berkidýär.

Gigiýeniki gimnastikanyň giňden ýaýran dürli görnüşleriniň biri irki gimnastika bolup durýar. Gigiýeniki gimnastika bilen ýekeleýin we toparlaýyn türgenleşmek bolýar. Ýekeleýin gimnastika öýde ukudan soňra türgenleşilýär. Bu ýagdaýda umumybedeni ösdüriji maşklar ýönekeý elýeterli bolmalydyr.

Toparlaýyn gigiýeniki maşklar çagalar öýünde, internatlarda, umumyýaşaýyş jaýlarynda, şypahanalarda, önümçilik edaralarynda geçirilýär.

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

Sport gimnastikasy boýunça okuw işleri üçin esas bolup ýeke-täk klassifikasiýa maksatnamasy hemişelik bolmaýar. Ol belli bir kesgitli wagta çenli düzülýär.

Sport gimnastikasy boýunça klassifikasiýa maksatnamasyna we ýaryş maksatnamasyna maşklaryň şu görnüşleri girizilýär: erkekler üçin – erkin maşklar, perekladinada maşklar, brusda, halkada we eşekden bökmek maşklary, zenanlar üçin – erkin maşklar, brusda maşklar, pürsde we bökmek maşklary.

Sport gimnastikasy boýunça okuw sapaklary diňe klassifikasiýa maksatnamasynyň maşklary bilen çäklenmeýär. Okuwçylaryň hemmetaraplaýyn fiziki ösüşini üpjün etmekleri üçin krosdan, ýüzmekden we ýeňil atletikadan giňden peýdalanylýar. Bu bolsa türkmen gimnastikaçylarynyň sport ussatlygynyň çalt ösmegine we gimnastikanyň köpçülikleýin ösüşine oňyn täsir edýär.

Akrobatika – hem sport gimnastikasy ýaly bir wezipä we ugra gönükdirilendir, ýöne akrobatika özüniň maşklarynyň özboluşlylygy bilen tapawutlanýar. Akrobatikanyň ýörite maşklary togalanmak, öwrülmek, köpri we sütünler bolup durýar. Akrobatik maşklar ýekelikde, jübütlikde, toparlaýyn, enjamly we enjamsyz ýerine ýetirilýär. Akrobatika boýunça hem klassifikasiýa maksatnamasy bolýar we ýaryş geçirilýär.

Çeper gimnastika beýleki gimnastikanyň görnüşleri ýaly umumy fiziki terbiýäni we owadanlyk terbiýäni berýär. Çeper gimnastika sport gimnastikasy we akrobatika bilen bilelikde sporta gönükdirilendir. Çeper gimnastikasy bilen diňe zenanlar türgenleşýärler.

Çeper gimnastikada ýörite maşklar, umumy bedeni ösdüriji maşklar, ondan başga-da akrobatik maşklar ulanylýar.

Ýörite maşklara ýöremegiň aýratyn görnüşleri, ylgamak, bökmek, öwrülmeklik, halk tanslarynyň elementleri, maşklar toplumy, tans kombinasiýasy we saz oýunlary giryär. Çeper gimnastikada toplar, halkalar, baýdaklar, lentalar, uçulýan ýüpler we beýleki enjamlar giňden ulanylýar.

Çeper gimnastikanyň aýratyn tapawudy tans we saz bilen örän ýakyn baglanyşygy bolup, maşklar ýerine ýetirilende, okuwçylaryň duýgularynyň we ritmikasynyň ösmegine täsir edýär.

Çeper gimnastika boýunça klassifikasiýa maksatnamasy bar we şol esasda ýaryş geçirilýär.

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

Sport-kömekçi gimnastikasy okuw-türgenleşik sapaklarynda giňişleýin ulanylýar. Bu türgenleri umumy fiziki taýýarlyga, şeýle-de, fiziki hilleri kämilleşdirmäge we esasy sport maşklaryny ýerine ýetirmäge gönükdirilendir. Ýaryşyň öňündäki gyzdyryjy maşklar sport-kömekçi gimnastikasynyň nusgasy bolup durýar.

Önümçilik gimnastikasy işgärleriň saglygyny berkitmek we zähmet öndürijiligini ýokarlandyrmak maksady bilen geçirilýär.

Önümçilik gimnastikasynyň iki görnüşi has köp ulanylýar:

a) işden öňki gimnastika (dowamlylygy 8-10 minut);

b) bedenterbiýe arakesmesi (dowamlylygy 5-7 minut), iş gününiň dowamynda ýadawlygyň garşysyna göreşmeklik üçin we iş başarjaňlygyny ýokarlandyrmaga ýörite arakesmeler gurnalyp geçirilýär.

Bejeriş gimnastikasy bejeriş bedenterbiýesiniň esasy serişdesi bolup durýar. Onuň wezipesi – adamlaryň iş başarjaňlygyna we saglygyny dikeltmäge täsir etmekdir. Ol bejeriş işlerinde we bejeriş – profilaktiki edaralarda giňden ulanylýar. Bejeriş gimnastikasynda adam bedeniniň belli bir bölegine we tutuşlygyna täsir edýän maşklar ulanylýar.

Ýörite sport egin-eşikleri sapakda fiziki maşklary ýerine ýetirmegiň şertlerini gowulandyrýar we türgenleşýänleriň bedenine gowy täsir ýetirýär.

Gimnastika sapagynda okuwçylardan edilýän talaplar:

a) ýeňil sport egin-eşigi;

b) ýeňiljek sport aýakgaby.

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

Sapaga taýýarlyk görlende hökmany suratda okuwçylaryň ätiýaçlygy göz öňünde tutulmalydyr. Munuň üçin mugallym okuwçylary ýykylmakdan, bir ýerini agyrtmakdan we çaknyşmakdan goraýan çäreleri göz öňünde tutmalydyr (enjamlaryň ýerleşişi, ulanylýan gimnastiki düşekler düzgüne gabat gelmelidir, maşklar ýerine ýetirilende, ýoldaşyňa kömek etmek we beýlekiler).

Şahsy gigiýena – bu adamlaryň saglygyny goramagy üpjün edýän hemme çäreler toplumydyr. Şahsy gigiýenanyň esasy talaplary bedeniň arassalygy we oňa hyzmat etmek: eşigiň, aýakgabyň, ýaşaýan we okaýan ýeriň arassalygy; enjamlary arassa we tertipli saklamak bolup durýar.

Okuwçylaryň howpsuzlygyny üpjün etmek üçin sapagyň geçiriljek ýeriniň taýýarlygy aýratyn ähmiýete eýedir. Gimnastika zalynyň

poly hökman tekiz bolmalydyr. Zalyň kadaly temperaturasy 15-16ºC maýyl bolmaly. Enjamlaryň dogry guralyşyny we berkidilişini hökman barlamaly. Perekladinanyň sütünlerini, troslaryny, halkanyň kemeriniň berkidilişini we berkligini barlamaly. Bökmeklik üçin köprini kertikli rezin bilen ýapmaly we rezin ýodajygy goýmaly. Enjamlaryň üstleriniň arassalygyna yzygiderli gözegçilik etmeli.

Amaly sapak

Esasy gimnastika. Hatar maşklary. 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 okuwçylary meýdança ýa-da zalda duruzmak, sapaga guramaçylykly gelmek, gitmek we ş.m.

Sapakda gimnastikadan hatara durmak we düzülmek uzak dowam etmeli däldir (8-10 minut). Ol, esasan, duran ýeriňde hatara durmak we hatara düzülmek bolup, uzak durmaklyk bedeniň dik durmaklygyna, aýagyň görnüşine we dabanyna zyýanly täsir edýär.

Boýly-boýuna, biri-biriň yzyndan we gapdallaýyn hatara düzülmek. Ýerine ýetirilmeli komandalar: „Hatara dur”, „Gönel”, „Erkin”, „Darga”, „Deňleş”. Gapdallaýyn hatara düzülmek – diýip, okuwçylaryň bir hatarda ýüzlerini bir tarapa öwrüp durmaklaryna aýdylýar. Gapdallaýyn hatara düzülmekde duranlaryň aralygyna interwal diýilýär.

Biri-biriniň gapdalyndan hatara durmak.

Biri-biriniň gapdalyndan iki hatara düzülmek. „Bir, iki!” sana diýlenden soňra, „Biri-biriň gapdalyndan iki hatara duruň!” komandasy berilýär. Ikinji topar bu komanda boýunça çep aýagynda bir ädim yza (sana „bir”), sag aýagyny ýere goýman, bir ädim saga („iki”) we birinji toparyň yzyndan geçip çep aýagyny ýerinde goýýar („üç”).

Biri-biriniň gapdalyndan üç hatara düzülmek. „Öňünden sanaň” diýlenden soňra „Biri-biriniň gapdalyndan üç hatara – Düzüliň!” komandasy berilýär. Bu komanda boýunça ikinji topar ýerinde durýar, üçünji topar çep aýagynda bir ädim yza, sag aýagyny ýere goýman saga, çep aýagyny ýerinde goýýar we ikinji toparyň yzynda durýar.

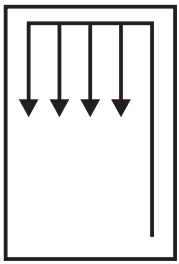
Birinji nomerler sag aýagynda bir ädim öňe, çep aýagyny bir ädim gapdala, sag aýagyny ýerinde goýýar we ikinji toparyň öňünde durýar. Yzyna düzülmek üçin komanda berilýär: „Biri-biriň gapdalyndan bir hatara düzüliň!”. Hatar tertip boýunça yzyna düzülýär.

Biri-biriniň gapdalyndan basgançaklaýyn hatara düzülmek. Öňürti hasapdan soň topara ýumuş boýunça (6-3-duran ýeriňde, 6-4-2-duran ýeriňde we ş.m.) komanda berilýär: „Hatar boýunça – Ýöre!”. Okuwçylar hatardan çykyp, hasap boýunça ätmeli ädimleriniň sanyna görä bellenilen ýerde durýar. Mugallym iň soňky hatar ýerine baryp, aýagyny goýýança sanaýar.

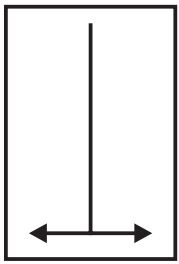
Yzyna hatara düzülmek üçin komanda berilýär: „Öz ýeriňe – Ýöre!”. Hatardan çykanlaryň hemmesi yzyna öwrülip, öz ýerlerine baryp, yzyna öwrülip durýar. Mugallym iň soňky hatar ýerine barýança („bir”, „iki”) sanaýar.

Biri-biriniň yzyndan düzülmek (I we II hatar).

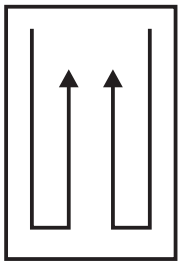
Biri-biriniň yzyndan düzülip, hereketde öwrülip, iki (üç, dört) hatara düzülmek. Topar hereketde zalyň ýa-da meýdançanyň gyrasyndan saga aýlanyp başlaýar we komanda berilýär: „Biri-biriniň yzyndan iki (üç, dört we ş.m.) hatar bolup çepe ädimläp – Ýöre!” düzgün boýunça komanda haçan-da topar zalyň, meýdançanyň ýokarky ýa-da aşaky araçägine gelende berilýär. Birinji ikilik (üçlük, dörtlük) öwrülenden soň, beýlekiler birinjiniň öwrülen ýerinden öwrülýärler. Mugallym bu ýerde interwaly we aralygy saklamaklygy görkezme berip bilýär (*1-nji surat*). Yzyna hatara düzmeklik üçin komanda berilýär: „Saga!”, „Biri-biriniň yzyndan ýeke-ýekeden saga (çepe) aýlanyp, ädimläp – Ýöre!”



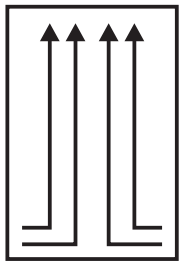
1-nji surat



2-nji surat



3-nji surat



4-nji surat

Hatara düzülmekligi başgaça hereketde ýerine ýetirmek. Komanda: a) „Ortadan – Ýöre!” (Zalyň haýsy hem bolsa bir gapdalyndan berilýär); b) „Biri-biriniň yzyndan saga we çepe aýlanyp – Ýöre!” (Birinjä garşylyklaýyn berilýär). Bu habar (komanda) boýunça birinji toparlar saga ýöreýärler, ikinji toparlar çepe aýlanýarlar (*2-nji surat*); ç) „Biri-biriniň yzyndan ortada iki hatar bolup – Ýöre!”. Komanda zalyň ýokarky ýa-da aşaky tarapynyň merkezinde berilýär (*3-nji surat*).

Bölünmäni we öwrülmäni biri-biriniň yzyndan 4-den, 8-den hatara düzmegi dowam edip bolýar (*4-nji surat*).

Hatary ýerli-ýerine ýetirmek. Meselem, biri-biriniň yzyndan 2 hatar durmakdan bir hatara geçmek. Komanda: a) „biri-biriň yzyndan 1 hatara durup, saga, çepe öwrülip, ädimläp – Ýöre!”. Bu komanda boýunça sag hatar saga öwrülýär, çep hatar çepe öwrülýär. Hatar biri-birine garşylyklaýyn zalyň merkezinde duşuşanda komanda berilýär; b) „biri-biriň yzyndan, ortadan bir hatar bolup – Ýöre!”.

Umumyberkidiji maşklar diýip bedeniň etini (myşsany) gaty ýa-da aram gataldyp, dürli tizlikde we gerimde ýerine ýetirilýän bedeniň aýry-aýry böleklerini we olaryň bilelikdäki hereketlerine aýdylýar. Olar enjamly we enjamsyz (gantelli, dykylan toply, taýak, ýüp), dürli gimnastiki enjamlarda, şeýle-de, biri-birine kömek bermek arkaly ýerine ýetirilýär. Onuň maksady – umumy bedeni ösdürmäge we okuwçylary has çylşyrymly hereket endikleri ele almaklyga taýýarlamak.

1. Eliňi we egniňi galdyrmak we goýbermek: eliňi öňe, ýokaryk, gapdala haýal we çalt, bir wagtda, gezekli – gezegine yzygiderli galdyrmak, şonuň ýaly-da, gantelli, taýakly, dykylan toply.

2. Eliňi epmek we ýazmak:

a) eliňi dik, oturyp, ýatyp haýal we çalt epmek hem-de ýazmak;

b) eliňi gantelli, dykylan toply epmek we ýazmak.

3. Eliňi aýlamak:

a) eliňi iç we daş gapdalynda gapdala, öňe, ýokaryk, yza;

b) şonuň ýaly-da, gantelli, toply, taýakly.

4. Eliň aýlaw hereketi:

a) eliň iç we daş tarapyny aýlamak (gezekli – gezegine, birwagtda, yzygiderli);

b) gantelli, bulawaly, girli.

5. Eliňi germek (bulamak) we bat hereketleri:

a) eliňi göni edip germek: biri öňe, beýlekisi yza; şonuň ýaly-da, gantelli, şeýle-de, iki eliň bilen yza, ýokaryk;

b) eliň döşüň deňindäki (epilen) ýagdaý, batly hereketler; eliň ýokaryk we gapdala, biri ýokaryk, beýlekisi aşak.

6. Eliň we egniň myşsalaryny gowşadýan maşklar:

a) eliňi myşsalary gowşak ýagdaýynda erkin silkelemek;

b) eliň ýokaryk ýagdaýynda (myşsalar gaty), eliňi aşak goýberip, aýanyň, tirsegiň, tutuş eliň myşsalaryny yzygiderlilikde gowşatmaly.

ç) eliň we egniň myşsalaryny gaty ýagdaýda öňe eglip, myşsalary gowşatmaly.

Göwräniň we boýnuň myşsalary üçin maşklar

1. Kelläňi we göwräňi öňe-yza egmek (biliň göni we epilen). Esasy duruş ýagdaýda gapdala, eliň ýokaryk, gapdala, eliň kelläň arkasyna, aýagyň giňligi egniň giňligindäki ýagdaýda. Dyzyňda duruş ýagdaý, ýerde we duruş ýagdaýda, oturgyçda oturyş ýagdaýda, şonuň ýaly-da, gimnastiki taýak, ganteller, dykylan toplar, ýoldaşyň bilen arkaňda;

2. Kelläňi we göwräňi saga-çepe öwürmek. Öwrülmekligi aýagyň, egniň giňliginde durup we oturyp ýerine ýetirmeklik amatly bolýar. Has täsirli netije berýän eliň başlangyç ýagdaýy, eliň ýokary, gimnastika taýakly, egniňde ştanga;

3. Kelläňi we göwräňi öwrüp:

a) aýagyň egniň giňligindäki ýagdaý, eliň gapdala, biliňi göni tutup öňe, göwräňi saga we çepe öwrüp egmek, şonuň ýaly-da, gimnastiki taýagy eliňde birinji saga-çepe öwürmek, soňra egilmek; bir wagtda öwrülmegi we egilmegi ýerine ýetirmeli;

b) gimnastik oturgyçda ýa-da ýerde aýagyň giňligi egniň giňligindäki ýagdaýda oturyp, egilmek (saga-çepe öwrülip).

4. Kelläňi we göwräňi aýlamak:

a) başlangyç ýagdaý, aýagyň egniň giňliginde, eliň biliňde (eliň kelläň arkasynda), kelläňi we göwräňi saga-çepe aýlamak hereketi; şonuň ýaly-da, gimnastiki oturgyçda, ýerde ýoldaşyň kömegi bilen ýerine ýetirmek;

b) ganteli ýa-da dykylan topy ýokaryk galdyryp, kelläňi we göwräňi aýlamaly.

5. Göni ýatyp, eliňe, aýagyňa daýanyp, göwräňi ýygyrmak we ýazmak, şonuň ýaly, arkan ýatyp, dyzyňda oturyp ýerine ýetirmek.

6. Göwräniň we boýnuň gowşadylan myşslaryna degişli maşklar.

a) aýagyň, egniň giňliginde durup, göwräň we boýnuň gowşadylan myşsalary bilen öňe egilmek;

b) göwräniň we boýnuň myşsalarynyň gaty, soňra gowşadylan halda öňe egilmek;

ç) oturan, dyzyňda duran, ýatan ýagdaýda göwräniň we boýnuň myşsalaryny gowşadyp egilmek.

Aýagyň myşsalary üçin maşklar

1. Aýagyňy götermek we ýatyrmak.

– dik duran, oturan, ýatan ýagdaýyňda aýagyňy öňe, yza, gapdala götermek (çalt we haýaljak): şonuň ýaly-da, aýagyňy ýükli galdyrmak (çägeli halta).

2. Aýagyňy epmek we ýazmak.

a) dik duran, oturan, ýatan ýeriňde aýagyňy öňe, gapdala, yza epmek we ýazmak;

b) oturan, ýatan ýeriňde asylyp we daýanyp, aýagyňy epmek we ýazmak: şonuň ýaly-da, daýanyp topy, çägeli haltany aýagyňda saklap ýerine ýetirmeli;

ç) bir aýagyňda we iki aýagyňda eliň bilen daýanyp ýa-da daýanmak bilen oturyp turmak (aýagyň burnunda, dabanynda), şonuň ýaly-da, ýüpli, egniň ştangaly;

d) aýagyňy epip, göwräniň agramyny aýagyňa atmak, saga, çep gapdala, şonuň ýaly-da, ýükli (dykylan toply, çägeli halta, ştanga);

e) bir aýakda, jüpläp, duran ýeriňde we öňe hereket edip bökmek: şonuň ýaly-da, ýükli (dykylan toply, girli).

3. Aýagyňy iç we daş gapdalyna aýlamak: bir aýakda durup, beýlekini öňe, yza, gapdala, içine we daşyna aýlamak: şonuň ýaly-da, oturan we ýatan ýeriňde.

4. Duran, oturan, ýatan ýeriňde dabanyňy we aýagyňy aýlamak.

5. Duran, oturan, ýatan ýeriňde aýagyňy öňe yza, gapdala towlamak.

Aýagyňy towlamak, dik duran ýeriňde eliň bilen daýanyp (gimnastiki diwara, oturgyja) ýa-da daýanman ýerine ýetirilýär.

6. Aýagyň myşsalaryny gowşadýan maşklar.

a) duran we ýatan ýeriňde aýagyňy götermek, gowşadylan myşsalary silkmek we goýbermek;

b) oturan we ýatan ýeriňde aýagyňy gowşatmak;

ç) oturan we ýatan ýeriňde aýagyň myşsalaryny maksimal gataltmak, yzyndan ony gowşatmak.

Tutuş göwräniň myşsalary üçin maşklar

1. Eliňi hereketlendirmek bilen bir wagtda göwräňi öňe egmek (yza, gapdala) we öňe agram atmak (yza, gapdala).

2. Eliňi öňe galdyryp (ýokary, yza) öňe egilmek we oturyp turmak.

3. Eliňi ýokaryk galdyryp, aýagyňy gezekli-gezegine epip we ýazyp, göwräňi aýlamak (göwräňi saga egip, çep aýagyňy epmeli, çepe egileňde, sag aýagyňy epmeli).

4. Ýatan ýeriňde eliňe daýanmak, eliňi epmek we göneltmek hem-de bir wagtda aýagyňy galdyrmak we goýbermek.

5. Göwräňi erkin görnüşli hereketlendirmek (hereket elden başlap, soňra göwrede, aýakda dowam etmeli).

6. Göwräniň hemme myşsalaryny gowşatmaga degişli maşklar:

a) ýatyp göwräniň hemme myşsalaryny gowşatmaly;

b) ýatan halda göwräniň hemme myşsalaryny ýokary derejede gataltmaly we soňra olary gowşatmaly;

ç) birnäçe gowşan myşsalar toparyny beýleki gaty myşsalar bilen sazlaşdyrmaly.

Daýanmak arkaly bökmek

Daýanmak arkaly bökmek – gimnastikanyň köp ugurly görnüşiniň biridir. Bökmekligiň kömegi bilen myşsalaryň güýji, hereketiň takyklygy, çeýeligi, çakganlygy ösýär. Öwredilen wagtynda okuwçylarda kesgitliligi, batyrlygy, sowukganlylygy terbiýeleýär.

Eşegiň üstünden aýagyňy ýygryp bökmek. Okuwçy eşekden bökjek bolanda, aýagy göni bolmaly. Dyzyňy wagtynda eplemek bökmegi ýerine ýetirmegi birnäçe esse ýeňilleşdirýär. Aýagyňy eplemek, haçan-da eliňi eşege goýanyňdan soň başlanýar. Okuwçy düýrülmek üçin epilen aýagyny döşüne tarap ýygyrýar. Eli bilen itekländen soň, ol aýagyny ýazyp başlaýar, elini we egnini ýokaryk galdyrýar, şonuň ýaly-

da, aýagyny goýberip gönelýär. Egniňi yza etmeklik ýalňyşlyk – şonuň netijesinde nädogry ýere düşmeklik we yza ýykylmaklyk ýüze çykýar. Şonuň üçin hökman ätiýaçlandyryş kömegi zerur. Ätiýaçlandyryjy mugallym amatly ýeriň gapdalynda durmaly, gerek bolan ýagdaýynda okuwçynyň elinden ýa-da arkasyndan saklar ýaly bolmaly.

Öwretmegiň yzygiderliligi

1. Gimnastiki diwardan ýapyşmak (eliňi göni, egniň deňinde), duran ýeriňde iki aýagyňda itekläp, dyzyňy epip bökmek. Maşk ýerine ýetirilende, dyzyňy ýokaryk galdyrmaly, ykjam ýygrylmaly, aýagyňy ýaýratmaly däl.
2. Ýatan ýagdaýyňdan aýagyňa bat berip oturmak ýagdaýyna geçmek.
3. Eliňe bat berip, düşegiň üstüne 2-3 ädim bökmek we eliňi gapdala tutup, ýarym oturmak ýagdaýyna geçmek.
4. 50-100 sm beýikligine aýagyňy epip bökmek we yzyndan aýagyňy göneltmek.
5. Ylgap gelip, eşege böküp münmek we oturyp daýanmak, aýagyňy epip, böküp düşmek.
6. Ylgap gelip, eşekden aýagyňy epip bökmek. Bökmegi çylşyrymlaşdyrmak üçin, köprini süýşürmeli, beýikligini ýokaryk galdyrmaly.
7. Gimnastiki düşekde uzynlygyna goýlan eşekden aýagyňy ýygryp bökmek.

Eşegiň üstünden aýagyň arasyny açyp uzynlygyna we inine bökmek.

Eliň eşegiň üstünde göwräňden öňde goýulýar. Eger eliňi 90º burçdan pes goýsaň, bökmeklik dogry ýerine ýetirilmeýär. Şeýle bökmeklikden soň uçuş pes bolýar. Eliň bilen göwräňi itekläp başlanyňdan soň, aýagyňy gapdala ýazmaly we bir wagtda ýanjyk bognundan göwräňi epmeli. Iteklemeden soň, göwräňi ýazmak egniňi ýokary galdyrmagyň hasabyna ýerine ýetirilýär. Mugallym ýa-da bir okuwçy eşegiň öňünde, ýere düşülýän ýerde durýar we elinden saklaýar.

Ilki bilen, okuwçylaryň aýagyny gapdala dogry açmagy öwretmeli we şu maşklary ulanmaly: a) duran ýeriňde iki aýagyňda itekläp bökmek we aýagyňy howada açmak; b) 50-100 sm beýiklikden aýagyňy giň açyp, bükülip bökmek.

Esasy ýalňyşlary: dogry başlangyç ýagdaýyň ýoklugy we aýagyňy öňe ýa-da yza sowmak.

Soňra eliň bilen iteklemäni öwretmek, şonuň üçin iki maşk hödürlenilýär: a) eşegiň ýanynda durup, ýakyn böleginde oturyp, aýagyňy giň açyp, eliňde itekläp, beýleki çetine bökmek; b) ýüzüňi gimnastika düşegine öwrüp, aýagyňda itekläp düşege böküp, düşege daýanmak we eliňde itekläp, aýagyňy giň açyp, epilen ýagdaýa gelmek, eliň gapdala. Eger eliňde iteklenen wagtynda dyzyň egniň deňiniň beýikligine galmasa, öňündäki maşklary gaýtalamaly. Eliňde itekläniňden soň, göwräňi ýazmak kynçylyk döredýär. Şonuň üçin aýagyňy giň açyp bökmeklik bilen geçilen 50-100 sm. Beýiklikde göwräňi epmek we ýazmagy ulanmaly. Şondan soň eşegiň inine bökmeklige geçmeli (beýikligi 100 sm, köprini 30-40 sm daşlykda goýmaly). Okuwçylardan birinji synanyşykdan aýaklarynda itekläp bökmekligi talap etmeli. Hereketi kämilleşdirmek we ýalňyşlary düzetmek üçin bökmekligiň belli bir böleklerini ýeňilleşdirip ýerine ýetirilmeklik hödürlenilýär.

Bu maksat bilen şoňa ýakyn maşklar hödürlenilýär. Aýagyňy giň açyp bökmekligi öwrenmekligiň yzygiderliligi:

1) eşekden uzynlygyna bökmek;
2) eşekden inine bökmek;
3) düşekde goýlan eşekden uzynlygyna bökmek (beýikligi 100 sm).

Päsgelçilikleriň beýikligini we uzynlygyny yzygiderli ulaltmaklyk – bökmekligiň hemme görnüşlerini öwretmekligiň esasy düzgünidir.

Öňe we yza aşmaklyk

Aşmaklyk – göwräniň aýlama hereketi bilen yzygiderlilikde daýanmak we kelläniň üstünden aşyrylmak.

Öňe aşmak. Daýanyp oturmak ýagdaýyndan, aýagyňy göneldip (dyzyňy galdyrmaly), tutuş göwräňi eliň üstüne atmaly. Eliňi epip, kelläňi öňe egip, aýagyňda itekläp, kelläniň üstünden aşmaly. Arkaň pola degenden, çalt düýrülmeli we togalanyp, daýanyp oturmak ýagdaýyna gelmeli.

Öňe, yzlygyna aşmak. Ýarym oturmak ýagdaýynda, eliň yza, eliňi öňe hallanladyp, aýagyňy ýazyp, mümkin boldugyça eliňi aýagyňdan daşda goýmaly, aýagyňda iteklemeli we düýrülip aşmaklygy ýerine ýetirmeli.

Böküp aşmaklyk. Ýarym oturyş ýagdaýyndan, eliňi yza, eliňi öňe hallanladyp, aýagyňda itekläp öňe bökmek we eliňe düşüp, ýygnanyp öňe aşmaklygy ýerine ýetirmek. Eliňe daýanan wagtyň, egniň we göwräň arasyndaky burç 180º-a hökman ýakyn bolmaly.

Böküp öňe aşmaklyk, kelte we uzyn öňe aşmaklyk gowy özleşdirilenden soň öwredilýär. Öwretmekligiň başynda uzaga bökmekligi talap etmeli däl. Gimnastika düşegini hökman iki-üç gat ýazmaly. Beýikligine we uzynlygyna bökmeklik maşklaryny ele almaklyk üçin yzygiderli hereket edilýär we kem-kemden ulaldylýar. Elini düşege daýanynda, hökman gapdalynda ätiýaçlandyryş: bir eliň garnyň aşagyndan, beýleki eliň boýnuň arkasyndan goldaw bermeli, şeýle-de, islendik ýagdaýda okuwçynyň kellesini öňe egmäge mümkinçilik bolmaly.

Böküp öňe aşmaklyk ylgap gelip, bir aýakda we iki aýakda ýerine ýetirilýär.

Epilip öňe aşmaklyk aýagyň göni ýagdaýynda ýerine ýetirilýär. Kelläň üstünden aşanyňdan soňra, aýagyň göni oturmak ýagdaýyna gelip, egniňi çalt öňe edip, eliňe daýanyp itekläp, eglip duran ýagdaýa gelmeli we soňra gönelmeli.

Yza aşmak. Oturan ýagdaýdan (eliňe daýanmak bilen), ýygnanyp yza togalanmany ýerine ýetirip, çalt eliň aýasyny pola kelläň deňinde goýýar, olara daýanyp, kelläň üstünden yza öwrülýär we oturan ýagdaýa gelýär.

Yza aşmaklyk öwrenilende, eliňi dogry goýmaklygyň üstünde işlemeli, birinji – arkan ýatmaly, soňra ýygnanyp yza togalanmak.

Epilip yza aşmak. Esasy duruş ýagdaýdan öňe eglip, aýagyňy göni tutup ýatmaly, eliňe daýanyp, soňra arkan togalanyp, yzyndan kelläň üstünden yza aşylanda, eliň hereketi edil ýönekeý yza aşyrylany ýalydyr.

Egniň üstünden yza aşmak. Oturmak ýagdaýynda aýagyňy göneldip, arkan ýatyp, ýanjyk bogunda epmeli (aýagyňy galdyrmaly). Togalanmagyň ahyrynda kelläňi çepe sowup (togalanmak sag egniňde ýerine ýetirilende), ýanjyk bogundan ýazylmaly we sag egniňde dik durmaly.

Aşmaklyk ýatyp biliňden ýapyşmak bilen gutarýar. Öwretmekligiň başynda okuwçylar egninde duranda hökman kömek etmeli.

Egniňde başaşak durmak. Arkan ýatmak ýagdaýynda, eliň göwräň gapdalynda aýasy pola, aýagyňy we çanaklygy galdyrmaly, eliň

biliňe ýapyşmaly, çanaklygy öňe berip, ýanjyk bognuny göneltmeli, aýagyňy ýokaryk galdyrmaly. Bu daýanmak dogry ýerine ýetirilen ýagdaýynda kelläň ýeňsesi, boýnuň, tirsegiň hökman deň gönülikde bolmaly. Şonuň üçin tirsekleri biri-birine ýakyn saklamaly.

Kelläňde başaşak durmaklyk kelläňe daýanylyp ýerine ýetirilýär. Maňlaýyň ýokarky bölegine daýanylyp, kellede durulýar: tutuş göwräň ele we kellä hökman deň paýlanan bolmaly (şol hatarda deň taraply üçburçluk emele gelýär). Maşkyň has ýönekeý görnüşini oturyp, iki aýagyňda itekläp, kelläňde dik durmak. Öwretmegi diňe şundan başlamaly.

Köpri dürli görnüşde ýerine ýetirilýär. Bu maşklar arkan ýatan ýagdaýynda öwretmeklikden başlanýar. Egniň giňliginde aýagyňy epilen ýagdaýda goýmaly. Eliň kelläňe ýapyşmaly (barmaklar egniňden). Bu başlangyç ýagdaýyndan arkan epilip, aýagyňy we eliňi göneldip, kelläňi yza sowmaly, egniň aýaň üstünde bolmaly, dyzyň çala epilen, tutuş göwräň ele we aýaga deň paýlanan bolmaly. Bu maşklary ele almak üçin etaplaýyn eliň we aýagyň arasyny daraltmaga çalyşmaly. Soňra köpri goýbermeklik öwredilýär, yza gaýtmak ýerine ýetirilýär. Aýagyň egniň giňligindäki ýagdaýda, eliň ýokaryk, kelläňi yza egmeli (barmaklara seretmeli), çanaklygy öňe bermeli (ýeňi, dyzyňy eplemeli), gaty epilip, yza egilmeli we eliň aýasyny pola goýmaly. Köprini goýbermegi okuwçylar ynamly ýerine ýetirýänçä ätiýaçlandyryş bolmaly.

HEREKETLI OÝUNLAR

Çagalary terbiýelemekde hereketli oýunlaryň ähmiýeti

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

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 borjudyr diýip belleýär. Belli pedagogyň pikiriçe, oýunlar çagalaryň ýatkeşligini, göz öňüne getirme endigini ösdürýär hem-de olaryň dostluk, ýoldaşlyk, köpçülikleýin ruhunda terbiýelenmegine kömek edýär. Şeýlelikde, oýun netijesinde çagalaryň şahsyýetinde bolýan ilkinji gylyk-häsiýetleriniň-de düýbi tutulýar. Dürli oýunlar çagalaryň beden taýdan ösmeginiň esasy serişdesi hasaplanylýar. Oýunlar çagalarda çalasynlygy ösdürýär, bedenlerini yssa we sowuga çydamly edýär.

Çagada hereket etmäge bolan talap güýçlüdir. Sebäbi onuň bedeni çalt ösýär. Çagalar oýun netijesinde özleriniň hereket etmäge bolan islegini kanagatlandyrýarlar.

Oýnuň üsti bilen çaga öz aklyny baýlaşdyrýar. Daşky durmuşdan täze düşünjeler 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 düzgünlerini dogry ýerine ýetirmekleri körpelerde dogruçyllygy, akýürekliligi terbiýeleýär.

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

Hereketli oýunlary guramak we geçirmek. Oýunlar bedeni hemmetaraplaýyn terbiýelemegiň esasy serişdeleriniň biri bolup durýar. Biz oýunlarda hereketiň esasy görnüşleriniň hemmesini tapýarys: ýöremek, ylgamak, bökmek, zyňmak, päsgelçilikden geçmek. Oýunlary dogry gurap geçirmek okuwçylaryň ünsüni, akyl ýetirişini, çeýeligini, çakganlygyny, güýjüni, çydamlylygyny ösdürýär, şeýle-de, toparlaýyn oýunlar dostlugy we ýoldaşlygy terbiýeleýär.

Hereketli oýunlar, köplenç, daşarda oýnalýar. Açyk howada geçirilýän oýunlar okuwçylaryň saglygy üçin peýdalydyr. Hereketli oýunlaryň gigiýeniki taýdan dogry guralmagy okuwçylaryň gan aýlanyşygynyň ýeterlik derejede bolmagyna kömek edýär. Oýunlary bütin ýylyň dowamynda diýen ýaly daşarda oýnatmak bolar. Käbir hereketli oýunlary daşarda guramaga degerli mümkinçilikler bolmasa, olary zalda oýnatmak hem mümkin. Gyş aýlary sapak we käbir oýunlar zalda geçirilse, käbir oýunlar açyk meýdançada guralýar. Meýdança gowy tekizlenen, ýaz aýlary tozan turmaz ýaly suw sepilen bolmalydyr. Oýun başlamazdan öň, zalyň penjiresini açyp ýelejiredilýär hem-de pol öl esgi bilen süpürilýär. Oýna 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.

Hereketli oýunlarda esasy ulanylýan enjamlar baýdaklar, bulawalar, gimnastiki oturgyçlar, toplar, ýüpler, halkalar, hek, estafeta taýaklary, haltalar we beýlekiler.

Sapak guralyp geçilende, 4-5 sany hereketli oýun berilýär. Hereketli oýunlara 12-15 minut, rahat oýunlara 10-12 minut wagt berilýär.

Mugallym okuwçylaryň oýunlaryna hemişe ýolbaşçylyk etmeli.

Geljekki nesliň ýaşlykdan sagdyn, berk bedenli, gollary kuwwatly, pähim-paýhasly bolup ýetişmeklerinde, akyl taýdan ösen we sowatly bolmaklarynda oýunlaryň uly ähmiýeti bardyr.

„Ses boýunça tana”

Hemme oýunçylar meýdançanyň içinde ýöreýärler ýa-da ylgaýarlar. Alypbaryjy ortada durýar. Mugallymyň ýa-da okuwçylaryň “Bir-iki-üç, aýlaw, çalt ylga” komandasy boýunça oýunçylar alypbaryjynyň daşyndan biri-biriniň elinden tutup: „Sen tanaýjy, kim tutdy adyň biläý!” diýip saýlanyp başlaýarlar. Mundan soň hemmeler durýar, alypbaryjy gözüni ýumýar, mugallymyň görkezmesi boýunça oýunçylaryň biri alypbaryjynyň adyny we familiýasyny tutýar. Eger alypbaryjy adyny, familiýasyny tutany tanasa, ikisi ýerini çalyşýar.

„Topy goňşyňa geçir”

Okuwçylar biri-birinden bir ädim daşlykda aýlaw bolup durýarlar. Alypbaryjy aýlawyň daşynda durýar. Oýunçylar topy saga, çepe geçirýärler, ýöne diňe goňşyňa geçirmeli. Alypbaryjynyň wezipesi – topa eliňi degirmek. Eger alypbaryjy topa elini degirse, top kimde bolsa, şol oýunçy alypbaryjy bolýar.

Goşmaça usul: iki alypbaryjy we iki top.

„Synp, dogrulan!”

Oýunçylar biri-biriniň gapdalynda bir hatar durýarlar. Mugallym okuwçylara ýüzüni öwrüp durýar we komanda berýär. Komandany haçan mugallym „synp” sözünden başlanda, ýerine ýetirilmeli. Kim ýalňyşsa, bir ädim öňe süýşmeli, oýun dowam edýär. Oýunda iki ýalňyş bellenilýär; birinji-oýunçy öňünden „synp” sözi ulanylmadyk komandany ýerine ýetirse, ikinji-komandany ýerine ýetirmek, hakykatdan hem, dogry berlen bolmaly. Eger oýunçy ýalňyş goýberse, bir ädim öňe süýşýär, ýene bir ýalňyş goýberse, ýene bir adim öňe süýşýär. Oýnuň ahyrynda ýalňyş goýbermedik okuwçylar tapawutlandyrylýar.

„Topy ortaka okla”

Oýunçylar birnäçe aýlaw emele getirýärler. Her aýlawyň ortasynda alypbaryjy durýar. Ol toparyndaky ýoldaşlaryna topy gezek-gezegine zyňýar, olardan topy alansoň, ýokaryk galdyrýar. Topy geçirmegi başaran topar ýeňiji bolýar.

Usullar: topy geçirmekligiň dowamlylygy iki-üç sapar bolýar; alypbaryjydan başga beýleki oýunçylar ýerde oturýarlar; iki aýlaw düzülmek; alypbaryjy ortada.

„Towşanlar bakjada”

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

„Üçünji artykmaç”

Hemme oýunçylar biri-biriniň yzynda aýlaw görnüşinde ýüzlerini merkeze edip, iki bolup durýarlar. Aýlawyň daşynda iki sany alypbaryjy – biri gaçýar, beýleki kowalaýar. Gaçýan yzyndan kowýandan sypjak bolup, haýsy hem bolsa bir jübütiň öňüne geçip durýar. Jübüt duranlaryň yzyndaky oýunçy gaçyp başlaýar, alypbaryjy indi ony tutjak bolup çalyşýar. Eger alypbaryjy gaçany tutsa, onda gaçýan alypbaryjy bolýar.

„Öýsüz towşan”

Oýunçylaryň ikisinden galany biri-biriniň elinden tutup, jübüt bolup durýarlar (biri-birine bakyp) we meýdançada ýerleşýärler. Azat oýunçylaryň biri towşan, beýlekisi bolsa möjek bolýar. Towşan yzyndan kowalaýandan sypmak üçin jübütleriň arasynda durýar. Kim towşanyň arkasynda galsa, şol öküz bolýar. Eger kowalaýan yzyndan ýetse, olar ýerini çalyşýarlar.

„Gije we gündiz”

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

Usullar: Oýunçylar biri-biriniň arkasyna bakyp däl-de, biri-birine bakyp, toparlar özlerini „Gargalar we serçeler” diýip atlandyrýarlar.

„Daşa zyňmak-wagt utmak”

Oýunçylar iki topara bölünýärler, her topar hem öz gezeginde ikä bölünýär. Startyň çyzygynda: çepde – bir topar (biri-birinden 2-3 m daşlykda), sagda beýleki topar durýar. Bular ylgaýjylar. Bularyň 2 m yzyndan zyňyjylar durýar, şeýle-de, ylgaýjylaryň yzynda beýleki toparyň zyňyjylary durýar. Her zyňyjy kiçi toply (dykylan rezin ýa-da tennis topy), her toparyň topy aýratyn reňkde bolmaly. Mugallymyň çagyryşy boýunça zyňyjylar, mümkin boldugyça, daşa zyňýarlar. Ylgaýjylar topdan öňe geçmeklige çalyşýarlar we öz toparynyň reňkindäki topy alyp, yzyna gaýdanda, pellehanadaky çyzyga çalt gaýdyp gelýärler. Ylgaýjysy toply çalt pellehana gelen topar utýar we bir utuk gazanýar. Soňra oýunçylar ýerini çalyşýar – oýun dowam edýär.

„Awçylar we gazlar”

Hemme oýunçylar aýlaw durýarlar. „Bir-iki” sanawyndan soň, ikinji toparlar – gazlar – aýlawa giryärler, birinji toparlar – awçylar – ýerinde galýarlar. Awçylaryň haýsy hem bolsa biriniň elinde woleýbol topy. Mugallymyň çagyryşy boýunça awçylar topy gazlara degirmäge çalyşýarlar. Gazlaryň hemmesi top bilen urulýança, oýun dowam edýär. Awa az wagt ýitiren topar ýeňiji bolýar.

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

„Habary (signaly) diňle”

Okuwçylar biri-biriniň yzyndan bir hatar bolup ýöreýärler. Mugallym öňünde şertleşilen habary berýär-görüş (baýdak) ýa-da eşidiş (jürlewük, eliňi çarpmak we başgalar). Meselem, eger mugallym ýaşyl baýdagy galdyrsa, okuwçylar ýöreýärler, eger gök baýdagy galdyrsa ylgaýarlar, eger gyzyly galdyrsa durýarlar. Kim ýalňyşsa, hataryň soňunda durýar.

Eger oýun üçin görüş habary ulanylsa, onda „habara seret” diýilýär. Bu ýagdaýda mugallym sport meýdançasynyň ýa-da sportzalyň okuwçylaryň hemmesiniň ony görmäge mümkinçiligi bolar ýaly ýerde durmaly. Öňünden şertleşilen dürli eşidiş we görüş habarlaryny berip, diňe ýöremekden ylgamaklyga, yglamaklykdan ýöremeklige däl-de, okuwçylaryň hereketiň dürli görnüşlerini ýerine ýetirmekleri üçin-ele,

aýaga, göwrä bir aýakdan beýleki aýaga bökmeklige, oturmakdan turmaklyga we başgalar ýerine ýetirilýär.

„Boş ýere okla”

Okuwçylar aýlaw emele getirýärler. Alypbaryjy aýlaw boýunça ýöreýär (daş gapdalyndan) we oýunçylaryň birine elini degirýär, soňra aýlawyň haýsy hem bolsa bir tarapyna ylgap başlaýar. Alypbaryjynyň elini degren oýunçysy garşylyklaýyn topara ylgap başlaýar. Olaryň her haýsysy aýlawda emele gelen boş ýere ýetmäge ylgap başlaýar. Kim öňürti ylgap barsa, aýlawda durýar, gijä galan alypbaryjy bolýar.

Usullary: oýunçylar iki aýakda ýa-da bir aýakda bökýärler.

Estafeta. „Ýüpi aýagyň aşagyndan geçir”

Iki topar biri-biriniň yzyndan hatara durýar. Olaryň öňünde „Start” çyzygy bolýar (2 m daşlykda). Çyzygyň ýanynda elleri kelte uçulýan yüpli birinji topar durýar. Mugallymyň çagyryşy boýunça oýunçylar start çyzygyndan 15-20 m daşlykdaky sütüniň daşyndan ylgap gelýär. Ikinji topar oňa start çyzygynda garaşýar. Birinji we ikinji topar uçulýan ýüpüň bir ujuny berýär we biri-biriniň yzyndan duran oýunçylaryň aýagynyň aşagyndan geçirýär. Oýunçylar ýüpden bökýär; soňra birinji topar hataryň yzynda durýar, ikinji – sütüne tarap ylgaýar; ýüpi indi üçünji topar tutýar. Haýsy topar birinji ýerine ýetirse, şol ýeňiji bolýar.

„Ýerli-ýeriňde dur”

Hemme okuwçylar biri-biriniň gapdalynda hatara durýar. Mugallymyň „Darga” habary boýunça oýunçylar meýdançanyň içinde ylgap bökýärler, oýnaýarlar.

Birden „Ýerli-ýeriňde dur” diýen duýduryş berilýär, hemme okuwçylar hökman çalt öz ýerlerinde durmaly. Mugallym kimiň çalt ýerinde duranyny belleýär.

„Garşylyklaýyn estafeta”

Oýunçylar iki-üç topara bölünýär. Her topar hem öz gezeginde ikä bölünýär. Toparyň birinji bölegi biri-biriniň yzyndan bir hatar durýar. Her hataryň arasy 3-4 m. Toparyň ikinji bölegi hem 15-20 m daşlykda birinji bölege bakyp, biri-biriniň yzyndan bir hatara durýar.

Mugallymyň çagyryşy boýunça birinji bölegiň birinji oýunçysy, ikinji bölegiň birinji oýunçysyna tarap ylgaýar we estafetany geçirýär (kiçi top), garşylyklaýyn estafeta ylgawy başlaýar.Ylgamaklygy birinji ýerine ýetiren topar ýeňiji diýlip yglan edilýär.

„Topy gerek ýerine düşürmek”

Oýunçylar iki topara bölünýär we biri-birine bakyp hatara durýar. Biri-birine bakyp duran toparlaryň hatarynyň arasy 8-10 m. Ortada oturgyçda woleýbol topy durýar. Her oýunçyda kiçi top bolýar. Mugallymyň çagyryşy boýunça bir toparyň oýunçylary gezekli-gezegine zyňmaklygy ýerine ýetirýär we woleýbol topa degirmeklige çalyşýar. Eger gatnaşyjylaryň kimdir birine bu başartsa, topara bir utuk berilýär. Bir topar zyňmaklygy gutarsa, beýleki topar zyňmaklyga başlaýar. Haýsy topar köp utuk gazansa, şol topar ýeňiji hasap edilýär.

Usullary: topa degren oýunçynyň gaýtalamaga haky bar, topa zyňmaklyk bir däl-de, iki-üç bolup ýerine ýetirmek: bir wagtda toparyň hemmesi.

SPORT OÝUNLARY

Basketbol

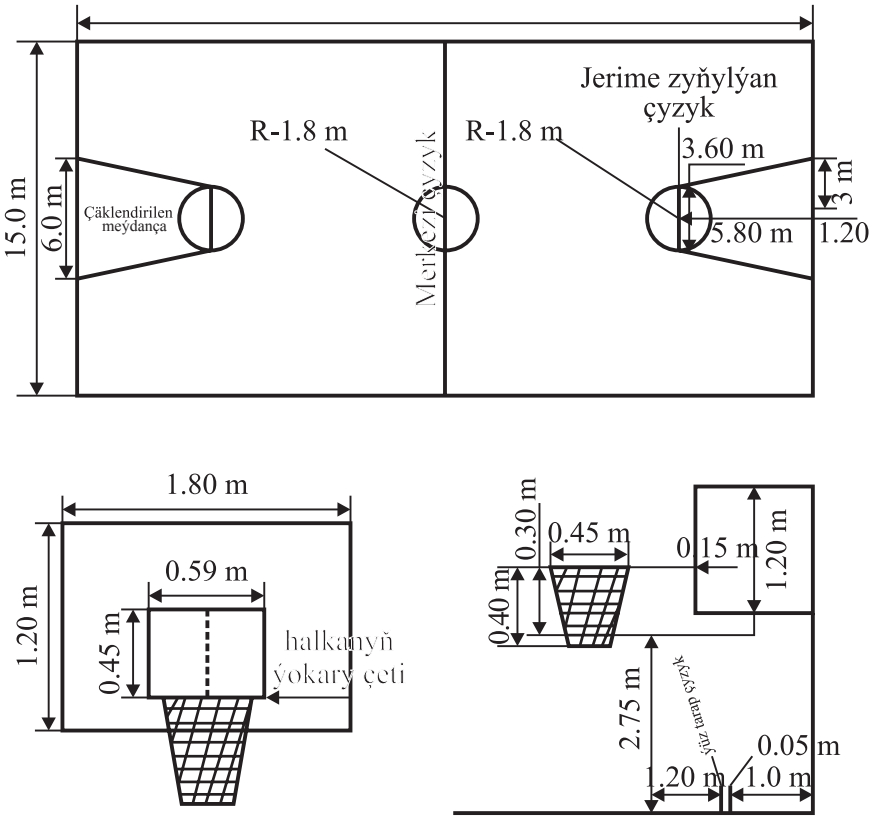
Oýnuň düzgünleri.

1. Basketbol oýnunyň geçiriliş tertibiniň 13 sany düzgünden ybaratdygy ilkinji bolup amerikan Jeýms Naýsmit tarapyndan görkezildi. Wagtyň geçmegi bilen basketbol üýtgedi. Onuň üýtgemegi bilen, oýnuň düzgünleriniň üýtgemeginiň zerurlygy ýüze çykdy. Oýnuň ilkinji halkara düzgünleri 1932-nji ýylda FIBA-nyň birinji kongresinde kabul edildi. Soňra olara ençeme gezek düzedişler girizildi we üýtgedildi. Iň soňky wajyp üýtgediş 1998-nji we 2004-nji ýyllarda girizildi. 2004-nji ýyldan bäri basketbol oýnunyň düzgünleri üýtgedilmän galdy. NBA-da we FIBA tarapyndan geçirilýän çempionatlar. (Dünýä çempionatlary, olimpiýa oýunlary, Kontinentleriň çempionatlary, ýewropa klublarynyň halkara we milli ýaryşlary) özarasynda oýnuň geçiriliş düzgünlerinde käbir tapawutlar bar.

2. Basketbol oýnuny 12 adamdan ybarat bolan 2 topar oýnaýar. Meýdançada her topardan bir wagtda 5 oýunçy bolmaly. Her toparyň maksady – garşydaşyň toruna topy salmak, topa eýe çykmakda we öz torlaryna salmakda garşydaşlara päsgelçilik döretmek.

Topy diňe eliňde oýnamaly. Topy eliňe alyp, ýere urman ylgamak, topy aýagyň bilen oýnamak, ony ýumruklamak ýa-da aýagyň bilen topa böwet bolmak düzgüni bozmaklykdyr.

Oýnuň dowamlylygynda iň köp utuk toplan topar ýeňiji bolýar. Oýna berlen esasy wagtyň dowamynda utuk toplamakda deňme-deň hasap bolanda, owertaým bellenilýär (adatça, 5 minut goşmaça wagt). Eger-de owertaýmyň kesgitlenen wagty tamamlanandan soň hasap



5-nji surat.
Basketbol meýdançasynyň ölçegi we enjamlary

deňme-deňligine galsa, onuň ikinjisi, üçünjisi, ýagny ýeňiji belli bolýança bellenilýär.

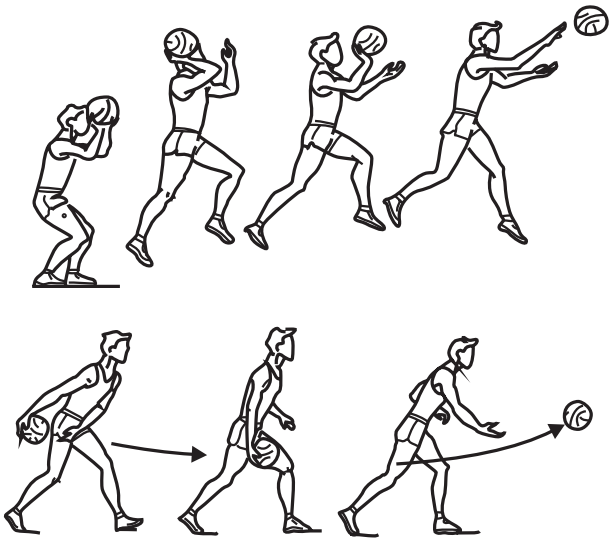
Tora topy bir gezek salmakda dürli sandaky utuk bellenilip bilinýär.

1 utuk – jerime çyzgydan salnan top.

2 utuk – orta we ýakyn araçäkden (üçutukly çyzykdan ýakyn) salnan top.

3 utuk – 6 m 25 sm uzynlykdaky üçutukly çyzykdan salnan top (NBA-da 7 metr).

Oýun garşydaş toplumynyň oýunçylarynyň tegelegiň merkezinde jedelli top zyňuwynda topy dogry almagy bilen başlaýar. Ýaryş 4 bölümden ybarat bolup, her bölüm 10 minut dowamlylykda (NBA-



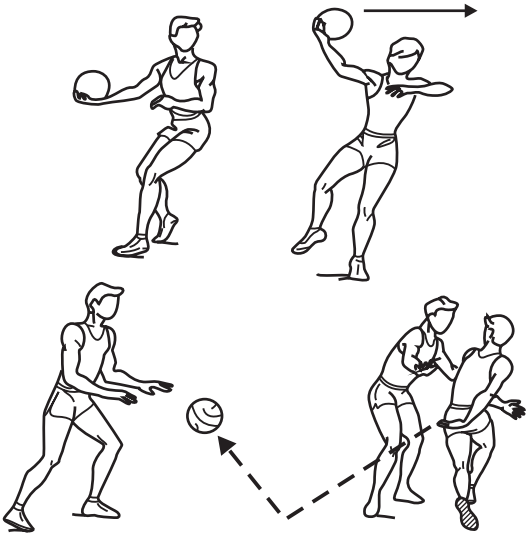
6-njy surat

da 12 minut) we 2 minut arakesmeli geçirilýär. Arakesmäniň dowamlylygy ikinji we üçünji bölümleriniň arasy 15 minut kesgitlenilip, uly arakesmeden soň garşydaşlar meýdançadaky oýun taraplaryny, ýagny torlaryny çalyşmaly.

Oýun açyk meýdançada ýa-da 7 metr beýiklikden az bolmadyk sport otagynda geçirilip bilner. Meýdançanyň ýeri 28x15 m bolmaly. Toruň berkidilen tagtasy esasy sütünden 110x105 sm daşlykda ýerleşdirilmeli. Torly tagta ýerden 275 sm beýiklikde bolmaly. Top salynýan enjam bu demir halkasynyň gyrasyna berkidilen düýbi bolmadyk tor görnüşindäki halta. Ol ýerleşdirilende, tagtanyň aşaky erňeginden 0,31 m aralykda berkidilýär. Basketbol oýnalýan topuň göwrümi 75-80 sm, agramy bolsa 600-650 g bolmaly.

Düzgün bozmalar:

- aut-topuň oýun meýdançasynyň daşyna düşmegi;
- ylgaw-topa eýe çykan oýunçy tarapyndan düzgün boýunça kesgitlenen aýak hereketiniň artyk ýerine ýetirilmegi;
- topy oýna girizmek, eli toply ylgamak, ikilenç girizilmegi;



7-nji surat

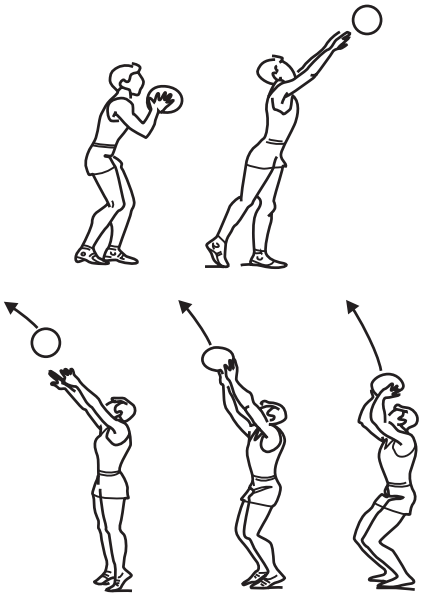
- 3 sekunt topa eýe bolan soň, olar hüjüm araçäginde bolanda, hüjüm oýunçysynyň üç sekuntdan artyk jerime araçäginde bolmagy;
- 8 sekunt-topa eýe bolan toparyň gorag araçäginde hüjüm araçägine çenli sekiz sekundyň dowamynda topy çykarman galmagy;
- 24 sekunt-toparyň 24 sekuntdan artyk topy saklap, bir gezek tora salman galmagy. Eger-de zyňlan top demir halkasyna ýa-da torly tagtasyna degip tora düşmese, goranýan toparyň fola alan ýagdaýlarynda gaýtadan 24 sekunt berlip, bu toparyň ýene topa eýe bolmagyna haky bardyr;
- berk saklaýan oýunçy-garşydaş oýunçynyň berk, dynuwsyz saklamagyna garamazdan, oýunçynyň 5 sekuntdan artyk topy saklamagy.

„Hüjümçi” termininiň iki manysy bar:

1) topa eýelik edýän toparyň oýunçysy;

2) boýy uzyn hüjümde oýnaýan oýunçy.

Hüjüm – çozmagyň ulgamy (sistemasy). Çalt böwüsmeklik hüjümde ýerleşişi bilen tapawutlanýar. Şeýle-de, çalt böwüsmekden kesgitli ýerlere barmaklyk we garşydaşyň guramaçylykly goragynyň garşysyna oýunçylaryň ýerini çalyşmagy bilen tapawutlanýar.



8-nji surat

Partnýor – öz toparyň oýunçysy.

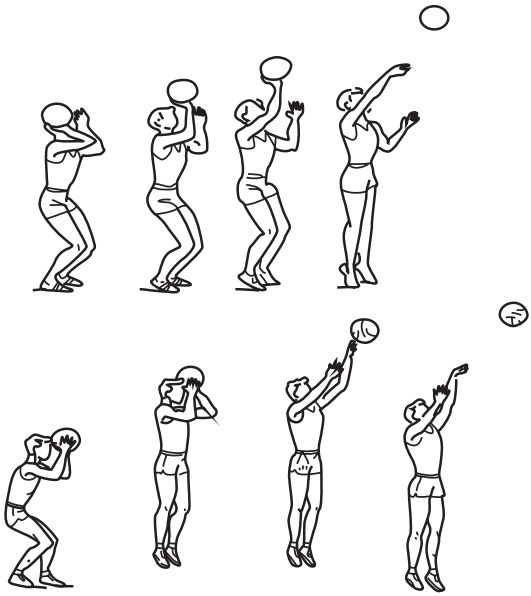
Topy geçirmek – bu oýunçynyň topy çalt garyşýan (ýerini üýtgedýän) beýleki bir oýunça topy ugrukdyrmagydyr.

Göni, ýokardan bökdürip we aýlap topy eline bermek ýaly geçirişler ulanylýar. Birinji geçiriş – bu geçirişiň goragdan soň topy eýelemekde ýa-da tagtada (şitden) gaýdan top alnanda ýerine ýetirilýär. Birinji geçirilişi çalt we takyk bermeklik hüjümiň şowly bolmagyny kesgitleýär. Ýapyk geçiriş-munda oýunçy iň soňky pursada çenli topuň uçuş ugruny gizleýär.

Gorap gözegçilik etmek-goragçynyň garşydaşynyň tarapyna hüjüme gitmek ähtimallygy.

Pressing (ykjam, ýakyn)-hüjümçileri çykalgasyz hereketsizlendirmäge we ýalňyşdyrmaga garşy işjeň gorag. Muny, köplenç, utulyp barýan topar oýnuň ahyrky minutlarynda ulanýar.

Oýun tilsimleri (ýa-da oýnuň tehnikasynyň elementleri) – esasy endikleri ele almaklyk basketbolça işjeň we netijeli oýna gatnaşmaklyga mümkinçilik berýär. Muňa geçirmeklik, gapmaklyk, alyp gitmek-



9-njy surat

lik, zyňmaklyk, toply we topsuz hereketler, elden ýa-da şitden gaýdan top ugrunda göreş we beýlekiler.

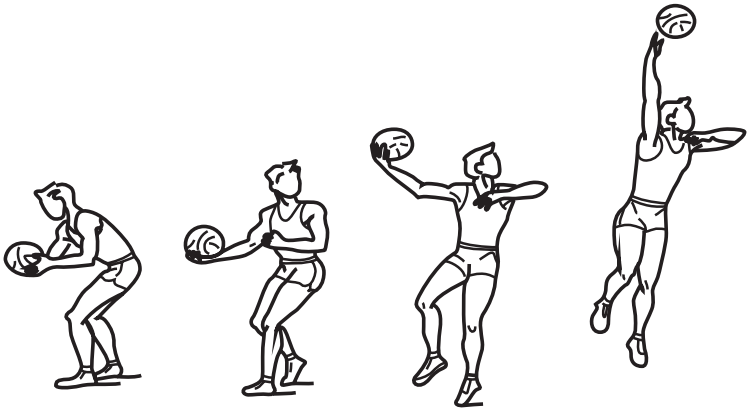
Ylgaşlama (пробежка) ýa-da eliň toply ylgamak. Topy alyp gidip başlanyndan soň, oýunçy elinden topy goýberýänçä ol aýagyny ýerden galdyrmaga haky ýokdur. Oýunçy hereketde topy ele alandan soň, eli toply iki ädimden artyk ätmeli däldir. Topy saklamaklyk iki eliňde, barmaklaryňy giň açyp ýerine ýetirilýär. Maşklary ýerine ýetirmek: topy alyp, ony ýokaryk galdyryň, çalt dyzyňa çenli goýberiň, soňra eliňi göneldip, topy saga galdyryň, çalt hereket bilen çepe geçiriň, top bilen bir we beýleki tarapa aýlaň. Aýlamak hereketlerini ýerine ýetiriň.

Follar

Fol – bu şahsy aragatnaşyk we sporta degişli bolmadyk özüňi alyp barma sebäpli, düzgüni bozmalar.

Follaryň görnüşleri:

– şahsy;



10-njy surat

– tehniki;
– sporta degişli bolmadyk;
– diskwalifikasiýalaýjy.

5 gezek fol alan oýunçy (НБА-da 6 fol) ýaryşda meýdançadan çykarylýar we oňa gatnaşmak gadagan edilýär, muňa garamazdan, ätiýaçdaky oýunçylaryň tapçançasynda oturmak rugsat edilýär. Diskwalifikasiýalaýjy foly alan oýunçynyň ýaryş geçirilýän ýerden gitmegi talap edilýär.

Tälimçi diskwalifikasiýalanýar, eger-de:

– 2 tehniki fol alsa;
– toparyň resmi agzasy ýa-da ätiýaçdaky oturan oýunçy 3 tehniki fol alsalar;
– tälimçi 1 tehniki fol we toparyň resmi agzasy ýa-da ätiýaçdaky oturan oýunçy 2 tehniki fol alsa.

Tälimçiniň, oýunçy toparyň resmi agzasynyň, ätiýaçdaky tapçan oturan oýunçynyň alan tehniki follaryndan başga hemmesi toparlaýyn alnan follaryň umumy hasabyna girýär.

Şahsy fol – bu şahsy aragatnaşyk sebäpli alnan fol.

Jerimesi.

Eger-de topy zyňmaga taýýar däl döwründe oýunça fol hereketi görkezilse:

– topar 5 sany toparlaýyn follary almadyk bolsa ýa-da topa eýe bolan toparyň oýunçysy fol alsa, onda zyýana galan topara topy oýna girizmäge hukuk berilýär;

– zyýana galan oýunçy 2 jerime ýerine ýetirýär.

Eger-de topy zyňmaga taýýar döwründe oýunça fol hereketi görkezilse:

– zyňlan top tora düşse, ol hasap edilýär we zyýana galan oýunçy 1 jerime ýerine ýetirýär;

– zyňlan top tora düşmese, onda zyýana galan oýunçy top tora düşäýen ýagdaýynda almaly utuklarynyň hasabyna barabar zyňuwy ýerine ýetirýär.

Sporta degişli bolmadyk fol – bu oýunçynyň top bilen düzgüne gabat gelmeýän hereketleri edendigi sebäpli alynýan fol.

Jerimesi.

Eger-de topy zyňmaga taýýar döwründe oýunça fol hereketi görkezilse, onda şahsy foldaky ýaly jerime görülýär. Eger-de topy zyňmaga taýýar däl döwründe oýunça fol hereketi görkezilse, onda zyýana galan oýunçy 2 zyňuw ýerine ýetirýär. Jerime zyňuwy ýerine ýetirilenden soň, topy zyýana galan topar merkezi çyzygyň dowamlylygynda meýdançanyň daşyndan ýerine ýetirýär. Muňa sport ýaryşynyň birinji döwrüne çenli alnan follar girmeýär. Bu halatda jerime zyňuwyndan soň, jedelli zyňuw geçirilýär (oýnuň adaty başlanyşynda-da şolar ýaly). Sport ýaryşynyň dowamynda oýunçy 2 gezek sporta degişli bolmadyk foly geçirse, ol diskwalifikasiýa edilip bilner.

Diskwalifikasiýalaýjy fol – bu çakdanaşa sporta degişli bolmadyk hereketler sebäpli bellenilýän fol. Diskwalifikasiýalaýjy foly oýunçy, ätiýaç, tälimçi ýa-da toparyň resmi agzasy alyp biler.

Jerimesi.

Jerime zyňuwynyň sany we olardan soňky zyňuw sporta degişli bolmadyk fola meňzeş bellenilýär.

Tehniki fol – bu eminlere, garşydaşlara gödeklik, perwaýsyzlyk görkezeniňde, oýnuň togtamagyna sebäp bolanyňda, guramaçylyk häsiýetindäki düzgün bozulmalar netijesinde bellenilýän fol.

Jerimesi.

Düzgüni bozmadyk toparyň oýunçylarynyň 2 jerime zyňuwyny ýerine ýetirýär. Bu top zyňuwlaryndan soň, indiki zyňuw sporta degişli bolmadyk foldaky ýaly ýerine ýetirilýär.

Oýnuň esasy elementleri.

Häzirki zaman basketbolynda tor ýerleşdirilen tagtasynyň aşagyndaky göreş esasy orny eýeleýär. Basketbol oýnunyň köpe mälim şygary şeýle diýýär: „Kim torly tagtany utsa, şol tutuş ýaryşy utar”. Hasabat boýunça basketbolçynyň, ýagny onuň oýnunyň esasy görkezijileriniň biri – almak we gabamak – şot bolup durýar.

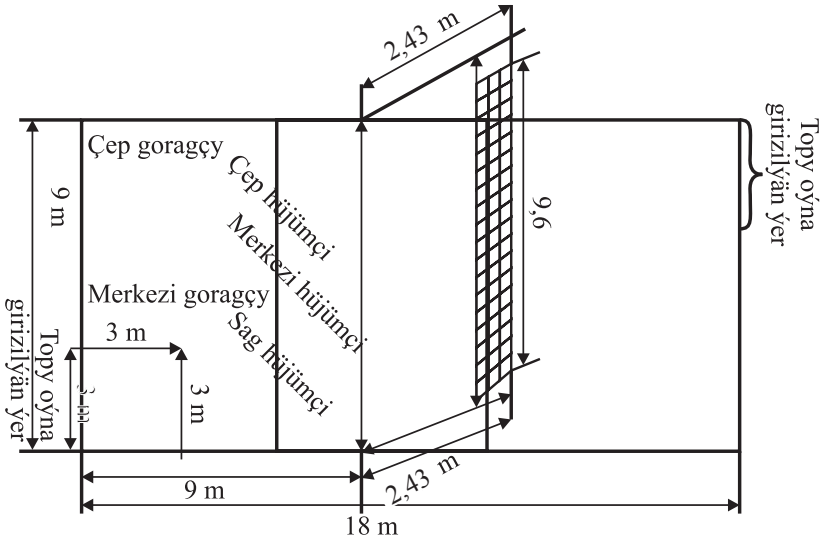
Woleýbol

Oýnuň düzgünleri.

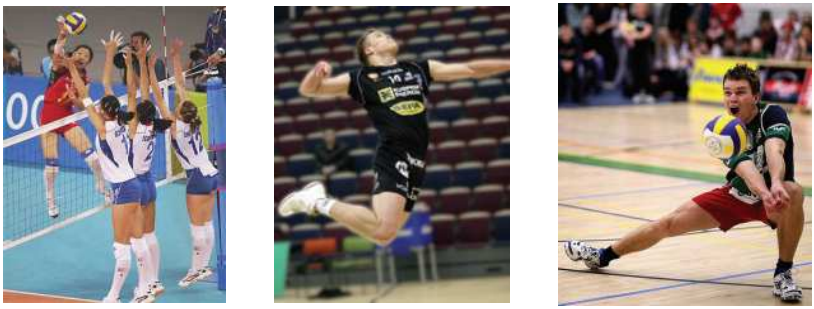
Woleýbol oýny tordan ikä bölünen gönüburçly 9x18 metr meýdançada (agaç polly ýa-da sintetik örtükli) oýnalýar. Oýnuň gidişine oňaýly täsir eder ýaly, meýdançanyň daş-töweregi erkin zona bilen gurşalmalydyr. Meýdançanyň (zalyň) beýikligi 12,5 metrden pes bolmaly däldir. Oglanlar üçin – toruň beýikligi 2,43 m (ýokary çeti boýunça) we gyzlar üçin – 2,24 m (şeýle-de, ýetginjeklerden düzülen topar üçin görnüşleri göz öňünde tutulýar). Toruň iki gyrasynda ýörite antenna berkidilýär. Ol topuň oýun meýdançasyndan daşa çykyşyny bellige alýar.

Woleýbol topuň içi rezin şardan (ýa-da şoňa meňzeş materialdan), daşy tebigy deri ýa-da sintetik deri bilen örtülendir. Topuň agramy 260-280 gram, togalaklygy 60-65 santimetr. Uzak wagtyň dowamynda resmi ýaryşlarda ak top ulanyldy. Halkara woleýbol federasiýasynyň (FIWB) dürli ekspertleriniň gelen netijesine görä, ak-sary-gök reňkli garyşyk toplarda oýnamaklygy has netijeli gördüler. 1990-njy ýyldan soň, FIWB-niň geçirýän hemme ýaryşlarynda diňe şonuň ýaly toplar ulanyldy.

Toparyň düzüminde ýokary derejede 12 oýunçy bolýar. Meýdançada birwagtda oýunçylaryň 6-sy çykyş edip bilýär. Her oýun döwründe alty çalşyga rugsat berilýär, ýöne ýene-de şolary yzyna çalyşmaga mümkinçilik berilýär (oýunçy başda goýluş tertibi (rastanowka) boýunça oýundan çykyp we täzeden yzyna girip bilýär – partiýada diňe bir gezek, olam diňe ony çalşan oýunçynyň ýerine). Birwagtda bir we birnäçe oýunçy çalşylyp bilner. Eger berilýän limit gutaran ýagdaýynda ýa-da meýdançadaky oýunçylaryň biri şikes alan ýagdaýynda oýun-



11-nji surat



12-nji surat

çylaryň ýerini çalyşmaklyga rugsat berilýär. Şikes alan oýunçynyň ornuny ýoldaşlarynyň haýsy hem bolsa biri çalşyp biler (liderden galany).

Oýun bäş partiýadan ybarat bolup, ol oýun görnüşlerinden (epizod) durýar we olaryň her haýsynda bir utuk gazanylýar.

Epizod topy setkadan geçirmekden başlanýar. Topy ilkinji bolup, oýna girizmeklik (podaça) birinji we esasy (bäşinji) partiýada bije atmak boýunça kesgitlenýär. Haýsy toparyň bijesi çyksa, şol topar oýna başlaýar. Beýleki galan partiýalarda birinji ýa-da öňündäki partiýada haýsy topar topy oýna girizmedik bolsa, şol topar oýna başlaýar.

Topy oýna girizmek podaça woleýbol meýdançasynyň çyzygyndan aňyrda-urgy zolagynda barmak ýa-da eliň haýsy hem bolsa bir bölegi bilen topy urmaklyk. Topy oýna girizýän toparyň oýunçylary garşydaşlaryna topuň geçýän ugrunda ýekelikde ýa-da toparlaýyn durup, olara topy bir-birine geçirip, ony geçirýän toparyň tarapyna yzyna ugratmaga çalyşýar, şonuň bilen birlikde, topa üç gezekden artyk degmeklik rugsat berilmeýär (üçünji deglende, setkadan geçirmeli). Eger topa üç gezekden artyk degilse, onda (dört degme) ýalňyş hasaplanylýar (gorag hasap däl). Haçan-da, toparda iki oýunçy birwagtda topa degse, ýalňyş hasap edilýär, ýöne muňa goranmak (blokirowaniýe) girmeýär. Mundan başga-da, bir oýunça yzly-yzyna topa degmeklik rugsat berilmeýär. Top setkadan geçenden soň, oňa degilse, ýalňyş hasap edilmeýär.

Eger garşydaky topy alyp bilmese ýa-da yzyna ugradyp bilmedik ýagdaýynda, topar utuk we topy oýna girizmek hukugyna eýe bolýar. Haýsy topar iki san tapawut bilen 25-e ýetirse, şol topar partiýany utýar. 24:24 – hasapda oýun dowam etse, haýsy hem bolsa, bir topar iki san artykmaçlyk gazanýança, oýun dowam edýär (24:26, 25:27). Döwler 2:2 hasap bolsa, onda aýgytlaýjy (bäşinji) partiýa 15 sana çenli oýnalýar, iki san tapawut bilen oýnalýar. Oýunda haýsy topar üç partiýany utsa, şol topar ýeňiji bolýar. Woleýbolda deňlik bolmaýar.

Eger oýunçy resmi adamlaryň, garşydaşlarynyň, topar boýunça ýoldaşlarynyň ýa-da tomaşaçylaryň ýanynda özüni gödek alyp barsa, oňa duýduryş, bellik (topy beýleki topara bermek), oýundan çykarmak (döw ýa-da oýun gutarýança), diskwalifikasiýa (oýun gutarýança) ýaly temmileri bermeklik oýnuň düzgüninde göz öňünde tutulýar.

Woleýbol boýunça ýaryş „aýlaw” ýa-da „utulan” çykdy görnüşinde geçirilýär.

Woleýbolyň ýüz ýyl gowrak taryhynda, onuň düzgünine birnäçe gezek üýtgeşmeler girizildi. Geçen asyryň 20-nji ýyllarynyň soňunda setkanyň beýikligi 1,83 m, meýdançanyň ölçegi 6,75x13,8 m bolupdyr (soňra 7,62x15,2 m). Meýdançada oýunçylaryň sany, şonuň ýalyda, topa degmegiň sany çäklendirilmelidir.

Oýun döwründe top zalyň diwaryna degenden soň hem almaklyk rugsat edilipdir. Utuk topy oýna şowly girizeniňde berlipdir, eger topy oýna girizmek şowsuz bolsa, ony gaýtaladypdyrlar. Top setka degse,

ýalňyş hasap edilipdir. Wagtyň geçmegi bilen, oýunçylaryň sany alta çenli, topa degmeklik üçe çenli azaldylypdyr (şonuň üçin blokdan soň, almaklyk rugsat berlipdir).

Häzirki woleýbolyň düzgünleriniň kemala gelmegi 1910-1920-nji ýyllara degişlidir. Dürli ýurtlaryň aýratyn bir düzgüne girmegi netijesinde woleýbol olimpiadanyň maksatnamasyna 1950-nji ýyllaryň ahyrynda girizildi. Birinji resmi halkara düzgün 1947-nji ýylda FIWB-niň kongresiniň maslahatynda tassyklanyldy. Bu maslahatda Federasiýanyň düzüminde woleýbol oýnunyň düzgünini kämilleşdirmek boýunça komissiýa döredilýär.

XX asyryň ahyrlarynda woleýbolyň düzgünine kordinal üýtgetme girizildi. Ol woleýbol oýnunyň, köplenç, iki-üç sagada çekýänligi bilen baglanyşyklydyr. Gutarnyksyz topy oýna girizmek çalşygynyň sanyň üýtgemegine täsir etmezligi, oýnuň wagtynyň uzaga çekmegi, toparyň diňe özi topy oýna girizende utuk gazanmagy düzgüniň kämilleşdirilmegine getirýär. Başda diňe aýgytlaýjy (bäşinji) partiýany tennis sistemasy boýunça taý-breýk – her topy oýna girizmeklik – utuk hasap edilmek düzgüni kabul edilýär. Birinji – dördünji döwler 17-ä çenli çäklendirilip, hasap 17:16-da oýny gutardy hasap edilipdir.

2000-nji ýyldan başlap, taý-breýk sistemasy hemme partiýalarda ulanylyp başlanýar (birinji dört partiýa 25-e çenli, bäşinji 15-e çenli). Käbir tehniki täzelikler girizilýär. Meselem, goragda göwräniň islendik bölegi bilen oýnamak, hatda aýagyň bilen oýnamaklyk hem rugsat edilýär. Topy häzir ýörite zolakdan däl-de, çyzykdan daşarda meýdançanyň islendik ýerinden oýna girizmek rugsat edilýär, podaça uranyňda, top setka degip, garşydaşyň tarapyna geçse hasap edilýär.

Woleýboluň tehnikasy. Başda woleýbol oýny aýratyn türgenleriň şahsy ussatlygynyň üsti bilen guralypdyr. Ýöne 1920-nji ýyllaryň başlarynda toparlaýyn oýnuň düýbi tutulyp, birnäçe kombinasiýalar oýnalyp başlanypdyr.

1920-nji ýyllaryň ortalarynda oýnuň tehnikasynyň esasy elementleri kemala gelipdir (topy oýna girizmek, topy bermek, hüjüm urgusyny gabamak), şonuň esasynda ýuwaş-ýuwaşdan birek-birege düşünişmekligi we ýoldaşyň bilen sazlaşykly oýnaýşy talap edýän taktiki hereketler özleşdirilipdir (meselem, topy garşydaşyň meýdançasyna düşürmek takyk we wagtynda pas berilmese mümkin däldir).

Häzirki zaman woleýboly – bu uly tizlikli we ýokary beýiklikli oýundyr. Hüjüm urgusy ýokary beýiklikde geçirilýär we sanly sekuntda nyşana barýar.

Woleýbol meýdançasynyň her gapdaly alty zolaga bölünendir, üçüsi setkanyň aşagynda (öňki çyzyk) we üçüsi setkadan üç metr yzda (yzky çyzyk). Üç sany öňki liniýadaky oýunçy 4,3 we 2 pozisiýany (çepden saga), yzky liniýanyň oýunçylary 5, 6 we 1 pozisiýany (topy beriji pozisiýada) eýeleýär. Oýunçylary ýerli-ýerinde goýmak, meýdançada zonadan-zona geçmegiň indiki tertibi kesgitlenilýär, topy beriji (podaça) 6-njy pozisiýa geçýär, soňra 5-e geçýär we ş.m. Bu tertip hemme partiýanyň dowamynda saklanylýar. Her partiýanyň başynda tälimçi öz toparynyň oýunçylaryny başdaky goýluşy boýunça ýörite kartoçka ýöredýär. Top urlan wagtynda iki tarapyň oýunçylary hem öz ýerinde bolmalydyr. Eger topar garşydaşynyň podaçasyny utsa, onda öz podaçasyndan öň, sagat diliniň ugry boýunça beýleki zona geçýär. Kesgitli „Çäklendirilen pozisiýa” oýnuň dowamynda saklanylýar. Yzky zonadaky oýunçylaryň gabamaga, gatnaşmaga, şeýle-de, öňki zonada hüjüm urgyny gutarmaga mümkinçiligi ýokdur.

Häzirki zaman woleýboly bäş esasy ampula oýunçy bilen tapawutlanýar: uniwersal hüjümçi, merkezi gabawçy, ahyryna çenli oýnaýjy (doigrowşik), liber we birleşdiriji sazlaşdyryjy.

Sazlaşdyryjy öz toparynyň oýnunyň „taktiki suratyny” kesgitleýär. Ol köplenç ýagdaýda hüjümçiler üçin jemleýji urgyny tamamlamaklygy, topy geçirmekligi ýerine ýetirýär. Sazlaşdyry garşydaşynyň gowşak ýerini kesgitleýär we hüjümçini has amatly pozisiýa çykarýar. Sazlaşdyryjy – toparyň iň esasy merkezi we onuň lideri.

Uniwersal hüjümçi bolup, toparyň iň güýçli we böküji oýunçysy, esasanam, yzky liniýadan hüjüm edýär. Şeýlelikde, uniwersal hüjümçi oýunda hemmelerden köp utuk gazanýar.

Iki merkezi gabaýjy ýa-da hüjümçi birinji depginde gysga geçirilen topy urýar. Bu pozisiýada „Basketbolçynyň boýunda” köp türgen çykyş edýär. Garşydaşyň urgularyny gabamak, setkadan geçirmezlik ýa-da topy öz goragçylaryna geçirmek olaryň esasy wezipesidir.

Gabaýjynyň böküşi diňe beýik bolman, öz wagtynda-da bolmalydyr. Düzgünde gabaýja elini garşydaşynyň tarapyna geçirmekligine rugsat berilýär, ýöne, hüjümçiniň eli topa degenden soňra degmek bolýar.

Esasy oýunçy ýa-da hüjümçi ikinji depginde toruň çetinden hüjüm edýär. Olara, köplenç, kyn bolan toplary „işlemek” üçin berilýär, şeýle-de, garşydaşlarynyň podaçadan uran toplaryny kabul etmeklik ýüklenýär. Kabul edýäniň hökman örän gowy duýuş görüş ukyby bolmaly, ol sanalgy sekuntda garşydaşynyň „hüjüm burçuny” çözmek üçin amatly pozisiýany saýlamaly.

Liber ampulasy woleýbolda 1990-njy ýyllaryň ahyrynda ýüze çykdy. Bu erkin goragçy bolup, yzky liniýada öz ýoldaşlarynyň biriniň ýerine oýnaýar. Topy kabul etmeklikde esasy agram şoňa düşýär. Meýdançada ol eşigi bilen tapawutlanýar, toparyň beýleki oýunçylarynyň eşigine garşylyklaýyn egin-eşik geýýär. Liberi çalyşmaklyga çäklendirme kesgitlenen däldir, emma onuň iki çalşygynyň arasynda hökman topy oýnaýjy bolmalydyr. Liber meýdançada haýsy oýunçyny çalşan bolsa, diňe şol oýunçy ony çalşyp bilýär. Liberiň topy urmaga, böküp hüjüm etmäge, şeýle-de, gabawa gatnaşmaga hukugy ýokdur. Oňa yzky liniýadaky oýunçylara degişli hemme çäklendirme kesgitlenendir. Liber ampulasy üçin uzyn bolmadyk oýunçy has amatly gelýändir. Şeýle „kelte hünärmeniň” ýüze çykmagy toparyň goragynyň mümkinçiligini giňeltdi.

Kabul ediji toparyň hereketiniň standart çyzgysy – topy kabul etmek, geçirmek, hüjüm urgusy.

Oýun döwründe gowy gabawçy topar – ornuny çalyşmak (perehodyň) netijesinde, mydama öňdäki liniýada bolsa-da, gowy gorag yzky liniýada bolýar. Şonuň üçin meýdançada iň zerur oýunçylary birinji başda goýmak (rastonowka) we yzyndan çalyşmagyň kömegi bilen düzümini üýtgetmek – häzirki zaman woleýbolynyň taktikasydyr.

Her toparyň arsenalynda öz halap oýnaýan usullary we ýorite tilsimatlary bar. 1984-nji ýylda Olimpiada oýunlarynda Braziliýanyň ýygyndy topary böküp, podaça urmak bilen hemmeleri haýran galdyrdy we toparyň şowly çykyş etmegi netijesinde, 2-nji ýeri eýelediler. Häzir muny hemme toparlar ulanýar. Şeýle edilende top, ýokary tizlikde togalanyp uçýar.

Topy ýumrugyň bilen gaýtarmak. Käwagt oýunda topy birinji ýa-da ikinji geçirilişde setka ýakyn berilýär. Şonda ýumruk bilen topy garşydaşyň tarapyna ugratmak has amatly bolýar. Bu tilsimi ulanmak-

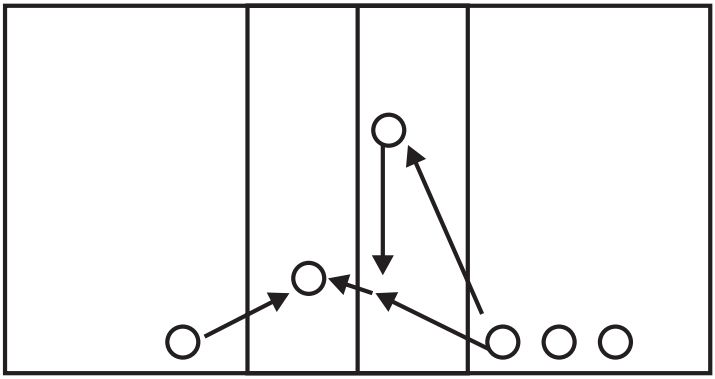
lygy başarmazlyk oýny togtadýar we onuň netijeliligini peseldýär. Öwrenmeklik üçin – asylan we setka ýakyn zyňlan top ulanylýar.

Topy toruň aşagyndan geçirmeklik haçan-da toparyň topa bir gezek degmeklik hukugy galanda we topy yzky liniýada setkadan geçirmeli bolanda, şeýle-de, top öz oýunçyňdan meýdançanyň daşyna giden ýagdaýynda ulanylýar.

Topy oýna girizmek. Okuwçylar hökman aşaky we ýokarky göni podaçany urmaklygy başarmalydyr. IX–X synpda öwrenen maşklaryny ulanmalydyr we kämilleşdirmelidir.

Hüjüm urgusy. Güýçli eliň bilen II we IV zonada göni hüjüm urgusy öwrenilýär. Taýýarlyk maşklary güýçli we gowşak eliň bilen ýerine ýetirilýär. Okuwçylar hökman dürli beýiklik boýunça we setkadan daşlykda hüjüm urgularyny ýerine ýetirmegi başarmalydyrlar. Okuwçylaryň urgyny ýerine ýetirmeklikde geçiren toplary tora tarap we meýdançanyň hemme ýerine berlip bilner.

Gabamak. Okuwçylar hökman ýekelikde 4-nji zonadan 5-nji zona we 2-nji zonadan 1-nji zona urlan topuň öňüni gabamagy öwrenmelidir. Şonuň üçin gabamaklykda itekleýiş-gaýtaryş nokady hüjüm etmeklige bat alynýan liniýada bolmalydyr. Gabamaklyk şeýle maşklarda öwrenilýär: hüjüm urgusy 4 (2)-nji zonada ýerine ýetirilýär, gabaýjy 3-nji zonada (*13-nji surat*). Şeýle maşklarda ýene bir okuwçy goraýjy bolup gatnaşýar.

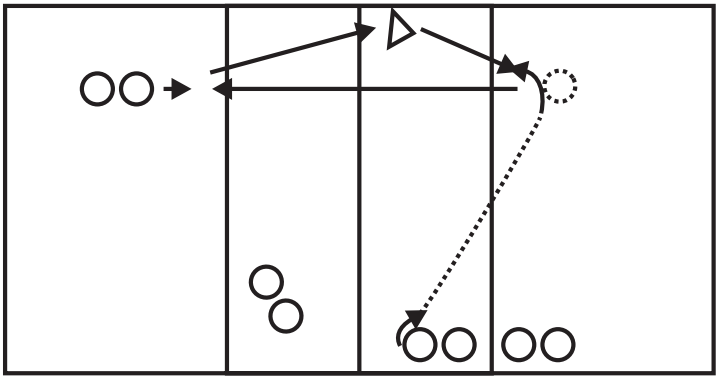


13-nji surat.
Woleýbol oýnunyň tilsimleri

Orta hünär okuw mekdepleriniň talyplary woleýbol oýnunda topy ýokardan kabul etmeklik, geçirmeklik hem-de aşaky we ýokarky göni podaça urmaklyk endiklerini kämilleşdirýärler. Ondan başga-da, olar hökman topy aşakdan kabul etmekligi we göni hüjüm urgusyny ele almalydyr. Şeýle-de, gorag we hüjüm hereketlerinde, toparlaýyn taktika hereketlerinde oýunçylaryň ýerleşiş ýagdaýyny – orunlaryny öwrenmelidir.

Gorag: gabamak, topy kabul etmek we geçirmek. Orta okuw jaýlarynda sapaklarda garyşmak, çalyşmak endiklerini, has-da kämilleşdirmek. Oýnuň täze öwrenilen tilsimlerini gaýtalamak girizilýär. Meselem, okuwçylar torda we öň çyzykda ýykylyp, topy ýokardan kabul etmekligi gaýtalamak. Beýleki maşklarda indiki ýykylmakda topy almaklyk ýerine ýetirilýär. Şeýle-de, ýykylyp kabul etmekligi gaýtalamak ulanylýar; gabamaklygy gaýtalamak; gapdala bat alyp bökmek we ýykylmak bilen tamamlamak; hüjüm ediş urgularyny gaýtalamak (4-nji zonada); 3-nji zonada gabamagy gaýtalamak, ýene-de täzeden ýykylmak.

Şeýle-de, topy geçirmeklik aýlaw hereket boýunça ortada iki ýada üç alypbaryjy bolup ýerine ýetirilýär. Okuwçylar edil 14-nji suratdaky ýaly ýerleşýärler.

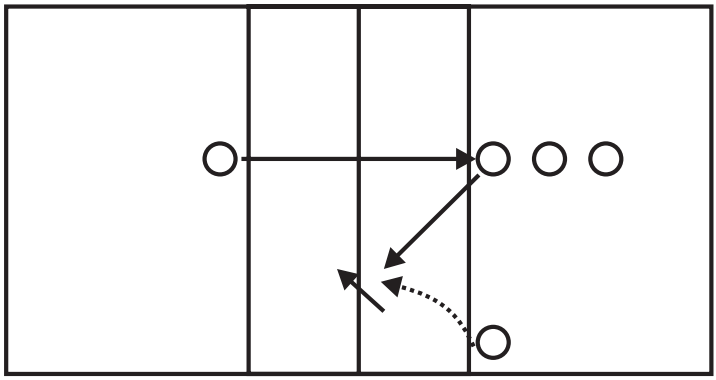


14-nji surat

Mugallym 2-nji zonadan topy 6-njy zona zyňýar, 4-nji zonadaky okuwçy bu ýerik ylgaýar we arkasyny tora tarapa öwrüp, iki eli bilen

aşakdan topy garşydaşynyň tarapyna zyňýar. Bu ýerde 2-nji oýunçy topy kabul edýär, topy öz üstünde ýokaryk zyňýar we mugallyma tarap ugradýar.

Hüjüm taktikasy aýratynlykda we toparlaýyn hereketde hüjüm etmeklik bilen tanyşmaklyk üçin şeýle maşklar ýerine ýetirilýär: 6-njy zonadan topy setkadan geçirip, 6-njy zona gönükdirilýär, 6-njy zonadaky okuwçy topy kabul edýär we 4-nji zona hüjüm urgusy üçin geçirýär.



15-nji surat

Oýnuň tehnikasynda „çykýan oýunçy bilen” okuwçylar maşklaryň üsti bilen tanyşýar. Hüjüm urgusy 3-nji zonada we 4-nji zonada ýerine ýetirilýär, 6-njy zonada geçirilen topy (*1-nji oýunçy*) toruň beýleki tarapyna ugradýar. Bu maşklary ýerine ýetirmeklige tutuş topar gatnaşýar, diňe podaçadan urlan topy kabul edýärler.

ÝEŇIL ATLETIKA

Nazary maglumat.

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

Ýakyn ýyllarda paýtagtymyzda sport şäherjiginiň peýda boljakdygy hakda belläp geçmek diýseň ýakymlydyr. Aşgabat şäheriniň ajaýyp ýerleriniň birinde gurulýan özboluşly şäherjikde sportuň islendik görnüşi bilen meşgullanmaga mümkinçilik dörär. Ol biri-birinden owadan, täsin desgalaryň ençemesini özünde jemlär. Hormatly Prezidentimiziň tagallasy bilen Aşgabat şäherinde we welaýat merkezlerinde gurlan stadionlar Türkmenistanda ýeňil atletika sportunyň ösmegine uly itergi berdi. Bu stadionlarda indi müňlerçe ýaş türgenler ýeňil atletikanyň dürli görnüşlerinden türgenleşýärler. Ýurdumyzyň welaýat merkezlerinde we paýtagtymyzda birnäçe ýöriteleşdirilen ýeňil atletika mekdepleri işleýär, şeýle-de, etraplardaky sport merkezlerinde ýeňil atletikanyň dürli görnüşlerinde ýaş türgenler türgenleşdirilýär. Hormatly Prezidentimiziň edýän atalyk aladalaryna jogap edip, türkmen ýeňil atletikaçylary olimpiada-da we halkara ýaryşlarynda-da ýeňil atletikanyň dürli görnüşleri boýunça şowly çykyşlar edýärler. 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. Ylgamak öwredilende, çaltlyk, çydamlylyk, hereketiň durky ösýär, durnuklylyk, ugurtapyjylyk terbiýelenýär. Mugallym ylgamak-

lygy öwredende, iki meseläni çözýär. Okuwçylara dogry ylgamaklygy öwretmek we ylgamagyň bedene edýän gigiýeniki täsirini serişde hökmünde ulanýar.

Mugallym okuwçylara özbaşdak ýeňil atletika – el-aýagy ýazma (razminka) üçin maşklary saýlamagyň kadalarynda bökülende, zyňlanda we estafeta ylgawynda, bat almaklygy kesgitlemegi öwretmek, ýeňil atletika boýunça ýaryşyň eminlik edilişiniň düzgünleri bilen tanyşdyrmak ýaly maglumatlary berýär.

Ýeňil atletika el-aýagyňy ýazma (razminka) iki bölekden durýar. Birinji bölegine girýän maşklar ýeňil dartgynlykda ýerine ýetirilýän, ýöne bedeni gowy gyzdyrýan, dem alşy, gan aýlanyşygy gowulandyrýan bolmaly. Gyzdyryjy maşklaryň birki minut töweregi haýal depginde ylgamakdan başlanýar. Soňra myşsalar toparyna hemmetaraplaýyn täsir edýän, çeýeligi ösdürýän we fiziki iş başarjaňlygyny ýokarlandyrýan 6-10 sany umumy bedeni ösdüriji maşklar berilýär. Gyzdyryjy maşklar birinji bölegi 10-15 minut töweregi wagtda geçirilýär. Eger ol dogry geçirilse, onda okuwçylar çalt gyzyşýarlar we ýadawlygy duýmaýarlar.

Gyzdyryjy maşklaryň gyzyşma böleginden soň, 5-10 minut (ikinji bölüme çenli) arakesme etmek bolýar. Bu, köplenç, sport ýaryşlaryndan öň geçirilýär. Ýöne arakesme juda dowamly bolmaly däldir. Gyzdyryjy maşklar ýerine ýetirilende, beden hökman ýylylygy saklamalydyr.

Gyzdyryjy maşklaryň ikinji bölümi ýaryş (start) başlanmazyndan 8-10 minut öň başlanýar. Eger sapakda ýa-da türgenleşik sapagynda geçirilse, onda bölümleriň arasyndaky arakesme bir-bir ýarym minuda çenli azaldylýar.

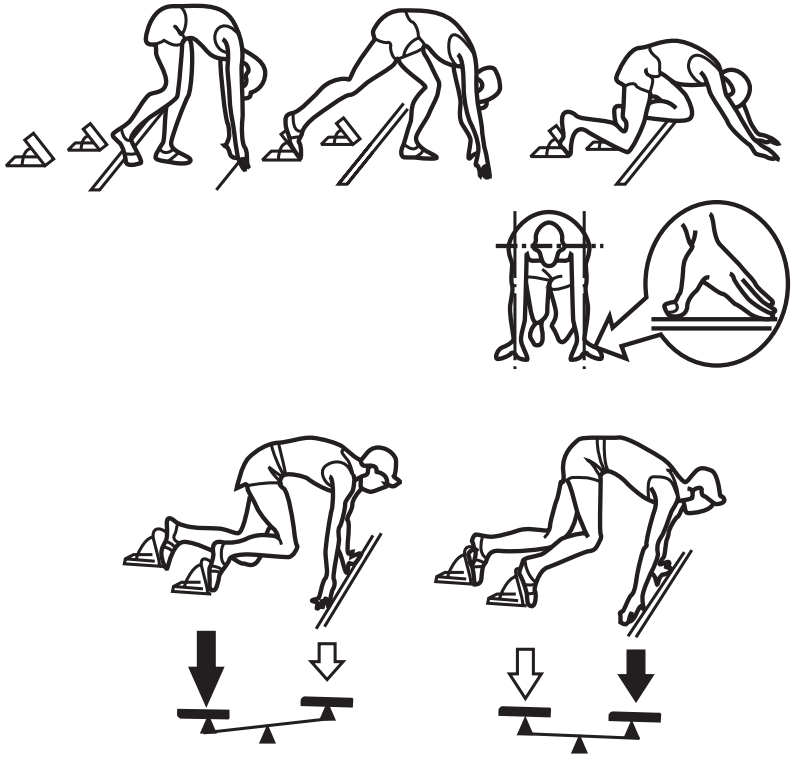
Gyzdyryjy maşklaryň ikinji bölümi sapagyň esasy maşklaryny ýa-da ýaryşylan maşklary ýerine ýetirmeklik üçin sazlaşyk bolup gulluk edýär. Meselem, eger öňümizde bat alyp, uzynlygyna bökmeklikden ýaryş bolsa, onda 2-3 sapar ylgap gelip, aýagyňy iteklemek üçin bellik pürsüni (bellik çyzygyny) dogry goýmaklygy we bökmekligiň özüni ýerine ýetirmeli. Eger ylgamakdan baha sapagy ýa-da ýaryş bolsa, onda 2-3 sapar starta durmagy we startdan turmagy ýerine ýetirmeli; eger granat zyňmaly bolsa, onda 2-3 sapar zyňmaklygy ýerine

ýetirmeli we başgalar. Hemme razminka synaglaryny doly güýjüňde ýerine ýetirmeli däldir.

Amaly sapak

Ýakyn aralyga ylgamak (60x100m)

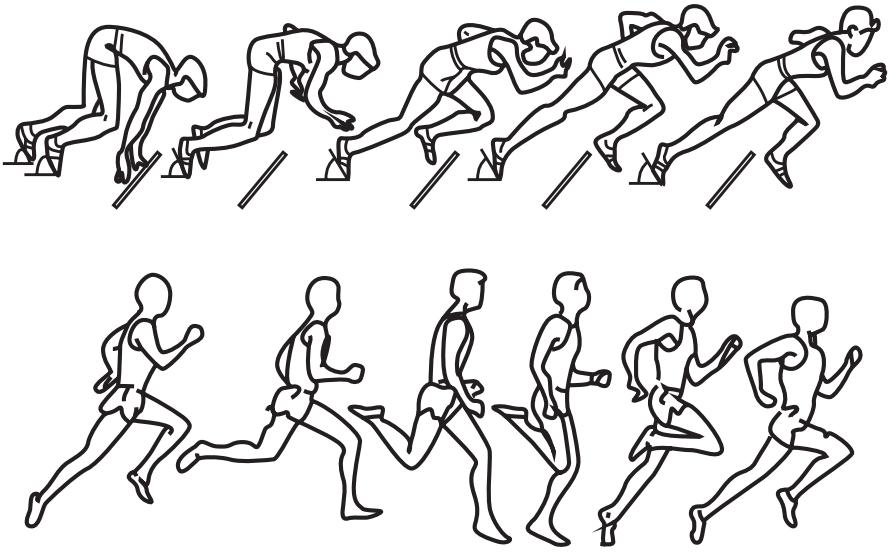
Ýakyn aralyga ylgamaklyk gysga wagtlyk işi ýokary tizlikde ýerine ýetirmekdir.



16-njy surat

Ylgamaklygyň tehnikasyny öwretmeklik dört bölege bölünýär: ylgamagyň başlangyjy (start), startdan bat alyş, aralyk boýunça ylgamak we pellehana.

Ylgamaklygyň başlangyjy (start), mümkin boldugyça, çalt ýerine ýetirilmeli. Startda ýitirilen sekundyň öwezini dolmak aralykda kyn. Has amatlysy pes start. Ol ylgamaklygy çalt başlamaklyga mümkinçilik berýär we uly bolmadyk aralykda ýokary tizlige ýetirýär.

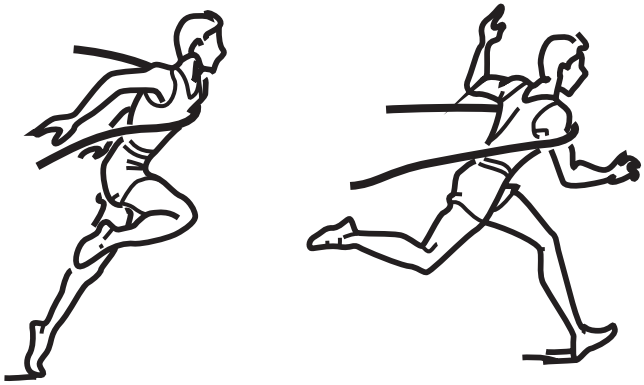


17-nji surat

Pes start şeýle yzygiderlikde ýerine ýetirilýär: aýak diregi goýup, ylgaýjy 2-3 m yza çekilýär we özüniň ünsüni öňdäki ylgawa jemleýär. „Startda dur" komandasy boýunça ylgaýjy aýak direginiň ýanyna barýar we oturyp, elini ýere direýär. Soňra gowşak aýagynyň dabanyny yzky aýak direge, beýleki dabanyny öňki aýak direge goýýar we yzky aýagynyň dyzyny ýere goýýar.

„Itekleýji aýak" (tolçok) – ýere degýän aýak, „Ýokary galan" – 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 çyzykda saklamaly, egni galdyrmaly däl, itekleýji aýagy dabanyň iç tarapyna goýmaly, ol iteklemek pursadynda doly dogrulanýar: galýan aýak dyza çenli epilýär, bu öňe-ýokaryk hereketlenýär we beýleki aýak iteklände, iň ýokary beýiklige barýar: 90º-e çenli epilen eller

hereketlenýär, aýaklar atanaklaýyn (sag el we çep aýak), penje erkin, barmaklar ýumlan.



18-nji surat

„Üns ber!” we „Ylga!” habarynyň (komandasynyň) aralygynyň wagtyny start berýän kesgitleýär. „Ylga!” habary boýunça ylgaýjy güýjüniň baryny berip, aýagynda iteklenýär we elini tirsekden epilen ýagdaýynda hereketi ýerine ýetirýär. Startdan turmaklyk netijesinde hereket ýokary tizlikde ýerine ýetirilýär.

Startdan bat almak birinji 10-14 ylgaw ädiminde ýerine ýetirilýär. Bu aralygyň böleginde ylgaýjy hökman uly tizlik gazanmalydyr.

Ol iteklenen wagtyndan soň, birinji iki-üç ädimlikde has işjeň aýagyny göneltmeklige çalyşmaly we dabanynyň ýodajykdan ýokaryk gaty galmazlygyna gözegçilik etmelidir. Ädimiňi kem-kemden giňeltmeli. Birinji ädimiň giňligi 4,5-5 dabana deňdir, eger yzky aýak direginden ölçenilen ýagdaýynda, ikinji ädim 4,5 daban, bäşinji – 5 daban, altynjy – 6 daban, soňkular 8-9 dabana çenli giňelmeli.

Aralyk boýunça ylgamak. Ylgaýjy ýokary tizlik gazanansoň, ony bütin aralygyň dowamynda saklamaga çalyşýar. Start bat almasyndan soň aralyk boýunça ylgamaklyga geçmeklik göwräňi çalt göneltmekden ýa-da ylgaw ädimlerini ritmiki üýtgetmeklikde däl-de, hereket birsydyrgynlygynda ýerine ýetirilýär.

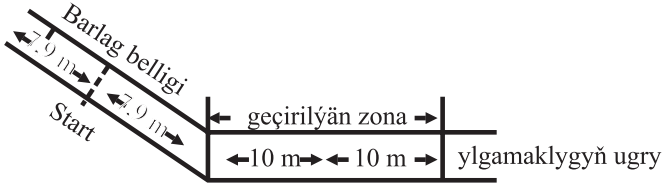
Aralyk boýunça ylgamak ussatlygy ädimiňi giň we çalt, güýçli iteklemek bilen häsiýetlendirilýär. Munda buduňy çalt öňe-ýokaryk çykarmaklyk esasy orna eýe.

Türgen ýakyn aralyga ylgamaklygyň tehnikasyny özleşdirmek üçin birinji sapakdan dabanyň öňki böleginde ylgamaklyga çalyşmaly. Ylgaňda, eliňi çalt işledeniňde egniňi galdyrmaly däldir.

Pellehana – bu aralygyň soňky metrlerinde ylgaýjynyň ylgawyny çaltlandyrmagydyr. Pellehana çyzygyna ýa-da lentasyna ylgaýjynyň göwresiniň bir agzasynyň degmeginde ylgamaklyk gutardy hasap edilýär. Iň soňky ädimleriňde lenta döşüň ýa-da gapdalyň bilen degmekligi ýerine ýetirmeli we pellehanadan doly tizlikde ylgap geçmeli.

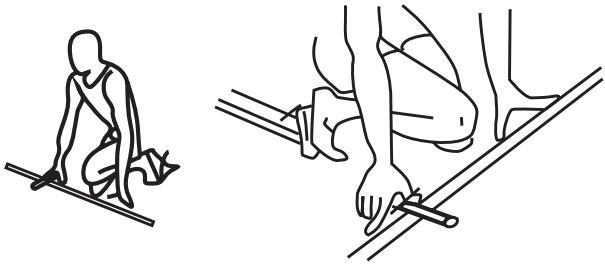
Estafeta

Estafeta ylgawy – bu ýaryşyň toparlaýyn görnüşi bolup, oňa gatnaşyjylar biri-birine estafeta taýagyny geçirip, aralygyň bölekleri boýunça nobatyna ylgaýarlar. Düzgün boýunça estafeta taýagynyň agramy 50 gr, uzynlygy 30 sm, diametri 4 sm bolmaly. Estafeta taýagyny beýlekä geçirmeklige 20 m uzynlykdaky zonada rugsat berilýär.



19-njy surat

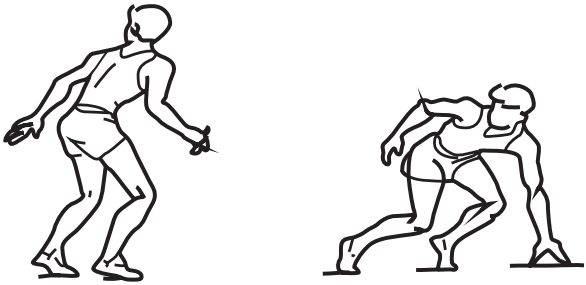
Taýakly estafeta ylgamaklygyň tehnikasy aralyk boýunça ylgamaklygyňkydan tapawut etmeýär.



20-nji surat

Uly tizlikde çäklendirilen zonada estafeta taýagyny geçirmekligiň tehnikasy estafeta ylgawynda örän uly ähmiýete eýedir. Startdan

pellehana çenli taýagy ýaryşyň düzgünini bozman getiren topar ylgaw aralygyny tamamlady diýlip hasaplanylýar. Ol elden-ele geçirilýär. Ony zyňmak ýa-da ýoda boýunça tigirlemek gadagandyr. Eger ýolda estafeta taýagy gaçyrylsa, ony geçiriji galdyrmaly. Bir oýunçynyň beýleki oýunça kömek etmeklikligi gadagan.

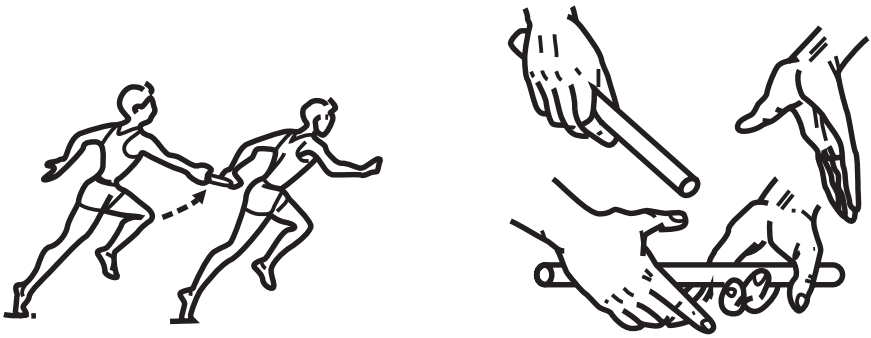


21-nji surat

Birinji tapgyra gatnaşyjylar edil ýakyn aralyga ylgaýanlar ýaly ylgamaklygy pes start ýagdaýyndan başlaýarlar (*20-nji surat*). Estafetany kabul ediji öz startyndan geçiriji tarapa ýodajyk bilen 7-9 m aralygyna barlag belligini edip bilýär. Bu aralyk türgenleşme döwründe kesgitlenilýär. Bellik edilenden soň, kabul ediji geçirilýän zonanyň başlanýan ýerinde ýokarky ýa-da ýarym pes start ýagdaýynda durýar we ünsüni barlag belligine jemläp, öz toparynyň ylgaýjysyna garaşýar (21-nji surat). Estafetany kabul ediji üçin özüniň ylgap başlamaklygyny dogry hasaplamaklygy we estafeta taýagyny geçirmekligiň doly tizlikde geçiriliş zonasynda amala aşyrylmagy örän wajypdyr. Kabul ediji barlag belligine ýetenini görenden soň, ol tizligini ösdürip, öňe ylgap başlaýar.

Zonanyň ortasynda estafetany geçiriji hökman el ýeterlik aralyga çenli kabul edijä ýakynlaşmalydyr we ylgaýjylaryň ikisiniň hem ylgaýyş tizligi deňleşmelidir. Bu estafeta taýagyny geçirmeklik üçin iň amatly ýagdaý bolup durýar. Geçiriji şertleşilen sesli habar berýär („Hop” ýa-da „Bol”). Bu habar boýunça kabul ediji tizligini peseltmän, elini yza goýberýär. Bu ýagdaýda eliň aýasy hökman aşak bakýan, başam barmagyň buda gönükdirilen bolmaly (22-nji surat). Bu pursatda geçiriji hereketde estafeta taýagyny kabul edijiniň

aýasynda goýýar. Haçan-da, ylgaýjylar aýakma-aýak gidip, doly tizlikde eliň işleýiş ritmini bozman, eliň uzadylan ýagdaýynda bir ädim ätmän, taýajygy bir pursatda geçirmeklik örän jaý geçiriş bolýar.



22-nji surat

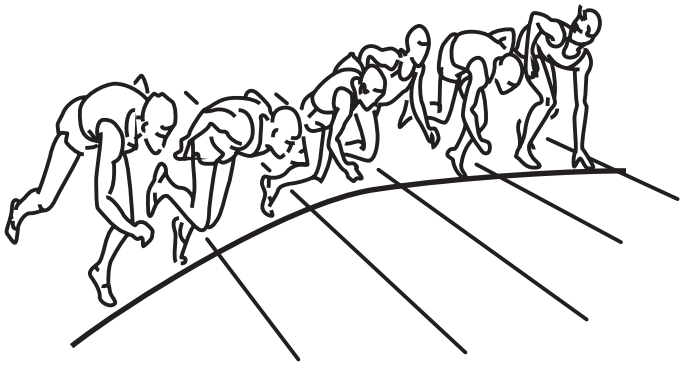
Tapgyry tamamlan türgen hökman öz ylgaw ýodajygynda galmalydyr. Ol, beýleki ylgaýjylara päsgel bermeýänligine göz ýetireninden soň ýodajykdan çykmalydyr. Gysga aralyk estafetada (4x60) taýagy ol eliňden beýleki eliňe geçirmän, kabul eden eliňde saklap alyp gitmeli. Bu ýagdaýda estafeta taýagyny geçirmekligiň şeýle görnüşi ulanylýar: birinji etapdan gidiji estafeta taýagyny sag eline alyp, ýodanyň iç gapdal çyzygyna ýakyn ylgaýar; oňa garaşýan ikinji ylgaýjy ýodanyň daşky çyzygyna ýakyn durýar we öz ýodasynyň taýagyny çep elinde kabul edýär; ol (ikinji 60 m) öz ýodasynyň sag tarapyndan ylgaýar we estafeta taýagyny çep elinde ýodanyň sag tarapynda ylgaýan üçünji gatnaşyjynyň sag eline geçirýär; dördünji estafeta taýagyny çep elinde kabul edýär we pellehanadan geçýär.

Estafeta ylgawynyň beýleki görnüşlerinde türgen taýagy sag elinde kabul edip ylgap barýarka, ony çep eline geçirýär; estafeta taýagyny geçirijiniň çep elinden kabul edýäniň sag eline geçirmekligini ýerine ýetirilýär.

Kross (päsgelçilik 500-1000 m)

Kross ylgawynda, köplenç, ýokarky start ulanylýar. Mugallymyň çagyryşy boýunça ylgaýjylar start çyzygyndan 3 m daşlykdaky ýygnanyşyk çyzygyna çykýarlar (*23-nji surat*).

„Startda dur!” komandasy boýunça olar start çyzygynda ylgap başlamaklyk üçin özlerine has amatly ýagdaýy eýeleýärler. Şunlukda, bir aýagyny yzda galdyrýar. Deň tertipde öňde goýlan aýagy çala epip, bir elini öňe çykarmaly. Käbir ylgaýjylar bir elini ýere direýärler (start çyzygyna). Kross ylgawynda „Üns beriň!” komandasy berilmeýär. „Ylga!” ýa-da ok atmak komandasy boýunça ylgaýjylar öňe ylgap başlaýarlar.



23-nji surat

Ylganylýan wagty göwräňi çala öňe egmeli, kelläňi göni saklamaly, eliň we egniň hereketini ýeňil ýerine ýetirmeli, we ýeňil we sa

Iteklemeklik güýçli (itekleýji) aýagyňda ýerine ýetirilýär. Bu bökmekligiň esasy fazasydyr. Itekleýji aýagyň ýere degende, oňa uly agram düşýär we pružin ýaly ýygrylýar. Iteklemeklik derrew gönelmekligi we daýanç nokadyndan güýçli iteklemekligi öz içine alýar. Munuň üçin aýagyň hökman doly gönelmelidir.

Uçmaklyk fazasy bat almaklygyň tizliginiň we iteklemekligiň güýjüniň beren hereketi netijesinde böküjiniň göwresi traýektoriýa boýunça süýşýär.

Beýikligine bökmeklikde ýere düşmeklik ýaryşyň netijesine täsir etmeýär, ýöne ol hökman howpsuz bolmalydyr. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmeklikde ýere düşmeklik hasaba alynýar.

Beýikligine bökmekligiň usullary: iteklemek, üstaşyr, togalanmak, tolkun, fosberi-flop, syrykly bökmek. Sportda üstaşyr we fosberi-flop usullary has netijeli hasap edilýär.

Bökmekligiň „Ätlemek" görnüşi bilen okuwçylar mekdepde okanlarynda tanyşýarlar (*24-nji surat*). Bat almaklyk gapdaldan 300-450 burçdan başlanýar. Iteklemeklik plankadan daşdaky aýagyňda ýerine ýetirilýär. Suratda görkezilişi ýaly, birinji plankada howadaky aýagyňy geçirmeli. Howadaky aýagyň plankadan geçenden soň, itekleýji aýagyňy geçirmeli. Bu ýagdaýda göwräň planka tarap öňe egilýär.

Itekleýji aýagyňy plankadan dabanyňy daşyna öwürmek bilen ýaý şekilli hereketde geçirmeli. Bu göwräňi planka tarap öwürmäge kömek edýär. Böküji ýere howadaky aýagyna düşýär we planka bakyp ýa-da gapdal durýar.

Bökmekligiň „Üstaşyr" görnüşi peýdaly usul hasaplanylýar. Mundan köp güýçli türgenler peýdalanýar (*24-nji surat*). Bu usulda bat almaklyk 7-9 ylgaw ädiminden itekleýän aýagyň tarapynda 250-300 burçdan ýerine ýetirilýär. Işjeň bat almak: ylgaw ädimleriniň arasyny kesmesiz giňeldilýär; ylgamagyň tizligi ösýär; böküji aýagyny öňe edip ylgap başlanda, egin öňe düşüp başlaýar. Iteklemekligiň öňündäki has wajyp soňky üç ädim: iň uzyny – soňkynyň öňündäki, ol öňündäkiden 10-20 sm uzyn, iň soňky ädim öňündäkiden 30-40 sm kelte. Itekleýji itekleýän ýerinden başda dyzyny öňe edip galdyrýar, soňra çalt hereketde dyzyny epleýär. Elini birwagtda gapdaldan yza çekýär (*24-nji surat*).

Iteklemeklik – itekleýji aýagyňy çalt doly epmekden, göwräňi göneltmekden, egniňi işjeň galdyrmakdan, eliňi we galan aýagyňy duga boýunça öňe-ýokaryk galdyrmakdan ybarat. Itekleýji aýagyň göwräniň agramy düşmegi netijesinde az-kem epilýär. Galan aýak dyzyň bognundan epilip, itekleýji aýagyň ýakynyndan geçip gönelýär we ýazjygy özi bilen çekýär. Itekleýji aýak dabanyndan burnuna geçip çalt gönelýär we göwräni ýokaryk itekleýär. Galan aýak bilen bile eliňi çalt batlandyrmak iteklenişiň ulalmagyna täsir edýär. Böküjiniň has ýokaryk bökmegi plankadan aýagyň takyk düşmegine baglydyr.

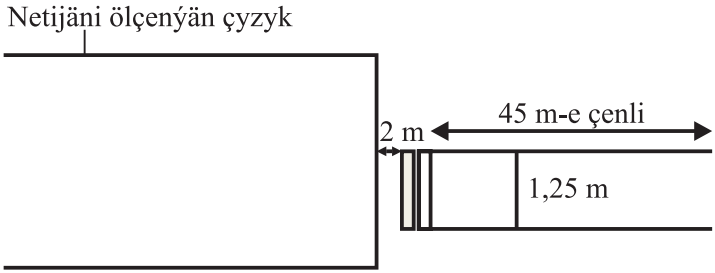
Böküjiniň göwresi plankadan geçýän wagty keseligine ýagdaýynda döşi aşak planka bakýar. Galan aýagyň burnuny içine öwürýär we plankadan geçirip aşak goýberýär. Epilen itekleýji aýagy planka degirmän, gapdala aýlap geçirýär. Itekleýji aýagyňy plankadan dürs geçirmeklik göwräňi aýlamaklyga bagly bolup durýar. Egniňe we arkanlygyna düşekçä düşülýär. Böküşiň bu usulynda çägä bökmek bolmaýar, ýere düşülýän ýerde hökman beýik ýumşak „ýassyk” bolmalydyr.

Bökmekligiň „Ätlemek” usulynyň tehnikasyny özbaşdak kämilleşdirmek üçin şu maşklar hödürlenýär:

1. Itekleýji aýagyňy kesgitlemek.
2. Bat almagyň we iteklemegiň tehnikasyny kämilleşdirmek.
3. Duran ýeriňde, bir we üç ylgaw ädimden plankadan böküp geçmek.
4. 7-9 ylgaw ädiminden bat almaklygy bellemek (3-5 ädiminden we duran ýeriňden iteklemäge barlag belligini etmeli).
5. Üç ädimden doly bat almak bilen, plankadan geçmekligiň tehnikasyny kämilleşdirmek. Netije üçin bökmek.

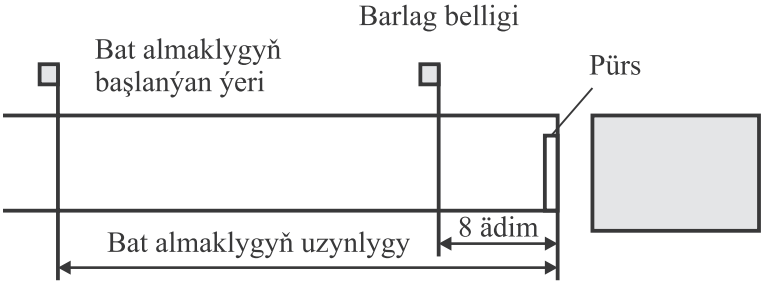
Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek

Ylgap gelip, uzynlygyna bökmekligi ýerine ýetirmekde çalt bat almaklyk bilen güýçli iteklemekligi sazlaşdyrmak kynçylyk döredýär. Uzynlygyna böküjiniň esasy güýji hökman şu elementleri kämilleşdirmäge gönükdirilen bolmalydyr. Uzynlygyna bökmekligiň dört fazasy – bat almak, iteklemek, uçmak, ýere düşmek – biri-biri bilen arabaglanyşyklydyr we deň derejede wajypdyr.



25-nji surat.
Ylgap gelip uzynlygyna bökmeklik üçin ýer

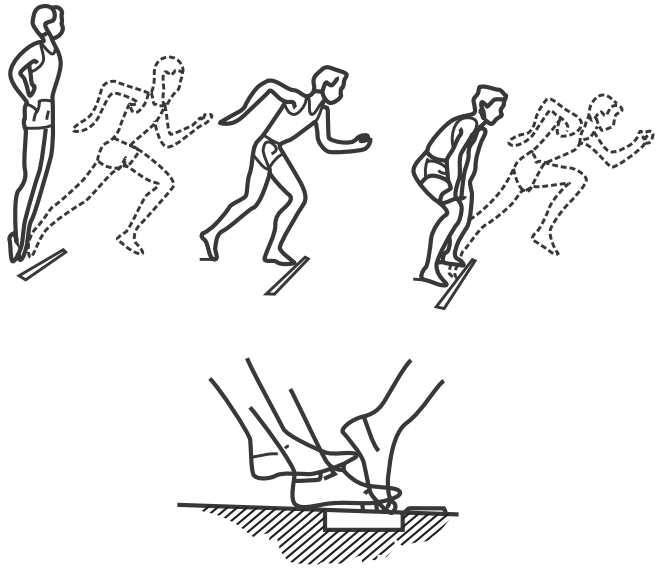
Uzynlygyna bökülende bat almaklyk – gysga aralyga ylgalanda badyňy artdyryşyň bilen kybapdaşdyr. Onuň uzynlygy erkeklere 35-den 45 metre çenli, aýallara 30-dan 35 metre çenli. Täze başlanlaryň bat almasy gysga, hünärmen sportçylaryňky uzyn bolýar. Okuw döwründe we türgenleşikde bat almaklygyň uzynlygy mydamalyk kesgitlenmegi örän wajypdyr. Bu böküjä bat almaklyga durnukly ritm saýlamaga we bökülýän ýerdäki bellik puržine itekleýji aýagyny ynamly düşürmäge mümkinçilik berýär. 26-njy suratda bat almaklyk üçin ýodajykda bellik görkezilendir.



26-njy surat

Bat almaklygyň we barlag belligi şemala, bökülýän ýere, türgeniň özüni duýşuna baglylykda üýtgedilip bilinýär. 27-nji suratda bat almaklygyň başlanyşynyň görnüşleri berlendir. Ýöne hemme görnüşlerde standart başlangyç bolmalydyr. Bat almak çaltlaşdyrylanda, göwräň egilmegi mydama kiçelýär we bat almaklygyň soňunda beden, takmynan, dik ýagdaýa geçýär. Barlag belliginde türgen hök-

man bat almagyň has ýokary tizligine ýetmelidir. Böküji iteklemäge taýýarlananda, soňky 3-4 ädimini ulaltmalydyr. Soňky ädim 20-30 sm öňki ädimden gysgadyr. Bu ýagday böküjiniň itekleýji aýagyny pürsde goýmagyny çaltlandyrmaga mümkinçilik berýär.

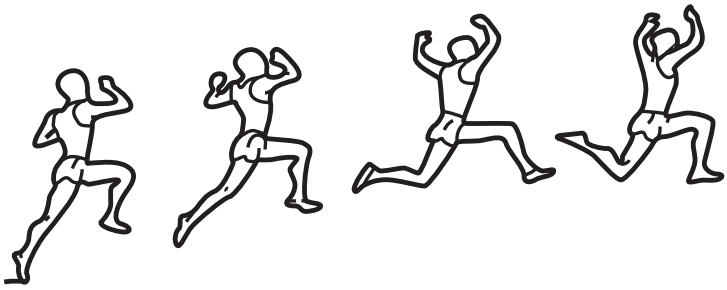


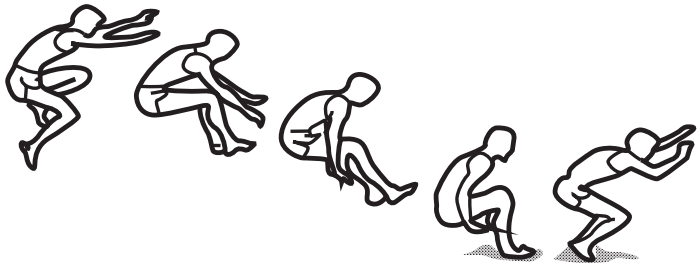
27-nji surat

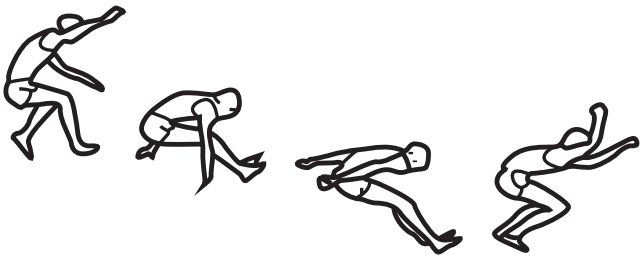
Maýyşgaklykda aýagyňy goýmaklyk ýerine ýetirilýär (*27-nji surat*).

Bir aýak bilen iteklemeklik örän çalt we birden ýerine ýetirilýär. Ol beýleki aýagyň we eliň güýçli ylalaşykly hereketini talap edýär: galan aýagyň dyzyň bognundan epilip, buduň keseligine öňe-ýokaryk çykarylýar; egniň galýar; eliňi güýçli galdyrmak – biri – öňe we azkem içe, beýlekisi – gapdala we yza. Iteklemeklik itekleýji aýagyň hem-de bogunlarynyň doly gönelmeginde tamamlanýar. Pürsden iteklenenden soň, böküji uçuşyň durnukly ýagdaýyny saklamak we ýerine düşmeklige taýýarlanmak üçin birnäçe hereketleri ýerine ýetirýär.

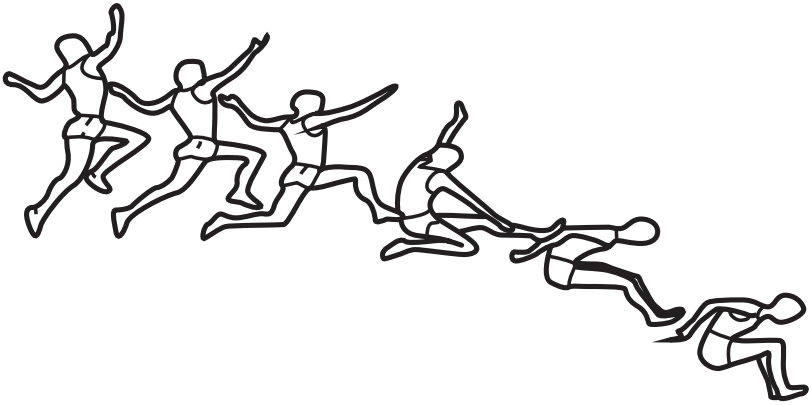
Böküjiniň uçuşda ýerine ýetirýän hereketleri boýunça ylgap gelip, uzynlygyna bökmekligiň aşakdaky şu görnüşleri kabul edilendir: a) „aýagyňy epmek“; b) „gaýçy“; ç) „arkan gaýyşmak“.

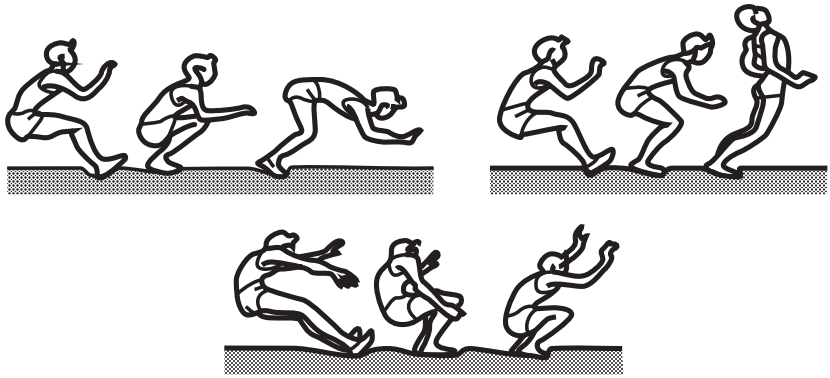






28-nji surat





29-njy surat

Bökmekligiň „aýagyňy epmek“ usuly göwräňi öňe we itekleýji aýagyňy gapdala aýlamak hereketlerinde ýüze çykýar (*28-nji surat*). Çakdanaşa, öňe eplenmek böküjini wagtyndan öň alaçsyz ýere düşürýär. Şeýle-de, böküjiniň netijesini peseldýär. Aýlamaklygy azaltmak üçin howada „ädimlemek“ ýagdaýy has amatlydyr (*28-nji surat*). Uçmaklygyň ikinji ýarymynda böküji itekleýji aýagyny galan aýagyna tarap çekýär, dyzyny döşüne tarap galdyrýar we elini aşak-öňe goýberýär ýa-da olary öňe uzadylan ýagdaýda saklaýar.

Bökmekligiň „arkan gaýyşmak“ usulynda (*28-nji surat*) türgen uçmaklykda has durnukly ýagdaýy eýeleýär. Bu oňa ýere düşjek wagtynda aýagyny has öňe uzaltmaga we sport netijesini ýokarlandyrmaga mümkinçilik berýär. Böküji howada galan aýagyny hereket etdirýär we has uzaga ätlemeklige çalyşýar (*28-nji surat*). Şeýle „uçup” ýöremeklikden soň, böküji güýçli epilýär: bu ýere düşmekligi ýeňilleşdirýär. Eliňi öňe-aşak goýbermeklik, iki aýagyňy öňe işjeň äkitmeklik türgeniň has uzaga bökmekligine mümkinçilik berýär.

Bökmekligiň „gaýçy” usuly has netijelidir. Hemme güýçli böküjiler şu usuldan peýdalanýarlar. Munuň aýratynlygy – böküjiniň iteklemeden soň, howada uçmaklykda ýöremek hereketini dowam etdirmeginden ybaratdyr.

Ylgap gelip, uzynlygyna bökmekligiň hemme usulynda ýere düşmeklik iki aýagyňda bir wagtda çägeli çukura düşmekdir. Ol doly oturmaklyk ýa-da öňe-gapdala ýykylmaklyk bilen tamamlanýar (*29-njy surat*).

Türgen bökmekligiň hemme görnüşinde hem ýere düşmeklikde aýagyny uzadýar, göwresini öňe egýär we elini yza çekýär. Daban çägä ýetende, aýagyny açýar we ýere daýanan badyna dyzyny epýär, yza ýykylmazlyk üçin egnini we elini öňe uzadýar.

Ylgap gelip, uzynlygyna bökmekligiň dürli usullarynyň tehnikasyny yzygiderli öwrenmek we kämilleşdirmek.

Bat almaklygyň tehnikasyny kämilleşdirmek: ylgaýja ýörite maşklar, start, goltgy; bat almagyň uzynlygyny kesgitlemek, barlag belligini goýmak.

Iteklemekligi bat almak we uçmak bilen sazlaşdyryp, tehnikasyny ele almak.

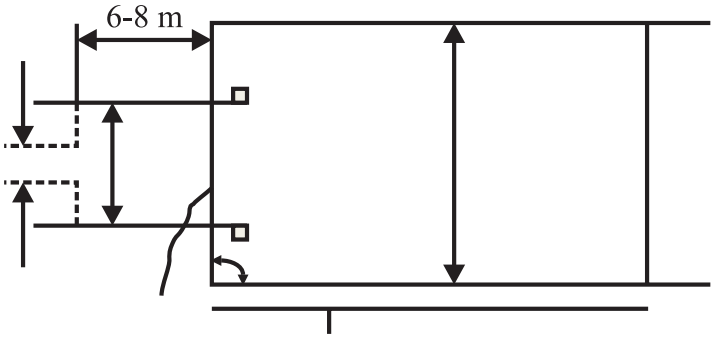
Uçup ýöremekligiň we „arkan gaýyşmaklygyň“ tehnikasyny ele almak.

Bökmekligiň saýlap alnan usulynyň tehnikasyny kämilleşdirmek. Uzynlygyna bökmekligiň ýörite maşklaryny ýerine ýetirmek (*29-njy surat*).

Granat zyňmak

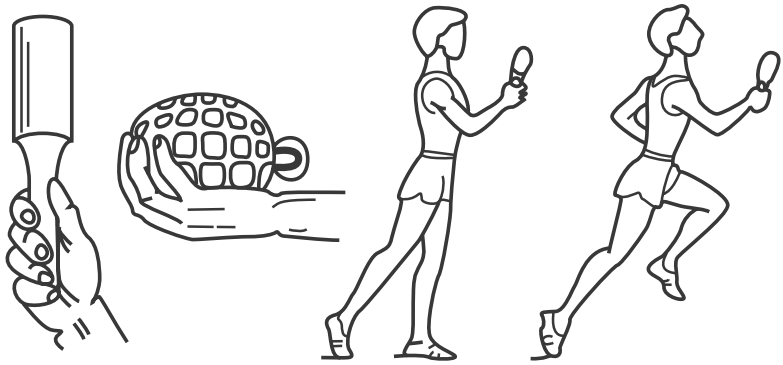
Granat zyňmaklyk hereketi duran ýeriňden ýa-da bat alyp ýerine ýetirilýär. Bat alyp zyňmaklykda has gowy netijelere ýetilýär.

Zyňyjynyň bat almadan öňki başlangyç ýagdaýy 31-nji suratda görkezilendir. Zyňyjy granatyň aşaky böleginden tutýar (*31-nji surat*).



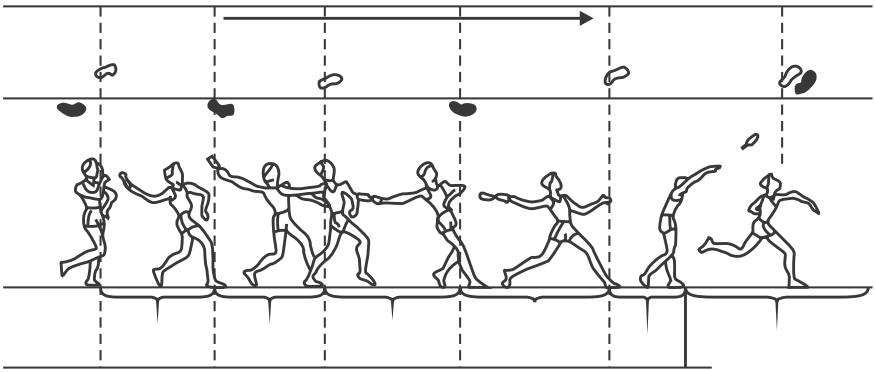
30-njy surat.
Granat zyňmaklyk üçin ýer

Bat almaklyk iki bölekden durýar: startdan (başlangyç ýagdaýdan) barlag belligine çenli (15-20 m), barlag belliginden planka çenli (7-9 m). Zyňyjy bat almak böleginde tizlik alýar, ikinji bölekde snarýaddan „ozmaklygy“ ýerine ýetirýär we zyňýar.



31-nji surat

Bat almaklyk ýeňil ylgamaklykdan başlap, soňra çalt ylgamaklyga geçýär. Zyňyjy barlag belligine çep aýagynda düşýär (sag elinde zyňýan bolsa), ondan soň snarýaddan „ozmak“ başlanýar. Bu bölekdäki ädimlere zyňyjy ädimler diýilýär. Olar 4,6 we köpräk bolup biler. Has giňden ýaýran görnüş – 4 ädimdir. Granaty yza sowmaklyk iki usulda ýerine ýetirilýär: öňe-aşak-yza aýlaw ýa-da diňe-yza. Granat zyňylýan wagtyndaky ädimleri ýerine ýetirmegiň tehnikasy 32-nji suratda görkezilendir. Birinji zyňylyş ädiminden soň egin saga öwrülip başlanýar we şol tarapa azajyk egilýär, granatly eliň sowlup başlaýar. Ikinji zyňyş ädiminiň ahyrynda egniňi öwürmeklik gutarýar we zyňyjy çep gapdal ýagdaýyna geçýär.



32-nji surat

Granat tutýan el göni ýagdaýda bolmaly. Üçünji ädim zyňmaklyga amatly ýagdaýa geçmeklik üçin örän möhümdir. Oňa „haç“ görnüş diýilýär. Sag aýak çep aýakdan öňe geçýär we ökjäni çep aýagyň dabanynyň öňünde kese goýýar. Zyňyjynyň eli gönüligine galýar. Egin we ýanjyk saga öwrülen, çep el kükregiň öňünde tirsek bogundan epilen ýagdaýynda galýar. Bu ýagdaýda çep aýak sag aýaga tarap dartylýar we indiki dördünji ädimi ýerine ýetirmäge taýýarlanýar. Dördünji ädim çep aýakda ýerine ýetirilýär. Çep aýak sag aýagyň hereketinden öňürdip, çalt öňe geçýär we aýagynyň burnuna basýar. Türgen dördünji ädimini adip, final „batly ýerine ýetiriji“ etabyny tamamlamak üçin başlangyç ýagdaýa geçýär.

Final güýçlendiriş fazasyna, ozaly bilen, aýagyň, soňra göwräniň myşsalary goşulýar. Zyňyjy zyňmaklygyň dowamynda aýaga daýanmaklygy, durnuklylygy saklamalydyr.

Zyňmaklykdan soň zyňyjy deňagramlylygy saklamak üçin sag aýagyny çalt bir ädim öňe ädýär we aýagyny dyz bogundan epip, göwräniň hereketiniň öňe gitmegini saklaýar. Deňagramlylyk eliň we çep aýagyň hereketinde hem saklanylýar. Granaty zyňmaklygyň tehnikasyny öwrenmeklige we kämilleşdirmeklige şu maşklar hödürlenilýär.

Zyňmaklygyň tehnikasy bilen tanyşmak

Granaty saklamak we duran ýeriňden zyňmak. Duran ýeriňde we çep aýagyňda ýöräp, zyňmaklygy öwrenmek.

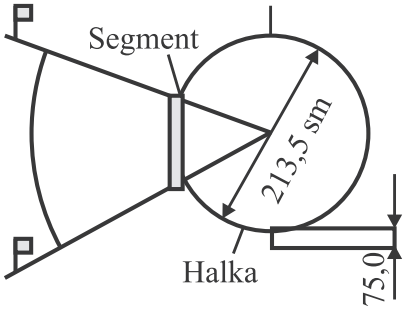
Zyňyş ädimleriniň we zyňmaklyk üçin başlangyç ýagdaýa gelmekligiň tehnikasyny öwrenmek.

Granaty eliňe alyp, erkin ylgamak

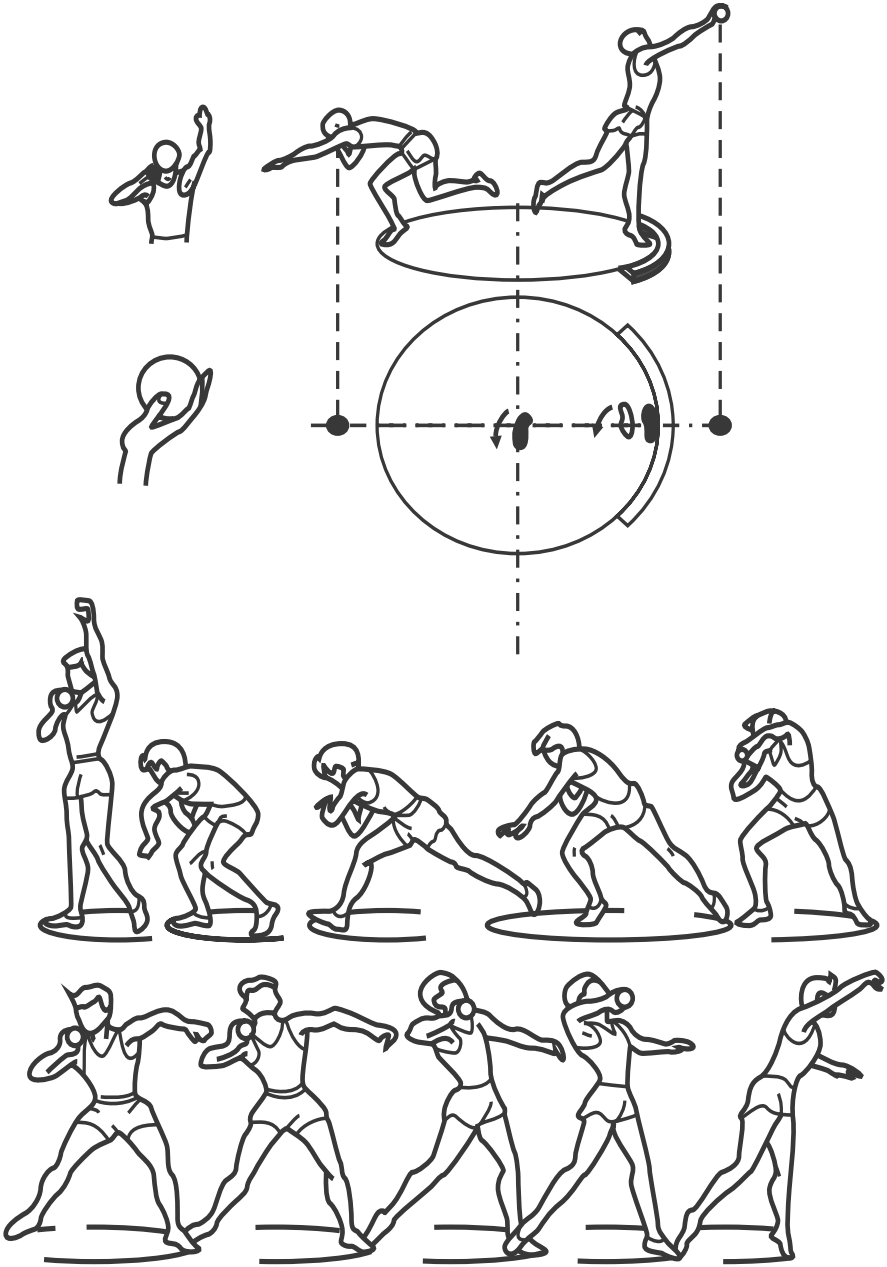
Ylgap gelip granat zyňmaklygyň tehnikasyny kämilleşdirmek (*32-nji surat*).

Ýadrony iteklemek

Ýadrony iteklemek duran ýeriňde egniňde goýup, bir elde ýa-da böküp ýerine ýetirilýär.



33-nji surat.
Ýadrony iteklemek üçin aýlaw we sektor



34-nji surat

Türgen başlangyç ýagdaýda zyňylýan tarapa arkasyny öwrüp, aýlawyň beýleki çetinde sag aýagynda durýar. Galdyrylan çep aýagy yzda goýmaly. Çep eliňi öňe – ýokaryk galdyrmaly, biliňi göni saklamaly (*34-nji surat*). Ýadrony boýnuňa tarap çekmeli, tirsegiňi göwreden aýyrmaly we sähelçe goýbermeli (*34-nji surat*).

Böküp ýadrony iteklemeklik hereketiniň yzygiderliligi 34-nji suratda görkezilen. Start düýrülmesini ýerine ýetirmek: türgen sag aýagynda oturýar we şol aýagynda aýlawyň merkezine bökýär. Sag aýagyň hereketi galan çep aýagy aýlawyň öňki gyrasyna tarap ugrukdyrýar (*34-nji surat*).

Güýçlendirişiň finaly çep aýagyňy ýere goýanyňdan soň başlanýar (*34-nji surat*). Bu pursatda zyňyjy ýadrony batly itekleýär (*34-nji surat*). Sag aýagyňy göneldip, ol çalt sag buduny öňe uzadýar. Göwresini sektor tarapa öwürýär we ýadrony itekleýär. Güýçlendirmegiň finaly güýçli we çalt ýerine ýetirilýär (*34-nji surat*).

Iteklemekden soň zyňyjy göwräniň öňe gidiş hereketini saklamak üçin towsup, aýagyň ýerini çalyşýar. Towusmaklyk deň agramlylygy saklamaklyga we aýlawda galmaklyga kömek edýär.

Bökmeklik, mümkin boldugyça, aýlawyň iň daşky gyrasyndan başlanýar. Göwräňi egmeklik ýadrony aýlawyň çäginden çykarmaga mümkinçilik berýär. Şeýle-de, zyňyjynyň ýadrony zyňyş ýoly ulalýar. Sag aýagyňdan, sag aýaga bökmekligiň uzynlygy 90 sm; güýjüňi ýadro jemläp, sag aýagyňda ýerine düşmeklikden ýadronyň uçmaklyk aralygynyň ýoly 1,5-dan – 1-2 metre çenli. Ýadrony iteklemeklikde aýaklaryň goýluşynyň ýagdaýy 34-nji suratda görkezilendir. Ýadronyň agramy 3, 4, 5 we 7,257 kg okuwçynyň ýaşyna we jynsyna baglydyr.

Ýadrony iteklemekligi öwrenmekligiň we kämilleşdirmekligiň yzygiderliligi:

1. Ýadrony duran ýeriňden we towsup iteklemekligiň tehnikasy bilen tanyşmak.
2. Ýadrony saklamak we iteklemek.
3. Dürli agramly ýadrolarda maşklar, durmak we ýöremek bilen, ýadrony iteklemekligiň tehnikasyny ele almak.
4. Ýadroly we ýadrosyz towusmaklygyň tehnikasyny öwrenmek.
5. Ýadrony iteklemegiň tehnikasyny kämilleşdirmek.

Orta hünär okuw mekdepleriniň talyplarynyň fiziki taýýarlyklaryna barlag maşklary we baha ölçeg birlikleri

№	Maşklaryň görnüşleri	Jynsy	Ýaşy we bahasy		
			Topar 17-18 ýaş, I ýyl talyplary		
			„3”	„4”	„5”
1.	Ylgamak 100 metr (sek)	oglan gyz	14,8 16,8	14,5 16,5	14,2 16,2
2.	Kross (päsgelçilikden) 1000 metr min 500 metr min	oglan gyz	4,00 2,00	3,50 1,55	3,30 1,50
3.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (m) ýa-da beýikligine bökmek (m)	oglan gyz	4,00 3,00	4,20 3,20	4,50 3,40
		oglan gyz	1,10 1,00	1,20 1,10	1,30 1,20
4.	Granaty zyňmak 700 g (metr), 500 g (metr)	oglan gyz	30 20	34 21	48 23
5.	Ýadro iteklemek 7,257 kg (m), 4 kg (m)	oglan gyz	6,50 5,00	7,00 5,50	7,50 6,00
Ýaşy we bahasy					
Topar 18-19 ýaş, II ýyl talyplary					
1.	Ylgamak 100 metr (sek)		„3“	„4“	„5“
		oglan gyz	14,5 16,4	14,2 16,2	14,0 16,0
2.	Kross (päsgelçilikden) 1000 metr min 500 metr min	oglan gyz	3,35 1,55	3,30 1,50	3,20 1,45

3.	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm) ýa-da beýikligine bökmek (sm)	oglan gyz	4,20 3,30	4,40 3,40	4,60 3,50
		oglan gyz	1,20 1,10	1,25 1,15	1,30 1,00
4.	Granaty zyňmak 700 g(metr), 500 g(metr)	oglan gyz	35 22	40 23	45 24
5.	Ýadro iteklemek 7,257 kg (m), 4 kg (m)	oglan gyz	6,50 5,00	7,00 5,50	7,50 6,00

EDEBIÝAT

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Ösüşiň täze belentliklerine tarap. – Aşgabat, 2008.

2. *Gurbanguly Berdimuhamedow.* Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – Aşgabat, 2007.

3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. – Aşgabat, 2007.

4. *Качашкин В.М*. Физическое воспитание в начальной школе. – Москва, 1983.

5. *Коробейников Н.К., Михеев А.А., Николенко И.Г*. Физическое воспитание. – Москва, 1989.

6. *Rejebow D*. Körpeler üçin oýunlar. – Aşgabat, 1980.

7. *Nohurow A.* Medisina psihologiýasy. – Aşgabat, 2009.

8. Türkmenistanyň Mugallymçylyk mekdepleri üçin okuw maksatnamasy. Bedenterbiýe. – Aşgabat, 2009.

9. 2010-njy ýylyň internet ulgamynyň maglumatlary.

MAZMUNY

Giriş..... 7
Gimnastika 11
Hereketli oýunlar 25
Sport oýunlary..... 32
Ýeňil atletika..... 49
Edebiýat 73

Kakabaý Rozyýew, Çaryberdi Baýramow

BEDENTERBIÝE

Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby

Redaktory *O. Abdyrahmanowa*
Surat redaktory *T. Aslanowa*
Teh. redaktory *T. Aslanowa*
Suratçy *G. Klýuýewa*
Neşir üçin jogapkär *H. Nunnaýew*