

# TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLOGI

## DÖWLETMÄMMET AZADY ADYNDAKY TÜRKMEN MILLI DÜNYÄ DILLERI INSTITUTY

### Bedenterbiýe dersi boýunça umumy

### OKUW MAKSATNAMASY

<i>Ýyllary -</i>	<i><u>1-2-nji ýyllar</u></i>	<i>Umumy sapaklary -</i>	<i><u>140 sagat</u></i>
<i>Ýarymýyllyklary -</i>	<i><u>I-II-III-IV</u></i>	<i>Amaly sapaklar -</i>	<i><u>132 sagat</u></i>
<i>Hünärleri- hemme hünärlere degişli.</i>		<i>Nazary sapaklar -</i>	<i><u>8 sagat</u></i>
		<i>Sagatlaryň jemi -</i>	<i><u>140 sagat</u></i>

Umumy okuw maksatnamasy ýokary okuw mekdepleri üçin taýýarlanan taýýarlanan öňki umumy maksatnamanyň we täze edebiýatlaryň esasynda düzüldi.

Umumy okuw maksatnamasyny düzen - Döwletmämmet Azady adyndaky Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň Talyplar sport klubynyň başlygy **A.Şalarow**.

Syn ýazanlar –Halkara türkmen-türk uniwersitetiniň professory, mugallymçylyk ylmlarynyň doktory **O.Geldiýew**.

Döwletmämmet Azady adyndaky Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň professory, mugallymçylyk ylmlarynyň doktory **A.Gurbanow**

Aşgabat – 2009 ý.



**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY**



**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY**



***GARAŞSYZ, BAKY BITARAP  
TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY***

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

**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.**

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

**Türkmenistanyň Prezidenti  
Gurbanguly BERDIMUHAMEDOW:**

***- Türkmenistan-ruhubelentligiň we  
sagdynlygyň ýurdudyr.***

## **GIRIŞ**

Ata-babalarymyzyň asyrlaryň dowamynda kalbynda beslän mukaddes arzuwlarynyň hasyl bolmagy – ýurt Garaşsyzlygymyzy almagymyz milli galkynyşymyza, syýasy, ykdysady, medeni-ruhy ösüşlerimize badalga boldy. Häzirki Beýik Galkynyşlar zamanasynda halk hojalygynyň ähli pudaklarynda bolşy ýaly, bilim ulgamynda hem uly özgertmeler amala aşyrylýar. Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhammedowyň „Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakynda“ Permany (15.02.2007ý.), „Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakynda“ Karary (04.03.2007ý.) hem-de „Türkmenistanda bilim hakyndaky Türkmenistanyň Kanunyna ýütgetmeler girizmek barada“ Kanuny, Türkmenistanyň XX Halk Maslahatynyň taryhy Kararlary ýurdumyzyň bilim ulgamynda ençeme düýpli işleri durmuşa geçirmek wezipesini öňde goýmak bilen Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda talyp ýaşlaryň hemmetaraplaýyn ösen, kämil sagdyn şahsyýet bolup ýetişmeginde bedenterbiýe durmuşyň esasy ugurlarynyň biri bolup durýar.

Beýik Galkynyş we täze özgertmeler zamanasynda Garaşsyz Türkmenistan Hormatly Prezidentimiziň „Döwlet adam üçindir“ diýen adyl hem-de ynsanperwer syýasaty esasynda durmuşyň ähli ugurlarynda belent sepgitlere ýetýär. Sagdyn durmuşy kemala getirmek, ruhubelent, berk bedenli ýaş nesli terbiýelemek ugrunda alynyp barylýan işler, durmuşa geçirilýän özgertmeler täze derejä çykýar. Turuwbaşdan orta we ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýäniň okuw dersi hökmünde girizilmegi, şonuň bilen birlikde häzirki zaman talaplaryna laýyk gelýän iri sport toplumlarynyň ulanylmaga berilmegi, ön bar bolan stadionlaryň, sport desgalarynyň durkunyň abadanlaşdyrylmagy munuň aýdyň subutnamasydyr.

Bedenterbiýäniň ähmiýeti, ýaş nesli kemala getirmekde sportuň tutýan orny barada hormatly Prezidentimiz bize häli-şindi ýatladyp dur. Ine hormatly Prezidentimiz Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň 2009-njy ýylyň 18-nji sentýabrynda geçirilen mejlisinde hem ýaşlaryň sport bilen meşgullanmaklary, olaryň ruhy taýdan sagdyn bolmaklary üçin döwlet tarapyndan ähli şertleriň dörediljekdigini habar berdi. Şeýle-de, ýokary okuw mekdeplerinde geçirilýän sport çärelerine talyp ýaşlaryň yzygiderli gatnaşmaklaryny üpjün etmek we olaryň arasynda sportuň dürli görnüşleri boýunça ýaryşlary yzygiderli geçirip, Türkmenistanyň Prezidenti tarapyndan ýörite baýragyň goýuljakdygyny, şonuň ýaly-da, olaryň diňe bir ýurdumyzyň çäginde däl, eýsem, halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlara hem gatnaşmaklaryna döwlet derejesinde şertleriň dörediljekdigini aýtdy. Mejlisiň barşynda hormatly Prezidentimiz her bir orta

mekdebiň we ýokary okuw mekdebiniň sport toparynyň bolmalydygyny, olaryň adynyň we nyşanynyň bolmagyny nygtady. Hormatly Prezidentimiziň bu sargytlaryny ýerine ýetirmek bilen, sagdyn nesli kemala getirmek ugrundaky işler tassyklanan mejilnama esasynda alnyp barylýar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhammedow halkynyň ýaşayşy, durmuşy, saglygy baradaky aladany hemme zatdan ileri tutýar.

Garaşsyz Baky Bitarap Diýarymyzda ilatyň beden we ruhy sagatlygy dogrusyndaky alada döwlet syýasatynyň biri bolup durýar. Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzyň Minisrler Kabinetiniň 2008-nji ýylyň 14-nji oktyabryndaky mejlisini paýtagtymyzyň Olimpiýa sport toplumynda geçirmegi, onda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek meselesine seredilmegi ýurt Baştutanymyzyň Türkmenistan Watanymyzda bedenterbiýe-sagaldyş hereketini we sporty ösdürmegi milletiň saglygyny berkitmäge, gujurly fiziki taýdan berk bedenli, ruhubelent ýaşlary terbiýelemäge gönükdirilen syýasatynyň ugurlarynyň birine öwrüldi. Häzirki döwürde Türkmenistanda halkara olimpiýa komiteti we halkara sport federasiýalary bilen bilelikde sportuň 44 görnüşi, şol sanda biziň ýurdumyz üçin ozal adaty däl hasaplanan buzuň üstünde typmak, awtomobil, hokkeý, suwda ýüzmegiň dürli görnüşleri boýunça köpçülikleýin bedenterbiýe we sport hereketi işjeň ösdürilýär. Suw-sport toplumyna, Buzly köşge, tennis bilen meşgullanýan we sport meýdançalaryna uly höwes bilen gatnaýan ýaşlary göreniňde göwnüň galkynýar. Ýurtda bedenterbiýe we olimpiýa hereketi barha ýaýbanlandyrylýar, halkara sport arenasynda Türkmenistanyň abraýyny goraýan ýaş türgenleriň sany artýar. Häzirki Beýik Galkynyşlar zamanasynda türkmeniň milli sporty aýgytly gadamlar bilen ösüp, halkara derejesinde özüni görkezýär. Dürli sport çärelerini geçirmek asylyly däbe öwrüldi. Sport köpçülikleýin häsiýete eýe bolup, durmuşa mäkäm ornaşdy. Muňa biz stadionlarda, dürli sport desgalarynda, meýdançalarynda geçirilýän ýaryşlara janköýerlik edenimizde hem göz ýetirýäris.

Hormatly Prezidentimiziň öz çykyçynda ençeme gezek belläp geçişi ýaly, bedenterbiýe we sporty ösdürmek döwlet syýasatynyň ileri tutulýan ugurlarynyň biri bolmagynda galýar, ol işlenilip düzülen „Saglyk“ döwlet maksatnamasynda we ýurdumyzy sosial-ykdysady taýdan ösdürmegiň uzak möhletleýin strategiýasynda hem öz beýanyny tapdy. Häzirki wagtda ähli welaýatlarda oglanlaryň we gyzlaryň ygtyýarynda häzirki zaman bedenterbiýe-sagaldyş toplumlary, stadionlar, sport meýdançalary we zallar bar. Ýakyn geljekde bolsa, hormatly Prezidentimiziň görkezmelerini nazara almak bilen, paýtagtymyzda dürli häzirki zaman sport desgalary, türgenleşik geçirilýän zallary bolan Olimpiýa şäherçesi peýda bolar. Häzir Türkmenistanda gurulýan çagalar baglarynyň, mekdepleriniň, edara-kärhanalaryň, şeýle hem gaýry jemgiýetçilik binalarynyň, ýaşayş jaýlarynyň haýsy ulgama degişliligine garamazdan, aglabasynyň belli bir bölegini döwrebap sport enjamlary bilen abzallaşdyrylan trenajor otaglary, saglyk zallary we sport meýdançalary tutýar.

Dünýä jemgiýetçiliginde parahatçylygyň, asudalygyň, agzibirliginiň ýurdy hökmünde tanalýan gözel Türkmenistan bu günki gün düýpli özgertmeler eýýamynda ýaşayar. Ajaýyp eýýamda saglygy düýpli özgertmek, ynsan ömrüni uzaltmak, täze sagdyn durmuş endiklerini ornaşdyrmakda alnyp barylýan tutumlar halkymyzyň bagtyýar durmuşa ýaşamagynyň kepilidir. Ynsan ömrüniň saglygy barada hemişe alada etmelidir. Berk bedenli hem ruhy taýdan sagdynlyk ynsan ömrüniň nurudyr.

Säher tutup maşk etmek, köp wagtlap pyýada hereketde bolmak ýaly hereketler ynsan synasyny berkidip, oňa kuwwat berýär.

Hormatly Prezidentimiziň 2009-njy ýylyň noýabr aýynyň 13-ine çykan „Türkmenistan - ruhubelentligiň we sagdynlygyň ýurdy“ atly sport ýaryşlaryny guramagyň we geçirmegiň meseleleri hakynda Kararynyň esasy maksady Garaşsyz Baky Bitarap Türkmenistanda ilatymyzyň äňli gatlaklaryny bedenterbiýä we köpçülikleýin sporta çekmek, agzibir jemgiýetimize sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak, ösüp gelýän nesli sporty söýmek we halal zähmete hormat goýmak ruhunda terbiýelemek, sportda ýaş zehinleri ýüze çykarmak we olary höweslendirmek, halkara derejesinde ussat sportsmenleri ýetişdirmek, milli sportumyzy dünýäde ýokary derejä götermekden ybaratdyr.

Beýik Galkynyş eýýamy iň täze türkmen taryhynda sagdynlygyň hem milli ruhuň gaýtadan galkynan, halkyň göwnüniň gözyetmez belentliklere galmagynyň döwri bolup girdi. Diňe bir saglygy goraýyş ulgamynda däl, ýurtda amala aşyrylýan tutumly işleriň ählisinde jemgiýet has-da sagdynlaşdyrmaga, onuň her bir agzasynyň ýaşayşa höwesini artdyrmaga, eşretli ýaşamaga, bilim almaga, okamaga, sagdyn hem bagtly bolmaga esasy hukuklaryny we azatlyklaryny Esasy Kanunymyzyň täze redaksiýasynda berkidi, durmuşda olary doly üpjün etmäge gönükdirilendigi anyk duýulýar. 1992-nji ýyldan buri Bütindünýä saglygy goraýyş guramasyna agza bolup durýan Türkmenistanda adamlaryň saglygyny gorap saklamak, howply ýokanç kesellerini aradan aýyrmak, neşekeşlige garşy göreş alyp barmak, ilat arasynda saglyk ätiýaçlandyrmasyň giňden ornaşdyrmak, bedenterbiýäni we sporty ösdürmek ugrunda alnyp barylýan işler bütin dünýäde giň goldaw tapýar. Sport we sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz etmekde öňdäki orunda durup, sport belentliklerine erjellik bilen erk edýän normatly Prezidentimize abraýly halkara sylaglaryň, şol sanda karate gündogar başa-baş söweşiniň gara guşak 6-njy danynyň, şeýle-de Aziýa Olimpiýa geňeşiniň Hormatly ordeniniň gowşurylmagy her bir türkmenistanly asyly nusga hem-de göräde boldy.

Hormatly Prezidentimiz bedenterbiýäniň we sportuň ösdürilmegine, ýaşlaryň arasynda sagdyn ýaşayyş ýörelgeleriniň ornaşdyrylmagyna uly uns berýär. „Awaza“ milli syýahatçylyk zolagynda sport toplumlarynyň, şol sanda 5000 adam üçin tennis stadiony, 10 000 adam üçin sport stadiony, woleýbol, basketbol we sportuň beýleki görnüşleri üçin kiçi sport meýdançalarynyň onlarçasy, golf meýdany, ýahta klublary we beýlekiler, gurulýan we gurulmaly meýilleşdirilen uly möçberli desgalar onuň aýdyň subutnamasydyr. Bu gün türkmen ili sagdynlygyň we ruhubelentligiň, galkynyşyň hem gülläp ösüşiň rõwşen ýoly bolan beýik Galkynyşyň şöhratly menzillerinden ynamly öňe barýar. Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň ýolbaşçylygynda jemgiýetde asuda, agzibir ýaşayyş berkarar eden döwletimiziň dünýä ýüzündäki abraýy gün geldigiçe artýar. Türkmen halky şeýle abraýly döwletde ýaşayandygyna buýsanmaga haklydyr.

Hormatly Prezidentimiz halkyň saglygyny goramak barada anyk meseleleri goýýar. Şol meseleleri amala aşyrmak üçin iň bir möhüm serişdelşeriň biri hem bedenterbiýe we sportdyr.

Ynsanyň ruhy onuň beden saglygy bilen berk baglydyr. Hut şol sebäpli hem, okuw mekdeplerinde bedenterbiýe dersiniň girizilmegi örän uly ähmiýete eýedir.

Bedenterbiýe we sport jemgiýetiň umumy medeniýetiniň bir bölegi bolmak bilen, ol adam bedeniniň hemmetaraplaýyn dogry ösmegine ýardam edýän we ony has-da berkidýän täsirli ylmydyr.

Umuman, beden terbiýesi – munuň özi saglygyň gözbaşydyr.

Türkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe sapaklarynyň girizilmegi esasynda talyp ýaşlaryň sagdyn ruhly berk begenli we gelejekde ýokary derejeli ökde hünärmen adamlar bolup ýetişmeklerinde hem-de olaryň okuwdan boş wagtlary dynç alyşlaryny kämil derejede gurnamakda sportuň dürli görnüşleri boýunça meşgullanmaga çekmekde çilim çekmek nas atmak spirtli içgileri içmek ýaly zyýanly endiklerden daşlaşdyrmakda bedenini fiziki taýdan zähmete watany goramakda bedenterbiýäniň we sportuň tutýan orny örän uludyr.

Garaşsyz Baky Bitarap Türkmenistan döwletimiziň Beýik Galkynyş döwründe bedenterbiýäniň we sportuň kömegi bilen talyp ýaşlary sagdyn we ruhubelent derejede terbiýelemäge uly ähmiýet berilýär.

Beýik Galkynyşlar zamanasynyň talyp ýaşlaryny Garaşsyzlygyň mukaddes ruhunda terbiýelemek biziň her birimiziň borjumyzdyr. Hormatly Prezidentimiziň bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakynda bilim işgärleriniň önünde goýýan wezipelerinden, kabul edýän resminamalaryndan we ýola goýýan ajaýyp işlerinden ugur alyp talyp ýaşlaryň sagdyn durmuş ýörelgesine esasanam bedenterbiýä we sporta bolan höwesini artdyrmaly.

Şunyň bilen baglylykda Döwletmämmet Azady adyndaky Türkmen millie dünýä dilleri institutynyň Talyplar sport kluby talyplaryň saglygyny berkitmek meselesini okuw ýylynyň dowamynda öz önünde esasy wezipe edip goýýar. Bu bolsa gelejekde talyplaryň beden taýdan berk, ruhy taýdan sagdyn, akyly-paýhasly, bilimlere teşne ýürekli we gelejekde ýokary derejeli ökde hünärmen adamlar bolup ýetişmeklerine ýardam berýär.

Umuman bedenterbiýe dersi ýurdumyzyň ýokary okuw mekdeplerinde talyplaryň beden taýdan berk, ruhy taýdan sagdyn we gelejekde ýokary derejeli ökde hünärmen adamlar bolup ýetişmeklerini öz önünde maksat edinýär.

Şu okuw maksatnamasy Hormatly Prezidentimiziň bedenterbiýäni we sporty ösdürmek baradaky talaplaryndan ugur alnyp, Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan ýokary okuw mekdepleri üçin 25.05.1994 ýylda tassyklanan okuw maksatnamasynyň esasynda, ata-babalarymyzyň sagdyn nesil baradaky milli ýol-ýörelgelerine daýanmak bilen, bedenterbiýe we sport baradaky dünýä tejribesini göz önünde tutup esasy daşary ýurt hünärmenleriniň edebiýatlarynyň terjimesi esasynda, öňki umumy maksatnamanyň we Garaşsyzlyk zamanasynyň hünärmenleriniň edebiýatlarynyň esasynda taýýarlanyldy.

## **Talyplara beden terbiýesini bermekligiň maksady we wezipeleri**

Türkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe dersiniň baş maksady talyplary hünäre ugrukdyrmakdan, ýaş nesli fiziki taýdan sagdynlyga, watansöýüjilige ruhlandyrmakdan hem-de bedenterbiýäniň we sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanmaklaryna söýgi döretmekden ybaratdyr. Şeýle hem bedenterbiýe dersiniň baş maksady aşakdaky bilim-terbiýeçilik meselelerini öz içine alýar:

- talyplaryň bedenterbiýäniň derwaýys meseleleri boýunça hünär taýdan dünýägaraýşyny, gyzyklanmalaryny we akyl ýetiriş işjeňligini kämilleşdirmek;

- adamyň beden taýdan kämilleşmegi boýunça işlerini guramagyň esasy kanunalaýyklyklary, ýörelgeleri, serişdeleri, usulyýetleri we görnüşleri hakynda talyplaryň bedenterbiýäniň nazaryýeti boýunça düýpli bilimlerini ýokarlandyrmaklygy üpjün etmek;

- bedenterbiýe ulgamynyň maksatnamalaýyn-kadalaşdyryjy esaslary bilen tanyşdyrmak;

- adamyň şahsyýet hökmünde kämilleşmeginde we işjeň durmuşynyň kemala gelmeginde bedenterbiýäniň, sportuň hem-de yzygiderli hereketde bolmagynyň mümkinçiliklerini açyp görkezmek;

- milli dāp-dessurlara, Watana, taryhy gymmatlyklara söýgi döretmek;
- bedenterbiýäniň üsti bilen talyplaryň saglygyny berkitmek;
- beden taýdan kämilleşdirmek üçin talyplary dürli fiziki çärelerе çekmek;
- bedenterbiýäni we sport bilimlerini (amaly, nazary) kemala getirmek;
- talyplarda jemgyýetçilik işgäri, mugallymçylyk, tālimçi-guramaçylyk endiklerini, ukyp-başarnyklaryny kemala getirmek;
- talyplarda sagdyn durmuş ýörelgesini terbiýelemek;
- talyplarda ynsanperwerlik, birek-birege hormat goýmak, watançylyk, zāhmetsöýerlik, pespāllik, kämil şahsyýet endiklerini terbiýelemek.

### **Bedenterbiýe sapaklaryny öwretmekligiň meseleleri:**

- talyplara sagdyn durmuş ýörelgesini ornaşdyrmak;
- terbiýeçilik çärelerini geçirmekde bedenterbiýäniň we sportuň tutýan ornuny düşündirmek;

- talyplaryň beden taýdan berkligini üpjün etmek;
- fiziki taýdan taýýarlygynyň aýratyn ugurlaryny ösdürmek we kämilleşdirmek;
- umumyfiziki taýýarlygynyň derejesini ýokarlandyrmak, beden taýdan ählitaraplaýyn ösüşine we işe ukyplylygynyň ýokarlanmagyna hemaýat etmek;

- talyplaryň beden taýdan kämilleşmeklerine höwes döretmek we bedenterbiýe boýunça alan bilimlerini akyly-başly ulanmaklary arkaly saglygyny ýokary derejede saklamak;

- bedenterbiýäniň we sportuň serişdelerini peýdalanmak arkaly dynç alyş çärelerini özbaşdak guramagyň endiklerini kemala getirmek;

- sagdyn durmuş keşbini ýola goýmak, sport we bedenterbiýe maşklary bilen yzygiderli meşgullanmaklaryna gyzyklanmalary döretmek;



- talyplara amaly sapaklaryň tälimlerini we tilsimlerini öwretmek hem-de kämilleşdirmek.

## **Bedenterbiýe sapaklarynyň görnüşleri:**

Ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe sapaklary I-II ýyl talyplaryň arasynda hepde-de 1 (bir) gezek 2 (iki) sagat geçilýär. Talyplara okuwdan daşary sportuň dürli görnüşleri boýunça okuw-türgenleşik sapaklary hemme okuw ýylynyň dowamynda geçirilýär.

Okuw sagatlarynyň paýlanylyşy:

I ýyl – 70 sagat;

II ýyl – 70 sagat.

## **Okuw sapaklary: amaly, nazary-amaly we şahsy:**

**Amaly** – bedenterbiýe sapagy ýokary okuw mekdeplerinde okuw dersi bolmak bilen talyplaryň saglygyny berkitmekde we olara gimnastikanyň, ýeňil atletikanyň görnüşleriniň tehnikalary bilen tanyşdyrylýar, öwredilýär hem-de kämilleşdirilýär.

Sport oýunlarynyň we milli oýunlarynyň görnüşleri bilen tanyşdyrylýar, hüjümde we goranmakda ulanylýan tehniki-taktiki hereketleri öwredilýär hem-de kämilleşdirilýär.

**Nazary** – bedenterbiýe sapagy ýokary okuw mekdeplerinde okuw dersi bolmak bilen talyplaryň saglygyny berkitmekde onuň esasy maksadyny we wezipelerini nazary hem-de amaly sapaklarda 5-10 minut möçberinde hödürlenýär.

**Şahsy** – fiziki maşk sapaklary, irki maşklar, gigiýeniki gimnastika, ýöretmek, özbaşdak beden we sport taýýarlyk sapaklaryny geçmek görnüşlerinde geçilýär.

## **Okuwdan daşary çäreler:**

- beden maşklary (irki gigiýeniki maşklar, gimnastika, bedenterbiýe arakesmeleri we ş.m.);
- sport gurnaklaryndaky sapaklar (sportuň görnüşlerinden okuw-türgenleşik sapaklary, milli oýunlar we ş.m.);
- sport we syýahatçylyk, fiziki maşklardan özbaşdak sapaklar (mugallymyň ýolbaşçylygyndaky sapaklar, ylgamaga höwes bildirýänler üçin gurnaklarda, atletiki we ritmiki gimnastika, jahankeşdelik ýörişleri, gezelençler, “Saglyk ýoluna” ýörişler we ş.m.);
- köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş we sport çäreleri, baýramçylyklar. Saglyk ýoluna ýörişler, uniwersiadalar, köpçülikleýin ylgawlar we sportuň dürli görnüşlerinden ýaryşlar.

## **Talyplary okuw toparlaryna bölmek:**

Amaly sapak geçirmek üçin talyplar esasy, sport we ýörite lukman toparlaryna bölünýärler. Toparyň talyplarynyň sany 12-15 adam.

Talyplaryň toparlara bölünişigi okuw ýylynyň başynda geçirilýär. Onda talyplaryň jynsy, saglyk ýagdaýy we sport derejesi göz önünde tutulýar. Esasy görkeziji lukman güwänamasy, söhbetdeşlik we talyplaryň gyzyklanýan sport görnüşleri bolup durýar.

Esasy we sport toparlara bölünen talyplar umumy fiziki, hünär fiziki taýýarlaýys we sportuň görnüşlerine bölünýärler.

Ýörite lukman topara bölünen talyplar jynsy keseliň hiline görä göz önüne tutulýar we toparlara bölünýärler. Toparyň talyplarynyň sany 8-12 adam.

Talyplary sapakdan diňe wagtlaýyn boşadyp bolýar.

Mundan başga-da I-nji ýyl talyplar üçin:

- durmuş taýdan derwaýys başarnyklary we endikleri (ýöremek, suwda ýüzmek) ele almagyň netijeli usulyýetleri;

- işe ukypsyzlyk, ýadawlylyk, sussupeslik ýagdaýlarynda öz-özüňe baha bermegiň we bedenterbiýe serişdelerini ulanmaklygyň ýönekeý usulyýetleri;

- saglygyň dikeltmek üçin öz-özüňi terbiýelemegiň (haýal ylgamak, suwda ýüzmek, gezelenç etmek we ş.m.) hususy maksatnamalaryny düzmegiň usulyýetleri;

- öz-özüňi owkalamak arkaly bejermegiň esasy usulyýetleri;

- gözüň göreji üçin peýdaly maşklaryň usulyýetleri;

- türgenleşik ýa-da gigiýeniki bedenterbiýe maşklary bilen özbaşdak meşgullanmagyň usulyýetleri öwredilýär.

II-nji ýyl talyplar üçin:

- beden taýdan berkligiň we syratlylygyň usulyýetleri;

- saglyk ýagdaýyňa we beden taýdan ösüşiňe gözegçilik etmegiň usulyýetleri;

- bedeniň işleýiş ýagdaýyna özbaşdak gözegçilik etmegiň usulyýetleri;

- özbaşdak türgenleşik işlerini geçirmegiň usulyýetleri;

- saýlap alan sportuň görnüşi boýunça ýörite fiziki we sport taýýarlygyň usulyýetleri;

- saýlap alan sportuň görnüşi boýunça eminlik gözegçiligini guramagyň usulyýetiniň esaslary öwredilýär.

## **Talyplaryň bedenterbiýe işlerine lukmançylyk gözegçiliginiň guralyşy:**

Lukmançylyk gözegçiligi beden saglygynyň wezipesini ýerine ýetirip, bedenterbiýe sapagynyň hilini ýokarlandyrmaga ýardam edýär.

Lukmançylyk gözegçiliginiň şu aşakdaky görnüşleri bar:

- talyplara lukmançylyk gözegçiligi;

- ýaryşlarda we okuw sapaklarynda lukmançylyk-pedagogik gözegçiligi;

- sapak döwründe arassaçylyk-päkizelik gözegçiligi;

- sagaldyş we bedenterbiýe-sport çärelerinde lukmançylyk gözegçiligi.

## **Talyplara lukmançylyk gözegçiliginiň geçirilişi:**

- 1-nji ýyl talyplara okuw ýylynyň başynda;
- ähli talyplar üçin her okuw ýylynyň başynda;
- sport bilen meşgullanýan talyplar, sportuň görnüşleri boýunça ýygyny toparlaryň agzalary her okuw ýylynyň başynda lukmançylyk gözegçiligini geçmeli.

## **Talyplaryň wezipeleri:**

- okuw maksatnamasyna laýyklykda yzygiderlilikde bellenen wagtlarda we sagatlarda sapaklara gatnaşmak;
- sport egin-eşiginde bolmak;
- bellenen wagtlarda lukmançylyk gözegçiligini geçmek;
- aýlyk barlag işlerini, normatiwi bellenen wagtda ýerine ýetirmek;
- maksatnama laýyklykda bedenterbiýe dersiniň nazaryýetinden bilim almak;
- toparda, fakultetde we ýokaryokuw mekdeplerinde sagaldyş we sport çärelerine işeňňir gatnaşmak.

***Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň 1-2-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça umumy okuw***

## **M E Ý I L N A M A S Y**

T/Nº	<i>Sport çäreleriniň görnüşleri</i>	<i>Okuw ýyllary we sagatlar</i>	
		<i>1-nji ýyl</i>	<i>2-nji ýyl</i>
<b>1</b>	Nazary maglumat	2	2
<b>2</b>	Gimnastika	10	10
<b>3</b>	Milli oýunlar	10	10
<b>4</b>	Ýeňil atletika	22	22
<b>5</b>	Sport oýunlary we beýleki oýunlar	26	26
	Jemi	70	70

**Bellik:** ýerli şertlere we sebäplere görä suwda ýüzmek sapaklaryny guramaga mümkinçilik bolmadyk ýagdaýda ol sapaklar sport oýunlaryna ýa-da kross ylgawyna paýlanyp bilner.

## **Nazaryýet bölümi**

### **Hemme okuw bölümleri üçin okuw materiallary**

Türkmenistanyň Prezidenti Gurbanguly Berdimuhamedowyň “Türkmenistanda bilim ulgamyny kämilleşdirmek hakynda” Permany (15.02.2007 ý.), “Bilim-terbiýeçilik edaralarynyň işini kämilleşdirmek hakynda” Karary (04.03.2007 ý.) hem-de “Türkmenistanda bilim hakyndaky Türkmenistanyň Kanunyna üýtgetmeler girizmek barada” Kanuny, Türkmenistanyň XX Halk Maslahatynyň taryhy Kararlary ýurdumyzyň bilim ulgamynda ençeme düýpli işleri durmuşa geçirmek wezipesini öňde goýmak bilen, Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanda talyp ýaşlaryň hemmetaraplaýyn ösen, kämil sagdyn şahsyýet bolup ýetismeginde bedenterbiýäniň durmuşdaky ornuny we esasy ugurlaryny kesgitlemekde esasy gollanma bolup durýar.

Türkmenistanda bedenterbiýäniň guralyşynyň esaslaryna degişli materiallar, halkara sport birleşiginiň materiallary, dünýä çempionatynyň, olimpiýa oýunlarynyň, bütindünýä talyplar sport oýunlarynyň düzgünnamalary, kadalaşdyryjy-hukuk namalary we beýleki resminamalary esasy materiallar hökmünde peýdalanylýar.

Ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe okuw-terbiýeçilik işleriniň meýilnamalary, maksatnamalary, bedenterbiýe barada esasy düşünje we onuň maksady hem-de wezipeleri baradaky gollanmalar, hünärmenleri taýýarlamakda bedenterbiýä degişli gollanmalar, bu ugurdan hünärmenleriň taýýarlan işleri materiallar hökmünde peýdalanylýar.

Talyplar üçin bedenterbiýe dersinden okuw maksatnamasy, onuň mazmuny we esasy bölümleri işlenip düzülýär. Talyplary okuw toparlaryna bölünýär. Okuw maksatnamasynyň esasy kriteriýasy: test tabşyrmak, aýlyk normatiwlerini tabşyrmak, talyplaryň borçlary, bedenterbiýe dersiniň sapakdan daşary sport, syýahatçylyk görnüşleri.

Sagdyn durmuş baradaky düşünje, onuň mazmuny we durmuş bilen baglanyşygy. Sagdyn durmuş alyp barmagyň görkezijileri: erbet gylyklary ret etmek, işeňňir hereket we yzygiderli öz fiziki ýagdaýyňa seredip durmak.

Talyplaryň sagdyn durmuşyny kämilleşdirmek, umumy ýaşaaýyş jaýlarynda talyplaryň özbaşdak bedenterbiýe maşklaryny geçirmek. Bedenterbiýe maşklary gurnamak, meýilleşdirmek we özbaşdak bedenterbiýe maşklaryny hasaba almaklygyň görnüşleri.

Bedenterbiýe we sportuň gigiyeniki esaslary. Gigiyena we onuň esasy wezipeleri. Şahsy gigiyena: gün tertibi, ukynyň gigiyenasy, dogry iýmitlenmek, bedeniň we köwüşüň gigiyenasy, erbet endiklerden saklanmak.

Bedenterbiýe we sportuň özbaşdak geçirilişiniň gigiyenasy. Ýörite ýerlerde geçirilýän bedenterbiýe sapaklarynyň okuw serişdelerine seretmek gigiyenasy. Bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýanlaryň gün tertibiniň aýratynlygy. Bedenterbiýe we sport sapaklarynyň açyk howada geçirilişiniň ähmiýeti.

Iş ukybyny ýokarlandyryýan goşmaça gigiyeniki serişdeler: gün, howa, massaž, hammam we ş.m.

Bedeni berkitmegiň gigiyeniki esaslary: howa, suw, massaž bolup durýar.

Lukmançylyk gözegçiligi beden saglygynyň wezipesini ýerine ýetirip, bedenterbiýe sapagynyň hilini ýokarlandyrmaga ýardam edýär.

Lukmançylyk gözegçiliginiň aşakdaky görnüşleri bar:

- talyplara lukmançylyk gözegçiligi;
- ýaryşlarda we okuw sapaklarynda lukmançylyk-pedagogik gözegçiligi;
- sapak döwründe arassaçylyk-päkizelik gözegçiligi;
- sagaldyş we bedenterbiýe-sport çärelerinde lukmançylyk gözegçiligi.

Talyplaryň lukmançylyk gözegçiligi sagaldyş-lukmançylyk edaralarynda, ýokary okuw mekdepleriniň lukmançylyk nokatlarynda, Talyplar saglyk öýlerinde, bedenterbiýe-sport dispanserlerinde bedenterbiýe kafedrasy bilen bilelikde geçirilýär.

## **II. Esasy bölüm**

### **GIMNASTIKA**

#### **Nazary maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Gimnastikanyň taryhy. Gimnastika – bedeni umumy berkitmegiň serişdesi hökmünde. Şahsy gigiýenanyň, aýakgabyň aýratynlygy. Sport şikesleriniň önüniň alynmagy. Sapaklaryň geçirilýän ýeri, okuw-türgenleşik serişdeleri. Gimnastika boýunça özbaşdak sapaklaryň geçirilişiniň esasy usullary. Gimnastikanyň terbiýe berijilik ähmiýeti we umumy edilýän talaplar. Gimnastika umumy fiziki taýýarlygyň serişdesi hökmünde. Oýnuň düzgüni. Geçirilýän ýeri we sport enjamlary.

#### **Esasy gimnastika**

Umumy ösdüriji maşklaryň häsiýetlendirmesi we wezipesi. Bedeni dogry tutmagyň mazmuny.

#### **Tejribe ähmiýetli maşklar**

Ýöremek, bökmek, turnukde özüni çekmek, jübüt aýakda bökmek, uzynlygyna bökmek, päsgelçilikleriň üstünden bökmek, agram berme maşklar.

#### **Irki gigiýena maşklar**

Sport enjamlary bilen we olarsyz maşk etmek. Irki gigiýenik maşklaryň toplumyny düzmek. Ritmiki gimnastikany ýerine ýetirmek.

#### **Önümçilik gimnastikasy**

Giriş gimnastikasy, bedenterbiýe arakesmesi. Önümçilik gimnastika toplumyny ýerine ýetirmek.

#### **Ritmiki gimnastika**

Çeper gimnastikanyň elementleri (top, ýüp, tigr) we horeografiýanyň esaslary. Ritmiki gimnastika toplumyny ýerine ýetirmek.

#### **Atletiki gimnastika**

Bedeni dogry tutmaga gönükdirilen maşklar. Agyr trenažorlar bilen işlemek, agyr maşklary dem alyş bilen baglanyşdyrmak. Giriş, gimnastikasynyň wezipesi, bedenterbiýe arakesmesi we bedenterbiýe minudy. Maşk toplumynyň gurluşynyň jyns, ýaş, fiziki taýýarlyk talaplary. Fiziki yüküniň dolandyrylyşy. Sapaklaryň gigiýenik üpjünçiligi. Ýokary okuw mekdeplerinde, önümçilikde, edaralarda instruktoryň wezipesi.

Atletikanyň, ritmikanyň, harby tejribe ähmiýetli sagaldyş we sport gimnastikasynyň gysgaça häsiýetnamasy.

#### **Amaly materialy**

Esasy wezipesi güýç, maýyşgaklyk, çalasyňlyk fiziki häsiýetleri ösdürmek.

**Esasy gimnastika.** Nyzam maşklary: hatarda durmak we başgaça düzmek, hereket etmek, arasyňy açmak, hatarlary ýygjamlaşdyrmak. Umumy ösdüriş maşklary. Gimnastiki trenažorlaryň ulanylmagynda geçirilýän maşklar.

**Tejribe ähmiýetli maşklar.** Ýöremek, bökmek, turnikde özüňi çekmek, jübüt aýakda bökmek, uzynlygyna bökmek, böwediň üstünden bökmek, agram bermek maşklary.

**Irki gigiyena maşklar.** Sport enjamlary bilen we olarsyz maşk etmek. Irki gigiyenik maşklaryň toplumyny düzmek. Ritmik gimnastikany ýerine ýetirmek.

**Önümçilik gimnastikasy.** Giriş. gimnastikasy, bedenterbiýe arakesmesi. Önümçilik gimnastika toplumyny ýerine ýetirmek.

**Ritmiki gimnastika.** Çeper gimnastikanyň elementleri (top, ýüp, tigr) we horeografiýanyň esaslary.

**Atletiki gimnastika.** Bedeni dogry tutmaga gönükdirilen maşklar. Agyr trenažorlar bilen işlemek, agyr maşklary dem alyş bilen baglanyşdyrmak.

## ÝEÑIL ATLETIKA

### Nazary maglumaty

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Ýeňil atletikanyň görnüşiniň bölünişi. Sagaldyş, tejribe ähmiýetli we ýeňil atletikanyň goranyş ähmiýeti, egin-eşik, aýakgap, sport serişdesi, geçirilýän ýeri, şahsy gigiyenanyň aýratynlygy. Sport şikesiniň profilaktikasy. Özbaşdak sapaklaryň guralyşy. Sagaldyş ylgawy sapaklaryň usuly esaslary. Sport ýaryşlaryny geçirmekligiň düzgünleri we guramaçylygy. Halkara derejesinde geçirilýän sport ýaryşlarynda türkmen ýeňil atletleriniň gazanýan üstünlikleri.

### Amaly maglumaty

#### Ýeňil atletikanyň taryhy we düzgünleri.

**Gysga aralyga ylgamak** [60, 100, 200 we 400 metr].

Ýörite fiziki taýýarlyk. Ylgaýanlaryň ýörite maşklary. Haýal badalşyň, badalyş tizliginiň, aralyga ylgamagyň we pellehana ýetmegiň tilsimlerini öwrenmek we kämilleşdirmek.

Okuw sapaklarynda gysga aralyga ylgamagyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak.

Ylgamaklygyň tehniki kämilleşmegi. Haýal badalyş, badalyş çaltlygy, belli aralyga, pellehana barmak. Türgenleşik. Talyplaryň arasynda synag ýaryşlaryny geçirmek.

**Orta aralyga ylgamak** (erkekler – 1000 m., aýallar – 500 m.).

Ýörite fiziki taýýarlyk. Ylgaýanlaryň ýörite maşklary. Ýokary badalşyň, badalyş tizliginiň, göni we aýlaw aralygy ylgamagyň we pellehana ýetmegiň tilsimlerini öwrenmek we kämilleşdirmek. Okuw sapaklarynda orta aralyga ylgamagyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak. Ylgamaklygyň tehniki kämilleşmegi. Ýokary badalyş, badalyş çaltlygy, belli aralyga, soňuna barmak. Türgenleşik. Talyplaryň arasynda synag ýaryşlaryny geçirmek.

**Uzak aralyga ylgamak.** Kross (erkekler – 3000 m., aýallar – 2000 m.).

Ýörite fiziki taýýarlyk. Ylgaýanlaryň ýörite maşklary. Badalşyň, badalyş tizliginiň, düz, göni, gaty we ýumşak ýerlerde ylgamagyň we pellehana ýetmegiň tilsimlerini öwrenmek we kämilleşdirmek. Okuw sapaklarynda uzak aralyga ylgamagyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak.

Ylgamagyň tehniki usulyny kämilleşdirmek. Badalyş, badalşyň çaltlygy, belli aralyga, pellehana barmak. Türgenleşik. Talyplaryň arasynda synag ýaryşlaryny geçirmek.

### **Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek.**

Ýörite fiziki taýýarlyk. Duran ýeriňde uzynlygyna bökmegiň ýörite maşklary. Okuw sapaklarynda duran ýeriňden uzynlygyna bökmegiň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak. Ylgamaklygyň we bökmegiň tehniki usullaryny kämilleşmek. Bat almak, bökmek, ýere düşmek. Aýagyňyň бүкүп bökmekligiň teknikasy. Türgenleşik. Talyplaryň arasynda synag ýaryşlaryny geçirmek.

### **Bat bilen uzynlygyna bökmek.**

Ýörite fiziki taýýarlyk. Bat bilen uzynlygyna bökmegiň ýörite maşklary. Okuw sapaklarynda duran ýeriňden bat bilen uzynlygyna bökmegiň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak. Ylgamagyň we bökmegiň tehniki usulyny kämilleşdirmek. Bökmekligiň tehniki usulyny kämilleşdirmek. Bat almak, bökmek, ýere düşmek. Aýagyňyň бүкүп bökmekligiň teknikasy. Бүкүлмек we gaýçy ýaly bökmekligiň teknikasy bilen tanyşmak. Bökmekligiň usulyny saýlap almak. Ylgawyň belligi. Uzynlyga bökmegiň ýörite maşklary. Türgenleşik. Talyplaryň arasynda synag ýaryşlaryny geçirmek.

## **BASKETBOL**

### **Nazary maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Basketbol oýnunyň taryhy. Basketbol umumy bedeni berkitmegiň serişdesi hökmünde. şahsy gijiyenanyň, aýakgabyň aýratynlygy. Sport şikesleriniň önüni almak. Sapagyň geçirilýän ýeri, okuw serişdeleri. Basketbol özbaşdak sapaklaryň geçirilişiniň esasy usullary. Basketbol ýaryşlaryny geçirmekligiň düzgünleri we guramaçylygy. Ýaryşlarda emin işiniň usulyýeti. Dünýä sport ýaryşlarynda türkmen basketbolçylaryň gazanan üstünlikleri.

### **Amaly material**

Ýörite fiziki taýýarlyk. Basketbol oýnunyň ýörite maşklary. Okuw sapaklarynda basketbol oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, öwretmek we kämilleşdirmek. Ýerini üýtgetmegiň teknikasy: hemişeki ylgaw, gapdal ädimler bilen, ugry we tizligi üýtgetmek bilen, bökmek, durup öwrülme, badalyş. Topa eýelik etmegiň teknikasy: sag we çep eliň bilen topy gapmak we bermek, iki eliň bilen duran ýeriňde ädimläp, ylgap, topy sag we çep eliň bilen hereketde eýelik etmek, duran ýeriňde we hereketde topy sebede atmak, jerime zyňyş. Goranmak boýunça oýnuň tehniki usulyny kämilleşdirmek. Ýerini üýtgetmegiň teknikasy: goranmaklygyň durşy, adatky we gapdal ädimleriň ýeriniň üýtgedilişi, arkaň bilen öňe hereket etmek. Topa eýelik etmekligiň teknikasy: galkandan ýa-da sebetden topuň gaýdyp gelmegi, kakma, tutma, topy sebede zyňmagyň usuly. Goranmakda oýnuň elementleriniň tehniki kämilleşmegi, oýunçynyň hususy toply we topsuz hereketi, iki-üç we köp oýunçylaryň özara düşünişmegi, komanda hereketi. Hujümde we goranmakda taktik görnüşler. Ikitaraplaýyn oýun. Hujüm etmekde we goranmakda taktiki hereketler. Topy birek-birege geçirmek. Öz ornuňdan hujüm etmek. Degişli bellenen meýdançada goranmak. Hujüm edilende we goranylanda oýunçylaryň özara hereketi. Oýunlaryň tehniki-taktiki tärleri, tehniki howpsuzlyk. Oýunlaryň kadalary we eminlik. Türgenleşik. Tizlik, güýç häsiýetleri, böküş çydamlylygy, çaltlygy we duýgurlygy ösdürmek üçin ýörite maşklary ýerine ýetirmek. Gözegçilik normatiwleri tabşyrmak.

## **WOLEÝBOL**

### **Nazary maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Woleýbol oýnunyň taryhy. Woleýbolçylaryň umumy we ýörite taýýarlygy. Esasy taktiki we tehniki taýýarlyk. Şahsy gigiýenanyň aýratynlygy. Aýakgap we egin-eşigiň gigiýenasy. Sport şikesleriniň önüni almak. Sapagyň geçirilýän ýeri, okuw-türgenleşik serişdeleri.

Woleýbol sapagynyň özbaşdak geçirilişiniň esasy usullary. Woleýbol ýaryşlaryny geçirmekligiň düzgünleri we guramaçylygy. Ýaryşlarda emin işiniň usulyýeti. Dünýä sport ýaryşlarynda türkmen woleýbolçylaryň gazanýan üstünlikleri.

### **Amaly material**

Ýörite fiziki taýýarlyk. Woleýbol oýnunyň ýörite maşklary. Okuw sapaklarynda woleýbol oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, öwretmek we kämilleşdirmek. Hujümiň tehnika: durmak, ýerini üýtgetmek, topy almak, topy ibermek, hüjüm ediş urgulary. Goranmaklygyň tehnika: durmak, ýerini üýtgetmek, topy almak, hüjüm ediji urgy, blok goýmak, ätiýaçlanmak, tehniki howpsuzlyk, oýnuň taktika we tehnika. Oýnuň düzgünleri we eminlik. Çaltlygy ýokarlandyrmak, hereketi ugrukdyrmak, güýç toplamak, çeýelik üçin umumy kämilleşdiriji we ýörite maşklar. Hujümde we goranmakda oýnuň taktikasynyň kämilleşmegi, şahsy we toparlaýyn hereket, ýykylyp almaklygyň we goranmaklygyň taktiki görnüşleri. Türgenleşik. Ikitaraplaýyn oýun. Gözegçilik normatiwlerini tabşyrmak.

## **TÜRKMEN MILLI OÝUNLARY**

### **Nazary maglumaty**

Milli oýunlaryň görnüşleri. Olaryň bölünişi: topar, topar däl, topara geçiş.

Milli oýunlaryň wezipeleri: terbiýe bermek, bilim bermek we sagaldyş.

Däp bolup gelýän milli oýunlaryň mazmuny.

Milli oýunlaryň serişdeleri: dürli fiziki maşklar we tebigatyň sagaldyş güýji.

Milli oýunlaryň usullary: dil, görkezme esbaply we amaly.

## **“TOPARGAÇDY”**

### **Nazaryýet maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Türkmen milli oýunlarynyň gelip çykyşy barada gysgaça maglumat. “Topargaçdy” umumy fiziki taýýarlygyň serişdesi hökmünde. Oýnuň düzgünleri, milli oýny geçirmekligiň guramaçylygy. Oýun geçiriljek ýerini taýýarlamak. Zerur enjamlar.

### **Amaly material**

Oýunçylaryň umumy we ýörite taýýarlygy. Esasy taktiki we tehniki taýýarlyk. Oýnuň başlanyşyny öwretmekligiň tehnika. Okuw sapaklarynda “Topargaçdy” oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, öwretmek we kämilleşdirmek. Türgenleşik. Ikitaraplaýyn oýun.

## **“AGSAK DURNA”**

### **Nazaryýet maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Bu milli oýunyň gelip çykyşy barada gysgaça taryhy maglumat. Oýun umumy fiziki taýýarlygyň serişdesi hökmünde. Oýnuň



düzgünleri, taraplary. Meýdanda oýunçylardan edilýän talaplar. Oýunçylaryň hüjüm edişiniň we goranyşynyň ýollary.

### **Amaly material**

Oýunçylaryň umumy we ýörite taýýarlygy. Esasy taktiki we tehniki taýýarlyk.

Oýnuň düzdünlerini we başlanyşyny öwretmekligiň tehnikasy. Okuw sapaklarynda “Agsak durna” oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, ony öwretmek hem-de kämilleşdirmek. Oýunçylara bir aýakda böküp hereket etmegi öwretmek. Oýunçylaryň goranyşynyň we hüjüm etmekligiň tehnikasy hem-de taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylara hereket etmegi öwretmek we topara bölmek. Topara bölmekligiň görnüşleri we usullary. Oýnuň guralyşy. Türgenleşik. Ikitaraplaýyn oýun.

## **“ K E P B E G U R D Y ”**

### **Nazaryýet maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Milli oýnuň gelip çykyşynyň taryhy. Oýun umumy fiziki taýýarlygyň serişdesi hökmünde. Oýnuň düzgünleri, talaplary. Oýun döwründe oýunçylaryň hereketi.

### **Amaly material**

Oýunçylaryň umumy we ýörite taýýarlygy. Esasy taktiki we tehniki taýýarlyk.

Oýnuň düzgünlerini we başlanyşyny öwretmekligiň tehnikasy. Okuw sapaklarynda “Kepbe gurdy” oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, öwretmek hem-de kämilleşdirmek. Oýnuň tehniki kämilleşmegi. Oýunçylara göni durmaklygy we bökmeçligi öwretmek. Oýunlary geçirmekligiň guralyşy we geçirilişi. Türgenleşik. Ikitaraplaýyn oýun.

## **“ Ý E D I T O P ”**

### **Nazaryýet maglumaty**

Derse giriş. Dersiň kesgitlemesi. Oýnuň gelip çykyşy. Oýnuň terbiýe berijilik ähmiýeti. Oýun umumy fiziki taýýarlygyň serişdesi hökmünde. Bu oýnuň “Topargaçdy” oýundan tapawudy. Oýunçylaryň geçme hereketine umumy edilýän talap. Oýnuň düzgüni. Geçirilýän ýeri we inwentar.

### **Amaly material**

Oýunçylaryň umumy we ýörite taýýarlygy. Esasy taktiki we tehniki taýýarlyk. Oýnuň başlanyşyny öwretmekligiň tehnikasy. Oýnuň tehniki we taktiki kämilleşmegi. Okuw sapaklarynda “Ýedi top” oýnunyň tärleri we tilsimleri bilen tanyşdyrmak, öwretmek hem-de kämilleşdirmek. Oýunçylara topy tutmaklygy we oýna girizmegi öwretmek. Howada topy urmak we oýna girizmek. Oýun döwründe olara taktikany öwretmek. Oýun meýdançasyna bellikler etmek. Oýunçylary topara bölmek. Türgenleşik. Ikitaraplaýyn oýun.

## **Professional-tejribe ähmiýetli fiziki taýýarlyk**

### **(Guramaçylyk-usuly görkezme)**

Professional-terbiýe ähmiýetli fiziki taýýarlyk talyplara beden taýdan terbiýe bermek döwründe esasy bölüm hökmünde, geljek hünärmenleri işe taýýarlamak üçin geçirilýär.

Professional-terbiýe ähmiýetli fiziki taýýarlyk, zähmet şertleri barada maglumat, hünärmene zerur bolan fiziki endikler, professional näsaglyk we onuň önüni almak barada, şol nukdaýnazardan bedenterbiýe we sportuň ulanylyşy:

- bedenterbiýe we sport sapaklary döwründe goşmaça alan bilimlerini ulanmak;
- professional döredijilik üçin fiziki taýýarlygy ýörite ösdürmek;
- hereket etmegiň endiklerini kämilleşdirmek;
- zähmet şertlerine taýýarlyk görmek;
- oňat gylyk-häsiýetleri terbiýelemek.

Professional-terbiýe ähmiýetli fiziki taýýarlyk ýokary okuw mekdepleriniň bütin okuw döwriň dowamynda meýilleşdirilýär we nazaryýet we amaly görnüşlerinde bedenterbiýe sapaklarynda geçilýär.

Bu maksady amala aşyrmak üçin Talyplar sport kluby beýleki kafedralar bilen tehniki howpsuzlyk beýleki guramalar bilen bilelikde amala aşyrýarlar.

Talyplar sport kluby beýleki fakultet yolbaşçylary bilen professional-terbiýe ähmiýetli taýýarlygyň talaplaryna bilelikde seredýärler. Onuň nazaryýet we amaly bölümleriniň mazmunyna, normatiwlerine Talyplar sport kluby wagt belleýär we olaryň ýerine ýetirilişine gözegçilik edýär.

### ***Ýörite okuw bölümleri üçin okuw materialy***

Nazaryýet maglumaty. Okuw toparlaryna bölmekligiň ýörelgeleri. Ýörite okuw bölümiň wezipeleri. Fiziki maşk sapaklaryň görnüşleri.

Maksatnama materialy: nazaryýet we amaly taýdan bedeni ösdürmek üçin päsgel berýän şertler.

### ***Lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik***

Şahsy gözegçilik, ulgamlaryň ýörelgeleri amala aşyrmak. Talyba tabşyrylýan ýumushlary ýuwaş-ýuwaşdan köpeltmek. Ýörite lukman toparynyň üsti bilen talyplaryň fiziki taýýarlygyny anyklamak. Ýerine ýetirilýän maşklaryň howpsuzlygy we netijeliligi. Pedagogik gözegçilik. Şahsy ýumushlar. Sagaldyş gimnastikasynyň we bedenterbiýäniň özbaşdak sapaklary. Ýylyň dowamynda lukmançylyk gözegçiligi.

### ***Içki beden agzalarynyň kesellemeginde ýerine ýetirilýän fiziki maşklar***

Amaly materiallar. Irki gimnastika. Keseller üçin ýörite sagaldyş gimnastika. Bedeni berkitmek üçin edilýän proseduralar. Ýüzüş. Gysga we orta aralyklara ýeňil atletika, duran ýerinden we ylgap bökmek, agyr we tennis topy zyňmak, ylgamak we ýöremek, demiňi dürsäp ýöremek. Hereketli oýunlar. Ýeňil gimnastika. Syýahatçylyk. Özbaşdak we önümçilik gimnastikasy üçin düzülen ýörite maşklar.

### ***Görüş we nerw sistemalary erbetleşenler üçin fiziki maşklar***

Amaly materiallar. Irki gijiyenik maşklar. Belli bir kesel üçin anyk sagaldyş maşklar. Bedeni berkitmek üçin edilýän proseduralar. Görüş. Ýeňil atletikanyň hemme görnüşleri. Syýahatçylyk. Agram düşmeýän ýeňil atletika. Ýeňil sport oýunlary. Hereketli oýunlar. Irki we önümçilik gimnastika üçin fiziki maşklaryň toplumyny düzmek.

### ***Şikesli beden üçin ulanylýan fiziki maşklar***

Amaly materiallar. Irki maşklar. Düzediş gimnastika. Sagaldyş gimnastika. Umumy berkidiş, gimnastika. Beden etini berkitmek üçin maşklar. Gimnastika taýagy, gantel, agyr top, woleýbol, basketbol topary bilen edilýän maşklar. Sagaldyş massaży. Gimnastika diwarynda ýerine ýetirilýän maşklar. Irki we önümçilik maşklaryny hem-de özbaşdak sapaklar üçin fiziki maşklaryň toplumyny düzmek.

**Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň  
1-2-nji ýyl talyplary üçin bedenterbiýe dersi boýunça  
O K U W M A K S A T N A M A S Y**

T/ №	Mazmuny	Sapagyň T/№	Sagat sany
	<b>I-nji ýarymýyllyk</b>		
1	<b>I. Nazary sapaklar - 2 sagat.</b>		
2	1. Täze Galkynyş we Beýik özgertmeler zamanasynda bedenterbiýe we sport. 2. Garaşsyz, Baky Bitarap Türkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe okuw dersi hökmünde.	1	2 sagat
3	<b>II. Amaly sapaklar - 34 sagat.</b> <b>1. Gimnastika - 10 sagat</b>		
4	Gimnastika barada. Gimnastikany öwrenmek. Esasy gimnastika. Tejribe ähmiýetli maşklar	2-3-4	6 sagat
5	Irki gigiýena maşklaryny öwrenmek. Önümçilik gimnastikasyny öwrenmek.	5	2 sagat
6	Ritmiki gimnastikany öwrenmek. Atletiki gimnastikany öwrenmek.	6	2 sagat
7	<b>2. Ýeňil atletika – 22 sagat</b>		
8	Ýeňil atletikanyň taryhy we düzgünleri Gysga aralyga ylgamagyň usullaryny öwrenmek.	7-8	6 sagat
9	Orta aralyga ylgamagyň usullaryny öwrenmek.	9-10	4 sagat
10	Uzak aralyga ylgamagyň usullaryny öwrenmek. Kross	11-12	4 sagat
11	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmegiň usullaryny öwrenmek.	13-14	4 sagat
12	Bat bilen uzynlygyna bökmegiň usullaryny öwrenmek.	15-16	4 sagat
13	Barlag kadalaryny kabul etmek	17	2 sagat
14	<b>1. Basketbol - 6 sagat</b>		
15	Oýnuň taryhy we düzgünleri. Topy almagyň we bermegiň usullaryny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	18	2 sagat
16	Topy alyp gitmegiň usullaryny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	19	2 sagat
21	Topy tora oklamagyň usullaryny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	20	2 sagat
22	<b>2. Woleýbol -16 sagat</b>		
23	Oýnuň taryhy we düzgünleri. Topy ýokardan we aşakdan almagy hem-de bermegi öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun	21-22	6 sagat
24	Topy oýna girizmegi öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	23-24	4 sagat
25	Hüjüm usullaryny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	25-26	4 sagat
26	Goranyş usullaryny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	27-28	4 sagat
27	<b>2. Türkmen milli oýunlary-10 sagat</b>		
28	Türkmen milli oýunlary barada we kämilleşdirmek. Türkmen milli göreşini öwrenmek we kämilleşdirmek.	29-30	4 sagat
29	Düzzüm oýnuny öwrenmek we kämilleşdirmek.	31	2 sagat
30	Ýeditop we Topargaçdy oýnuny öwrenmek we kämilleşdirmek. Ikitaraplaýyn oýun.	32	2 sagat

31	Agsak durna we Kepbe gurdy oýnularyny öwrenmek. Ikitaraplaýyn oýun.	33	2sagat
32	<b>3. Ýeňil atletika - 2 sagat</b>		
33	Gysga, orta we uzak aralyga ylgamagyň usullaryny öwrenmek.	34	2 sagat
34	Barlag kadalaryny kabul etmek	35	2 sagat
35	<b>IV-nji ýarymýyllygyň jemi; 34 sagat</b>		
36	<b>I-II-III-IV-nji ýarymýyllyklaryň jemi; 140 sagat</b>		

**Bellikler:** Ýerli şertlere we sebäplere görä sportuň käbir görnüşlerinden (Gimnastika we milli oýunlar boýunça) okuw sapaklaryny guramaga mümkinçilik bolmadyk ýagdaýynda ol sapaklar ýeňil atletika, sport oýunlaryna we kross ylgawyna paýlanyň bilner.

Hereketli oýunlar guralanda aýratyn-da milli oýunlardan peýdalanmak maksada laýyk bolar. Bedenterbiýe sapaklarynyň netijeli we täsirli bolmagy köp babatda düzgün-nyzamyň berk saklanmagyna, berilýän komandalara baglydyr. Olar, esasan, şulardan ybaratdyr: **1.** Topar, hatara, dur! **2.** Topar, hatara deňlen! **3.** Topar, gönel! **4.** Topar, sa-ga! **5.** Topar, çe-pe! **6.** Topar, yza öwrül! **7.** Duran ýerinde ýöre! **8.** Topar, dur! **9.** Yöräp başla! **10.** Ylga! **11.** Çalt ýöre! **12.** Haýal ýöre! **13.** Bir-iki tertipde sana! **14.** Erkin! **15.** Ýarym aýlaw saga öwrül! **16.** Ýarym aýlaw çepe öwrül! **17.** Taýýarlan! **18.** Üns ber! **19.** Ugra! **20.** Ýygat! **21.** Uzal! **22.** Ýaýra!

**Barlag kadalaryny kabul etmek.**

### Türkmenistanyň Ýokary okuw mekdeplerinde talyplaryň fiziki derejesiniň SYNAG TALAPLARY

<b>Görnüşleri</b>	<b>Ballar</b>									
	oglanlar					gyzlar				
<b>Ballar</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
100 metr ylgamak	13,3	13,7	14,2	14,5	14,8	15,8	16,2	17,3	17,6	19,0
Duran ýerinden uzynlyga bökmek	2,50	2,35	2,30	2,23	2,15	1,90	1,80	1,68	1,60	1,50
Germewde özüni çekmek (oglanlar)	15	12	9	7	5	-	-	-	-	-
Arkan ýatyp göwräni galdyryp düşürmek (gyzlar)	-	-	-	-	-	60	50	40	30	20

**Bellik ; jemi ballar görnüşlere paýlanylýar.**

**I-nji ýarymýyllykda;**

**1,5** ball – kanagatlanarly

**2,0** ball – ýagşy

**3,0** ball – tapawutlanar

**II-nji ýarymýyllykda;**

**2,0** ball – kanagatlanarly

**3,0** ball – ýagşy

**3,5** ball – tapawutlanar

***Saglyk ýagdaýy sebäpli , bedenterbiýe sapaklaryndan  
boşadylan talypalaryň ýerine ýetirmeli ýazuw işleriniň***

***T E M A L A R Y***

**I-nji ýyl talypalary üçin**

***I-nji ýarymýyllykda:***

- 1. Täze Galkynyş we Beýik özgertmeler zamanasynda bedenterbiýe we sport.***
- 2. Garaşsyz, Baky BitarapTürkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe okuw dersi hökmünde.***
- 3. Ruhnama we sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmagyň esaslary.***

***II-nji ýarymýyllykda:***

- 1. Bedenterbine we spordyň gigiyeniki esaslary.***
- 2. Lukman gözegçiligi we öz özüňe gözegçilik etmegiň esaslary.***

**II-nji ýyl talypalary üçin**

***I-nji ýarymýyllykda:***

- 1. Täze Galkynyş we Beýik özgertmeler zamanasynda bedenterbiýe we sport.***
- 2. Lukmançylykda bejeriş we sagaldyş maşklaryny ulanmagyň ähmiýeti (öz keseliň barada we oňa peýdalý maşklar barada).***

***II-nji ýarymýyllykda:***

- 1. Talyp ýaşlarda sagdyn durmuş ýörelgelerini kemala getirmekde bedenterbiýe we sportuň ähmiýeti (narkotiki jisimleriň,aragyň, çilimiň we nasyň zyýany,olaryň garşysyna bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmak).***
- 2. Lukman gözegçiligi we öz özüňe gözegçilik etmegiň esaslary.***

### ***Edebiyat. Maglumat-usuly üpjünçilik***

Bedenterbiýe sapagyny ýokary derejede gurnamak we geçirmek üçin aşakda görkezilen ylmy işler we okuw kitaplar ulanylýar:

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. Turkmenistanda saglygy goraýşy ösdürmegiň ylmy esaslary. Aşgabat, 2007.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Garaşsyzlyga guwanmak, Watany, halky söýmek bagtdyr. Aşgabat, 2007.
3. Gurbanguly Berdimuhamedow. Turkmenistan–sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. Aşgabat, 2007.
4. Gurbanguly Berdimuhamedow. Eserler ýygındysy. Aşgabat, 2007.
5. Gurbanguly Berdimuhamedow. Halkyn saýlany we ynam bildireni. Aşgabat, 2007.
6. Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleri üçin Türkmenistanyň Bilim ministrligi tarapyndan 1994-nji ýylyň 5-nji maýynda bedenterbiýe boýunça tassyklanan okuw maksatnamasy.
7. Koşçanow H., Arustamow G. we Ahmedow Ý. Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleri üçin bedenterbiýeden okuw maksatnamasy. – Aşgabat, 1993.
8. Bedenterbiýe. Ýokary okuw jaýlary üçin toplumlaýyn maksatnamasy. – Moskwa, 1987 ý.
9. Bedenterbiýe. Ýokary okuw mekdepleriniň talyplary üçin okuw kitaby. – Moskwa, 1983 ý.
9. Ö. Handurdyýew. Türkmen milli göreşi. Aşgabat, 2007 ý.
10. Türkmen milli oýunlary. Aşgabat, 2008 ý.
11. S. Täçnazarow. Woleýbol. Aşgabat, 2008 ý.
12. J. Kolbaýewa. Gimnastika. Aşgabat, 2007 ý.
13. J. Kolbaýewa. Çeper gimnastika. Aşgabat, 2008 ý.
14. O. Esenow. Basketbol. Aşgabat, 2008 ý.
15. G. Garýagdyýew. Nesil saglygy we milli sport oýunlary. Aşgabat, 2008 ý.
16. Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleri üçin bedenterbiýeden okuw maksatnamasy. Koşçanow H., Arustamow G. we Ahmedow Ý., Aşgabat-1993 ý.
17. Учебная программа по физкультурным дисциплинам в вузах провинции Шаньдун-Комитет образования провинции Шаньдун, 1995, (Авторский перевод)
18. Национальная программа физической подготовки // Чайна спорта Китай, 1999
19. А.П. Димова., Р.В. Чернышова. Современные аспекты преподавания теоретического раздела по дисциплине “физическая культура” в ВУЗах // VIII Международным научный конгресс “Современный Олимпийский спорт и спорт для всех”, Алматы-2004.
20. Игнатенко Т.С. Эффективность занятий по волейболу студентов технического вуза // Теория и практика физической культуры. - 2008.

***Taýýarlan:*** Döwletmämmet Azady adyndaky  
Türkmen milli dünýä dilleri institutynyň  
Talyplar sport klubynyň başlygy

***A.Şalarow***