

Daşoguz welaýat maliýe ykdysady orta hünär okuw mekdebi

BEENTERBIÝE dersi

101.102.103.104.105.106.107-nji toparlar üçin

Mugallym Tagandurdyýew Wepa

01.09.2021 ý.

Sapagynyň temasy: №1-nji Bedenterbiýe barada esasy düşünje, onuň maksady we wezipeleri.

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 esasy düzmelidir we aşakdaky wezipeleri çözmekden ybarat bolmalydyr:

- Talyplarda ýokary ahlaklylyk, düşünelilik, 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.

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 ruhobelent durmuşda ýaşamagyny, maşgala ojaklarynyň abadanlygyny, her bir adamyň durmuşda öz ornuny tapmagyny, jemgyýete peýdaly zähmet çekmegini, zähmetiň hözirini görmegini üp jün etmek baş borjumdyr” diýip, juda jaýdar belläp geçýär.

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

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

Ruhbelentligiň 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, sportmekdeplerinde 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.

Bedenterbiýe sapagy üç bölüme bölünýär: giriş, esasy we jemleýji bölüm. Giriş bölümüne 25 minut, esasy bölümüne 60 minut, jemleýji bölümüne 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 çägesow 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.