Daşoguz welaýat maliýe ykdysady orta hünär okuw mekdebi
BEDENTERBIÝE dersi
Ahli hünärleriň II-nji ýyl talyplar üçin
Mugallym Tagandurdyýew Wepa
02.09.2021 ý.

Sapagyň temasy: Gysga aralyga ylgamak. Ylgamaklygyň tehnikasyny kämilleşdirmek.

Sapagyň maksady: Talyplar ylgawyň umumy fiziki hilleri ösdürmegini kämilleşdirmek

Sapagyn esbaplary: Sport meýdançasy

Sapagyň gidişi:

I. Guramaçylyk döwri.

Talyplar bilen salamlaşmak, gatnaşygy hasaba almak, dergileri doldurmak, talyplaryň spot egin-eşiklerini barlamak, sapagyň maksatlaryny beýan etmek.

II. Geçilen temany berkitmek.

Talyplardan bedenterbiýäniň ähmiýetini, adam saglygyna edýän täsirini soramak

III.Täze temany düşündirmek.

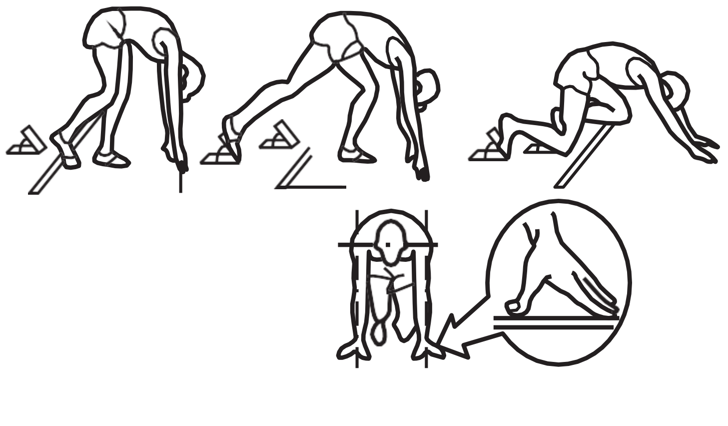
1. Mugallymyň täze tema boýunça giriş sözi:

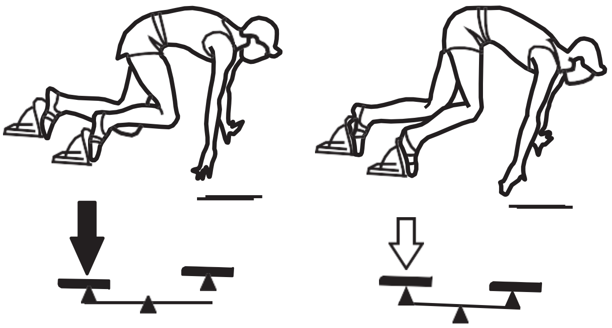
Biz şu günki sapagymyzda gysga we uzak aralyga ylgamagy bedenmiziň dogry hereketlenmesini we beden gyzdyryjy maşyklary öwreneris.

Gysga aralyga ylgamak. Ylgamaklygyň tehnikasyny kämilleşdirmek.

Ýakyn aralyga ylgamak (60x100m)

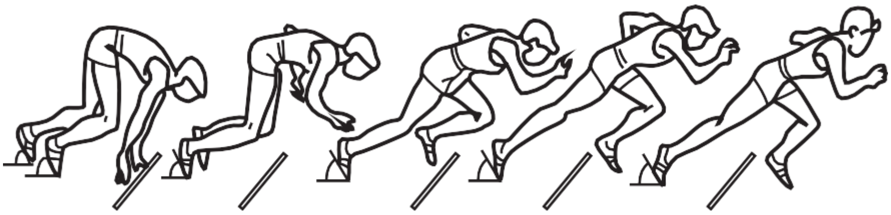
Ýakyn aralyga ylgamaklyk gysga wagtlyk işi ýokary tizlikde ýerine ýetirmekdir.





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 mümkinçi- lik berýär we uly bolmadyk aralykda ýokary tizlige ýetirýär.

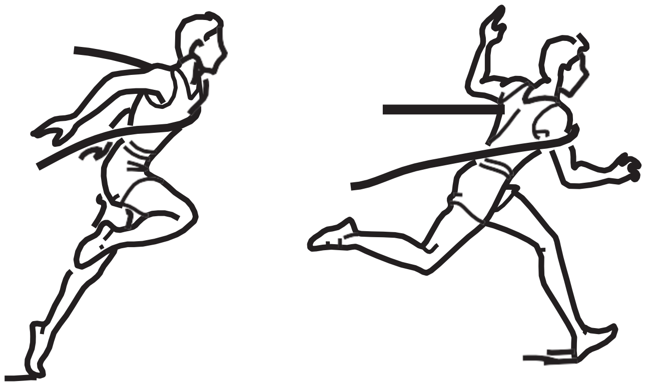


Pes start şeýle yzygiderlikde ýerine ýetirilýär: aýak diregi goýup, ylgaýjy 2-3 m yza çekilýär we özüniň ünsüni öňdäki ylgawa jem- leýär. „Startda dur” komandasy boýunça ylgaýjy aýak direginiň ýany- na barýar we oturyp, elini ýere direýär. Soňra gowşak aýagynyň da- banyny yzky aýak direge, beýleki dabanyny 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.



„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 ýoka- ryk 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 göneltmek- den ýa-da ylgaw ädimlerini ritmiki üýtgetmeklikde däl-de, hereket birsydyrgynlygynda ýerine ýetirilýär.

IV. Temany berkitmek.

Talyplar bilen ylgawyň nahili ylgamaklaryny start durgusynyň nähili bolmalydygyny öwretmek we howpsyz hereket etmezligine gozegçilik etmek.

V. Sapagy jemlemek.

Talyplar bilen ozara sorag- jogap alyşmak, sapaga gatnaşygyny seljermek, talyplary bahalandyrmak.

VI. Öý işi.

Ylgaw “gysga we uzyn” aralyga ylgamagyň tehnikasyny kämilleşdirip gelmek.