

**TÜRKMENISTANYŇ BILIM MINISTRLOGI
TÜRKMENISTANYŇ SPORT WE ÝAŞLAR SYÝASATY
MINISTRLOGI
TÜRKMEN DÖWLET BEDENTERBIÝE
WE SPORT INSTITUTY**

**TÜRKMENISTANYŇ ÝOKARY OKUW
MEKDEPLERINIŇ BEDENTERBIÝE
SAPAGY ÜÇIN ESASLYK
M A K S A T N A M A**

Aşgabat
«Ylym» neşirýaty
2021

UOK 378:796
T90

**T90 Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň bedenterbiýe
sapagy üçin esaslyk maksatnama. – A.: Ylym,
2021. – 108 sah.**

Düzüjiler: *A. Saparow, B. Baýryýew, H. Nunnayew, G. Sähedow,
J. Sopyýew, G. Kakalyýew.*

TDKP №140, 2019

KBK 75 (2 Tü) ýa 73

© Türkmenistanyň Bilim ministrligi, 2021
© Türkmenistanyň Sport we ýaşlar syýasaty ministrligi, 2021
© Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport instituty, 2021
© “Ylym” neşirýaty, 2021



**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 önünde.

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

Türkmenistanyň “Bedenterbiýe we sport hakyndaky” kabul edilen Kanuny ýurdumyzyň raýatlarynyň sagdyn durmuş ýörelgesini kemala getirmäge gönükdirilip, Türkmenistanda bedenterbiýe we sport babatda jemgyýetçilik gatnaşyklaryny düzgünleşdirýär we bu işiň hukuk, guramaçylyk, ykdysady hem-de durmuş esaslaryny belleýär.

Bedenterbiýe – medeniýetiň düzümi bölegi, sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslaryny, adamyň beden taýdan ösüşini durmuşa geçirmek, onuň hereket işjeňligini kämilleşdirmek maksady bilen jemgyýet tarapyndan döredilýän we ulanylýan, şeýle hem adamyň saglygyny pugtalandyrmaga gönükdirilen we şahsyýetiň sazlaşykly ösmegine ýardam edýän ruhy we maddy gymmatlyklaryň jemini özünde saklaýan işiň çygry.

Milli Liderimiziň ýolbaşçylygynda Garaşsyz we baky Bitarap Türkmenistanda bedenterbiýäniň we sportuň goldanylmagyny we ösdürilmegini, döwlet syýasatynyň esasy ugurlarynyň durmuşa geçirilmegini, bedenterbiýe we sport babatda wajyp meseleleriň çözülmegini üpjün etmek maksady bilen bedenterbiýäni we sporty goldamagyň we ösdürmegiň döwlet maksatnamalary işlenilip taýýarlanylady.

Bedenterbiýe we sport babatda döwlet düzgünleşdirmesini Türkmenistanyň Ministrler Kabineti, bedenterbiýe we sport babatda ygtyýarly döwlet edarasy, şeýle hem bedenterbiýe we sport babatda öz ygtyýarlyklarynyň çäklerinde pudaklaýyn döwlet edaralary, ýerine ýetiriji ýerli häkimiýet we ýerli öz-özüni dolandyryjy edaralary amala aşyrýar.

Garaşsyz, baky Bitarap Türkmenistanyň şertlerinde fiziki taýdan kämillikde sagdyn ösen, jemgyýetçilik taýdan işjeň şahsyýeti kemala getirmeklige uly ähmiýet berilýär.

Şeýle-de Hormatly Prezidentimiziň 2021-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda 2088 belgili Karary bilen tassyklanan “Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasyny”¹ amala aşyrmak babatda ýaş nesli sporty söýmek we halal zähmete hormat goýmak ruhunda terbiýelemek, hemmetaraplaýyn ösen şahsyýeti terbiýeläp ýetişdirmek, şeýle-de başlangyç, orta we ýokary hünär bilimini berýän edarlarda bedenterbiýe we sport işini kämilleşdirmek, talyplaryň sporta bolan höwesini ösdürmek ýaly işleri göz önünde tutýarys. Şol maksat bilen ýokary okuw mekdepleriniň sport desgalarynyň durkuny täzelemek, täze sport desgalaryny goýmak, döwrebap sport esbaplary we enjamlary bilen üpjün etmek, bedenterbiýe işini, talyplaryň beden taýýarlygynyň derejesini we funksional mümkinçiliklerini hasaba almak bilen kämilleşdirmek, sportuň görnüşleri boýunça talyplaryň sanyny artdyrmak, talyplaryň sportuň görnüşleri boýunça ýaryşlaryň ulgamyny işläp taýýarlamak, köpçülikleýin sport çärelerini guramak we olara talyplaryň aglaba köpüsiniň gatnaşmagyny gazanmak boýunça tutanýerli işler geçirilýär.

“Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasynda” milli bilim ulgamynyň işgärleriniň önünde durýan wezipeler bilimde, ylymda we tehnika gazanylan oňyn netijelere esaslanyp, milli bilim ulgamyny kämil derejede ösdürmekden, ylymly, bilimli, zähmetsöýer, giň gözýetimli, maksada okgunly, beden we ruhy taýdan sagdyn ýaşlary terbiýeläp ýetişdirmekden, öndebaryjy innowasiýa tehnologiýalaryndan baş çykarýan ýokary derejeli hünärmenleri taýýarlamakdan ybaratdyr.

1 Türkmenistanyň Prezidentiniň 2021-nji ýylyň 22-nji ýanwarynda 2088 belgili Karary bilen tassyklanan “Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasy”.

Ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýä we sporta sagdyn durmuş ýörelgesiniň serişdesi hökmünde garalýar. Bu meseleler boýunça hormatly döwlet Baştutanymyz Ministrler Kabinetiniň sanly wideo-aragatnaşyk arkaly 2019-njy ýylyň 13-nji dekabrynda geçiren mejlisinde saglyk bilen bagly dürli meseleleri döredýän, käbir kesellere getirýän hereketsiz durmuş ýagdaýy barada durup geçdi.

Şeýle hem ýaş nesliň sagdyn ösmegi üçin sagdyn gurşawy döretmegiň, sagdyn iýmitlenmekden başlap, köpçülikleýin bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga çekmek meselelerine ünsi çekdi. Gahryman Arkadagymyz ähli okuw mekdeplerine hepdede üç gezek bedenterbiýe sapagyny girizmek ýa-da her şenbe güni köpçülikleýin bedenterbiýe we sport gününü geçirmek meselesine seredilse maksadalaýyk boljakdygyny belläp geçdi. Şol nukdaýnazardan ähli okuw mekdepleriniň bedenterbiýe dersinden okuw maksatnamalaryna döwrebap üýtgetmeler girizip, täzedanlyk esasynda işläp taýýarlamak zerurlygy ýüze çykýar. Düzgün boýunça bu maksatnama okaýan ýaşlarda fiziki medeniýeti we sagdyn ýaşaýyş durmuşyny döretmeklige, bedenterbiýe we sport döredijiligine gyzyklanmagy, fiziki maşklary yzygiderli ýerine ýetirmeklige endik etmekligi, gylyk-häsiýetlerini sazlamaklygy, döredijilik başarnyklarynyň döremegini öwretmeklige gönükdirilen bolmalydyr. Ol talyplaryň beden taýdan ösüşiniň gowulanmagynyň, olaryň şahsy hem hünärmençilik taýdan ähmiýetli sypatlarynyň kämilleşmeginiň hasabyna geljekki hünärmeniň durmuş taýdan kämil kemala gelmegi hökmünde seredilýär.

Beden taýdan taýýarlyk derejesini ýokarlandyrmak, bedenterbiýe we sport boýunça ýörite bilimler ulgamyny ele almak talyplaryň döredijilik işjeňligini we işe ukyplylygynyň ýokary derejesini üpjün edýär. Bedenterbiýäni we sporty öz şahsy hem-de jemgyýetçilik maksatlary üçin ulanmaga mümkinçilik berýär.

Eliňizdäki maksatnama Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleri üçin niýetlenilýär. Ol Hormatly Prezidentimiziň ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmek we giňden ýaýbaňlandyrmak baradaky tagallalaryndan ugur alnyp, bedenterbiýe kafedralarynyň iş

hereketlerini düzgünleşdirýän öň hereket eden okuw maksatnamalaryny, şeýle hem Türkmenistanyň ýokary okuw mekdepleriniň öňdebaryjy iş tejribelerini hasaba almak bilen taýýarlanyldy. Bedenterbiýe kafedralarynda sapaklaryň görnüşine we mazmunyna, okuw döwründe alyp barmagyň iş meýilnamasyna, milli däplerini, ýerli howa şertlerini göz önüne tutmak bilen hasap-synag talaplaryna, pedagogiki hünärmenleriň we maddy-tehniki üpjünçiligine, hünärmenleri taýýarlamagyň hünärmençilik aýratynlyklaryna öz ylmy taýdan esaslandyrylan üýtgeşmelerini girizýär.

TALYPLARYŇ BEDENTERBIÝESINIŇ MAKSADY WE WEZIPELERI

Türkmenistanyň ýokary okuw mekdeplerindäki bedenterbiýäniň maksady talyplary saýlap alan hünäri boýunça öndürijilikli zähmete taýýarlamak, Watany goramak we Ata Watana söýgini oýarmak hasaplanylýar.

Maksadyň has anyklaşdyrylmagy şu aşakdaky sagaldyş, bilim we terbiýeçilik wezipeleriniň çözülmegi bilen baglydyr:

- talyplarda milli däplere, halkyna, Watanyňa, onuň taryhyna, öz bilimiňi ösdürmäge bolan söýgini kemala getirmek;
- bedenterbiýe serişdelerini keselleriň önüni almak we talyplaryň saglygyny berkitmek maksady bilen ulanmak;
- beden taýdan kämilleşmek derejesine ýetmek maksady bilen talyplary bedenterbiýe-sagaldyş hereketleriniň işjeň görnüşine çekmek;
- talyplarda bedenterbiýe ulgamynda nazaryýet bilimleri ulgamyny we tejribelik endiklerini kemala getirmek;
- jemgyýetçilik guramaçylary, gözükdirijileri, ýokary okuw mekdeplerinde we geljekki işlejek ýerlerinde, bedenterbiýe-sport sapaklary proseslerinde öz-özüne gözegçilik etmek boýunça talyplaryň bilimlerini we başarnyklaryny kemala getirmek;
- talyplarda psihofiziki kämilleşmeleri we sagdyn durmuş ýörelgelerini terbiýelemek;
- talyplarda ýokary ahlak we erk sypatlaryny, düzgün-tertipliligi, zähmetsöýerligi, beden işjeňligini kemala getirmek.

BEDENTERBIÝE BOÝUNÇA SAPAKLARYŇ GÖRNÜŞLERI

Ýokary okuw mekdeplerindäki bedenterbiýe sapaklary talyplaryň okaýan döwründe okuw we okuwdan daşary sapaklar görnüşinde amala aşyrylýar.

Okuw sapaklary amaly, nazary we şahsylaýyn görnüşinde geçirilýär. Amaly we nazary okuw sapaklary talyplaryň bedenterbiýesiniň esasy görnüşü hasaplanylýar. Ol hepdede 2 sagat möçberinde okuw meýilnamasyna laýyklykda I–IV okuw ýarymýyllygynda göz önüne tutulýar we sapaklaryň tertipnamasy düzülýär. Okuwyň tertipnamasy düzülende akademiki sagatlary hepdede bir gezek meýilleşdirilýär. Emma, ýokary okuw mekdepleriniň V–X ýarym ýyllyklarynyň talyplaryny yzygiderli köpçülikleýin sport seksiýalaryna çekmeli we bedenterbiýe-sport çärelerine gatnaşdyrmaly.

Beden maşklary bilen geçirilýän şahsy sapaklary günün dowamynda irki gijiýeniki gimnastika we gezelençler, şeýle hem umumy fiziki we sport taýýarlygy boýunça özbaşdak sapaklar görnüşinde geçirilýär.

Okuwdan daşary sapaklar:

– beden gyzdyрма maşklary (ertirki gijiýeniki gimnastika, bedenterbiýe arakesmeleri we beýlekiler);

– höwesleri boýunça sport klublarynda, sport gurnaklarda we toparlarda geçirilýän sapaklar (sportuň nusgawy görnüşleri, milli oýunlar we beýlekiler);

– beden maşklary, sport we syýahatçylyk bilen geçirilýän özbaşdak sapaklar (mugallymyň tabşyrygy ýa-da ylgawy söýüjiler klubunyň maslahaty boýunça geçirilýän sapaklar, atletizm we sazlaşyk (ritmiki) gimnastikasy, syýahatçylyk gezelençleri, ýörişler we beýlekiler);

– köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çäreleri hem-de sport baýramçylyklary (spartakiadalar, köpçülikleýin ylgawlar, sport görnüşleri boýunça bäsleşikler we beýlekiler).

Bedenterbiýe boýunça okuwdan daşary sapaklaryň dürli görnüşleri talyplaryň (ylmy taýdan esaslandyrylan möçberi hepdede 6–8 sagat) işjeň hereketleri bilen üpjün edilmegi olaryň bedeniniň kadaly iş başaýaňlyklaryna ýol açýar, şeýle hem talyplaryň bedenterbiýe boýunça aýlyk synaglaryny we hasap kadalaryny üstünlikli ýerine ýetirmegine mümkinçilik döredýär.

BEDENTERBIÝE BOÝUNÇA HASAP

Hasaplar talyplaryň okuw maksatnamanyň ähli bölümlerini ýerine ýetirmeginiň we okuw materialyny özleşdirmeginiň görnüşü hasaplanylýar. Ähli okuw toparlarynyň talyplary bedenterbiýe boýunça hasaplary tabşyrýarlar. I–IV ýarym ýyllyklarda talaplar ýerine ýetirilende talyba hasaplar goýulýar (adatça bahasyz).

Hasap talaplarynyň mazmunyna şu aşakdakylar girýär:

- okuw sapaklaryna yzygiderli gatnaşmak;
- maksatnamanyň nazaryýet bölümi barada bilimler;
- umumy fiziki we sportuň görnüşlerinden taýýarlyklary boýunça barlag testlerini we aýlyk synag kadalaryny ýerine ýetirmek;
- beden gyzdyryjy maşklar toplumyny düzmek we ýerine ýetirmek.

Amaly we nazaryýet sapaklaryna yzygiderli gatnaşmak talyplary hasap talaplaryna goýbermegiň we ýerine ýetirmegiň hökmany şerti hasaplanylýar. Sebäpsiz sapaklaryny goýberen talyplar diňe goýberen sapaklaryny özleşdireninden soň taýýarlygyna laýyklykda hasap tabşyrmaga goýberilip bilner.

Amaly sapaklaryndan uzak wagtlyk boşadylan talyplar maksatnamanyň nazaryýeti we usulyýeti bölümleri boýunça işini ýerine ýetirmek görnüşinde ýa-da geçilen sapaklary söhbetdeşlik esasynda hasap tabşyrýarlar.

Ýörite okuw toparlarynyň talyplary saglyk ýagdaýynyň kemçilikleriniň derejesine laýyklykda görkezijileri we gapma-garşy görkezijileri hasaba almak bilen hasap talaplaryny ýerine ýetirýärler. Tapawutlanan bahanyň esasy ölçegi tutuş okuw döwründe synag kadalarynyň (testleriň) görkezijileriniň gowulaşmagy hem-de maksatnamanyň nazaryýet bölümi baradaky bilimler bolup biler.

OKUW TOPARLARY BOÝUNÇA TALYPLARYŇ PAÝLANYLYŞY

Amaly sapaklaryny geçmek üçin talyplar okuw bölümleri – esasy, sport we ýöriteboýunça toparlara paýlanylýar. Talyplary okuw bölümleri boýunça toparlara paýlamak okuw ýylynyň başynda jynsyny, saglyk ýagdaýyny, sport derejesini, fiziki taýdan taýýarlygyny hasaba almak bilen geçirilýär. Şol bir wagtda kesgitleýji şerti lukmançylyk barlaglarynyň we sorag-jogap usulynyň netijesinde, şeýle hem talyplaryň bedenterbiýä we sportuň görnüşlerine gyzyklanmalary göz önünde tutulyp, amaly sapaklar guralýar.

Esasy okuw toparyna fiziki taýýarlykly we ýöriteleşdirilen lukmançylyk toparlaryna bedenleriniň işe ukyplylyk ýagdaýlary göz önüne tutulan talyplary degişlidir, ol hem öz gezeginde umumy beden taýýarlygy okuw toparyna, hünär ähmiýetli beden taýýarlygy toparyna we sport görnüşleri boýunça toparlara paýlanylýar. Lukmançylyk toparynyň talyplaryny birleşdirmek maslahat berilýär. Okuw toparynyň san taýdan düzümi bir mugallyma 10–12 adamdan düşmeli.

Sport okuw bölümüne sport derejeleriniň talaplaryny ýerine ýetiren, ýokary okuw mekdebinde alnyp barylýan sportuň haýsydyr bir görnüşini boýunça çuňňurlaýyn meşgullanmaga höwesli bolan talyplar degişli edilýär. Sportuň saýlanan görnüşine we toparlaryň sany bedenterbiýe kafedrasynyň tarapyndan ýokary okuw jaýynyň maddy-enjamlaýyn üpjünçiligini we pedagog işgärlerini hasaba almak bilen kesgitlenilýär. Täze gelenleriň, III we II sport derejeli türgenleriň san taýdan düzümi bir mugallyma 10–12 adamdan düşmeli.

Sport bölümüniň okuw toparlarynyň I derejeden pes bolmadyk sport derejesi bolan talyplarynyň hepdedäki okuw sagatlarynyň mukdary ýokary derejeli sport gurnaklarynyň işlerini guramak boýunça hereket edýän gözükdirijä laýyklykda kesgitlenilýär.

Talyp türgenler, ýokary okuw mekdebiň ýygynydy toparynyň agzalary bedenterbiýe kafedrasynyň çözgüdi boýunça bellenen möhletde hasap talaplaryny ýerine ýetirmek bilen saýlap alan sport görnüşleri boýunça sapak geçmegiň şahsy okuw meýilnama görnüşinde geçirilip bilner.

Ýörite okuw bölümüne ýörite lukmançylyk toparynyň talyplary degişli edilýär. Ýörite okuw toparlary jynsyny, keselleriniň häsiýetini we talyplaryň bedeniniň işjeňlik mümkinçiliklerini hasaba almak bilen düzülýär. Okuw toparynyň bir mugallyma düşýän mukdar sany 6–8 adamdan ybarat bolýar.

Ýörite okuw bölümüniň talyplary esasy toparlara ýarymýyllygyň ýa-da okuw ýylynyň ahyrynda, eger olarda okuw prosesinde saglyk ýagdaýynda, fiziki ösüşinde we sport taýýarlygynda oňat özgerişlikler bolup geçen bolsa geçirilýär. Kesellemelere ýa-da beýleki obýektiv sebäplere görä esasy we sport toparlarynyň talyplary okuw ýylynyň islendik wagty ýörite okuw toparyna geçirilip bilner. Geçirmeler lukmanyň netijenamasy, kafedranyň çözgüdi esasynda amala aşyrylýar.

Saglyk ýagdaýy boýunça bedenterbiýe sapaklaryndan boşadylmak wagtlaýyn häsiýete eýedir.

TALYPLARYŇ BEDENTERBIÝESINE LUKMAN GÖZEGÇILIGINI GURAMAK

Lukman gözegçiligi sagaldyş we önüni alyş wezipelerini üpjün edýär, bedenterbiýe we sport sapaklarynyň netijeliligini ýokarlandyrmaga täsirini ýetirýär.

Lukman gözegçiliginiň görnüşlerine şu aşakdakylar degişlidir:

- talyplaryň lukmançylyk barlaglary;
- okuw sapaklaryna we ýaryşlara lukman-pedagogiki synlamalar;
- sapaklaryň geçiriljek ýerlerine sanitar-gigiýeniki gözegçilik;
- sport şikesleriniň we kesellemeleriniň önüni almak;
- sagaldyş we bedenterbiýe-sport çärelerinde lukman hyzmatlary.

Talyplar bedenterbiýesine lukman gözegçiligi Türkmenistanyň Saglygy goraýyş we derman senagaty ministrliginiň ýokary okuw mekdepleriniň lukman gözegçiligini guramak boýunça gözükdirji resminamasyna laýyklykda geçirilýär.

Talyplaryň lukman gözegçiligi bedenterbiýe kafedrasyny bilen bilelikde ýokary okuw mekdepleriniň saglyk bölümleri, bejeriş-önüni

alyş edaralary, saglyk öýleri, bedenterbiýe-sport saglyk öýleri tarapyndan guralýar.

Talyplaryň lukman gözegçiligi şeýle ýagdaýda geçirilmelidir:

a) I okuw ýylynyň başynda;

b) her okuw ýylynyň ähli ýyllarynda gaýtalanýar geçirilýär;

ç) talyp-türgenler, ýokary okuw mekdepleriniň ýygyny toparlarynyň agzalary okuw ýylynyň her ýarym ýyllygynda lukmançylyk barlaglardan geçmelidirler.

TALYPLARYŇ BORÇLARY

Bedenterbiýe sapaklaryna gatnaşýan talyplaryň borçlary

– okuw tertipnamasynda göz önüne tutulan bedenterbiýe şu aşakdakylardan durýar:

– sapaklara yzygiderli gatnaşmak;

– sport eşiğini geýmek;

– bellenen möhletlerde lukman gözegçiligini geçmek;

– barlag testlerini, aýlyk synag kadalaryny ýerine ýetirmek we bellenen möhletlerde hasap talaplaryny tabşyrmak;

– okuw maksatnamasynda göz önüne tutulan bedenterbiýe dersiniň nazaryýeti boýunça bilimleri ele almak;

– okuwdan boş wagtlary bedenterbiýe we sport bilen yzygiderli meşgullanmak;

– okuw toparynda, fakultetde, ýokary okuw mekdebinde we döwlet möçberinde geçirilýän köpçülikleýin sagaldyş bedenterbiýe-sport çärelerine işjeň gatnaşmak.

MAKSATNAMANYŇ MAZMUNY, NAZARY BÖLÜMI

Okuw maksatnamasynyň nazaryýet bölümi ähli okuw bölümleriniň materiallaryndan durýar.

Maksatnamanyň nazaryýet materialynyň mazmuny sosial, usuly-biologiki, bedenterbiýe we sport boýunça pedagogik we ýörite bilimleriniň tertipleşdirilen ulgamyny talyplaryň özleşdirmegini göz önüne

tutýar; ýaşaýyş durmuşynyň ähli gurşawlarynda bedenterbiýäniň we sportuň serişdelerini işjeň we giňden ulanmaga gönükdirilen geljekki hünärmenleriň hünärmençilik pikirlenmelerini kemala getirýär.

Bellik: degişli sport desgalary bolmadyk ýokary okuw mekdepleri açyk howada geçmäge şertleri hem mümkinçilikleri bilen baglanyşykly amaly sapaklaryny çalyşmak üçin bedenterbiýäniň nazaryýeti boýunça okuw meýilnamasynda 4–5 sany goşmaça aşakdaky temalar boýunça sapaklarda peýdalanyň bilerler.

Ýokary okuw mekdeplerinde sagaldyş we bedenterbiýe-sport çäreleriniň guramaçylyk görnüşleri. Sportda gazanan sepgitleri we ýokary okuw mekdebiň döpleri. Sport klubunyň işiniň mazmuny. Bedenterbiýäni talyplaryň durmuşyna ornaşdyrmakda ýokary okuw mekdebiniň jemgyýetçilik bedenterbiýe-sport işewürleriniň orny.

ÄHLI OKUW BÖLÜMLERI ÜÇIN OKUW MAGLUMATLARY

1-nji tema. Dersiň girişi

Hormatly Prezidentimiziň Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe öňe süren täze bilim syýasatynyň talaplarynda bedenterbiýäniň we sportuň orny bedenterbiýäniň we sportuň, halkara sport hereketleriniň ähmiýeti. Täze bilim syýasatynyň amala aşyrylmagyna bedenterbiýäniň wezipeleri. Türkmenistandaky bedenterbiýe hereketleriniň guramaçylyk esaslary. Halkara sport birleşmeleri, dünýä çempionatlary, Olimpiýa oýunlary, talyplaryň Bütindünýä sport oýunlary.

Ýokary okuw mekdebindäki bedenterbiýe – talyplaryň okuw-terbiýeçilik işiniň aýrylmaz bölegi. Bedenterbiýe barada esasy düşünje, maksatlary we wezipeleri. Ýokary okuw mekdebinde bedenterbiýäniň guramaçylyk gurluşy we ýolbaşçylygy. Ýokary okuw mekdep şertlerinde bedenterbiýe hünärmenleri taýýarlamak ulgamynda, hünärmençilik gönükdirilmeleri.

Bedenterbiýe boýunça talyplar üçin okuw maksatnamasy, onuň mazmuny we esasy bölümleri. Talyplaryň okuw bölümleri boýunça

paýlanylmagynyň tertibi. Okuw maksatnamasyny özleşdirmegiň ölçegleri: barlag testlerini tabşyrmak, aýlyk synag kadalary we hasap tabşyrmagyň talaplary. Talyplaryň borçlary. Bedenterbiýe, sport we syýahatçylyk sapaklarynyň okuwdan daşary görnüşleri.

2-nji tema. Sagdyn ýaşaaýyş durmuşynyň esaslary. Bedenterbiýe we sportuň gigiyeniki esaslary. – 2 sagat.

“Sagdyn ýaşaaýyş durmuşy” barada düşünje, onuň mazmuny, talyplaryň ýaşaaýyş hereketleri bilen arabaglanyşygy. Sagdyn ýaşaaýyş durmuşyny kesgitleýän närseler: zähmetiň we dynç alşyň netijeli tertibi, dogry iýmitlenmek; ýaramaz endiklerden ýüz öwürmek; hereket işjeňligi we taplanmak.

Talyplaryň sagdyn ýaşaaýyş durmuşynyň kemala getirilmegi. Talyplar bilen bedenterbiýe boýunça umumy ýaşaaýyş jaýlaryndaky özbaşdak sapaklar. Beden maşklary bilen özbaşdak sapaklaryň guramaçylygynyň, meýilleşdirilişiniň we hasaba alnysynyň görnüşleri.

Dikeldişiň we işe ukyplylygyň kömekçi we tebigy serişdeleri (gidroproseduralar, hammam we ýylylyk kameralary, owkalama we öz-özünü owkalama, emeli ultra melewşe şöhleleri, ionizirlenen howa we beýlekiler).

Gigiýena we onuň esasy wezipeleri. Şahsy gigiýena: gün tertibi, ukynyň gigiýenasy, ýokumly iýmitlenme, bedeniň gigiýenasy, egin-eşik we köwüşler, ýaramaz endiklerden ýüz öwürmek.

Bedenterbiýe we sport boýunça özbaşdak sapaklary guramagyň we geçirmegiň gigiyeniki esaslary. Howa şertleri, sapaklaryň geçirilýän ýerlerini, sport enjamlaryny we abzallaryny hasaba almak bilen sport egin-eşiklerine we köwüşlerine gigiyeniki talaplar. Bedenterbiýe we sport bilen meşgullanýanlaryň durmuş hereketleriniň gün tertibiniň aýratynlyklary. Açyk howada beden maşklary we sport türmenleşik sapaklarynyň ähmiýeti.

Dikeldişiň we işe ukyplylygyň dikeldiji gigiyeniki serişdeleri: gidroproseduralar, hammam we ýylylyk kameralary, owkalama we öz-özünü owkalama, gün we howa wannalary.

Bedenterbiýe sapaklarynda taplanmagyň gigiyeniki esaslary. Howa, suw we gün üsti bilen taplanmak.

3-nji tema. Bedenterbiýe we sport boýunça geçirilýän özbaşdak sapaklaryň serişdeleri we usullary. Türkmen milli oýunlary. – 2 sagat.

Özbaşdak sapaklaryň görnüşleri we gurluşy. Irki gimnastikanyň maşklary. Önümçilik gimnastikasy (bedenterbiýe arakesmeleri). Okuwdan daşary şahsy meýilnama boýunça geçirilýän beden maşklary. Özbaşdak türgenleşik sapaklary (sport görnüşleri boýunça düzgünnama we beýlekiler). Özbaşdak sapaklaryň gigiyeniki esaslary. Aýyk howada bolmagyň mysaly gündelik we hepdelik göwrümi. Sapaklary guramagyň usulyýet esaslary. Özbaşdak sapaklary meýilleşdirmek. Owkalamanyň we özbaşdak owkalamagyň esasy ýörelgeleri. Öz-özüňe gözegçilik etmegiň görnüşleri.

Milli oýunlaryň görnüşleri. Olaryň toparlara bölünişi: toparlaýyn, toparlaýyn däl (şahsy).

Milli oýunlaryň wezipeleri: terbiýeçilik, sowatlylyk we sagaldyş.

Milli oýunlaryň däbe öwürülen mazmuny. Milli oýunlaryň serişdeleri: dürli görnüşli beden maşklary, tebigatyň sagaldyjy güýji.

Milli oýunlaryň usullary: söz üsti bilen düşündirmek, synlamak, görkezmek (mysal üçin, ulularyň görkezmegi) we tejribelik.

Oýunlar we olaryň beden taýýarlygyny kämil terbiýelemekdäki ähmiýeti. Oýunlaryň täsiri bilen bedeniň fiziki sypatlarynyň ösdürilmegi. Höweslendirmegiň we temmi bermegiň görnüşleri.

4-nji tema. Hünär ähmiýetli beden taýýarlyk – 2 sagat.

Hünär ähmiýetli beden taýýarlyk düşünjesiniň kesgitlemesi, onuň maksatlary we wezipeleri. Hünärmenleriň geljekki hünärmençilik ähmiýetli işlerinde beden taýýarlygynyň hökmanylygyny we umumy gönükdirilmelerini kesgitleýän sosial-ykdysady ýagdaýlar. Ýokary okuw mekdebinin okuw işinde hünär ähmiýetli beden taýýarlygyny guramak, onuň görnüşleri we serişdeleri. Talyplaryň hünärlerini we ýöriteleşmelerini anyklamagy kesgitleýji usullar.

Amaly bilimleri özleşdirmek, amaly başarnyklary we endikleri kemala getirmek. Beden maşklary we sport sapaklary işinde beden, psihika we ýörite fiziki hilleriň (sypatlaryň) ösüşiniň ugrukdyrylyşy. Ýokary okuw mekdeplerinde hünärmençilik işleriniň beden

taýýarlygynyň görnüşleri. Talyplaryň hünärmençilik işleri üçin beden taýýarlygynyň serişdelerini saýlamagyň usulyýeti.

Sportuň hünärmençilik amaly görnüşleri. Sportuň amaly görnüşleri boýunça sport ýaryşlary we talyplaryň hünärmençilik işleri üçin ähmiýetli beden taýýarlygynyň serişdesi hökmündäki ähmiýeti.

ESASY WE SPORT TOPARLARY ÜÇIN OKUW MAGLUMATLARY

GINNASTIKA AMALY SAPAKLAR

Esasy okuw bölümünde bedenterbiýe dersiniň materialy talyplaryň bedeniniň hemmetaraplaýyn ösüşine, hünär ähmiýetli beden taýýarlygyny ýokarlandyrmaga, olaryň sapaklara gyzyklanmalaryny güýçlendirmäge gönükdirilendir.

Ýörite sport okuw bölümünde talyplaryň ýörite we geljekki hünärmençilik işlerine ähmiýetli beden taýýarlygynyň ýokarlandyrylmagy üpjün edilýär, saýlap alan sport görnüşi boýunça sport ussatlyklary kämilleşdirilýär.

Esasy we sport okuw bölümleriniň talyplary ertirki we önümçilik gimnastikasyny, okuw-türgenleşik sapaklarynyň taýýarlyk bölümlerini özbaşdak geçirmek we sport ýaryşlaryna özbaşdak eminlik etmek üçin esasy bilimleri, endikleri we başarnyklary ele almalydyrlar.

Ýörite okuw bölümlerinde okuw geçmek saglygy berkitmeklige, bedeniň işe ukyplylyk derejesiniň ýokarlandyrylmagyna, işjeňligiň gyşarmalarynyň önüni almaga we bedeniň ösüşindäki ýetmezçilikleri hem-de keselden soňky bedende galan ýetmezçilikleriniň hadysalaryny aradan aýyrmaga, şeýle-de hünärmençilik işlerine beden taýýarlygyny bedenterbiýe we sport serişdeleriniň üsti bilen ýokarlandyrylmak tarapyňy güýçlendirmäge gönükdirilendir.

Ýörite okuw bölümüniň talyplary beden maşklaryny özbaşdak geçirmek üçin esasy bilimleri, başarnyklary we endikleri ele alyp, olaryň saglyk ýagdaýlaryny hasaba almak bilen gün tertibine laýyklykda özleşdirýär.

GIMNASTIKA

Nazary maglumatlar. Gimnastika sportunyň häsiýetnamasy, gimnastikanyň görnüşleri. Gimnastika sportunda şikesleriň önüni almagyň serişdeleri. Türkmen gimnastikaçy türgenleriň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Esasy gimnastika. Umumy ösdüriji maşklaryň wezipeleri we häsiýetnamasy. Göwräni kämil kemala getirmegiň ähmiýeti.

Ertirki gimnastika. Ertirki gigiýeniki gimnastikanyň maşklaryny saýlamak (irki beden gyzdurma). Beden ýüklemeleriniň göwrümi we netijeliligi. Gigiýeniki gimnastika sapaklarynda öz-özüňe gözegçilik etmek.

Önümçilik gimnastikasy. Giriş gimnastikasynyň, bedenterbiýe arakesmeleriniň we bedenterbiýe minutlarynyň wezipeleri. Jynsyny, ýaşyny, beden taýýarlygyny we ş.m. hasaba almak bilen toplumlaýyn maşklary guramagyň esaslary. Bedene fiziki ýüklemelerini sazlamak. Sapaklaryň gigiýeniki üpjünçiligi. Ýokary okuw mekdebinde, önümçilikde we edara-kärhanalarda önümçilik gimnastikasy boýunça gözükdirijiniň borçlary.

Agyrlykly, sazlaşykly, harby-amaly ähmiýetli, bejeriş we sport gimnastikasynyň gysgaça häsiýetnamasy.

Amaly maglumatlar. Esasy wezipesi: beden sypatlaryny, çydamlylygy, güýji, çalasyňlygy, çêýeligi we çakganlygy ösdürmek.

Esasy gimnastika. Düzüliş maşklary: düzülmek we nyzama durmak, hereketlenmek, aralaryň açylmagy we ýygrylmagy.

Umumy fiziki maşklar: türgenleşdirijileri (trenažýorlary) ulanmak bilen ýerine ýetirilýän maşklar.

Amaly maşklar: ýöremek, böküşler, deňagramlylyk maşklary, tanapa dyrmaşmak, kese agaçdan asylyp, özüňi çekmek, ýere elleriňi diräp, epip-ýazmak, agyryklary ulanmak bilen ýerine ýetirilýän maşklar, uzynlygyna bökmek, ýokarlygyna böküşler, päsgelçilikden bökmek.

Irki gigiýeniki gimnastika. Elleriň enjamly we onsuz (zatsyz) ýerine ýetirilýän maşklar. Irki gigiýeniki gimnastika maşklarynyň (beden gyzdymalarynyň) hem-de gün tertibindäki gimnastikanyň

toplumlaryny düzmek we tejribelikde ýerine ýetirmek. Depginli gimnastikadan peýdalanmak.

Önümçilik gimnastikasy. Giriş gimnastikasy, bedenterbiýe arakesmeleri, bedenterbiýe minutlary. Önümçilik gimnastikasynyň toplumlaryny düzmek we tejribelikde ýerine ýetirmek.

Sazlaşykly gimnastika (zenanlar toparlary üçin). Çeper gimnastikasynyň elementleri, elleri gimnastiki enjamly (toplar, halkalar, bökülýän ýüpler we ş.m. bilen) häzirki zaman tanslary, horeografiýanyň esaslary.

Atletiki gimnastika. Göwräni kämil kemala getirmeklige gönükdirilen maşklar. Elleriň, egin guşaklarynyň, boýnuň, göwräniň we aýagyň güýjüni ösdürmek üçin agyrykly ýerine ýetirilýän maşklar, gireler, dykylan pökgiler, ganteller, ştanganyň grifleri we diskleri bilen ýerine ýetirilýän maşklar, trenažýorlarda we ýoldaşyň bilen jübüt ýerine ýetirilýän maşklar. Agramly maşklaryň dem alyş bilen sazlaşygy.

Sport gimnastikasy. III we II sport derejeli türgenler üçin ýörite tehniki elementleri we tilsimleri.

ÝEÑIL ATLETIKA

Nazary maglumatlar. Ýeňil atletikanyň görnüşleriniň toparlara bölünişi. Ýeňil atletikanyň sagaldygy we goranyş ähmiýeti. Egin-eşiği, köwşi, enjamlary we okuw sapaklarynyň geçirilýän ýeri, şahsy giýenanyň aýratynlyklary. Sport şikeslenmeleriniň önüni almak. Özbaşdak sapaklary guramak. Sagaldyş ylgawy sapaklarynyň usulyýet esaslary. Sport ýaryşlaryny geçirmegiň düzgünleri, guramaçylygy we geçirilişi. Türkmen ýeňil atletikaçy türgenleriniň halkara sport ýaryşlaryndaky ýeten sepgitleri.

Amaly maglumatlar. Gysga aralyga ylgamak, ylgawyň tehnikasyny kämilleşdirmek. Peski badalga, badalgadaky çaltlanmalar, aralyklara ylgamak, pellehana gelmek. Türgenleşikler. Ýaryş şertlerindäki barlag ylgawlary.

Orta aralyga ylgamak (erkekler 1000 m, zenanlar 500 m). Ylgawyň tehnikasyny kämilleşdirmek. Ýokary badalgalar, badalga

çaltlanmalary, aralyklara ylgamak (gönüligine we öwrümli), pellehana gelmek. Ylgawçylaryň ýörite maşklary. Türgenleşikler. Ýaryş şertlerindäki barlag ylgawlary.

Uzak aralyklara (kross) ylgaw (erkekler 3000 m, zenanlar 2000 m). Ylgawyň tehnikasyny kämilleşdirmek. Badalga, badalga çaltlanmalary. Göni we öwrümli ylgawlar, gaty we ýumşak topraklarda ylgamak, öwrümli ýerlerden ylgamak. Päsgelçilik ylgaw we beýlekiler. Türgenleşikler. Ýaryş şertlerinde barlag ylgawlary.

Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek. Böküşň tehnikasyny kämilleşdirmek. Ylgamak, iteklenme, uçuş, ýere düşmek. “Aýagyňy epip” bökmegiň tehnikasy. “Epilip” we “gaýçy görnüşli” böküşleriň tehnikasy bilen tanyşmak. Böküşň usulyny saýlamak. Ylgawyň bellikleri. Uzynlygyna böküjiniň ýörite maşklary. Türgenleşikler. Ýaryş şertlerindäki barlag böküşleri.

Granat zyňmak (erkekler 700 gram, zenanlar 500 gram). Başlangyç ýagdaý, ýörite ylgaw ýerine ýetirilende granaty saklamak. ylgaw, granatly eli yza uzatmak, zyňyş ädimlerini ýerine ýetirmek, aýaklary atanaklandyrmak, zyňsyň ön ýanyndaky ýagdaý, zyňmagyň soňky pursatlaryndaky aýaklaryň we göwräniň sazlaşykly hereketleri, egniň üstünden aşyryp zyňmak, zyňyşdan soň göwräniň togtadylyşy. Granat zyňmagyň tehnikasyny kämilleşdirmek üçin maşklar.

BASKETBOL

Nazary maglumatlar. Basketbolyň taryhy. Basketbol oýnunyň umumy beden taýýarlygyny kämilleşdirmegiň serişdesi hökmündäki ähmiýeti. Şahsy gigiýenanyň, egin-eşikleriň we köwüşüň aýratynlyklary. Sport şikesleriniň önüni almak. Sapaklaryň, enjamlaryň we serişdeleriň ýerleşşi. Basketbol boýunça özbaşdak geçirilýän sapaklaryň usulyýet esaslary. Basketbol boýunça ýaryş geçirmegiň düzgünleri, guramaçylygy we geçirilişi. Ýaryşa eminlik etmegiň usulyýeti. Türkmen basketbolçylarynyň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Hujum pursadyndaky oýnuň tehnikasynyň elementlerini kämilleşdirmek. Ýörite hereketleriň tehnikasy: adaty ylgaw, tizligi we ugry üýtgetmek bilen ädimli ylgaw, böküşler, saklanmalar, öwürlmeler, badalgalar. Pökgä erk etmegiň tehnikasy: sag we iki el bilen pökgini gapmak we geçirmek, duran ýeriňde, ädimläp we ylgap pökgini gapmak we geçirmek; pökgini sag we çep eliňde ýere urup alyp barmak, duran ýeriňde we hereketde edilýän tilsimler; pökgini duran ýeriňden hereketde we dürli aralykda halka oklamak, jerime zyňşlary. Goranyşdaky oýnuň tehnikasynyň elementlerini kämilleşdirmek. Goranyş pursadyndaky ýörite hereketleriň tehnikasy: goranyş durgusy, adaty we ädimler bilen hereket etmek, arkaňy öňe edip hereket etmek. Pökgä erk etmegiň tehnikasy: pökgi galkandan ýa-da halkadan yza gaýdanda ony eýelemek, okdurylmak, kakmak we pökgini ele almak; halka pökgini oklaýşyň garşysyna edilýän hereketler. Hujumde we goranyşda oýnuň taktikasynyň elementlerini kämilleşdirmek: oýunçylaryň pökgüli we pökgüsiz şahsy hereketleri, iki, üç we ondan hem köp oýunçylaryň özara sazlaşykly hereketleri, toparlaýyn hereketler. Hujumde we goranyşda taktiki hereketleriň görnüşleri. Türgenleşikler. Iki taraplaýyn oýun.

WOLEÝBOL

Nazary maglumatlar. Woleýbolyň taryhy. Woleýbolçylaryň beden taýýarlygy – umumy we ýörite. Esasy tehniki we taktiki taýýarlyklar. Şahsy gigiýenanyň, egin-eşikleriniň we köwşüniň aýratynlyklary. Sport şikeslenmeleriniň önüni almak. Sapaklaryň geçýän ýeri, enjamlar we abzallar. Woleýbol boýunça ýaryş geçirmegiň düzgüni, guramaçylygy we geçirilişi. Ýaryşlara eminlik etmegiň usulyýeti. Türkmen woleýbolçy türgenleriň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Duran ýeriňden iki eliň bilen ýokardan we aşakdan pökgini geçirmegiň hem-de kabul etmegiň tehnikasy. Hujumde we goranyşda oýun hereketleriniň elementlerini

kämilleşdirmek. Hújum etmegiň tehnikasy: oýunçylaryň meýdançada-
daky durşy, pökgini oýna girizişdäki orunlaryny çalşyşy we here-
ketleri, hújum urgulary. Goranyşyň tehnikasy: pökgi kabul edilendäki
durgular we ýerleşmeler, böwet goýmak. Hújumde we goranyşda
oýnuň taktikasynyň elementlerini kämilleşdirmek: şahsylaýyn, kiçi
toparlaýyn we toparlaýyn, hújumde we goranyşda taktiki ulgamyň
görnüşleri. Türgenleşikler. Iki taraplaýyn oýun.

GANDBOL

Nazary maglumatlar. Gandbolyň taryhy. Gandbol oýny
umumy beden taýýarlygy kämilleşdirmegiň serişdesi. Gandbolçyla-
ryň ýörite beden taýýarlygy. Şahsy gigiýenanyň, egin-eşikleriň
we köwüşüň aýratynlyklary. Sport şikeslenmeleriniň önüni almak.
Sapaklaryň geçýän ýeri, enjamlar we abzallar. Gandbol boýunça ýa-
ryş geçirmegiň düzgüni, guralyşy we geçirilişi. Ýaryşlara eminlik
etmegiň usulyýeti. Türkmen gandbolçy türgenleriň halkara ýaryşla-
rynda ýeten sepgitleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Hújumde we goranyşda
oýnuň tehnikasynyň elementlerini kämilleşdirmek. Pökgä erk etme-
giň tehnikasy: gapmak, saklamak, alyp barmak we pökgini geçir-
mek. Hújum we goranyş hereketleriniň tehnikasy: hereketlenmeler
we böwet goýmalar, aldaw hereketleri (fintler), pökgini eýelemek.
Derwezeçiniň oýun hereketleriniň tehnikasynyň esasy elementle-
ri. Pökgini derwezä zyňmak. Hújumde we goranyşda oýnuň taktiki
elementlerini kämilleşdirmek. Hújumdäki taktiki hereketleriniň gör-
nüşleri. Şahsylaýyn berk goranyş we garyşyk goranyşlar. Türgen-
leşikler. Iki taraplaýyn oýun.

FUTBOL

Nazary maglumatlar. Futbolyň taryhy. Futbolçylaryň umumy
we ýörite beden taýýarlygy. Tehniki we taktiki taýýarlygyň esaslary.
Şahsy gigiýenanyň, egin-eşikleriň we köwüşüň aýratynlyklary. Sport
şikeslenmeleriniň önüni almak. Sapak geçirilýän meýdança, enjamlar

we abzallar. Futbol boýunça ýaryş geçirmegiň düzgüni, guramaçylygy we geçirilişi. Ýaryşlara eminlik etmegiň usullary. Türkmen futbolçylarynyň halkara ýaryşlaryndaky ýeňişleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýun hereketleriniň tehnikasynyň elementlerini kämilleşdirmek. Meýdandaky oýunçynyň tehnikasy: hereketlenmeler, aldaw hereketleri (fintler), saklanmak. Pökgini alyp barmak, dürli aralyklardan urgulary ýerine ýetirmek, pökgini gapdal çyzykdan oýna girizmek. Derwezeçiniň tehnikasy, pökgini gapmak üçin derwezeçiniň hereketleri, gaýtarmak, pökgini geçirmek. Oýunçylaryň wezipeleri bilen baglanyşykly oýnuň taktikasynyň elementlerini kämilleşdirmek; şahsylaýyn, kiçi toparlaýyn we toparlaýyn taktika; hüjüm etmegiň we goranmagyň taktikasy; hüjümde we goranyşda taktiki hereketleriň görnüşleri. Türgenleşikler. Iki taraplaýyn oýun.

SUWDA ÝÜZMEK

Nazary maglumatlar. Suwda ýüzmegiň taryhy. Suwda ýüzmeğiň görnüşleriniň toparlara bölünişi. Suwda ýüzmeğiň sagaldyjy, ýaşaýyş-durmuşdaky ähmiýeti. Suwda ýüzmek sapaklary geçmek üçin ýerlere bildirilýän gigiýeniki talaplar: tebigy howdanyň suwlaýynda, açyk we ýapyk emeli howuzlarda. Suwda ýüzmeğiň sagaldyş sapaklarynyň usulyýet esaslary. Gark bolýanlary halas etmegiň emelleri. Şahsy gigiýenanyň esaslary, sowuklamalary, kesellemeleri we şikesleri önünden duýdurmak. Suwda ýüzmek boýunça ýaryşlary geçirmegiň we guramagyň tertibi, ýaryşyň düzgünnamasy. Türkmen suwda ýüzüji türgenleriniň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapklaryň maglumatlary. Suwda ýüzmeğiň tehnikasyny öwretmek we kämilleşdirmek, çydamlylygy ösdürmek. Gury ýerdäki umumy ösdüriji we ýörite maşklar. Suwuň dykzlygy bilen öwrenişdirýän taýýarlyk maşklary: suwuň düýbünde ýöremek, suwa çümmek, suwuň ýüzünde bedeniň göni ýüzin ýagdaýdaky hereketleri, suwda ýüzmeğiň usullarynyň tehnikasy: ýüzin krol, arkan krol, brass usullarda ýüzmek, gapdallaýyn ýüzmek. Badalgalar we

öwrülmeler. Gysga we bellenen uzyn aralyklary tizliksiz ýüzüp geçmek. Ýaryş tizliginde gysga aralyklary ýüzüp geçmek. Türgenleşikler. Ýaryş şertlerinde barlag ýüzüşler.

AGYR ATLETIKA

Nazary maglumatlar. Agyr atletikanyň taryhy. Agyr atletikaçylaryň umumy we ýörite beden taýýarlygy. Öwretmegiň we türgenleşikleriň esaslary. Nusgawy maşklaryň tehnikasynyň esaslary. Taktiki taýýarlygyň esaslary. Şahsy gigiýenanyň, egin-eşikleriň we köwüşüň aýratynlyklary. Sapak geçirilýän ýere bildirilýän gigiýeniki talaplar, enjamlar we abzallar. Şikesleriň önüni almak. Agyr atletika boýunça ýaryşlaryň düzgünnamasy, olary guramak we geçirmek. Türkmen agyr atletikaçy türgenleriň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Silterläp götermek. Ilkinji hereketler: bedeniň bölekleriniň duruş ýagdaýy, grifi tutmak. Oturan ýagdaýynda ştangany galdyrmak. Aýaklaryň “gaýçy” we “deň” görnüşde oturmak: aýaklaryň pomostda ýerleşşi, türgeniň we ştanganyň özara sazlaşykly gatnaşyklary. Silkip götermek, oturan ýagdaýyndan ýokary galmak, bellige almak, ştangany pomosta goýbermek.

Itekläp götermek. Ilkinji hereketler: bedeniň bölekleriniň duruş ýagdaýy, ýapyşmak, grifi tutmak. Oturan ýagdaýynda ştangany galdyrmak. Galdyrmagyň birinji we ikinji bölümleri. Oturmak we aýaklaryň “gaýçy” we “deň” ýagdaýynda galmak. Ştangany döşünden iteklemek. Döşüň ştangaly başlangyç ýagdaýy. Deslapky oturmalar. Ştangany ýokary iteklemek. Aýaklaryň ýerleşşi, türgen bilen ştanganyň özara sazlaşykly gatnaşyklary. Oturan ýagdaýyndan galmak, götermek ştangany pomosta goýbermek.

MILLI GÖREŞ

Nazary maglumatlar. Milli göreşiň ösüşi barada taryhy maglumatlar. Milli göreşiň häzirki ýagdaýy we halkara derejesinde ösüş ýollary. Türkmenistanyň çäklerinde milli göreşiň dürli-dürlüligi.

Pälwanlaryň nazary, tehniki-taktiki, beden, psihologiki we akyl-paýhas taýdan taýýarlyklary.

Ýaryşa gatnaşyjylar, eminler topary, ýaryş geçirmegiň düzgünleri. Sapak geçiriljek ýerler, sport enjamlary we serişdeleri. Şikesleriň önüni almak we milli göreş boýunça geçirilýän sapaklara bildirilýän talaplar.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Duruş, guşak tutmagyň görnüşleri. Umumy we ýörite beden taýýarlygy. Hereketleriň tehnikasyny öwretmek. Guşak daňmak, görnüşleri. “Badak” emelini, zyňmalary, götermeleri, deňagramlylykdan çykarmalary, “içdenilmek” we beýleki emelleri öwretmegiň usulyýeti.

Sapakdaky taktiki we psihologiki taýýarlyklar. Gapma-garşy emelleri kämilleşdirmek. Barlag we bäsdeşlik tutluşyklary.

Milli göreş boýunça ýaryşlara eminlik etmek.

SAMBO

Nazary maglumatlar. Sambo göreşiniň taryhy we ösüş ýollary. Toparlara bölmegiň usullary. Samboçylaryň tehniki, beden, taktiki we psihologiki taýýarlyklary. Samboçylaryň beden sypatlaryny ösdürmegiň serişdeleri we usullary. Beden sypatlarynyň tehniki-taktiki taýýarlyklary bilen özara gatnaşygy. Pedagogiki, lukmançylyk gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik. Sambo boýunça geçirilýän sapaklaryň gigiyeniki esaslary. Ýaryşyň düzgünleri, guramaçylygy we ýaryşlary geçirmek. Türkmen samboçy türgenleriniň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapklaryň maglumatlary. Dik duran ýagdaýda göreş alyp barmagyň tehnikasy. Eglip zyňmalaryň tehnikasyny kämilleşdirmek. Tutmagyň birnäçe görnüşleri boýunça zyňyşlary amala aşyrmak: a) eşiğiň ýakasyndan tutmak arkaly, aýagy kakyp, iki el bilen elleri tutmak (egniň üstünden); b) iki el bilen tutmagyň tehnikasy we onuň görnüşleri, ç) içden tutmak arkaly: öz tarapyndaky aýagy içden kakmak arkaly; öwürlip zyňmak (haraz), elleri we aýagy tutmak bilen; gapdaldan ilip zyňmak. Parterde göreş alyp barmagyň tehnikasy.

Gapma-garşylyklaýyn tutmagyň tehnikasyny öwretmek: a) uzakdaky elini tutmak bilen; b) aýakdan tutmak bilen; c) bidden tutmak bilen; damarlary gysmak, elin we aýagyň kömegi bilen agyrdygy emelleri öwretmek we kämilleşdirmek. Garşydaş bilen okuw-türgenleşik tutluşyklary geçirmek.

ERKIN GÖREŞ

Nazary maglumatlar. Erkin göreşin taryhy. Ýaşlary beden taýdan taýýarlamakda erkin göreşin wezipeleri we ähmiýeti. Herket başarnyklarynyň endiklerini kemala getirmeginiň usullary. Pälwanyň şahsy gigiýenasy, egin-eşigi we köwşi. Göreş sapaklarynda lukmançylyk gözegçiligi we öz-özüne gözegçilik. Sport şikeslenmeleriniň önüni almak. Sapaklaryň geçirilýän ýeri, enjamlary we serişdeleri. Erkin göreş boýunça ýaryş geçirmeginiň düzgüni, guramaçylygy we geçirilişi. Türkmenistanly erkin göreşiji türgenleriň halkara ýaryşlarynda ýeten sepgitleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Dik durup göreş alyp barmagyň tehnikasy. Tutluşygyň görnüşlerini öwretmek we kämilleşdirmek, öwrülip zyňmalar (haraz), eglip zyňmalar arkaly dik duran ýagdaýdan arka geçirmegi öwretmek we kämilleşdirmek: elden we aýakdan tutup, elden we butdan tutup, elden we göwreden tutup, egniň üstünden aşyryp zyňmak, aýlanyp arka geçip tutup, ele geçmek, içden kakmak arkaly towlap ýykmaq. Parterde göreş alyp barmagyň tehnikasy; göwreden tutup, aýlap zyňmak, boýundan we butdan tutup, eglip agdarmak, towlanyp agdarmak. Köprüdäki emeller we gysmalar. Barlag tutluşyklary.

GREK – RIM GÖREŞI

Nazary maglumatlar. Grek-rim göreşiniň taryhy we ösüş ýollary. Pälwanyň beden, ahlak-erk, taktiki-tehniki taýýarlygy barada düşünje. Türgenleşik ýüklemeleriniň göwrümi we netijeliligi. Okuw-türgenleşik ýüklemeleri meýilleşdirmek. Ýokary okuw mekdeplerinde okuw-türgenleşik sapaklaryny meýilleşdirmek we

onuň aýratynlyklary. Türgeniň şahsy gigiýenasy. Lukmançylyk gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik. Ýaryşlary geçirmegiň düzgüni we ony guramak. Eminler topary we olaryň wezipe bopçlary. Türkmen pälwanlarynyň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Dik durup göreş alyp barmagyň tehnikasi. Pälwanyň esasy ýagdaýlary – “duruş”, “parter”, “goranyş”, “ýapylmak”, emelleriň görnüşi, garşylykly emeller; silkip eli geçirmek, ele we göwrä geçmek, aýlanyp ele geçmek, elden we boýundan tutup, arkan aşyryp zyňmak, göwreden tutup, kakyp ýykamak. Parterde göreş alyp barmagyň tehnikasi: aýlap agdarmak, boýundan we eginden tutup zyňmak, açar görnüşinde tutup, agdaryp zyňmak, elden we göwreden tutup agdarmak, göwräniň yzýandan tutup, eglip zyňmak, eli gapdaldan aýlap öwürmek, eginlerden tutup, aýlap agdarmak, parterdäki göreş. Ýaryş şertlerindäki barlag tutluşyklar.

STOLUŇ ÜSTÜNDE OÝNALÝAN TENNIS

Nazary maglumatlar. Stoluň üstünde oýnalýan tennisiň taryhy we ösüş ýoly. Stol üstünde oýnalýan tennisiň toparlara bölünişi. Stoluň üstünde oýnalýan tennisiň sagaldyşyň, beden taýýarlygynyň we işjeň dynç alşyň serişdesi hökmündäki ähmiýeti. Egin-eşiği, köwşi, enjamlary we sapagyň geçirilýän ýeri. Stoluň üstünde oýnalýan tennis boýunça özbaşdak sapaklary geçmegiň usulyýet esaslary. Stoluň üstünde oýnalýan tennis boýunça ýaryşlary geçirmegiň düzgüni, guramaçylygy we geçirilişi. Türkmenistanyň stol üstünde oýnalýan tennisçi türgenleriniň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Stoluň üstünde oýnalýan tennis oýnuny öwretmek we kämilleşdirmek. Raketkany tutmagy öwretmek. Stoluň gapdalynda durmagy öwretmek. Çepden we sagdan hem-de tersine, urgularyň tehnikasyny öwretmek we kämilleşdirmek. Hereketleriň tehnikasyny kämilleşdirmek. Pökgüjigi oýna girizmegi öwretmek we kämilleşdirmek. Jübütleyin hereketleriň tehnikasi. Hujümde we gornyşda oýnuň taktiki elementlerini kämilleşdirmek. Ýaryş şertlerinde barlag oýunlaryny guramak.

TENNIS

Nazary maglumatlar. Tennis oýnunyň taryhy we ösüş ýollary. Tennis oýnunyň dünýädäki meşhurlygy. Tennisçiniň tehniki taýýarlygy we onuň bedeniniň hemmetaraplaýyn fiziki ösüşine täsiri. Tennisçiniň şahsy gigiýenasy, egin-eşigi we köwşi. Lukman gözegçiligi we öz-özüňe gözegçilik. Şikesleriň önüni almak. Sapagyň geçirilýän ýeri, enjamlary we serişdeleri. Tennis boýunça ýaryşlaryň düzgüni, guramaçylygy we geçirilişi. Türkmen tennisçileriniň halkara ýaryşlarynda gazanan üstünlikleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Tennisçiniň meýdançadaky hereketlerini we raketkany tutmagyň görnüşlerini öwretmek we kämilleşdirmek. Tekiz, kesme awlawly urgulary çepden, sagdan, iki el bilen sagdan we çepden urulýan urgulary, kelläniň üstünden we gysga edilýän urgulary, oýnuň tehniki elementlerini öwretmek we kämilleşdirmek. Pökgini tekiz, kesilen we toвлanan görnüşlerde oýna girizmegi özleşdirmek we kämilleşdirmek. Oýnuň taktiki hereketlerini kämilleşdirmek. Geçirilen materiallary berkitmek maksady bilen iki taraplaýyn oýun guramak.

MILLI OÝUNLAR: TOPARGAÇDY

Nazary maglumatlar. Türkmen milli oýunlarynyň gelip çykyş barada gysgajyk maglumat we onuň bedenterbiýe ulgamyndaky tutýan orny. “Topargaçdy” oýnunyň umumy beden taýýarlygynyň serişdesi hökmündäki ähmiýeti. Oýnuň düzgüni, guramaçylygynyň aýratynlygy we geçirmegiň guramaçylygy. Oýny geçirmek üçin ýeriniň taýýarlanylýşy. Hökmany enjamlary.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýny geçirmek üçin meýdançanyň taýýarlanylýşy we enjamlary. Pökgini oýna girizmegiň tehnikasyny öwretmek. Oklanan pökgini urmagyň tehnikasy. Pökgini geçirmek we gapmak. Pökginiň nyşana zyňylmagy. Oýunçylary meýdançada ýerleşdirmegiň tehnikasy we taktikasy. Oýunçylaryň toparlara paýlanyşynyň görnüşi we iki taraplaýyn oýun.

AGSAK TOWUK

Nazaryýet maglumatlar. Oýnuň gelip çykyşynyň taryhy. Milli oýnuň terbiýeçilik ähmiýeti. Oýnuň oýunçylaryň hereketlerine bildirýän talaplary. Oýnuň ýeňijileriniň kesgitlenilişi.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylara hereketleri öwretmek: üçew bolup, bökejekläp. Oýunçylary taýýarlamak we paýlamak. Oýunçylary toparlar boýunça paýlamagyň görnüşleri we usullary. Oýny guramak.

AGSAK DURNA

Nazary maglumatlar. Milli oýun barada gysgaça taryhy maglumat. Milli oýnuň umumy beden taýýarlygynyň serişdesi hökmündäki ähmiýeti. Meýdançadaky oýunçylaryň hereketlerine bildirilýän talaplar. Oýunçylaryň hüjümleriniň we goranyş hereketleriniň görnüşleri.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylara bir aýakda böküp, hereket etmegi öwretmek. Aýaklary çalşyp bökmek. Oýunçylaryň hüjümleriniň we goranyş hereketleriniň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylary toparlara paýlamak. Iki taraplaýyn oýun.

KYRK KESEK

Nazary maglumatlar. Milli oýnuň gysgaça taryhy maglumaty we terbiýeçilik ähmiýeti. Milli oýnuň beden taýýarlygynyň serişdesi hökmündäki ähmiýeti. Oýnuň düzgüni. “kyrk kesek” milli oýnunyň guramaçylygynyň aýratynlyklary we ony geçirmek. Oýnuň geçiriljek ýeri we enjamlary.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Eliň ýörite enjamly we eliň enjamsyz ylgamagyň tehnikasyny öwretmek. Ýörite enjamly we onsuz estafeta ylgawyny kämilleşdirmek. Oýunçylary toparlara paýlamak. Iki taraplaýyn oýny guramak – estafetalar.

KEPBE GURDY

Nazary maglumatlar. Milli oýnuň gelip çykyşynyň taryhy. Onuň bedenterbiýe ulgamynda umumy beden taýýarlygynyň serişdesi hökmünde tutýan orny. Oýnuň düzgüni. Oýunçylaryň hereketlerinde we oýun pursadynda duruş ýagdaýlaryna bildirilýän talaplar.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylara dürs duruş ýagdaýlary, bökejeklemeleri, bökmeleri öwretmek. Oýny guramak we geçirmek.

ÝEDI TOP

Nazary maglumatlar. Oýnuň taryhy. Oýnuň terbiýeçilik ähmiýeti. Oýnuň umumy beden taýýarlygynyň serişdesi hökmünde tutýan orny. Bu oýnuň “Topar gaçdy” oýnundan tapawudy. Oýunçylar hereket edenlerinde olara bildirilýän umumy talaplar. Oýnuň düzgüni. Oýnuň geçiriljek ýeri we enjamlary.

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Oýnuň tehnikasyny we taktikasyny kämilleşdirmek. Oýunçylara pökgini oýna girizmegi we ony gapmagy öwretmek. Pökgini oýna girizmek we uçup gelýän pökgä ury etmek. Oýunçylara oýun wagtynda meýdançada ýerleşmegiň taktikasyny öwretmek. Oýun meýdançasyna bellikler etmek. Oýunçylaryň toparlara paýlanylyşy. Iki taraplaýyn oýun.

Bellik: maksatnamanyň ahyrynda milli oýunlaryň oýnalyşynyň düzgünleri, olaryň görnüşleri we oýunlary geçirmegiň düzgünleri berilýär.

HÜNÄR ÄHMIÝETLI BEDEN TAÝÝARLYK (guramaçylyk-usulyýet görkezmeleri)

Hünär ähmiýetli beden taýýarlygy talypalaryň bedenterbiýe işiniň düzüji bölegi hökmünde, geljekki hünärmenleri önümçilik işlerine taýýarlamak maksady bilen geçirilýär.

Hünär ähmiýetli beden taýýarlygynyň wezipeleri zähmet şertleri barada, beden we ýörite fiziki sypatlary, başarnyklary we endikleri, hünärmen üçin hökmany bolan hünärmençilik kesellemeleri we

olaryň öňüni almak barada, şol maksatlar üçin bedenterbiýäni we sporty ulanmak barada maglumatlary bermek bolup durýar:

- bedenterbiýe we sport bilen meşgullanylýan döwürde amaly bilimleri edinmek;

- şol hünärmençilik hereketleri üçin hökmany bolan beden taýýarlyklaryna gönükdirmek we ösdürmek;

- hünäri üstünlikli ele almak üçin täsir ediji hereket endiklerini we başarnyklaryny kemala getirmek we kämilleşdirmek;

- zähmetiň ýörite şertlerine laýyk gelýän maşklary taýýarlamak;

- ýörite fiziki sypatlary terbiýelemek.

Hünär ähmiýetli beden taýýarlygy ýokary okuw mekdepleriniň bedenterbiýe okuwynyň tutuş dowamynda meýilleşdirilýär we ähli okuw bölümlerinde nazary we amaly sapaklary görnüşinde geçirilýär, bedenterbiýe okuw sapaklarynda alnyp barylýar. Hünär ähmiýetli beden taýýarlygynyň wezipeleri çözülen-de bedenterbiýe kafedrasynyň mugallymlary tarapyndan, şeýle hem zähmeti goramak, tehniki howpsuzlyk, zähmeti ylmy taýdan guramak okuwlarynyň hünärmenleriniň goldaw bermeginde amala aşyrylýar.

Bedenterbiýe kafedrazy fakultetiň ýolbaşçylary bilen bilelikde geljekki hünärmenleriň şertlerini we häsiýetini hasaba almak arkaly hünärmençilik-amaly beden taýýarlygynyň talaplaryny we mazmunyny kesgitleýär. Okuw materialynyň nazary we amaly sapaklarynyň mazmunyny, barlag ýumuşlaryny we kadalaryny, hünär ähmiýetli beden taýýarlygynyň hasap talaplaryny, her hünär üçin talyplaryň ýerine ýetirmeli möhletlerini bedenterbiýe kafedrazy tarapynda işlenilip taýýarlanylýar we bellenilýär.

ÝÖRITE OKUW TOPARLARY ÜÇIN OKUW MAGLUMATLARY

Nazary maglumatlar. Okuw toparlaryny toplumlamagyň esaslary. Ýörite okuw bölümleriniň wezipeleri. Beden maşklary bilen sapak geçmegiň görnüşleri. Maksatnamanyň nazary we amaly materialy. Saglyk ýagdaýynyň we bedeniniň ösüşindäki näsazlyklary aradan aýyrmak üçin ýörite maşklar toplumu. Lukmançylyk gözegçiligi we öz-özüne gözegçilik. Talyplaryň saglyk ýagdaýynyň bärden

gaýtmalaryny hasaba almak bilen geçirilýän ýörite bedenterbiýe sapa-
klary. Ulgamlaýynlyk, elýeterlilik we şahsylaýyn esaslarynyň amala
aşyrylmagy. Fiziki ýüklemeleri ýerlikli amala aşyrmak we kem-kem-
den ony artdyrmak. Talyplaryň ýörite lukmançylyk toparlaryny kesgi-
tlemek. Pedagogiki gözegçilik. Şahsy çemeleşme we şahsy ýumuşlar.
Ulanylýan maşklaryň howpsuzlygy we netijeliligi. Bedenterbiýe we
bejeriş gimnastikasy boýunça özbaşdak sapaklar. Ýörite lukmançylyk
toparlarynyň talyplarynyň bedeniniň işe ukyplylygyny kesgitlemek.
Okuw ýylynyň dowamynda lukmançylyk barlaglary we gözegçiligi.

BEDENIŇ IÇKI AGZALARYNYŇ KESELLERINDE ULANYLÝAN BEDEN MAŞKLARY

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Irki gimnastika. Aýratyn
keseller üçin bejeriş we taplaýyş gimnastikasy. Bellenilen tertipde
düzülen suwda ýüzmek maşklary. Ýeňil atletika: gysga aralyga yl-
gamak, orta aralyga ylgamak, duran ýerinde we ylgap gelip bökmek,
dykylan toplary zyňmak, tennis pökgüsini zyňmak, ýöriş bilen ge-
zekleşdirmek esasynda ýerine ýetirilýän ylgawlar, bellenen tertipde
dem alyş maşklary ulanmak bilen ýöremek. Agyr hereketleri aradan
aýyrmak bilen çäklendirilen düzgünler boýunça sport oýunlary, işjeň
dynç alyş arakesmeleri. Uly bolmadyk beden dartgynlygyndaky he-
reketli oýunlar. Aýratyn dartgynlygy bolmadyk esasy gimnastika.
Şahsy mümkinçiliklerini hasaba almak bilen çäklendirilen syýahat-
çylyk. Irki we önümçilik gimnastikasy, şeýle hem özbaşdak sapaklar
üçin beden maşklarynyň toplumlaryny düzmek.

GÖRŞÜŇ WE NERW ULGAMYNYŇ IŞJEŇLIGINIŇ BOZULMAGYnda ULANYLÝAN BEDEN MAŞKLARY

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Irki gigiýeniki gimnasti-
ka. Her bir kesel ýagdaýy üçin anyk bolan bejeriş we beden taplaýjy
maşklar. Bellenen tertipdäki suwda ýüzmek maşklary. Ýeňil atletika:
kelläniň we göwräniň batly hereketleri we bedeniň uzak wagtlaýyn

dartgynlygy bilen bagly bolmadyk ýeňil atletika maşklarynyň ähli görnüşleri. Çäklendirilen ýörişler. Uly bolmadyk bedene düşýän fiziki ýüklenmeli esasy gimnastika. Çäklendirilen düzgünler boýunça sport oýunlary. Irki, önümçilik gimnastikalary we özbaşdak sapaklar üçin beden maşklarynyň toplumlaryny düzmek.

DAÝANÇ-HEREKET ULGAMYNÝŇ IŞJEŇLIGI BOZULANDA ULANYLYÁN BEDEN MAŞKLARY

Amaly sapaklaryň maglumatlary. Irki gimnastika. Dikeldiji gimnastika. Bejeriş gimnastikasy. Umumy berkidiji maşklar. Umumy beden taýýarlygy. Myşsalary gowşadyjy maşklar. Duýujy myssa maşklary: bogunlaryň hereketleriniň okuny gysgaltmak. Gapma-garşylykly maşklar. Agyrlyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar: ganteller, dykylan we woleýbol pökgüleri, gimnastiki taýajyklar. Gowşak dartgynlylykdaky gimnastika maşklar. Gimnastiki diwardaky garyşyk asylmalar we diregler. Bejeriş owkalamalary. Irki, önümçilik gimnastikalary we özbaşdak sapaklar üçin beden maşklarynyň toplumyny düzmek.

1-nji tablisa

Ähli okuw toparlaryna amaly we nazary okuw sagatlarynyň paýlanylyşy

Okuw bölümleri we toparlary	Ähli sagatlar	1-nji ý/ý	2-nji ý/ý	3-nji ý/ý	4-nji ý/ý
Esasy:	136	36	32	36	32
Nazary	8	2	2	2	2
Amaly	128	34	30	34	30
Sport:	136	36	32	36	32
Nazary	8	2	2	2	2
Amaly	128	34	30	34	30
Ýörite:	136	36	32	36	32
Nazary	8	2	2	2	2
Amaly	128	34	30	34	30

Bellik: sport okuw bölümüne bellenen sagatlar täze gelen talyplaryň içinden 2-nji we 3-nji sport derejeli türgenlerden düzülen okuw toparlary üçin hasaba alyndy.

2-nji tablisa

Milli we sport oýunlar görnüşleri boýunça esasy we sport okuw toparlarynyň sagatlarynyň paýlanylyşy

Okuw materialy	Ähli sagatlar	1-nji okuw ýyly	2-nji okuw ýyly
Nazary	8	4	4
Amaly	128	64	64
Nazary maglumatlary	8	4	4
Umumy ösdüriji maşklar	12	6	6
Umumy we ýörite beden taýýarlygy	12	6	6
Tehnika	48	24	24
Taktika	8	4	4
Oýun tejribeligi	40	20	20
Gözükdirijilik we eminlik tejribeligi	4	2	2
Sapagyň netijeleri	4	2	2
Jemi:	136	68	68

3-nji tablisa

Sportuň ýekelikde we başa-baş tutluşyk görnüşleri boýunça esasy we sport toparlary üçin okuw sagatlarynyň paýlanylyşy

Okuw materialy	Ähli sagatlar	1-nji okuw ýyly	2-nji okuw ýyly
Nazary	8	4	4
Amaly	128	64	64
Nazaryýet maglumatlary	8	4	4
Umumy ösdüriji maşklar	12	6	6
Umumy beden taýýarlygy	14	8	6
Ýörite beden taýýarlygy	22	10	12
Tehnika	40	20	20
Taktika	8	4	4
Ýaryş tejribeligi	24	12	12
Gözükdirijilik we eminlik tejribeligi	4	2	2
Sapagyň jemi	4	2	2
Jemi:	136	68	68

Toplumlaýyn sapaklaryň okuw sagatlaryny mysaly hasabyny düzmek üçin her kafedra öz maddy-sport we iş orunlarynyň mümkinçiliklerini göz önüne tutmaly. Sebäbi käbir ýokary okuw mekdepleri maddy enjamlaýyn we pedagogika işgärler bilen doly üpjün edilmeýär.

4-nji tablisa

Ýörite okuw toparlary üçin okuw sagatlarynyň paýlanylyşy

Okuw materialy	Ähli sagatlar	1-nji okuw ýyly	2-nji okuw ýyly
Nazary	8	4	4
Amaly	128	64	64
Nazaryýet maglumatlary	8	4	4
Umumy ösdüriji maşklar (beden gyzdurma)	24	12	12
Umumy beden taýýarlygy	16	8	8
Dürli kesellerde ulanylýan ýörite beden maşklary	40	20	20
Hereketli we sport oýunlary	28	14	14
Gözükdirjilik tejribeligi, saglyk ýagdaýy boýunça keselleri we eminlik tejribeligini hasaba almak bilen ýerine ýetirilýän ýörite beden maşklary	16	8	8
Sapagyň netijeleri	4	2	2
Jemi:	136	68	68

**Esasy we sport okuw toparlarynyň 1-nji, 2-nji ýyl
talyplarynyň nazary, beden we sport taýýarlygynyň
hasap talaplary**

GIMNASTIKA

Talyp oglanlar:

1-nji ýarymýyllyk

1. Turnikden asylyp, özüňi çekmek – 8 gezek.
Elleriňi ýere diräp, epip-ýazmak – 20 gezek.
2. Asylyp duran ýagdaýdan, aýaklaryňy bilelikde ýokary götermek – 4 gezek.
3. Nazary: 5-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Turnikden özüňi çekmek – 9 gezek.
2. Erkin maşklar toplumyny ýerine ýetirmek.
3. Turnikde aýlanyp-özüňi çekip, üstüne çykmak – 1 gezek.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Turnikden özüňi çekmek – 10 gezek.
2. Elleriňi diräp, epip-ýazmak – 25 gezek.
3. Asylyp duran ýagdaýdan, aýaklaryňy bilelikde ýokary götermek – 6 gezek.
4. Geljekki hünäriň aýratynlyklaryny hasaba almak bilen önümçilik gimnastikasynyň toplumyny düzmek we geçirmek.
5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Turnikden asylyp, özüňi çekmek – 12 gezek.
2. Irki gigiýeniki gimnastikanyň maşklar toplumyny topar bilen düzmek we geçirmek.
3. Erkin maşklar toplumyny ýerine ýetirmek.
4. Turnikden asylyp, aýlanyp-özüňi çekip, üstüne çykmak – 3 gezek.
5. Nazary: 4-nji tema.

Talyp gyzlar:

1-nji ýarymýyllyk

1. Arkan ýatan ýerinden göwräni ýerden götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen – 20 gezek.

2. Ýatan ýerinden asylyp, özüni çekmek (beýiklik 90 sm) – 4 gezek.

3. Oturgyçdan ýapyşyp, bir aýakda oturyp-turmak – 4 gezek.

4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Erkin maşklar toplumyny ýerine ýetirmek.

2. Elleri ýere diräp, epip-ýazmak (diregiň beýikligi 50 sm) – 5 gezek.

3. Şwed diwaryndan asylyp, aýaklary 90 gradusa çenli götermek – 5 gezek.

4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Arkan ýatan ýerinden göwräni ýerden götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen – 30 gezek.

2. Ýatan ýerinden asylyp, özüni çekmek (beýiklik 90 sm) – 8 gezek.

3. Oturgyçdan ýapyşyp, bir aýakda oturyp-turmak – 6 gezek.

4. Geljekki hünäri hasaba almak bilen önümçilik gimnastikasynyň toplumyny düzmek we geçirmek.

5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Irki gigýeniki gimnastikanyň toplumyny düzmek we geçirmek

2. Elleri ýere diräp, epip-ýazmak (diregiň beýikligi 50 sm) – 7 gezek.

3. Şwed diwaryndan asylyp, aýaklary 90 gradusa çenli götermek – 5 gezek.

ÝEŇIL ATLETIKA

Talyp oglanlar:

1-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 2 m 20 sm.
2. 100 m aralyga ylgamak – 14,6 sek.
3. 3000 m aralyga ylgamak – 14 min 30 sek.
4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. 60 m aralyga ylgamak – 9,0 sek.
2. 1000 m aralyga ylgamak – 4 min.
3. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek – 4 m 10 sm.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 2 m 30 sm.
2. 100 m aralyga ylgamak – 14,3 sek.
3. 3000 m aralyga ylgamak – 13 min 50 sek
4. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. 60 m aralyga ylgamak – 8,54 sek.
2. 1000 m aralyga ylgamak – 3 min. 50 sek.
3. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek – 4 m.35 sm.
4. Nazary: 4-nji tema.

Bellik: 60 m aralyga ylgawy 100 m aralyga ylgamak bilen çalşyp bolar we granat zyňmak boýunça goşmaça hasap kadalaryny ýokary okuw mekdebiniň bedenterbiýe kafedralary girizip bilerler.

Talyp gyzlar:

1-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 1 m 60 sm.
2. 100 m aralyga ylgamak – 17,00 sek.
3. 2000 m aralyga ylgamak – 11 min 30 sek.
4. Nazary: 5-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. 60 m aralyga ylgamak – 11,5sek.
2. 500 m aralyga ylgamak – 2 min 50 sek.
3. Ylgap gelip uzynlygyna bökmek – 3m.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 1 m. 80 sm.
2. 100 m aralyga ylgamak – 16,8 sek.
3. 2000 m aralyga ylgamak – 11,0 min.
4. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. 60 m aralyga ylgamak – 10,5 sek.
2. 500 m aralyga ylgamak – 2 min 40 sek.
3. Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek – 3 min 30 sek.
4. Nazary: 4-nji tema.

BASKETBOL

1-nji ýarymýyllyk

1. Saklanmalary, öňe we yza öwürülmeleri ýerine ýetirmegiň tehnikasy.
2. Sag we çep gapdallar bilen, arkany öňe edip hereketleri ýerine ýetirmegiň tehnikasy.
3. Jerime zyňyşlary: 3 zyňyşdan 1-i halka düşmeli.
4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinde we hereketde jübüt bolup, pökgini gapmagy we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.
2. Sag we çep elde duran ýerinde we hereketde pökgini alyp bar-magy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.
3. 5–6 metr uzaklykdan halka pökgini oklamak: 3 zyňyşdan 1-i halka düşmeli.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Hereketde 2 ädimden soň halka pökgini oklamagy ýerine ýe-tirmegiň tehnikasy.

2. Hereketde 3 bolup pökgini gapmagy we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

3. Jerime zyňşlary: 5 zyňşdan 2-si halka düşmeli.

4. Uly tizlikde üç bolup pökgini biri-biriňe geçirmegi we gapmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Böküp, bir elde pökgini egniň üstünden zyňmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Hereketleriň ugruny we pökginiň böküş beýikligini üýtgedip, ony ýere urup alyp barmagyň tehnikasy.

3. 6,75 metr aralygyň daşyndan pökgini halka oklamak: 5 zyňşdan 2-si halka düşmeli.

4. Uly tizlikde üç bolup pökgini biri-biriňe geçirmegi we gapmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

5. Nazary: 4-nji tema.

WOLEÝBOL

1-nji ýarymýyllyk

1. Esasy durmagy we woleýbolçynyň ýerleşişini ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Duran ýerinde ýokardan iki el bilen pökgini kabul etmegi we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

3. Iki el bilen aşakdan pökgini kabul etmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Hereketde ýokardan iki el bilen pökgini kabul etmegi we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Pökgi oýna girizileninden soň aşakdan iki el bilen kabul etmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

3. Meýdançanyň yzky çyzygynyň daşyndan, çep ýa-da sag tarapyndan aşaky göni urgyny ýerine ýetirmek bilen pökgini oýna girizmegiň tehnikasy: 3 (üç) urgudan 3-si meýdança düşmeli.

4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Öz öňünde üç gezek aşakdan iki el bilen pökgini ýere gaçyрман kabul etmeli we ýokary urmaly, dördünji gezek – meýdançanyň beýleki tarapyna geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

2. Duran ýerinde we hereketde jübüt bolup, orta we uzak aralyklardan pökgini biri-birine geçirmeleri ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

3. Meýdançanyň bellenen nokatlaryna aşakdan we gapdaldan pökgini oýna girizmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasi: 3 pökgüden 2-si meýdançanyň bellenen çäğine düşmeli.

4. Sag ýa-da çep hüjüm ediji urgyny ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

5. Jübütleýin böwedi ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

6. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Göni hüjüm ediji urgyny ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

2. Ýekeleýin böwedi ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

3. Ýokardan göni urgy bilen pökgini oýna girizmegiň tehnikasi: 3 pökgüden 2-si meýdança düşmeli.

4. Okuw maksatnamasynyň amaly sapaklarynyň nazary maglumatlary boýunça bilimleri barlamak.

5. Tälimçi-mugallymyň saýlamagy boýunça hüjüm hereketleriniň tehnikasynyň elementlerini ýerine ýetirmek.

6. Tälimçi-mugallymyň saýlamagy boýunça goranyş hereketleriniň tehnikasynyň elementlerini ýerine ýetirmek.

7. Nazary: 4-nji tema.

GANDBOL

1-nji ýarymýyllyk

1. Saklanmalary, öňe we yza öwürülmeleri ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

2. Sag we çep gapdallaýyn, arkany öňe edip, hereketlenmeleri ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

3. Duran ýerinde we hereketde pökgini gapmagy we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasi.

4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Uly tizlikde jübüt bolup, pökgini gapmagy we geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Duran ýerinde we hereketde sag we çep elinde pökgini alyp barmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

3. Pökgini derwezä zyňmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Hereketleriň ugruny we pökginiň böküş beýikligini üýtgetmek bilen ony alyp barmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Hereketde üç bolup, pökgini biri-birine geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

3. 7 metr aralykdan jerime zyňyşlary: 3 zyňyşdan biri-birine 1-i derwezä düşmeli.

4. Üç bolup hereketde pökgini gapmagy we geçirmegi, soňundan derwezä zyňmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

5. 7 metr aralykdan jerime zyňyşlary: 5 zyňyşdan 3-si derwezä düşmeli.

6. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Jübüt bolup hereketde pökgini gapyp we geçirip, yzyndan 3 ädim ädip ony derwezä zyňşy amala aşyrmagy ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

2. Uly tizlikde sag ýa-da çep el bilen pökgini alyp barmagyň tehnikasy.

3. 7 metr aralykdan jerime zyňyşlary: 5 zyňyşdan 2-si derwezäniň bellenen nokadyna düşmeli.

4. Goragçynyň eliniň üstünden pökgini derwezä zyňmagyň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.

5. Uly sekizlikde tizlik bilen üç bolup pökgini gapmagy we biri-birine geçirmegi ýerine ýetirmegiň tehnikasy.

6. Nazary: 4-nji tema.

FUTBOL

1-nji ýarymýyllyk

1. 30 metr aralyga ylgamak – 5,2 sek.
2. Uzak aralyga pökgini urmak – 35 m.
3. Bellenen tertipde dikilen belliklerden geçmek bilen pökgini alyp barmak (aralygy 3 metr bolan 5 sany durgy) – 29 sek.
4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. 12 minutlyk ylgaw – 2 km 600 m.
2. Aýaklarda edilýän pökgüli hereket tilsimleri (žonglirllemek) – 10 gezek.
3. Tälimçiniň görkezmesi boýunça 11 metr jerime urgular: 3 urgynyň 2-si derwezä düşmeli.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. 30 metr aralyga ylgamak – 4,7 sek.
2. Pökgini uzak aralyga urgy etmek – 40 m.
3. Bellenen tertipde dikilen belliklerden geçmek bilen pökgini alyp barmak (aralygy 3 metr bolan 5 sany durgy) – 28,3 sek.
4. Aýaklarda edilýän pökgili hereket tilsimleri (žonglirllemek) – 80 gezek.
5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. 12 minutlyk ylgaw – 2 km 700 m.
2. Aýaklarda edilýän pökgüli hereket tilsimleri (žonglirllemek) – 15 gezek
3. Tälimçiniň görkezmesi boýunça 16 metr aralykdan jerime urgular: 3 urgynyň 2-si derwezä düşmeli.
4. 11 metr aralykdan jerime urgulary: 3 urgynyň 2-si geçmeli;
5. Nazary: 4-nji tema.

SUWDA ÝÜZMEK

1-nji ýarymýyllyk

1. Asylp duran ýagdaýyndan özüňi çekmek – 7 gezek.
2. Arkan ýatan ýagdaýyndan göwräni götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen: oganlar – 40 gezek, gyzzlar – 30 gezek.
3. Badalgany we öwrülmeleri ýerine ýetirmegiň tehnikasyny.
4. Wagty hasaba almasyzdan öz saýlap alan usulyň boýunça 100 metr aralyga ýüzmek.
5. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek: oganlar – 223 sm, gyzzlar – 160 sm.
2. Ýüzin krol usulynyň tehnikasyny ýerine ýetirmek.
3. Uzynlygyna çümmek: oganlar – 7 m, gyzzlar – 5 m.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Asylp duran ýagdaýyndan göwräni çekmek – 9 gezek.
2. Arkan ýatan ýerinden göwräni götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen (gyzzlar) – 40 gezek.
3. Arkan krol usulynyň tehnikasyny ýerine ýetirmek.
4. Wagty hasaba alamazdan saýlap alan ýüzüş usulynda erkin ýüzmek – 100 m.
5. Batterflýaý usulynyň tehnikasyny ýerine ýetirmek.
6. Saýlap alan ýüzüş usulynda 100 m aralygy ýüzmek: oganlar – 1 min. 25 sek, gyzzlar – 1 min 35 sek.
7. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek: oganlar – 230 sm, gyzzlar – 168 sm.
2. Ýüzin brass usulynyň tehnikasyny ýerine ýetirmek.
3. Uzynlygyna çümmek: oganlar – 9 m, gyzzlar – 7 m.
4. Nazary: 4-nji tema.

SAMBO GÖREŞİ

1-nji ýarymýyllyk

1. Asyllyp duran ýagdaýynda göwräni çekmek – 7 gezek.
2. Duruş: gapdaldan kakmak bilen egliپ zyňmak, ýykylyp ýa-da ýykylyman, içden ilmek; ýykylymalardaky ätiýaçlanma emellerini görkezmeli.
3. Parter: eginden tutmak bilen gapdalda saklamak; göwreden tutmak; tirsek bogny epmek bilen agyrdyجy emeller: a) aýaklaryň arasyndan tutmak emellerini görkezmeli.
4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek: oganlar – 223 sm, gyzlar 160 sm.
2. Duruş: elleri atanaklaýyn tutup, arkanyň üsti bilen öwrülip zyňmagyň elden we egniň ýokarsyndan tutup, öňe kakmak bilen zyňyş emelleriniň tehnikasyny geçirmek. Okuw tutluşyklary.
3. Parter: elleri tutmak bilen kelle tarapdan gysyp saklamak, agyrdyجy emeller: aýaklardan tutmak bilen gysmak, egin bogunlaryndan tovlamak (keseleýin hem-de aşakdan), ýokardan tutmak, ýatan ýagdaýynda göreşmegiň tehnikasyny görkezmeli.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Asyllyp duran ýagdaýyndan özüni çekmek: oganlar – 9 gezek, gyzlar – 5 gezek.
2. Duruş: ýykylyp we ýykylyman, egniň üstünden zyňma emelleri ýerine ýetirmek; öz tarapyndaky aýagy kakyp, iki el bilen ellerden tutup, öňden zyňyş emelleriniň tehnikasyny, içden tutmak. Egniň üstünden zyňyş emelleriniň tehnikasyny we olary ýerine ýetirmegiň ynamlylygyny okuw tutluşyklarynda barlamak.
3. Parter: keseleýin tutmak: a) uzakdaky elden tutmak; b) aýaklardan tutmak; c) guşaklykdan tutmak. Maşklary we agyrdyجy emelleri özleşdirmegiň ynamlylygyny garşydaşyň 50 göterim garşylyk görkezmegi bilen okuw tutluşyklarynda barlamak.

4. Parter: egin bogunlaryny epmek we towlamak bilen agyrdyjy emelleri başarnykly we ynamly geçirmek; oturyp egniň üstünden zyňşlary ýerine ýetirmek; ýokardan, gapdaldan, zyňşlardan soň saklamagy ýerine ýetirmeli. Parterdäki okuw tutluşyklary.

5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek:oglanlar – 230 sm, gyzlar – 168 sm.

2. Duruş: elleriwe aýaklary tutmak bilen öňe badak emeli; ýykylman, gapdaldan edilýän urguly zyňş; injigiň içine kakmak bilen zyňş emelleriniň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.

3. Parter: damarlary gysmak arkaly agyrdyjy emelleri geçirmek. Agyrdyjy emelleri geçirimegiň tehnikasyny, özara ätiýaçlanmagyň düzgünlerini berk berjaý etmegiň tehnikasyny görkezmeli.

4. Duruş: ýüzüň duruş ýagdaýdan, yzky we gapdaldan kakmalar, yzky badaklar, içden ilmeler bilen zyňşlaryň tehnikasyny ynamly we durnukly ýerine ýetirmek, şeýle hem hüjüm ediji emelleri we olaryň garşysyna garşylyklaýyn emelleri sowatly ýerine ýetirmek. Dürli tutluşlaryň görnüşleri bilen dik durup zyňşlardan soň saklamagyň wagtyny bellige almak.

5. Nazary: 4-nji tema.

ERKIN GÖREŞ

1-nji ýarymýyllyk

1. Asyltyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek – 7 gezek.

2. Duruş: ellerden we göwreden tutmak bilen kakyp ýykmagyň, öwrülip zyňmagyň, buduň üstünden aşyryp zyňmagyň tehnikasyny görkezmeli. Dik durlan ýagdaýdaky okuw tutluşyklary.

3. Parter: eglip zyňmagyň, elleri we yzky budy daşyndan tutup zyňmagyň tehnikasyny görkezmeli, ýagdaýlary çalyşmak bilen parterdäki tutluşyklar.

4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek— 223 sm.
2. Duruş: ýokary tizlikde elden buda geçmek, şeýle-de elden yzky aýaga geçmek, ýokary tizlikde aýagy tutmaga geçmek, buduň üstünden aşyryp zyňmak emellerini dürs ýerine ýetirmek.
3. Parter: ylgaw hereketleri bilen öwrülme, eli we uzakdaky aýagy berk tutmak, elleri we uzakdaky budy daşyndan tutup zyňmak emelleri görkezmeli.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek – 9 gezek.
2. Duruş: dürli tutluşlar bilen öwürmeler, öwürlip zyňyşlar, elden we budy gapdaldan tutmak bilen gaýşyp zyňmak emelleri ýerine ýetirmeli.
3. Parter: göwreden tutmak bilen öwürlip zyňmak, agdaryp zyňmak emelleri görkezmeli.
4. Duruş: aýakdan tutmak bilen gaýşyp zyňmak, ellerden we göwreden tutmak bilen gaýşyp zyňmak emellerini görkezmeli.
5. Parter: towlap öwürmek, eňekden gaýçy görnüşe geçmek.
6. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 223 sm.
2. Duruş: elleri eginlerden üstaşyr tutmak bilen kakyp, öwürlip zyňmak, elleri egniň ýokarsyndan tutmak bilen öwürlip tutmaklyga geçmek emelleri ýerine ýetirmeli. Dik durlan ýagdaýda okuw-türgenleşik tutluşyklary.
3. Parter: boýny but bilen bilelikde tutup, zyňyş we agdarmak emelleri, köpri duruş ýagdaýdan çykmalar we gysmalar emelleri ýerine ýetirmeli. Tälimçiniň tabşyrygy boýunça parterdäki okuw-türgenleşik tutluşyklary.
4. Duruş: ellerden we boýundan tutmak bilen öwürp zyňmak, içden kakmak bilen elleri towlap ýykamak emellerini ýerine ýetirmeli. Dik durlan ýagdaýda “aýlaw”usuly bilen tälimçiniň tabşyrygy boýunça tutluşyklar.

5. Parter: egip agdarmak, boýundan we buddan (injikden) tutmak arkaly togalap agdarmak. Tälimçiniň tabşyrygy boýunça parterdäki barlag tutluşyklary.

6. Nazary: 4-nji tema.

GREK-RIM GÖREŞI

1-nji ýarymyýllyk

1. Asylp duran ýagdaýdan özüňi çekmek – 7 gezek.

2. Duruş: elden tutup, ýokary tizlik bilen öwürmek, ele we göwrä geçmek, göwreden tutup, kakyp ýýkmak emellerini ýerine ýetirmeli. Dik durlandaky okuw tutluşyklary.

3. Parter: towlap ýýkmak, boýundan we eginden tutmak bilen egip öwürmek emelleriniň tehnikasyny görkezmeli.

4. Arka geçmegiň tehnikasyny görkezmeli.

5. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymyýllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 223 sm.

2. Duruş: eginden tutup, aýlap öwürmek, elden we boýundan tutup, arkadan aşyryp zyňmak emellerini görkezmeli.

3. Parter: elleri we göwräni berk tutup tovlanyp zyňş emelleriniň tehnikasyny görkezmeli. Parterdäki okuw tutluşyklary.

4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymyýllyk

1. Asylp duran ýagdaýdan göwräň içekmek – 9 gezek.

2. Duruş: ellerden we göwreden tutup, öwürlip zyňmak, göwreden tutup, gaýşyp zyňmak; göwräni hem eli tutup, gaýşyp zyňmak emelleri görkezmeli.

3. Parter: göwreden terslik bilentutup, egip zyňmak we göwräni yzyndan tutup, egip zyňmak emelleriň tehnikasyny görkezmeli.

4. Duruş: dürli tutluşlar bilen arkadan aşyryp zyňmak; eginden tutup, gaýşyp zyňmak; eliň aşagyndan çümüp, bile geçmek emellerini ýerine ýetirmeli. Okuw-türgenleşik tutluşyklary.

5. Parter: göwräniň arka tarapyndan tutup zyňmak, açar görnüşli goltukdan tutup, agdaryp zyňmak, şu zyňlyşlardan goranyşlar we garşylyklaýyn emelleriň tehnikasyny görkezmeli. Ýagdaýlary üýtgetmek bilen parterdäki tutluşyklar.

6. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Duran ýerinden uzynlygyna bökmek – 230 sm.

2. Duruş: eginiden tutup, eglip zyňşy, eliň aşagyndan çümüp, bile geçip, elleri göwre bilen bilelikde tutmak emellerini ýerine ýetirmeli. Dik durlan ýagdaýda tehniki hereketleri ulanmagyň okuw-türgenleşik tutluşyklary.

3. Parter: agdaryp zyňmak, eli gapdalyndan tutup, aýlap öwürmek, eginleriň içinden tutup, aýlap öwürmek emellerini dürs ýerine ýetirmeli. Parterde gezekleşikli tutluşyklar.

4. Durgy: göwreden tutup, gaýşyp zyňmak, ellerden we göwreden tutup, kakyp ýýkmak, şeýle hem şol zyňlyşlardan goranyşlar we garşylyklaýyn emelleriň tehnikasyny görkezmeli. Ýaryşyň düzgünleri boýunça barlag tutluşyklary.

5. Parter: goltuk bilen boýundan we goltukdan tutup, saga ýa-da çepe öwürmeleri ýerine ýetirmek. Olardan goranmak emelleriň tehnikasyny görkezmeli. Ýagdaýlary çalyşmak bilen parterdäki barlag tutluşyklary.

6. Nazary: 4-nji tema.

STOL ÜSTÜNDE OÝNALÝAN TENNIS

1-nji ýarymýyllyk

1. Başlangyç oýun durşuny ýerine ýetirmegiň tehnikasyny.

2. Raketkany tutmagyň tehnikasyny ýerine ýetirmek.

3. Raketkaly eliň bilen dürli hereket tilsimlerini (žonglirlmek), (raketkanyň daşky we içki taraplary bilen) görkezmeli.

4. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Çepden urgularyň tehnikasyny ýerine ýetirmeli (kesmeler).
2. Çepden kesip pökgüjigi oýna girizmegiň tehnikasyny.
3. Çep durguda pökgüjik urlanda hereketleri ýerine ýetirmegiň tehnikasyny.
4. Nazary: 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Sagdan urgularyň tehnikasyny görkezmeli.
2. Sagdan pökgüjigi oýna girizmegiň tehnikasyny görkezmeli.
3. Çepden togalap, pökgüjigi çalt oýna girizmegiň tehnikasyny görkezmeli.
4. Pökgüjigi çepden togalamagyň tehnikasyny görkezmek.
5. Nazary: 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Sagdan togalamagyň tehnikasyny görkezmeli.
2. Sagdan togalap, pökgüjigi çalt oýna girizmegiň tehnikasyny görkezmeli.
3. Sag duruşda pökgüjigi sagdan togalamagyň tehnikasyny görkezmek.
4. Pökgüjigi gysga we uzyn aralykdan oýna girizmegiň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.
5. Gysga we uzyn aralykda pökgüjikleri kabul etmegiň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.
6. Ýokarky, aşaky, gapdal towlanyşlar bilen pökgüjigi oýna girizmegiň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.
7. Nazary: 3-nji tema.

TENNIS

1-nji ýarymýyllyk

1. 30 m aralyga ylgamak: (oglanlar – 5,1 sek, gyzlar – 5,6 sek).
2. Sag we çep tarapdan tennis raketkasynyň (günbatar, gündogar we kontinental) tutulyş usullary we tennis meýdançasynda aýak hereketleriniň tehnikasyny görkezmeli.

3. Sag we çep tarapdan bir gezek ýere degen pökgini tekiz (towlanyşsyz) urmagyň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.

4. Sag we çep tarapdan pökgini ýere degirmän uçup gelşine howada tekiz (towlanyşsyz) we tersligine towlanyşly urmagyň tehnikasyny görkezmeli.

5. Tekiz (towlanyşsyz) pökgini oýna girizmegiň tehnikasyny ýerine ýetirmeli.

6. Nazary: 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek – 7gezek.

2. Arkan ýatyp, göwräni ýerden götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen gyzlar – 30 gezek.

3. Sag we çep tarapdan bir gezek ýere degen pökgä ýokarlygyna towlanyş bermegiň tehnikasyny görkezmeli.

4. Ýokardan gelyän pökginiň urgy tehnikasyny ýerine ýetirmeli.

5. Ýokardan towlanyş berip pökgini oýna girizmegiň tehnikasy.

6. Nazary : 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. 30 metr aralygy ylgamak: (oglanlar – 4,6 sek, gyzlar – 5,0 sek).

2. Sag we çep tarapdan bir gezek ýere degen pökgä tersligine towlanyş bermegiň tehnikasy.

3. Gapdal towlanyşly pökgini oýna girizmegiň tehnikasy.

4. Pökgini ýokary galdyryp aldaw urgynyň tehnikasy.

5. Sag we çep tarapdan bir gezek ýere degen pökgini tekiz (towlanyşsyz) ýokarlygyna we tersligine towlanyşly urgulary giňişleýin ulanmagy başarmak.

6. Goranyş hereket tilsimlerini başarmak.

7. Nazary : 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek – 9 gezek.

2. Arkan ýatyp, göwräni ýerden götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen gyzlar – 40 gezek.

3. Sag we çep tarapdan bir gezek ýere degen pökgini tekiz (towlanyşsyz) ýokarlygyna we tersligine towlanyşly urgulary dürs ulanmagy başarmak.

4. Pökginiň uçuş ýoluny gysgaldýan aldaw urgynyň tehnikasyny görkezmeli.

5. Hүjүm hereket tilsimlerini başarmak.

6. Taktiki hereketleriň ýekeleşýin we jübüt oýunda dürli urgularyny dürs ulanmagy başarmak.

7. Nazary: 4-nji tema.

Bellik: talyplaryň her okuw ýarymýyllyklarynda tabşyrmaly hasap synag kadalary ýokary okuw mekdebiniň sport desgalaryna hem-de talyplaryň taýýarlyk derejelerine laýyklykda üýtgedilip bilner.

AGYR ATLETIKA

Agram dereje (kg)	Asylyp özüňi çekmek (sany)				Duran ýerinden uzynlygyna bökmek (sm)				Iki elde silkmek we iteklemek bilen götermek (kg)			
	I	II	III	IV	I	II	III	IV	I	II	III	IV
Ýarymýyllýklar												
55	8	9	10	12	215	225	235	240	27.5 52.5	37.5 57.5	42.5 62.5	46.5 72
61	9	10	12	14	220	230	236	242	40 57.5	45 62.5	50 67.5	55 77.5
73	10	11	13	15	225	232	240	245	42.5 65	47.5 70	52.5 75	57.5 80
81	10	11	12	13	225	232	242	245	47.5 70	52.5 75	57.5 80	62.5 85
89	10	11	11	12	225	230	235	240	50 75	55 80	60 85	65 90
96	7	8	9	10	225	230	235	236	55 80	60 85	65 90	70 95
102	6	7	8	9	225	230	232	235	65 87	70 92	75 97	80 102.5
109	5	6	7	8	225	230	230	232	70 92.5	75 97.5	80 102.5	85 107.5

Nazary: 1-nji tema, 2-nji tema, 3-nji tema, 4-nji tema.

ÝÖRITE OKUW TOPARLARÝNYŇ I-II ÝYL TALYPLARY ÜÇIN NAZARYÝET WE BEDEN TAÝÝARLYGY BOÝUNÇA MYSALY HASAP TALAPLARY

1-nji ýarymýyllyk

1. Bedeniň dürli ulgamlarynyň işjeňlik ýagdaýyny görkezýän testleri ele almak.

2. Ýatyp elleri ýere diräp, epip-ýazmak: (gyzlar üçin eller 50 sm beýiklikde).

3. Nazary: maksatnamanyň nazaryýet bölüminden 1-nji tema.

2-nji ýarymýyllyk

1. Öz-özüni owkalamagyň esasy emellerini ele almak.

2. Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek.

3. Nazary: maksatnamanyň nazaryýet bölüminden 2-nji tema.

3-nji ýarymýyllyk

1. Ertirki gigiýeniki gimnastikanyň toplumlaryny düzmek.

2. 30 metr aralyga ylgamak (aýallar), 60 m aralyga ylgamak (erkekler).

3. Basketbol topuny halka oklamak.

4. Özbaşdak sapaklaryň usulyýetiniň esaslaryny ele almak.

5. Nazary: maksatnamanyň nazaryýet bölüminden 3-nji tema.

4-nji ýarymýyllyk

1. Saglyk ýagdaýyndaky gyşarmalary hasaba almak bilen ýörite beden maşklarynyň toplumlaryny düzmek.

2. 1000 m aralyga ylgamak (gyzlar), 2000 m aralyga ylgamak (oglanlar).

3. Öz-özüňe gözegçilik etmegiň gündeliginiň maglumatlary boýunça hasabaty düzmek.

4. Gimnastiki oturgyçda durup öňe egilmeli (üstki tekizlik bilen arasy 5–6 sm).

5. Nazary: maksatnamanyň nazaryýet bölüminden 4-nji tema.

**BEDENTERBIÝE SAPAGYNDAN BOŞADYLAN
I-II ÝYL TALYPLAR ÜÇIN NAZARY TAÝÝARLYK
BOÝUNÇA MYSALY HASAP TALAPLARY
(referat işleriniň temalary boýunça ýa-da dilden söhbetdeşlik)**

1-nji ýarymýyllyk

1-nji tema. Hormatly Prezidentimiziň öňe süren Täze bilim syýasatynyň talaplaryna laýyklykda Berkarar döwletiň bagtyýarlyk döwrüniň bedenterbiýesi. “Saglyk” döwlet maksatnamasy. Bedenterbiýäniň we sportuň durmuşdaky ähmiýeti, halkara sport hereketleri. Ýokary okuw mekdeplerindäki bedenterbiýe. Täze bilim syýasatyny amala aşyrmakda bedenterbiýäniň durmuşdaky wezipeleri. Türkmenistanda bedenterbiýe hereketleriniň esaslarynyň guramaçylygy. Halkara sport birleşmeleri. Dünýä çempionatlary, Olimpiýa oýunlary, Aziýada oýunlary, Bütindünýä sport oýunlary.

2-nji ýarymýyllyk

2-nji tema. Sagdyn durmuş keşbiniň esaslary.

3-nji ýarymýyllyk

3-nji tema. Zähmetiň, okuwyň we dynç alşyň tertibi. Bedenterbiýäniň we sportuň gigiyeniki esaslary.

4-nji ýarymýyllyk

4-nji tema. Bedenterbiýe we sport boýunça geçirilýän özbaşdak sapaklaryň serişdeleri we usullary. Tejribede hünärmençilik beden taýýarlygy.

TALYPLARYŇ AÝLYK SYNAGLARY

Ähli okuw toparlarynda talyplaryň aýlyk synag kadalaryny kabul etmek, meşgullanýanlaryň geçilen materiallary boýunça ýetişigini ýüze çykarmak maksady bilen amala aşyrylýar. Munuň üçin birinji ýarymýyllygyň sentýabr, oktýabr we noýabr aýlarynyň ahyrynda hem-de ikinji ýarymýyllygyň fewral, mart we aprel aýlarynyň ahyrynda umumy fiziki we sportuň görnüşlerinden taktiki-tehniki taýýarlyklar boýunça ýörite kadalary ýerine ýetirmek maslahat berilýär. Okuw

ýylynyň dekabr we maý aýlarynda hasap talaplaryny kabul etmek geçirilýär.

Sportuň görnüşlerinden tehniki taýýarlyk boýunça aýlyk synagynyň kadalary hasap talaplaryna laýyk gelmeli, ýagny meýilleşdirilen üç sany hasap kadasy her ýarymýyllykda aýlar boýunça yzygiderli paýlanmaly. Her aýda umumy fiziki we sportuň görnüşlerinden tehniki taýýarlyklar boýunça bir kadany kabul etmek maslahat berilýär.

Ýeňil atletika bilen meşgullanýan talyplar aýlyk synaglaryny diňe beden taýýarlygy boýunça tabşyrýarlar. Ýörite okuw bölüminiň talyplary saglyk ýagdaýyndaky gyşarmalary hasaba almak bilen nazaryýet we beden taýýarlygy boýunça kadalary ýerine ýetirýärler.

Aýlyk synag kadalaryny ýerine ýetirmegiň netijeleri boýunça oňaýly (ýörite lukmançylyk toparlarynyň talyplary üçin) we differensirlenen (beýleki toparlaryň talyplary üçin) bahalar goýulýar we ol okuw toparynyň žurnalyna hem-de aýlyk synaglarynyň aýma-aý ýöredilýän hasap sanawyna goýulýar.

**Esasy we sport okuw toparlarynda talyplaryň fiziki
taýýarlygynyň mysaly synag kadalary (gyzlar)**

Synag kadalary	Kabul edilmeli aýlar	Okuw ýyllary we bahalary					
		1-nji ýyl			2-nji ýyl		
		Bäş	Dört	Üç	Bäş	Dört	Üç
Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	sentýabr	170	160	150	180	170	160
100 m. ylgaw (sek)	oktýabr	17.0	17.9	18.7	16.0	17.0	17.9
2000 m. ylgaw (min)	noýabr	11.15	11.50	12.15	10.50	11.15	11.50
Arkan ýatan ýagdaýdan göwräni götermek, elleri kelläniň ýeňsesinde saklap (gezeginde)	fewral	40	30	20	50	40	30
500 m ylgaw (min)	mart	2.0	2.15	2.30	1.50	2.0	2.15
Ylgap gelip uzynlygyna bökmek (sm)	aprel	325	300	280	350	325	300
1 kg agramly dykylan pökgini zyňmak (metr)	okuw ýylynyň dowa-mynda	6	5,5	5	7	6	5,5

**Esasy we sport okuw toparlarynda talyplaryň fiziki
taýýarlygynyň mysaly synag kadalary (oglanlar)**

Synag kadalary	Kabul edilmeli aýlar	Okuw ýyllary we bahalary					
		1-nji ýyl			2-nji ýyl		
		Bäş	Dört	Üç	Bäş	Dört	Üç
Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (sm)	sentýabr	230	223	215	240	230	223
100 m ylgaw (sek)	oktýabr	14.0	14.3	14.6	13.6	14.0	14.3
2000 m ylgaw (min)	noýabr	13.10	13.50	14.30	12.35	13.10	13.50
Turnikde göwräňi çekmek (san gezeginde)	fewral	9	7	5	12	9	7
1000 m ylgaw (min)	mart	3.40	3.50	4.0	3.30	3.40	3.50
Ylgap gelip uzynlygyna bökmek (sm)	aprel	435	410	390	460	435	410
1 kg agramly dykylan pökgini zyňmak, (metr)	okuw ýylynyň dowamynda	9	8	7	10	9	8

TALYPLARYŇ FIZIKI TAÝÝARLYKLARYNYŇ ÖSÜŞINE (DINAMIKASYNA) GÖZEGÇILIK

Okuw ýyllarynyň dowamynda talyplaryň fiziki taýýarlyklarynyň ösüşine gözegçiligi 1-nji okuw ýylynyň 1-nji ýarymýylygynyň başynda we her okuw ýylynyň soňunda şu aşakdaky fiziki kadalar boýunça synaglar geçirilýär: talyp oglanlar üçin – 100 metr aralyga ylgaw, asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek, 3000 metr aralyga ylgaw duran ýerinden uzynlygyna bökmek. Talyp gyzlar üçin – 100 metr aralyga ylgaw, arkan ýatan ýerinden göwräni götermek (eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen ýagdaýda), 2000 metr aralyga ylgaw we duran ýerinden uzynlygyna bökmek.

Gözegçilik synag kadalary we olaryň bahalandyrylyşy (san görnüşinde baha berilýär).

Oglanlar	5	4	3	2	1
100 m aralyga ylgaw	13.2	13.6	14.0	14.3	14.6
3000 m aralyga ylgaw	12.0	12.35	13.10	13.50	14.30
Asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek (san mukdarynda)	15	12	9	7	5

Gyzlar					
100 m ylgaw	15.7	16.0	17.0	17.9	18.7
2000 m ylgaw	10.15	10.50	11.15	11.50	12.15
Arkan ýatan ýerinden göwräni götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklar birleşdirilen (san mukdarynda)	60	50	40	30	20

Okuw ýyllary boýunça talyplaryň fiziki taýýarlyklarynyň san mukdarynda bahalandyrylyşy

Okuw ýyllary	Üçlük	Dörtlük	Bäşlik
I	2	3	3.5
II	2.5	3.5	4

**Ýörite okuw toparlarynyň bölümleriniň I–III ýyl talyplary üçin
fiziki taýýarlyklarynyň mysaly aýlyk synag kadalary
(talyp oglanlar we gyzlar)**

Kadalar	Kabul etmeli aýlar	Okuw ýyllary	
		I	II
Elleri ýere diräp, epip ýazmak (gyzlar üçin diregiň beýikligi 50 sm)	sentýabr	+	+
Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek	oktýabr	+	+
30 m ylgaw (gyzlar)	noýabr	+	+
60 m ylgaw (oglanlar)	noýabr	+	+
2000 m ylgaw (gyzlar)	fewral	+	+
3000 m (oglanlar)	fewral	+	+
Basketbol pökgini halka zyňmak	mart	+	+
Aýaklar bilelikde uzadylan ýagdaýda oturyp, dyzlary epmän, öňe egilmek (aýak- lardan öňe çykan elleriň ölçegini almaly; sm)			

Bellik: Okuw ýyllary boýunça synag kadalarynyň görkezijileri ýokarlanmaly

Esasy we sport toparlarynyň talyplarynyň aýry-aýry fiziki maşklary boýunça sapaklaryň hepdelik iş hereketleri möçberi

Maşklar _____ Mukdary

Oglanlar

- | | |
|---|----------|
| 1. Sagaldyş ylgawy (km) | 15–17. |
| 2. Asylyp duran ýagdaýdan göwräni çekmek (san mukdarda) | 70–85. |
| ýa-da göni ýatan ýagdaýdan elň epip ýazmak (san mukdarda) | 120–140. |
| 3. Arkan ýatan ýagdaýdan aýaklary göni bilelikde ýokary götermek (san mukdarda) | 140–160. |
| 4. Esasy duruş ýagdaýdan göwräni öňe egmek, dyzlary epmesiz (san mukdarda) | 90–120. |

Gyzlar

- | | |
|--|----------|
| 1. Sagaldyş ylgawy (km) | 12–14. |
| 2. Duran ýerinde ýüpden bökmek (san mukdarda) | 350. |
| 3. Göni ýatan ýagdaýdan direnip, 50 sm beýikde elni epip ýazmak (san mukdarda) | 210–120. |
| ýa-da şwet diwardan asylyp, aýaklar bilelikde göni 90 gradusa götermek (san mukdarda) | 85–95. |
| 4. Arkan ýatan ýerinden göwräni götermek, eller kelläniň arkasynda, aýaklary birleşdirilen ýagdaýda (san mukdarda) | 100–120. |
| 5. Esasy duruş ýagdaýdan göwräni öňe egmek, dyzlary epmesiz (san mukdarda) | 90–120. |
| 6. Tizlikli ýöriş (km) | 21–35. |

Talyplaryň bedeniniň kämil iş başaraňlyk ukybyny üpjün etmek üçin hepdede olar 6–8 sagat fiziki maşklary ýerine ýetirmeli (ylmy esasda tassyklan).

TALYPLARYŇ SAGLYK ÝAGDAÝYNA WE BEDEN ÖSÜŞINE GÖZEGÇILIK

Talyp ýaşlaryň bedeniniň ösüşi şu aşakdaky görkezijiler boýunça ölçenilýär:

- Dik durlan ýagdaýda boýunyň uzynlygynyň ölçegi, sm;
- Bedeniň agram ölçegi, kg;
- Kükrek (döş kapasasynyň) aýlawynyň ölçegi (rahat ýagdaýda), sm;
- Penje güýji (iki elniň dinamometriýasy), kg;
- Öýkeniň ýaşayyş sygymy, ml;
- Hereket reaksiýasy (elniň aýasyndan çyzgyjyň geçen meýdany);
- Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy;

Bellenen görkezijileri bellige almak üçin ulanylýan lukmançylyk enjamlarynyň sanawy.

Antropometriýa ölçegleri takyk usulyýeti talap edýär we emele gelyän anyk maglumatlary almak üçin laýyk enjamlar ulanylmaly, ýogsam ölçegleriň maglumatlyry giň tapawutly netijeleri berýär.

Bilim edaralarynyň ähli görnüşleri üçin beden ösüşiniň antropometriki görkezijilerinde ýeke-täk ölçeg göz önünde tutulýar:

Ýetginjekleriň beden taýdan ösüşiniň esasy ölçegleri bedeniniň uzynlygy we göwresiniň agramy hasaplanýar.

Bedeniniň uzynlygy bedeniniň ösüş ýagdaýyny häsiýetlendirýän alamat hasaplanýlar, göwräniň agramy süňk-myşsa ulgamynyň, deri-ýag öýjükleriniň, içki agzalaryň ösüşine şaýatlyk edýär.

Dik durlan ýagdaýda boýunyň ölçegi.

Enjamlar: boý ölçenýän – meýdançada dik direge berkidilip goýulýar, depesi süýşürilýär we oturgyjy aýrylyp-goýulýar. Dik diregiň iki sany ölçeg nokady bolýar: dik durlan ýagdaýynda we oturan ýagdaýynda boýy ölçemek üçin. San bellikleri laýyk ýerlerde ýerleşdirilýär.

Ölçemegiň usulyýeti

1. Barlanylýana boý ölçenilýäniň ýanynda durmagy teklipl etmeli. Şonda boý ölçenilýäniň tagtalygy ýokary galdyrylan bolmaly.

2. Boý ölçenýäniň tagtajygy ýokaryk galdyrylan ýagdaýynda keselagine goýmaly. Şol bir wagtda gözgüjiň aşaky gyrasyndaky aşaky nokadyny birleşdirýän we daşky ýokarky gyranyň ýokarky nokadyny birleşdirýän çyzyk boý ölçenýän tagtajyga perpendikulýar bolmaly. Dört nokat (ýeňsäň, pilçeler, çanaklyk, dabanlar) bir çyzykda ýerleşdirilmeli we ölçeg tagtajyga degip durmaly. (*1-nji surat*).

3. Boý ölçenilýäniň taýajygyny ýuwaşjadan kelläniň ýokarky nokadyna degýänçä goýbermeli (gyzlar eger saçy boglan bolsa we ölçemäge päsgel berýän bolsa onda saçyny goýbermeli).

4. Ölçemegiň netijesini bellige almaly. Hasap boý ölçenilýäniň skalasy boýunça 0,5 sm çenli takyklykda alynýar.

Bedeniň agramyny kesgitlemek.

Enjamlar: göwranıň agramyny çekmek lukmançylyk terezilerinde 50 grama çenli takyklykda kesgitlenilýär. Ýerde goýulýan elektron terezileri peýdalanmaga-da rugsat berilýär, olarda takyklyk 100 grama çenli hasaplanylýar. Şeýle terezileri her bir 100 barlagdan soň ýörite agram daşy (gireler) bilen barlagdan geçirmeli, mysal üçin, 1–2 kg gire (metrologiki standart). Meýdança üçin njiýetlenen elektron terezileriniň mehanizmi sazlaşdyrylanda ol ýörite metrologiki barlaga we düzedişlere mätäç bolýar.

Ölçegleriň usulyýeti

1. Barlanylýan aýakgapsyz, (sport eşiginde ölçege goýberilýär) tereziniň ortasynda, tereziniň egni ýapyk halda durýar.

2. Uly ölçeg daşy bilen barlanylýanyň takmynan agramy bellige alynýar, şondan soň gulp açylýar we uly gire bilen agram anyklanylýar, soňra bolsa süýşýän kiçi girede tereziniň egni bellige alynýar.

3. Barlanylýan tereziniň ortasynda durmak bilen göwresiniň agramyny haýaljakdan bir aýagyna geçirýär, beýleki dabanyny duran yerinden süýşürmesizden seresaplylyk bilen ýere goýýar, tereziniň gyrasyna basman, onuň meýdançasýndan düşýär (şeýle ýagdaýda tereziniň egniniň agramlyk ulgamynyň sazlaşygy bozulyp biler).



1-nji surat. Bedeniň agram we boý ölçegi

Döş kapasasynyň aýlawyny kesgitlemek.

Enjamlar: tikiňçiniň santimetrli lentasy. Bu lentalary her bir 100 ölçegden soň çalsyp bolýar, sebäbi ol barlaglar geçirilende süýnýär.

Ölçegleriň usulyýeti

1. Barlanylýan dik durýar.

5. Santimetrli lentany pilçeleriň aşaky çäginde edip almaly, ýetginjegiň döşünden emzikleriniň uçlaryndan aýlamaly, gyzlaryňkyny bolsa göwsüň üstünden süýt mäsleri boýunça almaly, dördünji gapyrganyň deňinden (döşorta nokadyň derejesinde). Lenta aýlananda barlanylýan biraz ellerini galdyryr, soňra olary goýberýär we rahat ýagdaýda durýar. (2-nji surat).

Ölçemek, adaty, rahat dem alyşda, rahat söhbetdeşlik ýagdaýynda, döş kapasasy arakesmede wagty, demi alyş (soruş) we goýberiş pursatynyň aralygynda geçirilýär.



2-nji surat. Kükrek aýlawynyň ölçegi

Penjeleriň güýjüni kesgitlemek (penje dinamometriýasy)

Enjamlar: penje (el) dinamometriýasy. Bilim edaralarynda barlaglary geçirmek üçin dinamometrleriň iki sanysyny ulanmak hökmanydyr: biri 90 kg çenli ölçeg birlikli (ýetginjekleri we ýaşlary barlamak üçin), beýlekisi – 35 kg çenli (çagalary barlamak üçin).

Ölçegleriň usulyýeti

1. Barlanylýan dik durýar, aýaklary egniň giňliginde açylan, dinamometrli el takyk gapdala uzadylan, dinamometr dik ýagdaýda, ölçeg görkezgiji başam barmakda.

2. Buýruk boýunça barlanylýan aňryçäk güýç bilen ýuwaşjadan bat alman we elini aşak goýbermän, penjesi bilen dinamometri gysýar. Munda egin we tirsek bogunlarynda hiç hili goşmaça herekete ýol berilmeli däl (3-nji surat).

3. Ölçemek iki gezek geçirilýär, her eliň 1–2 kg çenli takyklykda bolan iň gowy netijesi bellige alynýar.



3-nji surat. Penje güýjüniň ölçegi

Öýkeniň ýaşayş sygymyny kesgitlemek.

Enjamlar: spirometr, çalşylýan müşdükler (30 sany), zyýansyzlandyrmak üçin spirt ýa-da kaliý permanganaty (marganesiň güýçli ergini) ulanylýar. Spirometrleriň üç sany esasy görnüşi hereket edýär; suwly, gury howaly we elektron.

Spirometr bilen ölçemegiň usulyýeti

1. Spirometriň müşdügini spirt çalnan pagta bilen süpürmeli.

3. Enjamy başlangyç “0” ýagdaýda goýmaly.

Barlanylýan 2–3 gezek deslapky aňryçäk dem alşy ýerine ýetirýär, müşdügi eline alýar we ýokary aňryçäk dem alşy saklaýar, seresaplylyk bilen müşdügi agzyna goýýar, ony dodaklary bilen berk gysýar bar güýji bilen soňky demine çenli spirometre üfleýär (4-nji surat).

20–30 sekuntndan barlag gaýtalanýar, 2 ölçegiň iň gowy netijesi bellige alynýar. Indiki talyby barlamak üçin müşdük çalşylýar ýa-da zyýansyzlandyрма amala aşyrylýar.



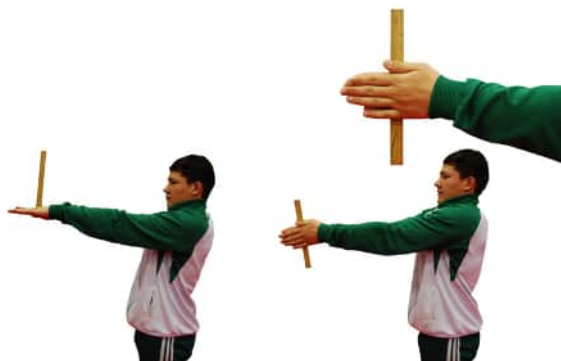
4-nji surat. Öýkeniň ýaşayş sygymynyň ölçegi

Hereket reaksiýasyny kesgitlemek.

Enjamlar: 1 = 45–40 sm uzynlykly çyzgyç.

Usuly: Dik durlan ýagdaýda eliňi öňe uzadyp, barmaklaryňy göneltmeli we eliň aýasyny aşak etmeli. Kömek beriji mugallym ýa-da talyp synag edilyäniň eliniň aýasyndan 1–2 sm daşlykda oňa parallel edip çyzgyjy saklap durýar. 5-nji surat).

Çyzgyjyň nol başlangyjyny eliň aýasynyň aşak gyrasy bilen gabat getirmeli. “Üns beriň” diýen buýrukdan soň 5 sekundyň içinde kömekçi duýdansyz çyzgyjy aşak goýbermeli. Synag edilyän juda çaltlyk bilen çyzgyjy tutmaly. Testiň netijesi eliň aýasynyň geçen ýolunyň uzynlygy bilen kesgitlenilýär. Geçilen ýol näçe az bolsa, testiň netijesi şonça-da ýokarydyr. 2 synag we 3 hasap synanyşmasy ýerine ýetirilýär. 3 synanyşmanyň orta arifmetiki bahasy ahyrky netijedir.



5-nji surat. Hereket reýaksiýasynyň ölçegi

Ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygyny kesgitlemek.

30 sekundyň dowamynda 20 gezek oturyp-turmak umumy kabul edilen we ýeňil ýerine ýetirilýän barlag hasaplanylýar.

Barlagyň netijelerini bahalandyrmak şu aşaky esaslarda geçirilýär:

ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygynyň derejesiniň ýüklemeden soňky tapawudy;

görkezijileriň başlangyç göwrüme dolanyşynyň wagty boýunça.

Işjeňlik barlamasyndan soň kadada ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 25–50 %, dem alyş – 1 minutda 4–6 dem alyş ýokarlanýandygy hasaba alyndy.

Ähli görkezijileriň başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmegi ilkinji 2–3 minutyň dowamynda syn edildi. Ähli görkezijileriň başlangyç ýagdaýa dolanyp gelmeginiň wagty – 3 minutdan gowrak.

Barlag şu aşakdaky görnüşde geçirilýär: talyp gözegçiniň ýanyndaky oturgyçda oturýar, her 10 sekuntadan soň golaý görkezijileriň 2–3-si alynýança ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy kesgitlenilýär we olaryň ortaçasy bellige alynýar hem-de “ÝÝÝ rahat ýagdaýda” diýlen sütünä ýazylýar.

Oturyp-turmagy barlanylýan mugallymyň takyk sanamasy esasynda ýerine ýetirýär.

Bellenilen ýükleme tamamlanandan soň barlanylýany dessine oturgyçda oturdýarlar we ilkinji 10 sekundyň dowamynda ýürek

ýygrylmalarynyň ýygrylygy 15 sekuntda ölçenilýär we netije 4-e köpeldilýär. Has takyk netijäni almak üçin ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygyny 1 minutda ýerine ýetirmek maslahat berilýär.

Ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 1-nji gezek oturan ýagdaýynda 3–5 minut dynç alnandan soň ölçenilýär, 2-nji gezek ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 30 sekuntyň dowamynda 20 gezek oturylyp-turlanyndan soň, dik durlan ýagdaýda dessine ýüklemeden soň ölçenilýär we “ÝÝÝ ýüklemeden soň” diýlen sütünä ýazylýar. Şondan soň oturmaly doly gowşamaly, dem alşy dikeltmäge synanyşmaly. Ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 3-nji gezek dikeldişden 1 minutdan soň ölçenilýär we “ÝÝÝ dikeldişden soň” diýlen sütünä ýazylýar.

SAGLYK ÝAGDAÝYNYŇ GÖRKEZIJILERINI BAHALANDYRMAGYŇ USULYÝETI

Saglyk ýagdaýynyň görkezijileri ölçegleriň geçirilmegi bilen çäklenmän, olaryň saglyk ýagdaýynyň görkezijileri agram-boý gatnaşygynda (A/B.G); öýkeniň ýaşasýş sygymy agram gatnaşygynda (ÖSG/A.G); *penje güýjüniň jemi agram gatnaşygynda* (PG/A.G); *kükrek aýlawy* boý gatnaşygynda (DKA/B.G); hereket reaksiýasy (HR); *ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygynyň başky ýagdaýdan tapawudy* Bütindünýä saglygy goraýş guramasynyň maslahatlarynda teklipl edilýän ülnülere (indekslere) laýyklykda bahalandyrylýar;

1. Agram-boý gatnaşygy Bedenterbiýe sport tejribesinde agram-boý gatnaşygy *oglanlar üçin* bedeniň dik duran ýagdaýynda boýuň uzynlygynyň 1sm. 360 gr (310 gr – 420 gr çenli); *gyzlar üçin* bolsa 350 gr (300 gr – 400 gr çenli) agram düşse kada hasaplanylýar, utukda bahalandyrylyşy kada gabat gelse –10 utuk; kadadan tapawut ± 10 gr – 9 utuk; ± 20 gr – 8 utuk; ± 30 gr – 7 utuk; ± 40 gr – 6 utuk; ± 50 gr – 5 utuk berilýär.

$$A/B.G = \frac{\text{bedeniň agramy (kg)}}{\text{Boýunyň uzynlygy (sm)}}$$

2. *Öýkeniň ýaşayş sygymy agram gatnaşygynda* (ÖSG/A.G).

Öýkeniň ýaşayş sygymy spirometr guralynda ölçenýär, agram gatnaşygynyň kadasy oglanlar üçin 1kg = 55–70 ml; gyzlar üçin 1 kg= 45–60 ml. Utukda bahalandyrylyşy oglanlar üçin bedeniň 1kg agramyna =30 ml – 2 utuk; 35 ml – 3 utuk; 40 ml – 4 utuk; 45 ml – 5 utuk; 50 ml – 6 utuk; 55 ml – 7 utuk; 60 ml – 8 utuk; 65 ml – 9 utuk; 70 ml – 10 utuk. Gyzlar üçin bedeniň 1kg. agramyna =20 ml – 2 utuk; 25 ml – 3 utuk; 30 ml – 4 utuk; 35 ml – 5 utuk; 40 ml – 6 utuk; 45 ml – 7 utuk; 50 ml – 8 utuk; 55 ml – 9 utuk; 60 ml – 10 utuk.

$$\text{ÖSG/A.G} = \frac{\text{öýkeniň ýaşayş sygymy (ml)}}{\text{Bedeniň agramy (kg)}}$$

3. *Penje güýjüniň jemi agram gatnaşygynda* (PG/A.G) kadasy bedenterbiýe sportuň tejribesinde iki eliň penje güýjüniň jemi (penje dinamometrde ölçenýär) gyzlarda öz agramyna gabat gelmegi takmynan 1 kg. agrama – 1 kg penje güýjüniň düşmegi kada hasaplanýar, ýagny 1=1. Oglanlarda bolsa ýaş boýunça ýokarlanýar, ýagny – bedeniň agramyndan 10–15 kg artmagy kada hasaplanylýar, utukda bahalandyrylyşy *oglanlar üçin*: bedeniň agramyna 1=1 penje güýjüniň jemi gabat gelse – 2 utuk berilýär, bedeniň agramyndan penje güýjüniň jeminiň 2 kg artmagyna – 3 utuk; 4 kg artmagyna – 4 utuk; 6 kg artmagyna – 5 utuk; 8 kg artmagyna – 7 utuk; 10 kg artmagyna – 8 utuk; 12 kg artmagyna – 9 utuk; 14 kg artmagyna – 10 utuk berilýär. *Gyzlar üçin* bedeniň agramyndan penje güýjüniň jeminiň tapawudy bedeniň agramyndan – 10 kg az bolan ýagdaýynda – 2 utuk; – 8 kg az bolan ýagdaýynda – 3 utuk; – 6 kg az bolan ýagdaýynda – 4 utuk; – 4 kg az bolan ýagdaýynda – 5 utuk; – 2 kg az bolan ýagdaýynda – 6 utuk; bedeniň agramyna 1=1 penje güýjüniň jemi gabat gelse – 7 utuk; bedeniň agramynda penje güýjüniň jemi 2 kg artsa – 8 utuk; 4 kg artsa – 9 utuk; 6 kg artsa – 10 utuk berilýär.

$\text{PG/A.G} = (\text{sag penje güýji kg} + \text{çep penje güýji kg}) - \text{bedeniň agramy kg; (tapawut } \pm \text{ kg)}$

Indeksler usulynda fiziki ösüşe baha bermek

Indeksiň atlandyrylyşy	Kesgitlemesi	Ortaça görkezijileri	
		oglan	gyz
Bedeniň agram-boýy indeksi	$\frac{\bar{a}gramy (gr)}{boýy (sm)}$	340–400 gr/sm	325–375 gr/sm
Döş kapasasynyň aýlawynyň boý gatnaşygyndaky indeksi	$\frac{döş\ kapasasynyň\ aýlawy (sm)}{boýy (sm)} \times 100\%$	55–60%	50%
Öýkeniň ýaşayş sygymynyň agram gatnaşygyndaky indeksi	$\frac{öýkeniň\ ýaşayş\ sygymy (ml)}{agramy (kg)}$	60–70 ml/kg	50–60 ml/kg
Penje güýjüniň agram gatnaşygyndaky indeksi	(sag penje güýji kg + çep penje güýji kg) – bedeniň agramy kg;	+10–15 kg	0–5 kg
Hereket reaksiýasy	Çyzgyjyň geçen meýdany (sm)	10–15 sm	15–20 sm
Çeýelik	Oturan ýagdaýyňdan öňe epilmek (sm)	1–10 sm	1–10 sm
Duran ýeriňden uzynlyga bökmek	$\frac{böken\ uzynlygy (sm)}{boýy (sm)} \times 100\%$	100–110 %	85–100 %
Bat alyp uzynlyga bökmek	$\frac{böken\ uzynlygy (sm)}{boýy (sm)} \times 100\%$	200–210 %	180–190 %

4. Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy (ÝÝÝ) rahat ýagdaýda (urgy/min)____; ýükmeden soň____ (30 sek dowamynda 20 gezek oturyp turmak); 1 min dikelişden soň____. Utukda bahalandyrylyşy 1 minutdan soň başky ýagdaýa gabat gelse – 10 utuk; başky ýagdaýa 90% gabat gelse – 9 utuk; 80% – 8 utuk; 70% – 7 utuk; 60% – 6 utuk; 50% – 5 utuk; 40% – 4 utuk; 30% – 3 utuk; 20% – 2 utuk.

$$\dot{Y}\dot{Y}\dot{Y} = \frac{\dot{Y}\dot{Y}\dot{Y} \text{ rahat ýagdaýda (gezek)}}{\dot{Y}\dot{Y}\dot{Y} \text{ 1 min dikelişden soň (gezek)}} \times 100\%$$

5. Hereket reaksiýasy (HR) – utukda bahalandyrylyşy çyzgynyň geçen meýdany (sm.) boýunça 10 sm – 10 utuk; 13 sm – 9 utuk; 16 sm – 8 utuk; 19 sm – 7 utuk; 22 sm. – 6 utuk; 25 sm – 5 utuk; 28 sm – 4 utuk; 31sm – 3 utuk; 35 sm – 2 utuk.

6. Kükrek (döş kapasasynyň) aýlawy (DKA/B.G) – kadasy bedenterbiýe-sportuň tejribesinde boýunyň uzynlygynyň (sm) deň ýarysyna gabat gelmegi kada hasaplanýar, utukda bahalandyrylyşy bedeniň boýunyň uzynlygynyň 25% – 2 utuk; 30% – 3 utuk; 35% – 4 utuk; 40% – 5 utuk; 45% – 6 utuk; 50% – 7 utuk; 55% – 8 utuk; 60% – 9 utuk; 65% – 10 utuk berilýär.

$$DKA/B.G = \frac{\text{döş kapasasynyň aýlawy (sm)}}{\text{Boýunyň uzynlygy (sm)}} \times 100\%$$

Saglyk ýagdaýynyň utukda bahalandyrylyşy:

$$SY = \frac{(A / B.G) + (\ddot{O}SG / A.G) + (PG / A.G) + (\dot{Y}\dot{Y}\dot{Y}) + (HR) + (DKA / B.G)}{n}$$

Bedeniň morfo–funksional görkezijilerini we biologiki ösüşini şahsy bahalandyrmakda indeks usullarynyň ulanylmagy soňky ýyllarda maksadalaýyk netijeleri berýändigini ylmy çeşmelerde görkezilýär. Sport lukmançylygynda talypalaryň fiziki ösüşiniň çäýedigini we ösüş döwrüni (sensetiw) göz önünde tutmak bilen beden ösüşiniň käbir görkezijilerini bahalandyrylanda pasport ýaşyna görä däl-de, indeks usullarynda (biologiki ýaşyny) bahalandyrmaklygy maslahat berýärler.

TALYPLARYŇ BEDEN ÖSÜŞINI INDEKSLERDE BAHALANDYRMAGYŇ USULUÝETI

Talyplaryň beden ösüşini has takyk anyklamak üçin ähli antropometrik we fiziologik görkezijileri ölçmeli, boýy (sm), agramy (kg), kükrek aýlawy (sm), öýkeniň ýaşaýyş sygymy (spiometr ml), ştanganyň probasy (uludan içiňe demiňi alyp saklamaly sek), penje güýji (dinamometr kg), ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy (rahat ýagdaýda, ýüklemenden soňra we 1 minut dynçdan soňra), gan basyşy (tanometre), hereket reaksiýasy (sm), soňra olary baş sany morfologik we funksional görkezijileriň üsti bilen bahalandyrmaly:

1. Ketleniň indeksi (boýuň we agramyň ösüş derejesi)
2. Robinsonyň indeksi (ýürek-damar ulgamynyň ätiýaç mümkinçiliklerini bahalandyrmak üçin)
3. Skibinskiniň indeksi (dem alşyň we gan aýlanyşyň ulgamynyň mümkinçiliklerini bahalandyrmak üçin)
4. Şapowalowýň indeksi (hereket hilleriniň ösüş derejesini bahalandyrmak üçin)
5. Rufýeniň indeksi (kardio-respirator ulgamynyň ätiýaç mümkinçiliklerini bahalandyrmak üçin) .

Tutuşlaýyn meýilnama özüne 5 sany morfofunksional indeksleri birikdirýär (Ketleniň, Robinsonyň, Skibinskiniň, Şapowalowýň, Rufýeniň), bedeniň energetiki-uýgunlaşma potensiýalynyň derejeleriniň özara baglanyşygyny emele getirýär. Barlagda hökmany suratda 8 sany ýönekeý görkezijileri hasaba almaly, olaryň netijeleri bu indekslere girýär we hemme ulanyjylara elýeterlidir, (lukmana, şepagat uýasyna, bedenterbiýe mugallymyna) köp wagt sarp etmezden bu görkezijileri ulanyp bolar.

1. Ketleniň agram-boý indeksi. (ABI)

Beden agramyny bahalandyrmagyň indeksi: $ABI = W/H^2$,

Bu ýerde: W – beden agramy (kg), H – boý(m).

Bedeniň agram-boý indeksiniň bahalandyrylyşy

Toparyň bahalandyrylyşy	Bedeniň agram-boý indeksi		
	Gyzlar (18 > ýaş)	Oglanlar (18 > ýaş)	Bahalary
Örän az beden agramy	< 19,1	< 20,7	4
Kadaly beden agramy	19,1 ÷ 25,8	20,7 ÷ 26,4	5
Köp bolmadyk artyk beden agramy	25,8 ÷ 27,3	26,4 ÷ 27,8	3
Beden agramynyň aram artykmaçlygy	27,3 ÷ 32,3	27,8 ÷ 31,1	2
Beden agramynyň has artykmaçlygy, semizlik	> 32,3	> 31,1	1

Beden agramynyň kadaly bahalandyrylmagyna şu araçäk girýär .
Zenanlar üçin: 19,1–25,8; erkekler üçin: 20,7–26,4.

Barlaglaryň görkezmegine görä şu indekse giren adamlar sagdyn adamlar diýip hasaplanýlar. Tersine, bu indeksden has artyk agramly adamlar bolsa keselli ýa-da howply topara degişli hasaplanýar.

2. Robinsonyň indeksi (Rob I)

Ýürek-damar ulgamynyň ätiýaç mümkinçiliklerini kesgitlemek üçin Robinsonyň indeksini ulanýarlar:

$$RobI = \frac{P \times S}{100}$$

Bu ýerde:

P – pulsuň ýygylgy rahat ýagdaýda.

S – sistoliki gan basyşy

Indeks ýürek-damar ulgamynyň sazlaşygyny häsiýetlendirýär:

Robinsonyň indeksiniň bahalandyrylyşy

Ýaşy / ýnsy	Bahalary ballarda								
	5	4		3		2		1	
	ýokary	ortadan okary		orta		ortadan pes		pes	
	Ogla- gyz	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan
17	<=70	71–85	71–80	86–100	81–108	101–110	109–116	>=111	>=117
18	<=70	71–85	71–80	86–100	81–107	101–110	108–115	>=111	>=116
19	<=70	71–85	71–80	86–100	81–107	101–110	108–115	>=111	>=116
20>	<=70	71–85	71–80	86–100	81–107	101–110	108–115	>=111	>=116

1–2 baldaky baha ýürek-damar ýygrylmasynyň sazlaşygynyň bozulmagyny görkezýär. Bu talyplar howply topara degişli bolmak bilen, olara arterial gipertoniýa, gipotoniýa, wegetatiw oňaýsyzlyk alamaty, ýürek ritminiň bozulmagy ýaly keseller bilen kesellemek howpy abanýar.

Aram depginli aýlawly maşklary ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär we tizlik-güýç ýüklemeler berilýär.

3. Skibinskiň indeksi. (SI)

Indeks dem alyş ulgamynyň funksional mümkinçiliklerini häsiýetlendirýär, bedeniň gipoksiýa we erk hillere durup bilijiligini barlaýar.

$$SI = \frac{Q \times D}{P}$$

Bu ýerde:

Q – Öýkeniň ýaşaýyş sygymy (ml)

D – Uludan dem alyp howany saklamak (sek)

P – pulsň ýygylgy rahat ýagdaýda.

Skibinskiniň indeksiniň bahalandyrylyşy

Ýaşy / ýnsy	Bahalary ballarda									
	1		2		3		4		5	
	pes		ortadan pes		ortaça		ortadan ýokary		ýokary	
	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan
17	<864	<1153	865-1009	1154-1479	1100-1590	1480-2132	1591-1849	2133-2458	>1850	>2459
18	<899	<1199	900-1149	1200-1515	1150-1700	1516-2788	1701-2000	2789-3424	>2001	>3425
19	<899	<1249	900-1149	1250-1619	1200-1700	1620-3400	1701-2050	3401-4400	>2051	>4401
20 >	<899	<1249	900-1149	1250-1619	1200-1700	1620-3400	1701-2050	3401-4400	>2051	>4401

1–2 bally pes görkezijiler dem alyş ulgamynyň funksional mümkinçilikleriniň ýeterlik derejede däldigine şaýatlyk edýär we bedeniň gipoksiýa garşy durup bilijiliginiň pesdigini görkezýär.

4. Şapowalowýň indeksi (ŞI)

Bu indeks güýjiň çaltlygyny, garyn we arka myşsalaryň tizlik çydamlygyny bahalandyrmak üçin ulanylýar.

$$SI = \frac{W}{H} \times \frac{G}{60}$$

Bu ýerde:

W – beden agramy (*gr*),

H – boý (*sm*).

G – 1- minutda arkan ýatyp göwräni galdyrmak (gezek)

Şepowalowyň indeksiniň bahalandyrylyşy

Ýaşy / jynsy	Bahalary ballarda									
	1		2		3		4		5	
	pes		ortadan pes		ortaça		ortadan okary		ýokary	
	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan	gyz	oglan
17	<134	<193	135–169	194–216	170–240	217–260	241–275	261–293	>276	>294
18	<194	<212	195–219	213–245	220–270	246–312	271–295	313–345	>296	>346
19	<199	<212	200–224	213–245	225–275	246–296	276–300	297–324	>301	>325
20 >	<199	<212	200–224	213–245	225–275	246–296	276–300	297–324	>301	>325

5. Rufýeniň indeksi (Ruf I)

Indeks standart ýüklemä ýürek-damar ulgamynyň durnuklylyk reaksiýasyny häsiýetlendirýär,

$$RufI = \frac{4 \times (P1 + P2 + P3) - 200}{10}$$

Bu ýerde:

P1 – puls rahat ýagdaýda (otyrka)

P2 – puls ýüklemeden soňra (45 sek dowamynda 30 gezek oturyr turmaly, oturanynda eller öňe, dik duraňda eller aşak göýberilmeli (dikdurka),

P3 – puls 1 minut dynçdan soňra (otyrka).

(**Bellik**: puls 15 sekundyň dowamynda ölçenilýär).

Rufýeniň indeksiniň bahalandyrylyşy

ÝAŞY	Baha ballarda				
	1	2	3	4	5
	pes	ortadan pes	ortaça	ortadan ýokary	ýokary
16–18	≥16,5	16,4–11,5	11,4–9,5	9,4–6,6	≤6,5
19–20 >	≥15,0	14,9–10,0	9,9–8,0	7,9–5,1	≤5,0

Rufýeniň 1–2 bally pes indeksi ÝÝÝ uýgunlaşmasynyň derejesiniň ýeterlik derejede dälidigini görkezýär. Bu görkezijili adamlar gi-je-gündizdäki hereket göwrümini giňeltmeli bolýarlar. Çydamlylyga degişli aýlawly maşklary ýerine ýetirmek maslahat berilýär (ýöremek, ylgamak, suwda ýüzmek, welosiped sürmek, küreklemek, trenažýorlarda we welotrenažýorlarda türgenleşmek we ş.m.)

Bu tablisalaryň esasynda ballary sanap takmynanrak tutuşlaýyn talybyň saglyk ýagdaýy barada we beden taýýarlygy barada bahany alýarys:

Ballaryň sany	Baha
23–25	Ýokary
19–22	Ortaçadan ýokary
14–18	Ortaça
10–13	Ortaçadan pes
5–9	Pes

TALYPLARYŇ BEDEN TAÝÝARLYGYNÝŇ KESGITLENIŞI

1-nji test. Ýokary bat alyşda 30 metre ylgaw (hereket çalasyňlygyny bahalandyrmak üçin).

Gönüden tekiz uzynlygy 40 metrden az bolmadyk ýodajykda badalga we 30 metrden hem pellehana çyzygy bellige alynýar.

Pellehananyň aňyrsynda 5–6 metr aralykda ak reňkli baýdajyk ýa-da beýleki bellik enjamy goýulýar. Gatnaşyjylara aňryçäk tizlik hereketini peseltmän, tutuş aralyga ylgamak boýunça ýumuş tabşyrylýar. Ylgawy jübütleyin geçirmek hem hödürlenilýär. Mugallym sekundomer bilen pellehana çyzygynyň gapdalynda durýar, onuň eli baýdakly kömekçisi pelleden gaýdyş çyzygynyň ýanynda durup, mugallyma ylgawy guramaga kömek edýär. Kömekçiniň “*Pellä!*” diýen buýrugy esasynda gatnaşyjylar ýüzüni ylgawyň ugruna tarap öwürüp, çyzykda bir aýagyny yza goýup durýarlar. (6-njy surat). “Üns beriş!” diýlen buýruk bilen kömekçi baýdajygyny ýokary galdyrýar, gatnaşyjylar şonda iki aýagyna-da ýeňiljek dyz bogunlaryndan epýärler, göwresini çalaja öňe egýärler. “*Ugraň!*” buýrugy esasynda kömekçi baýdajygy batly aşak goýberýär, mugallym bolsa sekundomeri işledip başlaýar. Gatnaşyjy bellige çenli doly güýjünde ylgaýar. Sekundomer haçan-da gatnaşyjy döşi bilen pellehanadan geçeninden soň saklanylýar. Ölçeğiň takyklygy – 0,1 sekunda çenli. Has gowy takyklyk üçin mugallym iki sany sekundomerden peýdalanyp biler. Gatnaşyja bir gezek synanyşyk berilýär.

2-nji test. 100 metre ylgaw(tizligini bahalandyrmak üçin).

100 metre ylgamak ýaryş görnüşinde geçirilse netijeli bolýar. Ylgawyň geçiriljek ýerleri düzgüne laýyklykda taýýar bolmalydyr. Ylgamak boýunça ýaryşlar geçirmek üçin baýdajyklar, sekundomerler, pellehana bagy bolmalydyr.

Ylgamakdan ýaryş geçýän ýerde başlangyç badalga beriji (starter), 2–3 sany sekundomerçi, pellehana emini we kätip bolýar. Başlangyç badalga beriji badalga taýýar bol buýrugy berenden soň, hemmeler ylgamaga taýýar bolýar (6-njy surat) we pellehanadan baýdajyk arkaly şertli habar berilýär. Başlangyç badalgada näçe ýodajyk bolsa, gatnaşyjylaryň ählisi bir wagtda ylgadylýar, şeýle hem ol sekundomerçileriň sanyna hem baglydyr.

Sekundomerçiler ylgawyň anyk wagtyňy kesgitlemäge çalyşýarlar. Haçan-da ugradyjy baýdajygy ýatyranda, sekundomerçiler

sekundomerlerini işledýärler (düwmäni basýar), haçan-da ylgayan pellehananyň bagyna degende ýa-da pellehana çyzygyna ýetende sekundomer saklanýar. Sekundomerleriň görkezijisi kätip tarapyndan beýanda görkezilýär.



6-njy surat. 30 we 100 metre ylgamak

3-nji test. 1000 metre ylgaw (umumy we tizlik çydamlylygyny kesgitlemek üçin).

Deslapky beden gyzyrmalaryndan soň stadiona ýa-da te-kiz toprakly ýodada geçirilýär. Lukmanyň gatnaşmaklygy masla-hat berilýär. Lukmançylyk serişdeleriniň ýörite gutujygynyň bol-magy hökmanydyr. Wagt 0,1 sek çenli takyklykda bellige alynýar. Lukmançylyk howpsuzlygyny üpjün etmek maksady bilen test deslapky türgenleşiklerden soň geçirilýär. Ylgaw aralygy gatnaşyjyla-ryň ýeňil gönükmeleri we ylgaw wagty ugruny üýtgetmezligi üçin amatly edilip bellenilýär. Ylgawlary hersi 5 adamdan ybarat bolan to-parlar esasynda geçirmeklik maslahat berilýär. Gatnaşyjylara 3 gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.

4-nji test. Turnikde (gyzlar pes turnikde, turnigiň beýikligi 110-130sm) göwräni çekmek (güýç çydamlylygyny bahalandyrmak üçin).

Ýokardan asylyp duran ýagdaýynda elleriňi göneldip, mümkin boldugyndan köp mukdarda özüňi çekmekligi ýerine ýetirmeli. Özüňi çekmeklik haçan-da eller epilip, eňek turnikden geçeninde, soňundan eller doly ýazylanda, aýaklar dyz bognundan epilme, hereketler bat almasyz we galgamasyz ýerine ýetirilende dogry hasaplanylýar (7-nji surat). Nädogry ýerine ýetirililen özüňi çekmeklik hasaba alynmaýar. Gatnaşyjylara 2 gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär. Hasaba iň gowy netije alynýar.



7-nji surat. Turnikde özüňi çekmek

5-nji test. Arkan ýatyp göwräni galdyrmak (tizlik-güýç çydamlylygyny ölçemek üçin)

Arkan ýatan ýagdaýynda (gyzlaryň aýaklary dyz bogunlaryndan 90 gradus burç bilen epmeli) dabanlary eginleriň giňliginde, eller kelläniň arkasynda, tirsekler gapdala edilen we pola degridilýär, mugallym onuň dabanlaryny pola gysyp saklaýar (8-nji surat). “Başla!” diýlen buýrukdan soň gatnaşyjylar göwräni galdyrmagyň aňryçäk mümkinçilik sanyny gazanmaga ymtylýar, tirseklerini dyzlaryna degirýär we tersine – başlangyç ýagdaýa dolanyp gelýär, tirsekler gapdala uzadylýar, arka bilen bilelikde pola degridilýär. Maşk gimnastiki düşekde ýa-da halyçada ýerine ýetirilýär. Howpsuzlyk üçin kelläniň aşagyna (10 sm uly bolmadyk) ýassyjak ýa-da dolanan ýumşak mata goýulýar.

Nädogry ýerine ýetiriliş: göwräniň üç bölegi pilçeler, tirsekler we arka bilen ýere doly degmezlik hem-de gaýtalaw sanynyň arasy 3–5 sekuntdan geçmeklik nädogry hasaplanýar.

Gatnaşygy göwresini başlangyç ýagdaýa goýbermek bilen, ýere yzygiderlilikde – ilki pilçeler, soňra arkasy, soň tirsekleri bilen degmeli. Şeýlelik bilen, soňky pursatda gatnaşygy başlangyç ýagdaýa geçmeli, ýagny ýere birwagtda pilçeler, arka we tirsekleri bilen degmeli. Gatnaşyja bir gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.



8-nji surat. Arkan ýatyp göwräni galdyrmak

6-njý test. Direnip göwräni galdyrmak (tizlik-güýç çydamlylygyny ölçemek üçin)

Usuly: Ýüzin ýatan ýagdaýynda (gyzlar gimnastiki oturgyja ýada gimnastiki merdiwana direnip, diregiň beýikligi 70 sm bolmaly) göwräni uzaboýuna saklap elleriňi epip-ýazmak.

Direnip göwräni galdyrmak eller göni eginleriň deňliginde we giňliginde ýere direlen, aýaklar jübüt uçlaryna direnip durmakdan başlanýar (9-njy surat).

“Başla!” diýlen buýrukdan soň mugallymyň sanawyna laýyklykda gatnaşyjylar göwräni galdyrmagyň aňryçäk mümkinçilik sanyny gazanmaga ymtylýar. Göwre aşak doly goýberilip eller doly epilen we beden göni ýagdaýda eller doly göneldilen ýagdaýda dogry ýerine ýetirilen hasaplanýlar. Gatnaşyja bir gezek synanyşmaga mümkinçilik berilýär.

Nädogry ýerine ýetiriliş: göwräniň dyz-garyn böleginiň ýere degmekligi we döş bilen ýere doly degmezlik hem-de gaýtalaw sanynyň arasy 3–5 sekuntdan geçmeklik nädogry hasaplanýar.



9-njy surat. Direnip göwräni galdyrmak

7-nji test. Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (aýagyň dinamiki güýçlerini ölçemek üçin).

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

Dik duran ýagdaýynda, dabanlary ýeňiljek açyp we aýaklaryň burunlaryny çyzyga goýup, duran ýeriňden öňe aňryçäk mümkin aralyga böküşi ýerine ýetirmeli (10-njy surat).

Gatnaşygy deslapdan aýaklaryny epýär, ellerini yza edýär, göwresini öňe egýär, göwräniň agyrlyk merkezini öňe geçirýär we ellerini öňe salgamak bilen iki aýagynda böküşi ýerine ýetirýär. Çyzykdan böküp düşen ýeriň aralygy santimetrde ölçenýär. Testi hökmany suratda ýumşak matada ýa-da ýumşak toprakly örtükde ýerine ýetirmeli (çägeli çukury ulanmak hem mümkin). Gatnaşyja iki gezk synanyşmaga mümkinçilik berilýär. Hasaba iň gowy netije alynýar.



10-njy surat. Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek

8-nji test. Bat alyp uzynlygyna bökmek (aýagyň dinamiki güýçlerini ölçemek üçin)

Uzynlygyna böküljek ýerlerdäki ýodajyklar gatadylýar. Bökmek boýunça ýaryşlarda ölçegleri geçirmek üçin ölçeg lentasy, ýeri ýumşatmak hem-de deňlemek üçin bolsa pil we dyrmyk gerekdir.

Ylgap gelip uzynlygyna bökmek üçin ýer saýlananda, günüň ýiti şöhleleriniň görejini gamaşdyrmazlyk şerti göz önünde tutulýar. Ylgap gelip uzynlygyna bökülýän düzgüne niýetlenip, bat alynýan ýodajyk we ýumşak çägesow oý taýýarlanylýar. Bu ýodajyk günortadan demirgazyga tarap gönükdirilen, uzynlygy 20–25 m, ini 1–1,25 m bolmalydyr. Ylgap gelip düşülýän oýuň çuňlugy 40–50 sm, uzynlygy 6 m, ini 3 m bolup, çägeden doly bolmalydyr. Ylgaw ýodajygyň tarapyndan batly itergi alar ýaly çägeli oýuň gyrasyndan 1 m daşlykda agaç pürsi gömülýär. Bu agaç pürsüň uzynlygy 125 sm, ini 20 sm, ýogynlygy 10 sm bolmaly we ak reňke boýalmaly.

Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek ýaryşlarynda eminler toparyna emin (ol ölçeýji), ikinji ölçeýji we kätip girip biler. Doly taýýarlyk işleri geçirilenden soň, eminler bökmeklige rugsat berýärler. Her gatnaşyjy bir-birden, yzly-yzyna 3 gezek synanyşyp bilýär. Her synanyşygyň netijesi ölçenilýär, hasaba alynýar. Beýana 3 synanyşygyň hem netijesi ýazylýar. Iň oňat görkeziji saýlanyp alynýar. Her bir bökmeklik ölçeg guraly arkaly hasaba alynýar.

9-njy test. Oturan ýagdaýynda öňe epilmek (göwräniň çeyeligini ölçemek üçin)

Çeyeligi bahalandyrmak üçin umumy Ýewropa testler ulgamy tarapyndan oňurganyň hereketlerini kesgitlemek hödürlenilýär.

Ýerine ýetirmegiň usuly: ýerde oturan ýagdaýyndan aýaklaryňy göni saklap, elleriňi mümkin boldugyndan öňe uzatmaly (*11-nji surat*).

Görkezmeler: ýerine ýetirmekden öňürti talyp çekilmelere degişli birnäçe maşklary ýerine ýetirmeli (öňe, gapdala, yza egilmeler, göwräni aýlamaklyk), ýagny bedeni gyzdymaly. Beden gyzdurma diňe bir testi ýerine ýetirmekligi ýeňilleşdirmän, eýsem çagany şikes almakdan hem ätiýaçlandyrary. Test we beden gyzdurma ýerine ýetirilende hereketleriň mylaýym, yzygiderli, batly dälidigini yzarlamak hökmanydyr.

Test şu aşakdaky şekilde ýerine ýetirilýär:

1. Gapyrjak ýa-da guty diwaryň ýanynda goýulýar.
2. Çyzgyjy 10 sm belligi okuwça golaý bolan gyrada bolar ýaly edip goýmaly, bellik diwardan 30 sm bolmaly.
3. Talyp ýerde oturýar, aýaklary öňe uzadylan (dyz bognundan epmeli däl), ökjeleriniň arasyny 10 sm ýaly açýar, aýaklaryň dabanlaryny gapyrjaga goýýar, ýagny gapyrjaga direýär.
4. Barlanylýan öňe egilmeli we ellerini mümkin boldugyndan öňe etmeli, barmaklar bilen çyzgyja degmeli we şeýle ýagdaýda 3–5 sek saklanmaly.
5. Üç sany synanyşyk berilýär (barlanylýan bat almagyň kömegi bilen aralygy artdyrmaly däl). Üç synanyşygyň iň gowy netijesi hasaba alynýar.



11-nji surat. Oturan ýagdaýynda öňe epilmek

10-njy test. Agramlykly topy uzaga zyňmak (eliň dinamiki güýçlerini ölçemek üçin)

Oturan ýerinden 1 kg agramlykly topy kelläniň üstünden iki eli bilen zyňmak meýdançada ýa-da sport jaýynda geçirilip bilner. Talyp çyzygyň daşynda aýaklaryny uzadyp oturýar. Elindäki topy iki eli bilen kelläniň üstünden öňe zyňýar (12-nji surat).

Aralyk santimetrde ölçenýär. Ol hem 3 gezek synanyşylýar. Iň oňat netije hasaba alynýar.

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

Zyňmak üçin taýýarlyk işleri geçirilende, onuň uzynlygy we giňligi 10×10 metr meýdança bolmalydyr. Ol meýdançada aýyk çyzyklar, uzaklygy görkeziji baýdajyklar bolmaly. Zyňmaklygyň çyzygy görkezilmeli. Ýaryşy geçirmek üçin uzynlygy ölçeýji gural, agramlykly top we beýlekiler gerekdir.



12-nji surat. Agramlykly topy uzaga zyňmak

Bahalandyrys şkalasynyň häsiýetnamasy

Talyplaryň beden ösüşini we beden taýýarlygyny bahalandyrmagyň esasynda kompýuter tehnologiýalarynyň hasaplamalary bilen birlikde 1 % ädim bilen köpgyraňly utgaşdyryjy göterim şkalasyny ulanmaklyk goýlandyr. Bu şkala direg nokatlary boýunça bahalandyrmagyň dăp bolan 10 derejeli şkalasyna esaslanan: ýokary derejă 100 %-e deň bolan ähmiýetli şkala laýyk gelýär, orta derejă – 70 %, pes derejă – 50 %.

16-njy tablisa

Bahalandyrys ölçeg birlikleriň görnüşleri

Beden taýýarlygynyň derejesi					Derejäniň bahalandyrylyşy
Ýokary	Ortadan ýokary	Orta	Ortadan pes	pes	Hil
100 % we ýokary	85–99%	70–84 %	51–69%	50 % we pes	Göterimde
10	9	7–8	5–6	>5	Utukda
5	4	3	2	1	Bahada

Netijeleri deňeşdirmek üçin kompýuter bahalandyrmagyň umumy kabul edilen 10 derejeli ulgamynda hasaplaýyş maglumatlarynyň manysyny düşündirmäge mümkinçilik berýär (*16-njy tablisa*).

Beden taýýarlygynyň görkezijilerini bahalandyrmagyň usulyýeti:

Beden taýýarlygyň görkezijileri bahalandyrylanda talybyň jynsyna we taýýarlyk derejelerine baglylykda başky ýagdaýy 1ballyk ölçeg birligi boýunça hem-de ahyrky maksimal ýerine ýetirip biljek ýagdaýy bolsa 10 ballyk ölçeg birligi boýunça saýlanyp alynýar (*17-nji tablisa*).

Beden taýýarlygynyň görkezijileriniň bahalandyrylyş ölçegleri

Turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	30 metre ylgamak (sek)	Daýanyp, göwräni galdyrmak (gezek)	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek)	Oturan ýerinden, öňe epilmek (sm)	100 metre ylgamak (sek)	1000 metre ylgamak (min)	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek (sm)	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	Oturan ýerinden 1kg agramlykly topy uzaga zyňmak(metr)	Utuklar	Jynsy
13	4,2	39	65	13	13,5	3,30	230	460	7,5	10	Oglanlar
12	4,4	36	60	12	14,0	3,45	220	440	7	9	
11	4,6	33	55	11	14,5	4	210	420	6,5	8	
10	4,8	30	50	10	15,0	4,15	200	400	6	7	
9	5,0	27	45	9	15,5	4,30	190	380	5,5	6	
8	5,2	24	40	8	16	4,45	180	360	5	5	
7	5,4	21	35	7	16,5	5	170	340	4,5	4	
6	5,6	18	30	6	17	5,15	160	320	4	3	
5	5,8	15	25	5	17,5	5,30	150	300	3,5	2	
4	6,0	12	20	4	18	5,45	130	260	3	1	
Pes turnikde göwräni çekmek (gezek sany)	30 metre Ylgamak (sek)	Daýanyp, göwräni galdyrmak (gezek) (direg 70 sm)	Arkan ýatyp, göwräni galdyrmak (gezek)	Oturan ýerinden, öňe epilmek (sm)	100 metre ylgamak (sek)	1000 metre ylgamak (min)	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek (sm)	Ylgap gelip, uzynlygyna bökmek (sm)	Oturan ýerinden 1kg agramlykly topy uzaga zyňmak(metr)	Utuklar	Jynsy
26	4,8	39	39	13	15,0	4,30	200	400	7	10	Gyzlar
24	5,0	36	36	12	15,5	4,45	190	380	6,5	9	
22	5,2	33	33	11	16	5	180	360	6	8	
20	5,4	30	30	10	16,5	5,15	170	340	5,5	7	
18	5,6	27	27	9	17	5,30	160	320	5	6	
16	5,8	24	24	8	17,5	5,45	150	300	4,5	5	
14	6,0	21	21	7	18	6	140	280	4	4	
12	6,2	18	18	6	18,5	6,15	130	260	3,5	3	
10	6,4	15	15	5		6,30	120	240	3	2	
10	6,6	12	12	4		6,45	110	220	2,5	1	

Sport ýaryşlarynyň netijelerini bahalandyrmagyň usulyýeti:

Ýokary okuw mekdebinin ýerli şertlerine we uniwersiýadalara baglylykda köpçülikleýin bedenterbiýe sport ýaryşlary saýlanyp alynýar. Ýaryşyň netijeleri barada maglumatlary, ýaryşlaryň derejelerine baglylykda sport ýaryşlarynyň netijelerini bahalandyryş ölçeglerinden peýdalanylýp (*18-nji tablisa*) san birliginde her talybyň sport ýaryşlaryna gatnaşygy utukda bahalandyrylar.

18-nji tablisa

Sport ýaryşlarynyň netijelerini bahalandyryş ölçegleri

Sport görnüşleri	Futbol	Woleýbol	Basketbol	Gandbol	Akyl-paýhas oýunlary	Estafeta ýlgawy	Tanap çekmek	Milli göreş	El göreşi	Diwar gazetini taýýarlamak we döredijilik bäsleşigi
Netijeler utukda										
<i>Talyplarlar üçin:</i> ýaryşa gatnaşmak – 1, fakultetiň içinde II orna – 2, fakultetiň içinde I orna – 3, ÝOM ýygyny toparynyň agzasy – 4, 1 ýyldan az bolmadyk meşgullanýan sport görnüşine – 5, ÝOM içinde I–III orna–10, ÝOM arasynda I–III orna–20, Milli çempionatda I–III orna–30, halkara ýaryşlarda I–III orna–50 utuk san berilýär.										
Sagdynlyk we bagtyýarlyk aýy mynasybetli geçirilýän köpçülikleýin bedenterbiýe sport ýaryşlarynda 5 utukly ölçeg birligi boýunça bahalandyrylýar I–orna 5 utuk, II–orna 4 utuk, III–orna 3 utuk, IV–orna 2 utuk, ýaryşa gatnaşanlygy üçin bolsa 1 utuk san berilýär.										

Testleriň netijelerini el bilen işlemek

El bilen işlenilen wagtynda testleriň jemleýji bahalandyrylyşy üçden az bolmadyk netijäniň mukdarynda (talyp azyndan 3 sany test maşklaryna gatnaşmaly) şu aşakdaky görnüşde çykarylýar we hasabat dergilerine ýazylýar.

1. Tablisanyň kömegi bilen her bir testde görkezen netijesi bahalandyrylýar. Mysal üçin, talybyň netijesi taýýarlyk derejesi boýunça şeýle ýerleşdirilýär: 1-nji testde aralyk “orta” (7,5 ball), 2-njide –

“ortadan pesrāk” (5,8 ball), 3-njide – “ýokary” (10 ball) we 4-njide – “pes” (4,5 ball).

2. Gatnaşyjynyň beden taýýarlygynyň görkezijileri alnan balaryň jeminiň orta arifmetiki ähmiýeti bilen hasaplanmak ýoly bilen kesgitlenilýär: $(7,5+5,8+10+4,2):4=6,9$ ball (uly tarapa tegelenýär 7 ball).

3. Beden taýýarlygynyň görkezijilerine baha berlişi: netije “6,8 bal” 9-njy synpyň tabşyrmaly kadasyna 9 bal düşýär. Beden taýýarlygynyň derejesini %-de bahalandyrylanda $(6,9:9)*100\% = 76,6\%$.

4. Saglyk ýagdaýynyň, beden taýýarlygynyň we sport ýaryşlarynyň netijelerini jemläp, gazanylan $7+76+20=103$ utugy umumy göz önünde tutulan utuklar (100 utuk) bilen deňeşdirýäris.

Netijede, utuklaryň umumy bahasy (saglyk ýagdaýynyň, beden taýýarlygynyň we sport ýaryşlarynyň netijeleri boýunça) toplamaklyga ymtylynan utuklara ýetýär we talyplaryň bedenterbiýe sport görkezijileri kanagatlanarly diýip hasap etmek bolar. Şeýle ýagdaýda bahalandyryş şkalasy ýaş aýratynlygynda berilýär we synpyna garamazdan ähli ýaşdaky talyplary deň derejede ýaryş görnüşinde bahalandyrmaga mümkinçilik berýär.

5. Synpyň netijeleriniň hasaplamalary üçin toparyň şahsy netijeleri jemlenilýär we testirlemä gatnaşyjylaryň sanyna bölünýär.

Testleriň netijelerini kompýuterlerde işläp taýýarlamak

Testleriň netijeleriniň kompýutere girizilmegi bilen göterim şkalalarynyň kömegi arkaly olaryň awtomatlaşdyrylan täzeden işlemeleri bolup geçýär: maksatnama 100 % kabul edilen sanlary bolmalysy (kadalaýyn) bilen deňeşdirýär we 1 %-e çenli takyklyk bilen gatnaşyjylaryň hakyky netijelerini hasaplaýar. Şonda ýaş şkalasynyň ulanylmagy el bilen işlenenden tapawutlylykda maşyn bilen hasaplamalaryň takyklygyny artdyrýar. Beden taýýarlygynyň indeksiniň hasaplamalary diňe maşyn bilen işlemelere elýeterli bolan çylşyrymly

algoritmeleri özünde jemleýär. Kompýuterde işlemeleriň netijesinde maksatnama birnäçe hasabat resminamalaryny döredýär:

1. talyplaryň beden ösüşiniň görkezijileriniň ýazgy beýanlary;
 2. talyplaryň beden taýýarlygynyň görkezijileriniň ýazgy beýanlary;
 3. talyplaryň sport ýaryşlarynyň görkezijileriniň ýazgy beýanlary;
 4. talyplaryň şahsy we toparlaýyn aýratynlykda bedenterbiýe-sport ýetişiginiň diagrammasy;
 5. talybyň we synpyň bedenterbiýe sport pasporty taýýarlanylýar.
- Talybyň bedenterbiýe sport pasportyny talyplar we talyplar üçin taýýarlanan elektron “Bedenterbiýe-sport monitoring programmanyň” üsti bilen ýa-da elde hasaplamak arkaly doldurylýar (19-njy tablisa).

19-njy tablisa

Talybyň bedenterbiýe-sport pasporty

ÝOM ady TDBweSI, **fakulteti** Sport, **topary** 222

Familiýasy, ady, atasynyň ady Geldiýew A.

Jynsy **oglan** **doglan senesi:** **18.06.2001ý.** **Meşgullanýan sport** görnüşi _____

Saglyk ýagdaýy

1. Dik duran ýagdaýda boýy – 170 sm; Bedeniň agramy – 65 kg; (AG/B.G) – 0,382 kg
2. Kükrek aýlawy: rahat ýagdaýda – 90 sm; (KA/B.G) – 52,9%;
3. Öýkeniň ýaşaýyş sygymy – 3600 ml; (ÖSG/A.G) – 55,4 ml;
4. Ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy: rahat ýagdaýda (min) – 80; ýüklemeden soň – 111; dikelişden soň – 90; ÝUÝ netije – 88,9%;
5. Penje güýji: sag el–38kg; çep el – 35kg; iki eliň jemi –73 kg; (PG/A.G) – 8 kg;
6. Hereket reaksiýasy – 21 sm;

№	Saglyk ýagdaýynyň we beden taýýarlygynyň görkezijileri	Netijeler	Utuklar
I	Saglyk ýagdaýy		7,1
1	Turnikde göwräni götermek	12	10
2	30 metr ylgamak (s)	4,6	11
3	Direnip göwräni galdyrmak	30	10
4	Arkan ýatyp göwräni galdyrmak	45	9
5	Çeýelik (sm)	9	9
6	100 m çalt ylgamak (sek)	15,9	8
7	1000 m ylgamak (min)	5,10	6
8	Duran ýeriňden uzynlyga bökmek (sm)	200	10
9	Ylgap gelip, uzynlyga bökmek (sm)	400	10
10	Oturan ýeriňden 1kg agramly topy uzaga zyňmak (m)	6,12	10
II	Beden taýýarlygynyň görkezijileriniň jemi		93(utuk) 103,3(%)
	Sport ýaryslarynyň görnüşleri		
1	Futbol	ÝOM I orun	3
2	Woleýbol	gatnaşan	1
3	Basketbol	türgenleşýär	5
4	Gandbol	–	0
5	Akyl-paýhas oýunlary	–	0
6	Estafeta ylgawy	ÝOM ýygyndy toparynyň agzasy	4
7	Tanap çekmek	gatnaşan	1
8	El göreşi	–	0
9	Diwar gazetini taýýarlamak we döredijilik işleri	–	0
10	Milli çempionatlarlarda we spartakiadanyň görnüşleri	–	0
III	Sport netijeleriniň jemi		14
	Umumy netijeler		7,1+103,3 +14=124,4

Barlagyň senesi: 10.06.2020 ý.

Bedenterbiýe mugallymy: _____ (goly)

Lukman/şepagat uýasy: _____ (goly)

Sport klub: _____ (goly)

KÖPÇÜLİKLEÝİN BEDENTERBİÝE-SPORT ÇÄRELERİNİ GURAMAÇYLYKLY GEÇİRMEGİN USULLARY

Köpçülikleýin bedenterbiýe sport ýaryşlaryny guramaçylykly geçirmek maksady bilen ýokary okuw mekdeplerinde sport klubyň we mugallymlar geňesiniň düzüminde bedenterbiýe köpçüliginiň (kollektiwiniň) döredilmegi zerurdyr.

Iň esasy maksat köpçülikleýin bedenterbiýe-sport çärelerine we uniwersiýadalara düzgün boýunça ýokary okuw mekdebiniň ähli talyplaryny çekmelidir. Okuw we okuwdan daşary tertipde bedenterbiýe-sagaldyş çärelerini guramaklyk meselesinde esasy orun hukuk boýunça bedenterbiýe köpçüliginiň (kollektiwiniň) sport klubuň geňesine degişlidir. Geňes talyplaryň arasynda bedenterbiýäni, sporty köpçülikleýin ösdürmeklige çagyryan özbaşdak gurama hasaplanylýar. Şonuň üçin hem ýokary okuw mekdeplerinde bedenterbiýe köpçüliginiň (gurnaklarynyň) hem-de sport klublarynyň döredilmegi zerur, sebäbi bedenterbiýe sport işleriniň esasy ähmiýeti onuň guramaçylykly geçirilmegine baglydyr.

Bedenterbiýe guramasy (kollektiwi) ýokary okuw mekdebinde buýruk boýunça döredilmeli. Onuň agzalary ýokary okuw mekdebiniň mugallymlary, tälimçileri we talyplar bolup biler. Kollektive öz gurluşy boýunça düzüminde 7–9 adam bolan geňes, onuň işine bolsa ýörite bellenen başlyk ýolbaşçylyk etmeli. Geňeşiň düzümine başarnykly guramaçy hökmünde özüni görkezen has işjeň talyplar saýlanylmaly.

Geňeşiň düzüminde şu aşakdaky meseleler boýunça iş toparlary döredilmeli:

- köpçülikleýin bedenterbiýe boýunça iş topary;
- sport çärelerini geçirmek boýunça iş topary;
- bedenterbiýeçi işjeňlerini taýýarlamak boýunça iş topary;
- öwüt-ündew we wagyz-nesihat boýunça iş topary;
- sylaglamak boýunça iş topary;
- hojalyk işleri boýunça iş topary döredilmeli.

Geňeşiň agzalary ýaryşy guramaçylykly geçirmek üçin taýýarlyk işlerinde üç sany resminamany ýokary okuw mekdebiniň rektoryna tassyklatmalydyr.

– geçiriljek köpçülikleýin bedenterbiýe sport çäreleriniň meýilnamasyny (sport ýaryşlarynyň senenamasyny).

– sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasyny.

– sport ýaryşlarynyň düzgünnamasyny.

Sport ýaryşlaryny guramaklygyň we geçirmekligiň usullary

Ýaryşlary geçirmegiň taýýarlyk işlerine, esasan, iki sany resmi kagyz, ýagny, sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy we sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy degişlidir.

Sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasy. Sport ýaryşlarynyň meýilnamasy düzülende, birinjiden, hödürlenýän ýaryşa bolan gatnaşyjylaryň gyzyklanmasyny, ikinjiden, sport desgalary we enjamlary, howa şertleri, sport eminleri, guramaçylar, maddy mümkinçilikleri bilen üpjünçiligi göz önünde tutulmaly.

Sport ýaryşlarynyň guramaçylyk meýilnamasynda şu aşakdaky soraglara seredilmeli:

1. Sport ýaryşlarynyň meýilnamasyny we çykdajy harajatlarynyň bahasyny düzmek.

2. Ýaryşlaryň maksatnamasyny işläp düzmek (ýarysyň açylyşy, ýapylyşy, sylaglamak, baýdak galdyrmak we ş.m.).

3. Emin agzalarynyň, tehniki ýolbaşçylaryň, sport guramaçylarynyň maslahatlaryny saýlamak we tassyklamak.

4. Sport ýaryşlarynyň geçiriljek ýerlerini taýýarlamak, oýun meýdançalaryny, ýollary, çarbaglary dikeltmek we görkezme wagyz-nesihat esbaplaryny asmak.

5. Desgalary, enjamlary, baýraklary, taryp hatlaryny, ýazgy beýanlaryny taýýarlamak.

6. “Ekspress habarlaryň” kagyzlaryny, bildirişleri, mahabatlary, teswirleýji üçin maglumatlary taýýarlamak.

7. Lukmançylyk üpjünçiligini guramak (lukmanlary saýlamak, “tiz lukmançylyk kömegi” bilen üpjün etmek).

Kähalatlarda ýaryşlar şäherlerden daşrakda, köp görnüşli sport desgalarynda geçirilýär, beýle halatlarda ýaryşyň taýýarlygynda goşmaça bir bölüm:

8. Hojalyk we ulag guramaçylygy bölümi goşulýar.

Bu bölümde eminleriň we ýaryşda çykyş edijileriň ulag bilen üpjünçiligi, içilýän suw bilen üpjünçilik, wagtlaýynça geým çykarýlan otaglary gurnamak, ýmit bilen üpjün etmek, sport enjamlaryny karz almak ýaly meselelere seredilýär.

Sport ýaryşlarynyň düzgünnamasy – ýaryşlary dolandyrmagyň esasy resmi kagyzydyr. Kiçiräk guramaçylykly ýaryşlaryň düzgünnamasy ýedi sany esasy bölümden durýar. Bu bölümler özünde ýaryşlaryň görnüşini, olaryň mazmunyny, ýaryşa gatnaşyjylar barada maglumatlary saklaýar.

1. Ýaryşyň maksady. Bu bölümde düzgünnamanyň beýleki bölümleriniň hem mazmuny görkezilýär. Bu bölümde ýaryşyň esasy maksady bilen meseleleri, sporty wagyz-nesihat etmek, emin agzalary üçin tejribelik ýaly işler amala asýrýlar. Meselem, ýaryşyň maksady säheriň ýygyny toparyny düzmek we sporty wagyz-nesihat etmek we ş.m.

2. Ýaryşyň guramaçylary. Bu bölümde ýaryşy guraýan, ýaryş geçirmek üçin ýerleri taýýarlaýan kärhanalar, ýolbaşçylar görkezilýär.

Meselem: “Ýaryş Aşgabat şäher sport komiteti tarapyndan geçirilýär. Ýaryşyň geçiriljek ýerleriniň taýýarlyk işlerini ýöriteleşdirilen göreş sport mekdebi alyp barýar. Ýaryşyň geçirilişine şäher sport komiteti tarapyndan tassyklanан emin agzalarynyň topary jogapkär”.

Ýaryşyň geçirilýän wagty we ýeri. Bu habarlar berk, düşnükli görkezilmelidir. Meselem: “Ýaryş 2021-nji ýylyň 16–20-nji oktyabrynda ýöriteleşdirilen göreş sport mekdebinde geçirilýär.

Açylyş dabarasy 2021-nji ýylyň 16-njy oktyabrynda sagat 15:00-da başlanýar.”

Ýaryşa gatnaşyjylar. Bu bölümde haýsy toparyň ýaryşa goýberilýänligi we toparlardakylaryň düzümi, ýaryşyň talaplary, şertleri görkezilýär. Meselem: «Ýaryşa Ahal, Lebap, Daşoguz, Mary welaýatlarynyň hem-de Aşgabat şäheriniň toparlary gatnaşýar. Ýaryşa

18–20 ýaşyndaky ýaş-ýetginjekler goýberilýär. Her bir gatnaşyjynyň ýanynda medisina güwanamasy bolmaly». Bu bölümde käbir goşmaça talaplaryň görkezilmegi hem mümkin.

Ýaryşyň ýeňijilerini saýlamak. Biziň bilşimiz ýaly, şahsy ýaryşlar şahsy netijeler boýunça kesgitlenilýär. Sagaldyş ugruna gönükdirilen bedenterbiýe-sport ýaryşlaryna bir wagtyň özünde dürli ýaşly çagalar hem gatnaşyp bilýär. Beýle ýaryşlarda ýeňijileri belli bir kada ýa-da deňleme koeffisiýentleri boýunça saýlaýarlar.

Meselem: a) “Maşgala sporty” atly ýaryşda – erkek adam 10 km 60 minutda geçdi, aýal maşgala 3 km 21 minutda geçdi, çaga 1 km 7 minutda geçdi. Şeýle ýagdaýda ýeňijileri saýlamagyň usullary: 60 minut: 10=6 minut; 21 minut: 3=7 minut; 7 minut: 1=7 minut. Maşgala toparynyň (komandasynyň) umumy wagty: 6+7+7=20 minut.

b) Maşgala agzalarynyň sport netijelerine sport netijeleriniň baha jedweli boýunça baha berilýär. Çaganyň sport netijesi çaganyň ýaşynyň koeffisiýentine köpeldilýär: 7 ýaş – 1,5; 8 ýaş – 1,4; 9 ýaş – 1,3; 10 ýaş – 1,1; 11 ýaş – 1,1 we ş.m.

Ýeňijileri sylaglamak. Bu bölümiň mazmuny ýaryşyň gurmaçylarynyň mümkinçilikleri bilen baglydyr. Bedenterbiýe-sport ýaryşlary geçirilende gymmat bahaly baýraklar bermek hökman däl. Elbetde, mümkinçilik bolsa, gymmat bahaly baýraklar berilse, onda ol ýaryşa gatnaşyjylarda has hem gyzyklanma döredýär. Ýöne iň ýönekeýje baýraklar hem ýeňijileriň ýaryşda gazanan üstünlikleriniň şaýady bolup durýar we türgenleriň keýpini galdyryp, geljekde-de gyzgalaňly türgenleşik işlerini geçirmäge höwes döredýär.

Arznamalaryň berlişiniň tertibi. Bu bölümde arznamalary tabşyrmagyň wagty, ýeri we toparlaryň wekilleriniň, emin agzalarynyň ýygnaşygyň geçiriljek ýeri, wagty görkezilmelidir.

Sport ýaryşlaryny geçirmegiň usullary. Ýaryşlaryň şertlerine, düzgünlerine we düzgünnamalaryna göre ýaryşlary geçirmegiň birnäçe usullary bardyr. Usullary saýlamak ýaryşlaryň çözyän meselelerine, geçiriljek wagtynyň dowamlylygyna, gatnaşyjylaryň sanyna (gatnaşýan toparlara), sport arenalarynyň sanyna (meýdançalar, düşekçeler, ringler, kortlar we ş.m.) baglydyr. Bedenterbiýäniň-sportuň tejribeliginde şu aşakdaky usullar ulanylýar:

1. Göni usul. Bu usul şahsy we şahsy-toparlaýyn ýaryşlarda, ýagny sport netijeleri ölçeg birlikleri bilen bahalandyrylýan (ballar boýunça, wagt boýunça, maşklaryň tehniki ýerine ýetirilişi boýunça, uzynlyk boýunça we ş.m.) ýaryşlarda ulanylýar. Bu görnüşde gatnaşyjylaryň hemmesi bir wagtyň özünde belli bir sport desgasyny, arenasyny (stadion, basseýn, trassa we ş.m.) ulanmagy mümkin.

Göni usul ulanylanda ýaryşyň tapgyrlarynda hiç hili başga usul ulanylmaýar. Meselem: ylgamakda, ýüzmekde, welosiped sportunda we ş.m. şahsy ýaryşlar geçirilende final ýaryşlaryna çenli utulan çykdy usuly ulanylýar we oňat netije görkezip, saýlananlary aýgytlaýjy bölüme (ýarym final, final bäsleşiklerine) goýberilýär.

2. Aýlaw (halkalaýyn) usuly. Aýlaw usuly, esasanam başa-baş söweşlerde, sport oýunlarynda giňden ulanylýar. Bu usulda her gatnaşyjy, özünden başga ýaryşa gatnaşýanlaryň hemmesi bilen duşuşýar. Aýlaw usuly ýaryşlarda ýeňijileri oňat saýlamak üçin uly kömek berýär. Ýöne bu usulda ýaryş geçirilende ol ýaryşyň dowamlylygyny artdyrýar. Bu usulda ýaryşlary geçirmek üçin ýörite tablisa düzülýär.

Ýaryşa gatnaşyjylaryň tertip belgileri bije atyşmak usuly bilen kesgitlenilýär. Käbir sport oýunlarynyň ýaryşlarynda toparlaryň duşuşyklary öz ýerlerinde hem-de garşydaş toparyň ýerlerinde geçirilýär. Şeýle ýagdaýlarda jübütleriň birinji belgisinde haýsy topar görkezilen bolsa, onda şol topar garşydaş topary bilen öz ýerinde duşuşýar.

Ýaryşlaryň aýlaw usulynda geçirilişi

a) 4 sany gatnaşyjy bolandaky duşuşyklar:

1-nji gün 1 – 4	2-nji gün 1 – 3	3-nji gün 1 – 2
2 – 3	4 – 2	3 – 4

b) 5 (6) gatnaşyjy bolanda duşuşyklar:

1-nji gün	2-nji gün	3-nji gün	4-nji gün	5-nji gün
1 – 0 (6)	1 – 5	1 – 4	1 – 3	1 – 2
2 – 5	(6) 0 – 4	5 – 3	4 – 2	3 – 0 (6)
3 – 4	2 – 3	(6) 0 – 2	5 – 0 (6)	4 – 5

Şaşkada we küştde kimiň belgisi birinji duran bolsa, onda ol ýaryşy ak mallar bilen oýnap başlaýar.

Aýlaw usulynda ýaryşlar geçirilende köp halatlarda birmeňzeş utukly toparlar duş gelýär. Beýle ýagdaýda ýerleri şu aşakdaky görkezijilere esaslanyp, paýlaşmak mümkin:

- a) toparlaryň duşuşyklarynyň netijeleri boýunça;
- b) ýeňişleriň ýokary sany boýunça;
- ç) ýeňişleriň we ýeňilmeleriň gatnaşygy boýunça;
- d) jedellesýän toparlaryň özara duşuşyklarynyň netijeleri boýunça;
- e) jedellesýän toparlaryň arasynda goşmaça duşuşyklary geçirmek bilen;
- f) ýaryşyň düzgünnamasynda şertlendirilen birnäçe görkezijiler (köpçüligi, toparlaryň düzümi we ş.m.) boýunça.

Aýlaw usulynyň ýene bir aýratynlygy toparçalarda aýlaw usuly bilen ýaryş geçirmekdir. Bu ýerde bije atmak üsti bilen gatnaşyjylary toparçalara bölýärler. Bu bolsa, ýaryşy geçirmek üçin wagt tygşytlamakda bize kömek berýär. Toparçalarda birinji ýeri alan türgenler final bäsleşiklerine goýberilýär. Beýleki ýerler bolsa, galan bäsleşiklere goýberilýär.

Utulan çykdy usuly. Bu usula başgaça “kuboklar” we “olimpiýa” usuly hem diýilýär. Bu usulyň esasy peýdaly ýeri birnäçe gatnaşyjylaryň arasynda az wagtyň içinde sport ýaryşlaryny geçirmekdir. Meselem: 128 adam gatnaşýan ýaryşlaryň 1-nji tapgyrynda 64 adam oýundan çykyp gidýär. 2-nji tapgyrda 32 adam oýundan çykýar. Şeýle her tapgyrda 50% gatnaşyjylar oýundan çykýarlar. Bu usulda bije atmagyň netijesinde gatnaşyjylar özlerine belgi alýarlar we şol belgi boýunça çykyş edýärler. Utulan çykdy usulynyň düzgüni boýunça 1-nji tapgyra gatnaşyjylary şu aşaky sanlara getirmeli 4, 8, 16, 32, 64, 128 we ş.m.

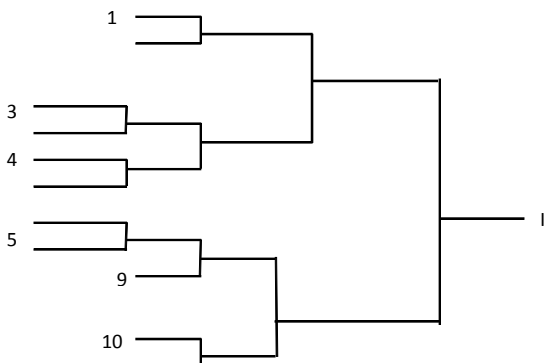
Ýaryşlaryň utulan çykdy usulda geçirilişi

1-nji tapgyr

2-nji tapgyr

3-nji tapgyr

4-tapgyr



Meselem: 11 sany gatnaşyjy bar diýeliň. Biz muny 11-e ýakyn sana 8-e getirmeli. Şeýlelikde, biz muny 8-e getirmek üçin 3 jübüt duşuşdyrmaly.

Galanlary 1-nji tapgyrda boş galýarlar. 3–4; 5–6; 7–8 belgiler duşuşýarlar. Düzgün boýunça eger duşuşýan jübütleriň sany täk bolsa, onda aşakdan 1 jübüt köp alynýar. Duşuşýan jübütleriň her birinden utan belgileri ikinji tapgyra goýberýärler.

Garyşyk usuly. Bu usul ulanylýan ýaryşlarda bir wagtyň özünde iki sany usul (aýlaw we utulan çykdy usuly) ulanylýar. Ýaryşyň 1-nji tapgyrynda bir usul ulanylsa, 2-nji tapgyrynda bolsa, başga bir usul ulanylýar. Bu usul köp gatnaşyjy bolan ýaryşlarda, duşuşyklaryň sanyny hem-de ýaryşyň wagtyny kemeltmek üçin köp kömek berýär. Meselem:

1-nji tapgyrda utulan çykdy usuly bilen ýaryş geçirilýär we güýçli türgenler saýlanylýp, aýlaw usuly bilen 2-nji tapgyra goýberilýär.

1-nji tapgyrda aýlaw usuly bilen ýaryş geçirilýär we güýçli türgenler saýlanylýp, utulan çykdy usuly bilen 2-nji tapgyra goýberilýär ş.m.

Şweýsar usuly. Kähalatlarda, gatnaşyjylaryň sany köp ýagdaýda ýaryşyň geçirilmeli wagtyny tygşytlamak maksady bilen, sportuň şaşka we küşt görnüşlerinde şweýsar usuly hem ulanylýar. Eger ýaryşda şweýsar usuly ulanyljak bolsa, onda ýaryşyň näçe tapgyrdan geçiriljekdigini kesgitlep, ol ýaryşyň düzgünnamasynda hökman görkezilmeli. Meselem: ýaryşa 250 adam gatnaşýan bolsa, ýaryş hem 15 tapgyrdan geçirilýän bolsa, onda ýeňiji 235 oýunçy bilen duşuşman,

1-nji ýere mynasyp bolýar. Şweýsar usulynda ýeňijileri utuk sanlary boýunça kesgitleýärler.

Sport ýaryşlarynda netijeleriň kesgitlenilişi we ýeňijileri saýlamagyň usullary.

Sportuň köp görnüşliligine görä ýaryşyň netijeleriniň kesgitlenilişi we ýeňijileri saýlamagyň usullary 4 topara bölünýär.

I topar. Ýaryşda gazanylan netijeler ölçeg birlikleri bilen kesgitlenilip, ýeňijiler saýlanylýar (sekund, metr, kg, nyşana urlan san bilen we ş.m.).

II topar. Ýaryşyň şertiniň dürs ýerine ýetirilişiniň bahalandyrylmagy esasynda ýeňijiler kesgitlenilýär. Bu toparda sport netijelerini emin agzalary utuklar, ballar bilen bahalandyryýarlar (sport we çeper gimnastikasy, sinhron suwda ýüzmek, suwa bökme we ş.m.).

III topar. Ýaryşyň netijeleri soňky (ahyrky) utuş bilen ýa-da şertli san *birliги* bilen kesgitlenilýär. Bu topardaky ýaryşlar öz arasynda 3 sany kiçi topara bölünýär.

1. Berlen wagt doly ulanylandan soň gazanylan netijeleri (utuklary) jemlemek (futbolda, basketbolda, gandbolda we ş.m.).

2. Berlen wagta garamazdan ýeňşe, wagtyndan ir arassa utuşa eýe bolmak (meselem, boksda nokaut, başa-baş tutluşyklarda köp utuk gazanmak we ş.m.).

3. Ýaryşyň wagty çäklendirilmän, şertleşilen san birligine ýetip, ýeňiji bolmak (woleybol, tennis, küşt we ş.m.).

IV topar. *Toplumlaýyn sport görnüşlerinde alnan netijeleri birnäçe usulda jemläp, ýeňijiler kesgitlenilýär* (sportuň 5 göreş, 10 göreş, biatlon we ş.m. görnüşleri).

Sport ýaryşlarynda türgenleriň netijeleri deň bolan ýagdaýynda ýaryşyň düzgünnamasynda görkezilen şertlerde ýeňijiler saýlanylýar.

Sport ýaryşlaryna gatnaşýanlaryň ýaşyna, agramlaryna we taýýarlyk derejelerine baglylykda bölünişi:

Ýaş boýunça (oglan we gyzlar topary, ýetginjekler topary, ýaşlar topary, uly ýaşly türgenler üçin ýaryşlar we ş.m.)

Agram boýunça (meselem, milli göreşde: 48kg, 52kg, 57kg, 62kg, 68kg, 74kg, 82kg, 90kg, 100kg, 100+kg we ş.m.).

Taýýarlyk derejeleri boýunça (meselem: köpçülikleýin edara-kärihanalaryň we umumy bilim berýän mekdepleriň talyplaryň arasynda geçirilýän ýaryşlary, olimpiýa ýaryşlary, hünärleýin türgenler üçin ýaryşlar, diwizionlaryň we ligalaryň arasynda geçirilýän ýaryşlar we ş.m.)

Türkmenistan döwletimizde ýaryşlar: etrap, şäher, welaýat we döwlet möçberindäki görnüşlere bölünýär.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistanyň dermanlyk ösümlikleri. I – XII tomlary – A.: TDNG, 2009–2020.
2. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – A.: TDNG, 2011. – 176 s.
3. Gurbanguly Berdimuhamedow. Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. – A.: TDNG, 2014. – 376 s.
4. Gurbanguly Berdimuhamedow. Çaý – melhem hem ylham. – A.: TDNG, 2016.
5. Gurbanguly Berdimuhamedow. Mertler Watany beýgeldýär. – A.: TDNG, 2017
6. Gurbanguly Berdimuhamedow. Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur. – A.: TDNG, 2017
7. Gurbanguly Berdimuhamedow. Türkmeniň döwletlilik ýörelgesi. – A.: TDNG, 2020
8. Türkmenistanyň bilim hakyndaky kanuny. 2013-nji ýylyň 4-nji maýy.
9. Türkmenistanda sanly bilim ulgamyny ösdürmegiň Konsepsíýasy. Türkmenistanyň Prezidentiniň namalarynyň we Türkmenistanyň Hökümetiniň çözümleriniň ýygyndysy. – № 8–9, 2017. – 96 s.
10. “Bedenterbiýe we sport hakynda” Türkmenistanyň Kanuny, 22.VIII.2020 ý. // «*Türkmenistan*» gazetini, 2020-nji ýylyň 3-nji sentýabry.
11. Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasy, 22.I.2021 ý.
12. Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2019 ý.
13. Ataýew I. we başg. Sambo göreşiň nazaryýeti we usulyýeti. Okuw kitaby. – A.: Ylym, 2020.
14. Altyýew S. Bedenterbiýe. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanma. – A.: Ylym, neşirýaty, 2021. – 76 s.
15. Baýryýew B. Türgenleriň taýýarlygy. Ýokary sport derejeli türgenleri taýýarlaýan tälimçiler üçin gollanma. – A.: Ylym, 2020.
16. Garýagdyýew G. Nesil saglygy we milli sport oýunlary okuw gollanmasy. – Aşgabat, 2004. – 245 s.
17. Geldimämmedow A., Perewaruha P. Gandbol boýunça ýaryşlary guramak we geçirmek. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Ylym, 2015. – 92 sah.
18. Gylyjowa A. we başg. Tälimçiniň pedagogiki ussatlygy. Okuw gollanmasy. – A.: Ylym, 2014.
19. Gökiýew A. we başg. Dzýudo. Okuw kitaby. – A.: Ylym, 2019.
20. Ilmyradow K., Myradowa G. Bejeriş bedenterbiýesi we lukmançylyk göreşçiligi. – A.: TDNG, 2015. – 359 s.
21. Kadyrow H. Sport lukmançylygy – A.: TDNG, 2016. – 229 s.
22. Nunnaýew H.K., Sportuň nazaryýeti. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2011.

23. Nunnaýew H. Sagdynlygyň we bagtyýarlygyň kadalary boýunça beden-terbiýe-sport monitoringini geçirmekligiň usulyýeti. – Aşgabat: TDNG, 2015. – 78 s.
24. Orazdurdyýew N. we beýil. Guşakly göreş. Sport mekdepleri üçin usuly gollanma. – A.: Ylym, 2020.
25. Rozyýew K., Baýramow Ç. Bedenterbiýe. Orta hünär okuw mekdepleri üçin synag okuw kitaby. – A.: “Ylym” neşirýaty, 2011. – 76 s.
26. Rahmanow H. Ýeňil atletika. Tälimçilere, türgenlere, mugallymlara we okuwçylara şeýle hem ýeňil atletika bilen meşgullanýanlar üçin okuw gollanmasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2013. – 260 sah.
27. Saryýew A., Sähedow G., Nunnaýew H. Aziada–2017 Sportuň görmüşleri. – Aşgabat: TDNG, 2016. – 199 s.
28. Saryýew A., Garýagdyýew G. Ussat woleýbolçylary taýýarlamagyň nazaryýeti we usulyýeti. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Ylym, 2014
29. Türkmen milli oýunlary. Usuly gollanma. / Çapa taýýarlanlar A.Saryýew, L.Annamyradowa, A.Atanyýazow, H.Nunnaýew, G.Sähedow. – A.: Ylym, 2013. – 108 sah.
30. Esenow O. 3x3 basketbol (FIBA) oýnunyň düzgünleri. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Ylym. 2014. – 58 sah.
31. Чарыев К. Методы и средства оптимизации скоростно – силовой подготовленности борцов – самбистов высокой квалификации. Дисс...канд. пед.наук. – А.: 1995.
32. Волейбол. /Под. ред. А.В.Веляева., М.В.Савин. – М. 2000 – 427 с.
33. Гельдиев О.А. Научно-методические основы подготовки спортсменов игровых видов спорта в условиях жаркого климата. Дисс...dok. пед.наук. – А.: – 1994.
34. Матвеев Л.П. Теория и методика физического воспитания / Л.П. Матвеев. – М.: Физкультура и спорт, 1991–540 с.
35. Теория и методика физической культуры: учебник / под ред. Ю.Ф. Курамшина. – М.: Советский спорт, 2004. – 463 с.
- Туманян Г.С. Школа мастерства борцов, дзюдаистов и самбистов. – М.: Издательский центр “Академия”, 2006. – 592 с.
36. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта, – М.: Академия, 2000.
37. Худец Р. Настольный теннис. Техника с Владимиром Самсоновым. – М.: БЕСТ Принт, 2005
38. Карягдыев К. Волейболист в защите. – А.: 1988 – 138 с.
39. Климович Л.С. Сто уроков тенниса – М.: АСТ Аст рель, 2009
40. Крупник Е.Я., Щербакова В.Л. Игровые комплексы в оптимизации мастерства борцов. Учебно – методическое пособие для преподавателей и спортсменов. – М.: 2014.
41. Спортивные игры: Техника, тактика, методика обучения /Под.ред. Ю.Д.Железняк, Ю.М.Портнова. – М.: 2002. – 320 с.
41. Теория и методика обучения базовым видом спорта гимнастика. Под. ред. Е.С. Крючек, Р.Н. Терехимой. – М.: Академия, 2013.
42. Internet maglumatlary 2021.

MAZMUNY

Giriş.....	7
Talyplaryň bedenterbiýesiniň maksady we wezipeleri	11
Bedenterbiýe boýunça sapaklaryň görnüşleri	12
Bedenterbiýe boýunça hasap.....	13
Okuw toparlary boýunça talyplaryň paýlanylyşy	14
Talyplaryň bedenterbiýesine lukman gözegçiligini guramak	15
Talyplaryň borçlary bedenterbiýe sapaklaryna gatnaşýan talyplaryň borçlary	16
Maksatnamanyň mazmuny, nazary bölümi	16
Ähli okuw bölümleri üçin okuw maglumatlary	17
Esasy we sport toparlary üçin okuw maglumatlary	20
Gimnastika amaly sapaklar	20
Gimnastika	21
Ýeňil atletika	22
Basketbol	23
Woleýbol	24
Gandbol	25
Futbol	25
Suwda ýüzmek	26
Agyr atletika	27
Milli göreş	27
Sambo	28
Erkin göreş	29
Grek – rim göreşi	29
Stoluň üstünde oýnalýan tennis	30
Tennis	31
Milli oýunlar: topargaçdy	31
Agsak towuk	32
Agsak durna	32
Kyrk kesek	32
Kepbe gurdy	33
Ýedi top	33
Hünär ähmiýetli beden taýýarlyk (guramaçylyk-usulyýet görkezmeleri)	33
Ýörite okuw toparlary üçin okuw maglumatlary	34

Bedeniň içki agzalarynyň kesellerinde ulanylýan beden maşklary	35
Görşüň we nerw ulgamynyň işjeňliginiň bozulmagynda ulanylýan beden maşklary	35
Daýanç-hereket ulgamynyň işjeňligi bozulanda ulanylýan beden maşklary	36
Esasy we sport okuw toparlarynyň 1-nji, 2-nji ýyl talyplarynyň nazary, beden we sport taýýarlygynyň hasap talaplary	39
Gimnastika	39
Ýeňil atletika	41
Basketbol	42
Woleýbol	43
Gandbol	44
Futbol	46
Suwda ýüzmek	47
Sambo göreşi	48
Erkin göreş	49
Grek-rim göreşi	51
Stol üstünde oýnalýan tennis	52
Tennis	53
Agyr atletika	56
Ýörite okuw toparlarynyň i-ii ýyl talyplary üçin nazaryýet we beden taýýarlygy boýunça mysaly hasap talaplary	57
Bedenterbiýe sapagyndan boşadylan I–II ýyl talyplar üçin nazary taýýarlyk boýunça mysaly hasap talaplary (referat işleriniň temalary boýunça ýa-da dilden söhbetdeşlik)	58
Talyplaryň aýlyk synaglary	58
Talyplaryň fiziki taýýarlyklarynyň ösüşine (dinamikasy) göreşçilik .	62
Talyplaryň saglyk ýagdaýyna we beden ösüşine göreşçilik	65
Saglyk ýagdaýynyň görkezijilerini bahalandyrmagyň usulyýeti	71
Talyplaryň beden ösüşini indekslerde bahalandyrmagyň usuluýeti	75
Talyplaryň beden taýýarlygynyň kesgitlenişi	80
Köpçülikleýin bedenterbiýe-sport çärelerini guramaçylykly geçirmegiň usullary	95
Peýdalanylan edebiýatlar	104

TÜRKMENISTANYŇ ÝOKARY OKUW
MEKDEPLERINIŇ BEDENTERBIÝE
SAPAGY ÜÇIN ESASLYK
M A K S A T N A M A

Redaktor	<i>A. Kakajanow</i>
Teh. redaktor	<i>Ý. Peskowa</i>
Kompýuter bezegi	<i>M. Ataýewa</i>

Çap etmäge rugsat edildi 00.07.2021.
Ölçeği 60x84 $\frac{1}{16}$, Edebi garnitura.
Çap listi 5,5. Şertli-çap listi 5,1. Hasap-neşir listi 3,85.
Neşir №34. Sargyt №7h. Sany 100.

Türkmenistanyň Ylymlar akademiýasynyň “Ylym” neşirýaty.
744000. Aşgabat, 2011-nji (Azady) köçesi, 61.

“Düwmejik” hususy kärhanasy.
Aşgabat, Türkmenbaşy şaýoly, 79.