

A. Saparow, A. Hojakulyýew

ŞAÝBALY HOKKEÝIŇ NAZARYÝETI WE USULYÝETI

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat
Türkmen döwlet neşirýat gullugy
2023

Saparow A., Hojakulyýew A.

S 21 Şaýbaly hokkeýiň nazaryýeti we usulyýeti. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2023.

Okuw kitabynda sportuň hokkeý görnüşiniň düzgünleri, gerekli enjamlary, eminlik etmek ýaly meselelerde zerur bolan maglumatlar esasynda, derejeli hokkeýçileri taýýarlamagyň häzirki zaman ulgamynyň mazmuny we gurluşy açylyp görkezilýär.

Okuw kitaby taýýarlananda şaýbaly hokkeýiň kämilleşdirilmegine öz mynasyp goşantlaryny goşan meşhur alymlaryň dürli ýyllarda ýazan işlerinden, olarda öňe sürilen, sportuň bu görnüşine ýöriteleşdirilen taglymatlaryndan ugur alyndy. Şeýle-de Internet maglumatlary, türkmen sportundaky hünärmenleriň we Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň professor-mugallymlarynyň okuw edebiýatlary, nukdaýnazarlary seljerilip, degişli maglumatlardan peýdalanyldy.

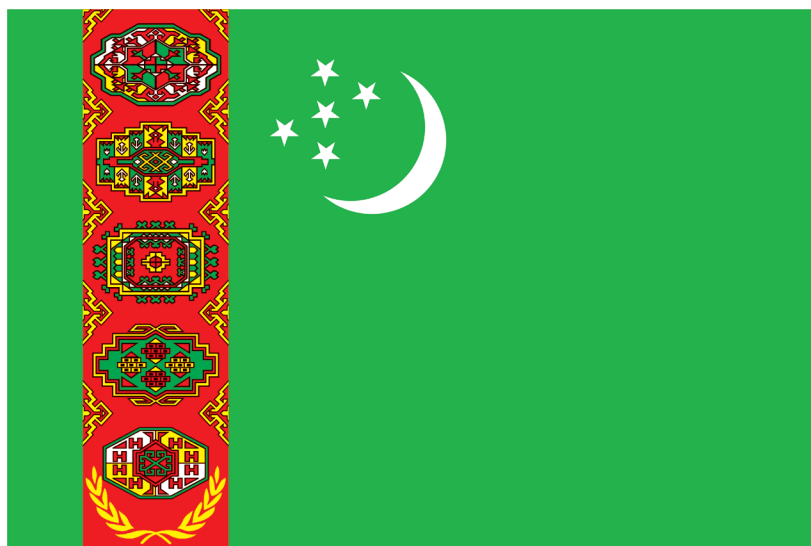
Okuw kitaby Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynyň talyplaryna niýetlenilip, ondan sport mekdepleriniň tälimçileri, hünärmenleri, şeýle hem hokkeý sportunyň muşdaklary peýdalanyp bilerler.



**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI
SERDAR 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!

**Gahryman Arkadagymyz
Gurbanguly BERDIMUHAMEDOW:**

*– Sport ynsanyň häsiýetini, maksada okgunlylygy,
çydamlylygy, mertligi hem-de durnukly
bolmagy terbiýelemegiň ajaýyp serişdesidir.*

GIRIŞ

Berkarar döwletiň täze eýýamynyň Galkynyşy döwründe hormatly Prezidentimiziň öňdengörüjilikli baştutanlygynda Garaşsyz, hemişelik Bitarap Türkmenistan diýarymyzyň milli ykdysadyýetiniň pudaklarynda, şol sanda sport ulgamynda hem uly üstünlikler gazanylýar. Ösüslere, özgerişlere beslenýän ýurdumyzda sport ulgamyny we bedenterbiýäni ösdürmäge aýratyn ähmiýet berilýär, dünýä ülňülerine laýyk gelýän sport mekdepleriniň, ak şäherimiz Aşgabatda Merkezi Aziýa sebitinde deňsiz-taýsyz Olimpiýa şäherjiginiň, welaýatlarda döwrebap stadionlaryň gurulmagy sagdyn durmuş ýörelgeleriniň durmuşa ornaşdyrylmagyna amatly mümkinçilikleri döredýär.

«Türkmenistanda 2021–2025-nji ýyllarda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň Maksatnamasynyň» esasy wezipeleriniň hatarynda duran: ilatymyzy bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaga giňden çekmek, çagalar sportuny ösdürmek, bedenterbiýe we sport boýunça hünärmenleri taýýarlamak, bedenterbiýe we sport ylmyny ösdürmek; bedenterbiýäniň we sportuň halkara derejesinde ösen ulgamyny döretmek, halkara sport guramalary bilen hyzmatdaşlygy ösdürmek ýaly ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty goldamagyň hem-de ösdürmegiň kanunçylyk binýadynyň kämilleşdirilmegini göz önünde tutýan derwaýys meseleler aýratyn belenilmäge mynasypdyr.

Merdana halkymyzyň milli mirasyna gadyr goýýan, şöhratly ata-babalarymyzyň ýokary medeniýetlilik, adamkärçilik, belent ahlaklylyk, ynsanperwerlik ýaly ajaýyp häsiýetlerini özünde jemleýän kämil şahsyýetleri kemala getirmek, ýaşlaryň tehnologik ösüşlerden oňat baş çykaryp, döwrebap hünärleri ele almagyna, sanly innowasion tehnologiýalaryny özleşdirmeklerine ýardam bermek «Türkmenistanda ýaşlar baradaky döwlet syýasatynyň 2021–2025-nji ýyllar üçin Döwlet maksatnamasynyň» esasy maksatlarynyň hatarynda öňe sürülýär.

Sport sagdynlygyň, bagtyýarlygyň gözbaşydyr. Jemgyýetimize sagdyn durmuş ýörelgelerini giňden ornaşdyrmak, türkmen sportunyň dünýädäki abraýyny belende götermek we ýurdumyzyň sport ulgamyny has-da kämilleşdirmek üçin 2018-nji ýylyň fewralynda Türkmenistanyň Sport we ýaşlar syýasaty ministrligi döredildi.

Ýurdumyzda bedenterbiýäni we sporty ösdürmäge gönükdirilen we uzak geljegi nazarlaýan maksatnamalaýyn işler hem-de iri taslamalar durmuşa geçirilýär. Şonuň bilen birlikde, häzirki zaman sport-sagaldyş toplumlary, döwrebap stadionlar, ýöriteleşdirilen sport okuw mekdepleri gurulýar, abraýly halkara sport ýaryşlarynda baýrakly orunlary eýeleýän türgenleri, tälimçileri we beýleki hünärmenleri höweslendirmegiň netijeli ulgamy kämilleşdirilýär.

Paýtagtymyzda sportuň gyşky görnüşleri boýunça sport toplumu, «Awaza» milli syýahatçylyk zolagynda bolsa uly göwrümlü buz meýdançalaryndan ybarat bolan köpugurly sport toplumu bina edildi. Ýurdumyzda hokkeý boýunça milli çempionatlar indi birnäçe ýyl bäri yzygiderli geçirilýär, şeýle hem sportuň figuralaýyn buzda typmak we şort-trek ýaly görnüşleri hem ösdürilýär. 2018-nji ýylda Türkmenistanda Otuň üstünde oýnalýan hokkeý federasiýasy döredildi we ol häzirki wagtda işjeň hereket edýär.

Soňky ýyllaryň dowamynda Türkmenistanyň şaýbaly hokkeý boýunça ýygyny topary halkara derejesine çykdy. 2017-nji ýylda Ýaponiýanyň Sapporo şäherinde geçirilen VIII Gyşky Aziýa oýunlarynda türkmen hokkeýçileri Hytaýyň, Malaýziýanyň we Indoneziýanyň toparlaryndan, jemleýji oýunda bolsa, Gyrgyz Respublikasynyň toparyndan üstün çykyp, ýeňiş gazandylar.

Türkmenistanyň Prezidentiniň Kubogyny almak ugrunda hokkeý we futbol boýunça halkara ýaryşlarynyň, sportuň ýurdumyz

üçin mahsus bolan görnüşleri bilen bir hatarda, awtomobil hem-de welosiped sporty, ýaýdan ok atmak, gylçlaşmak; suwdaky we buzuň üstündäki tans oýunlary; küreklemek we beýleki görnüşler boýunça umumymilli ýaryşlaryň, Bütindünýä saglyk gününe gabatlap «Sagdynlyk we bagtyýarlyk» bir aýlygynyň geçirilmeginiň ýola goýulmagy, ýurdumyzda köpçülikleýin sport hereketiniň hem-de sagdyn durmuş ýörelgesiniň giňden dabaralanýandygynyň aýdyň subutnamasydyr.

Şu okuw kitaby okuw türgenleşikleriniň bitewi köpýyllyk döwri – başlangyç bilimden sport kämilligine we ýokary sport ussatlygyna çenli döwür üçin ýaş hokkeýçileri taýýarlamagyň usullarynyň toplumyny öz içine almak bilen, ussatlygy kemala getirmegiň köpýyllyk işini, saglygy berkitmegiň meselelerini çözmekde, ýokary sport netijelerini gazanmak üçin şertleri döretmekde tagallalaryň yzygiderliligini göz önünde tutýar.

Ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralarynyň, Olimpiýa ugurly mekdepleriň iş tejribesi, olaryň işiniň seljermesi ýaş hokkeýçileriň sport ussatlygynyň olaryň sport bilen meşgullanan döwri, okuwa başlamak üçin amatly ýaşy we ýöriteleşmegiň başlangyç tapgyrynda taýýarlanlyşy bilen berk baglanyşyklydygyny görkezýär. Türgenleri taýýarlamagyň döwrebap çemeleşmeleri aşadaky esasy usuly düzgünler esasynda amala aşyrylýar:

- sport ätiýaçlygyny taýýarlamak, şaýbaly hokkeý boýunça toparlarynyň tälim alýan we ätiýaçlyk düzümini taýýarlamak boýunça bedenterbiýäni we sporty ösdürmegiň Döwlet maksatnamalaryny durmuşa geçirmek;

- ýöriteleşdirilen okuw-sport mekdebiniň sport ätiýaçlygyny taýýarlamagy guramak boýunça onuň işini üpjün etmek üçin maddy-enjamlaryň binýadyny pugtalandyrmak;

- sportda ýokary netijeleri gazanmaga ukyply okuwçylary seçip almak hem-de olary şaýbaly hokkeý boýunça milli we beýleki ýygyny toparlaryny taýýarlamak bilen meşgullanýan ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralaryna hem-de olimpiýa ätiýaçlygynyň mekdeplerine geçirmek;

- okuwçylaryň beden maşklary we hokkeý bilen meşgullanmalary arkaly beden taýýarlygyny gazanmak, saglygyny berkit-

mek, olaryň umumy medeniýetini, hereket ediş işjeňligini, beden ýüklenmelerine akyl-psihologik taýdan uýgunlaşma mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak;

– bedenterbiýäni we sporty, sagdyn durmuş ýörelgelerini, işjeň dynç alşy hem-de boş wagtyňy mazmunly geçirmegi giňden wagyz etmek.

Sportda gazanylýan üstünlikleriň häzirki zaman derejesi – hokkeýçileriň bir maksada gönükdirilen, yzygiderli köpýyllyk taýýarlygyny, zehinli türgenleriň üstüni ýetirmäge ukyply, aýratyn zehinli çagalary seçip almagy, okuw-türgenleşik işiniň has netijeli serişdelerini we usullaryny gözlemegi guramagy talap edýär.

Şu okuw kitabynda hokkeýçileri taýýarlamagyň köpýyllyk tapgyrlary, hokkeý mekdepleriniň gurluşy, ýerine ýetirýän işiniň esasy düzgünleri, taýýarlyk toparlary we ýyllary boýunça okuw sapaklarynyň mazmuny, şeýle hem taýýarlygyň tapgyrlary boýunça degişli barlag-kada görkezijileri beýan edilýär.

I BAP. ŞAÝBALLY HOKKEÝ SPORTUNA UMUMY HÄSIÝETNAMA

1.1. Şaýbaly hokkeý sportunyň taryhy

Şaýbaly hokkeý sporty munuň özi buzun üstünde şaýba bilen topar bolup oýnalan, tizlikli we depginli oýundyr.

Oýnuň maksady. Hersi 6 adamdan ybarat bolan (5 meýdança oýunçysy we 1 derwezeçi) 2 sany topar – ýörite sport taýagy (klýuşka) arkaly garşydaşynyň derwezesine şaýbany salmaga synanyşýar. Oýnuň dowamynda garşydaşynyň derwezesine köp şaýba salan topar ýeňiji bolýar.

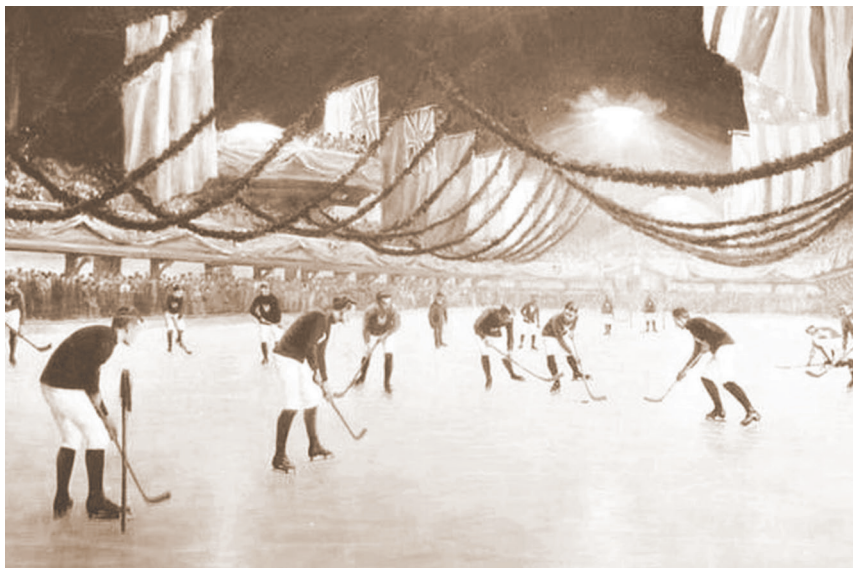
Ähmiýeti. Şaýbaly hokkeý beýleki oýunlara garanyňda (regbiden başga) has batyrlygy we berdaşlylygy talap edýär. Sportuň bu görnüşi tizligi, güýji we ünsüligi artdyrýar. Oýnuň döwrebap ulgamy we düzgünleri oňa gatnaşýanlarda agzybirliги terbiýeleýär. Oýnuň güýçli depgini, meýdançadaky ýagdaýlaryň çalt üýtgemegi we buzda typmagyň owadanlygy gatnaşyjylarda hem-de tomaşaçylarda uzak wagtlyk täsir galdyrýar. Oýun bedeniň berkemegine oňyn täsir edýär. Oýunçylaryň her 1–2 minutdan yzygiderli çalşylmagynyň kömegi bilen fiziki güýç sarp etmeklik peselýär. Ýörite sport taýagyna (klýuşka) we şaýba sazlaşykly erk etmek arkaly türgenlige, ussatlyga ýetilýär.

Ösüş taryhy. Sportuň şaýbaly hokkeý görnüşiniň dörän ýeri hökmünde Kanadanyň Monreal şäheriniň ady agzalýar. Maglumatlara görä, bu demirgazyk ülkede ir döwürlerden bäri buz üstünde oýunlar oýnalan eken. Mis önümlerindäki grawýura şekilleri eýýäm XVI–XVII asyrlarda buzun üstünde atly we atсыz oýnalan oýunlaryň bolandygyny görkezýär. Şeýle-de bolsa, soňky ylmy barlaglar Kingston, Ontario, Uinsor ýaly şäherleriň hem hokkeýiň dö-

rän ýeri hökmünde ykrar edilmäge mynasypdygyny görkezýär. Olaryň haýsy biri dogry bolanda-da, şaýbaly hokkeýiň watany Kanada döwleti hasaplanylýar. 1763-nji ýylda britaniýaly esgerler Kanada baranlarynda, ol ýerde otuň üstünde oýnalýan hokkeý oýnamakçy bolupdyrlar. Ýöne howa aşa sowuk bolansoň, olar köwüşleriniň aşagyna peýnir kesilýän tyg daňyp, doňan kölün üstünde hokkeý oýnapdyrlar. Şol pursady suratlandyryýan şekiller suratkeşleriň eserlerinde öz beýanyny tapypdyr. Hokkeý oýny 1875-nji ýylyň 3-nji martynda Monreal şäherindäki «Wiktoriýa» atly buzly meýdançada, ilkinji gezek, geçirilipdir. «Montreal Gazette» gazetinde ýazylan maglumatlara görä, şol oýun agaçdan ýasalan şaýba bilen oýnalyp, ilkinji gezek, buzuň üstünde derweze goýlupdyr. Her toparda 9 adam meýdançada beýsbolçylaryň eşiginde oýnapdyrlar.

1886-njy ýylda hokkeýiň düzgünleri kämilleşdirilipdir. Şoňa laýyklykda, oýunçylaryň sany 7-ä çenli azaldylypdyr. Her toparda derwezeçi, öňdäki, yzdaky we merkezi goragçy, 2 hüjümçi we iň öňdäki esasy hüjümçi goýlupdyr.

Oýunçylary çalyşmak düzgüni bolmansoň, hokkeýçiler oýnuň soňuna çenli halys ýadap, tapdan düşüpdirlir. Eger oýunçylaryň biri şikes alsa, diňe garşydaşyňrazylygy bilen iň soňky – 3-nji döwürde ony başga biri bilen çalşyp bolýan eken.



1886-njy ýylda Kanadada ilkinji halkara duşuşygy geçirilip, şol oýunda ýer eýeleriniň we Angliýanyň toparlary duşuşypdyrlar. Şondan 4 ýyl soň Kanadanyň Ontario şäherinde 4 toparyň gatnaşmagynda ilkinji hokkeý çempionaty geçirilipdir. Ilkinji üsti ýapyk buzly meýdançany-da Ontarioda gurupdyrlar. Buzuň eremezligi üçin onuň üçeginde we diwarlarynda kiçijik yş goýupdyrlar. Ilkinji emeli buzly meýdança bolsa 1899-njy ýylda Monrealda ulanylmaga berlipdir.

Amerikan çeşmelerinden «şinne» görnüşindäki oýny (hokkeýe meňzeş şine oýny) 1830-njy ýylda oýnandyklary mälimdir. ABŞ-da ilkinji oýun 1895-nji ýylda Nýu-Ýorkda geçirilipdir. 1910-njy ýyldan başlap hokkeý oýny Demirgazyk Amerikada köpçülikleýin häsiýete eýe bolup başlaýar. 1908-nji ýylda Kanadada, takmynan, 1925-nji ýylda Amerikada professional hokkeýçiler peýda bolup başlaýar.

1900-nji ýylda Ýewropada «bendi» oýny (pökgi bilen buzda hokkeý oýny) adygyp başlaýar. Ýewropada we Amerikada kiçi meýdanlarda buzda hokkeý oýny üçin ilkinji jaýlar gurulýar. Aýratyn-da Kanadanyň topary XX asyryň 20-nji ýyllarynda Ýewropada şaýbaly hokkeý oýnunyň ösüşine we giňden ýaýramagyna güýçli täsir etdi. Olar özleriniň ýewropaly garşydaşlaryndan uzak wagtyň dowamynda has kämil oýnadylar. Şaýbaly hokkeý oýny üçin köpsanly bölümleriň we bölümçeleriň döredilmegi netijesinde, sportuň bu görnüşi, hakykatdan hem, köpçülikleýin häsiýete eýe boldy. Ozalky SSSR, ÇSSR we Şwesiýanyň toparlary şaýbaly hokkeýiň Ýewropa mekdebiniň ýokary derejesini emele getirdiler.

Buzda hokkeý boýunça (ÝIHG) resmi taýdan Halkara federasiýasy diýlip atlandyrylýan şaýbaly hokkeý boýunça Halkara geňeş 1908-nji ýylda, şaýbaly hokkeý boýunça Halkara federasiýasy hem 1908-nji ýylda döredilip, onuň düzümine 130-dan gowrak federasiýa we geňeşler girizildi.

Ýewropa çempionaty, ilkinji gezek, 1910-njy ýylda geçirildi. 1920–1930-njy ýyllar aralygynda hokkeý boýunça Olimpiýa we dünýä çempionatlary geçirilip başlandy. 1930-njy ýyldan geçirilip başlanan dünýä çempionaty gysky Olimpiýa oýunlaryna gabat gelýän ýyllarda geçirilmän, Olimpiýa oýnunyň ýaryşynda çempionlar kesgitlenildi. 1972-nji ýyldan bäri Olimpiýa hokkeý ýaryşynda «A» to-

parçanyň 8 toparynyň arasynda dünýä we ýewropa ýaryşy geçirilýär. Şeýle hem ýaryşlar 8 sany aşaky toparçalarda geçirilýär. Her toparyň ýeňijisi has ýokary toparça geçýär, «A» ýa-da «B» topardaky soňky ýerleri eýeleýän ýygyny bolsa aşaky topara geçýär.

2012-nji ýylda Türkmenistanda sportuň gyşky görnüşleriniň Milli merkezi esaslandyryldy, 2015-nji ýylyň 15-nji maýynda bolsa Türkmenistan Halkara hokkeý federasiýasynyň doly hukukly agzasy boldy. Häzirki wagtda paýtagtymyza ýöriteleşdirilen Buzly sport toplumlarynyň ikisi hereket edýär.

Türkmen döwlet bedenterbiýe we sport institutynda sportuň hokkeý görnüşini boýunça geljekki tälimçileri taýýarlamak meýilnamalaýyn esasynda alnyp barylýar.

Ýurdumyza şaýbaly hokkeý boýunça üstünlikli çykyş edýän toparlaryň hatarynda «Şir», «Oguz han», «Alp Arslan» we «Bürgüt» toparlaryny görkezmek bolar. Bu toparlar professional hokkeý klublary diýlip hasaplanylýar.

1.2. Türgenleşikler we çäreler üçin hokkeý meýdançasyny

Hokkeý meýdançasyny. Şaýbaly oýnalýan hokkeý boýunça ýaryş «Hokkeý meýdançasyny» diýlip atlandyrylýan ak buz örtüklü meýdançada geçirilýär. Şeýle binalaryň arasynda açyk we ýapyk tebigy katoklary tapawutlandyryýarlar. Zerur reňkli belgileme buzun üstüne girizilýär (1-nji surat).

Meýdançanyň ölçegleri. Meýdançanyň ölçegi 30 x 60 m möçberden ybaratdyr. Meýdanyň tekiz agaç borty 1 m-den pes, 1,22 m-den ýokary bolmaly däl. Hokkeý meýdançasynyň iň uly (maksimal) ölçeglerine görä, uzynlygyna 61 m, ini bolsa 30 m, iň kiçi (minimal) ölçegleriniň uzynlygy bolsa 56 m, ini 26 m bolmaly. Meýdançanyň burçlary 7 m-den 8,5 m-e çenli radiusly aýlaw görnüşli bolmalydyr.

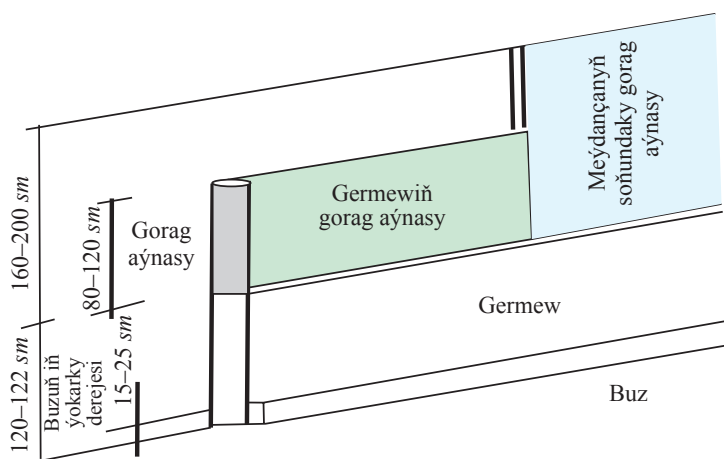
Halkara hokkeý federasiýasy tarapyndan geçirilýän ýaryşlar uzynlygy 60–61 m we ini 29–30 m bolan meýdançada geçirilmelidir.

Meýdançany çäklendirýän «Gorag erňekleri». Hokkeý meýdançasynyň daş-töweregi «Gorag erňekleri» diýlip atlandyrylýan agaç ýa-da plastikden ýasalan ak reňki çäklendiriji bilen ýapylan bolmaly. Onuň beýikligi buz örtüginde 1,17 m-den pes we 1,22 m-den beýik bolmaly däldir. Gorag erňekleri tekiz bolup, oýunçylaryň beden şikeslerini almazlyklary üçin bildirilýän talaba laýyk gelmelidir. Onuň berkidiji enjamlarynyň oýun üçin örtügiň garşylykly tarapynda bolmagy hökmanydyr.

Yza gaýtaryjy. Gorag erňekleriniň esasynda 15–20 sm sary reňkli yza gaýtaryjy oturdylýar.

Girelge-çykalga. Meýdançanyň buzly örtüğine çykmak üçin niýetlenen ähli çykalgalar meýdançadan daşyna açylmalydyr. Çykalganyň gabsasy bilen gorag erňekleriniň arasyndaky galýan açyk ýer 8 mm-e çenli bolmalydyr.

Gorag aýnalary. Gorag germewleriniň alyn tarapynda ýörite gorag aýnalary oturdylýar. Onuň beýikligi 160 sm-den 200 sm-e çenli bolup, derweze çyzygyndan merkezi çyzyga tarap gapdal germewden 4 m-e çenli dowam etmelidir. Meýdançanyň toparlaryň oýunçylaryna niýetlenen ýerden galan ýerlerinde, 80 sm-den 120 sm-e çenli gorag aýnalary oturdylýar. Gorag aýnalarynyň arasyndaky galýan açyk ýer 8 mm-e çenli bolmalydyr (2-nji surat).



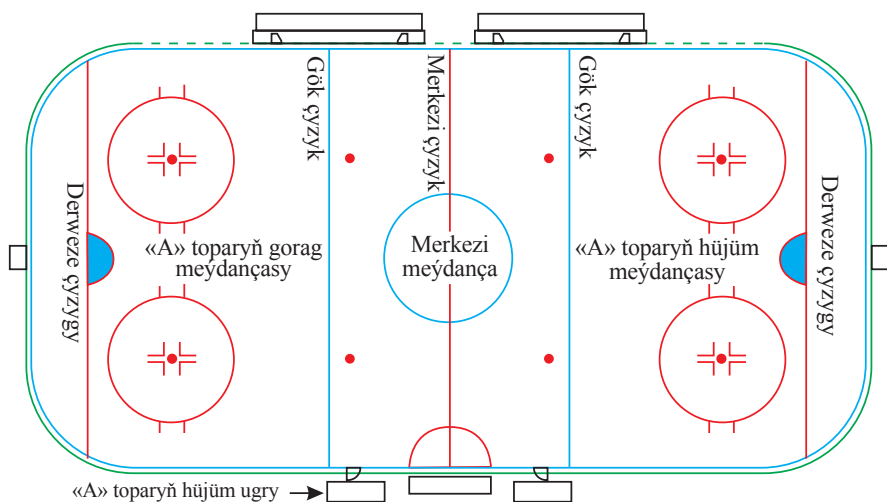
2-nji surat. Hokkeý meýdançasynyň gorag aýnasy

Gorag torlary. Janköýerleriň beden şikeslerini almazlyklary üçin, alynky gorag germewleriniň we aýnasynyň önünden ýörite tor asylmalydyr.

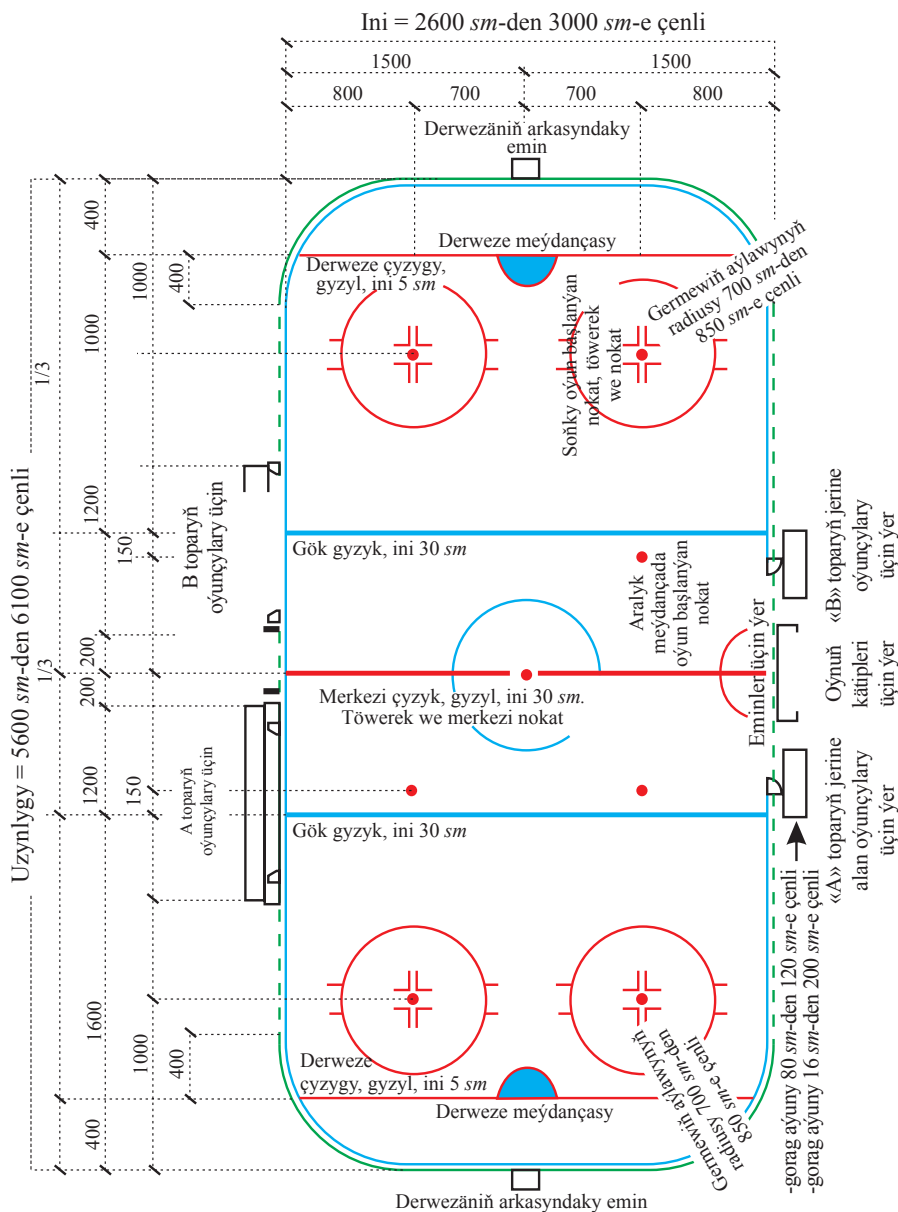
Buz örtügiň bölünişi we ölçegleri. Derwezeleriň arasyndaky oýun meýdany hüjüm zolagy we «bitarap zolak» diýlip atlandyrylan iki sany gök zolaga hem-de gorag zolagyna bölünendir.

Derwezäniň çyzygy. Alynky germewden 4 m uzaklykda iki tarapdan gyzyl reňkli, ini 5 sm bolan derweze çyzygy çyzylýar (3-nji surat).

Gök çyzyk. Iki sany derweze çyzygynyň aralygynda galýan meýdançany 3 sany deň bölege bölýän 30 sm inli gök çyzyk çyzylýar we ol çyzyklar «gök çyzyk» diýlip atlandyrylýar. Gök çyzyklar meýdançany her topar üçin gorag meýdançasý (derwezä golaý), «bitarap meýdança» (ortaky bölek) we «hüjüm meýdançasý» (derwezeden daşda ýerleşen) diýlip atlandyrylýan böleklere bölýär. Meýdançanyň merkezinden 30 sm ini bolan gyzyl çyzyk çyzylýar (3–4-nji suratlar).

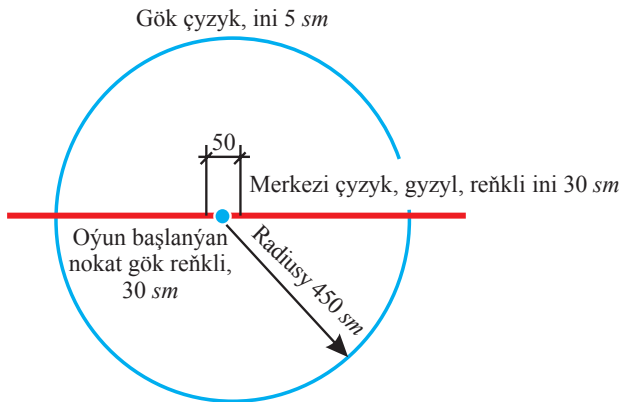


3-nji surat. Meýdança çyzyklary



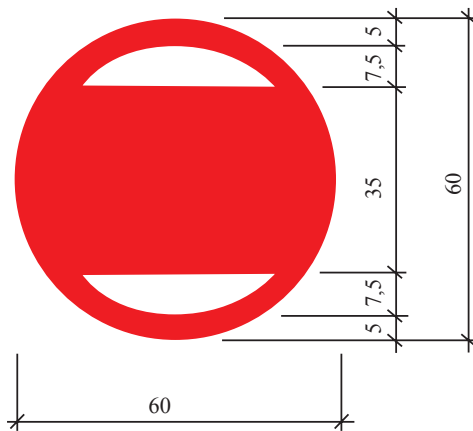
4-nji surat. Meýdança çyzyklary
(ölçegleri bilen)

Oýny başlamak üçin meýdançanyň merkezinden şaýba oklanylyan nokat we töwerek. Meýdançanyň merkezinde şaýbany oklamak üçin 30 sm ululykda gök reňkli merkezi nokat çyzylýar. Şaýbany oklamak üçin niýetlenen merkezi nokadyň orta merkezinden radiusy 4,5 m bolan gök reňkli töwerek çyzylýar (5-nji surat).



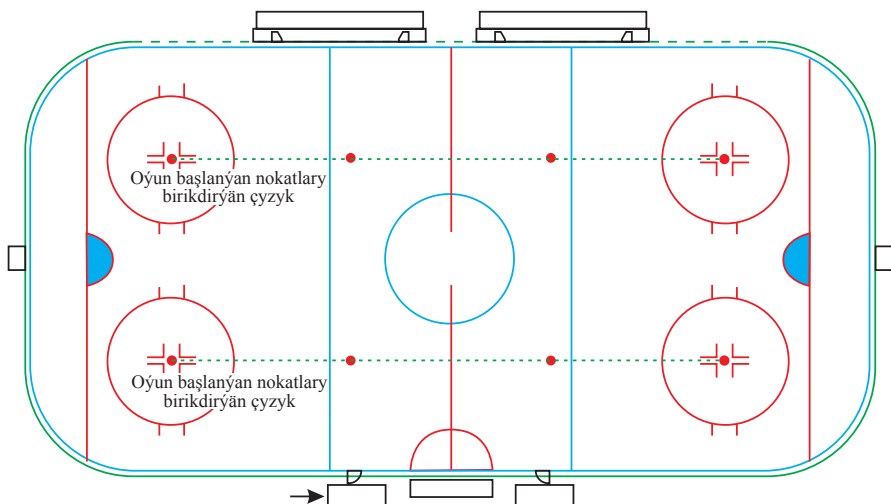
5-nji surat. Oýny başlamak üçin meýdançanyň merkezinden çyzylan şaýba oklanylyan nokat we töwerek

Oýny başlamak üçin meýdançanyň merkezi bölegindäki nokat. Gök çyzykdan 1,5 m uzaklykda meýdançanyň merkezi böleginde oýny başlamak üçin diametri 60 sm bolan iki sany gyzyl reňkli nokat çyzylýar (6-njy surat).

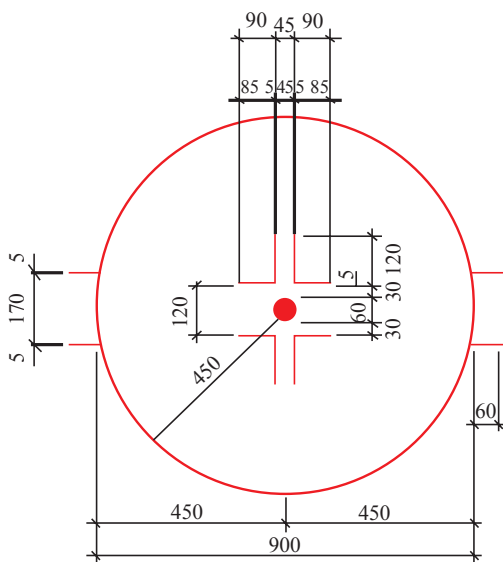


6-njy surat. Oýny başlamak üçin meýdançanyň merkezi bölegindäki nokat

Toparlaryň derwezeleriniň golaýynda, her tarapda saklanan oýny täzeden başlamak üçin nokat çyzylýar (7–8-nji suratlar)

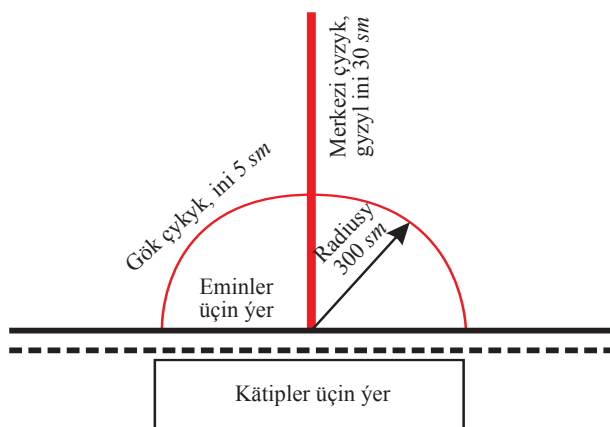


7-nji surat. Oýny täzeden başlamak üçin nokat çyzyklary



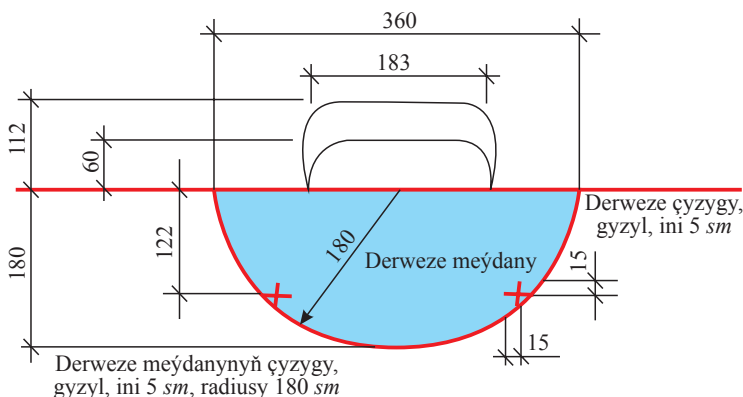
8-nji surat. Oýny täzeden başlamak üçin nokat çyzgy

Eminler üçin ýer. Eminler üçin ýer 3 m radiusly, ýarym aý şekilli, çyzygynyň ini 5 sm bolan meýdança bolup, ol oýnuň kätibiniň oturýan ýerinde buz örtüginde çyzylýar (9-njy surat).



9-njy surat. Eminler üçin ýer

Derwezeçiniň meýdançasý. Oýun meýdançasynyň her derweze-siniň önünde, buz örtüginde radiusi 180 sm bolan açyk gök reňk bilen reňklenen derwezeçiniň meýdançasý çyzylýar (10-njy surat).



10-njy surat. Derwezeçiniň meýdançasý

Ses beriji enjam. Oýun geçirilýän meýdança eminleriň ulanmagy üçin ýörite ses beriji enjam bilen abzallaşdyrylýar.

Oýun geçirmek üçin wagat-hasap görkeziji. Her bir oýun meýdançasý oýun wagty, hasaby we beýleki zerur bolan maglumatlary

oýunçylara, eminlere hem-de janköýerlere habar bermek üçin ýöriteleşdirilen wagt-hasap görkeziji bilen üpjün edilýär.

Gyzyl we ýaşyl reňkli duýduryjy çyralar. Oýun meýdançasynyň derwezeleriniň yzynda gyzyl we ýaşyl reňkli duýduryjylar oturdylýar. Hokkeý «topy» derwezeden geçse, derwezäniň arkasynda oturýan emin gyzyl reňkli duýduryjyny ýakyp, oýnuň baş eminine duýdurýar. Ýaşyl duýduryjy oýnuň döwürlerine berlen wagtyň tamamlanmagy ýa-da eminleriň wagty saklamagy bilen baglanyşyklylykda awtomatik usulda ýanýar hem-de oýun üçin berlen wagtyň tamamlanandygyny, ýa-da oýnuň wagtynyň saklanýandygyny duýdurýar.

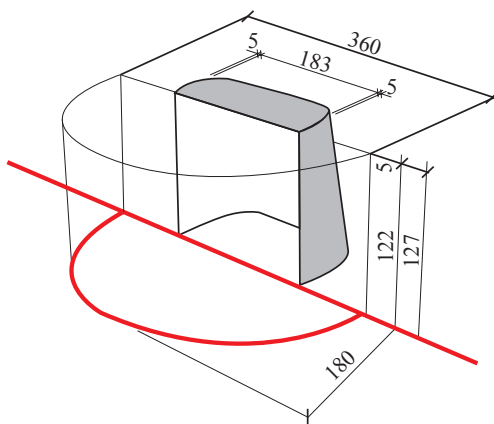
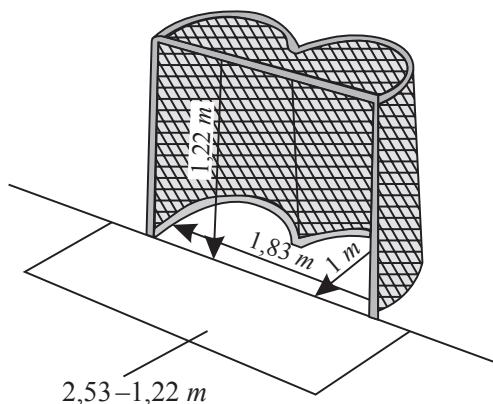
Oýunçylar üçin geým çalşylyan otag. Oýna gatnaşýan toparlaryň hersi üçin aýratyn, ähli zerur şertler döredilen geým çalşylyan otag berilmelidir. Geým çalşylyan otag 25 adama niýetlenen bolmalydyr.

Eminler üçin otag. Oýun geçiriljek sport desgasynda, eminler üçin ýöriteleşdirilen otag bolmalydyr. Bu otaga eminlerden başga, ýörite ygtyýary bolmadyk adamlaryň girmegi gadagandyr.

Meýdançanyň ýagtylygy. Oýun meýdançasynyň ýagtylygy Hal-kara hokkeý federasiýasynyň talaplaryna laýyk gelip, oýunçylar, eminler we tomaşaçylar üçin oýnuň gidişini takyk we hiç bir bökdençsiz synlamaga mümkinçilik döretmelidir.

Meýdançadaaky mahabatlar. Şaýbaly hokkeý oýnunyň düzgün-namasy boýunça rugsat berlen ýerlerden başga ýerlerde, ýagny gorag erňeklerine, aýnalara, torlara, derwezelerе ýa-da oýunçylar we jerime alan oýunçylar üçin niýetlenen ýerlere, derwezeleriň yzynda oturýan eminleriň, meýdançadaaky eminleriň toparynyň ýerleşýän ýerlerine hem-de buza mahabat (reklama) ýazgylary ýazmaga rugsat berilmeýär.

Derweze. Derweze buzuň üstünde goýulýar. Olar gözenekli tor bilen üpjün edilendir. Daşyndan täsir edilende derweze ýerinden ýeňillik bilen süýşýär. Derweze – derweze çyzygynyň üstünde, derwezeçiniň meýdançasynyň merkezinde ýerleşdirilen bolmaly. Onuň beýikligi 1,22 m, ini (giňligi) 1,83 m, çuňlugy (törüne çenli aralygy) 1 metre çenli bolmalydyr (*11-nji surat*).

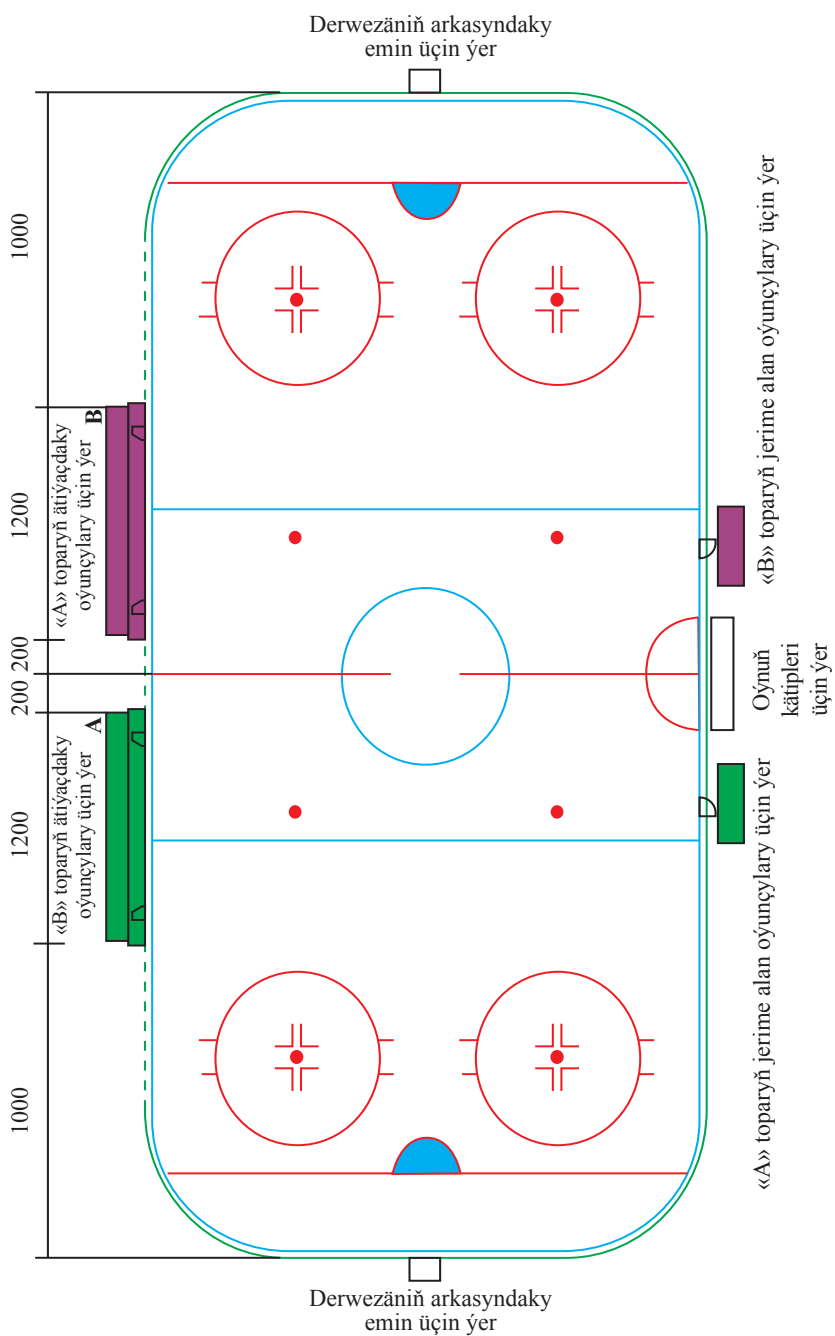


11-nji surat. Hokkeý derwezesi

Jerime alan oýunçylar üçin ýer. Hokkeý oýnuny geçirmek üçin meýdançada jerime alan oýunçylar üçin ýöriteleşdirilen iki sany ýer bolup, olaryň hersiniň uzynlygy 4 m, ini 1,5 m bolmalydyr (12-nji surat).

Derwezäniň arkasyndaky emin üçin ýer. Meýdançanyň derwezeleriniň arkasynda gorag aýnalarynyň daş ýüzünde eminiň işine täsir edip biljek işlerden goralan ýörite ýer enjamlaşdyrylýar (12-nji surat).

Eminler topary üçin ýer. Meýdançadaky jerime alan oýunçylaryň oturmagy üçin niýetlenen ýörite ýeriň arasynda, 5,5 m uzynlykda, eminler topary üçin 6 sany adama niýetlenen ýer bolmalydyr (12-nji surat).



12-nji surat. Eminler topary üçin ýer

1.3. Şaýbaly hokkeý oýnamak üçin esbap-enjam üpjünçiligi

Oýunçylaryň kellesine geýýän ýörite gorag kaskalary. Oýun wagty ýa-da oýundan öňki taýýarlyk işleri geçirilende, her bir oýunçynyň Halkara hokkeý federasiýasynyň talaplaryna laýyk gelýän, kellä geýilýän kaskany geýmegi hökmanydyr. Her bir oýunçy Halkara hokkeý federasiýasynyň talabyna laýyklykda şahsy *kapa* ulanmaly, bokurdagy gorajyny we ellik geýmelidir.

Oýunçynyň aýakgaplary. Her bir oýunçy hokkeýçi üçin niýetlenen ýörite aýakgaby geýmelidir. Ol aýakgap howpsuz bolup, Halkara hokkeý federasiýasynyň talaplaryna laýyk gelmelidir. Hokkeý aýakgaplaryna berçin bilen birleşdirilen ýa-da towlap berkidilen konkiler tekiz we egik ýylmanan, konkileriň ýüzi päki ýaly edilip oturdylan polat listlerden taýýarlanan turbalardan durýar. Derwezeçiniň konkileri tekiz polatdan ýerine ýetirilendir hem-de birnäçe has giň päkiler bilen enjamlaşdyrylandyr (13-nji surat).



13-nji surat. Oýunçynyň aýakgaby (konki)

Oýunçylaryň egin-eşikleri. Meýdançadaky oýunçylaryň we derwezeçiniň geýimleri içi gorag üçin galyň dykylan jalbardan, gorag dyzlygyndan, tirseklikden, döşlükden, gorag kaskasyndan we galyň dykylan elliklerden durýar.

Komandanyň ähli oýunçylary hökmany ýagdaýda birmeňzeş eşikli bolmalydyr. Her oýunçynyň belgisi (arka tarapda 20 sm-den 25 sm-e çenli we iki ýeňinde 8 sm-e çenli) bolmalydyr. Belgiler 1-den 99-a çenli sanlardan ybarat bolmaly. Halkara hokkeý federasiýasynyň geçirýän ýaryşlarynda oýunçylaryň arkasynda latyn harplar bilen 8 sm ululykda familiýasy ýazylmalydyr.

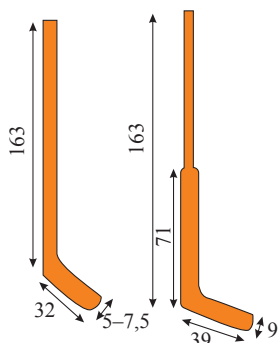
Derwezeçiniň egin-eşikleri. Derwezeçiniň geýimleri içi gorag üçin galyň dykylan jalbardan, dyz goragy (şitki) bilen we «lowuşkadan», döşlükden, gorag kaskasyndan durýar.

Derwezeçiniň hokkeý taýagyndan we aýakgabyndan başlap, ähli egin-eşikleri onuň bedenini şikeslerden goramaga niýetlenen bolmalydyr. Derwezeçi üçin aýratyn döşlük metal örtügi, 25 sm giňlikde gorag kemeri, ýörite ellikler we ýüzüni goramak üçin perde/örtük (maska) göz önünde tutulandyr.

Emma hiç bir derwezeçiniň egin-eşikleri derwezäni goramaga goşmaça kömek bermeli däldir. Derwezeçiniň aýakgaby we taýagy ýörite derwezeçi üçin niýetlenen bolup, olar Halkara hokkeý federasiýasynyň talaplaryna laýyk gelmelidir (14-nji surat).

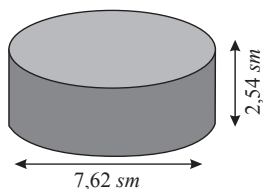


14-nji surat. Oýunçynyň we derwezeçiniň eşiği



15-nji surat
Hokkeý taýagy

Hokkeý taýagy. Hokkeý oýnamak üçin ýörite taýýarlanan hokkeý taýagy (klýuşka) agaçdan ýa-da plastik, alýumin ýaly önümlerden ýasalyp bilner. Emma olaryň ählisi Halkara hokkeý federasiýasynyň talaplaryna laýyk gelmelidir. Taýagyň göni ýeriniň uzynlygy 163 sm, ini 3 sm, galyňlygy 2,5 sm bolmalydyr, aýlawly ýeriniň uzynlygy 32 sm, ini 7,5 sm (iň ulusy), 5 sm (iň kiçisi) bolmalydyr. Derwezeçiniň hokkeý taýagynyň ujunyň ini 9 sm, tutawajynyň beýikligi 31 sm-e çenli, şeýle-de giňligi 9 sm-e çenli tapawutlandyrylyp bilner (15-nji surat).



16-nji surat
Hokkeý şaýbasy

Hokkeý şaýbasy. Halkara hokkeý federasiýasynyň talabyna laýyk gelýän, esasan, gara reňkli hokkeý şaýbasy oýun üçin ulanylýar. Ebonitden ýa-da berk rezinden taýýarlanan şaýbanyň galyňlygy 2,54 sm, diametri 7,62 sm bolýar. Onuň agramy 156–176 g-a çenli bolmalydyr (16-nji surat).

II BAP. ŞAÝBALY HOKKEÝ OÝNUNYŇ DÜZGÜNLERI

2.1. Oýnuň esasy düzgünleri

Oýnuň esasy düzgünleri. Eger şaýba klýuşkanyň kömegi bilen derwezäniň gyzyly çyzygyny kesip geçen bolsa, utuk hasaplanýar. Eger gora-nyjy topar öz meýdanynyň ýarysyndan garşydaşyň çyzygynyň üstünden üstaşyr şaýbany zyňsa, uzak aralykdan zyňyş gadagan edilýär. Eger şaýba gorag zolagyndan iberilip, şol tarapyň oýunçysy tarapyndan garşydaş tarapyň gorag meýdanynda tutulan bolsa, bu «oýundan daşary ýagdaý» hasaplanýar. Klýuşkany diňe aşaky çigniň üsti bilen saklap we hereket etdirip bolýar. Güýçli usul şaýba üçin göreşde çiginleriň ýa-da bedeniň badalgasy diýlip atlandyrylýar. Olara ähli meýdanda rugsat berlendir. Garşydaşyň klýuşkasyny saklamak gadagan edilýär. Mundan başga-da garşydaşyňy iteklemek ýa-da klýuşkanyň kömegi bilen onuň ýoluny kesmek, eliň bilen saklamak, ýa-da el bilen şaýbany ýoldaşyňa geçirmek gadagan edilýär. Şaýbany eýelän garşydaşyňy göwre bilen borta gysmaga rugsat berilýär, ondan soňra oýun emin tarapyndan saklanylýar.

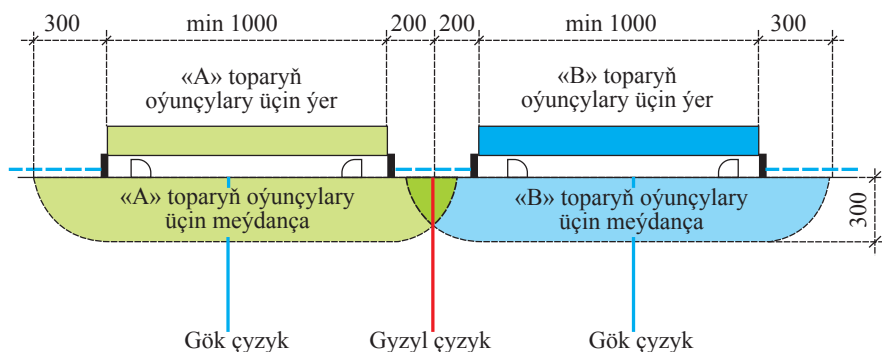
Hokkeý meýdançasyndaky oýunçylar. Oýnuň dowamynda her topardan 6 oýunçy oýun meýdançasyna çykyp bilýär. Eger ondan artyk oýunçy oýun meýdançasyna çykça, ol topara jerime berilýär. Her topardan bir derwezeçi oýun meýdançasyna çykyp bilýär. Derwezeçini islendik oýunçy çalşyp bilýär, emma derwezeçini çalşan we beýleki oýunçylar derwezeçiniň hukuklaryny doly ulanyp bilmeýär.

Oýnuň wagty. Oýun hersiniň arasy 10 minut arakesmeli, 20 minut «arassa wagtly» 3 döwre bölünendir. Her arakesmeden soňra we soňky döwrüň 10 minutyndan soňra derweze çalşylýar. Her bir saklanmadan soňra oýnuň dowamynyň başlanmagy – garşydaş oýunçylaryň birek-biregiň garşysynda durmagy we olaryň arasyna şaýbany oklamak arkaly amala aşyrylýar. Şaýbany oklamagy – iki sany eminiň birisi geçirýär.

Oýun meýdançanyň merkezinde ýerleşýän şaýba oklaýyş nokadyndan başlanmalydyr. Oýnuň her döwri hem şeýle şaýba oklamak bilen başlanýar. Her topar oýny öz oturan ýerlerine golaý derwezäni goramak bilen başlamalydyr. Her döwrüň tamamlanmagy bilen toparlar öz derwezelerini çalyşmalydyrlar. Eger goşmaça döwür berilmeginiň hökmanlygy ýüze çyksa, onda her goşmaça döwürden soň, toparlar derwezelerini çalyşmaga borçludyr. Ýer eýeleriniň ätiýaçlykdaky oýunçylar üçin ýeri we oýunçylaryň egin-eşikleriniň reňkini saýlamaga hukugy bardyr. Oýun wagtynyň saklanan wagty hem-de 1-nji we 2-nji döwürler tamamlanandan soňra, arakesmede oýunçylara, derwezeçä beden gyzdıryjy ýa-da beden ýazyjy maşklary buz örtüginde geçirmäge rugsat berilmeyär.

Oýunçylary we derwezeçini çalyşmak. Düzgünnamadan çykmak, oýnuň dowamynda we oýnuň saklanan islendik wagtynda oýunçylary hem-de derwezeçini çalşyp bolýar. Oýnuň gidip duran wagty oýunçy ýa-da derwezeçi çalşylsa, oýundan çykýan oýunçy ýörite çäklendirilen meýdança bölegine çenli gelmese, beýleki oýunça oýna girmäge rugsat berilmeyär. Ol aralyk 3 m bolmaly (17-nji surat).

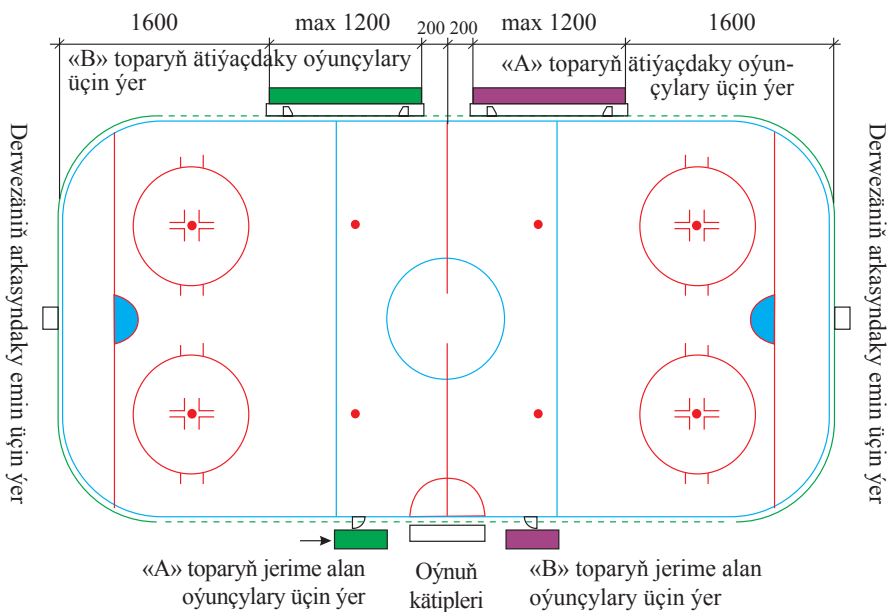
Topar. Hokkeý topary – 1 sany derwezeçi, 2 sany goragçydan we 3 sany hüjümçiden durýar. Toparyň kapitany «K» ýazylan görnüşinde anyk aňladylan eşiği geýýär, 2 sany ätiýaçdaky kapitanlar «A» harply eşiği geýýärler. Oýunlar üçin 18 sany oýunçyny, 2 sany derwezeçini mälimnama girizmek bolar. Oýunçylaryň çalşylmagy islendik wagty ýerine ýetirilýär.



17-nji surat. Derwezeçiniň meýdançasý

Beden şikesini alan oýunçy. Eger oýunçy beden şikesini alsa we onuň saglygyna howp salýan ýagdaý dörese, oýnuň emirleri şol wagt oýny saklamalydyrlar. Beden şikesini alan oýunça jerime wagt berlen bolsa, ol lukman kömegini almak üçin geým çalşylyan otaga gidip bilýär. Beden şikesini almak bilen baglanyşykly oýun saklansa, beden şikesini alan oýunçy oýun meýdançasyndan çykmaga borçludyr. Onuň beden şikesi doly dikeldilenden soňra oýna girmäge hukugy bardyr.

Taým-aut. Her döwürde ýa-da goşmaça döwürde toparlaryň hersiniň bir gezek 30 sekuntlyk taým-aut almaga hukugy bardyr. Oýun arakesmelerinde tälimçiniň sargamagy boýunça oýunçylaryň biri oýnuň baş eminine taým-aut almak baradaky teklibi aýtmalydyr. Şondan soňra taým-aut berilýär, ol barada maglumat oýnuň baş emini tarapyndan oýnuň kätibine aýdylmalydyr. Taým-aut alnan wagty, jerime berlen oýunçylardan galan ähli oýunçylaryň ätiýaçlykdaky oýunçylar üçin niýetlenen ýere gelmäge hukugy bardyr (18-nji surat).



18-nji surat. Oýunçylary çalyşmak üçin ýer

2.2. Jerimeler

Jerimeler. Oýun ýagdaýynda düzgün bozulmasynyň görnüşine bagly bolan aşakdaky jerimeler eminler tarapyndan bellenilýär: **a)** kiçi jerime: oýunçyny 2 minut oýundan çykarmak; **b)** uly jerime: 5 minutlyk oýundan çykarmak; **c)** düzgün-tertup jerimesi: 10 minutlyk oýundan çykarmak; **d)** ähli oýun wagtyndaky düzgün-tertup jerimesi: oýnuň galan ähli wagtynda oýundan çykarmak; **e)** jerime urgusy (bullit).

Wagtlaryn jerimeleriniň ähli ýagdaýynda diňe «arassa» wagt hasaba alynýar. Oýunçy oýnuň düzgünini bozsa, gödek we tertipsiz oynasa, özüni tertipsiz alyp barsa, uruşsa ýa-da emine gödek daraşsa, jerimeler bellenilýär. Jerimeleriň has köp bellenilýäni kiçi jerimedir. Düzgün-tertup jerimesinde oýunçy şol wagtyň özünde çalşylýar. Jerime urgusy – gutulgysyz gol geçmeli ýagdaýynda düzgün bozulan bolsa bellenilýär (meselem, klýuşka zyňlyp ýa-da klýuşkanyň yzýandan ildirme arkaly şaýbanyň derwezä geçirilmegine mümkinçilik berilmedik ýagdaýynda).

2.3. Tehnika

Konkilerde hereket etmek. Konkilerde hereket etmegi aýratyn häsiýetlendirilýän başarnyklara okgunly bat almak, öwrülme, duýdansyz towusmak, ugruňy üýtgetmek, ýokary tizlik degişlidir. Ylgamaga başlandan soňra, türgen ähli ýygjam we tiz ädimleriň kömegi bilen öňe hereket edýär. Soňra ädimler uzalyp, ylgaw has birsydyrgyn bolýar. Garşydaşyň arka tarapyndan önüne typyp geçmek, aýaklaryň takyk hereketi we göwräniň egilmegi arkaly ýerine ýetirilýär. Konkilerde hereketi kämilleşdirmek üçin bir aýakda saklanmak, aýlanmak we päsgelçiliklerden bökmek boýunça türgenleşmek zerurdyr.

Klýuşka we şaýbany eýelemek. Konkilerde sazlaşykly öňe hereket etmek we şaýbany eýelemek, çylşyrymly tehniki hereketdir. Ol aýratyn-da hokkeý oýny bilen täzeden bári meşgullanyp başlanlarda uly kynçylyklary döredýär. Bu hokkeý tilsimlerini ele almak üçin ulgamlaryn esasyda pugta türgenleşmek zerur bolup durýar.

Şaýbany bermek. Şaýbany ýoldaşyňa dürs bermeklik klýuşkany dogry we takyk dolandyrmagy talap edýär.

Meýdançada oýun başlananda ýa-da oýun saklanyp täzeden dowam etdirilende şaýbany zyňmak üçin ýörite nokatlar bar. Ol nokatlaryň 30 *sm* diametri bolup, şaýba oýnamak üçin ähli töwereginiň 9 *m* diametrli belgilemesi bolýar.

Urgular. Oýnuň dowamynda derwezä takyk we güýçli urgulary amala aşyrmak aňsat däl. Aýlap urmak (uçýan urgy) we urgy-zyňş ýaly urgular tapawutlandyrylýar. Klýuşkanyň gaňyrçagyny aýlap, urgy geçirmek çylşyrymly tilsimleriň biridir. Şunda urgy geçirýäniň ähli göwresiniň hereketi urgynyň ugruna gönükdirilýär. Şonuň netijesinde hem, urgynyň güýji artýar.

Derweze boýunça tiz hereketde urgy-zyňşlar, köplenç ýagdaýda, garaşylmadyk bolup durýar. Urgy zyňşy taýýarlyksyz ýerine ýetirmäge çalyşmaly. Şonda ol has-da garaşylmadyk we netijeli bolýar.

Şaýbany saklamak. Şaýbany klýuşka ýa-da konki bilen, şeýle-de uçup barýan şaýbany el bilen saklamak bolar.

Güýçli kabul etmek. Garşydaşyndan şaýbany almak üçin oýunçy rugsat edilýän güýç emelini peýdalanyp biler. Döş, egin we göwräniň kömegi bilen amala aşyrylýan güýç emelini ulanmak hokkeýçiden ussatlygy talap edýär.

Aldaw usullary (tärleri). Aldaw usullary klýuşkanyň kömegi bilen geçirilýär. Şunda hokkeýçi duýdansyz saga ýa-da çepä ädimleri ädip, başyny we göwresini egmek bilen garşydaşyny çykgynsyz ýagdaýa salýar.

Derwezeçiniň tehnikaşy. Derwezeçi uçýan şaýbalary klýuşkanyň has giň gaňragynyň kömegi bilen gaýtarmagy başarmalydyr. Uçýan şaýbalary gapmak ýörite goragly ellikler bilen amala aşyrylýar. Şeýle hem derwezä gönükdirilen şaýbalar aýak üçin goraglar bilen hem yzyna serpidirilýär.

2.4. Taktika

Hokkeý toparynyň taktikasy (oýnuň sazlaşygy) her oýunçynyň şahsy taktikasy bilen utgaşykly bolýar. Oýunçynyň şahsy taktikasy garşydaşyň daşyny gollamak, ýeri saýlamak, bellenen oýun ýagdaýynda garşydaşyň saklamak tärlerini ulanmak, derwezäniň alky-myndaky göreş ýaly başarnyklary göz önünde tutýar. Häzirki zaman

hokkeýinde ähli oýunçylar, ilki bilen, özleriniň esasy wezipelerini, ýagny goragçy – goragy, hüjümçi – hüjüm etmegi ýerine ýetirýärler. Ýöne oýun ýagdaýlaryna laýyklykda meýdançadaaky baş oýunçynyň hemmesi hüjüm etmegi hem, goranmagy hem başarmalydyr. Bu meýdançadaaky oýunçylar san taýdan deň däl bolan ýagdaýynda hasam zerurdyr.

Goranmak. Goranmak – topar şaýbany ýitiren badyna başlanýar. Hüjümçileriň öz ornundan yza çekilip goraga kömek etmegi bilen garşydaş toparyň hüjümi saklanýar. Şunda rugsat edilen güýç emellerini ulanmak hem bolýar.

Hüjüm. Goragdan dessine hüjüme geçmek hokkeýde örän uly ähmiýete eýedir. Şeýle hüjümler şaýbany gapdal gyradan öňe diagonal boýunça geçirmek arkaly guralyp bilner. Goragçylar hüjüme ýardam berýärler. Olar meýdanyň gönüden-göni garşydaşyň ýarym böleginde ýerleşýärler.

Meýdançada 4 bolup oýnamak. Toparyň bir oýunçysy meýdançadan çykarylan ýagdaýynda gutulgysyz goragda oýnamaly bolýar. Şonda ähli ünsüni hüjüme beren garşydaşyň goragy ünsden düşürmeginden peýdalanyň, tiz garşylyklaýyn hüjümiň geçirilmegi uly ähmiýete eýe bolup durýar.

Çalyşmak. Oýunçylar çalşylanda oýnaýan oýunçylaryň meýdançada eýeleýän orunlaryny göz önünde tutmak gerek. Şonuň üçin hem, köplenç ýagdaýda, oýunçylaryň başisi hem tutuşlygyna çalşylýar. Diňe üç hüjümçiniň çalşylýan halaty hem bolýar. Oýunçylaryň biri ýa-da ikisi çalşylanda meýdançada oýnaýan orny göz önünde tutulýar, ýagny goragçynyň ornuna goragçy, hüjümçiniň ornuna bolsa hüjümçi goýberilýär.

Derwezeçi. Garşydaş topary hüjüm geçirýän wagtynda derwezeçi birneme eglip we aşak gyşaryp, aýak üstünde durýar. Klýuşkany ol konkileriniň önünde saklaýar. Ol hüjüm edilýän derwezäni pugta yapýar.

III BAP. ŞAÝBALLY HOKKEÝDE KÖPÝÝLLYK TAÝÝARLYGYŇ GURAMAÇYLYK-USULY AÝRATYNLYKLARY

Ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralarynyň we Olimpiýa ätiýaçlygynyň mekdepleriniň köpýýllik tejribesi, tälimçi-mugallymlaryň ýokary hünär ussatlygynyň esasynda okuw-türgenleşik işiniň tala-balaýyk guralmagy – çagalary, ýetginjekleri we ýaşlary sport bilen yzygiderli meşgullanmaga çekmekde, ýokary derejeli ýaş türgenleri terbiýelemekde, taýýarlamakda örän oňat binýat bolup durýar.

Ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralary we Olimpiýa ätiýaçlygynyň mekdepleri öz üstüne ýüklenen wezipelere laýyklykda:

- sport ätiýaçlygyny taýýarlamakda bedenterbiýäni we sporty ösdürmegiň Döwlet maksatnamalaryny we olary ýerine ýetirmek boýunça çäreleri durmuşa geçirýärler;

- okuw-türgenleşik işini guramagy we geçirmegi üpjün edýärler hem-de bu işiň netijelerini seljermegi amala aşyrýarlar, okuwçylaryň beden taýdan ösüşiniň şahsy görkezijileriniň ösüş depginini, şaýbaly hokkeýiň tilsimlerini özleşdirmegiň derejesini üpjün edýärler;

- edaranyň bellenen tertipde tassyklan senenama meýilnamasyna laýyklykda, welaýat, döwlet derejesinde geçirilýän we halkara sport çärelere gatnaşýarlar;

- ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralary üçin okatmagyň ähli tapgyrlarynda okuwçylary taýýarlamagyň okuw meýilnamalaryny işläp taýýarlaýarlar we tassyklaýarlar, maksatnamalary durmuşa geçirýärler hem-de olaryň ýerine ýetirilmegine gözegçiligi amala aşyrýarlar;

- gyzyklanma bildirýän edaralar bilen bilelikde sport ätiýaçlygyny we ýokary derejeli türgenleri seçip almagyň, taýýarlamagyň ylmy usulyny hem-de lukmançylyk üpjünçiligini amala aşyrýarlar.

3.1. Köpýyllyk taýýarlygyň tapgyrlary we olaryň wezipeleri

Sport ätiýaçlyklaryny taýýarlamagyň esasy usuly düzgünlerini üstünlikli durmuşa geçirmek – köpýyllyk taýýarlygyň aşakdaky üç tapgyryny öz içine alýar:

1-nji tapgyr – seçip almak we başlangyç taýýarlyk tapgyry (7–9 ýaş). Tapgyryň wezipelerine: hokkeý oýnamaga zehini bolan we ukyply çagalary ýüze çykarmak; olaryň saglygyny berkitmek we beden taýdan dogry ösmegine ýardam etmek; dürli tarapdan hereketleniş boýunça taýýarlyk (onuň amala aşyrylyşynyň dowamynda esasy beden aýratynlyklary ösdürilýär); hokkeý boýunça usullaryň we şahsy tärleriň esaslaryny öwretmek; düzgün-nyzama, guramaçylykly herekete, hokkeý bilen meşgullanmaga durnukly höwes döretmek; şahsy arassaçylyk we öz-özüne gözegçilik etmek endiklerini ösdürmek degişlidir.

3.2. Okuw toparlarynyň düzgüni we üstüniň ýetirilişi

1-nji tablisa

Okuw toparlarynyň okuw-türgenleşik işiniň düzgüni we üstüniň ýetirilişi

Okadylan ýyly	Topary	Okuw- çylaryň ýaşı*, ýaş	Toparlaryň üstüniň ýeti- rilişiniň iň az derejesi*, adam	52 hepde üçin ýyllyk okuw- türgenleşik ýüki*, sagat	Okuw ýylynyň ahyrynda sport taýýarlygy boýun- ça talaplar (okuwçylaryň hünär derejesi)
1	2	3	4	5	6
1	BTT-1	7	14	209	—
2	BTT-2	8	14	312	—
3	BTT-3	9	14	312	—
4	ÝTT-1 (OTT-1)	10	12	468	Ýetginjeklik derejesi
5	ÝTT-2 (OTT-2)	11	12	624	I ýetginjeklik derejesi
6	ÝTT-3 (OTT-3)	12	10	780	I ýetginjeklik derejesini tassyklamak
7	ÇTT -1 (OTT-4)	13	10	936	II dereje

1-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6
8	ÇTT-2 (OTT-5)	14	10	936	II derejäni tassyklamak
9	SKT-1	15	6	1092	II–I dereje
10	SKT-2	16	6	1196	II–I dereje
11	SKT-3	17	6	1352	II–I dereje
12	ÝSUT	18-den başlap	6	1560	I dereje
13	ÝSUT	19	6	1664	I dereje – SUD (azyndan 50%)
14	ÝSUT	20	6	1664	SUD

* **Bellik:** Türkmenistanyň Sport we ýaşlar syýasaty ministrligi tarapyndan tassyklan kanunlaşdyryjy hukuk namalary bilen düzgünleşdirilýär.

2-nji tapgyr – ýöriteleşmek tapgyry. Onuň – ýöriteleşmegiň başlangyç (10–12 ýaş) we çuňlaşdyrylan (13–14 ýaş) döwürleri bar. Başlangyç ýöriteleşmek döwriň wezipelerine: hemmetaraplaýyn beden taýdan taýýarlanmak; ýörite beden aýratynlyklaryny ösdürmek; hokkeýiň usullaryny we toparlaýyn tilsimleriniň esaslaryny hem-de oýun işini özleşdirmek; özüňe erk etmek aýratynlyklaryny (batyrlýgy we aýgytlylygy), şeýle hem özbaşdak taýýarlyk bilen meşgullanmak başarnygyny terbiýelemek degişlidir.

Çuňlaşdyrylan taýýarlyk döwri: umumy beden we hereketleniş taýýarlygyny ýokarlandyrmagyň binýadynda hokkeýe ýöriteleşdirilen hereketleniş aýratynlygyny ösdürmek; hokkeýiň esasy tehniki-taktiki tärleri özleşdirilende durnukly hereketleniş endiklerini emele getirmek; hüjüm edilende we goranyşda oýnuň 2–3 taktiki ulgamyny özleşdirmek degişlidir.

3-nji tapgyr – kämillage ýetmek (15–17 ýaş) we ýokary sport ussatlygyny gazanmak (18–20 ýaş) tapgyry bolup, oňa: umumy we ýörite beden taýdan taýýarlygyň ýokary derejesini gazanmagyň esasynda saglygy hem-de hereketleniş ýagdaýyny berkitmek; tehniki we taktiki taýýarlygy has-da kämilleşdirmek; sport netijeleriniň durnuklylygyny üpjün edýän ussatlygyň ýokary derejesini gazanmak; ýyllyk tapgyrda, şol sanda jogapkärli ýaryşlara barlanda öz sport başarnyk-

laryňy ösdürmek boýunça bilimleri we başarnyklary ele almak; ýöriteleşdirilen okuw-sport edaralarynyň uçurymlaryny ýokary hünärli hokkeýçiler toparlarynyň düzümine girizmek degişlidir.

Başlangyç taýýarlyk toparlarynda lukman tarapyndan sapaklara goýberilen we kabul ediş synaglaryny tabşyran (7–9 ýaşly) çagalar, şeýle hem (7 ýaşlylar üçin) kabul ediş synaglaryny tabşyranlaryndan soňra, 6 ýaşly çagalar okaýarlar.

Okuwa girýänler çagasyny mekdebe kabul etmek baradaky haýyş bilen ata-eneleriniň hokkeý mekdebiniň direktorynyň adyna ýazan ýazmaça arzalaryny bermelidirler.

Deslapky taýýarlygy geçmegi we soňra iň gowularynyň başlangyç taýýarlyk toparyna girizilmegi üçin lukmançylyk merkeziniň rugsat bermegi bilen has kiçi ýaşly çagalaryň (5–6 ýaş) hem mekdebe kabul edilmegine ýol berilýär.

Okuw-türgenleşik toparlary başlangyç taýýarlyk toparlarynda azyndan iki ýyl okuw geçen okuwçylaryň arasyndan (okuw toparyna dalaşgäriň ýaşyna laýyklykda, barlag kada görkezijilerini üstünlikli tabşyran çagalary girizmäge ýol berilýär) döredilýär.

Sport möwsüminiň tamamlanmagy bilen başlangyç taýýarlyk toparlarynyň we okuw-türgenleşik toparlarynyň san düzümi, sport-sagaldyş merkeziniň çäklerinde okuw türgenleşikler geçirilende, Ýöriteleşdirilen sport mekdepleri we edaralary hakyndaky düzgünnama laýyklykda kesgitlenilýär.

Ýaş hokkeýçileri okuwyň nobatdaky ýylyna we taýýarlyk tapgyryna (okuw-türgenleşik, sport kämilligi, ýokary sport ussatlygy) geçirmek, olar ýaryşlarda çykyş etmegiň, umumy, ýörite beden hem-de tehniki taýýarlygyň netijelerini gowulandyranlarynda, olaryň sport ussatlygynyň derejesine taýýarlyk tapgyrlary boýunça bildirilýän talaplary ýerine ýetirenlerinde amala aşyrylýar.

Okuw-türgenleşik işiniň düzgüni we toparlaryň doldurylmagynyň iň az möçberiniň derejesi Türkmenistanyň Sport we ýaşlar syýasaty ministrligi tarapyndan bellenen tertipde tassyklan talaplara laýyk gelmelidir.

3.3. Hokkeý mekdepleriniň işiniň guralyşy we düzgüni

Türkmenistanyň hokkeý mekdeplerinde okuw ýyly, adaty, 1-nji sentýabrda başlanýar. Okuw-türgenleşik işi bellenen düzgünlere (*1-nji tablisa*), ýyllyk okuw meýilnamasyna (*2-nji tablisa*) we degişli maksatnama laýyklykda bütin ýylyň dowamynda geçirilýär.

Okuw meýilnamasy gönüden-göni mekdep sazlaşyk şertlerinde okuw-türgenleşik sapaklarynyň 46 hepdesine we sport-sagaldyş merkeziniň, dynç alyş döwründe geçirilýän okuw-türgenleşik ýygmanyşyklarynyň, şahsy tabşyryklar boýunça türgenleşikleriň (başlangyç taýýarlyk toparlary we okuw-türgenleşik toparlary üçin) şertlerinde 6 hepdä niýetlenendir.

Sport kämilligi we ýokary sport ussatlygy bolan toparlar üçin okuw meýilnamasyna görä okuw-türgenleşik sapaklary, adaty, günde iki gezek, hepdede azyndan on gezek geçirilip, 52 hepdä niýetlenilýär.

Okuw-türgenleşik işiniň esasy görnüşlerine: okuw-türgenleşik sapaklary; şahsy meýilnamalar boýunça iş (sport kämilligi we ýokary sport ussatlygy toparlaryndaky okuwçylar ýa-da okuw-türgenleşik toparlarynyň has aýratyn zehinli okuwçylary bilen); lukmançylyk-dikeldiş çäreleri, mugallymlaryň synaglary; ýaryşlara we okuw-türgenleşik ýygmanyşyklaryna gatnaşmak; eminler tejribesi; toparlaýyn okuw-türgenleşik sapaklary; sport-sagaldyş merkezleri degişlidir.

Bir sapagyň dowamlylygy başlangyç taýýarlyk toparlarynda 2 akademiki sagatdan, okuw-türgenleşik toparlarynda 3 sagatdan, sport kämilligi we ýokary sport ussatlygy toparlarynda 4 sagatdan geçmeli däl. Başlangyç taýýarlyk toparlary, şeýle hem (10–11 ýaşly) hokkeýçiler üçin senenama we barlag oýunlaryna niýetlenen sapak ýüki 2 sagat hasaplanyp (15 minutdan arakesmeleri we el-aýagyň ýazmak bilen 3 tapgyrda) meýilnamalaşdyrylýar; galan toparlar üçin (12 ýaşdan) başlap, sapak ýüki oýunlar üçin 3 sagatdan hasaplanyp meýilleşdirilýär.

Sport mekdebi okuw-türgenleşik sapaklarynyň, ýaryşlaryň dowamynda okuwçylar bilen olaryň boş wagtlarynda mekdep müdiri tarapyndan tassyklanýan meýilnama boýunça terbiýeçilik işlerini guraýar we geçirýär.

Ýýllyk okuw meýilnamasynyň nusgasy

Sapagyň mazmuny	Okuw toparlary													
	BTT			OTT					SKT			ÝSUT		
	1 (7 ýaş)	2 (8 ýaş)	3 (9 ýaş)	1 (10 ýaş)	2 (11 ýaş)	3 (12 ýaş)	4 (13 ýaş)	5 (14 ýaş)	1 (15 ýaş)	2 (16 ýaş)	3 (17 ýaş)	(18 ýaş)	(19 ýaş)	(20 ýaş)
1. Nazaryýet okuwy	12	14	12	25	29	39	50	56	63	64	72	73	85	85
2. Tejribelik okuwy	300	298	300	437	589	671	806	778	765	888	953	1063	1220	1224
2.1. Umumy beden taýýarlygy	100	88	70	105	138	143	173	154	142	152	144	156	168	160
2.2. Yörite beden taýýarlygy	30	32	30	60	78	90	143	140	136	175	185	200	250	246
2.3. Tehniki taýýarlyk	142	136	120	138	168	176	157	133	124	136	150	162	187	177
2.4. Taktiki taýýarlyk	6	8	8	40	84	90	158	167	178	230	264	312	372	380
2.5. Okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	14	26	16	28	39	48	39	30	30	39	39	45	48	48
2.6. Ýaryşlar	–	–	48	56	72	114	126	144	144	144	159	174	180	198
2.7. Gündelik we barlag synaglary	8	8	8	10	10	10	10	10	11	12	12	14	15	15
3. Eminlik tejribeligi	–	–	–	–	–	–	–	10	12	14	15	12	12	8
4. Lukmançylyk barlagyndan geçme	Sagat torundan daşary			6	6	6	6	6	6	6	6	9	9	9
5. Dikeldiş çäreleri	–	–	–	–	–	64	74	86	90	120	150	195	234	234
Sagatlaryň jemi:	312	312	312	468	624	780	936	936	936	1092	1196	1352	1560	1560

IV BAP. BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARLARYNDA SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY

Başlangyç taýýarlyk toparlary üçin okuw işini döwürlere bölmek şertli häsiýete eýe bolup, ol tutuş taýýarlyk döwri hökmünde meýil-namalaşdyrylýar. Ýaş hokkeýçiler bilen sapaklary guramagyň esasy görnüşü anyk bölünen bölekleri bolan sapakdyr. Okatmagyň esasy usuly toparlaýyn usul, türgenleşikleri geçirmegiň esasy usuly bolsa oýun usuly bolmalydyr.

Hokkeýçileriň köpýyllyk türgenleşikleriniň umumy ulgamynda olary taýýarlamagyň başlangyç tapgyrlary uly ähmiýete eýedir. 7–9 ýaşly hokkeýçilerde konkide ylgamak boýunça taýýarlygyň we tehniki-taktiki ussatlygyň esaslary kemala getirilip, bedeniň ähli ulgamlarynyň ýokarlandyrylan hereketleniş işjeňliginiň täze şertlerine uýgunlaşmagy bolup geçýär. Bu ýaşda hereketleniş endikleriniň we başarnyklarynyň möçberi has çäklidir, bu bolsa hokkeýiň tärleriniň düzüm böleklerini üstünlikli öwretmekde päsgelçilikleri döredýär. Şonuň üçin hem, tälimçiler diňe dürli taraplaýyn beden taýdan taýýarlygyň, hereketleriň ýokary derejede utgaşdyrylmagynyň, hereketleniş endikleriniň köpdürli görnüşleriniň esasynda ýaş hokkeýçiniň ussatlygynyň mundan beýläk-de ösüşi üçin binýady döredip bolýandygyny nazara almalydyrlar.

Başlangyç taýýarlyk toparlarynda ýaş hokkeýçiler bilen işlenen-de aşakdaky wezipeler çözülmelidir:

- saglygy berkitmek;
- çalasyňlygy, çêýeligi we ukyplary utgaşdyrmagy ösdürmäge ýygyn etmek bilen, beden taýdan hemmetaraplaýyn ösdürmek;
- hereketleniş başarnyklarynyň we endikleriniň giň toplumyny ele almak;
- konkide hereketlenmegiň we klýuşka hem-de şaýba erk etmegiň usullarynyň esaslaryny öwretmek;

- hokkeý oýnamagyň şahsy tärleriniň esaslary bilen tanyşdyrmak;
- zähmetsöýerligi, köpçülikleýin umumy hereketlere eýermegi, özüni alyp barmagyň medeniýetini terbiýelemek;
- saýlanyp alnan ýöriteleşdirilen ugur boýunça iň ýönekeý nazary bilimleri ele almak.

4.1. Okuw meýilnamasy

Başlangyç okuw üçin öňde goýlan wezipeleriň üstünlikli çözülmegi, bellenen kadaly talaplaryň esasyndaky okuw-türgenleşik işleri anyk meýilleşdirilen ýagdaýynda mümkindir (3-nji tablisa).

3-nji tablisa

Başlangyç taýýarlyk topary üçin okuw-türgenleşik sapaklarynyň tematiki meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Okuw ýyly			Jemi
	1-nji (7 ýaş)	2-nji (8 ýaş)	3-nji (9 ýaş)	
1	2	3	4	5
I. Nazary taýýarlyk				
Okuwyň ýerleri, enjamlar we serişdeler	1	–	–	1
Bedenterbiýe we sport Türkmenistan döwletinde	1	–	–	1
Dünýäde we Türkmenistan döwletinde hokkeýiň ösüşi	2	2	1	5
Adam bedeniniň gurluşy we ýerine ýetirýän işleri barada gysgaça maglumat. Beden maşklarynyň türgenleşik bilen meşgullanýanlaryň bedenine edýän täsiri	1	1	–	2
Gigiýena, taplanma. Hokkeýçiniň düzgüni we iýmitlenişi	2	1	–	3
Hokkeýçiniň beden taýýarlygy	1	1	–	2
Hokkeýçiniň tehniki taýýarlygy	1	1	1	3
Hokkeýçiniň taktiki taýýarlygy	1	1	1	3

3-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5
Oýnuň düzgünleri	1	1	1	3
Oýundan ozal berilýän tabşyryklar we geçen oýunlaryň seljerilmesi	1	6	8	15
Wideoýazgylara, kämil derejeli hokkeý toparlarynyň oýunlaryna, okuw filmlerine we ş.m-lere tomaşa etmek	Sagat torundan daşary			
Sagatlaryň jemi:	12	14	12	38
II. Amaly taýýarlyk				
Beden taýýarlygy:	130	120	100	350
- umumy beden taýýarlygy	100	88	70	258
- ýörite beden taýýarlygy	30	32	30	92
Tehniki taýýarlyk	142	136	120	398
Taktiki taýýarlyk	6	8	8	22
Okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	14	26	16	56
Ýaryşlar	—	—	48	48
Gündelik we barlag synaglary	8	8	8	24
III. Lukmançylyk barlagy	Sagat torundan daşary			
Sagatlaryň umumy mukdary:	300	298	300	894
Sagatlaryň jemi:	312	312	312	936

Okuw-türgenleşik işini meýilleşdirmekligiň möhüm meseleleriniň biri, ýyllyk kiçi tapgyr döwürleri hem-de maksatnama materialyny tapgyrlar boýunça paýlamaklyk, şeýle hem meýilleşdirmäniň esasy düzüm bölegi hökmünde hepdeleýin kiçi tapgyrlar boýunça özleşdirilmeli materialy jikme-jik öwrenmek bolup durýar.

Şu maksat bilen her okuw ýyly üçin taýýarlygyň meýilnama-rejenamasy düzülýär (4–5–6-njy tablisalar). Onuň ähmiýeti, okuw-türgenleşik işiniň guramaçylygynyň we mazmunynyň esasy mukdary hem – hil görkezijileriniň, barlagyň hem-de dikeldiş serişdeleriniň, usullarynyň toplumlaýyn meýilleşdirilmeginden ybarat bolýar.

**1-nji okuw ýylynyň başlangyç taýýarlygynyň okuw ýüküniň
paýlanylyşynyň meýilnamasy**

Taýýarlygynyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktyabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
Nazary taýýarlyk	2	1	1	1	2	1	1	1	1	–	–	1	12
Umumy beden taýýarlygy	12	14	12	10	6	4	6	2	2	6	10	16	100
Ýörite beden taýýarlygy	2	5	5	4	2	2	2	2	2	3	1	–	30
Tehniki taýýarlyk	8	15	16	16	16	15	16	10	16	10	4	–	142
Taktiki taýýarlyk	–	–	–	–	1	1	1	1	1	1	–	–	6
Okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	–	–	–	2	2	4	2	2	2	–	–	14
Gündelik we barlag synaglary	–	2	2	–	–	–	–	–	–	2	2	–	8
Lukmançylyk barlagyndan geçme	Sagat torundan daşary												
Sagatlaryň jemi:	24	37	36	31	29	25	30	18	24	24	17	17	312

**2-nji okuw ýylynyň başlangyç taýýarlygynyň okuw ýüküniň
paýlanylyşynyň meýilnamasy**

Taýýarlygynyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktyabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Nazary taýýarlyk	–	1	–	–	4	3	–	1	2	–	–	3	14
Umumy beden taýýarlygy	10	12	7	6	5	4	2	4	3	4	9	22	88
Ýörite beden taýýarlygy	2	4	2	4	4	4	2	4	4	2	–	–	32

5-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Tehniki taýýarlyk	8	9	12	13	11	15	12	14	14	18	10	—	136
Taktiki taýýarlyk	—	—	—	—	2	1	2	1	2	—	—	—	8
Okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	—	—	—	2	8	—	8	—	8	—	—	—	26
Gündelik we barlag synaglary	—	2	2	—	—	—	—	—	—	2	2	—	8
Lukmançylyk barlagyndan geçme	Sagat torundan daşary												
Sagatlaryň jemi:	20	28	23	25	34	27	26	24	33	26	21	25	312

6-njy tablisa

**3-nji ýyl okuwynyň başlangyç taýýarlygynyň okuw ýüküniň
paýlanylyşynyň meýilnamasy**

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
Nazary taýýarlyk	—	—	—	1	3	1	3	1	2	—	1	—	12
Umumy beden taýýarlygy	10	9	7	6	3	2	—	1	1	3	7	21	70
Ýörite beden taýýarlygy	2	3	3	4	4	4	2	4	2	2	—	—	30
Tehniki taýýarlyk	6	9	11	12	8	14	10	14	10	16	10	—	132
Taktiki taýýarlyk	—	—	—	1	2	1	2	—	2	—	—	—	8
Okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	—	—	—	—	4	—	4	—	8	—	—	—	16
Ýaryşlar	—	—	—	—	8	8	8	8	8	8	—	—	48
Gündelik we barlag synaglary	—	2	2	—	—	—	—	—	—	2	2	—	8
Lukmançylyk barlagyndan geçme	Sagat torundan daşary												
Sagatlaryň jemi:	18	23	23	24	32	30	29	28	33	31	20	21	312

4.2. Nazary taýýarlyk

Toparlarda saýlanyp alnan hünär ugrunyň nazary bölümüne temalaryň atlary, olaryň gysgaça mazmuny we sagatlardaky möçberi girýär (7-nji tablisa).

7-nji tablisa

Başlangyç taýýarlyk topary üçin nazary taýýarlygy boýunça, takmynan, tematik meýilnama

№	Taýýarlygyň bölümleri	Okuw ýyly, geçirilmeli wagty					
		1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
		Geçiril-meli aýy	Saga-dy	Geçiril-meli aýy	saga-dy	Geçiril-meli aýy	saga-dy
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Okuwyň ýerleri, enjamlar we serişdeler	Iýul	1	—	—	—	—
2	Bedenterbiýe we sport Türkmenistan döwletinde	Awgust	1	—	—	—	—
3	Dünýäde we Türkmenistan döwletinde hokkeýiň ösüşi	Sentýabr Iýun	1 1	Iýun	2	Maý	1
4	Adam bedeniniň gurluşy we ýerine ýetirýän işleri barada gysgaça maglumat. Beden maşklarynyň türgenleşik bilen meşgullanýanlaryň bedenine edýän täsiri	Oktýabr	1	Iýun	1	—	—
5	Şahsy arassaçylyk, taplanma. Hokkeýçiniň düzgüni we ýomitlenişi	Noýabr	2	Noýabr	1		—
6	Hokkeýçiniň beden taýýarlygy	Iýul	1	Awgust	1	—	—
7	Hokkeýçiniň tehniki taýýarlygy	Fewral	1	Dekabr	1	Dekabr	1
8	Hokkeýçiniň taktiki taýýarlygy	Mart	1	Fewral	1	Fewral	1

7-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7	8
9	Oýnuň düzgünleri	Dekabr	1	Noýabr	1	Oktýabr	1
10	Oýundan ozal beril- ýän tabşyryklar we geçen oýunlaryň seljerilmesi	Ýanwar	1	Noýabr Dekabr Mart	2 2 2	Noýabr Ýanwar Mart	3 3 2
11	Wideoýazgylara, kä- mil derejeli hokkeý toparlarynyň oýun- laryna, okuw film- lerine tomaşa etme	Sagat torundan daşary					
	Sagatlaryň jemi:	12		14		12	

**Nazary taýýarlyk boýunça
mysaly okuw meýilnamasy (materialy)**

1-nji tema. Zerur zatlar, enjamlar, sapaklaryň geçirilýän ýeri. Hokkeý boýunça türgenleşik sapaklaryny we ýaryşlary geçirmek üçin meýdança. Meýdançany enjamlaşdyrmak. Oýnalýan buzly meýdança ideg etmek. Oýun usullary we atletiki taýýarlyk boýunça sapaklar üçin türgenleşik şäherjigi. Sporta degişli zatlara we enjamlara ideg etmek. Sport egin-eşiklerine, enjamlaryna we zatlaryna bildirilýän talaplar.

2-nji tema. Türkmenistan döwletinde bedenterbiýe we sport. Bedenterbiýe barada düşünje. Bedenterbiýe we sport, medeniýetiň düzüm bölegi, terbiyelemegiň, saglygy berkitmegiň, hemmetaraplaýyn beden taýdan sazlaşykly ösüşiň, zähmete we Watany goramaga taýýarlygyň serişdeleriniň biridir.

Sportda ýokary netijeleri gazanmak üçin dürli taraplaýyn beden taýdan taýýarlykly bolmagyň ähmiýeti. Bitewi (ýeke-täk) sport derejesi we onuň ähmiýeti. Hokkeý boýunça dereje kadalary.

Türkmenistanda köpçülikleýin sporty ösdürmekde we türkmen hokkeýçileriniň ussatlygyny ýokarlandyrmakda bedenterbiýe edarlarynyň wezipeleri.

3-nji tema. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň ösüşi. Hokkeýiň häsiýetnamasy, bedenterbiýe ulgamynda onuň ähmiýeti we orny.

Dünýäde hokkeýiň döreýşiniň we ösüşiniň gysgaça taryhy. Türkmenistanda hokkeýiň ösüşi. Türkmen hokkeýçileriniň halkara duşuşyklary, olaryň dünýä çempionatlaryna we Olimpiýa oýunlaryna gatnaşmagy. Türkmenistanda hokkeýi ösdürmegiň mundan beýläk öňde duran wezipeleri.

4-nji tema. Adam bedeniniň gurluşy we ýerine ýetirýän işi barada gysgaça maglumatlar. Sport bilen meşgullanýanlaryň ýerine ýetirýän maşklarynyň bedene täsiri. Adam bedeniniň gurluşy barada gysgaça maglumatlar. Sünk ulgamy, birleşdiriji ulgamlar we beden etleri, olaryň gurluşy hem-de özara baglanyşygy. Gan aýlanyşy, ganyň düzümi we ähmiýeti barada esasy maglumatlar. Ýürek-damar ulgamy. Öýken, gaz çalşyk işi. Bedeniň işlemegi üçin dem alşyň ähmiýeti. Bedeniň işleýşinde merkezi nerw ulgamynyň esasy orny.

Beden maşklarynyň we hokkeý oýnamagyň täsiri astynda beden eti ulgamyny, dem alyş we gan aýlanyş agzalaryny kämilleşdirmek (8-nji tablisa).

8-nji tablisa

Hokkeý mekdepleriniň başlangyç taýýarlyk toparlarynyň okuwçylarynyň beden taýdan ösüşiniň ortaça görkezijileri

№	Beden taýdan ösüşiniň görkezijileri	Ýaşy (ýyl)		
		7	8	9
1	Bedeniň uzynlygy, <i>sm</i>	126,2	132,1	137,5
2	Bedeniň agramy, <i>kg</i>	25,4	30,3	33,0
3	Döş kapasasynyň göwrümi, <i>sm</i>	64	65	69
4	Öýkeniň ýaşaýyş sygymy, <i>ml</i>	1700	1769	1777
5	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	9	13	15
6	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	9	12	14

5-nji tema. Şahsy arassaçylyk, bedeni taplamak. Hokkeýçileriň ýaşaýyş düzgüni we naharlanyşy. Hokkeýçiniň şahsy arassaçylygy, gün we naharlanyş tertibi. Uky bilen baglanyşykly şahsy arassaçylyk. Derä, saça, dyrnaga we agyz boşlugyna ideg etmek. Aýaga ideg etmek.

Suwa ýuwunmagyň (ýuwunmak, duşa düşmek, bugly hammama girmek, suwa düşmek) şahsy arassaçylyk babatda ähmiýeti. Bedeni taplamak maksady bilen tebigatyň tebigy şertlerini (Gün, howa we suw) ulanmak.

Egin-eşikleriň we aýakgabyň şahsy arassaçylygy. Ýaşalýan ýeriň we sapaklaryň geçilýän yeriniň şahsy arassaçylygy (howa, howanyň derejesi, çyglylyk, yşyklandyrylyşy, otaglaryň howasynyň çalşylyşy).

Ýokanç keseller barada düşünje (geçişi we ýaýraýşy). Olaryň önüni almak boýunça çäreler (keselleriň önüni almak).

Çilim çekmegiň we spirtli içgileriň zyýany. Ýymitlenmegiň (naharlanmagyň) şahsy arassaçylyk düzgünleri. Saglygy gorap saklamagyň we berkitmegiň şerti hökmünde ýymitlenmegiň ähmiýeti. Bedene dürli görnüşde agram salnanda, energiýa ýitgileri we energiýa ýitgileriniň öwezini dolmak barada düşünje. Ýymitiň kaloriýalylygy we özleşmegi barada düşünje. Hokkeýçileriň ýaşyna, türgenleşik ýükleriniň we ýaryşlaryň möçberine hem-de yzygiderliligine baglylykda, mysaly gije-gündizlik ýymitleniş kadalary.

6-njy tema. Hokkeýçileriň beden taýýarlygy. Umumy beden taýýarlygy hokkeýçiniň beden mümkinçiliklerini, ukyplaryny, hereketleniş işjeňligini ösdürmegiň we onuň sport babatda işe ukyplylygyny ýokarlandyrmagyň esasy hökmünde. Hokkeýçiniň türgenleşiginde umumy beden taýýarlygynyň we ýörite beden taýýarlygynyň özara gatnaşygy. Taýýarlygyň dürli tapgyrlarynda umumy beden taýýarlygynyň derejesini hem-de hereketleniş ukyplaryny ýokarlandyrmak üçin teklipl edilýän serişdeleriň we maşklaryň häsiýetnamasy. Ýörite beden taýýarlygy we hokkeýçiniň türgenleşiginde çalasyňlygy, güýji, hereketleriň utgaşmasyny, ýörite çydamlylygy ösdürmek üçin onuň orny. Umumy we ýörite taýýarlygyň ýagdaýyna baha bermegiň serişdeleri hem-de usullary. Umumy we ýörite beden taýýarlygy boýunça barlag kada görkezijilerini seljermek. Hokkeý oýnaýanlaryň dürli toparlary üçin ýörite beden taýýarlygynyň serişdelerini ulanmagyň gysgaça häsiýetnamasy.

7-nji tema. Hokkeý oýnamagyň tärleriniň esaslary. Hokkeý oýnamagyň tärleri barada düşünje. Häzirki zaman hokkeý oýnunyň tärleriniň ähli usullaryny hemmetaraplaýyn ele almak sport ussatlygynyň esasydyr. Hokkeý oýnunyň esasy tehniki usullarynyň häsiýetnamasy, olaryň dürli ýagdaýlarda, dürli oýunçylar tarapyndan ulanylmagynyň maksadalaýyklygy we aýratynlyklary.

Hokkeý oýnamagyň tärleriniň möçberlerini artdyrmaga bildirilýän talaplaryň ýokarlanyşy. Tärleriň her bir oýunça niýetlenilişi. Hokkeýçiniň tehniki taýdan taýýarlykly bolmagynyň derejesine gö-

zegçilik etmegiň ähmiýeti. Tärleriň we taktikanyň özara baglanyşygy, olaryň hokkeýçileriň sport ussatlygyny kämilleşdirmekdäki ähmiýeti.

8-nji tema. Hokkeý oýnunyň taktikasynyň esaslary. Oýnuň strategiýasy, taktikasy, ulgamy we usuly barada umumy düşüňjeler. Şahsy, toparlaýyn we köpçülikleýin taktika barada düşüňje. Hujümde we goranyşda, hujümden goranyşa geçilende, goranyşdan hujüme geçilende oýnuň taktikasy. Taktikanyň serişdeleri. Şahsy taktika, onuň mazmuny we oýun üçin ähmiýeti. Ýokary şahsy taktika – umumy wezipäni çözmegiň serişdesidir. Oýunda wezipe we wezipe borçlary.

9-njy tema. Oýnuň düzgünleri. Oýnuň düzgünlerini öwretmek. Oýunçylaryň hukuklary we borçlary. Toparyň kapitanynyň orny, onuň hukuklary we borçlary.

Eminleriň borçlary. Eminlik etmegiň usulýeti: oýunda dürli ýagdaýlarda orny saýlap almak, oýunçylara bellik etmek, duýdurýş bermek we olary meýdançadan çykarmak. Eminiň hokkeýçileriň sport ussatlygynyň ýokarlanmagyna ýardam edýän terbiýesi hökmündäki orny. Oýna eminlik edýän eminler topary. Hokkeý oýnunyň gidişini we netijelerini resmileşdirmek.

10-njy tema. Oýunlaryň oň ýanynda gönükdirme we geçirilen oýunlary seljermek. Öňde durýan oýnuň ähmiýeti. Garşydaş toparyň oýnaýyş aýratynlyklary. Garşydaş toparyň düzümi barada maglumatlar, aýry-aýry oýunçylaryň häsiýetnamasy. Öz taýýarlygyňy we garşydaşyň oýnunyň aýratynlyklaryny nazara alyp, toparyň oýnunyň meýilnamasyny düzmek. Oýnuň dowamynda taktika boýunça bolup biljek üýtgeşmeler. Oýnuň dowamynda oýunçylary çalyşmak. Belli bolan we näbelli garşydaşyň garşysyna oýna gönükdirmek. Oýunçylara tabşyryk. Geçirilen oýny seljermek. Toparyň, aýry-aýry oýunçylaryň we düzümleriň oýnuň bellenen meýilnamasyny ýerine ýetirişi. Toparyň, aýry-aýry düzümleriň we oýunçylaryň oýunda görkezzen oňyn hem-de ýaramaz taraplary. Taktiki we tehniki ýalňyslyklary seljermek. Oýnuň dowamynda erklilik häsiýetleriniň ýüze çykyşy. Oýunda düzgün-nyzamyň berjaý edilişi. Geçirilen oýunlary seljermek üçin tehniki teswirnamalary ulanmak.

11-nji tema. Wideoýazgylary, ýokary derejeli hokkeýçiler toparynyň oýunlaryny, okuw filmlerini görmek. Wideoýazgylary tälimçiniň ýolbaşçylygynda hem-de onuň düşündirişleri esasynda bir maksatdan ugur alyp görmek (sagatlaryň bellenen tertibinden daşary).

4.3. Amaly taýýarlyk

Umumy beden taýýarlygy. Umumy beden taýýarlygy bedeniň umumy hereketleniş mümkinçiliklerini ýokarlandyrýar, bedeniň dürli tarapdan ösüşine we saglygyň berkidilmegine ýardam edýär. Bu taýýarlyk hokkeýçileriň beden ukypalaryny, hereketleniş mümkinçiliklerini gowulandyrýar, hereketleriň goruny giňeldýär, bu bolsa, öz nobatynda, ýörite endikleri çalt we ýokary hilli özleşdirmäge ýardam edýär.

Ýaş hokkeýçileriň umumy beden taýýarlygy türgenleşmek boýunça taýýarlyk maşklarynyň täsirinden esasy ýaryşa taýýarlyk maşklaryna geçmegiň kanunalaýyklygyny ulanmak bilen guralýar. Munuň serişdeleri hökmünde sportuň beýleki görnüşlerinden köp dürli görnüşli maşklar, hereketli we sport oýunlary giňden ulanylýar.

Başlangyç okuw tapgyrynda umumy güýç bilen ýerine ýetirilýän taýýarlyk geçirilýär. Bu bedeniň ähli ulgamlaryny dürli tarapdan sazlaşykly ösdürmek maksady bilen amala aşyrylýar.

Ýaş hokkeýçileriň güýjüni artdyrmak üçin erkin göreşiň düzüm böleklerini; dik durup, oturyp, ýatyp, dykylan pökgüler (agramy 2–3 kg dan köp bolmadyk) bilen geçirilýän maşklary; ýüki daşamagy we togalamagy; ýük çekmegi; çägede, suwda, dagda agyrlyklar bilen ylgamagy; duran ýerinde we hereketli ýagdaýda garşydaşyň garşylygyny ýeňip geçmegi; sallanyp durmagy, sallanyp durup çekilmegi (göwräni çekmegi), garyşyk sallanyp durmalary we direnmegi (sütün üstünde (perekladinada), halkada, gimnastika diwarynda); öz bedeniň agramyny we garşydaşyň bedeniniň agramyny ulanyp, agyrlyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklary (oturyp-turmak, elleriňe direnyp, göwräni galdyrmak hem-de goýbermek we ş.m.); aýaklaryňy ulanyp we ulanman ýüpe, syryga dyrmaşmak ýaly maşklary ulanmak bolar.

Kiçi mekdep ýaşyndaky çagalarda güýç ukypalaryny ösdürmekde, ilkinji nobatda, bökülende, güýç bilen ýerine ýetirilýän maşklarda oňurga uly agram düşmeginden, göwräniň beden etlerine uzak wagtyň dowamynda birtaraplaýyn agram düşmelerinden, daýanç-birleşdiriji agzalara çendenaşa agramyň düşmeginden gaça durmak zerurdyr. Bu ýaşda bökülip ýerine ýetirilýän maşklary ýumşak ýerde (otuň üstünde, çägede, gimnastika düşekçesinde we ş.m.) ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr.

Güýç bu ýaşda, esasan, tizlikli-güýç bilen yzygiderli çalt depginde ýerine ýetirilýän maşklary ulanmak, ýagny beýikligine, uzynlygyna bökmek, duran ýerinden we ylgap üç gezek aşyr atyp bökmek, köp gezek bökmek, az agramly ýükleri ulanmak bilen hereketli oýunlary oýnamak; ylgawly ýönekeý we utgaşdyrylan estafetalary, bökmeleri, zyňmalary ýerine ýetirmek hem-de uly bolmadyk ýükleri daşamak arkaly ösdürilýär. Bökmek arkaly ýerine ýetirilýän maşklary bu ýaşda ýumşak ýerde (otuň üstünde, çägede, gimnastika düşekçelerinde we ş.m.) ýerine ýetirmek maksadalaýyk bolar.

Ahli maşklary gaýtalap güýç salmalar we onuň görnüşleri dinamiki güýç salmalary hem-de dürli görnüşli güýç salmalary ulanmak usulynyň talaplaryna laýyklykda ýerine ýetirilýär.

Gaýtalap güýç salmak usuly uly bolmadyk ýükleri (iň ýokary derejesiniň 30–40% möçberi) ulanmak arkaly, maşklary aňrybaş çägine golaý möçberde gaýtalamak (ýöne iň soňky güýjüne çenli däl) bilen häsiýetlendirilýär. Gaýtalap güýç salmagyň dürli görnüşleri çalasynlyk – güýç ukyplary ösdürilende aýratyn netijelidir. Garşylyklaryň gapma-garşy bolan şertlerinde (uly, kadaly, az) agyrlaşdyrylan gurallar güýç mümkinçilikleriniň ösmegine, ýeňilleşdirilen gurallar bolsa, çalasynlyk mümkinçilikleriniň ösmegine ýardam edýärler, bu bolsa ahyrky netijede, ýaryşa taýýarlyk maşklarynyň netijeliliginiň ýokarlanmagyna itergi berýär.

Dinamiki güýç salma usuly az möçberde (iň ýokary derejesiniň 10–20%-i) agyrlık bilen maşklary aňrybaş çaltlykda ýerine ýetirmegi göz önünde tutýar.

Ýaş hokkeýçileriň çalasynlyk ukyplaryny ösdürmek üçin, iň ýokary çaltlykda ýerine ýetirip bolýan dürli maşklar, mysal üçin, dürli deslapky ýagdaýlardan badalga alyp, dürli ugurlar boýunça 5-den 40 m-e çenli gysga aralyklary gaýtalap ylgap geçmek ulanylýar. Mundan başga-da, çalasynlyk ukyplaryny ösdürmek üçin, iň ýokary tizlikde duýdansyz berlen ses, görüş duýduryşlary arkaly birden saklanyp, tizligi we hereketiň ugruny üýtgedip ylgamak; ylgaw maşklaryny ulanmak bilen, estafeta ylgawlary we oýunlar; ýeňilleşdirilen şertlerde (depäniň ýapgydynda, ýapgyt ýodajykda we ş.m.) gysga wagtyk çalt ylgaw ýaly maşklaryň ulanylmagy maksadalaýyk hasaplanylýar. Maşklary ýerine ýetirmekligiň arasynda ýürek urmasynyň ýygylgy-

nyň kadalaşyşyny barlamak (gaýtadan herekete ÝUY 100–115 *min/urg* boýunça başlamaly) zerurdyr.

Ýaş hokkeýçileriň çalasyňlyk boýunça taýýarlygynyň esasy usullary oýun, ýaryş, gaýtalamak we dürli görnüşli beýleki usullardyr.

Oýun usuly hokkeýçileriň çalasyňlyk ukyplaryny toplumlaýyn ösdürmäge mümkinçilik berýär. Hereketli we sport oýunlar hereketlenişde (ýönekeý we çylşyrymly) duýgurlyk çalasyňlygyna, hereketleriň çalasyňlygyna, bir hereketden başga herekete geçmegiň tizligine öz täsirini ýetirýär.

Ýaryş usuly ýokary joşgunly, ruhy taýdan galkynyşda, çalasyňlyk ukyplaryny iň ýokary derejede ýüze çykarmaga mümkinçilik berýär. Şeýle hem bäsleşmäge uly höwesini we ruhy galkynyşyň bolan ýagdaýynda, erkin aňryçäk derejede bir ýere jemlenmegine itergi berýär.

Dürli görnüşler ulanylýan usulda çalasyňlyk boýunça maşklary kynlaşdyrylan, ýenilleşdirilen we adaty şertlerde gezeleşdirip ýerine ýetirmek göz önünde tutulýar.

Çalasyňlyk ösdürilende esasy wezipe täze, köp görnüşli hereketleniş endiklerini, ele almak bolmalydyr. Ýaş hokkeýçi täze endikleri üznüksiz öleşdirmelidir. Eger uzak wagtyň dowamynda hereketleriň gorunyň üsti ýetirilmese, öwrenilen ukyp peselýär. Çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar utgaşdyryş-hereketleniş babatda, bellibir derejede kynçylyklar bilen tapawutlanmalydyr, olar sport gimnastikasyndan we akrobatikasyndan maşklary (aşyr atmalar, togalanmalar, agdarylmalar, kulbitler), ýenil atletikadan maşklary (bökmegiň, zyňmagyň dürli usullary), ýagdaýyň üýtgemegine görä, bir hereketden başga herekete çalt geçmegi başarmagy talap edýän hereketli sport oýunlaryndan maşklary öz içine almalydyr. Deňagramlylygy saklamak boýunça gimnastika oturgyjynda we pürsünde ýerine ýetirilýän maşklar, yrgyldaýan pürsde ýöremek, ýazylýan köprüjikde, batutda bökmek we ş.m. köpsanly maşklar ulanylýar.

Hokkeýçileriň çalasyňlyk ukyplarynyň has doly we işjeň ýüze çykmagy üçin maşklary yzygiderli täzeläp, olaryň dürli görnüşlerini ulanmaly. Olary täze, has çylşyrymly şertlerde geçirmek maksadalaýykdyr. Sapaklar hokkeýçileriň şähdaçyk, özüni oňat duýýan (dync alyp, güýç-gaýratynyň bardygyny duýýan, öňki kaddyna gelen) ýagdaýynda geçirilmelidir.

Çagalyk ýaşy soňraky uly möçberde we ýokary depginde yzygiderli geçiriljek ýörite türgenleşigiň esasy üçin umumy çydamlylygy kämilleşdirmek (aerob netijeliligi) babatynda örän amatly döwürdir. Bu ýaş hokkeýçileriň has irki ýaşdaky türgenleşiginde anaerob häsiýetli maşklaryň bolmaly daldigini aňlatmaýar. Şeýle görnüşli maşklar (mysal üçin, çalasyňlygy, güýji, çalasyňlyk-güýç ukyplary türgenleşdirilende ýa-da ýaryşlaryň geçirilýän döwründe) ulanylyp bilner.

Ýaş hokkeýçilerde çydamlylygy ösdürmek üçin taýýarlyk işleri geçirilende, esasan, gaýtalamak usuly (maşklaryň arasynda geçirilen, işden soňra bedeniň degişli derejede öz kaddyna gelmegini, onuň işlemek ukybynyň dikelmegini üpjün edýän dynç alyş berlip, maşklaryň köp gezek ýerine ýetirilmegi) bolan 1000-den 4000 *m*-e çenli aralyga ýöremegi ylgamak bilen gezekleşdirmek; 500, 600, 800, 1000, 1500 *m* aralyklara ylgamak; päsgelçilikli ýerlerden ylgamak (aralyk 2-den 3 *km*-e çenli) usuly ulanylýar. Ýaş hokkeýçileriň taýýarlygynyda türgenleşigiň oýun usuly giňden ulanylyp, ol köp maşklaryň sport we hereketli oýunlar görnüşinde ýerine ýetirilmeginden ybaratdyr.

Ýörite beden taýýarlygy. Umumy we ýörite beden taýýarlygy sport türgenleşiginiň dowamynda hem, ýaryşlaryň dowamynda hem özara baglanyşyklylykda alnyp barylýar. Hokkeýçileriň ýörite beden taýýarlygynyň esasynda tehnikaýyň esasy tärlerini ele almak, olary berkitmek üçin zerur bolan ukyplar we endikler ösdürilýär. Ýörite güýji, çalasyňlygy we çeýeligi, çalt hereket edip bilmegi, duýgurlygy, ýörite çydamlylygy ösdürmäge ýardam bermek üçin maşklar hokkeýçiniň oýunda edýän hereketlerine mümkin bolan derejede ýakynlaşdyrylmalydyr. Ýörite beden taýýarlygynyň esasy serişdeleri, tehniki tärleriň tutuş toplumyny öz içine alýan maşklar, şeýle hem olaryň esasynda işlenip taýýarlanan ýörite maşklardyr.

Güýji ösdürmek üçin maşklara (buzuň üstünde ýerine ýetirilýär): bir we iki aýagyňda oturyp-turmak, bir aýagyňda, bir aýagyňdan beýleki aýagyňa, iki aýagyňda towusmak hem bökmek, agramy 1 *kg* bolan, dykylan pökgini döşüň üsti bilen depäňden aşyryp, gapdaldan, aşakdan, öňden, yzdan zyňmak, aýagyň beden etine duran ýerinde güýç salmak (stretçing) degişli bolsa, hereketli oýunlara «horaz urşy», «çekip, dartyp çyzykdan geçirmek» ýaly beýleki oýunlar, elde oýnalýan pökgini (dykylan, futbol, basketbol pökgüsi) hokkeý oýnalýan meýdançanyň tutuş uzynlygyna iki derwezäniň arasyndan zyň-

mak, päsgeçililerden böküp geçmek, birden saklanmak, soňra birden bat almak bilen, konkide ylgamak, zatlary bir ýerden başga bir ýere geçirmek bilen konkide oýunlar hem-de estafeta ylgawlary we beýlekiler degişlidir

Dürli görnüşli oýunlar bilen baglanyşykly usullar esasy usullar bolmak bilen, olar ýörite beden ukyplaryny, çalasyňlyk-güýç we tehniki-taktiki ukyplary ösdürmäge ýardam edýärler.

Ýaş hokkeýçiniň utgaşdyryş ukyplary hem baglanyşykly usul arkaly ösdürilýär we kämilleşdirilýär. Ýörite çalasyňlyk bilen bir wagtda, tehnikaň ol ýa-da beýleki düzüm bölekleri hem kämilleşdirilýär.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin türgenleşiklere elin zatly we zatsyz estafeta ylgawlary; oýunda pikirlenişi kämilleşdirmek üçin oýunlar we türgenleşikler; konkide päsgeçililerden böküp geçmek-ýykylmak we ýerinden galmak, ýykylýp, garşydaşyňdaky şaýbany kakmak; ýatan ýerinde we dyzyňa daýanyp durup, klýuşka bilen oýnamak, di-regden aýlanyp geçip, garşylyklaýyn hereket edýän garşydaşlaryň bilen estafeta ylgawy degişlidir.

Çeýelik hokkeý türgenleşiklerinde we oýunda tehniki tärleri erkin ýerine ýetirmek üçin zerurdyr. Bogunlaryň hereketlenmeginiň ýeterlik derejede ösdürilmezligi hokkeýçiniň ýygy-ýygýdan şikes almagyna (beden etleriniň, bogunlaryň birleşýän ýerleriniň, bogun haltajyklarynyň şikeslenmegi) sebäp bolýar. Bu ýagdaýda güýjüň, tizligiň, çydamlylygyň we çalasyňlygyň ýokarlanmagynyň derejesi bökdelýär ýa-da olaryň ösüşi doly derejede ulanylyp bilinmeýär.

Çeýeligi ösdürmek we ony saklamak üçin, hereketiň mümkin bolan iň ýokary derejesinde ýerine ýetirilýän maşklardan (bedeni ýazmak boýunça maşklar) bedeniň aýry-aýry böleklerini ulanylyp, öňe-yza, gapdala hereket etmek, tovlanyp edilýän maşklar, birnäçe sekundyň dowamynda hereketiň mümkin bolan iň ýokary ýagdaýyny saklamak bilen baglanyşykly, duran ýerinde ýerine ýetirilýän maşklar ulanylýar. Bu maşklar uly bolmadyk agyryklar (dykylan pökgi, «blinler» we beýleki zatlary); çeýe zatlary (amortizatorlar, rezin) bilen, maşky ýerine ýetirýäniň özüniň edýän goşmaça güýç salmasy arkaly, bilelikde maşk geçýäniň kömegi bilen ýerine ýetirilip bilner.

Çeýeligi ösdürmek üçin işjeň ýerine ýetirilýän maşklary gaýtalamak usuly, her gezek ýerine ýetirilende 10–25 gezek edilýän maşklary tapgyrlaýyn ýerine ýetirmek arkaly amala aşyrylýar. Tapgyrlaryň

möçberi her bir maşkda 2–3-den az bolmaly däldir. Hereketleriň çaltlygynyň derejesi ýuwaş-ýuwaşdan iň ýokary derejä çenli artdyrylýar.

Ilkibaşdaky okadyş, tälim beriş döwründe, ýagny ýaş hokkeýçileriň konkide hereketlenmegiň tärini entek kämil derejede ele almadyk döwründe, buzda çalasyňlygy ýörite ösdürmek bilen meşgullanylmaly däldir. Hokkeýçileriň haýsydyr bir tehniki täri (konkide hereketlenmek, klýuşka we şaýba erk etmek) özleşdirişine görä, şol täri çalasyňlyk, tizlik ukyplaryny ösdürmegiň serişdesi hökmünde ulanyp bolar.

Haýsy-da bolsa bir hereketde tizligi artdyrmagy birnäçe ýol bilen, mysal üçin, ony iň ýokary tizligi artdyrmagyň hasabyna we beden etiniň güýjüni, hereket ediş teknikasyny artdyrmagyň hasabyna gazanyp bolar. Tizligi onuň iň ýokary derejesine çenli ýokarlandyrmagyň hasabyna artdyrmak adatdan daşary çylşyrymly wezipedir. Bu wezipäni tizlik, güýç mümkinçiliklerini artdyrmak we hereketiň tärini kämilleşdirmek arkaly çözmek amatlydyr.

Tizlik mümkinçiliklerini ýokarlandyrmak üçin gaýtalamak usuly (bu usulda işlemegiň we dynç alşyň wagt babatdaky düzgünlerini gyşarnyksyz berjaý etmek zerurdyr); tizlik boýunça kynlaşdyrylan maşklary (biliňe agyryklary daňyp konkide ylgamak, agyrlaşdyrylan žiletli konkide ylgamak, garşydaşyň garşylygyny ýeňip geçip ylgamak), adaty we ýeňilleşdirilen şertlerde (ýeňilleşdirilen klýuşkaly, şaýbaly, gorag enjamlaryny ulanman) ýerine ýetirilýän maşklar bilen gezekleşdirmegi göz önünde tutýan dürli görnüşli maşklary ýerine ýetirmek usuly; baglanyşykly täsir etmek usuly (agyrlaşdyrylan klýuşkalar we şaýbalar, agyrlaşdyrylan bilezikler); oýun we ýaryş usuly ulanylýar.

Ýöne haýsy-da bolsa bir usuly ulanmak arkaly ýaş hokkeýçiniň tizlik ukyplaryny ösdürmek mümkin däldir. Eger türgenleşik işinde sanalyp geçilen usullaryň ählisi paýhasly derejede utgaşdyrylyp ulanylsa, diňe şonda bellibir netije gazanyp bolar.

Türgenleşikde hokkeýçiniň çalasyňlyk ukyplaryny ösdürmek üçin serişdeleriň uly toplumy ulanylýar. Olaryň köpüsi toplumlaýyn häsiýete eýe bolmak bilen, çalasyňlygyň dürli görnüşlerine bir wagtda täsir edýärler. Emma çalasyňlyk ukyplaryny has netijeli ösdürmek üçin, saýlap alyp çalasyňlygyň haýsydyr bir görnüşine täsir etmek, käbir ýagdaýlarda maksadalaýykdyr. Munuň üçin indiki görkezilenlere laýyk gelýän serişdeleri seçip almak zerurdyr:

– hereketleniş ukybyny ösdürmek üçin maşklar (dürli deslapky ýagdaýlardan duran ýeriňden badalga alman, hereketde badalga almak. Bu maşklar ses we görüş duýduryşlary boýunça ýerine ýetirilýär; jübüt-jübütde hereketde ýerine ýetirilýän maşklar (şaýbaly we şaýbasyz hereketli oýunlar));

– badalga alnanda çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar (5, 10, 15, 20, 30 *m* gysga aralyklary duran ýeriňden we birbada, şaýbaly we şaýbasyz, iň ýokary tizlikde ylgap geçmek; şol hereketleri jübüt-jübütde, üç bolup ýerine ýetirmek; estafeta ylgawynyň dürli görnüşlerini ýerine ýetirmek);

– aralykda çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar (40–50 *m* aralyga ylgamak, hereketli oýunlar, meýdançanyň boýuna estafeta ylgawlary);

– birden bat almak, durmak hereketlerini we bir hereketden başga herekete geçmegi çaltlandyrmagy ösdürmek üçin maşklar (3 × 10 *m*, 5×10 *m*, 3×18 *m* aralyklara üznüksiz ylgawyň dürli görnüşleri; sütünlere aýlanyp geçip aşyr atyp ylgamak; 18 *m* aralyga ylgamak, gök çyzykda 180° öwrülme, 18 *m* aralyga arkaňy öňe edip ylgamak, ýene-de 180° öwrülme, 18 *m* aralyga adaty ylgaw, tehniki tärleriň dürli görnüşlerini gezekleşdirip – şaýbany bermegi, almagy, öwrülip geçmegi, zyňmagy gezekleşdirip oýun maşklaryny ýerine ýetirmek);

– çalasyňlyk ukyplaryny toplumlaýyn ösdürmek üçin maşklar (çalasyňlyk ukyplaryny ösdürmegi üpjün edýän düzgünlerde ýerine ýetirilýän dürli estafeta ylgawlary);

– iň ýokary tizlikde ýerine ýetirilýän 1 × 0, 2 × 0, 3 × 0 görnüşdäki oýun maşklary; 15 *s* çäklerde iň ýokary güýç bilen işlemegi we işjeň dynç alşy gezekleşdirmek (1,5–3 *min*); sport oýunlarynyň dürli görnüşleri (buzuň üstünde elde oýnalýan top).

Çydamlylyk ýadamaga garşy durmak ukyby bilen häsiýetlendirilýär. 7–9 ýaşyndaky ýaş hokkeýçileriň bedeni kislorodyň ýetmezçiligine örän duýgur bolýar, şoňa görä-de, glikolitik ugur boýunça alnyp barylýan iş – nerw ulgamynyň işleýşine ýaramaz täsir edip, bedeniň işe ukyplylygynyň peselmegine getirip biler. Anaerob ýükleriň uly möçberinde, çagalar sportda gazanylýan netijeleri çalt ýokarlandyryp bilerler, ýöne bu wagtlaýyn ýagdaý bolar. Soňra olaryň işe ukyplylygy, adaty, düýpli gowulanmaýar, bu bolsa hokkeý bilen meşgullanmagyň wagtyndan öň bes edilmeginiň sebäpleriniň biri bolup durýar.

Ýaş hokkeýçileriň çydamlylygyny ösdürmek üçin taýýarlykda aşakdaky usullar ulanylýar:

- gaýtalamak usuly (ozalky ýerine ýetirilen işden soňra bedeniň öňki kaddyna doly gaýdyp gelmegini üpjün edýän dynç alyş aralyklary bilen, maşklary köp gezek ýerine ýetirmek). Şonuň bilen birlikde, 200–300 *m* aralyklarda buzda ylgaw maşklary (umumy çydamlylyk) ulanylýar;
- ýaryş usuly kiçi mekdep ýaşly hokkeýçileriň taýýarlygynda uly orny eýelemeyär, şunuň bilen baglylykda, ýaryşlarda düşýän ýüki anyk kesgitlemek (ýörite çydamlylyk) mümkinçilikleri çäklidir;
- oýun usuly – bu çagalarda çydamlylyk ösdürilende ulanylýan esasy usul bolup, bu usul arkaly umumy çydamlylyk hem-de çalasynlyk çydamlylygy, ösdürilýär. Umumy çydamlylygy ösdürmek üçin, adatça, oýnuň dowamlylygy artdyrylýar. Çalasynlyk çydamlylygyny oýun usuly arkaly ösdürmek üçin, adatça, oýnuň dowamlylygy azaldylyar, şolbir wagtda-da, oýna gatnaşyjylaryň sany azaldylyar.

Tehniki taýýarlyk. Başlangyç okuwyň tapgyrynyň esasy wezipesi, sport bilen meşgullanýanlarda öwrenilýän tehniki tär barada düşüňjani döretmekde we ony ele almakda jemlenýär. Täriň usulynyň esasyňy ele almak ýönekeýleşdirilen şertlerde onuň aýry-aýry böleklerini we tärini köp gezek ýerine ýetirmek arkaly amala aşyrylýar. Tehniki tärler öwredilende maşklary gaýtalamagyň iň amatly möçberine we dynç alşyň degişli aralyklaryna eýermek möhümdir, sapaklary ýygy-ýygydan, ýöne uly bolmadyk agram düşürmek bilen geçirmek zerurdyr.

Konkide hereket etmegi başlangyç döwürde öwretmegiň usuly-ýetinde – buzdan daşarda taýýarlyk we eltiji maşklary, buzda ýörite maşklaryň toplumyny ulanmak göz önünde tutulýar. Bu, aýratyn hem, 5–6 ýaşly çagalara degişlidir. Olar bilen ilkinji 2–3 aýda typyjylar, dünđerilen oturgyçlar ýaly, dürli kömekçi serişdeleri ulanyp, diňe konkide hereket etmegiň usulyny öwretmek bilen meşgullanmak zerurdyr. Şondan soňra buzda oýnalýan dürli hereketli oyunlar sapaga girizilýär. Klýuşkalar wagtal-wagtal ulanylýar. Okuwyň 2-nji ýylynda ýaş hokkeýçiler klýuşka bilen hemişe türgenleşýärler.

Okuwyň başlangyç tapgyrynda konkide hereket etmegiň usuly-nyň aşakda görkezilen düzüm böleklerini özleşdirmek zerurdyr we olary aşakdaky tertipde ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr:

- 1) hokkeýçiniň dim-dik durşy (göwresini tutuşy);
- 2) buzdan galdyrman iki konkide typmak;
- 3) bir aýagyň bilen (sag, çep) itmeden soňra, iki konkide typmak;
- 4) beýleki aýagyň (sag, çep) bilen itmeden soňra, bir konkide typmak;
- 5) giň typýan ädim bilen ylgamak;
- 6) konkileri buzdan aýyrman aýlaw (öwürüm) boýunça typmak;
- 7) bir aýagyň (sag, çep) bilen itip, aýlaw (öwürüm) boýunça typmak;
- 8) konkiniň typýan ýiti ujunyň içki (daşky) gapdalynda, sag (çep) aýagyňda aýlaw (öwürüm) boýunça typmak;
- 9) ugry üýtgedip (ätläp) ylgamak;
- 10) göwräni «ýarym azal» görnüşinde öwürmän, bir aýagyňda säginmek (saklanmak);
- 11) göwräni «azal» görnüşinde öwürmän, iki aýagyňda säginmek (saklanmak);
- 12) iki aýagyň bilen bat alyp bökmek;
- 13) bir aýagyň bilen bat alyp bökmek;
- 14) konkileri ugurdaş saklap, sag (çep) gapdalyňy öňe edip, göwräni 90° öwürüp säginmek (saklanmak);
- 15) zarply gysga ädim bilen ylgamak;
- 16) badalga almak;
- 17) konkileri buzdan aýyrman, göni ugur boýunça arkaňy öňe edip typmak;
- 18) «Ýüzüň öňe tutulan» ýagdaýyndan «arkaň öňe tutulan» ýagdaýyna geçmek;
- 19) «Arkaň öňe tutulan» ýagdaýyndan «ýüzüň öňe tutulan» ýagdaýyna öwürmek;
- 20) her aýagyňy gezekleşdirip bat alyp, göni ugur boýunça arkaňy öňe tutup ylgamak;
- 21) göwräni öwürmän – «azal» görnüşinde «arkaň öňe tutulan» ýagdaýynda iki aýagyňda säginmek (saklanmak);
- 22) «Amatly» («amatsyz») tarapa ädimlemek bilen aýlaw boýunça arkaňy öňe tutup ylgamak;

- 23) 90° öwrülip sag (çep) gapdalyňy öňe edip bir aýagyňda säginmek (saklanmak);
- 24) iki aýagyňda böküp, göwräni 90° öwrüp säginmek (saklanmak).

Klýuşka we şaýba erk etmegiň usulyny öwretmegiň başlangyç döwründe utgaşdyryjy maşklar; eltiji maşklar, klýuşka erk etmegiň täri üçin ýörite maşklar, şeýle hem hereketli oýunlar we estafeta ýlgawlary ulanylýar; olaryň dowamynda klýuşka we şaýba erk etmegiň endikleri berkidilýär, kämilleşdirilýär. 8 ýaşly hokkeýçiler üçin türgenleşik, ýoldaşlyk oýunlaryny we meýdança kese bir zolakda ýaryşlary (gök çyzykda agaçdan göçürilýän bortjagazlary goýmaly) geçirmek maslahat berilýär. Şeýle hem her 1,5 minutdan hökman çalyşmak bilen («hapa» wagtda 15 minutdan 3 döwürde) ýeňilleşdirilen şaýbada oýnamak maksadalaýykdyr. Şeýle ýaryşlary mekdepe dync alyş döwürlerinde (noýabr, ýanwar, mart aýlarynda) geçirip bolar.

Başlangyç okuw tapgyrynda buzda klýuşka we şaýba erk etmegiň aşakdaky tehniki usullaryny özleşdirmek zerurdyr hem-de bu usullary indiki tertipde ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr:

- 1) klýuşkany çepe-saga geçirip, şaýbany giň gerim bilen alyp gitmek;
- 2) klýuşkany bir-iki eliňde saklamagy öwretmek;
- 3) şaýbany eliňi giň gerip kakmak arkaly zyňmak;
- 4) şaýbany eliňi giň gerip kakmak arkaly bermek;
- 5) klýuşkanyň gaňragy bilen gaýtaryjy we gaýtarmaýan hereket, konki bilen gorap gözegçilik etmek arkaly şaýbany kabul etmek, saklamak. Şaýbany eliň bilen, konki bilen, göwräň bilen (bir dyzyňa, iki dyzyňa çöküp) kabul etmegi öwretmek;
- 6) şaýbany gysga alyp gitmek, öňe-yza (öňünde we gapdaldan) alyp gitmek;
- 7) eliňi giň gerip, oňaýsyz tarapdan şaýbany zyňmak;
- 8) şaýbany eliňi giň gerip zyňmak arkaly oňaýsyz tarapdan bermek;
- 9) klýuşkany diagonal boýunça bir eliňden beýleki eliňe geçirmek bilen, şaýbany giň gerimde alyp gitmek;
- 10) klýuşkany öňe-yza geçirmek bilen, şaýbany giň gerimde alyp gitmek;

11) klýuşkany diagonal boýunça eýläk-beýläk geçirmek bilen, şaýbany gysga aralyga alyp gitmek;

12) şaýbany klýuşkadan aýyrman alyp gitmek, şaýbany konki bilen alyp gitmek;

13) eliňi gysga we giň gerip urmak-zyňmak;

14) klýuşka bilen gapdaldan urmak (aýyrmak) arkaly şaýbany almak;

15) klýuşka bilen aşakdan urmak (aşagyna urmak) arkaly şaýbany almak;

16) şaýbany klýuşka bilen tutmak we borta gysmak arkaly almak;

17) «aldaw» (hile ulanylýan) hereketlere aşakdakylar degişlidir:

– göwrän bilen;

– çepe we saga eglip klýuşka bilen;

– gapdala ädip;

– ylgawyň tizligini üýtgedip we şaýbany garşydaşyň klýuşkasy-nyň aşagyna «goýbermek bilen»;

– borty ulanmak bilen;

– «bermäge», «zyňmaga», «süýşmäge» we ş.m. meňzeş hereketleri edip, aldamak bilen.

Ýaş hokkeyçileri okatmagyň başlangyç tapgyrynda, şeýle hem hokkeyiň düzgünlerinde ýol berilýän güýç emelini ulanmak arkaly göreşmegi alyp barmagyň endiklerini öwretmek zerurdyr. Şonuň bilen birlikde, güýç ulanmagyň aşakdaky tärlerini öwretmek wajypdyr:

1) döşüň bilen saklamak;

2) egniň bilen saklamak;

3) ýanbaşyň ýokarky bölegi bilen saklamak.

4.4. Derwezeçiniň taýýarlygy

Ýaş derwezeçileri okatmagyň we olaryň türgenleşiginiň esasy, dürli taraplaýyn beden taýýarlygy arkaly ýörite beden ukyplaryny ýuwaş-ýuwaşdan ösdürmekden, şeýle hem oýnuň tehnikasyny, taktikasyny özleşdirmekden ybaratdyr.

Derwezeçiniň beden taýýarlygy onuň hereketleniş işini hemme taraplaýyn ösdürmäge gönükdirilendir. Bu taýýarlyk umumy beden, ýöriteleşdirilen we ýörite taýýarlyga bölünýär.

Umumy beden taýýarlygy ýokary netijeleri gazanmak üçin berk binýat bolmak bilen, ol bedeni hemme taraplaýyn ösdürmek, onuň işleýiş mümkinçiliklerini artdyrmak, derwezeçiniň beden ukyplaryny ösdürmek, şeýle hem dartgynly türgenleşik ýükleriniň bedene düşýän döwründe bedeni öňki işjeň kaddyna getirmek, dikeltmek bilen bagly wezipeleri çözüýär.

Türgenleşik sapaklarynyň möçberi, olaryň yzygiderliligi, depgini yetginjekler we ýaşlar bilen deňeşdirilende ep-esli az bolmalydyr. Sebäbi çaga bedeni entek şeýle agyr ýüklere, agram salynmagyna taýýar däl. Okatmagyň bu tapgyrynda, ilkinji nobatda, ösdürilýän beden ukyplary çalasyňlyk, çäýelik, tizlik bolmalydyr.

Görkezilen ukyplary ösdürmäge gönükdirilen maşklaryň esasy toparlaryna topy gapmak; tennis toplaryny oýnamak (2–3 top); oňurganyň, eliň we aýagyň süňkleriniň çäýeligini, çalt hereketlenmegini ösdürmek; bedeniň esasy tutulyşynda öňe-yza, saga-çep (maýatnik görnüşinde) bökülende hereketleri utgaşdyrmagy öwretmek, kämilleşdirmek; gapdala we atanak görnüşinde ädim ädilende, üznüksiz ylgawda hereketleri utgaşdyrmagy öwretmek, kämilleşdirmek; bir we iki aýagynda sag - çep gapdala öňe bökülende, gapdala we atanak görnüşinde ädimlerde bat almak; göwräniň tutulyşynda hereketlenmegiň tizligini ösdürmek; doly oturyp iki aýagynda öňe-yza, saga-çep süýşmek we bökme; akrobatika – öňe-yza togalanmak, uzyn togalanmak (kulbit), jübüt-jübütden akrobatiki maşklar degişli.

Ýöriteleşdirilen beden taýýarlygy buzdan daşarda geçirilýär we derwezeçi üçin özboluşly bolan hereketleniş ukyplaryny ösdürmäge, şeýle hem herekete gatnaşygy beden etleriniň toparlaryny saýlap ösdürmäge gönükdirilendir. Bu hereketler derwezeçiniň türgenleşik we ýaryş işinde geçirilýär.

Ýöriteleşdirilen beden taýýarlygy umumy we toparlaýyn sapaklarda derwezeçiniň hereketleriniň özboluşly taraplaryna aýratyn üns berlip, beden ukyplaryny hem-de hereketleniş endiklerini ösdürmek boýunça derwezeçiler üçin aýratyn (şahsy, özbaşdak, toparlaýyn) sapak görnüşinde amala aşyrylýar.

Derwezeçilere ýörite hereketleri, endikleri gaty hem-de durnukly daýanç nokadynyň bar şertlerinde zalda ýa-da meýdançada (konkisiz) öwretmek has ýeňil we çalt amala aşyrylýar. Ýöriteleşdirilen beden

taýýarlygy ýörite-taýýarlyk maşklarynyň esasynda geçirilip, aşakdakylardan ybaratdyr:

- derwezeçiniň arkasynyň beden etleri güýçli, garyn eti gaty bolmalydyr. Bu buzdan daşarda agyrylyklar bilen hem-de çeyelik üçin geçirilýän dürli maşklar (egilmek, agyrylyklary göterip eýläk-beýläk öwrülme we ş.m.) arkaly gazanylýar;

- derwezeçini agyr klýuşka hem-de ellik bilen (aýratyn hem, «blin» bilen) oýnaýanlygy üçin, onuň penjeleriniň güýçli bolmagy, egniniň hem-de omzunyň beden etleriniň oňat ösen bolmagy zerurdyr («Bizon-1» türgenleşik enjamy, agyrylyklar bilen imitasiýa maşklary);

- ýaş derwezeçiniň çalasyňlyk ukyplary dürli deslapky ýagdaýlardan badalga almak arkaly, ýagny bedeniň tutulyşynda, oturylanda, ýarym oturylanda, klýuşkaly we klýuşkasyz bökülende, şeýle hem çalt süýşmeler arkaly ösdürilýär. Uly we stoluň üstündäki tennis, badminton oýunlaryny oýnamak, hereketli oýunlary, estafeta ylgawlaryny geçirmek, tennis topunda ýöriteleşdirilen maşklary etmek örän uly ähmiýete eýedir;

- derwezeçiniň çalasyňlyk ukyplary tennis topy bilen akrobatik maşklaryň düzüm böleklerini öz içine alýan utgaşdyrylan, garyşyk, çylşyrymly-utgaşdyrylan maşklar arkaly ösdürilýär;

- çeyelik hereketleriň tizlik derejesiniň artdyrylmagy bilen ýerine ýetirilýän maşklar (batly hereket etmek, «çatalbaňy gerip oturmak», «çatalbaňy gerip ýarym oturmak», egilmek, öwrülme we ş.m.) arkaly ösdürilýär.

Başlangyç tapgyrlarda derwezeçileri «aýna usulynda» türgenleşdirmek maksadalaýykdyr, bu usulda derwezeçiler bir-birleriniň hereketlerindäki nätakyklyklary düzedýärler. Esasy usul gaýtalamak usulydyr. Her bir maşk geçilenden soňra, aýagyň we elleriň beden etlerini silkelemek zerurdyr. Bu ýaş topar oglanlaryň öz ünsüni uzak wagtyň dowamynda bir ýere jemläp bilmeýänliginiň özboluşly aýratynlygydyr. Bu döwürde oýun olar üçin ilkinji nobatdaky ähmiýete eýe bolýar.

Ýörite beden taýýarlygy oýnamagyň tehnikasynyň esasy tärlerini ele almak we olary berkitmek üçin zerur bolan ukyplary, endikleri ösdürmäge gönükdirilendir. Ýörite güýji, çalasyňlygy we çeyeligi, duýgurlygy, hereketleriň çalasyňlygyny, ýörite çydamlylygy ösdür-

mäge ýardam etmek üçin maşklar derwezeçiniň oýunda edýän işine mümkin bolan derejede ýakynlaşdyrylmalydyr. Olarda aşakdakylary ösdürmek göz önünde tutulýar:

- çalasynlyk-güýç ukyplaryny we tehniki-taktiki endikleri ösdürmek üçin agyrlaşdyrylan «blinler», agyrlaşdyrylan klýuşkalar (0,3–1,0 kg), agyrlaşdyrylan žilet (3 kg-a çenli), agyrlaşdyrylan bilezikler ulanylýar. Esasy usullara dürli görnüşli (agyrlaşdyrylan «blin» – adaty «blin» we ş.m.) we baglanyşykly usullar degişlidir;

- derwezeçiniň utgaşdyryş ukyplary baglanyşykly usul arkaly ösdürilýär we kämilleşdirilýär. Ýörite çalasynlyk bilen bir wagtda tehnikanyň haýsy hem bolsa bir düzüm bölegi kämilleşdirilýär;

- derwezeçiniň ýörite çeyeligini ösdürmek üçin uzaboýuna we kese şepagat, ýarym şepagat, «leňňejiň» durşy (dyzlaryňda oturmak, aýaklaryň gapdalda), bortuň ýanynda durmak, öňe-yza egilmek; bir elni bilen bortdan ýapysyp aýagyňy çepe-saga, öňe-yza hereketlendirmek maşklary peýdalanylýar;

- bat alyş tizligi, derwezeçiniň derwezede we derwezäniň meýdanyndan daşarda (1–5 m aralykda) dürli deslapky ýagdaýlardan her hili görnüşde bat almak arkaly süýşmegi bilen ösdürilýär.

Hereketleniş agzalarynyň, dem alyş ýürek-damar, nerw we bedeniň beýleki esasy ulgamlarynyň oňat funksional taýýarlykly bolmagy bilen utgaşyklykda, bedeniň ösüşiniň ýokary derejesi derwezeçiniň tehniki-taktiki taýýarlykly bolmagynyň binýady bolup durýar.

Derwezeçiniň tehniki taýýarlygy

Öňdebaryjy ýörelgelere esaslanýan, meşhur hokkeý tälimçileriniň köpüsiniň pikirine görä, derwezeçileriň ýörite (tehniki-taktiki) taýýarlygyna 8 ýaşdan başlanmalydyr. Käbir tälimçiler bolsa, taýýarlyga ondanam ir döwürde başlap bolar, çünki ähli zat ýaş hokkeýçiniň şahsy ukyplaryna, taýýarlykly bolmagyna bagly (ýöne türgenleşige konkide taýýarlykdan başlamaly we takmynan, bir ýyla golaý wagtlap şeýle türgenleşmeli) diýip hasap edýärler.

Tehniki taýýarlyk köpçülikleýin, toparlaýyn (derwezeçiler üçin) we özbaşdak sapaklarda geçirilýär. Derwezeçiler hünär derejesine laýyklykda (19-njy surat) tehnika boýunça ýörite maşklaryň üstünde işleýärler. Olara aşakdakylar degişlidir:

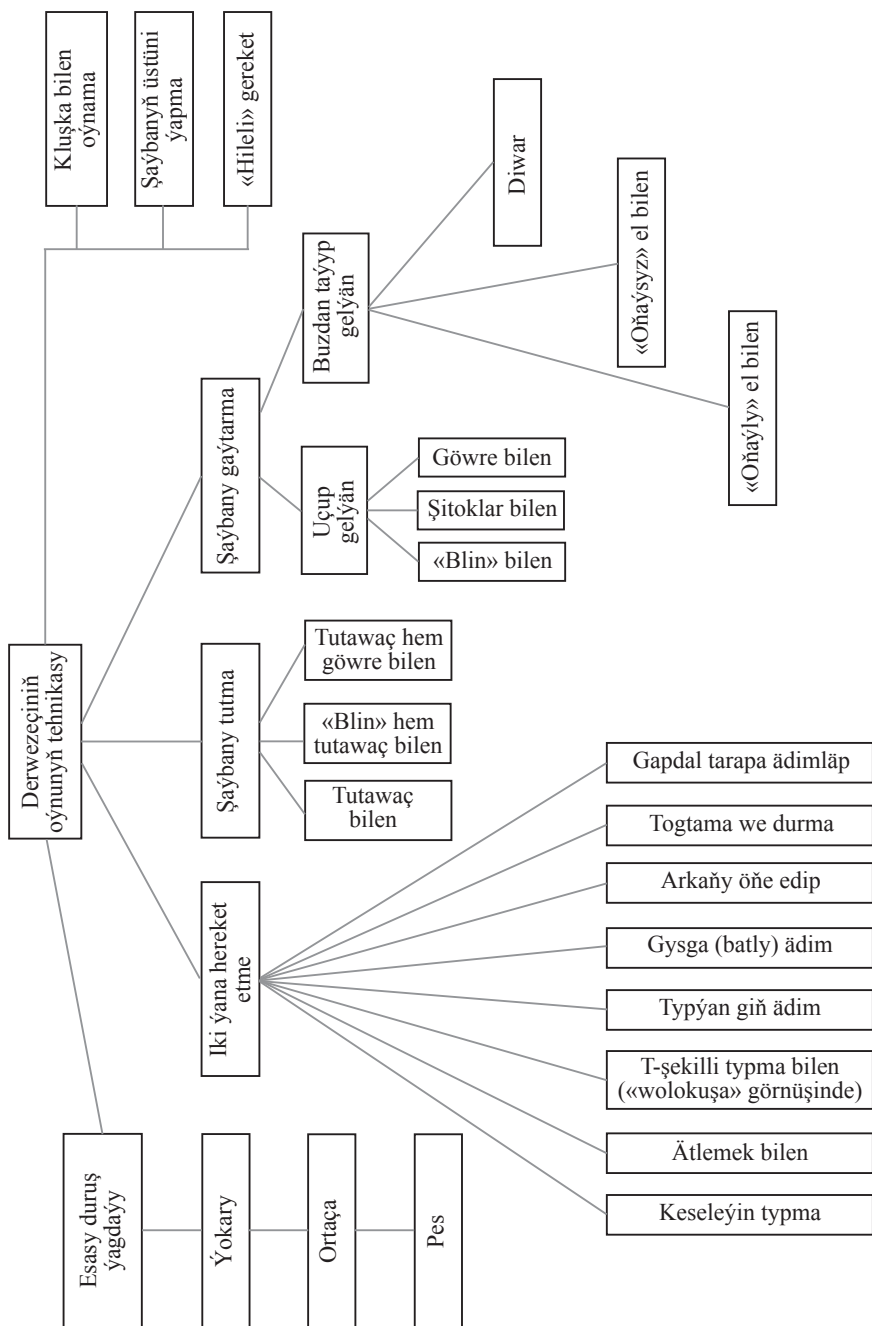
– göwräni saklaýşy (derwezeçiniň talabalaýyk durşuny) öwretmek. Duýduryş boýunça ýüzüni we arkaňy öňe edip ylgawdan soňra göwräni saklaýşa geçmek, gapdala ätmek bilen süýşmek;

– tälimçiniň zyňan topuny, şaýbasyny tutmak. Diwara urlup, dürli ugur boýunça atylp gaýdan toplary tutmak. Meýdançanyň dürli nokatlaryndan zyňlan tennis toplaryny (şaýbalary) tutmak we gaýtarmak;

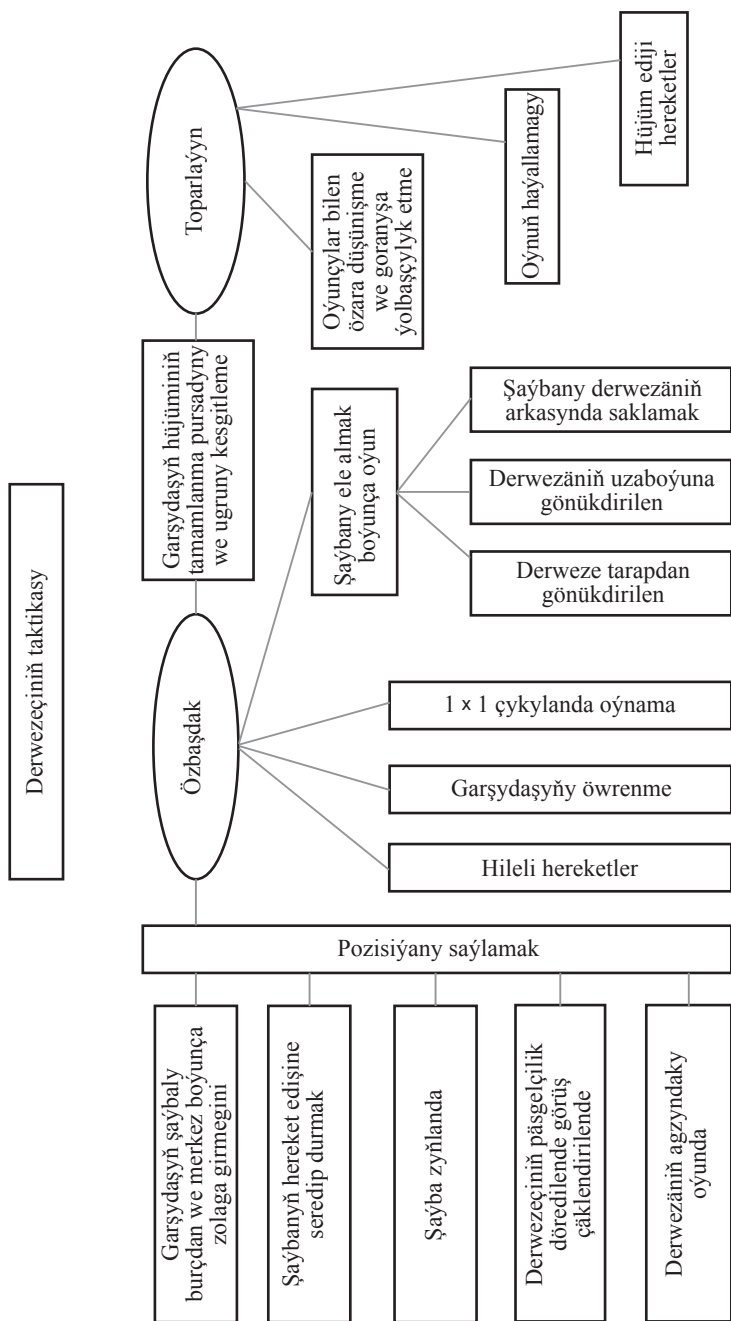
– derwezede göwräni esasy saklap talabalaýyk hereket etmegi, şaýbany tutguç bilen tutmagy, ony klýuşka, konki bilen gaýtarmagy, şaýbany klýuşka bilen ýykylyp gaýtarmagy, ýokardan uçup gelýän şaýbany döşüň, egniň, omzuň, «blinler», şitoklar bilen gaýtarmagy öwretmek.

Derwezeçiniň taktiki taýýarlygy. Hünär derejesine laýyklykda, (20-nji surat) hokkeyde derwezeçiniň taktiki taýýarlyk toplumyna özbaşdak we toparlaýyn hereketleriň girmegi bilen, olar garşydaşyň hüjüminiň tamamlanýan pursadyny hem-de ugruny kesgitlemegi esas edinýär.

Ýaş derwezeçileriň taktiki taýýarlygy, dürli ýerlerden zyňlanda, urlanda derwezede durmaly ýeriňi dogry we öz wagtynda saýlap almagy yzygiderli öwretmekden; derwezeçiniň meýdançasynyda oňa ugry kesgitlemegi öwretmekden; derwezä gol geçirmek üçin ýetip gelýän oýunçyda ünsüni jemlemek başarnygyny öwretmekden; sport we hereketli oýunlarda oýun bilen baglanyşykly pikirlenişi ösdürmekden ybaratdyr.



19-njy surat. Derwezechiniň oýnunyň tehnikasynyň toparlara bölünişi (I)



20-nji surat. Derwezeçiniň oýunynyň taktikasynyň toparlara bölünişi (II)

4.5. Sapaklaryň mazmuny

Başlangyç okuw toparlarynda hokkeýçileriň beden taýýarlygy boýunça amaly okuwlary beden ukyplaryny ösdürmäge gönükdirilen – çalasyňlyk, güýç, tizlik-güýç, çetlik, çydamlylyk we beden ukyplaryny toplumlaýyn ösdürmek sapaklaryna bölünýär.

Aýry-aýry sapaklarda tehniki ýa-da taktiki taýýarlygy öwretmek we kämilleşdirmek boýunça, şeýle hem tehniki-taktiki ugra gönükdirilen sapaklar geçirilýär.

Tehniki we beden taýýarlygy boýunça utgaşdyrylan sapaklar hem ulanylýar.

Beden taýýarlygy boýunça mysaly sapak 9-njy tablisada berlip, onuň wezipelerine aşakdakylar degişlidir:

- 1) ýaş hokkeýçileriň tizlik-güýç ukyplaryny ösdürmek;
- 2) beden ukyplaryny toplumlaýyn ösdürmek. Sapaklaryň geçirilýän ýeri – futbol meýdançasý, basketbol meýdançasý;

Tehniki taýýarlyk boýunça mysaly sapak 10-njy tablisada berlip, onuň wezipelerine aşakdakylar degişlidir:

- 1) arkaňy öňe edip konkide, buzdan konkini aýyrman göni öňe hereketlenmegiň tärini öwretmek;
- 2) klýuşkany öňe-yza geçirip, şaýbany giň gerim bilen alyp gitmegiň tärini öwretmek;
- 3) şaýbany bermegiň-almagyň tärini öwretmek;
- 4) «Oňasyz» tarapdan şaýbany giň gerim bilen zyňmagyň tärini öwretmek.

Sapak hokkeý meýdançasýnda geçirilýär.

9-njy tablica

Beden taýýarlygy boýunça mysaly sapak

№	Sapaklaryň mazmuny	Möçberi	Usuly görkezmeler (maksady, wezipeleri, guralyşy)
1	2	3	4
	I. Taýýarlyk bölegi	25 min	
1	Hatara düzülmek, türgenleşigiň mazmunyny düşündirmek	1 min	
2	Endigan depginde ylgamak	400 m	ÝUY 130 urgý/min

1	2	3	4
3	Umumy ösdüriji maşklar: – beden etleriniň esasy toparlaryny göz önünde tutup, bedeni ýazmak; – ýerden elin we aýagyň bilen göwräni itekläp, elleriňe direnip durmak, deslapky ýagdaýa gaýdyp gelmek; – duran ýerinde bökmek, her bir üçünji böküş ondan öňki iki böküşden ýokary bolmaly: aýaklaryňy gapdala açyp, elleriňi ýokary galdyryp; aýaklaryňy gapdala giň açyp, elleriň bilen aýagyň uçlaryna galtaşmak; aýaklaryňy yza epip, eglip elleriňi dabanyňa galtaşdyrmak; – «kazaçok»; – eller – hereketiň oky, aýaklaryň bilen aýlawda hereketlenmek, süýşmek (eliňde we aýagyňda 1 gezekden); – agaçdan, diwardan, garşydaşyňdan 0,5 m aralykda durup, öňe ýykylyp elleriňe daýanmak we elleriňi epmek, elleriň bilen göwräni itmek we deslapky ýagdaýa gelmek; – oturyp bökmek (üç), ýokary bökmek; – ýüzin ýatyp elleriňe direnmek, aýaklar hereketiň oky, elleriň bilen aýlaw boýunça süýşmek; – bedeniňi gowşatmak üçin maşk: – aýaklaryňy gapdala – ýokary hereketlendirmek (5–6 gezek ýerine ýetirip, aýaklaryňy gezekleşdirip hereketlendirmek)	20 min 5 min 10–12 min 15 10–12 gezek bökmek 3 tapgyr 10–12 gezek 30 s 3 tapgyr 2 tapgyr	Bökmeleriň her bir görnüşinden soňra aýaklaryňy silkelemek arkaly olaryň beden etlerini gowşatmak

II. Jemleýji bölegi		60 min	
1	2	3	4
1	Dykylan toplar bilen ýerine ýetirilýän maşklar (2–3 kg): – topy ýokary zyňmak we ony tutmak; – topy ýokary zyňyp, ony iki gezek eliňi çarpyp tutmak; – topy bilelikde türgenleşýänleriň arasynda geçirmek (3–5 m), topy mümkin boldugyça çalt geçirmäge çalyşmak (iki eliňde döşüň bilen, bir eliňde egniň bilen, bilelikde türgenleşýäne arkaňy öwürüp durup, iki eliň bilen kelläň üstünden aşyryp bermek)	10 min 10 gezek 5 min	
2	Dykylan toplar bilen böküp ýerine ýetirilýän maşklar: – bir aýagyňda, beýleki aýagyňda, iki aýagyňda bökme; – top bilen 10 m aralyga estafeta ylgawy: iki aýagyňda, topsuz çaltlandyrylan görnüşde yzyňa bökme bilen ýerine ýetirilýän estafeta ylgawy; – iki aýagyňda (topy iki aýagyň arasynda goýup) – yzyňa çaltlandyrylan görnüşde arkaňy öňe edip bökme bilen	10 gezek bökme (iki tapgyr) 3 gezek 3 gezek	Estafeta ylgawy görnüşinde ýerine ýetirilýär
3	Deslapky ýagdaýda durmak – arkan ýatyp, aýaklaryň arasyňy açyp, eliňi uzadyp topy kelläňden ýokarda saklamak. Çalasyňlyk bilen öňe egilmek, topy ýere galtaşdyrmak, deslapky ýagdaýa gaýdyp gelmek	12 gezek	

9-njy tablisanyň dowamy

1	2	3	4
4	Deslapky ýagdaý – biri-biriň yzyndan hatara durmak; yzda duran arkan ýatyp, aýaklaryny döşüne tarap çekýär; bilelikde türgenleşýän beýleki türgen bolsa, onuň dabanlarynyň üstünde oturýar; aşakda ýatan aýaklaryny göneldip, bilelikde türgenleşýän türgeni ýokary zyňýar	10 gezek	
5	Üç sany dykylan top ýerleşdirilen aralygy bir aýagyňda böküp geçmek, toplary gezekli-gezegine almak (arkaňy öňe edip toplary yzyna gaýtarmak); badalgada topar bilelikde türgenleşýän türgene geçirilýär, ol toplary goýulmaly nokatlarynda goýýar (arkaňy öňe edip topy gaýtarmak)	3 tapgyr	Birinji topy badalgadan 3 metrlikde goýmaly, iki top biri-birinden 3 metr aralykda goýulýar. Estafeta ylgawy görnüşinde ýerine ýetirilýär
6	«Galtaklar» elde oýnalýan topy oýnaýarlar, orunlary çalyşmak erkin görnüşde geçirilýär	5 min	Iki derwezäniň arasynda oýnamak
7	Bir aýagyňda, beýleki aýagyňda, iki aýagyňda böküp basketbol oýnamak	30 s we aýagyňy çalyşmak	
8	Basketbol oýnamak	5 oýunçyny 1 minutdan çalyşmak	
III. Jemleýji bölegi		5 min	
1.	Ylgamak	400 m	Ýeňil, dikeldiji ylgaw
2.	Bedeniňi ýazmak üçin ýerine ýetirilýän maşklar	1 min	

4.6. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kada görkeziji talaplar

Ýaş hokkeýçileriň dürli beden ukyplarynyň ösdürilişi, tehniki taýýarlykly bolmagy barada anyk maglumatlar öz wagtynda alynmasa, okuw-türgenleşik işiniň guralyşy, türgenleşigiň dolandyrylyşy netijeli bolup bilmez. Bu maglumatlar tälimçä türgenleri saýlap almagyň ygtybarlylygyny ýokarlandyrmak we olaryň netijelerini dogry çaklamak üçin hem zerurdyr. Mälim bolşy ýaly, ýaş hokkeýçileriň, aýratyn hem, okatmagyň başlangyç tapgyrynda (1,5–2 ýylda) hereketleniş ukyplarynyň artyş depginleri hokkeýçileriň geljeginiň ululygyna, onuň ýokary netijeler görkezmek mümkinçiliklerine baha bermekde ýeterlik derejede ygtybarly görkezijilerdir, sebäbi islendik okuw işi, ilki başda, depginiň ýokary derejä galmagy we şondan soňra ýuwaş-ýuwaşdan kemelýän depginde artmagy görnüşindäki egri çyzyk (grafika) görnüşindedir. Ýaş hokkeýçileri yzygiderli saýlap almak we olaryň taýýarlykly bolmagyna gözegçilik etmek üçin barlag-geçiriş synaglaryny (*21, 22-nji suratlar*) we ýerine ýetirilişine baha bermek üçin kada görkezijileri (*10–15-nji tablialar*) ulanmak zerurdyr.

Barlag-geçiriş synaglarynyň dowamynda her bir ýaş toparynda işlenip taýýarlanan synaglaryň tutuş toplumyny ulanmak maksada laýykdyr. Okuwçylary kabul etmegiň ýa-da indiki okuw ýyllyna geçirmegiň mümkinçiligini görkezýän ballaryň jemi 42-den az bolmaly däldir (jemi 14 synag soragy bolup, synagdan geçýän olaryň her biri boýunça, takmynan, 3,0 bal almalydyr). Ballaryň jeminiň iň az möçberinde (bu ýagdaýda 42 bolanda) ýetişilmeýän ukyplaryň öwezini has güýçli ukyplaryň hasabyna, käbir derejede dolmaga ýol berilýär (şonuň bilen birlikde, ýetişilmeýän ukyplardan we tärleriň düzümi böleklerinden ýetişik gazanmak üçin «güýze tabşyryk» berilýär).

Netijeleriň artyş depginine baha bermek üçin şol ýaş tapgyrynda konserwatiw görkezijileri (ýagny kynlyk bilen ösdürilýän görkezijiler) ulanmak maksadalaýyk bolar. Şunuň bilen baglylykda, bahalaryň aşakdaky yzygiderliligi kabul edilendir:

– ýokary dereje – okuw ýylynyň dowamynda ballaryň möçberiniň 3 bal we şondan köp artdyrylmagy;

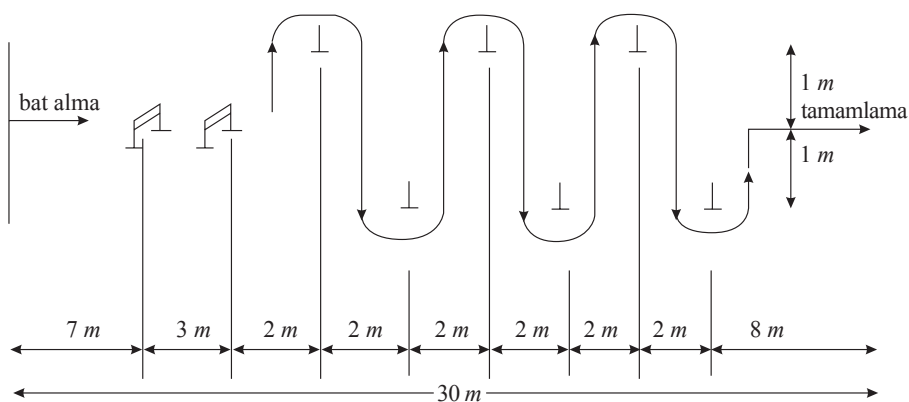
– oňat dereje – okuw ýylynyň dowamynda ballaryň möçberiniň 1–2 bal artdyrylmagy;

– kanagatlanarly dereje – ballaryň ozalky möçberiniň saklanmagy;

– kanagatlanarsyz dereje – ballaryň peselmegi.

Okatmagyň her bir soňraky ýylyna taýýarlyk synaglarynyň toplumy boýunça örän gowy we ýagşy ballary alan (ýa-da kanagatlanarly ballary alan, ýöne netijeleriniň artyş depgini gowy bolan) çagalary goýbermek maksadalaýykdyr. Bulardan başga-da, aýry-aýry synaglar boýunça, görkezijiler ýaşa laýyk gelýän görkezijilerden pes bolmaly däldir.

Terbiýe beriş işini dogry dolandyrmak üçin ýylyň dowamynda yzygiderli dört gezek (buzda iki gezek we buzdan daşarda iki gezek) we her bir hokkeýçiniň hereketleniş işiniň esasy häsiýetnamalarynyň üýtgemeleri barada öz wagtynda (olaryň taýýarlykly bolmagyna toplumlaýyn gözegçiligiň netijeleri boýunça) anyk maglumatlary almalydyr.



**21-nji surat. Çalasynlyk boýunça
toplumlaýyn synaglar (7–20 ýaşlylar üçin)**

Topar № _____ d.ý. _____
Tälimçi: _____ Sene _____

[illegible]

**BTT-1 toparlarynyň (7 ýaşly) okuwçylary üçin beden we tehniki
taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	7	8	9	11	13
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	7	8	9	11	13
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	6,2	6,0–6,1	5,8–5,9	5,6–5,7	5,5 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	12,1	11,9–12,0	11,5–11,8	11,1–11,4	11,0 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	1,20	1,18–1,19	1,16–1,17	1,13–1,15	1,12 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, wagt tutmasyz	–	–	–	–	–
7	Ýatan ýerinden eliňe direnip jim etmek, gezekleriň sany	15	16–18	19–20	21–23	24 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	15	16–18	19–24	25–27	28 we ondan köp
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	19,8	19,3–19,7	18,8–19,2	18,5–18,7	18,4 we ondan az
10	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	127	128–131	132–137	138–141	142 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	7,9	7,5–7,8	7,2–7,4	7,0–7,1	6,9 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	10,9	10,5–10,8	10,2–10,4	9,9–10,1	9,8 we ondan az
13	Konkide öňe-yza ylgama 9 <i>m</i> + 18 <i>m</i> + 9 <i>m</i> , <i>s</i>	10,9	10,5–10,8	10,1–10,4	9,5–10,0	9,4 we ondan az
14	«Sekizlik» boýunça şaybasyz çepe ylgama, <i>s</i>	15,7	15,1–15,6	14,8–15,0	14,6–14,7	14,5 we ondan az
15	«Sekizlik» boýunça şaybasyz saga ylgama, <i>s</i>	16,0	15,8–15,9	15,2–15,7	14,9–15,1	14,8 we ondan az

**BTT-2 toparlarynyň (8 ýaşly) okuwçylary üçin beden
we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	9	11	13	15	17
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	8	10	12	14	16
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	6,1	5,9–6,0	5,6–5,8	5,4–5,5	5,3 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	11,6	11,3–11,5	11,1–11,2	10,6–11,0	10,5 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	1,14	1,11–1,13	1,09–1,10	1,05–1,08	1,04 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, wagt tutmasyz	–	–	–	–	–
7	Ýatan ýeriňden eliňe direnip jim etmek, gezekleriň sany	24	25–27	28–30	31–33	34 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	19	20–22	23–25	26–29	30 we ondan köp
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	18,1	17,6–18,0	17,3–17,5	16,6–17,2	16,5 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	140	141–145	146–148	149–154	155 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	7,2	6,9–7,1	6,7–6,8	6,3–6,6	6,2 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	9,4	9,2–9,3	9,0–9,1	8,4–8,9	8,3 we ondan az
13	Konkide öňe-yza ylgama 9 <i>m</i> + 18 <i>m</i> + 9 <i>m</i> , <i>s</i>	9,9	9,6–9,8	9,1–9,5	8,7–9,0	8,6 we ondan az
14	«Sekizlik» boýunça şaýbasyz çepe ylgama, <i>s</i>	14,8	14,6–14,7	14,3–14,5	13,8–14,2	13,7 we ondan az
15	«Sekizlik» boýunça şaýbasyz saga ylgama, <i>s</i>	14,9	14,7–14,8	14,4–14,6	13,9–14,3	13,8 we ondan az

**BTT-3 toparlarynyň (9 ýaşly) okuwçylary üçin beden
we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliniň penjmesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	11	13	15	18	20
2	Çep eliniň penjmesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	10	12	14	17	19
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,9	5,6–5,8	5,5	5,3–5,4	5,2 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	11,3	10,8–11,2	10,4–10,7	10,1–10,3	10,0 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	1,11	1,08–1,10	1,06–1,07	1,04–1,05	1,03 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, wagt tutmasyz	5,20	4,70–5,10	4,50–4,60	4,204,40	4,10
7	Ýatan ýeriňden eline direnip jim etmek, gezekleriň sany	32	33–36	37–39	40–43	44 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	24	25–27	28–30	31–34	35 we ondan köp
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,9	17,4–17,8	16,9–17,3	16,3–16,8	16,2 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	153	154–157	158–161	162–169	170 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	6,3	6,2	6,1	6,0	5,9 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	8,0	7,9	7,8	7,6–7,7	7,5 we ondan az
13	Konkide öňe-yza ylgama 9 <i>m</i> + 18 <i>m</i> + 9 <i>m</i> , <i>s</i>	9,0	8,8–8,9	8,6–8,7	8,4–8,5	8,3 we ondan az
14	«Sekizlik» boýunça şaýbasyz çepe ylgama, <i>s</i>	13,9	13,6–13,8	13,3–13,5	12,9–13,2	12,8 we ondan az
15	«Sekizlik» boýunça şaýbasyz saga ylgama, <i>s</i>	14,0	13,7–13,9	13,4–13,6	13,1–13,3	13,0 we ondan az

**BTT-3 toparlarynyň (9 ýaşly) derwezeçileriniň ýörite beden
we tehniki taýýarlykly bolmagy boýunça kada görkeziji bahalar**

Barlag kada görkezijileri	Taýýarlykly bolmagynyň derejesi, ballar				
	örän pes	pes	orta	ortadan ýokary	ýokary
	1	2	3	4	5
Konkide 18 <i>m</i> aralyga ýüzüňi öňe edip ylgamak, <i>s</i>	4,6	4,4–4,5	4,2–4,3	4,0–4,1	3,9 we şondan az
Konkide 18 <i>m</i> aralyga arkaňy öňe edip ylgamak, <i>s</i>	5,6	5,4–5,5	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9 we şondan az
«Üznüksiz ylgaw» 10 <i>m</i> x10 gezek (aňryk ýüzüňi öňe edip, yzyňa – arkaňy öňe edip), <i>s</i>	41,1–41,5	40,4–41,0	39,9–40,3	39,6–39,8	39,5 we şondan az
Toplumlaýyn ylgaw, <i>s</i>	20,4	20,2–20,3	19,9–20,1	19,6–20,1	19,5 we şondan az

Synag almagy guramak

Synag soraglarynyň möçberleriniň ýeterlik derejede köpdügi we olaryň köpüsiniň uly möçberde bedeniň güýç sarp etmegini talap edýändigine sebäpli, umumy beden taýýarlygynyň derejesini kesgitleýän synaglary dürli türgeleşik günlerinde (2 gün) ýa-da bir günde iki türgeleşik sapagynda geçirmek zerurdyr. Barlag synaglaryny dynç alyş gününden soňra ýa-da türgeleşik ýükleri ujypsyz peseldilenden soňra geçirmek maslahat berilýär. Ýörite beden we tehniki taýýarlygy boýunça barlag synaglaryny synaglaryň gysga möhletlerde ýerine ýetirilýändigini göz önünde tutup, bir sapagyň dowamynda geçirmek maslahat berilýär.

Barlag synaglaryny azyndan üç bilermen geçirmelidir. Gysga möhletli synaglarda has anyk maglumatlary almak üçin oňat netijäni nazara almak bilen, iki barlag synaglaryny ýerine ýetirmek hökmanydyr. Tälimçi hokkeýçileriň beden taýýarlygynyň derejesini häsiýet-

lendirýän maglumatlary sport lukmançylygy merkezinde her barlagdan soňra ýylda iki gezek almalydyr.

Käbir synaglary geçirmegiň usulyýeti aşakdaky ýaly beýan edilýär:

- 30, 60, 300 we 1000 *m* aralyklara ylgamak (göwräni dik tutup ýerine ýetirilýär);
- elleriňe direnip, göwräni galdyryp goýbermegiň deslapky ýagdaýynda ýüzin ýatyp, elleriňe direnmek, eller we göwre göneldip saklanýar. Deslapky ýagdaýdan elleriňi epip, döşüňi ýere çalaja galtaşdyrmaly, soňra elleriňi ýene-de doly göneltmeli we ş.m.;
- arkan düşüp ýatan ýagdaýynda göwräni galdyrmak. Eliňi kellaňden geçirip «guly» görnüşinde saklamaly. Aýaklaryňy göni saklamaly. Bu ýagdaýda bir türgen synagdan geçýäniň aýaklarynyň ujuny eli bilen saklap durýar. Duýduryş boýunça synagdan geçýän göwresini galdyrýar, tirseklerini dyzalaryna degirýär (aýaklar az-kem epilýär) we deslapky ýagdaýa gaýdyp gelýär. 45 *sek*-ň dowamynda ýerine ýetirilen maşklaryň sany hasaba alynýar;
- çalasynlygy barlamak boýunça toplumlaýyn synagda 30 *m* aralykda ýerine ýetirilýär.

Badalga çyzygyndan 7 *m* aralykda beýikligi 76 *sm* bolan ýeňil atletika päsgelçiligi goýulýar, ýene 3 *m*-den şonuň ýaly ýene-de bir päsgelçilik goýulýar, şondan 2 *m* aralykda direg, şondan 2 *m* aralykda öňde we 1 *m* aralykda gapdalda ýene-de 5 direg goýulýar (3-nji surat).

Synagy ýerine ýetirmek üçin synagdan geçýäne hereketiň ugry boýunça arkaňy öňe edip durmak we duýduryş boýunça yzygiderlilikde böküp, 360° çepe we saga öwrülme, 1-nji we 2-nji päsgelçilikleriň aşagyndan geçmek, üstaşyr böküp 6-njy diregden geçmegi we soňra 180° öwrülme ýerine ýetirmek hem-de pellehana çyzygyna çenli arkaňy öňe edip ylgamak teklipe edilýär (7–9 ýaşlylar üçin). 12–20 ýaşlylar üçin synag çylşyrymlaşdyrylyp, olara 1-nji päsgelçiligiň üstünden böküp geçmek, 2-nji päsgelçiligiň aşagyndan geçmek we ş.m. teklipe edilýär. 15–20 ýaşlylar üçin päsgelçiligiň beýikligi 86 *sm*-e çenli artdyrylýar.

- konkide 9 m, + 18 m + 9 m aralyga üznüksiz ylgamak. Synagdan geçýänler meýdançanyň ortasynda gyzyl çyzykda durýarlar. Hokkeýçiler duýduryş boýunça gök çyzyga çenli (9 m) ylgaýarlar, bu ýerde olar birden saklanyp, yzlygyna, beýleki tarapdaky gök çyzyga çenli ylgaýarlar (18 m), şol ýerde, gök çyzykda birden saklanyp, meýdançanyň ortasyndaky ortaky çyzyga çenli bat alyp ylgaýarlar (9 m). Bu synag jübüt-jübüt-den ýüzüni öňe edip ýerine ýetirilýär (4-nji surat);
- «sekizlik» boýunça konkide ylgamak. Zyňyş tegeleginiň daşky tarapyndan «murtlardan» badalga almak (borta ýakyn ýerde), ýarym tegelegi ylgap geçmek, soňra zyňmagyň beýleki tegelegine tarap diagonal boýunça hereket etmek, ondan ylgap geçmek, diagonal boýunça birinji tegelege – badalga çyzygyndan pellehana gelmek. 7–8 ýaşly hokkeýçiler üçin şaýbasyz, 9 ýaşly hokkeýçiler üçin şaýbany alyp gitmek bilen ýerine ýetirilýär. Hokkeýçi ýüzüni öňe edip, zyňylýan tegelekleriň çyzygyna gyşarnyksyz hereket edýär.

Bu ýagdaýda baha beriş synaglarynyň toplumyna sag we çep penjeleriň dinamometriýasynyň maglumatlary bolan penjeleriň iň ýokary güýjüniň görkezijisiniň goşulýandygyny bellemek gerek.

V BAP. ÝÖRITE TAÝÝARLYK (OKUW-TÜRGENLEŞIK) TOPARLARYNDA SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY

5.1. Ýörite taýýarlyk toparlarynda okuw türgenleşikleriniň guralyşy

10, 11, 12 ýaşly hokkeýçiler okuw-türgenleşik toparlarynda 1-nji, 2-nji we 3-nji ýyllarda ýörite taýýarlyk toparlaryna geçýärler. Iş ýüzünde şol ýyllarda sport-tehniki ussatlygyň esaslary emele gelýär. Şonuň bilen birlikde, bedeniň hemme taraplaýyn sazlaşykly ösüşini, onuň işleýiş mümkinçiliklerini üpjün edýän umumy beden taýýarlygy örän möhüm orny eýeleýär. Bu işde sapaklaryň oýun usuly, estafeta ylgawlary, oýunlar, ýaryşlaryň dürli görnüşleri esasy orny eýeleýär.

10, 11, 12 ýaşlylaryň ýörite taýýarlyk toparlarynda esasy wezipelelere aşakdakylar degişlidir:

- hemmetaraplaýyn beden taýýarlygynyň derejesini has-da ýokarlandyrmak, esasy beden we ruhy erk ukyplaryny kämilleşdirmek;
- hokkeý oýnunyň tärlerini öwretmek we berkitmek, oýnuň toparlaýyn taktikasynyň esaslaryny öwretmek;
- oýun işini özleşdirmek;
- hokkeý boýunça ýetginjekler (10 ýaşlylar) üçin derejäniň we ýetginjekler (11, 12 ýaşlylar) üçin I derejäniň talaplaryny ýerine ýetirmek;
- hokkeý usulyýeti we oýnuň düzgünleri boýunça iň ýönekeý nazary bilimleri ele almak.

5.2. Ýörite taýýarlyk toparlaryna saýlap almaga we olary üpjün etmäge bildirilýän talaplar

Ýörite taýýarlyk tapgyrynda umumy we ýörite beden taýdan taýýarlykly bolmagyň, beden taýdan ösüşini we hereketleniş işiniň üstünligi, ýagny çalasyňlygy, güýji, tizlik-güýç ukyplaryny ösdürmegiň derejesini we depginleri kesgitleýän ukyplaryň görkezijileri esasy orny eýeleýär. Başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda (10–12 ýaşda) tehniki ussatlygyň görkezijileri oýun işiniň üstünliklidigini az derejede kesgitleýär. Ýöne çagalyk ýaşynda ýokary sport netijelerini gazanmaga gönükdirmegiň uzak geljegini nazarda tutýan häsiýete eýedigini, bu ýaşyň hokkeýiň tärleriniň dürli endiklerini we düzüm böleklerini özleşdirmek üçin has amatly ýaşdygyny nazara almak zerurdyr.

Ýaş hokkeýçileri seçip almak we olaryň taýýarlyk derejesine gözegçilik etmek çağalar bilen işleýän tälimçiniň işinde has möhüm düzüm bölekleriniň biridir. Barlag synaglary (testler) ýaş hokkeýçileri seçip almagyň we olaryň taýýarlyk derejesini barlamagyň esasy bolup durýar. Ýörite taýýarlygyň bir okuw-türgenleşik toparyndan beýleki toparyna geçirmek, kada görkeziji talaplaryň ýerine ýetirilişine toplumlaýyn baha bermek esasynda amala aşyrylmalydyr. Geçirmek üçin aşakdakylar zerurdyr:

1) maşklarda we oýunlarda tehnikanyň esasy tärlerini ulanmagy başarmak;

2) maksatnama boýunça nazary materiallary bilmek;

3) beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kada görkezijilerini ýerine ýetirmek.

5.3. Ýörite taýýarlyk toparlary üçin okuw meýilnamasy

Ýaş hokkeýçiler bilen türgenleşik sapaklary meýilnamalaşdyrylanda, okuw sagatlaryny taýýarlygyň görnüşleri boýunça bölmegiň aýlyk we ýyllyk meýilnamalaryndan ugur alynmalydyr (*16–18-nji tablisalar*).

Ýylyň dowamynda taýýarlygyň görnüşleri boýunça okuw sagatlaryny bölmek howa şertlerine, sport-sagaldyş merkezine gitmegiň möhletlerine baglylykda, şeýle hem ýaş hokkeýçileriň taýýarlyk derejesini nazara almak bilen, az-kem üýtgedilip bilner.

1-нҗи окуw ыҗлынҗ ыӊрте таӑярлык топарлары (10 ыашылар)
ӱчин окуw ыӊкӱнӗн мейӗлнамасы

Таýýarlygnyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Taýýarlyk						Döwürleri						
							Ýaryş						
							Tapgyrlary						
							2-nji ýaryşlar						
	Umumy	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryşlar			2-nji ýaryşlar							
I. Nazary taýýarlyk	1	2	1	2	3	3	3	2	2	3	2	1	25
II. Amaly taýýarlyk:													
umumy beden taýýarlygy	19	17	8	6	4	2	6	3	3	8	9	20	105
ýörite beden taýýarlygy	4	6	6	8	8	6	4	6	4	4	4	—	60
tehniki taýýarlyk	6	12	15	8	10	16	8	14	13	14	12	10	138
taktiki taýýarlyk	—	2	4	6	4	6	4	4	6	2	—	2	40
okuw, türgenleşik we barlag oýunlary		4	4	2	2	4	2	4	4	2			28
ýaryşlar	—	—	4	8	8	8	8	8	8	4	—	—	56
gündelik we barlag synaglary	—	3	2	—	—	—	—	—	—	2	3	—	10
Jemi (sagat):	34	39	39	36	34	36	30	36	36	36	31	35	437
III. Lukmançylyk barlagy	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	3	—	6
IV. Dikeldiş çäreleri	Tordan daşary sagatlar												
Jemi (sagat):	35	44	40	38	37	39	33	38	38	39	36	36	468

2-nji okuw ýyllynyň ýörite taýýarlyk toparlary (11 ýaşlylar) üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Jemi												
	Iýul	Awgust	Sentýabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	
											Döwürleri		Geçiş
											Taýýarlyk	Ýaryş	
Umumy	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryşlar			2-nji ýaryşlar								
I. Nazary taýýarlyk	2	3	2	2	3	3	4	3	2	2	2	1	39
II. Amaly taýýarlyk:													
umumy beden taýýarlygy	22	24	14	10	6	2	6	2	4	10	12	26	138
ýörite beden taýýarlygy	7	8	10	10	8	8	6	8	6	4	3	–	78
tehniki taýýarlyk	8	10	12	13	14	14	14	18	22	17	16	10	168
taktiki taýýarlyk	4	6	8	8	8	12	8	9	8	3	2	8	84
okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	–	–	6	3	6	3	3	3	9	6	–	39
ýaryşlar	–	–	8	8	10	10	12	8	10	6	–	–	72
gündelik we barlag synaglary	–	3	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	10
Jemi (sagat):	41	51	54	55	49	52	49	48	53	51	42	44	589
III. Lukmançylyk barlagy	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	6
IV. Dikeldiş çäreleri													
Sapaklaryň torundan daşary													
Jemi (sagat):	43	57	56	57	52	55	53	51	55	53	47	45	624

2-nji okuw ýylynyň ýörite taýýarlyk toparlary (11 ýaşlylar) üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygnyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürleri												
	Taýýarlyk		Ýaryş										
	Tapgyrlary												
	Umumy	Ýörite taýýarlyk			1-nji ýaryşlar			2-nji ýaryşlar					
I. Nazary taýýarlyk	1	3	3	3	4	4	4	4	4	3	2	4	39
II. Amaly taýýarlyk:													
umumy beden taýýarlygy	28	30	14	10	2	4	4	4	2	2	12	32	140
ýörite beden taýýarlygy	10	16	12	12	10	12	10	12	6	6	5	4	103
tehniki taýýarlyk	18	18	14	14	14	16	16	16	14	12	14	21	162
taktiki taýýarlyk	6	6	8	8	8	12	8	12	8	6	4	8	94
okuw, türgenleşik we barlag oýunlary		12	4	–	8		8		10	4	2		48
ýaryşlar	–	–	12	15	15	15	15	12	15	15	–	–	114
gündelik we barlag synaglary	–	3	2	-	–	–	–	–	–	2	3	–	10
Jemi (sagat):	62	85	66	59	57	59	61	44	53	48	37	40	671
III. Lukmançylyk barlagy	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	6
IV. Dikeldiş çäreleri	4	4	4	6	8	6	8	4	6	6	4	4	64
Jemi (sagat):	67	95	73	68	69	69	73	52	63	57	46	48	780

Bellik: Okuw-türgenleşik ýükleri meýilnamalaşdyrylanda sport türgenleşiginiň döwürlere bölünüşiniň kanunalaýyklyklaryny nazara almak zerurdyr, olaryň ähmiýeti ýyl geçdigiçe ýokarlanýar.

5.4. Nazary taýýarlyk

Ýöriteleşdirilen taýýarlyk tapgyrynda hokkeý oýnunyň nazary bölümi bilen tanyşdyrylmagy dowam etdirilmek bilen, ol temalaryň atlaryny, olaryň gysgaça beýanyny, mazmunyny we sagatlarda möçberini öz içine alýar (19-njy tablisa).

19-njy tablisa

Ýörite taýýarlyk toparlary üçin nazary taýýarlygyň mysaly tematik meýilnamasy

Taýýarlyk bölümleri	Okuw ýyly, geçirilýän wagty					
	1-nji ýyl		2-nji ýyl		3-nji ýyl	
	Geçirilýän aýlary	Sagatlar	Geçirilýän aýlary	Sagatlar	Geçirilýän aýlary	Sagatlar
1	2	3	4	5	6	7
Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki zaman ýagdaýy	Iýul	1	Iýul	1	Iýul	1
Umumy beden taýýarlygy	Awgust	1	Iýul	1	–	–
Ýörite beden taýýarlygy	Sentýabr	1	Awgust	1	Awgust	1
Tehniki taýýarlyk	Maý	1	Maý	1	Maý	1
Taktiki taýýarlyk	Noýabr Aprel	1 1	Awgust Sentýabr	1 1	Awgust Sentýabr Iýun	1 2 1
Hokkeý oýnunyň düzgünleri, üýtgetmeler we goşmaçalar	Awgust	1	Awgust	1	Awgust	1
Hokkeýçiniň ruhy, ahlak, erklilik taýdan taýýarlygy	Iýun	1	Iýun	1	Iýun	1
Sport beden owkalamasy we öz bedeniňi owkalamak. Dikeldiş çäreleri	Dekabr	1	–	–	–	–
Lukmançylyk-mugallymçylyk barlagy	Maý	1	Maý	1	Maý	1
Sport türgenleşiginiň fiziologik esaslary barada gysgaça maglumatlar	Ýanwar	1	Sentýabr	1	Iýun	2

1	2	3	4	5	6	7
Oýundan öňki gönükdirmе we geçirilen oýunlary seljerme	Oktýabr	2	Oktýabr	2	Sentýabr	1
	Noýabr	2	Noýabr	3	Oktýabr	3
	Dekabr	2	Dekabr	3	Noýabr	4
	Ýanwar	2	Ýanwar	4	Dekabr	4
	Fewral	2	Fewral	3	Ýanwar	4
	Mart	2	Mart	2	Fewral	4
	Aprel	2	Aprel	2	Mart	4
Sagatlaryň tertibinden daşary						
Ýokary derejeli, ussat hokkeýçileriň toparlarynyň oýun- larynyň wideoýaz- gylaryna, okuw film- lerine tomaşa etmek						
Sagatlaryň jemi:	25		29		39	

Nazary taýýarlyk boýunça mysaly okuw maglumatlary

1-nji tema. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeý oýnunyň häzirkizki zaman ýagdaýy. Dünýäde we Türkmenistanda höwesjeň we professional hokkeý oýnunyň ösüşiniň derejesiniň häsiýetnamasy. Türkmenistanyň ýygyny toparlarynyň halkara resmi ýaryşlary (Dünýä çempionatlary, Olimpiýa oýunlary). Hokkeý oýnunyň ösüş ýörelgeleri.

2-nji tema. Umumy beden taýýarlygy (UBT). Ýöriteleşmäniň başlangyç tapgyrynda umumy beden taýýarlygyny ýokarlandyrmak we hereketleniş ukyplaryny ösdürmek üçin maslahat berilýän serişdeleriň häsiýetnamasy. Beden ukyplaryny ösdürmegiň ýaş aýratynlyklary.

3-nji tema. Ýörite beden taýýarlygy (ÝBT). Ýörite beden taýýarlygy we hokkeýçileriň (10–12 ýaşly) ýörite beden ukyplaryny ösdürmek üçin türgenleşiklerde onuň orny. Başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda ýörite beden taýýarlygynda ulanylýan serişdeleriň gysgaça häsiýetnamasy.

4-nji tema. Tehniki taýýarlyk. Tehniki täri ele almagy özleşdirmekde okadylýanlaryň hereketleniş ukyby we hereketleniş endigi, taýýarlyk derejesi barada düşünje (beden, motorika, ruhy taýýarlygy). Tehniki tärleri öwrenmegiň, hereketleniş ukyplaryny we hereketleniş endiklerini emele getirmegiň başlangyç tapgyry.

5-nji tema. Taktiki taýýarlyk. Taktiki taýýarlyk ýaş hokkeýçileriň köpýyllyk türgenleşigi ulgamynda. Başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda hüjümde we goranyşda toparlaýyn taktiki hereketleri öwretmek. Özbaşdak taktiki hereket endiklerini berkitmek.

6-njy tema. Hokkeý oýnunyň düzgünleri, üýtgetmeler we goşmaçalar. Hokkeý oýnunyň düzgünlerini öwrenmegi dowam etdirmek. Hokkeý oýnunyň düzgünleriniň esasy bölümleri boýunça soramalary geçirmek, bilimleri barlamak. Hokkeý oýnunyň düzgünlerine girizilen täzelikler bilen tanyşdyrmak. Hokkeý meýdançasynyň ülnüsünde eminlik etmek nukdaýnazarynda has çylşyrymly oýun ýagdaýlaryny seljermek.

7-nji tema. Hokkeýçini ruhy, ahlak, erklilik taýdan taýýarlamak. Öňdebaryjy adama mahsus bolan ahlak aýratynlyklaryny – zähmet çekmäge, okamaga ak ýürekli çemeleşmek, batyrylyk, aýgytlylyk, tutanýerlilik, kynçylyklary ýeňip geçmegi başarmak, işlemegiň köpçülik bilen baglanyşykly endikleri, öz hereketleriň üçin jogapkärçilik duýgusy, özara goldaw bermek, ýokary düşünelilik, guramaçylyk, düzgün-nyzam. Watançylyk we Watana wepalylyk. Ruhy, ahlak we erklilik aýratynlyklaryny ösdürmegiň hokkeýçileriň sport ussatlygyny ýokarlandyrmakda ähmiýeti. Hokkeýçileriň psihologik (ruhy) taýýarlygy barada düşünje. Psihologik (ruhy) taýýarlygyň hokkeýçileriň häzirki zaman sport taýýarlygyndaky orny.

8-nji tema. Sport beden owkalamasy we öz bedeniňi owkalamak. Bedeni owkalamagyň dürli görnüşleri (umumy, bedeniň belli bir ýerini). Bedeni owkalamagyň esasy tärleri: bedeni ýazmak, sürtmek, kakyşdyrmak, silkelemek, sypalamak. Bedeni owkalamagyň täri. Bedeni ýazmak üçin (oýundan öň) we dikeltmek üçin (oýundan soň) owkalamak. Bedeni owkalamagyň maslahat berilmeýän, ýaramaz täsirli ýagdaýlary. Bedene agram düşmelerden soňra, hammam – bedeni öňki kaddyna getirmegiň, dikeltmegiň serişdesi hökmünde. Hammamdan peýdalanmak başarnygy.

9-njy tema. Lukmançylyk-mugallymçylyk barlagy. Lukmançylyk-mugallymçylyk barlagy okuw-türgenleşik işiniň dogry ýola goýulmagynyň şerti hökmünde. Hokkeý toparlarynda lukmançylyk-mugallymçylyk barlagyny amala aşyrmagyň tertibi. Lukmançylyk we mugallymçylyk gözegçilikleriniň okuw-türgenleşik işini dogry gura-

mak we ýaryşlara gatnaşmak üçin ähmiýeti. Antropometrik ölçegleriň we funksional barlaglaryň hokkeýçiniň bedeniniň ösüşine we taýýarlyk derejesine baha bermekde ähmiýeti. Hokkeý oýnamaga ýaramlylygyň we ýaramsyzlygyň görkezijileri. Hokkeý oýnalanda öz-özüňe gözegçilik etmegiň ähmiýeti we mazmuny. Öz-özüňe gözegçilik etmegiň obýektiw maglumatlary – agram, boý, dinamometriýa, spirometriýa, ýürek urşy we gan basyşy. Öz-özüňe gözegçilik etmegiň subýektiw maglumatlary: özüni duýşy, uky, işdäsi, hal-ýagdaýy, işe ukyplylygy, der bölüp çykaryşy. Sport türgenleşigi we sport sypaty barada düşünje. Ýadamak we çendenaşa ýadamak, ýadap ysgyndan gaçmak barada düşünje. Çendenaşa türgenleşigiň, kadadan ýokary türgenleşigiň önüni alyş çäreleri.

10-njy tema. Sport türgenleşiginiň fiziologik esaslary barada gysgaça maglumatlar. Beden etiniň işleýşi – bedeniň ösüşiniň, bedeniň kadaly işleýşiniň, saglygy we işe ukyplylygy saklamagyň zerur şerti. Türgenleşik – bedeniň hereketleniş endiklerini emele getirmek we bedeniň işleýiş mümkinçiliklerini giňeltmek boýunça serişde hökmünde. Hereketleniş endiklerini emele getirmegiň fiziologik kanunalaýyklyklary. Hokkeý oýny üçin zerur bolan hereketleniş ukyp-laryny ösdürmegiň fiziologik usulynyň gysgaça häsiýetnamasy. Ýadawlyk we bedeniň işe ukyplylygynyň wagtlaýyn peselmegine täsir edýän sebäpler. Sport türgenleşigi guralanda dikeldiş işleriniň hasaba alynyşy. Bedene düşýän agramlaryň, ýükleriň gaýtalanýşy, olaryň arasyndaky wagt aralyklary. Hokkeýçiniň bedeniniň işe ukyplylygynyň dikelişiniň depginine baha bermäge mümkinçilik döredýän görkezijiler.

11-nji tema. Oýundan önki gönükdirme we geçirilen oýunlary seljerme. Önke durýan oýnuň ähmiýeti. Garşydaşyň toparynyň oýnunyň aýratynlyklary. Garşydaşyň toparynyň düzümi barada maglumatlar, aýry-aýry oýunçylaryň häsiýetnamasy. Mälim we nämälim garşydaşyň garşysyna oýnamaga gönükdirmek. Oýunçylara tabşyryklar. Oýunçy çalşyrmalary, tälimçiniň oýunçylara we tutuş topara tabşyryklary, gönükdirmeleri bermek üçin arakesmeleri ulanmak. Geçirilen oýny seljermek. Toparyň, aýry-aýry düzümleriň we oýunçylaryň oýnuň bellenen meýilnamasyny ýerine ýetirişi. Toparyň, düzümleriň we oýunçylaryň oýunda görkezen oňat we ýaramaz taraplary. Taktiki

we tehniki ýalňyşlyklary seljermek. Oýnuň dowamynda ruhy we erk-lilik ukyplarynyň ýüze çykyşy.

12-nji tema. Ýokary derejeli, ussat hokkeýçileriň toparlarynyň oýunlarynyň wideoýazgylaryny, okuw filmlerini görmek. Nazary sapak-larda okuw-görkezme esbaplaryny, gollanmalaryny (kinokolsowkala-ry, okuw filmlerini, ülnüleri) giňden ulanmak zerurdyr. Tälimçiniň gö-nüden-göni teswirlemeginde (sapagyň tertibinden daşary) derejesi has ýokary toparlaryň türgenleşik sapaklaryny we oýunlaryny görmegi hem-de olaryň seljermelerini geçirmek maksadalaýykdyr.

5.5. Amaly taýýarlyk

Amaly material toparlaýyn okuw-türgenleşik sapaklarynda, oýun-laryň dowamynda, şeýle hem özbaşdak we öýe berlen ýumuşlar ýerine ýetirilende öwrenilýär hem-de berkidilýär.

Umumy beden taýýarlygy ýaş hokkeýçileriň beden taýdan ösüşini, esasy hereketleniş ukyplarynyň ösüşi bolan çalasyňlygynyň, güýjüniň, çydamlylygynyň, tizliginiň, çeýeliginiň ösüşini, utgaşdyryş ukyplary-nyň gowulanmagyny, hereketleniş başarnyklarynyň we endikleriniň giňelmegini, ýagny ýokary sport ussatlygy üçin berk binýadyň döredil-megini üpjün etmelidir.

Maksatnamada umumy beden taýýarlygy boýunça okuw materia-ly okuwyň ýyllaryna bölünmän berilýär. Bu bolsa, tälimçilere taýýar-lygyň anyk wezipelerinden, okuwçylaryň taýýarlyk derejesinden hem-de olaryň bedeniniň ösüşiniň derejesinden ugur alyp, maksatnamanyň bu bölümlerini geçmegi özbaşdak meýilnamalaşdyrmaga mümkinçilik berýär (*20-nji tablisa*).

Umumy beden taýýarlygynyň düzüm bölekleri amaly sapaklaryň ählisinde bolmalydyr. Umumy ösüş maşklarynyň toplumy düzülende, olaryň beden etleriniň aýry-aýry toparlaryna, tutuş bedene edýän täsi-rini nazara almak, eliň beden etleri üçin maşklary, aýak, garyn beden etleri üçin maşklar bilen gezekleşdirmek we ş.m. zerurdyr.

**Hokkey mekdepleriniň ýörite taýýarlyk toparlarynyň
okuwçylarynyň bedeniniň ösüşiniň ortaça görkezijileri**

Beden ösüşiniň görkezijileri	Ýaşy (ýyl)		
	10	11	12
Bedeniň uzynlygy, <i>sm</i>	142	148	148,5
Bedeniň agramy, <i>kg</i>	37,6	39,2	45,0
Döş kapasasynyň göwrümi, <i>sm</i>	71	73	75
Öýkeniň dem alyş sygymy (ÖDAS), <i>ml</i>	1900	2096	2288
Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	18	20	23
Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	16	18	21

Beden etlerini, süňk-birleşdiriji agzalary berkitmek, bogunlaryň hereketlenişini gowulandyrmak üçin maşklara aşakdakylar degişlidir:

1. Eller we inçe bil oňurgasy üçin maşklara elleriňi epmek, ýazmak, öňe-yza, gapdala galgatmak, pyrlamak, gowşurmak, bir-birinden daşlaşdyrmak, ýokary galdyrmak, aşak goýbermek, batly hereketler (zatly we zatsyz maşklar gysga we uzyn bökülýän ýüp, ganteller, «blinler» dykylan toplar, rezin amortizatorlar, taýaklar, «Bizon-1» türgenleşik enjamy bilen, dürli deslapky ýagdaýlarda – dik durup, oturyp, ýatyp, duran ýerinde we hereketde, böküp, özbaşdak hem-de türgen bilen bilelikde ýerine ýetirilýär);

2. Boýnuň we göwräniň beden etleri üçin maşklara kelläni elle riň bilen garşylyk döredip dürli ugurlar boýunça epmek, öwürmek we aýlamak; göwräni egmek, öwürmek we aýlamak, çanaklygyňy aýlamak, aýaklaryňy göni tutup we epip, arkan ýatyp, ýüzin ýatyp, oturyp, asylyp durup galdyrmak, aşak goýbermek; ýatan ýagdaýyndan oturmaga we yzyna geçmek; ýüzüni hem-de arkaňy aşak edip, garşylyk görnüşde direnmek we asylyp durmak; deslapky ýagdaýda ýatyp we oturyp göwräni burç görnüşinde saklamak; bu maşklaryň dürli görnüşli utgaşmasy; göwräni dogry tutmagy emele getirmäge ýardam edýän maşklar;

3. Aýaklar üçin maşklara daraklygyňa galmak, daraklygynda, dabanynda, dabanyň iç we daş tarapynda ýöremek, aýaklaryňy çanaklyk, topuk we dyz bogunlarynda eplemek we ýazmak; oturmak, aýaklaryňy bir ýere getirmek, bir-birinden daşlaşdyrmak; aýaklaryňy dürli ugurlar boýunça hereketlendirmek, aýagyňy öňe atmak, öňe atmakda aýlawly

hereket etmek, aýaklaryňy dürli deslapky ýagdaýda (egniň ölçeğinde, bir aýagyňy öňe edip we ş.m.) saklap bökmek; doly oturyp we ýarym oturyp, bökmek, köp gezek bökmek, ýöremek.

Beden ukyplaryny ösdürmek üçin maşklar. 5–14 ýaş aralygyndaky döwürde nerw-beden etiniň hereketleniş endikleriniň esasy ösüşi bolup geçýär we adam bu döwrüň ahyrynda öz göwresiniň umumy durkunyň 90%-e çenli möçberine eýe bolýar. Çalasynlygy ösdürmek üçin möhüm şert hereketleriň derejesidir. Çalasynlygy ösdürmek üçin maşklara dürli deslapky ýagdaýlarda elleriňi we aýaklaryňy dürli ugurlar boýunça hereketlendirmek; köpürjiklerden, trampplinlerden öwrülip, öwrülmän, direnip we direnmän bökmek; dürli usulda ýokary, uzynlygyna, gapdallaýyn, arkaňy öňe edip bökmek; akrobatik maşklar, öňe-yza, gapdala togalanmak, bedeniňi epläp, eglip, diregli we diregsiz togalanmak; öňe-yza we gapdala aşyr atmak, dürli görnüşli utgaşmada (duran ýeriňden we ýöräp barýarkaň, pes päsgeçilikden, türgeniň üstünden böküp geçip) aşyr atmak; gapdala agdarylyp bökmek, kebzaňde durmak, şol hereketi eglip gaýtalamak, elleriňde we kelläňde durmak; elleriňde dik başaşak durmak; erkin ylgawda birden saklanyp, ýene-de ylgap we hereketiň ugruny üýtgedip, gapdallaýyn, arkaňy öňe edip ylgawda ýerine ýetirilýän maşklar; dürli deslapky ýagdaýlardan topy zyňmak, tutmak bilen dik durup, oturyp, ýatyp, böküp zyňmak we tutmak; bökülýän ýüpe ýerine ýetirilýän maşklar, bökülýän ýüpiň aşagyndan ylgap geçmek, bökülýän ýüpi öňe-yza aýlap, ýarym oturyp, çaltlandyrylan görnüşde böküşleri ýerine ýetirmek; akrobatikanyň düzümi bölekleri, oýunlar we estafeta ylgawlary.

Dürli hereketleriň toplumyny göz önünde tutýan ylgawly, böküşli, toplary zyňmaly, gapmaly, päsgeçilik zolaklaryndan geçmeli we ş.m. ýordumly hereketli oýunlara, şeýle hem päsgeçiliklerden geçmek bilen baglanyşykly estafeta ylgawlaryna aýratyn orun degişlidir. Esasy usullara gaýtalama, oýun, ýaryş, dürli görnüşli maşklar gezekleşdirilýän usullar degişlidir.

Tizligi ösdürmegiň ähli görnüşleri üçin has amatly möhletler 7–14 ýaş gabat gelýär. Tizligi ösdürmek üçin maşklara 5-den 100 metre çenli aralyklarda bat almak we ylgamak; bat alyp, birbada iň ýokary tizlik bilen we ädimleriňi ýygjamlaşdyryp, 20–30 metr aralyklary gaýtalap ylgap geçmek; birden saklanyp we ýene-de ylgap hem-de hereketiň ug-

runy üýtgedip ylgamak; ýeňilleşdirilen şertlerde (depäniň ýapgydynda, ýapgyt ýodajykda we ş.m.) gysga wagtlyk çalt depginde ylgamak; estafeta ylgawlary, hereketli we sport oýunlary degişlidir. Ýaş hokkeýçileriň tizlik boýunça taýýarlygynyň esasy usullary – oýun, ýaryş, gaýtalama we dürli görnüşli usullary gezekleşdirmek bolup durýar.

Başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda ýaş hokkeýçileriň güýji, esasan, tizlik-güýç talap edýän depginli maşklary ulanmak arkaly ösdürilýär. Bu ýaşda dykylan toply, gantelli, 2–3 kg agramdaky zatly maşklary ulanmak bolar. Maşklary ýerine ýetirmegiň esasy usuly gaýtalamak usulydyr, ýöne maşklar doly ysgyndan gaýançaň ýerine ýetirilmeýär.

Güýji ösdürmek üçin maşklara agyrlyklar bilen çägede, suwda, dagda ylgamak; asylyp durmak, asylyp durup özüňi çekmek; öz agramyň hasabyna we beýleki bir türgeniň agramynyň hasabyna agyrlyklar bilen ýerine ýetirilýän maşklar; eliňe direnip, göwräni göneldip, elleriňi epip-ýazmak; espander bilen ýerine ýetirilýän maşklar, toplary zyňmak, zyňylýan daşy (ýadrony) iteklemek, daşlary uzaklyga zyňmak. «Apollon», «Bizon-1» görnüşli türgenleşik enjamlaryny ulanmak bilen, «Gerkules» görnüşli ýörite enjamlarda ýerine ýetirilýän maşklar; ylgamak, bökmek, zatlary zyňmak we ýükleri bir ýerden başga ýere geçirmek bilen ýerine ýetirilýän ýönekeý, utgaşdyrylan estafeta ylgawlary degişlidir. Güýji terbiýelemek bilen bir wagtda ýaş hokkeýçilerde beden etleri dartgynly ýagdaýda saklanylandan soňra olary gowşatmak, dartgynly ýagdaýda saklamazlyk endiklerini ösdürmek zerurdyr.

Tizlik-güýç ukyplaryny ösdürmek üçin maşklara: çalt depginde ýerine ýetirilýän (kiçi agramlar bilen) umumy ösdüriji maşklar; duran ýerinde we ylgap gelip, beýikligine, uzynlygyna bökmek, üç gezek aşyr atyp bökmek, köp gezek bökmek; kiçi agramly agyrlyklary ulanyp, hereketli oýunlary oýnamak; belli bir ýerde oýnalýan oýunlar; ylgamak, bökmek, zat zyňmak we ýükleri bir ýerden başga ýere geçirmek bilen, ýönekeý, utgaşdyrylan estafeta ylgawlary; güýç talap edýän göreşi ulanmak bilen, hereketli oýunlar; garşylyk görkezýän garşydaşyň egni, döşi bilen itmeleri; soňra ýokary we uzynlygyna bökmek bilen, «çuňluga» böküşler; dykylan toplary, daşlary zyňmak, iteklenýän daşy iteklemek; dagda, basgançak boýunça ýokary ylga-

mak; agyrlyklar bilen (agyrlaşdyrylan guşaklar, «blinler» we ş.m.) ylgamak degişlidir.

Çagalyk we ýetginjeklik ýaşy aerob öndürijiligi ösdürmek, ýagny umumy çydamlylygyň esaslaryny ösdürmek, şondan soňra-ky uly möçberde ýörite we ýokary depginde türgenleşik geçilmegi üçin has amatly ýaşdyr (8–16 ýaş). Aerob mümkinçilikleriň has çalt depginler bilen ösýän döwri (bir maksada gönükdirilip işlenilende) 13–16 ýaşda bolup geçýär.

Umumy çydamlylygy ösdürmek üçin maşklara endigan depginde ylgamak (ylgaw wagtynda ýüregiň urşunyň ýygylgy 130–170 *min/urgy*), 1000-den 4000 metre çenli aralykda ýöremegi we ylgamagy gezekleşdirmek (ÝUÝ 110–170 *min/urgy*), 300, 500, 600, 800, 1000, 1500 metr aralyklara ylgamak (aralyk 2-den 6 *km-e* çenli), belentli-pesli ýerlerde 3-den 12 minuta çenli wagtda (dürli ýaş toparlary üçin) ylgaw; fartlek; dagda (endigan depginde) ylgamak; sport oýunlaryndan elde oýnalýan topy, futbol, basketbol oýunlaryny oýnuň dowamlylygyny artdyrmak bilen we ölçegleri ulaldylan meýdançalarda oýnamak; hereketli oýunlar; welosipedli kros; suwda ýüzmek (25, 50, 100 metr we şondan köp aralyklary uly bolmadyk tizlikde gaýtalap ýüzüp geçmek) degişlidir.

Ýaş (8–12 ýaşly) hokkeýçiler taýýarlananda umumy çydamlylygy ösdürmek üçin gaýtalama, endigan üznüksiz (12 ýaşdan), üýt-gäp durýan üznüksiz (12 ýaşdan), aralyklary bellenen (gysga wagtlyk dynç alyş wagt aralyklary bilen, gysga wagtlyk çalt depginde ýerine ýetirilýän maşklar) oýun usullary ulanylýar.

Çagalar kislorodyň ýetmezçilik edýän şertlerinde energiýanyň anaerob çeşmeleriniň hasabyna işlemäge ukyplarynyň azdygy bilen häsiýetlendirilýär. Ýöne bu ýaş (10–12 ýaşly) hokkeýçileriň türgenleşiginde anaerob häsiýetli maşklaryň bolmaly daldigini aňlatmaýar. Tizlik, güýç, tizlik-güýç ukyplary türgenleşdirilende ýa-da ýaryşlaryň geçirilýän we olara taýýarlyk görülýän wagtynda türgenleşigiň şeýle görnüşleri hem ulanylyp bilner. Glikolitik ugra gönükdirilen maşklarda bedene düşýän ýükleriň möçberiniň ujypsyz bolmagy möhümdir.

Çeýeligi ösdürmek üçin maşklara eller we inçe bil oňurgasy üçin maşklar (elleriň eplemek, ýazmak, hereketlendirmek, aýlamak, biri-birinden daşlaşdyrmak we ýakynlaşdyrmak, bat alyp bökülip

edilýän hereketler. Olar «zatlar» ulanylyp we zatlar ulanylman, dürli deslapky duruş ýagdaýlarynda ýerine ýetirilýär); göwräniň beden etleri üçin maşklar (göwräni egmek, öwürmek we aýlamak, çanaklygyňy aýlamak; arkan, ýüzün ýatyp, oturyp, göni, epilen aýaklaryňy galdyrmak we goýbermek); aýaklar üçin maşklar (aýaklaryňy çanaklyk-uýluk, topuk we dyz bogunlarynda epmek, ýazmak, dürli ugurlar boýunça aýaklaryňy hereketlendirmek; öňe egilmek, öňe eglip aýlawly yrgyldyly hereket etmek, şepagatlar we ýarym şepagatlar) degişlidir.

Ýörite beden taýýarlygy. Ýörite beden taýýarlygynyň esasy serişdeleri, hokkeý oýnunyň täriniň düzüm bölekleriniň esasynda işlenip taýýarlanan ýörite maşklardyr (buzda ýerine ýetirilýär). Güýji ösdürmek üçin maşklara bir we iki aýagynda (hereketde) oturyp-turmak, hereketde bir we iki aýagynda (çyzykdan) bökme, aýagyň beden etlerine duran ýeriňde güýç bermek, zor salmak; konkide päsgelçiliklerden böküp geçmek, birden durmak we soňra bat almak bilen ylgamak; elde oýnalýan topy (agramy 2 kg dykylan top) hokkeý meýdançasynyň tutuş boýuna iki derwezäniň arasynda oýnamak; dykylan toplary (2–3 kg) bir ýerden başga ýere geçirmek bilen estafeta ylgawlary; konkide «üznüksiz» ylgaw degişlidir.

Düşýän ýük, agram ýuwaş-ýuwaşdan artdyrylyp, maşklar agyrlaşdyrylan guşak (3–5 kg), agyrlaşdyrylan şaýba (300–400 g), agyrlaşdyrylan klyuşka bilen ýerine ýetirilýär. Esasy usullar dürli gezekleşdirilýän, oýun we onuň bilen baglanyşykly usullardyr.

Tizlik ukypalaryny ösdürmekde tizligiň ähli görnüşlerini ösdürmek üçin iň amatly möhletler 7-den 14 ýaş aralygyna gabat gelýär.

Ýaş hokkeýçileriň tizlik ukypalaryny terbiýelemek üçin dürli maşklar ulanylýar. Olary iň ýokary tizlikde ýerine ýetirmek zerurdyr. Olar aşakdaky esasy talaplara laýyk gelmelidir:

1. Maşklary ýerine ýetirmegiň täri olaryň aňrybaş tizlikde ýerine ýetirilmegini üpjün etmelidir;
2. Maşklar ýerine ýetirilýän wagtynda tagallalaryň olaryň ýerine ýetiriliş usulyna däl-de, olaryň ýerine ýetiriliş tizligine gönükdirilmegi üçin maşklar örän oňat derejede öwrenilmelidir we özleşdirilmelidir;
3. Maşklaryň dowamlylygy – ýerine ýetirilmeginiň ahyrynda ýadawlyk sebäpli olaryň tizligi peselmez ýaly bolmaly. Maşk-

laryň ýerine ýetirilişiniň dowamlylygy ýaş hokkeýçiler üçin 10 s-dan ýokary geçmeli däl.

Köp ýagdaýlarda tizlik üçin ýerine ýetirilýän maşklarda türgenleşik geçirilmeginiň duýulmaýandygy sebäpli, türgenleşik maşklary özüniň kinetik we dinamiki häsiýetnamalary boýunça ýaryş maşkyna laýyk gelmelidir. Ýaş hokkeýçileriň tizlik boýunça taýýarlygynyň esasy usullaryna oýun, ýaryş, gaýtalama, dürli usullar gezekleşdirilýän we baglanyşykly usullar degişlidir.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklara 15-den 50 m-e çenli gysga aralyklary dürli deslapky duruş ýagdaýlardan, dürli ugurlar boýunça gaýtalap ylgap geçmek; görüş, ses duýduryşlary boýunça tizligi, hereketiň ugruny birden üýtgetmek bilen, ýokary tizlikde we birden saklanyp ylgamak; ýapgyt, aýlaw, «sekizlik» görnüşindäki aýlaw boýunça (ýüzüňi we arkaňy öňe edip) çaltlandyrylan depginde ylgamak; estafeta ylgawlary; klýuşkany çepe-saga we yzyňa çalt geçirmek bilen, çalt saklanmak, şaýbany beýleki türgene geçirmek; şaýbany bortdan, derwezä zyňmagyň tizlikli tapgyrlary; wagt belläp, konkide 18, 36 we 54 m aralyklara ylgamak; buzda hereketli oýunlar; beden etleriniň aýry-aýry toparlaryny gowşatmak üçin maşklar degişlidir.

Çydamlylygy ösdürmek üçin maşklara uzak wagtyň dowamynda endigan depginde ylgamak (ýüregiň urşunyň ýygyllygy 140–160 min/urgy) we konkide tizligi üýtgedip ylgamak (ýüregiň urşunyň ýygyllygy 130–180 min/urgy); 4–5 minutyň dowamynda iň ýokary tizlikde gysga aralyklarda tapgyrлаýyn, aralyklary belläp ylgamak (işlenýän wagt 5–12 s, dynç aralyklary 15–30 s); konkide iň ýokary, aram we kiçi tizlikleri gezekleşdirip ylgamak; iň ýokary depginiň 75–85% möçberinde oýun we tehniki-taktiki maşklary tapgyrлаýyn aralyklarda ýerine ýetirmek (1 gaýtalamanyň dowamlylygy 20–30 s-dan köp bolmaly däl, dynç alyş aralyklary 1,5–2,5 min, tapgyrda gaýtalamalaryň sany 3–5, tapgyrlaryň arasyndaky dynç alyş aralyklary 10–12 min, tapgyrlaryň sany 1–2) degişli. Bu maşklaryň ählisi tizlikde çydamlylygy ösdürmäge gönükdirilendir.

Ýörite çydamlylyk buzuň üstünde oýunlarda bir zolakdaky oýunçylaryň sanyny hem-de dynç alşyň aralyklaryny azaltmak bilen, oýun maşklaryny gaýtalamak; topda oýnalýan hokkeý meýdançasynda hokkeý oýnamak arkaly ösdürilýär.

Tizlik we ýörite çydamlylyk ösdürilende düşýän ýüküň möçberiniň ujypsyz bolmagy, oňa tälimçi tarapyndan doly gözegçilik edilme-gi möhüm şert bolup durýar.

Çalasyňlyk hokkeý oýnunyň tärini öwrenmegiň we kämilleş-dirmegiň möhüm şertidir. Hokkeýçiler tarapyndan çalasyňlygyň has doly we işjeň ýüze çykarylmany üçin maşklary yzygiderli täzeläp, olaryň dürli görnüşlerini gezekleşdirip durmak, olary täze, has çylşy-rymly şertlerde geçirmek maksadalaýykdyr.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklara buzda zatly we zatsyz es-tafeta ylgawlary, konkide päsgelçiliklerden böküp geçmek, buzda ýykylmak, galmak, bir dyzyňa, iki dyzyňa ýykylyp tegelek boýun-ça ylgamak; direglerden aýlanyp geçip, garşy durýan garşydaşlaryň bilen estafeta ylgawlary we oýunlar; konkide ylgawyň ugruny çalt üýtgetmek, akrobatikanyň düzümi bölekleri bilen hereketli oýunlar degişlidir.

Çeýeligi ösdürmek we ony saklamak üçin hereketiň mümkin bol-an iň ýokary derejesinde ýerine ýetirilýän maşklar ulanylýar. Maşk-lar hokkeý meýdançasynyň perimetri boýunça klýuşkaly, öwürümlü hereketler bilen, bir elni bilen klýuşkanyň sapynyň ortasyndan tutup ýerine ýetirilýär. Oňa klýuşkanyň sapyndan öňe-yza, saga-çepe ätläp geçmek; bedeniň aýry-aýry düzümi böleklerini çalt hereketlendirmek, öwürümlü ýerine ýetirilýän maşklar; birnäçe sekundyň dowamynda iň ýokary depgini saklamak bilen, duran ýerinde ýerine ýetirilýän maşk-lar degişlidir.

Tehniki taýýarlyk. Başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda esasy wezipe tehniki tärleriň düzümini özleşdirmekde jemlenýär.

Konkide hereket etmegiň täri. Ozal öwrenilen materialy gaýtala-mak. Konkide ylgamak boýunça taýýarlyk derejesini kämilleşdirmegi dowam etdirmek – arkaňy öňe edip ylgamak, ylgawda arkaňy öňe öwürmek, bir we iki konkä daýanyň, öwürülip, soňra bat almak bilen saklanmak. Dürli deslapky duruş ýagdaýlaryndan bat almak, soňra bat almak bilen gapma-garşy ugra öwürülme ýa-da şol ugurda sak-lanmak. Konkide uzynlygyna we päsgelçilikden bökme. Hereketde öňe ýykylmak, öwürülip, bir dyzynda, iki dyzynda oturmak, soňra çalt turmak bilen, togalanmak. 90–180–360° öwürülme, soňra turup, kiçi we uly öwürümler boýunça bat alyp, hereketde bir dyzyňa, iki dyzyňa ýykylmak. 45–90–180° öwürülme (aýagyň bilen) iki aýagynda ýere

düşüp, soňra bellenen ugur boýunça hereket edip, bir we iki aýagyňda bat alyp bökmek.

Klýuşka we şayba erk etmegiň täri. Şaýbany alyp gitmek. Şaýbany alyp gitmegiň öň geçilen görnüşlerini kämilleşdirmek, şaýbany ýüzüni we arkaňy öňe tutup, göni ugur boýunça, aýlawda, «sekizlik» görnüşli aýlawda, saklanyp we bat alyp gysga aralyga alyp gitmek. Şaýbany klýuşka we konki bilen gezekleşdirip alyp gitmek; şaýbany garşydaşyňa bermän, göwräň we aýaklaryň bilen ýapmak, şaýbany garşydaşyň klýuşkasynyň aşagyna «goýbermek» bilen alyp gitmek, şol hereketleri görüş gözegçiliksiz gaýtalamak.

Şaýbany zyňmak. Zyňmagyň ozal öwrenilen usullaryny kämilleşdirmek: «uzyn» (sürteýji) oňaýly we oňaýsyz, hereketde, gapdaldan, garşylyklaýyn bermekden soňra bir kakmada zyňmagy kämilleşdirmek. Ähli görnüşlerde – duran ýeriňden, alyp gideniňden soňra, garşylyklaýyn we çykyp gidýän şayba boýunça urgy-zyňma. «Penjäň bilen» zyňmagyň täriňi öwrenmek. Derwezeçä degip yzyna gaýdan şaýbany urmak, şaýbany derwezä gönükdirmek. Oklamak bilen zyňmagyň täriňi öwretmek.

Şaýbany kabul etmek. Şaýbany saklamagyň ozal öwrenilen usullaryny kämilleşdirmek. «Oňaýly» we «oňaýsyz» tarapdan şaýbany konki bilen, klýuşkanyň gaňyrçagy bilen saklamagy hem-de kabul etmegi öwretmek. Saklamak – hokkeyçiden uzakda typyp barýan şaýbany saga-çepe eglip, klýuşka arkaly kabul etmek. Howadan uçup gelyän şaýbany saklamak. Şaýba oýna girizilende şaýba erk etmegiň tehniki tärlerini öwretmek. Tehniki tärleri utgaşdyrmagy: alyp gitmegi – geçirmegi, alyp gitmegi – zyňmagy, alyp gitmegi – zyňmagy – kakmagy, kabul etmegi – alyp gitmegi – geçirmegi, kabul etmegi – alyp gitmegi – zyňmagy, kabul etmegi – alyp gitmegi – zyňmagy – kakmagy, kabul etmegi – zyňmagy, kabul etmegi – zyňmagy – kakmagy, kabul etmegi – geçirmegi we ş.m. öwretmek. Tehniki tärleriň görkezilen ähli utgaşdyrmalary kabul etmegi ýerine ýetirmegiň dürli usullarynyň esasynda öwrenilýär. Mysal üçin, kabul etmek – alyp gitmek – geçirmek. Kabul etmek (konki bilen, berilýän hereket bilen we klýuşkada), alyp gitmek (diagonal, klýuşkadan aýyrman, urgy we kakmak bilen ýa-da bir tarapdan beýleki tarapa, ýa-da ş.m.), zyňmak, urmak, kakmak arkaly oňaýly-oňaýsyz tarapdan we ş.m. geçirmek.

Aldaw hereketleri (tärleri). Ýoldaşyňa geçirmekden öň – zyňan ýaly hereket etmek, «saklanmak – bat almak», hereketiň tizligini we ugruny üýtgetmek bilen, «klýuşka – konki – klýuşka» aldaw tärini, «arasyny kesip, oýnamak», aldaw tärini ulanyp «geçirmek boýunça», «alyp gitmek boýunça», «süýşmek boýunça» aldaw tärlerini kämilleşdirmek. Aýlanyp geçip aldap ylgamak bilen alyp gitmek.

Güýç ulanyş tärleri. Güýç ulanyp göreşmegiň esasy tärlerini öwretmek. Döşüň, egniň bilen itmek, klýuşkany ýokardan gysmak, garşydaşyň klýuşkasyny kakmak. Şaýbany almak we göwräň bilen oýnamak. Meýdançanyň ähli böleklerinde, bortlarda, meýdançanyň burçlarynda güýç ulanyp göreşmegiň tärlerini öwretmek. Garşydaşyň kabul edýän pursadynda şaýbany tutmak we elinden almak. Şaýbany ýykylyp kakmak maksady bilen garşydaşyňy yzarlap gitmek. Uçup gelyän şaýbany elini we klýuşka bilen tutmak, şaýbany ýoldaşyň kömegi bilen almak. Şaýbany göwräň bilen tutmak. Şaýbany göwräň bilen tutmagyň ýerini we pursadyny saýlamagy başarmak. Şaýbany durup bir we iki dyzyň bilen, ýykylyp tutmak.

Taktiki taýýarlyk. *Hüjüm etmegiň taktikasy.* Oýunçylaryň öz wezipesine laýyklykda şahsy hereketleri, esasy borçlary. Ozal öwrenilen taktiki hereketleri has çylşyrymly ýagdaýda, has işjeň garşydaşyň garşysyna ulanmagy kämilleşdirmek. Şaýbany almak üçin «yzarlap gelyänden» sypmak. Şaýbany boş ýere we ýoldaşyň klýuşkasyna geçirmek. Göni we diagonal hereket etmek arkaly özbaşdak geçmek bilen, garşydaşyň zolagyna girmek. Oýnuň ýagdaýyna baglylykda, haýsy-da bolsa bir tehniki täri saýlap almagy, öz wagtynda, maksadalaýyk ulanmagy başarmak. «Yzarlap gelyäne», güýç tärini ulanyp hüjüm etmek.

Toparlaýyn özara arkalaşykly hereketler. Ozal öwrenilen toparlaýyn özara arkalaşykly hereketleri kämilleşdirmek. Duran ýerinden we hereketde, ýerindäki we hereketdäki ýoldaşyňa ýa-da boş ýere gysga we uzyn geçirmegi kämilleşdirmek. Borty ulanmak arkaly, konki bilen, «kakmak arkaly», gysga gerim bilen urmak arkaly, «galdyrmak arkaly» geçirmek. Merkezi ýa-da çetki hüjümçiniň üsti bilen zolakdan çykmak. Garşydaşyň zolagyna diagonal geçirmek arkaly girmek, şaýbany diagonal boýunça burça we aýlawyň ugry boýunça zolaga zyňmak. Üçburçluklarda özara arkalaşykly hereket etmegi öwretmek. Merkezi ýa-da

çetki hüjümçini meýdançanyň burçuna süýşürmek arkaly san taýdan artykmaçlygy gazanmak. «Yzarlap gelyäni» hüjümiň beýleki zolagyna äkitmek bilen, ýoldaşyň netijeli oýun etmegine ýer açmak. Garşylyklaýyn hüjüm edilende goragçynyň hüjümi başlamagy. Garşylyklaýyn hüjüm etmek. Yzly-yzyna yzygider hüjüm etmek. Şaýba zyňlanda oýnuň taktiki görnüşlerini öwretmek. Garşydaşyň derwezesiniň golaýynda hereket etmegiň taktikasy – derwezeçä degip gaýdan şaýbany kakmak, derwezäniň önündäki özüňe golaý zolakda oýnamak, ýoldaşyň uzakdan şaýbany zyňanda derwezeçä päsgelçilik döretmek, zyňýandan uzakdaky sütüni «ýapmak». Pozision (jaýlaşykly) hüjüm.

Goranyş taktikasy. Şahsy hereketler. Goranyşda ozal öwrenilen şahsy hereketleri kämilleşdirmek. Oýnuň ýagdaýyna we meýdançada oýunçylaryň ýerleşişine baglylykda şaýbany elden almak ýa-da garşydaşyň hüjümini gowşatmak üçin maksadalaýyk tehniki täri saýlap almagy başarmak. Toparlaýyn bilelikde özara arkalaşykly hereket etmek. Ozal öwrenilen taktiki hereketleri kämilleşdirmek. Yzarlanyp gelende we garşydaşyň san taýdan artykmaçlygynda ýoldaşyňy goramak, ýardam bermek. Ortaky zolakda, gorag zolagynda başga tarama geçmek, bilelikde almak, iki oýunçynyň hüjüm edýänleriň ikisine ýa-da üçüsine arkalaşykly hereket etmegi. Şaýba oýna girizilende taktiki usullaryň görnüşlerini öwrenmek. Zolak we şahsy (belli bir adama niýetlenen) goragda oýunçylaryň ýerleşişini we borçlary.

Derwezeçiniň taýýarlygy. *Beden taýýarlygy.* Bir gezeklik hereketiň, hereketiň ýygylgynyň tizligini kämilleşdirmek. Ýarym şepagatda, şepagatda bogunlaryň ýörite çeyeligini we öwrülip bilijiligini kämilleşdirmek. Öňe-yza, saga-çepä (maýatnik görnüşinde) bökülende, gapdala ädilende we atanaklaýyn ädilende, ýüzüni hem-de arkaňy öňe edip üznüksiz ylgawda utgaşdyryjy hereketleri kämilleşdirmek. Bir wagtda tennis topuny zyňmak, gapmak bilen, bir we iki aýagyňda çuňňur öňe-yza, çepä-saga oturylanda süýşmek, bökme. Akrobatika: bökme – togalanmak, päsgelçilikden, ýoldaşyň üstünden aşyr atyp böküp geçmek.

Derwezeçiniň oýnunyň täri. Göwräni esasy tutuşda ýerde we buzda süýşmegiň tärini kämilleşdirmek. Uzak aralyklarda ýüzüni we arkaňy öňe edip konkide, gapdala ätmek (gysga we uzyn) arkaly süýşmegiň tärini kämilleşdirmek. Typmadan soňra we typmazdan, bir

ädimde, gysga aralyklarda bat almagyň, saklanmagyň tärini kämilleşdirmek. Akrobatik maşklar we beýleki hereketler ýerine ýetirilenden soňra esasy tutuşy saklamagyň, şol ýagdaýda durmagyň tärini kämilleşdirmek. Şaýbany tutguç bilen tutmagyň we «blin» bilen gaýtarmagyň, gaýtarylan şaýbany eýelemegiň tärini kämilleşdirmek. Typyp gelyän şaýbany klýuşka bilen, konkini öwrüp ýa-da öwürmän sag we çep aýagyň bilen gaýtarmagyň tärini kämilleşdirmek. Konki, şitok, tutguç bilen gorap, typyp gelyän şaýbany klýuşka bilen gaýtarmagyň tärini kämilleşdirmek. Aýagyňy öňe edip («diwarjyk») sag we çep gapdalyňa ýykylmagyň, iki dyzyňa çökmegiň tärini öwretmek.

Derwezeçiniň oýnunyň taktikasy. Oýnuň dürli ýagdaýlarynda şahsy taktiki hereketleri we garşy durmagyň usulyny saýlap almagy öwretmek, kämilleşdirmek. Zyňlyp, «urgy bilen» hüjüm edilende derwezede durmaly ýeriňi saýlap almagy kämilleşdirmek. Garşydaşyň utgaşdyrylan hereketinde durmaly ýeriňi saýlap almagy kämilleşdirmek. Hüjümiň tamamlanýan pursadyny we ugruny kesgitlemegi başarmagy öwretmek. Sport we hereketli oýunlarda – oýunda pikirlenmek ukyplaryny has-da ösdürmek.

Derwezeçileriň umumy, ýörite beden we tehniki taýýarlykly bolmagy boýunça aýry-aýry beden ukyplaryny ösdürmegiň derejesine baha bermek üçin taýýarlygyň degişli döwrüniň başynda hem-de ahyrynda ýylda azyndan 4 gezek barlag kada görkezijilerini (21–25-nji tablisalar) kabul etmek zerurdyr.

Eminleriň tejribesi. Eminleriň endikleri okuw-türgenleşik işiniň dowamynda kemala getirilýär we ýaş hokkeýçiler mekdepde, ýaşayan ýerinde sport-köpçülikleýin çärelerine gatnaşanlarynda berkidilýär.

Öwredijileriň endiklerine topary düzmek, habarnamany takyk bermek, toparyň düzümi üçin esasy buýruklary bermek, ony ýerinde, hereketde täzeden düzmek endiklerini öwretmek, ýerine ýetirmek üçin we maşklary tamamlamak üçin buýruklary düşündirmek, görkezmek, bermek degişlidir.

Eminleriň tejribesine oýnuň düzgünlerini we eminlik etmegiň esasy usuly düzgünlerini bilmek degişlidir. Olar ýeri saýlap almak, gözegçilik etmek, ýalňyşlyklary öz wagtynda kesgitlemek we jürlewük çalmak, zerur dürli duýduryjy hereketleri etmekden ybaratdyr.

Derwezeçilerin (10–12 yaşly) umumy beden taýýarlygynyň teswirnamasy

OTI

Tâlimçi

Sene

№	Familiýasy, ady	Beden häsiýetleri boýunça kadalar										Ballaryň jemi	Ortaça bal
		Güýç		Çalasyn-lyk	Tizlik		Tizlik boýunça çydamlylyk	Umumy çydamlylyk	Tizlik-güýç häsiýetleri				
					bat alanda	aralyk							
										30 m	60 m		
el çarpmak bilen jim etmek	çep eliň penjesi	Toplum-laýyn synag	bal	sekunt	bal	bal	bal	sm					
			45 sekuntda bedeni galdyrmak	sag eliň penjesi	bal	gezek	bal	sekunt	bal	min	bal		
bal	gezek	bal											sekunt
1													
2													
3													
4													
5													
6													
7													
8													

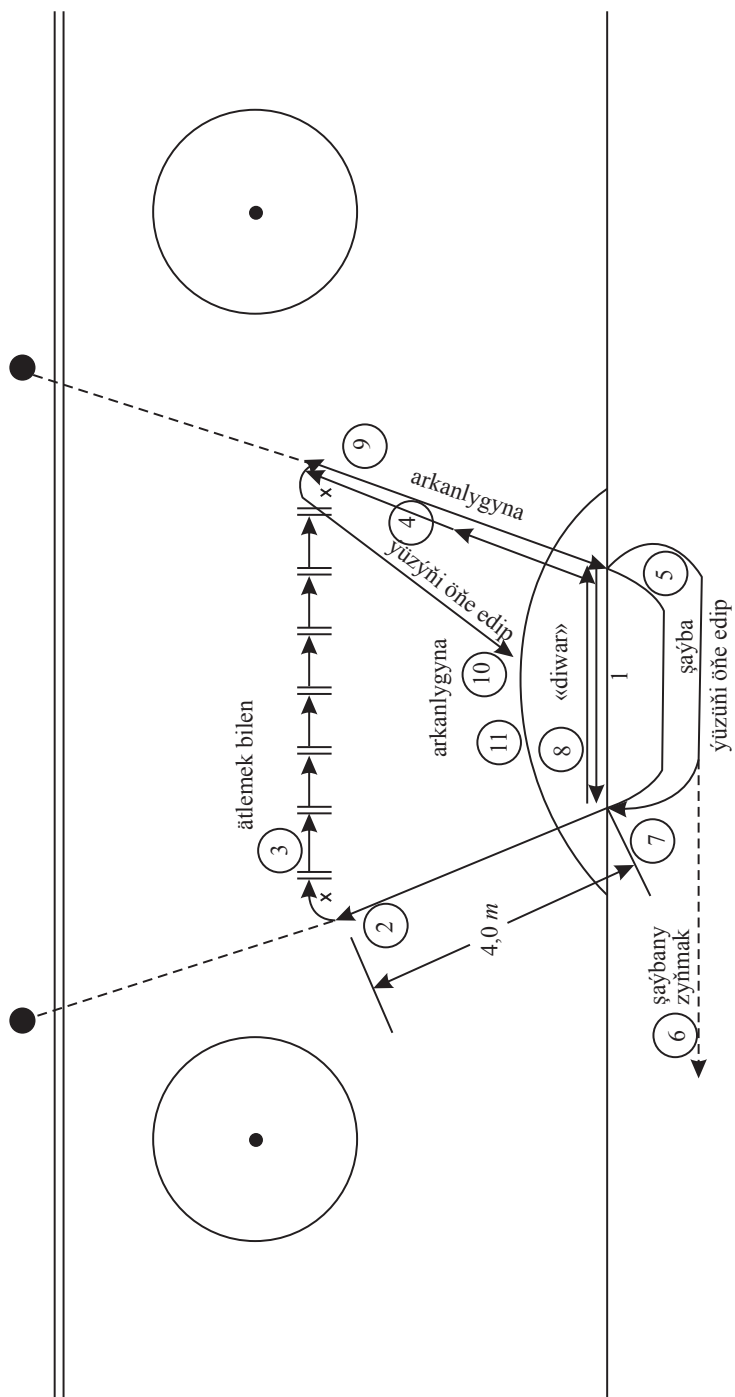
Bellik: 1. Umumy beden taýýarlygynyň ballarynyň jemi 30-dan (10 synagdan) az bolmaly däldir. 2. Çalasynylyga synagy berijäý etmek üçin arkanlygyňa hereket etmeklige taýýar bolup durmaly, ýşarat boýunça böküp 360° çepi we saga öwürüm etmeli, soňra arkanlygyňa iki gezek asyr atmaly; 180° öwürüm, öňe tarap asyr atyp, 1-nji we 2-nji päsgelçiligiň aşagyndan geçmeli (10–11 ýaşlylar üçin); 12–18 ýaşlylar üçin – 1-nji päsgelçiligiň üstünden böküp geçmeli we 2-njiniň aşagyndan geçmeli, alty sany sürünjigiň aralaryndan *slalom* görnüşinde ýlgap geçmeli, soňra 180° öwürüm edip, arkanlygyňa hereket edip pellehanadan geçmeli. 16–17 ýaşlylar (we has ulular) üçin 2-nji päsgelçiligiň beýikligini 86 sm-e çenli ýokary galdyrmaly.

**10–12 ýaşly derwezeçileriň ýörite beden
we tehniki taýýarlygynyň teswirnamasy**

OTT _____ Tälimçi _____ Sene _____

№	Familiýasy, ady	Ýörite beden taýdan taýýarlygy									Tehniki taýýarlygy			Ballaryň jemi	Ortaça bal
		18 m aralyga ýüzüňi öňe edip konkide ylgamak, s			18 m aralyga arkaňy öňe edip konkide ylgamak, s			Konkide 10 m × 10 görnüşde «üznüksiz ylgaw»			Toplumlaýyn synag, s				
		1	2	b	1	2	b	s	b		1	2	b		
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															

Bellik: 1. Ähli synaglarda derwezeçiler «esasy göwräni tutuş» deslapky ýagdaýyndan badalga alýarlar; 2. «Üznüksiz ylgaw»: aňry – ýüzüňi öňe edip, 10 m belgide – doly saklanmak – zýňa arkaňy öňe edip, badalga çyzygyna çenli – saklanmak – aňry ýüzüňi öňe edip we ş.m.; 3. «Toplumlaýyn synag»: deslapky duruş ýagdaýy – sütüniň ýanynda esasy göwräni tutuş ýagdaýy – sütünden sütünä tarap süýşmek – ýüzüňi öňe tutup pilona tarap (derwezeçiniň «esasy göwräni tutuş» ýagdaýynda) çalt hereketlenmek – pilondan öwürlip geçmek – ätläp geçmek bilen, beýleki pilona süýşmek – arkaňy öňe edip derwezä golaý sütünä gaýdyp gelmek – sütünden derwezä girmek we şaýbany meýdanyň burçuna gaýtarmak – hereketiň dowamynda sütünä tarap süýşmek, öz durmaly ýeriňi sütüniň ýanynda bellemek – kese typmak arkaly beýleki sütünä süýşmek – ýüzüňi öňe tutup göwräni esasy tutuş ýagdaýynda golaýdaky pilona (sag tarapda) süýşüp barmak – ondan aýlanyp geçmek – arkaňy öňe edip derwezeçiniň meýdançasynyň ortasyna çenli gaýdyp gelmek – uzakdaky sütüniň ugry boýunça «diwarjyk» – ýüzüňi tälimçä öwürüp, göwräni esasy tutuş ýagdaýynda durmak, maşkyň tamamlanmagy (23-nji surat); 4. Ballaryň jemi (jemi dört synag) 12-den az bolmaly däldir.



23-nji surat. Derwezeçiniň tehniki taýýarlygy boýunça synaglar

**OTT-1 toparlara degişli 10 ýaşly derwezeçileriň beden
we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlyk derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	16	17–18	19–20	21–22	23–24
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	15	16–17	18	19–20	21–22
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	10,9	10,7–10,8	10,4–10,6	10,1–10,3	10,0 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	1,09	1,06–1,08	1,03–1,05	1,01–1,02	1,00 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	4,70	4,504,60	4,304,40	4,104,20	4,00 we ondan az
7	Jim etmek, gezekleriň sany	38	39–41	42–44	45–47	48 we ondan köp
8	45 sek-da bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	27	28–30	31–33	34–36	37 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	20,9	20,6–20,8	20,4–20,5	20,1–20,3	20,0 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	166	167–169	170–174	175–179	180 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,5	4,34,4	4,14,2	3,94,0	3,8 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	5,5	5,3–5,4	5,1–5,2	4,9–5,0	4,8 we ondan az
13	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> × 10 (ilki – ýüzüňi öňe tarap, gaýdyşyn – arkanlygyňa tarap), <i>s</i>	40,7	40,240,6	39,640,1	39,1–39,5	39,0 we ondan az
14	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	20,1	19,9–20,0	19,6–19,8	19,1–19,5	19,0 we ondan az

**OTT-2 toparlara degişli 10 ýaşly derwezeçileriň beden
we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlyk derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	21	22–23	24–25	26–27	28–29
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	19	20–21	22–23	24–25	26–27
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,4	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9	4,8 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	10,0	9,7–9,9	9,4–9,6	9,2–9,3	9,1 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	60,1	59,1–60,0	58,0–59,0	57,0–57,9	56,9 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	4,41	4,21–4,40	4,014,20	3,51–4,00	3,50 we ondan az
7	Jim etmek, gezekleriň sany	39	40–42	43–44	4546	47 we ondan köp
8	45 <i>sek</i> -da bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	30	31–32	33–35	36–37	38 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	18,9	18,7–18,8	18,5–18,6	18,2–18,4	18,1 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	174	175–177	178–185	186–189	190 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,2	4,1	4,0	3,8–3,9	3,7 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	5,2	5,1	4,9–5,0	4,8	4,7 we ondan az
13	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> × 10 (ilki – ýüzüňi öňe tarap, gaýdyşyn – arkanlygyňa tarap), <i>s</i>	38,4	37,6–38,3	37,1–37,5	36,8–37,0	36,7 we ondan az
14	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	19,0	18,8–18,9	18,6–18,7	18,4–18,5	18,3 we ondan az

**OTT-3 toparlara degişli 12 ýaşly derwezeçileriň beden
we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlyk derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
		1	2	3	4	5
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	24	25–26	27–28	29–30	31–32
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	23	24–25	26–27	28–29	30–31
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,2	5,0–5,1	4,84,9	4,7	4,6 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,5	9,4	9,2–9,3	8,9–9,1	8,8 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	54,5	54,1–54,4	53,8–54,0	53,0–53,7	52,0 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	4,01	3,564,00	3,45–3,55	3,41–3,44	3,40 we ondan az
7	Jim etmek, gezekleriň sany	40	4143	4445	46–47	48 we ondan köp
8	45 <i>sek</i> -da bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	30	31–33	34–35	36–37	38 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,8	17,6–17,7	17,4–17,5	17,1–17,3	17,0 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	182	183–186	187–189	190–194	195 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,0	3,9	3,8	3,6–3,7	3,5 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	5,2	4,9–5,1	4,74,8	4,6	4,5 we ondan az
13	Aýlaw boýunça ylgaw 10 <i>m</i> × 10 (ilki – ýüzüňi öňe tarap, gaýdyşyn – arkanlygyňa tarap), <i>s</i>	38,1	37,5–38,0	37,0–37,4	36,7–36,9	36,6 we ondan az
14	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	19,0	18,6–18,9	18,2–18,5	17,7–18,1	17,6 we ondan az

5.6. Sapaklary meýilleşdirmek

Okuw meýilnamasynda bütin ýylyň dowamynda türgenleşik sapaklaryny guramak we geçirmek göz önünde tutulyp, ol sport türgenleşigini döwürlere bölmegiň talaplaryna laýyklykda düzülýär. Okuw toparlarynyň türgenleşik sapaklarynyň ýyllyk tapgyry taýýarlyk, ýaryş we geçiriş döwürlerine bölünýär. Taýýarlyk döwri sapaklaryň başlanýan wagtyndan ilkinji senenama oýnuna çenli wagt aralygyny öz içine alýar.

Taýýarlyk döwründäki wezipelere aşakdakylar degişlidir:

- sportuň hereketli we sport oýunlary, ýeňil atletika, gimnastika, akrobatika ýaly görnüşlerinde dürli serişdeleriň kömegi bilen umumy beden taýýarlygyny üpjün etmek, has-da gowulandyrmak;
- beden ukypalaryny mundan beýläk-de ösdürmek (olaryň ýokary derejesi oýnuň tehniki we taktiki tärlerini has oňat özleşdirmäge ýardam edýär);
- oýnuň tärini we taktikasyny öwrenmek, ozal öwrenilen hereketleri kämilleşdirmek;
- ruhy-erklilik ukypalaryny mundan beýläk-de kämilleşdirmek;
- täze nazary bilimleri ele almak.

Umumy taýýarlyk döwründe, umumy taýýarlygyň serişdeleri ýörite taýýarlygyň serişdelerinden agdyklyk edýär. Türgenleşik ýükleriniň artyş depgininiň umumy ýörelgesi olaryň möçberiniň ýuwaş-ýuwaşdan artmagyna mümkinçilik berýär we möçberini artmagynyň yzygiderliligi bilen häsiýetlendirilýär.

Ýörite taýýarlyk döwründe türgenleşik boýunça ýükleriň artmagy dowam edýär, ýöne ähli ugurlar (parametrler) boýunça artmaýar. Ilkinji nobatda, ýörite taýýarlyk we ýörite maşklaryň depgini ýokarlanýar. Depginiň artmagyna görä, düşýän ýükleriň umumy möçberi durnuklylaşýar, soňra bolsa azalyp başlaýar.

Türgenleşikde düşýän ýük türgenleşik gününde (irden – az derejede, gündiz – köp derejede, aňşam – ortaça derejede), türgenleşik hepdesinde (iki tolkun görnüşinde 1–3 günün her birinde ortaça ýükli, 1–2 günün her birinde uly ýükli we 1 günde kiçi ýükli) tolkun şekilli häsiýete eýe bolmalydyr. Hepdelik tapgyrda sapaklar meýilnamalaş-

dyrylanda 2–3 türgenleşik gününden soňra, ýeňilleşdirilen günü (az ýük düşýän günü) girizmek zerurdyr.

Taýýarlyk döwründäki sapaklaryň netijesinde, senenama oýunlarynyň başlanmagynyň oň ýanynda ozalky döwür bilen deňeşdirilende has ýokary taýýarlyk derejesi gazanylmalydyr.

Ýaryş döwri senenama ýaryşlarynyň ilkinji oýnundan soňky oýnuna çenli wagt aralygyny öz içine alýar. Onuň esasy wezipesi ýokary we durnukly netijeleri gazanmakdyr (gönükdirmek uzak geljegi göz önünde tutýan häsiýete eýe bolýar).

*Ýaryş döwri*niň wezipelerine aşakdakylar degişlidir:

- umumy we ýörite beden taýdan taýýarlygynyň derejesini mundan beýläk-de ýokarlandyrmak;
- hokkeý oýnunyň tärini öwrenmek, berkitmek;
- toparlaýyn taktikanyň görnüşlerini ele almak, şahsy taktikany kämilleşdirmek we oýun tejribesine eýe bolmak;
- ruhy we erklilik babatda taýýarlygy kämilleşdirmek.

Oýna ýakynlaşdyrylan şertlerde ýerine ýetirilýän oýunlar we oýun maşklary tutuş taýýarlygyň örän möhüm serişdesi, usuly bolup durýar. Psihologik taýýarlykda gönüden-göni ýaryşlara gatnaşmak bilen baglanyşykly erklilik ukyplaryny ösdürmäge, ýeňiş gazanmaga hyjuwy ýüze çykarmaga, çydamlylyga, batyrlýga, oýun hereketlerinde aýgytlylyga hem-de ynamsyzlygy, gorkyny ýeňip geçmäge, oýnuň has jogapkärli pursatlarynda aýgytly we işjeň hereket etmäge aýratyn üns berilýär. Bu döwürde nazary taýýarlyk ýaryşlaryň aýratynlyklaryny öwrenmäge, şeýle hem ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmäge ýardam edýän bilimleri we başarnyklary giňeltmäge gönükdirilendir.

Geçiriş döwri ýaryşlaryň gutarmagy bilen başlanýar we täze ýyllyk tapgyrda sapaklaryň başlanmagyna çenli dowam edýär. Ol 1,5–2 aýdan köp bolmaly däl.

*Geçiriş döwri*niň wezipelerine aşakdakylar degişlidir:

- umumy türgenlik derejesini ýeterlik ýokary derejede saklamak;
- okaýanlaryň işjeň dynç almaklaryny, şikeslerini bejermeklerini we saglygyny mundan beýläk-de berkitmeklerini üpjün etmek;
- beden, tehniki we taktiki taýýarlykda bar bolan kemçilikleri düzetmek.

Geçiş döwründe sapaklaryň dowamlylygy we ýokary depginli-
ligi ýuwaş-ýuwaşdan peselýär, hepde-de amaly sapaklaryň sany hem
azalýar. Bu döwürde sapaklaryň esasy mazmunyny umumy beden
taýýarlygy düzýär. Buzuň bar ýagdaýynda okuwçylaryň tehniki we
taktiki taýýarlygynda bar bolan kemçilikleri düzetmegiň üstünde iş
geçirilýär.

**5.7. Bir nusgaly hepdelik
meýilnamalar (mikrosikl)**

Kiçi tapgyr (mikrosikl) üçin çalt meýilleşdirmek taýýarlygyň aý-
ry-aýry görnüşleriniň (beden, tehniki, taktiki, nazary) we hereketleniş
ukyplarynyň (güýç, tizlik, utgaşdyryş, çydamlylyk) özbaşdak möç-
berlerini doly kesgitlemek bilen, hepdäniň günleri hem sapaklary bo-
ýunça dürli görnüşlerde hem-de ugurlarda düşýän ýükleriň möçberle-
rini bölmekden ybaratdyr.

26–29-njy tablisalarda taýýarlyk, ýaryş we geçiriş döwürlerinde
okuw türgenleşik toparlary (10 ýaşlylar) üçin türgenleşigiň umumy
taýýarlyk we ýörite-taýýarlyk döwürlerinde okuw-türgenleşikleriň
hepdelik meýilnamalary berlendir.

26-njy tablisa

**Okuw türgenleşik toparlarynda,
umumy taýýarlyk döwrüniň hepdelik meýilnamasy
(iýul aýy üçin)**

Sapaklaryň mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgisi							Jemi (min)
	Duşenbe	Sişenbe	Çarşenbe	Penşenbe	Anna	Şenbe	Ýekşenbe	
1	2							
1. Nazary sapaklar:			45					45
1.1 Dünýäde we Türkmenistan döwletinde hokkeýiň ösüşi			45	Isjeň dynç alyş			Isjeň dynç alyş	45

26-njy tablisanyň dowamy

1	2										
II. Amaly sapaklar:	60 48	60 40	60 60	60 40	60		60 50	60 50	60 60	45 45	525 433
2.1. UBT beden taýýarlygy:											2722
- tizligi ösdürme		10		12			5				60
- güýji ösdürme			12		40			10	20		
- umumy çydamlylygy	30				20					5	8321
ösdürme	3	15510	10335	8			15	20	5	5	220
- çalasyňlygy	15				20				35	35	
ösdürme				20			30	20			
- çeyeligi ösdürme											
- beden häsiýetleriniň toplumlaýyn ösüşi											
2.2. Tehniki taýýarlyk:		2020		2020	2020	Işjeň dynç alyş		10			7070
- klýuşkany ulanma we şaýbany ele alma tehnikasy:		5 510		5 5 10	5			10			10 1035 15
1) alyp gitme					15						
2) berme we kabul etme											
3) urma											
4) klýuşkany ulanma tehnikasy boýunça toplumlaýyn maşklar											
2.3. Taktiki taýýarlyk	12						10				22
2.4. Özbaşdak (şahsy) taýýarlyk											
Jemi (min)	60	60	60	60	45	60	60	60	60	45	570

**Okuw türgenleşik toparlarynda, ýörite taýýarlyk döwrüniň
hepdelik meýilnamasy (sentýabr aýy üçin)**

Sapaklaryň mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgisi							Jemi (min)
	Duşenbe	Sişenbe	Çarşenbe	Penşenbe	Anna	Şenbe	Ýekşenbe	
Amaly sapaklar:	90	90	90	60	90	90	Işjeň dynç alyş	510
1. Beden taýýarlygy:								160
1.1 UBT:	30			60				90
- güýji ösdürme				35				35
- çydamlylygy ösdürme				25				25
- tizligi ösdürme	30							30
1.2. OBT:	25	5			25	15		70
- çaltlyk	10	5			5			20
- tizlik çydamlylygy	10				15	15		40
- çalasynlyk	5				5			10
2. Tehniki taýýarlyk:	25	35	45		35	35		175
2.1. Konkide hereket etmegiň tehnikasy:	20	25	25		20	25		115
1) konkide ylgama	10	15	15		10	10		60
2) togtama	5	5	5		5	5		25
3) öwürümleri etme	5	5	5		5	10		30
2.2. Klýuşkany ulanma we şaybany ele alma teknikasy:	5	10	20		15	10		60
1) alyp gitme		5	5					10
2) berme we kabul etme	5					5		10
3) urma		5	5			5		15
4) klýuşkany ulanma tehnikasy boýunça maşklar			10					10
5) emeller we aldama					10			10
6) şaybany alma					5			5
3. Taktiki taýýarlyk:	10	5			15	15		45
- özbaşdak		5			5			10
- toparlaýyn taktika	10				10	15		35
4. Okuw we türgenleşik oýunlary					15	25		40
5. Gündelik we barlag synaglary		45	45					90
Jemi (min)	90	90	90	60	90	90		510

**Okuw türgenleşik toparlarynda, ýaryş döwrüniň
hepdelik meýilnamasy (noýabr aýy üçin)**

Sapaklaryň mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgisi							Ýekşenbe	Jemi (min)
	Duşenbe	Sişenbe	Çarşenbe	Penşenbe	Anna	Şenbe			
1. Nazary sapaklar:						45			45
Oýunlary öňünden gönükdirme we geçirilen oýunlary seljerme						45			45
II. Amaly sapaklar:	60	75	75	45	70	90			415
1. Beden taýýarlygy:									135
1.1 UBT:									45
- tizlik-güýç häsiýetleri				30					30
- umumy çydamlylygy				15					15
1.2. ÝBT:									90
- çaltlyk	20		10						30
- çalasynlyk	15								15
- tizlik-güýç häsiýetleri		15	30						45
2. Tehniki taýýarlyk:									100
1.1. Konkide hereket etmegiň tehnikasy:									
1) konkide ylgama	10	10	5						25
2) togtama		5							5
3) öwürümleri etme		5							5
2.2. Klýuşkany ulanma we şaýbany ele alma teknikasy:									65
1) alyp gitme	5								5
2) berme we kabul etme	5		5						10
3) urma	5	5							10
4) klýuşkany ulanma teknikasy boýunça maşklar		10			10				20
5) emeller we aldama					10				10
6) şaýbany alma			5		5				10
3. Taktiki taýýarlyk:									45
- toparlaýyn taktika					20				20
- komandalaýyn taktika					25				25
4. Okuw we türgenleşik oýunlary		20	20						40
5. Barlag oýunlary we ýaryşlar						90			90
Jemi (min):	60	75	75	45	70	135			460

**Okuw türgenleşik toparlarynda, geçiş döwrüniň
hepdelik meýilnamasy (maý aýy üçin)**

Sapaklaryň mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgisi							Jemi (min)
	Duşenbe	Sişenbe	Çarşenbe	Penşenbe	Anna	Şenbe	Ýekşenbe	
1. Nazary sapaklar: Lukmançylyk-mugallymçylyk barlagy						45 45	Isjeň dynç alyş	45 45
II. Amaly sapaklar:	70		65	70	75	40		320
1. Beden taýýarlygy:								155
1.1 UBT:								110
- güýç	50							50
- umumy çydamlylygy						20		20
- beden häsiýetleriniň toplumlaýyn ösüşi	20					20		40
1.2. OBT:								45
- güýç çydamlylygy				20				20
- çalasynlyk					10			10
- umumy çydamlylygy					15			15
2. Tehniki taýýarlyk:								120
2.1. Konkide hereket etmegiň tehnikasy:								60
1) konkide ylgama			10	10	5			25
2) togtama			5	5	5			15
3) öwürümleri etme			5		5			10
4) konkide bökmek				5	5			10
2.2. Klýuşkany ulanma we şaybany ele alma teknikasy:								10
1) alyp gitme								10
2) berme we kabul etme								60
3) urma					10			10
4) klýuşkany ulanma tehnikasy boýunça maşklar				10	10			20
5) emeller we aldama				10	10			10
6) şaybany alma				10				10
3. Taktiki taýýarlyk:			45					45
- toparlaýyn taktika			45					45
III. Lukmançylyk barlagy		90						90
Jemi (min)	70	90	65	70	75	85		455

5.8. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kada görkezijileri

Ýaş hokkeýçileriň taýýarlyk derejesi kesgitlelenende, aşakdaky usuly ýörelgelerden ugur almak zerurdyr:

- barlag synaglarynyň häzirki zaman metrologiýasynyň talaplaryna laýyk gelmegi;
- synaglaryň okuwçylaryň ýaş aýratynlyklaryna laýyk gelmegi;
- okuwçylaryň taýýarlygynyň ösüş depginini kesgitlemek üçin «elýeterli», ýagny ähli ýaş toparlary üçin ýeke-täk synaglaryň bolmagy;
- taýýarlyk derejesi dürli bolan hokkeýçiler üçin dürli çylşyrymlylykdaky, ýöne elýeterli synaglaryň bolmagy.

Başlangyç ýöriteleşme okuw-türgenleşik toparlaryna geçirmek üçin aşakdakylar zerurdyr:

- beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kada görkezijilerini ýerine ýetirmek;
- hokkeý boýunça ýetginjeklik derejesiniň kada görkezijilerini ýerine ýetirmek;
- maksatnamada göz önünde tutulan nazary we amaly materiallary bilmek.

Her bir ýaş toparynda barlag-geçiriş synaglarynyň dowamynda işlenip taýýarlanan synaglaryň tutuş toplumyny ulanmak maksada laýykdyr (30–34-nji tablisalar). Okuwçynyň indiki okuw ýylyna geçirilmeginiň mümkindigini görkezýän ballaryň jemi azyndan 48 bal bolmalydyr (jemi 16 synag soragy; synagdan geçýän – şolaryň her biri boýunça ortaça takmynan bahany, ýagny 3,1 bal almalydyr). 24, 25, 26-njy suratlarda synaglaryň grafiki beýany berilýär.

Bellik: Goragçylar we hüjümçiler üçin şaýbalary zyňmagyň takyklygyna, kesgitli wagtda 6 zyňyşda şaýbanyň derwezä düşüşiniň möçberi boýunça baha berilýär (32–34-nji tablisalar), (10 ýaşlylar üçin şaýbanyň uçuş beýikligi hasaba alynmaýar, 11–12 ýaşlylar üçin şaýba buzuň üstünde derwezäniň çyzygyndan geçmelidir); şaýbaly we şaýbasyz «kiçi päsgelçiliklerden böküp geçmek» hem bu synaglarda tapawut bilen bellenilýär. Beden taýdan ösüşiň derejesini kesgitleýän görkezijilerden baha beriji synaglaryň toplumyna sag we çep

penjeleriň dinamometriýasynyň maglumatlary (penjeleriň doly güýjüniň görkezijisi) goşulandyr.

Toplumlaýyn synag 10–12 ýaşly derwezeçiler üçin kada görkezijilerde beýan edilendir. 32–34-nji tablisalarda umumy, ýörite we tehnik taýýarlyk boýunça (5 ballyk şkala görä) kada görkeziji bahalar, şeýle hem penje dinamometriýasynyň görkezijileri (penjeleriň doly güýji) getirilýär.

«Päsgelçiliklerden böküp geçmek» şaýbasyz ýerine ýetirilýär. Bir göni çyzyk öňe gidýär (→), direge (awtomobil tekerine) girelge, arkaňy öňe edip hereketde öwrülme (- - - →), indiki göni çyzyk – arkaňy öňe edip, diregden (awtomobil tekerinden) aýlanyp geçmek – soňra ýüzüňi öňe edip hereketlenmek we ş.m. Badalga çenli hereketde awtomobil tekeri sag eliň aşagynda (ähli soňrakylarda aşakda), yza gaýdylanda awtomobil tekeri çep eliň aşagynda bolmalydyr. Pellehana arkaňy öňe tutup barmaly.

Topary _____ d.y. _____
Təlimçi: _____ Sene _____

Ortaça görkezijileri

**Okuw-türgenleşik we sport kämilleşdiriş toparlarynyň hokkeýçileriniň
tehniki we ýörite beden taýýarlygynyň**

Topary _____ d.ý. _____ Təlimçi: _____ Sene _____

№	Familiýasy, ady	Tehniki taýýarlygy						Ýörite beden taýýarlygy						Ballaryň jemi		Ortaça bal		
		«Kiçi slalom»			«Slalom»			Yüzüni öňe edip 36 m konkide ýlgamak		Yzlygyna 36 m konkide ýlgamak		Konkide ýlgamak aýlaw, s		«Uly aýlaw» 54 m x 5				
			bal	Şabasyz, sek	bal	şaybaly	bal	tapawut	sek	bal	1	2	s	saga, sek	bal		çepe, sek	bal
1																		
2																		
3																		
4																		
5																		
6																		
7																		
8																		
9																		
Ortaça görkezijileri																		

**OTT-1, ýörite taýýarlyk toparyň (10 ýaşly) okuwçylary üçin
beden we tehniki taýýarlygynyň boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	18	19	20	21	22
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	17	18	19	20	21
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,4	5,3	5,2	5,1	5,0 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	10,8	10,6–10,7	10,4–10,5	10,1–10,3	10,0 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	1,09	1,06–1,08	1,03–1,05	1,01–1,02	1,00 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	4,70	4,50–4,60	4,304,40	4,104,20	4,00 we ondan az
7	Žim etmek, gezekleriň sany	38	39–41	42–44	45–47	48 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	27	28–30	31–33	34–36	37 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	20,9	20,6–20,8	20,4–20,5	20,1–20,3	20,0 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	166	167–169	170–174	175–179	180 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 36 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	6,1	5,9–6,0	5,8	5,6–5,7	5,5 we ondan az

32-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, s	7,9	7,8	7,6–7,7	7,4–7,5	7,3 we ondan az
13	Konkide 1 aýlaw çep tarapa ylgamak, s	20,4	20,1–20,3	19,7–20,0	19,4–19,6	19,3 we ondan az
14	Konkide 1 aýlaw sag tarapa ylgamak, s	20,7	20,5–20,6	20,3–20,4	19,9–20,2	19,8 we ondan az
15	Goragçylaryň urgularynyň dürslügi, düşmeleriň sany 37 sekuntda	1	2	3	4	5
16	Hüjümçileriň urgularynyň dürslügi, düşmeleriň sany 45 sekuntda	2	3	4	5	6
17	«Kiçi slalom» şaýbaly, s	29,0	28,6–28,9	28,3–28,5	28,1–28,2	28,0 we ondan az
18	«Kiçi slalom» şaýbasyz, s	28,4	28,1–28,3	27,6–28,0	27,1–27,5	27,0 we ondan az
19	«Slalom», s	52,6	52,1–52,5	51,1–52,0	50,1–51,0	50,0 we ondan az

**OTT-2, ýörite taýýarlyk toparyň 11 ýaşly okuwçylary üçin
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	23	24	25	26	27
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	21	22	23	24	25
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,4	5,2–5,3	5,0–5,1	4,9	4,8 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	10,0	9,7–9,9	9,4–9,6	9,2–9,3	9,1 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	60,1	59,1–60,0	58,0–59,0	57,0–57,9	56,9 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	4,41	4,21–4,40	4,01–4,20	3,51–4,00	3,50 we ondan az
7	Žim etmek, gezekleriň sany	40	41–44	45–46	47–49	50 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	30	31–32	33–35	36–37	38 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	18,9	18,7–18,8	18,5–18,6	18,2–18,4	18,1 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	174	175–177	178–185	186–189	190 we ondan köp

33-nji tablisanyň dowamy

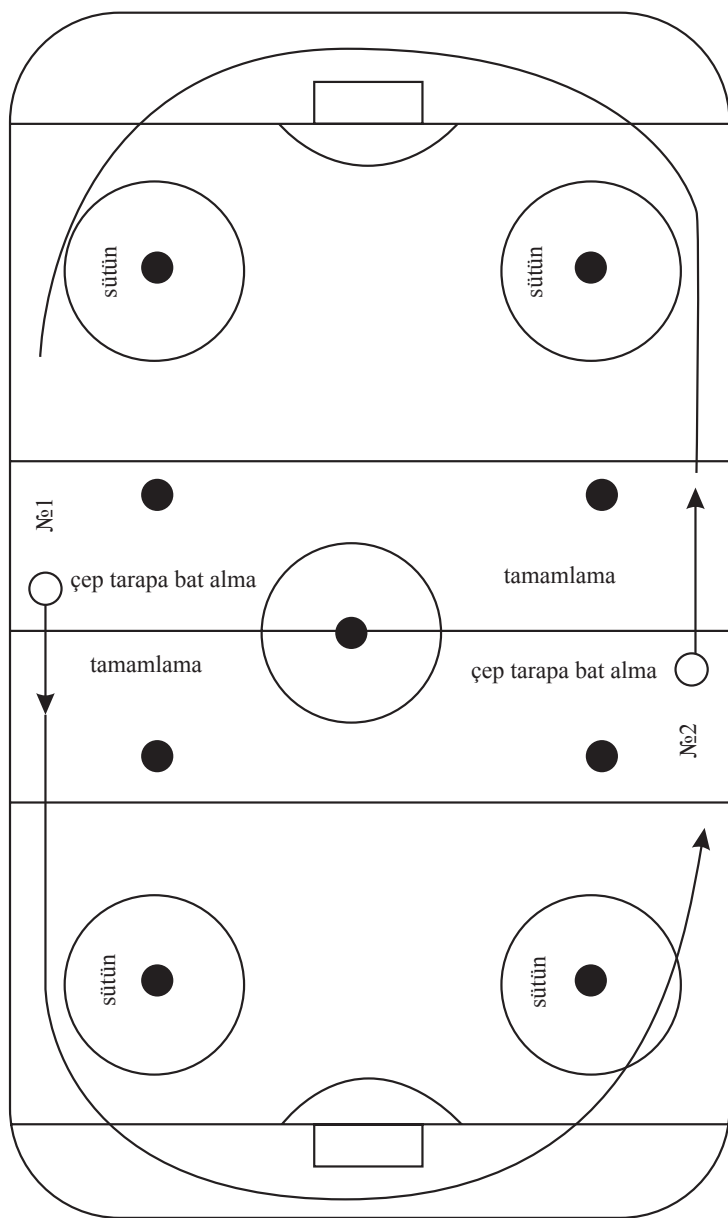
1	2	3	4	5	6	7
11	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	6,0	5,8–5,9	5,7	5,6	5,5 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	7,6	7,5	7,3–7,4	7,1–7,2	7,0 we ondan az
13	Konkide 1 aýlaw çep tarapa ylgama, <i>s</i>	20,1	19,7–20,0	19,5–19,6	19,1–19,4	19,0 we ondan az
14	Konkide 1 aýlaw sag tarapa ylgama, <i>s</i>	20,5	20,3–20,4	20,1–20,2	19,6–20,0	19,5 we ondan az
15	Goragçylaryň urgularynyň dürslügi, düşmeleriniň sany 36 sekuntda	1	2	3	4	5
16	Hüjümçileriň urgularynyň dürslügi, düşmeleriniň sany 41 sekuntda	2	3	4	5	6
17	«Kiçi slalom» şaybaly, <i>s</i>	28,9	28,5–28,8	28,0–28,4	27,7–27,9	27,6 we ondan az
18	«Kiçi slalom» şaybasyz, <i>s</i>	27,1	26,7–27,0	26,5–26,6	25,9–26,4	25,8 we ondan az
19	«Slalom», <i>s</i>	49,1–49,4	48,8–49,0	48,3–48,7	47,7–48,2	47,6 we ondan az

**OTT-3, ýörite taýýarlyk toparyň 12 ýaşly okuwçylary üçin
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalary**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dina- metriýasy, <i>kg</i>	26	27	28	29	30
2	Çep eliň penjesiniň dina- metriýasy, <i>kg</i>	25	26	27	28	29
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,2	4,9–5,1	4,8	4,7	4,6 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,5	9,4	9,2–9,3	8,9–9,1	8,8 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	57,5	56,5–57,0	55,5–56,0	54,5–55,0	54 we ondan az
6	1000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	4,01	3,56–4,00	3,45–3,55	3,41–3,44	3,40 we ondan az
7	Žim etmek, gezekleriň sany	40	41–43	44–45	46–47	48 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	30	31–33	34–35	36–37	38 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplum- laýyn synag, <i>s</i>	17,8	17,6–17,7	17,4–17,5	17,1–17,3	17,0 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	182	183–186	187–189	190–194	195 we ondan köp
11	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	5,8	5,7	5,6	5,4–5,5	5,3 we ondan az

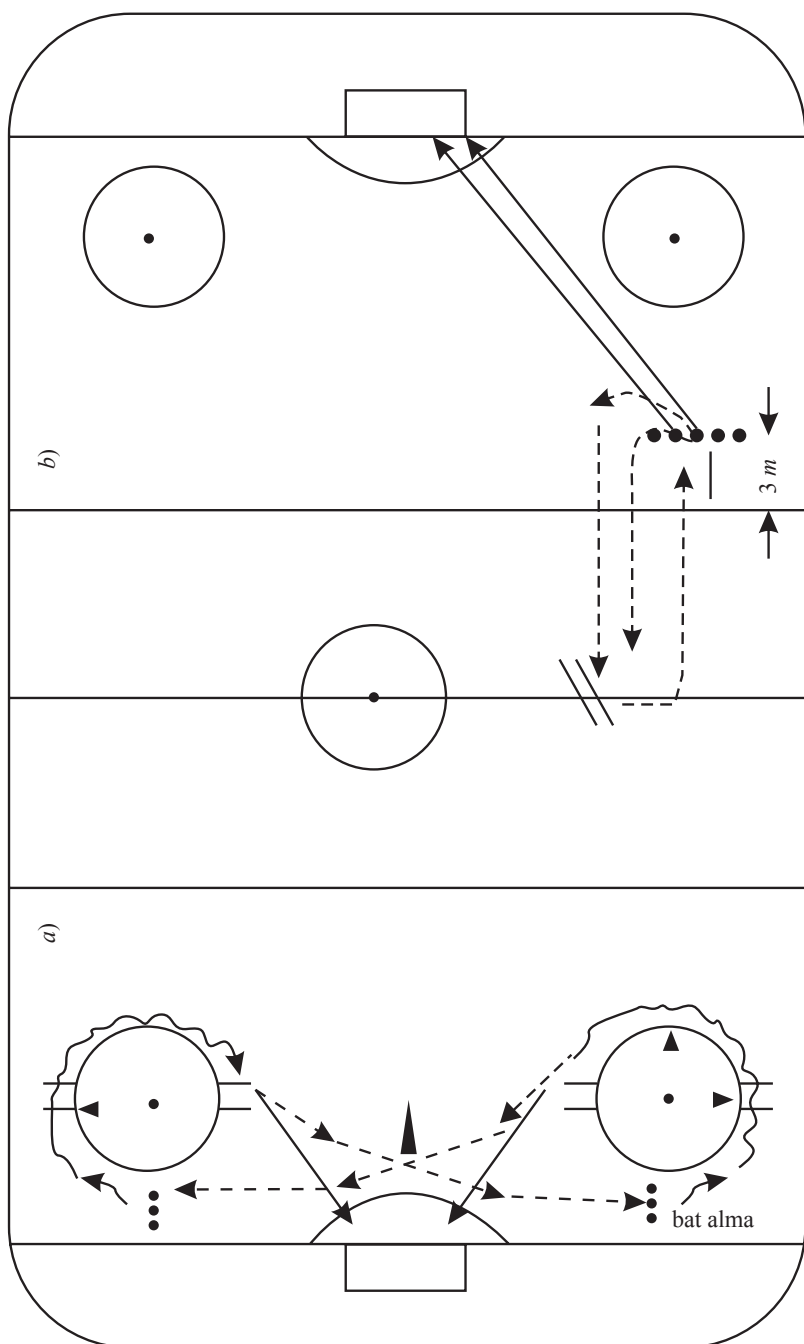
34-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7
12	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ylgamak, s	7,4	7,2–7,3	6,9–7,1	6,7–6,8	6,6 we ondan az
13	Konkide 1 aýlaw çep tarapa ylgama, s	19,1–19,2	18,7–19,0	18,4–18,6	18,1–18,3	18,0 we ondan az
14	Konkide 1 aýlaw sag tarapa ylgama, s	19,3	18,9–19,2	18,7–18,8	18,5–18,6	18,4 we ondan az
15	Goragçylaryň urgularynyň dürlügi, düşmeleriň sany 36 sekuntda	1	2	3	4	5
16	Hüjümçileriň urgularynyň dürlügi, düşmeleriň sany 41 sekuntda	2	3	4	5	6
17	«Kiçi slalom» şaýbaly, s	28,0	27,5–27,9	27,3–27,4	27,1–27,2	27,0 we ondan az
18	«Kiçi slalom» şaýbasyz, s	26,9	26,6–26,8	26,3–26,5	25,7–26,2	25,6 we ondan az
19	«Slalom», s	48,9	48,6–48,8	48,1–48,5	47,5–48,0	47,4 we ondan az

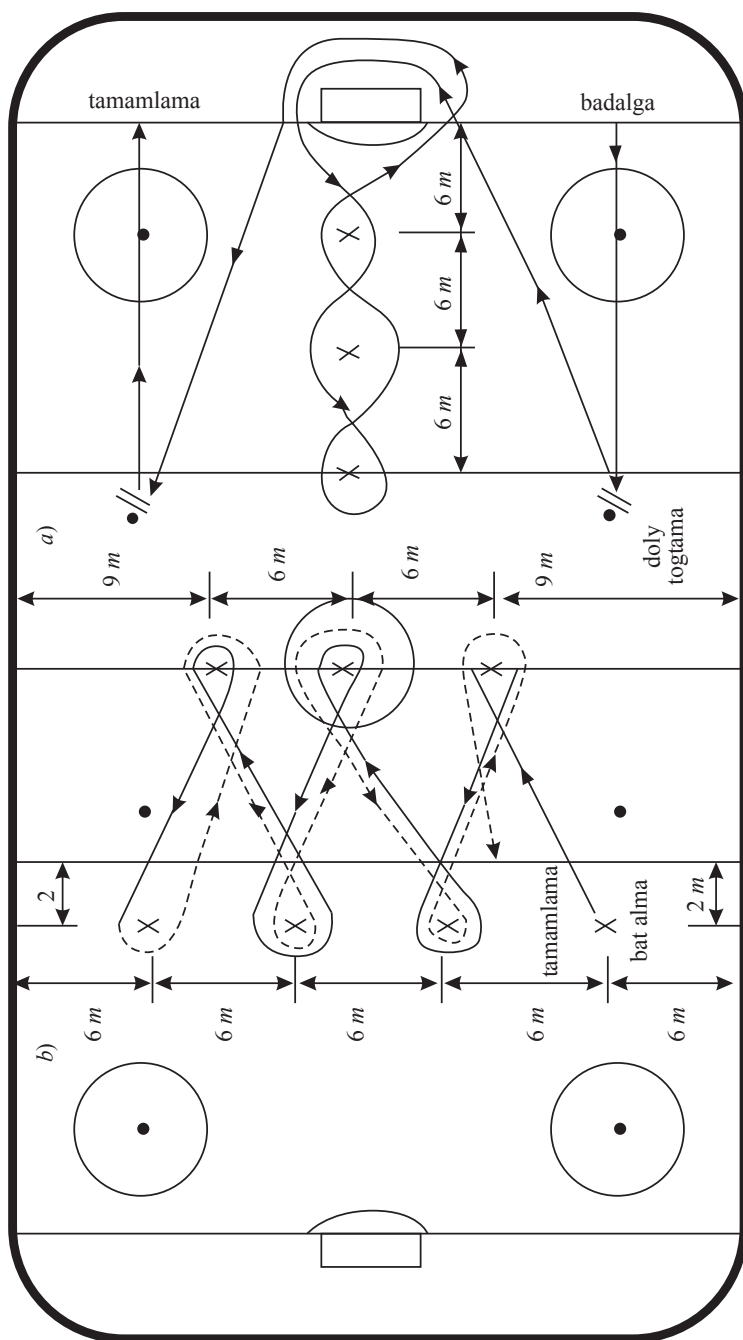


24-nji surat. Konkide ylgama, 1 aýlaw

Bellik: Çep tarapa bat alma, sag tarapa bat alma (2-nji synanyşyk); iki sany hokkeýçi bir wagtda bat alýar (№1 we №2); şaýbasyz ýerine ýetirilýär; zyňma nokatlarynda sütünler we awtoulag tekerleri



25-nji surat. Zyňyşlaryň takyklygy: a) hüjümçiler; b) goragçylar



26-njy surat. «Kiçi slalom» – (a) «slalom» – (b)

VI BAP. ÇUŇLAŞDYRYLAN TAÝÝARLYK TOPARLARYNDA SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY -----

Ýaş hokkeýçiler taýýarlygyň 4-nji we 5-nji ýyllarynyň okuw-türgenleşik toparlarynda çuňlaşdyrylan ýöriteleşme tapgyryny geçýärler. Bu tapgyrda okuw-türgenleşik işi oýun, ýaryş işiniň standart, çylşyrymlaşdyrylan şertlerinde ýörite beden we psihiki ukyplary ösdürmek bilen, sazlaşykly bitewülikde oýnuň tehniki-taktiki tärlerini çuňlaşdyryp öwrenmäge, kämilleşdirmäge gönükdirilendir.

6.1. Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarynda okuw türgenleşikleriniň guralyşy

Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarynyň (13, 14 ýaşly) esasy wezipeleri aşakdakylardan ybaratdyr:

- hemmetaraplaýyn beden taýdan ösüşiň derejesini mundan beýläk-de ýokarlandyrmak, esasy beden we psihiki ukyplary kämilleşdirmek;
- tehniki tärleriň dogry ýerine ýetirilmegini, şol sanda çylşyrymlaşdyrylan şertlerde dogry ýerine ýetirilmegini gazanmak, ýagny hereketleniş ukybyny kemala getirmek;
- toparlaýyn taktikanyň esaslaryny öwretmek hem-de şahsy we toparlaýyn taktikany kämilleşdirmek;
- I ýetginjeklik we hokkeý boýunça II derejäni ýerine ýetirmek (13, 14 ýaşly);
- hokkeý oýnunyň usuly we oýnuň düzgünleri boýunça nazary bilimleri ele almak;
- sport (hokkeý) boýunça eminiň adyny almak.

Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlaryna saýlap almaga bildirilýän talaplar. 13 ýaş ýörite taýýarlyk toparyndan çuňlaşdyrylan

taýýarlyk toparyna geçiş döwrüdür. Bu ýerde beden taýdan ösüşiň görkezijileri öňe geçmek bilen, bu görkezijiler esasy orny eýeleýär. Bu çagalaryň jyns taýdan güýçli derejede kemala geliş döwrüniň netijesidir. Ol şol döwrüň başlanyşynyň we birmeňzeş däl depginde geçişiniň dürli möhletleri bilen häsiýetlendirilýär. Bu tapgyrda ýaş hokkeýçileriň taýýarlygynyň barlagynyň dowamynda beden taýdan ösüşiň görkezijileriniň derejesini we depginini nazara almak aýratyn möhümdir. Şol döwürde ähmiýeti boýunça 13 ýaşlylar üçin ýaş hokkeýçileriň tizlik mümkinçiliklerini häsiýetlendirýän görkezijiler ikinji ýerde durýar.

14 ýaşda öňküsi ýaly esasy orun okuwçylaryň umumy we ýörite beden taýdan taýýarlygynyň we beden taýdan ösüşiniň görkezijilerine degişlidir. 14 ýaşda ýaş hokkeýçilerde taýýarlygyň bu düzüm bölekleriniň eýýäm ýeterlik derejede oňat ýüze çykandygyna garamazdan, tehniki taýýarlygyň häsiýetnamalary bu döwürde ikinji ýerde galýar.

Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme boýunça bir okuw-türgenleşik toparyndan beýleki topara geçirmegi kada görkeziji talaplaryň ýerine ýetirilişine toplumlaýyn baha bermegiň esasynda geçirmek zerurdyr.

Geçirmek üçin aşakdakylar zerurdyr:

1) maşklarda we oýunlarda tehnikanyň esasy tärlerini ulanmagy başarmak;

2) maksatnamada göz önünde tutulan nazary maglumatlary bilmek;

3) beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kada görkezijilerini ýerine ýetirmek;

4) I ýetginjeklik we II derejäni ýerine ýetirmek (13, 14 ýaşly);

5) emnlik tejribesi boýunça tabşyryklary ýerine ýetirmek.

6.2. Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlary üçin okuw meýilnamasy

Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarynyň hokkeýçileri bilen türgenleşik sapaklary meýilnamalaşdyrylanda okuw sagatlarynyň aýlar we taýýarlygyň görnüşleri boýunça bölünişiniň ýyllyk meýilnamalaryndan ugur almak zerurdyr (35, 36-njy tablisalar). Şeýle hem okuw-türgenleşik ýükler meýilleşdirilende sport türgenleşiginiň döwürlere bölünişiniň kanunalaýyklyklaryny hem nazara almak möhümdir.

**Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlary (OTT-4, 13-ýaşly)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy**

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentýabr	Oktyabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş							Geçiş		
	Tapgyrlary												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryş			2-nji ýaryş							
1. Nazary taýýarlyk	–	5	4	4	6	4	5	4	6	6	2	4	50
2. Amaly taýýarlyk:													
UBT	30	32	14	10	2	4	4	4	4	10	9	50	173
ÝBT	14	16	17	16	17	13	8	16	10	8	8	-	143
tehniki taýýarlyk	8	8	18	12	11	14	19	15	18	22	12	-	157
taktiki taýýarlyk	4	6	10	12	18	22	14	20	23	8	11	10	158
okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	3	9	3	3	3	3	3	3	3	6	–	39
Ýaryşlar	–	–	16	16	16	16	16	14	16	16	–	–	126
gündelik we barlag synaglary	–	3	2	–	–	–	–	–	–	2	3	–	10
Jemi (sagatlar):	56	68	86	69	67	72	64	72	74	69	49	60	806
3. Lukman-çylyk barlagy	–	3									3	–	6
4. Dikeldiş çäreleri	6	8	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	74
Jemi (sagat)	62	84	96	79	79	82	75	82	86	87	60	70	936

**Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlary (OTT-5, 14-ýaşly)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy**

Taýýarlygyň bölümleri	Ýul	Awgust	Sentýabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Ýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş							Geçiş		
	Tapgyrlary												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryş			2-nji ýaryş							
1. Nazary taýýarlyk	1	2	5	6	5	6	7	6	5	5	3	5	56
2. Amaly taýýarlyk:													
UBT	26	24	10	10	2	4	4	4	4	4	8	54	154
ÝBT	14	18	16	14	16	12	8	14	10	8	10	—	140
tehniki taýýarlyk	8	8	14	10	10	12	16	10	16	15	14	—	133
taktiki taýýarlyk	4	6	13	10	20	22	16	20	25	10	13	8	167
okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	—	3	9	3	3	3	3	—	3	3	—	—	30
ýaryşlar	—	—	12	18	18	18	18	18	18	24	—	—	144
gündelik we barlag synaglary	—	3	2	—	—	—	—	—	—	2	3	—	10
Jemi (sagatlar):	52	62	76	65	69	71	65	66	76	66	48	62	778
3. Eminlik tejribesi	—	—	—	—	4	—	4	—	2	—	—	—	10
4. Lukmançylyk barlagy	—	3	—	—	—	—	—	—	—	—	3	—	6
5. Dikeldiş çäreleri	8	8	8	8	6	8	8	6	8	6	6	6	86
Jemi (sagat)	61	75	89	79	84	85	84	78	91	77	60	73	936

6.3. Nazary taýýarlyk

Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme tapgyrynda hokkeý oýnunyň nazary bölümi bilen tanyşdyrmak dowam etdirilýär. Ol temalaryň adyny, olaryň gysgaça mazmunyny we sagatlarda möçberini öz içine alýar.

Nazary taýýarlyk boýunça mysaly okuw materialy:

1-nji tema. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki zaman ýagdaýy. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki zaman ýagdaýynyň häsiýetnamasy. Hokkeýiň ösüşiniň ugurlary.

2-nji tema. Taktiki taýýarlyk. Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme tapgyryndaky taktiki taýýarlyk. Özbaşdak we toparlaýyn taktiki hereketleriň endigini berkitmek, hüjüm etmekde, goranyşda toparlaýyn taktikanyň esaslaryny öwretme.

3-nji tema. Hokkeýiň düzgünleri, üýtgetmeler we goşmaçalar. Hokkeýiň düzgünleri boýunça bilimi berkitmegi dowam etdirmek. Hokkeýiň düzgünleriniň esasy bölümleri boýunça sorag-jogap alyşmagy ýerine ýetirmek. Okuwçylary hokkeý oýnunyň düzgünlerine girizilen üýtgetmeler we goşmaçalar bilen tanyşdyrmak.

4-nji tema. Psihologik taýýarlyk. Hokkeýçileriň psihologik taýýarlygy barada düşünje. Psihologik taýýarlygyň hokkeýçileriň häzirki zaman sport türgenleşiginde orny. Bedene düşýän möçberi we depgini boýunça uly ýükleri ýerine ýetirmek, garşydaşyň hereketine çalt düşünmek we anyk jogap bermek. Oýnuň dowamynda çalt çözümleri kabul etmek zerurlygy bilen baglanyşykly ýüze çykyan kynçylyklary ýeňip geçmek.

5-nji tema. Hokkeý oýnunda dikeldiş çäreleri. Dikeldiş serişdeleri: mugallymçylyk, psihologik, lukmançylyk-biologik (iýmitleniş, witamin üpjünçiligi, farmakologiýa, fizioterapiýa) ugurlar boýunça esasy düşüňjeler. Dikeldiş serişdelerini ulanmagyň usuly.

6-njy tema. Sport türgenleşiginiň fiziologik esaslary. Hereketleniş ukypalaryny ösdürmegiň fiziologik usullaryny açmak. Bedene düşýän ýükler we olaryň energiýa üpjünçiligi.

7-nji tema. Okatmagyň we türgenleşdirmegiň usulyýetiniň esaslary. Okatmak we türgenleşdirmek işinde didaktiki ýörelgeleri ulanmak. Hokkeýde okatmagyň yzygiderliligi. Ýalňyşlyklary kesgitlemek we olary düzetmek. Ýokary sport netijelerini gazanmak üçin hemmetaraplaýyn taýýarlygyň ähmiýeti. Okuw-türgenleşik sapaklaryny guramaga bildirilýän esasy talaplar. Sapak – okuw-türgenleşik okuwlaryny guramagyň we geçirmegiň esasy görnüşi hökmünde. Hokkeýçileriň sport ussatlygyny ýokarlandyrmakda ýaryşlaryň ähmiýeti. Oýunlardan öň okuw-türgenleşik sapaklaryny guramagyň aýratynlyklary. Bedeniňi

ýazmak. Sport sypaty we ony ýaryş döwründe saklamak. Türgenleşigiň ýörelgeleri we usullary.

8-nji tema. Oýunlaryň ön ýanynda gönükdirmek we geçirilen oýunlary seljermek. Önde durýan oýnuň ähmiýeti. Garşydaşyň oýununyň häsiýetnamasy. Oýunçylara tabşyryklar. Geçirilen oýny seljermek. Oýunda toparyň, düzümleriň, oýunçylaryň oňat we ýaramaz taraplary. Taktiki we tehniki ýalňyşlyklary seljermek.

9-njy tema. Wideoýazgylary, ýokary derejeli hokkeýçiler toparlarynyň oýunlaryny, okuw filmlerini we ş.m görmek. Nazary sapaklarda okuw görkezme esbaplaryny, gollanmalaryny (okuw filmlerini, dünýäniň öndebaryjy toparlarynyň oýunlarynyň wideoýazgylaryny) giňden ulanmak. Tälimçiniň gönüden-göni teswirlemesinde (sagatlaryň tertibinden daşarda) has ýokary derejeli toparlaryň oýunlaryna seretmek we olary seljermek.

6.4. Amaly taýýarlyk

Amaly material toparlaýyn, komanda boýunça okuw-türgenleşik sapaklarynda, oýunlaryň dowamynda, şeýle hem özbaşdak we öýe tabşyrylan ýumuşlar ýerine ýetirilende ulanylýar.

Umumy beden taýýarlygy. Maksatnamada umumy beden taýýarlygy boýunça okuw materialy çuňlaşdyrylan ýöriteleşme okuw-türgenleşik toparlarynyň tälimçilerine UBT boýunça wezipeleri taýýarlygyň anyk wezipelerinden, okuwçylaryň taýýarlyk we beden taýdan ösüş derejesinden ugur alyp, özbaşdak çözmäge mümkinçilik berýän görnüşde ýyllar boýunça bölünmän berlendir (*37-nji tablisa*). Beden ukyplaryny ösdürmek boýunça diňe aşakdaky käbir maslahatlar berlip bilner:

- başlangyç ýöriteleşme toparlarynyň maksatnamasy boýunça güýji (şol sanda joşgunly) ösdürmek üçin maşklar, in ýokary agramyň 60%-ine çenli möçberdäki ştangada goşmaça maşklar. Dykylan toplaryň agramy 3 kg-a çenli bellenyär. Agyrlyk bilen ylgaw maşklary. Rezin amortizatorlary, espanderi, agyrlaşdyrylan klýuşkany ulanmak bilen, şaýbany zyňýan ýaly hereketleri ýerine ýetirmek. Agyrlaşdyrylan şaýbany (400 g-a çenli) zyňmak. «Üznüksiz ylgaw». Basgançak boýunça ýokary ylgamak;

- tizligi ösdürmek üçin maşklar – başlangyç ýöriteleşme toparlarynyň maksatnamasy boýunça. Aralygyň uzynlygy 60–100 *m*-e çenli artdyrylýar;
- çydamlylygy ösdürmek üçin maşklar – başlangyç ýöriteleşme toparlar üçin maksatnama boýunça. Goşmaça – krosalaryň aralygy 5–6 *km*-e çenli artdyrylýar. Tapgyrlaryň sany 2–3-e çenli artdyrylýar (tapgyrlaýyn aralyk boýunça türgenleşikde), tapgyrlaryň arasyndaky aralyk 10–15 *min*. 13-den 16 ýaş çenli ýaş hokkeýçilerde fiziki ösüşiniň has ýokaryartyşy duýulýar. Eger jyns taýdan kämillage ýetmek döwrüniň ahyryna çenli aerob mümkinçilikleri ösdürmek üçin degişli taýýarlygy geçirmek mümkin bolsa, şondan soňra eýýäm bedeniň ýürek-damar we dem alyş ulgamlarynyň funksional mümkinçiliklerini bolmaly derejeden ýokarlandyrmak mümkin däl diýen ýaly ýagdaýda bolar. Şonuň netijesi hökmünde, hokkeýçiden kämlik ýaşynda ýokary we durnukly netijelere garaşmak mümkin däl;dir;
- çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar – başlangyç ýöriteleşme toparlary üçin maksatnama boýunça. Sport oýunlarynda bökdeýän şertleri (garşydaşlaryň garşylygyny, görüp gözegçilik etmezden, birnäçe dürli toplarda – futbol, gandbol, basketbol toplarynda) ulanmak zerurdyr;
- çeyeligi ösdürmek üçin maşklar – başlangyç ýöriteleşme toparlary üçin maksatnama boýunça, gaýtalamalaryň sanyny artdyrylmagy.

37-nji tablisa

Hokkeý mekdepleriniň çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarynyň okuwçylarynyň bedeniniň ösüşiniň ortaça görkezijileri

№	Beden ösüşiniň görkezijileri	Ýaşy (ýyl)	
		13	14
1	Bedeniň uzynlygy, <i>sm</i>	158,3	166,6
2	Bedeniň agramy, <i>kg</i>	49,8	56,9
3	Döş kapasasynyň göwrümi, <i>sm</i>	78	82
4	Öýkeniň dem alyş sygymy (ÖDAS), <i>ml</i>	2440	2780
5	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	29	33
6	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	26	30

Ýörite beden taýýarlygy. Ýörite beden taýýarlygynyň esasy serişdeleri, hokkeý oýnunyň täriniň düzümi böllekleriniň esasynda işlenip taýýarlanan, ýörite maşklardyr. Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme toparlarynyň ýaş hokkeýçileriniň ýörite beden ukyplaryny ösdürmek babatda başlangyç ýöriteleşmäniň OTT maksatnamasy boýunça aşakdaky käbir goşmaçalar girizilip geçirilýär:

– güýji ösdürmek üçin maşklarda düşýän ýük agyrlyklary artdyrmagyň hasabyna az-kem ýokarlandyrylýar (dykylan toparlar, 3 kg şaýbalar, 400 g «üzüksiz ylgawda» gaýtalamalaryň möçberleri, agyrlaşdyrylan žiletleriň ýa-da guşaklaryň agramy artdyrylýar we ş.m.);

– tizligi ösdürmek üçin maşklarda maşklary ýerine ýetirmegiň wagty kemeldilýär, gaýtalamalaryň sany 12-ä çenli, tapgyrlaryň sany 2–3-e çenli artdyrylýar.

13–14 ýaşda buzda ylgamagyň tizligini ösdürmek, hereketleniş tizligine, güýjüne we bat almagyň tizligine bir maksada gönükdirip täsir etmek we hereketleriň iň ýokary ýygylgyny ýokarlandyrmak maslahat berilýär. Konkide ylgamagyň, klýuşka erk etmegiň tehnikasynyň dürli usullarynyň özleşdirilişine görä, hereketleniş boýunça tizlik, şaýba erk edilende (dribling) klýuşkada hereketleriň tizligi, ýygylgy, zyňmagyň, geçirmegiň, öwrülüp geçmek täriniň we ş.m. tizligi kämilleşdirilýär.

13–14 ýaşda tizlik güýç bilen bilelikde (baglanyşykly usul) ösdürilýär. Gaýtalamak usulynda maşklaryň ýerine ýetirilýän wagty, adatyça, 10 s-dan ýokary geçmeýär. Dynç alyş üçin arakesmeleriň wagty ýeterlik derejede köp, ýürek urgusynyň ýygylgy 108–114 min/urga çenli baryp ýetýänçä maşklar ýerine ýetirilýär;

– çydamlylygy ösdürmek üçin maşklarda buzda «fartlek», üýtgeýän üznüksiz usul (tizlikleriň oýny) ulanylýar. Gaýtalamak usuly ýaş hokkeýçilerde tizlikde we ýörite çydamlylygy ösdürmek üçin ulanylýar (bu ýagdaýda dynç almak üçin iň amatly arakesmeleri saýlap almak möhümdir). Degişli derejede ondan öňki işden soňra doly dikelmegi üpjün etmeýän (aralyk usuly) gysga dynç alyş wagt aralyklary bilen maşklary köp gezek ýerine ýetirmek, oýun usulynda oýunda düşýän ýük arakesmeleri gysgaltmak ýa-da artdyrmak, aralyklary gysgaltmak, ýa-da artdyrmak (estafeta ylgawlary), ylgawlaryň möçberlerini, oýunda gaýtalamalaryň möçberlerini kemeltmek, ýa-da artdyrmak we ş.m. ar-

kaly kadalaşdyrylýar; oýnuň dowamlylygy azaldylyar we şol bir wagtda-da, oýna gatnaşýan oýunçylaryň sany kemeldilyär.

Buzda güýç mümkinçiliklerini ösdürmäge we tehniki, tehniki-taktiki taýýarlygy kämilleşdirmäge gönükdirilen ýörite maşklara – (başlanyşykly täsir ediş usuly) şaýbaly we şaýbasyz üznüksiz ylgaw (aralyklary dürli görnüşde üýtgetmek mümkin), bir zolakda dürli ugurlarda şaýbany tizlik bilen alyp gitmek (wagt 10-dan 45 s-a çenli), tutuş meýdançada 3×2 bolup hüjüm etmek (arakesmesiz 2–3 hüjüm), бүтін meýdançada 5×0 möçberde hüjüm etmek (yzly-yzyna 3 hüjüm), tutuş meýdançada $3 \times 1 + 1$ möçberde oýun maşky (garşylyklaýyn hüjüm – garşylyklaýyn ugur boýunça ýerine ýetirilýär) degişli;

– çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklarda päsgelçilik döredýän şertleri ýeňip geçmek bilen, tehniki tärleri ýerine ýetirmek (garşydaşyň garşylyk görkezmeği, görüş gözegçiliksiz, päsgelçilikden böküp geçip ylgamak, öwrülip bökmeğ), şaýbasyz we şaýbaly, soňra şaýbany derwezä zyňmak bilen, päsgelçilikler zolagyndan geçmek;

– çeyeligi ösdürmek we ony saklamak üçin maşklarda hereketiň mümkin bolan ýokary derejesinde ýerine ýetirilýän maşklar bolan bedeni ýazmak üçin maşklar ýerine ýetirilýär. Çeyeligi ösdürmek üçin maşklar her sapakda ulanylmalydyr. Maşklaryň her bir toplumyny garaşylýan netijäni almak üçin uzak wagtyň dowamynda ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr. Aýratyn sapakda beden ýazylandan soňra, maşklary bir tapgyrdan haýal depginde ýerine ýetirmek, soňra çeyelik üçin dürli hereketler bilen maşklary, şondan soňra bolsa – agyrlyklar bilen ýa-da jübüt-jübütde durup maşklary ýerine ýetirmek zerur.

Çeyeligi ösdürmek üçin maşklary güýç we tizlik üçin ýumuşlaryň aralygynda ýerine ýetirmek peýdalydyr. Sapagyň jemleýji böleginde çeyeligi ösdürmek we duran ýeriňden ýerine ýetirilýän maşklary etmek zerurdyr.

Tehniki taýýarlyk. Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme tapgyrynda okatmagyň usulyýeti täsirleriň tutuş toplumynyň ýaş hokkeýçiler tarapyndan ösdürilýän hereketiň tärini we onuň örän inçe böleklerini dogry ýerine ýetirmegi, çuň öwretmäge gönükdirilendigi bilen tapawutlanýar.

Hereketleriň awtomatik derejä ýetirilmegi üçin maşklary gaýtalamagyň sanyny artdyrmak zerurdyr, ýöne şonuň bilen birlikde, ýaş

hokkeýçileriň bedenini ýadawlygyň çakdanaşa artykmaç derejesine çenli ýetirmeli däl. Bu ýagdaýlar berjaý edilmedik ýagdaýynda hereketler ýerine ýetirilende ýalňyşlyklar ýüze çykyp biler. Şeýle ýalňyşlyklar soňra gaýtalamalarda düzedilip bilner.

Konkide hereket etmegiň täri. Konkä erk etmegiň tehnikasynyň esasy tärleriniň özleşdirilişine görä, konkide ylgamak boýunça taýýarlyk derejesini kämilleşdirmegi dowam etdirmek üçin – arkaňy öňe edip ylgamak, ylgawda arkaňy öňe öwürmek, öwrülip, soňra bat alyp, bir we iki konkä daýanyp saklanmak maşklaryny ýerine ýetirmek zerur. Dürli deslapky ýagdaýlardan badalgalar, soňra garşylyklaýyn ugur ýa-da şol ugur boýunça bat almak bilen, saklanmak maşklaryny ýerine ýetirmeli. Munuň üçin konkide uzynlygyna päsgelçiliklerden bökmek, hereketde öňe ýykylymak, soňra çalt turmak bilen togalanmak, 90–180–360° öwrülme we turmak; hem-de kiçi we uly aýlawlar boýunça bat almak bilen, bir dyzyňa, iki dyzyňa ýykylymak, soňra bellenen ugur boýunça hereket etmek; bir ýa-da iki aýagyňa düşmek bilen, 45–90–180° öwrülip, bir aýagyňda, iki aýagyňda bat alyp bökmek zerurdyr.

Çäklendirilen ýer böleklerinde, oýunçylaryň bir ýere jemlenen şertlerinde oýunlar we ylgaw maşklarynda päsgelçilikleriň arasyndan arkaňy öňe edip, öwrülip bökmeye dyzyňa ýykylyp ylgamak, estafeta ylgawlary, iň ýokary tizlikde ylgamakdan soňra saklanmak, öwrülme, saklanmadan, durmadan, öwürmelerden, bökmelerden, ýykylymlardan, togalanmalardan soňra badalga almak zerurdyr.

Klýuşka we şaýba erk etmegiň täri. Hereketiň tizligini, depginini we ugruny üýtgetmek bilen, öwrülip geçmegiň şahsy tärini kämilleşdirmek boýunça maşklar ýerine ýetirilýär. Oňa «oňaly» we «oňasyz» tarapdan, gapdaldan, garşylyklaýyn geçirmeden soňra, hereketde şaýbany zyňmalaryň ozal öwrenilen görnüşlerini kämilleşdirmek; aldap geçmelerden, öwürmelerden, goragçynyň garşylyk görkezmeginden geçmelerden soňra zyňmalary; şaýbany zyňmalardan soň dogrulamagy, derwezeçiden yzyna gaýdan şaýbany kakmagy öwrenmek; dürli usullar bilen derwezä zyňmak arkaly tamamlanýan kombinasiýalar.

Oýun ýagdaýynda şaýbany ozal öwrenilen usullar boýunça kabul etmek. Şaýbany soňra nyşana zyňmak, saklap garşydaşyňa geçirmek. Şaýba oýna girizilende, şaýba ugrundaky göreşiň tehniki tärlerini öw-

retmek we kämilleşdirmek. Garşydaşyň has güýçli garşylyk görkezýän şertlerinde, oýunlara ýakynlaşdyrylan ýagdaýlarda aýlanyp geçmegiň ozal öwrenilen tärlerini kämilleşdirmek.

Tehniki taýýarlygyň derejesini ýokarlandyrmak, adaty gabat gelýän we üýtgeýän şertlerde tehniki tärleri köp gezek gaýtalamak arkaly amala aşyrylýar. Şeýle hem linoleumda, beton meýdançalarda, fanerde, polat düşeklerde we ş.m. ýerlerde işlemek zerurdyr.

Taktiki taýýarlyk. Oýnuň taktikasyny öwretmek, esasan, ýerde hem, buzda hem hereketli oýunlar we oýun maşklary arkaly amala aşyrylýar. Çuňlaşdyrylan ýöriteleşme toparlarynda ýaş hokkeýçileriň taktiki taýýarlygy şahsy, toparlaýyn hereketleri kämilleşdirmegi, hüjümde we goragda toparlaýyn özara arkalaşykly hereket etmegi öwretmegi öz içine alýar.

Hüjümde toparlaýyn özara arkalaşykly hereket etmäge indikiler degişlidir: gorag zolagyndan çykmak, oýunçylaryň ortaky zolakda garşylyklaýyn hüjüme geçilende, hüjüm tamamlananda hereketleri. Oýunçylary pozision hüjümde ýerli-ýerinde goýmak. Garşydaşdan san taýdan artykmaçlyk gazanylanda (5×3 ; 5×4 ; 4×3) toparlaýyn özara arkalaşykly hereket etmek.

Şaýba meýdançanyň dürli böleklerinde oýna girizilende taktiki özara arkalaşykly hereket etmegi öwretmek we kämilleşdirmek. Toparlaýyn hereketler. Zolaklaýyn, ýeke-ýekeden we garyşyk goranyş ulgamlaryna garşy hüjüm etmek. Anyk garşydaşy nazara almak bilen, ýörite taktiki kombinasiýalary öwrenmek. Oýnuň dowamynda hüjümiň bir usulyndan beýleki usulyna geçmek.

Goragda toparlaýyn özara arkalaşykly hereket etmäge indikiler degişlidir: gorag zolagynda, ortaky zolakda, hüjüm ediş zolagynda hüjüm puja çykanda goranyşa geçmek. Zolak boýunça, şahsy, garyşyk goranyşda oýunçylaryň ýerbe-ýer goýluşy we borçlary. Goragyň zolaklaýyn we garyşyk ulgamlary, pressing (şaýbaly oýunça topulyp, göreşmek) arkaly goranmak.

San taýdan azlykda (4×5 ; 3×5 ; 3×4) goragçylaryň we hüjümçileriň goranyşdaky oýny. San taýdan azlykda şaýba oýna girizilende taktiki özara arkalaşykly hereket etmegiň görnüşlerini öwrenmek. Oýun saklanan pursadynda we oýnuň dowamynda oýunçy düzümini çalyşmak. Oýnuň dowamynda goragyň bir usulyndan beýleki usulyna geçmek.

Derwezeçiniň taýýarlygy. Derwezeçiniň beden taýýarlygy meýdançadaky oýunçylaryň maksatnamasyna laýyklykda geçirilýär, ýöne çydamlylyk üçin maşklaryň möçberleriniň azalýandygy bilen tapawutlanýar, joşgunly güýç görkezmegi, başlangyç tizligi, derwezeçiniň ýörite çydamlylygyny, çalasyňlygyny we çeyeligini ösdürmäge has köp üns berilýär.

Tehniki taýýarlygyň başlangyç ýöriteleşme tapgyrynda derwezeçiniň tehniki düzüm böleklerini özleşdirmesine görä, konkide uzak aralyklara ýüzüňi öňe edip we arkaňy öňe edip, gapdala ätmek bilen hereket etmegiň tärlerini kämilleşdirmegi göz önünde tutmak; gysga aralyklarda badalga almagyň we durmagyň tärini kämilleşdirmek; göwräni esasy görnüşde saklamagy we şol görnüşe geçmegi başarmagy ösdürmek zerurdyr.

Şaýbany tutguç bilen tutmagyň we «blin» bilen yzyna gaýtarmagyň tärini kämilleşdirmek; typyp gelyän şaýbany yzyna gaýtarmagyň tärini kämilleşdirmek; şitogy öňe edip («diwarjyk») sag we çep gapdala ýykylmagyň hem-de iki dyzyňa çökmegiň tärini öwretmek; gapdala ýykylanyňdan soňra esasy duruş ýagdaýyna dolanyp dikelip durmagyň tärini öwretmek; ýokardan uçup gelyän şaýbany, omzuň bilen, egniň bilen, döşüň bilen, şitok bilen gaýtarmagyň tärini öwretmek zerurdyr.

Taktiki taýýarlyga indikiler mahsusdyr: çylşyrymlylaşdyrylan şertlerde şahsy taktiki hereketleri kämilleşdirmek. Goranyşda oýunçylar bilen özara arkalaşykly hereket etmek we goranyşa ýolbaşçylyk etmek. Aldawly hereketleri (fintleri) hem-de olary ulanmagyň maksadalaýyklygyny öwretmek. Şaýbany görmek çäklendirilende, şaýbanyň hereketiniň ugry üýtgände we ol derwezä kakylanda taktiki hereketleri öwretmek. Oýun ýagdaýyndan çalt baş alyp çykmagy we derwezäniň yzyndaky garşydaşa gözegçilik etmegi başarmak. Şaýba derwezäniň yzyndan we gapdaldan derwezäniň önündäki bölge geçirilende şaýbany klýuşka bilen tutmak başarnygyny öwretmek. Oýundaky hereketleri önünden görmegi ösdürmek. Derwezäniň önündäki şaýba tutulanda taktiki hereketleri kämilleşdirmek. Oýunçylar derwezäniň önünde jemlenen şertlerinde derwezäniň yzyndan çykylanda oýnuň taktikasy.

Derwezeçileriň umumy, ýörite beden we tehniki taýýarlygy boýunça aýry-aýry beden ukypalarynyň ösdürilişiniň derejesine baha

bermek üçin, ýylda azyndan dört gezek, degişli taýýarlyk döwrüniň başynda we ahyrynda barlag kada görkezijilerini (38–41-nji tablislalar) kabul etmek zerurdyr.

Eminleriň tejribesi. Düşündirijilik, guramaçylyk, eminlik endikleri okuw-türgenleşik işiniň dowamynda kemala getirilýär, ýaş hokkeýçiler mekdepde, ýaşayan ýerinde we ş.m. sport-köpçülikleýin çärelerine gatnaşanlarynda berkidilýär. Eminleriň tejribesine okuw-türgenleşik sapaklarynda okuw oýunlarynda, tejribe toplaýjy hünärmen hökmünde eminlik etmegi amala aşyrmak, toparyň okuw sapaklarynda özbaşdak eminlik etmek degişlidir.

13–14 yaşly derwezeçilerin umumy beden taýýarlygynyň teswirnamasy

OTT Tlimi Sene

Ballaryň jemi									
Beden häsiýetleri boýunça kadalar	Tizlik-güýç häsiýetleri	Yzly yzyna 5 gezek uzynlygyna bökmek	bal						
			m						
		Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek	bal						
			sm						
	Umumy çydamlylyk	1500 m	bal						
			min						
	Tizlik boýunça çydamlylyk	300 m	bal						
			sek						
	Tizlik	Ylgamak	60 m	bal					
				sek					
			30 m	bal					
				sek					
	Çalasynlyk	Toplu mlaýyn synag	bal						
			sek						
Güýç		çep eliň penjesi	bal						
			kg						
		sag eliň penjesi	bal						
			kg						
		el çarpmak bilen jim etmek	bal						
			sany						
		45 sekuntda bedeni galdyrmak	bal						
			sany						
Familiýasy, ady									
№			1	2	3	4	5	6	

Bellik: Umumy beden taýýarlygy boýunça, ballaryň jemi 33-den az bolmaly däl (11 sany synag).

13–14 ýaşly derwezeçileriň ýörite beden we tehniki taýýarlygynyň teswirnamasy

OTT _____ Tälimçi _____ Sene _____

№	Familiýasy, ady	Ýörite tehniki taýýarlyk										Tehniki taýýarlyk			Ballaryň jemi
		Konkide öňe tarap 18 m ylgamak, (s)			Konkide yzlygyna 18 m ylgamak, (s)			Konkide 10 m x 10 «Üznüksiz ylgaw»				Toplumlaýyn synag, (s)			
		1	2	bal	1	2	bal	sek	bal	1	2	bal			
1															
2															
3															
4															
5															
6															
7															
8															
9															
10															

Bellik: 1. Ähli synaglarda derwezeçiler başlangyç «esasy duruş» ýagdaýyndan hereket edip başlaýarlar; 2. «Üznüksiz ylgaw»: gidişin – ýüzüni öňe edip, 10 m bellikde – doly togtama – gaýdyşyn badalga (start) çyzygyna çenli arkanlygyna – togtama – ýüzüni öňe edip we ş.m.; 3. «Toplumlaýyn synag»: başlangyç ýagdaý – ştangada esasy duruş. «Toplumlaýyn synagyň» beýany 23-nji suratda berilýär; 4. 7–9 ýaşly hokkeyçiler üçin umumy çalasynlyk boýunça synagyň beýany «Synagy guramak» bölüminde berilýär (uly ýaşly hokkeyçiler üçin synagy çylşyrymlaşdyrmak bilen); 5. Ballaryň jemi 12-den az bolmaly däl (jemi dört sany synag: hersinde 3,0 bal).

**OTT-4 çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlara degişli (13 ýaşly) derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	Sag eliň penjjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	27	28–29	30–31	34–35
2	Çep eliň penjjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	25	26–27	28–29	32–33
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,0	4,9	4,64,7	4,5 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,4	9,1–9,3	8,9–9,0	8,7 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	54,1	53,6–54,0	53,1–53,5	52,5–53,0
6	1500 <i>m</i> aralyga ylgaw, minut, <i>s</i>	5,81	5,41–5,80	5,30–5,40	5,21–5,29
7	El çarpmak bilen jüm etmek, gezekleriň sany	30	31–32	33–34	35–37
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	35	36–37	38	39–40
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,7	17,3–17,6	17,0–17,2	16,7–16,9
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	199	200–202	203–204	205–209
11	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	3,8–3,9	3,7	3,6	3,5
12	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,74,9	4,6	4,5	4,4
13	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> × 10, <i>s</i>	38,1–38,5	37,9–38,0	37,2–37,8	36,1–37,1
14	Buzda toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,6	17,1–17,5	16,6–17,0	15,9–16,5

**OTT-5 çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlara degişli (14 ýaşly) derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	30	31–32	33–34	35–36	37–38
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	28	29–30	31–32	33–34	35–36
3	30 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>s</i>	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>s</i>	9,3	9,0–9,2	8,8–8,9	8,6–8,7	8,5 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>min, s</i>	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 we ondan az
6	1500 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>min, s</i>	5,71	5,57–5,70	5,42–5,56	5,21–5,41	5,20 we ondan az
7	El çarpmak bilen jüm etmek, gezekleriň sany	29	30–31	32–35	36–38	39 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	36	37–38	39–40	41–42	43 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,6	17,3–17,5	17,1–17,2	16,6–17,0	16,5 we ondan az

41-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	209	210–214	215–223	224–226	227 we ondan köp
11	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,50–11,69	11,70–11,99	12,00–12,10	12,11–12,20	12,21 we ondan köp
12	Konkide öňe tarap 18 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	3,7	3,6	3,5	3,4	3,3 we ondan az
13	Konkide yzlygyna 18 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,64,7	4,5	4,4	4,3	4,2 we ondan az
14	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> × 10, <i>s</i>	36,2	35,6–36,1	35,0–35,5	34,5–34,9	34,4 we ondan az
15	Buzda toplumlaýyn synag, <i>s</i>	16,9	16,3–16,8	15,7–16,2	15,1–15,6	15,0 we ondan az

6.5. Sapaklary meýilleşdirmek

Okuw meýilnamasy bütün ýyllyk okuw-türgenleşik sapaklarynyň geçirilmegini göz önünde tutýar hem-de sport türgenleşigini döwürleşdirmegini talaplaryna laýyklykda düzülýär.

Taýýarlyk döwri. Şol döwrüň wezipeleri çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlar üçin başlangyç hünärli toparlara degişli wezipelere meňzeşdir.

Umumy taýýarlyk tapgyrynda türgenleşik agram salmalarynyň depgini göwrümiň artykmaçlykly ösüşi hem-de göwrümiň we depginiň yzygiderli ýokarlanmagy bilen häsiýetlendirilýär. Umumy taýýarlyk tapgyrynyň ahyrynda türgenleşik agram salmalarynyň göwrümi durnuklaşýar.

Ýörite taýýarlyk tapgyry degişli tapgyryň esasy wezipesi bolmak bilen, ýörite beden, tehniki-taktiki, psihologik, nazary taýýarlygyň we barlag oýunlarynyň serişdeleriniň kömegi bilen sport nusgasynyň gönüden-göni kemala gelmegidir.

Türgenleşik agram salmalary ýörite taýýarlyk tapgyrynda göwrümiň, ilki bilen, durnuklylaşmagy, soňra bolsa peselmegi bilen häsiýetlendirilýär. Agram salmalaryň depgini bolsa ýokarlanýar. Agram salmalaryň göwrüminiň pese düşmesi, ilkibaşda, umumy taýýarlyk maşklarynyň hasabyna amala aşyrylýar. Şunuň netijesinde, ýörite taýýarlyk maşklarynyň göwrümi ýokarlanmagyny dowam edýär. Soňra agram salmanyň şu düzüm bölegi durnuklylaşýar we bölekleyin azalýar.

Agram salmanyň depgini, ilkinji nobatda, ýörite taýýarlyk maşklarynyň, ikitaraplaýyn türgenleşik we barlag oýunlarynyň umumy agramyny ýokarlandyrmagyň hasabyna üýtgeýär.

Ýaryş döwri. Ýaş hokkeýçileri taýýarlamakda ýokary üstünliklere gönükdirmeklik uzak möhletleýin häsiýete eýedir, şol bir wagtyň özünde, türgeniň ýaşy näçe kiçi bolsa, şonça-da degişli gönükdirilenlik ýokary derejede ýüze çykmarydyr. Şunuň bilen baglylykda, ýaryş döwründe iň ýakyn wezipeler bilen bir hatarda geljegi nazarlaýan indiki wezipeler çözülmäge degişlidir (oýunlara gönümel taýýarlyk we olara üstünlikli gatnaşyk):

1) dürli tehniki tilsimleri öwrenmek, özleşdirmek, kämilleşdirmek;

2) oýny alyp barmagyň dürli taktiki usullaryny özleşdirmek, tej-ribe almak;

3) beden taýýarlygynyň derejesini mundan beýläk-de ýokarlandyrmak;

4) psihologik taýýarlygy kämilleşdirmek;

5) ýaryşlardaky çykyşlar bilen baglanyşykly ýörite bilimleri kämilleşdirmek.

Tutuş taýýarlygyň möhüm serişdesi ikitaraplaýyn oýunlar hem-de dürli oýun ýagdaýlaryny nusgalaşdyrýan oýun maşklarydyr. Ýaş hokkeýçileri taýýarlamaklygyň ähli taraplary degişli döwürde bir bi-tewi häsiýete eýe bolýar.

Şonuň bilen birlikde hem, ýaryş döwründäki kiçi tapgyrlaryň aý-ry-aýry günlerinde bedeniň umumy işjeňligini saklamaklyga gönükdirilen goşmaça okuwlary girizmek zerurdyr.

Hokkeýçileriň ýörite psihologik taýýarlygynda geljekki oýunlara gönümel gönükdirilenlik, beden güýçleriniň ýokary ýüze çykmalary-na ugrukma, şeýle-de oýnuň dowamyndaky emosional ýagdaýlary we erk-josgun ýüze çykmalaryny kadalaşdyрма aýratyn ähmiýete eýedir.

Degişli döwürde tehniki taýýarlyk ýaryşlaryň aýratynlyklaryny öwrenmeklige, şeýle-de ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmäge ýardam berýän bilimleri we ukypalary giňeltmeklige gönükdirilendir.

Geçiş döwri. Ol ýaryşlar tamamlanandan soň başlanýar we oku-wyň täze ýyllyk tapgyrynyň başlanmagyna çenli dowam edýär. Ol 1,5–2 aýdan köp dowam etmeli däl. Çuňlaşdyrylan hünärli toparlar üçin geçiş döwriň wezipeleri başlangyç hünärli toparlara degişli we-zipelere meňzeşdir.

Degişli döwürdäki okuwlaryň esasy mazmuny umumy beden taýýarlygyny öz içine alýar. Buzuň bar bolan mahaly tehniki we tak-tiki taýýarlykdaky kemçilikleri aradan aýyrmak babatynda işler ge-çirilýär. Eger ýaş hokkeýçi ýeterlik agram salma almadyk, taýýarlyk döwründe az türgenleşen, ýaryşlara seýrek gatnaşan bolsa, onda geçiş döwründe türgenleşik we taýýarlyk kämilleşdiriş düzgünlerinde dü-zülýär.

6.6. Nusgawy hepdelik kiçi tapgyrlar (mikrosikl)

Kiçi tapgyrlary düzmegiň usulyýeti ýaş hokkeýçileriň başarjaňlygynyň umumy düzgünine (şol sanda okuw we okuw-türgenleşik işi, ýerleşdirmе, iýmitlendirmе, ýaryşlaryň, okuwlaryň geçirilýän ýerine çenli baryş), olaryň ýaşı, taýýarlygyň derejesine, ýyllyk tapgyryň umumy ulgamynda kiçi tapgyryň ornuna we ş.m.-lere baglydyr.

Kiçi tapgyryň dowamlylygy 2 günden 10 güne çenli dowam edip biler, ýöne ol, köplenç, 5–7 güne golaý bolýar. Ýaryş döwründe kiçi tapgyrlaryň dowamlylygy ýaryşlaryň senenamasy boýunça kesgitlenilýär we adatça, 3–4 günden 7 güne çenli aralykda bolýar. Ýaryş döwründe has gysga oýunlaryň arasyndaky tapgyrlar ýaş hokkeýçiler üçin ähmiýetli dälär.

Her bir kiçi tapgyr ýadawlygyň derejesine baglylykda ýüklendirmäni we dikeldişi (dikeldiş häsiýetli okuwlar ýa-da doly dynç alyş) öz içine alýar. Kiçi tapgyryň düzüminde bu iki faza gaýtalanýar, şolbir wagtyň özünde, dikeldiş fazasy kiçi tapgyryň tamamlanmagyna gabat gelýär.

Kiçi tapgyryň bitewi işiniň bölekleri türgenleşik okuwlarydyr. Her bir türgenleşik okuwyny ozalky we geljekki okuwlardaky agram salmalaryň gönükdirilmesini nazara almak bilen meýilleşdirmek zerurdyr.

Günüň dowamynda 2–3 sany okuwyň meýilleşdirilýän mahaly okuwlaryň gönükdirilmesiniň üýtgeýşine hem-de ulanylýan türgenleşik serişdeleriniň köp dürlüligine aýratyn üns bermek zerur, munuň özi işiň täsirliiligini ýokarlandyrmaga mümkinçilik berer.

Günde üç gezeklik türgenleşikler, esasan, ýygnama şertlerinde meýilleşdirilýär. Şolbir wagtyň özünde, birinji türgenleşik, adatça, ukudan soň, bedeniň işjeňliginiň gowşan döwründe geçirilýär. Şunuň bilen baglylykda, irki türgenleşikde tizlikli we tizlik-güýç maşklaryny, şeýle-de ýokary, iň ýokary agram salmalary ulanmaklygy meýilleşdirmeli däl, çünki bu gündizki (esasy) okuwyň netijeliligine täsir edýär.

Mundan öň başlangyç hünärli okuw-türgenleşik toparlaryna degişli hokkeýçileri taýýarlamagyň her bir döwri üçin häsiýetli bolan hepdelik kiçi tapgyrlaryň mysaly *shemalary* görkezildi. Şol mysaly shemalardan gollanmak bilen hem-de ýokarda agzalan maslahatlary

nazara alyp, çuňlaşdyrylan hünärli okuw-türgenleşik toparlary üçin hepdelik kiçi tapgyrlaryny meýilleşdirmek bolar.

6.7. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kadaly talaplar

Çuňlaşdyrylan hünärli okuw-türgenleşik toparlarynda geçiş üçin aşakdakylary ýerine ýetirmek zerurdyr:

1) beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kadalaryny ýerine ýetirmeli;

2) I *razryadly* ýaşlar (13, 14 ýaşly) II *razryadyň* kadalaryny ýerine ýetirmeli;

3) nazary we amaly maksatnama materialyny bilmeli.

Her bir ýaş toparynda barlag-geçiriş synaglarynyň dowamynda işlenip taýýarlanan synaglaryň tutuş toplumyny ulanmak zerurdyr (30, 31-nji tablisalar). Okuw geçýäniň okuwa kabul edilmeginiň ýa-da okuwyň indiki ýyllygyna geçirilmeginiň mümkinçiligini görkezýän ballaryň jemi (13 ýaşly okuw geçýänler üçin) 17 sany barlag kadalary berilýän ýerde 51-den az bolmaly däl, ýene bir synagyň – baş gezeklik böküşiniň goşulýan ýerinde (14 ýaşly okuw geçýänler üçin) 54-den az bolmaly däl. 15 ýaşlylar üçin buzda $54\text{ m} \times 5$ goşulýar, degişlilikde ballaryň sany 57-den az bolmaly däl.

42-nji, 43-nji tablisalarda çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarda okaýanlar üçin umumy, ýörite we tehniki taýýarlyk boýunça, şeýle-de el penjesiniň dinamometriýasynyň görkezijileri (el penjeleriniň absolýut güýjüniň derejesi) boýunça berilýän kadaly bahalar (5 bally şkala boýunça) görkezilýär.

Umumy çydamlylygyň derejesini kesgitlemek üçin 13, 14 ýaşly hokkeýçileriň 1500 m aralygy ylgap geçýändiklerini hem bellemek gerek.

Çalasynlyk boýunça toplum kynlaşdyrylyp, her birinji päsgelçiligiň üstünden böküp geçmeli, ikinjisiniň astyndan geçmeli (21-nji surat).

**OTT-4 çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlaryna degişli 13 ýaşly
derwezeçileriň beden we tehniki taýýarlygy
boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	25–27	28–30	31–32	33–35	36 we ondan köp
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	23–25	26–28	29–30	31–33	34 we ondan köp
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	5,0	4,9	4,8	4,64,7	4,5 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,3	9,2	9,0–9,1	8,9	8,8 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,58	0,56–0,57	0,54–0,55	0,53	0,52 we ondan az
6	1500 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	5,81	5,41–5,80	5,30–5,40	5,21–5,29	5,20 we ondan az
7	El çarpmak bilen jím etmek, gezekleriň sany	30	31–32	33–34	35–37	38 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	35	36–37	38	39–40	41 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,7	17,3–17,6	17,0–17,2	16,7–16,9	16,6 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	199	200–202	203–204	205–209	210 we ondan köp

1	2	3	4	5	6	7
11	Konkide öňe tarap 36 m aralyga ylgamak, s	5,8–6,0	5,6–5,7	5,4–5,5	5,2–5,3	5,1 we ondan az
12	Konkide yzlygyna 36 m aralyga ylgamak, s	7,2	6,9–7,1	6,6–6,8	6,5	6,4 we ondan az
13	Konkide çepe 1 aýlaw ylgamak, s	18,6	18,4–18,5	18,1–18,3	17,7–18,0	17,6 we ondan az
14	Konkide saga 1 aýlaw ylgamak, s	18,8	18,5–18,7	18,3–18,4	18,1–18,2	18,0 we ondan az
15	Goraýjylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 35 s dogry düşmeleriň sany	1	2	3	4	5
16	Hüjümçileriň zyňşlarynyň takyklygy, 38 s dogry düşmeleriň sany	2	3	4	5	6
17	«Kiçi iniş» şaýbaly, s	27,5	24,2–27,4	26,8–27,1	26,1–26,7	26,0 we ondan az
18	«Kiçi iniş» şaýbasyz, s	26,4	26,1–26,3	25,7–26,0	25,4–25,6	25,3 we ondan az
19	«Slalom», s	47,5	46,947,4	46,146,8	45,746,0	45,6 we ondan az

**OTT-5 çuňlaşdyrylan hünärli toparlara degişli 14 ýaşly
derwezeçileriň beden we tehniki taýýarlygy
boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	28–30	31–33	34–35	36–38	39 we ondan köp
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	26–28	29–31	32–33	34–36	37 we ondan köp
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,3	9,0–9,2	8,8–8,9	8,6–8,7	8,5 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,54	0,53	0,52	0,51	0,50 we ondan az
6	1500 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	5,71	5,57–5,70	5,42–5,56	5,21–5,41	5,20 we ondan az
7	El çarpmak bilen jim etmek, gezekleriň sany	29	30–31	32–35	36–38	39 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	36	37–38	39–40	41–42	43 we ondan köp
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,6	17,3–17,5	17,1–17,2	16,6–17,0	16,5 we ondan az

1	2	3	4	5	6	7
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	209	210–214	215–223	224–226	227 we ondan köp
11	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,6	11,7–11,9	12,00–12,10	12,11–12,20	12,21 we ondan köp
12	Konkide öňe tarap 36 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	5,7	5,5–5,6	5,2–5,4	5,0–5,1	4,9 we ondan az
13	Konkide yzly-gyna 36 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	7,1	6,7–7,0	6,5–6,6	6,3–6,4	6,2 we ondan az
14	Konkide çepe 1 aýlaw ylgamak, <i>s</i>	18,5	18,1–18,4	17,8–18,0	17,5–17,7	17,4 we ondan az
15	Konkide saga 1 aýlaw ylgamak, <i>s</i>	18,6	18,4–18,5	18,1–18,3	17,9–18,0	17,8 we ondan az
16	Goraýjylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 34 <i>s</i> dogry düşmeleriň sany	1	2	3	4	5
17	Hüjümçileriň zyňşlarynyň takyklygy, 37 <i>s</i> dogry düşmeleriň sany	2	3	4	5	6
18	«Kiçi iniş» şaýbaly, <i>s</i>	27,4	27,1–27,3	26,0–27,0	25,3–25,9	25,2 we ondan az
19	«Kiçi iniş» şaýbasyz, <i>s</i>	26,3	26,1–26,2	25,0–26,0	23,9–24,9	23,8 we ondan az
20	«Slalom», <i>s</i>	46,0	45,1–45,9	44,4–45,0	43,9–44,3	43,8 we ondan az

VII BAP. SPORT KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARLARYNDA OKUWLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY

Kämillige ugrukdyrylan taýýarlygyň 1–3 ýyllarynyň sport kämilleşdiriş toparlarynda (15, 16, 17 ýaşly) hokkeýçiler ozal alan bilimlerini, ukypalaryny we başarnyklaryny özleşdirmegini, mundan beýläk kämilleşdirmegini tapgyryny geçýärler. Degişli tapgyrda esasy wezipe oýun (ýaryş) işiniň tiz üýtgäp durýan şertlerinde tehniki tilsimiň ygtybarly ýerine ýetirilmegini üpjün edýän berk hereket ediş endiginiň kemala gelmeginden ybaratdyr.

7.1. Sport kämilleşdiriş toparynyň wezipeleri

Sport kämilleşdiriş toparlarynda okaýanlaryň önünde duran esasy wezipeler aşakdakylardan ybaratdyr:

- hemmetaraplaýyn beden taýdan ösüşiň derejesini ýokarlandyrmak, esasy beden we psihologik häsiýetleri kämilleşdirmek;
- tehniki tilsimleriň ýerine ýetirilmeginiň awtomatlaşdyrylmagyny, tilsimleriň erkin, tygşytly we ygtybarly ýerine ýetirilmegini; tilsimi ýokary tizlikde ýerine ýetirmäge başarnygy, tilsimleriň ýerine ýetirilýän mahaly durnuklylygyň we özgerijiligiň degişli derejesini gazanmak;
- goragyň we hüjümiň toparlaýyn taktikasyny berkitmek we kämilleşdirmek;
- hokkeý boýunça II–I sport derejesini ýerine ýetirmek;
- sport türgenleşiginiň usulyýeti we oýnuň düzgünleri boýunça nazary bilimi özleşdirmek;
- ýaş hokkeýçileriň hokkeý oýunlaryna eminlik etmeklerine ýardam bermek.

Sport kämilleşdiriş toparlaryna seçip almagyň talaplary

15 ýaşda beden taýdan ösüş dowam edýär, emma onuň ösüşi üzüň-kesil gowşaýar. Umumy çydamlylygyň we tizlik häsiýetleriniň görkezijileri birneme gowulanýar. Şunuň bilen bir hatarda, ýörite çydamlylygyň, tehniki-taktiki taýýarlygyň we hereketleriň ýörite utgaşmasynyň alamatlarynyň, şeýle-de dessine pikirlenmäniň, ýatkeşligiň, ýönekeý hereket ediş reaksiýalary babatynda psihologik häsiýetleriniň depgini işjeňleşýär. Bu maglumatlar çuňlaşdyrylan hünär tapgyrynda çagalaryň ýaşlaryna görä, ösüş aýratynlyklary baradaky häzirki zaman düşüňjeleri bilen utgaşýar.

15–17 ýaş – agramyň, boýuň ösmegi, kardiorespirator ulgamyň kämilleşmegi, bedeniň anaerob mümkinçilikleriniň, güýjüň artmagy (44-nji tablisa), tizligiň (ýerine ýetiriş tehnikasynyň hasabyna) ýokarlanmagy, energiýa üpjünçiliginiň kreatin-fosfat mehanizminiň mümkinçilikleriniň artmagy bilen häsiýetlendirilýär.

44-nji tablisa

Hokkeý mekdepleriniň sport kämilleşdiriş toparlarynda okaýanlaryň beden ösüşiniň ortaça görkezijileri

№	Beden taýdan ösüşiň görkezijileri	Ýaşy (ýyl)		
		15	16	17
1	Bedeniň uzynlygy, <i>sm</i>	174,0	176,8	178,5
2	Bedeniň agramy, <i>kg</i>	63,0	70,7	72,0
3	Döş kapasasynyň gurşawy, <i>sm</i>	86	92	94
4	Öýkeniň işjeň göwrümi, <i>ml</i>	3337	3870	4251
5	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	40	47	50
6	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	36	45	47

Işe gönükdirilenlik bu oýun (ýaryş) şertlerine ýakynlaşdyrylan şertlerde tehniki-taktiki taýýarlygy kämilleşdirmeklik, umumy güýç we tizlik-güýç häsiýetlerini, hereketleriň tizligini mundan beýläk art-dyrmak, ýörite işe ukyplylygy ýokarlandyrmakdyr.

Sporty kämilleşdirmek boýunça bir topardan beýleki topara ge-çiş kada – talaplarynyň ýerine ýetirilişine toplumlaýyn baha bermegiň esasynda amala aşyrylmaly. Geçiş üçin indikiler talap edilýär:

1) oýun şertlerine ýakynlaşdyrylan şertlerde, şeýle-de oýunlarda tehnikanyň esasy tilsimlerini ulanmagy başarmaly;

2) beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kadalaryny ýerine ýetirmeli;

3) hokkeý boýunça II-I derejäni ýerine ýetirmeli ýa-da tassyklamaly;

4) nazary maksatnama materialyny bilmeli;

5) hokkeý boýunça ýaryşlary guramaklyga we olara eminlik etmeklige gatnaşmaly.

7.2. Sport kämilleşdiriş toparlarynyň meýilnamalary

Sport kämilleşdiriş toparlaryna degişli hokkeýçiler bilen türgenleşik okuwlary meýilleşdirilende, okuw sagatlaryny aýlar hem-de taýýarlygyň görnüşleri boýunça paýlamagyň ýyllyk meýilnama-reje-namalaryna gollanmak zerurdyr (45–47-nji tablisalar).

Okuw-türgenleşik agram salmalarynyň meýilleşdirilýän mahaly, sport türgenleşigini döwürleşdirmegiň kanunalaýyklyklaryny hem göz önünde tutmak zerurdyr.

45-nji tablisa

Sport kämilleşdiriş toparlary (SKT-1, 15 ýaşlylar) üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş							Geçiş		
	tapgyrlar												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryş				2-nji ýaryş						
1	2												
I. Nazary taýýarlyk	4	2	9	6	8	7	7	5	5	5	2	3	63
II. Amaly taýýarlyk:													
- UBT	34	32	16	8	4	4	8	4	4	4	12	12	142
- ÝBT	12	16	18	16	14	12	8	14	10	8	8	–	136
- tehniki taýýarlyk	8	8	12	10	10	12	12	10	14	16	12	–	124
- taktiki taýýarlyk	12	12	13	12	18	22	16	18	19	12	16	8	178
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	6	6	–	6	–	–	3	–	–	9	–	30

1	2												
- ýaryşlar	–	–	12	18	18	18	18	18	18	24	–	–	144
- gündelik we barlag synaglary	–	3	2	–	–	–	1	–	–	2	3	–	11
Jemi (sagat):	66	77	79	64	70	68	63	67	65	66	60	20	765
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	–	–	4	–	4	–	4	–	–	–	12
IV. Lukmançylyk barlagy	–	3	–	–	–	–	–	–	–	–	3	–	6
V. Dikeldiş çäreleri	8	8	8	8	8	8	8	6	8	8	6	6	90
Jemi (sagat):	78	90	96	78	90	83	82	78	82	79	71	29	936

Sport kämilleşdiriş toparlary (SKT-2, 16 ýaşlylar)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentýabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş							Geçiş		
	tapgyrlar												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryş				2-nji ýaryş						
1	2												
I. Nazary taýýarlyk	2	1	6	6	8	6	6	6	6	9	2	6	64
II. Amaly taýýarlyk:													
-UBT	36	32	20	12	8	4	6	4	4	4	10	12	152
-ÝBT	22	29	24	18	16	12	14	12	12	12	4	–	175
- tehniki taýýarlyk	10	16	12	10	10	16	16	10	10	10	16	–	136

46-njy tablisanyň dowamy

1	2												
- taktiki taýýarlyk	6	16	20	20	30	26	30	20	26	20	16	–	230
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	12	9	–	6	–	–	6	6	–	–	–	39
- ýaryşlar	–	–	12	18	18	18	18	18	18	24	–	–	144
- gündelik we barlag synaglary	–	3	2	–	–	–	2	–	–	2	3	–	12
Jemi (sagat):	74	108	99	78	88	76	86	70	76	72	49	12	888
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	2	2	2	2	2	–	4	–	–	–	14
IV. Lukmançylyk barlagy	–	3									3	–	6
V. Dikeldiş çäreleri	10	10	10	10	12	10	10	10	12	12	10	4	120
Jemi (sagat):	86	122	117	96	110	94	104	86	98	93	64	22	1092

Sport kämilleşdiriş toparlary (SKT-3, 17 ýaşlylar)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyn bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş								Geçiş	
	tapgyrlar												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk	1-nji ýaryş				2-nji ýaryş						
I. Nazary taýýarlyk	2	4	6	7	7	10	6	6	9	10	2	3	72
II. Amaly taýýarlyk:													
-UBT	36	28	20	10	10	4	6	4	4	2	10	10	144
-ÝBT	30	22	24	20	16	19	10	12	12	12	8	–	185
- tehniki taýýarlyk	8	12	12	10	14	16	14	12	12	12	16	12	150
- taktiki taýýarlyk	8	14	18	24	28	32	24	32	28	22	22	12	264
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	9	9	–	6	–	6	6	3	–	–	–	39
- ýaryşlar	–	–	18	21	21	18	18	18	21	24	–	–	159
- gündelik we barlag synaglary	–	3	2	–	–	–	2	–	–	2	3	–	12
Jemi (sagat):	82	88	103	85	95	89	80	84	80	74	59	34	953
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	–	–	8	2	2	–	3	–	–	–	15
IV. Lukmançylyk barlagy	–	3									3	–	6
V. Dikeldiş çäreleri	18	14	14	12	12	14	14	12	12	12	10	6	150
Jemi (sagat):	102	109	123	104	122	115	102	102	104	96	74	43	1196

7.3. Nazary taýýarlyk

Sport kämilleşdiriş toparlarynda hokkeýiň nazary esaslarynyň has düýpli öwrenilmegi dowam etdirilip, indi temalaryň atlary, olaryň gysga mazmuny we sagatlarda görkezilen göwrümi barada gürrüň ediler (48-nji tablisa).

48-nji tablisa

Sport kämilleşdiriş toparlarynda nazary taýýarlygyň nusgawy meýilnamasy

№	Tema	Okuw döwri geçirilýän wagty					
		1-nji ýyl (15 ýaşly)		2-nji ýyl (16 ýaşly)		3-nji ýyl (17 ýaşly)	
		Geçirilýän aýy	sagat	Geçirilýän aýy	sagat	Geçirilýän aýy	sagat
1	2	3	4	5	6	7	8
1	Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki ýagdaýy	Iýun	1	Iýun	2	Iýun	2
2	Hokkeýiň taktikasy	Awgust Sentýabr Dekabr Maý Iýun	2 2 2 2 2	Awgust Aprel Iýun	1 2 4	Awgust Dekabr Mart Aprel	2 3 2 2
3	Hokkeýiň kadalary, üýtgetmeler we goşmaçalar	Iýul Ýanwar	2 1	Iýul	2	Iýul	2
4	Hokkeýde dikeldiş çäreleri	Sentýabr	1	–	–	Iýun	1
5	Sport türgenleşiginiň fiziologik esaslary	Iýul	2	Noýabr	2	Maý	2
6	Türgenleşigiň usulyýetiniň esaslary	Noýabr	2	Maý	2	Awgust	2

1	2	3	4	5	6	7	8
7	Oýunlary öňünden gönükdirmе we geçirilen oýunlary seljerme	Sentýabr Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	6 6 6 5 6 5 5 5	Sentýabr Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	6 6 6 6 6 6 6 7	Sentýabr Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	6 7 7 7 6 6 7 8
8	Wideo ýazgylaryny, ýokary derejeli toparlaryň oýunlaryny, okuw filmlerini we ş.m. görmek	Sagatlaryň torundan daşary					
Jemi sagatlaryň sany:		63	64		72		

Nazary taýýarlyk boýunça nusgawy okuw maglumatlary

1-nji tema. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki ýagdaýy. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki ýagdaýynyň häsiýetnamasy (çaga, ýetginjek we ussat). Hokkeýiň ösüş ýörelgeleri.

2-nji tema. Hokkeýiň taktikasy. Sporty kämilleşdirmek babatyndaky tapgyrda taktiki taýýarlyk. Goramak we hüjüm etmek babatynda ýekeleýin hereketleriň, toparlaýyn özara hereketleriň hem-de komandalalaýyn hereketleriň endiklerini kämilleşdirmek.

3-nji tema. Hokkeýiň kadalary, üýtgetmeler we goşmaçalar. Hokkeýiň kadalary boýunça bilimi özleşdirmekligi dowam etdirmek. Türmenleşýänleri hokkeýiň kadalaryndaky üýtgetmeler we goşmaçalar bilen tanyşdyrmak. Hokkeýiň kadalary boýunça seminar geçirmek.

4-nji tema. Hokkeýde dikeldiş çäreleri. Agram salmadan soň bedeni dikeltmegiň serişdelerini we usullaryny has düýpli öwrenmek.

5-nji tema. Sport türmenleşiginiň fiziologik esaslary. Türmenleşik hereket ediş endikleriniň kemala geliş prosesi hökmünde. Ýadawlyk hem-de beden taýdan işe ukyplylygyň wagtlaýyn peselmegine täsir

edýän sebäpler. Agram salmalaryň gaýtalanýanlygy, olaryň arasyndaky dynç alyş araçäkleri. Türgenlik we onuň fiziologik görkezijileri. Duşuşyk başlamazyndan öňki ýagdaý hem-de oýnuň öňünden el-aýaklary ýazma.

6-njy tema. Türgenleşik usulyýetiniň esaslary. Okuwyň ugruna, çözülýän meselelere, türgenleşigiň häsiýetine we onuň geçirilýän şertlerine, türgenleşýänleriň taýýarlyk derejesine baglylykda türgenleşigiň dürli usullaryny ulanmak.

7-nji tema. Oýunlara öňünden gönükdirme we geçirilen oýunlary seljerme.

8-nji tema. Wideoýazgylary, ýokary derejeli toparlaryň oýunlaryny, okuw filmlerini we ş.m. görmek. Wideoýazgylary ulanmak, şeýle-de oýunlara gönümel tomaşa etmek arkaly ýokary derejeli komandalaryň oýunlaryny seljerme.

7.4. Amaly taýýarlyk

Amaly maglumatlar toparlaýyn okuw-türgenleşik sapaklarynda, oýunlaryň dowamynda, şeýle-de aýratyn ýumuşlaryň ýerine ýetirilýän mahaly öwrenilýär.

Umumy beden taýýarlygy. Tälimçilere umumy beden taýýarlygy boýunça meseleleri özbaşdak çözmäge, taýýarlygyň anyk wezipelerine, taýýarlygyň we beden taýdan ösüşiň derejesine laýyklykda hereket etmäge mümkinçilik berip (*46-njy tablisa*), sporty kämilleşdirmek boýunça toparlarda beden aýratynlyklaryny kämilleşdirmek babatynda käbir maslahatlary beýan etmek bolar.

Güýji artdyrmak. Ýetginjek kämillik ýaşyna ýeten döwründe hem-de ondan soň beden eti ulgamy güýçli depginler bilen kämilleşýär. Şeýlelikde, 15 ýaşly ýetginjekleriň beden etiniň agramy bedeniň agramynyň 33%-ine, 18 ýaşly ýetginjek oganlarda bolsa 44%-ine barabar bolýar. 16–18 ýaş aralygyndaky döwürde direg-hereket ediş synalary düýpli statiki dartgynlyklary götermäge hem-de dowamly işlemäge ukyplydyr. Şunuň bilen baglylykda, bu ýaşda güýç işiniň göwrümini we agram salmalaryň ululygyny artdyrmaklyk maksadalaýykdyr.

16–18 ýaş aralygyndaky döwürde hokkeýçileriň egni epleýji we göneldiji, goşary göneldiji, budy epleýji, injigi göneldiji, şeýle-de bedeni göneldiji beden etiniň güýji artýar.

16–18 ýaşda beden etiniň agramynyň ýokarlanmagyna hem-de bedeniň biologik taýdan ýetişmegine görä güýç taýýarlygy has ýöriteleşýär. Ýöriteleşen güýç taýýarlygynyň maksatnamasy çylşyrymlaşýar. Meselem, türgenleşik okuwlary dabanyň, injigiň, buduň, inçe bil-oňurgasynyň, goşaryň we penjäniň, arkanyň, garnyň beden etini güýçlendirmek üçin dürli böküş, tizlik-güýç maşklarynyň toplumlaryny öz içine alýar. Maşklar dürli utgaşyklylykda we dürli yzygiderlikde ýerine ýetirilýär.

Sol döwürde ştanga ulanylyp başlanýar. Gaýtalama tagallalaryny ulanmagyň usulyndan peýdalanylanda, agram salmalaryň ululygy iň ýokary ululykdan 70%-e çenli, dinamiki usulda bolsa 20%-e çenli ýokarlanylýar. Maşky ýerine ýetirmegiň ýokary depgini bolan güýç türgenleşigi (20–30 s iş, eller üçin agram salmanyň agramy 10 kg-dan artyk däl, dynç alyş arakesmeleri 60–90 s, bir tapgyrda gaýtalamalaryň sany 4–5 gezek), güýç çydamlylygyny ýokarlandyrmak üçin iň ýokary ululykdan 40–45%-ine çenli agram salmanyň ululygy bilen gaýtalama tagallalarynyň usuly netijelidir.

16–18 ýaşly hokkeýçileri taýýarlamakda iň ýokary tagallalaryň usulyny diňe taýýarlyk döwrüniň başlangyç mezotapgyrlarynda ulanmak maksadalaýykdyr. Keseller, şikesler ýa-da beýleki sebäpler bilen baglylykda, okuwlaryň arasyna salnan arakesmeden soň, hokkeýçilere iň ýokary agramly işe gatnaşmaklyk maslahat berilmeýär.

16–18 ýaşly hokkeýçileriň güýç taýýarlygynda güýç gönükdirmeli türgenleşik ýumuşlary, adaty, 40–60 min-ýň dowamynda ýerine ýetirilýär. Şeýle okuwlary бүтін таýýarlyк döwrüniň dowamynda (aýry-aýry kiçi möwsümlerde hepdede 1–3 gezek), ýyllyk möwsümiň aýratyn ýaryş tapgyrlarynda we geçiş döwründe hepdede 1–2 gezek geçirmeklige rugsat berilýär.

Güýç türgenleşigi güýç çydamlylygyny kämilleşdirmeklige gönükdirilen bolsa, ony bedeniň işe ukyplylygynyň ýokary bolan ýagdaýynda geçirmeli (ýagny güýç maşklaryny gönümel dynç alyşdan ýa-da arakesme gününden soň girizmeli). Oňurga artykmaç agram düşmeginiň önüni almak zerur, şonuň üçin maşklary ýatan, oturan, asylan we beýleki ýagdaýlarda ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär. 16 ýaşdan başlap güýç çydamlylygy boýunça degişli kadalar girizilýär.

Tizligi ýokarlandyrmak. Mälim bolşy ýaly, tizligiň ähli görnüşlerini ýokarlandyrmak üçin iň amatly döwür 7–14 ýaş aralygyna degiş-

li bolýar. Sebäbi şondan soň tizligi ýokarlandyrmak ukyby peselýär. Hereket ediş tizliginiň ösüşi beden etiniň güýjüni, bedeniň anaerob mümkinçiliklerini maksadalaýyk artdyrmagyň hem-de hereketleri kämilleşdirmegiň hasabyna gazanylýar.

Tizlik häsiýetlerini kämilleşdirýän türgenleşik okuwларыny 1–3 tapgyrlarda, her tapgyrda 6–8 gezek gaýtalamak bilen ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär. Her bir okuwy 3-den köp bolmadyk tapgyrda meýilleşdirmek zerur, çünki bedeniň kreatin-fosfat ätiýaçlyklary tiz wagtda tükenýär. Dynç alyş arakesmesi maşklaryň görnüşine, hokkeýçileriň taýýarlygyna bagly bolýar hem-de dikeldişe ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy boýunça gözegçilik edilýär. Maşgy ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 108–114 *urgы/min*-dan uly bolmadyk ýagdaýynda gaýtadan ýerine ýetirip başlamaly.

Tizlik taýýarlygynyň göwrümi, onuň serişdeleri we usullary ýyllyk möwsümiň dowamynda deň däl digine garamazdan, aýry-aýry tapgyrlarda öňde goýlan wezipelere laýyklykda üýtgeýär.

Umumy taýýarlyk tapgyrynda tizlik taýýarlygy umumy tizlik taýýarlygyndan hem 5–7% wagty alýar. Tizlik häsiýetlerini kämilleşdirmek boýunça esasy işi ýörite taýýarlyk tapgyrynda geçirmeli (ol 15–18%-e barabar). Sapaklary buzdan daşary we buzda 1:4 gatnaşykda geçirmeli.

Kiçi möwsümlerde dynç alyşdan soň 1-nji we 2-nji günde okuw sapakларыny geçirmeli. Tizlik maşklary aýry-aýry okuw sapakларыnda 20–40 *min*-yň dowamynda, sapaklaryň birinji ýarymynda geçirilýär.

Tizlik taýýarlygynyň esasy usullary oýun, ýaryş, gaýtalama we garyşyk (wariatiw) usullaryndan ybaratdyr.

Çalasyňlygy artdyrmak. Çalasyňlygy artdyrmak işinde agram salmalaryň kadalaşdyrylýan mahaly aşakdaky düzgünlere gollanmak zerurdyr:

- inçe nerw-beden etiniň differensirlemelerini hem-de erk taýdan ykjamlygy talap edýän utgaşdyрма boýunça ýumuşlary okuwyň başynda, iň amatly psihiki we umumy işe ukyplylygyň saklanýan mahaly ýerine ýetirmeli;

- çalasyňlyk boýunça maşklaryň umumy göwrümi uly bolmaly däl;

- indiki gaýtalamada hereketleriň utgaşmasy bozulmaz ýaly iň amatly dynç alyş arakesmelerini berjaý etmeli.

Umumy çalasyňlygy artdyrmagyň serişdeleri hereket ediş tejribesini baýlaşdyrmaklyga gönükdirilen bolup, türgenleşigiň ýyllyk möwsüminiň umumy taýýarlyk tapgyrynda geçirilýär. Esasy serişdelere akrobatik we gimnastik maşklar, şeýle-de hereketli we sport oýunlary degişlidir.

Çeýeligi artdyrmak. Çeýeligi üznüksiz (her gün) artdyrmaly. Maşklar irki maşklaryň ýerine ýetirilýän mahaly hem-de türgenleşikden ýa-da oýundan öň el-aýaklar ýazylyan mahaly hökmanydyr. Maşklary ýerine ýetirmegiň tapgyry orta we haýal bolup, dartyлма boýunça maşklary beden etinde ýeňil agyry döreýänçä ýerine ýetirmeli. Munuň özi işi bes etmek barada duýduryş bolup hyzmat edýär.

Çeýelik boýunça maşklary uly türgenleşik agram salmalaryndan soňky günlerde, şeýle-de çalasyňlygy, tizligi ýokarlandyrmaklyga gönükdirilen maşklaryň arasyndaky arakesmelerde uly göwrümde ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr.

Türgenleşik okuwynyň ahyrynda çeýelik boýunça statiki häsiýetli ýörite maşklary 20–30 s dowamlylyk bilen ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr.

Umumy çydamlylygy güýçlendirmek üçin türgenleşikler taýýarlyk döwründe, aýratyn hem onuň birinji tapgyrynda esasy orny eýeleýär. Olar ýaryş we geçiş döwürlerinde has az ulanylýar.

Aerob mümkinçilikleriniň göwrümünü artdyrmaklyga gönükdirilen maşklar, adatça, ýyllyk möwsüminiň taýýarlyk we geçiş döwürleriniň birinji tapgyrlary hem-de ýaryş döwrüniň ortalyk mezotapgyrlary üçin, şeýle-de türgeniň keselinden ýa-da şikes almagyndan soň meýilleşdirilýär.

Aerob prosesleriň kuwwatyny artdyryan maşklary ýyllyk möwsümiň ähli tapgyrlarynda hem-de ýaş hokkeýçileriň köpýyllyk taýýarlygynyň бүтін döwründe meýilleşdirmek maksadalaýykdyr.

Aerob mümkinçiliklerini artdyrmak boýunça türgenleşik ýumuşlary, adatça, okuwyň ikinji ýarymynda, onuň toplumlaýyn gönükdirilen ýagdaýynda girizilýär. Umumy çydamlylygy kämilleşdirmek boýunça saýlama ugurly aýratyn okuwlary günüň dowamynda iň soňky tertipde hem-de dynç gününüň ýa-da arakesme gününüň ahyrynda kiçi tapgyryň soňuna meýilleşdirmek maksadalaýykdyr.

Esasy maşklar 8–10 km-e çenli krosdan, 200, 300, 400 m aralyga ylgawdan, oýun görnüşli maşklardan (futbol, regbi) ybaratdyr. Aerob

häsiyetli türgenleşik ýumuşlary (ýürek ýygrylmalarynyň ýygylgy 130–140 ury/*min*-a çenli bolanda, 20 *min*-a çenli kros, pes agram salmaly we depgini – ýürek ýygrylmalarynyň ýygylgy 130–140 ury/*min*-a çenli güýç maşklary, umumy wagty 20–25 *min*) işjeň dikeltme maksadyna eýerilip, oýun geçeninden soň ulanylýar.

Tizlik boýunça çydamlylykda kuwwaty üpjün ediji glikolitik mehanizmiň kämilleşdirilýän mahaly glikolitik täsirleşmeleriň göwrümini we kuwwatyny artdyrmaklyga gönükdirilen iki sany ýumuş ulanylýar.

Glikolitik prosesleriň göwrümini artdyrmak üçin maşklar aşakdaky häsiýetnamalar bilen ýerine ýetirilýär:

- 1) işiň depginliligi – aňryçäk (ýaryş) depgininden 90–95%;
- 2) agram salmanyň dowamlylygy – 40 *sek*-dan 3 *min*-a çenli;
- 3) dynç alyş arakesmeleri durnukly ýa-da azalýan ýagdaýda bolup, onuň gaýtalamalaryň arasyndaky dowamlylygy 1-den 3–5 *min*-a çenli hem-de tapgyrlaryň arasyndaky dowamlylygy 10 *min*-a çenli;
- 4) bir tapgyrdaky gaýtalamalaryň sany 3-den 5 gezege çenli, tapgyrlaryň sany 1–3.

Gaýtalamalar üçin 300-den 600 *m*-e çenli aralyklarda ylgaw, daga ylgaw, estafetalar, oýunlar, oýun görnüşli maşklar, aýlawly türgenleşigiň görnüşleri, şol sanda päsgelçilikli zolagy ýeňip geçmek ulanylýar.

Kuwwaty üpjün etmegiň anaerob glikolitik prosesleriniň kuwwata artykmaç täsir edýän mahaly maşklary gaýtalamagyň dowamlylygy 30–45 *sek*-dan artyk bolmaly däl. Maşklary ýerine ýetirmegiň usullary tapgyrlyýyn-gaýtalama we arakesmeli bolup, bir tapgyrdaky gaýtalamalaryň sany 3-den 5 gezege çenli, tapgyrlaryň sany 1–2 gezek bolýar.

Kuwwaty üpjün etmegiň alaktat anaerob mehanizmini kämilleşdirmeklige gönükdirilen maşklar aşakdaky häsiýetnamalar bilen tapawutlanýar:

- 1) işiň depginliligi iň ýokary, emma ondan belli bir derejede pes hem bolup biler (95%);
- 2) bir gezeklik agram salmanyň dowamlylygy 3-den 10 *sek*-da çenli çäklerde;
- 3) dynç alyş arakesmeleri 1-den 3 *min*-a çenli çäklerde;
- 4) dynç alşyň häsiýeti işjeň däl, tapgyrlaryň arasynda işjeň bolup biler;

5) bir tapgyrda gaýtalamalaryň sany 4–6, tapgyrlaryň arasyndaky dynç alyş 7–10 *min*. Tapgyrlaryň sany, adatça, ikiden köp bolman, onda 5-den 30 *m*-e çenli aralyga dürli görnüşli ylgaw, estafetalar, hereketli we sport oýunlary, oýun görnüşli maşklar, böküşli maşklar ulanylýar. Anaerob alaktat ugurly ýumuşlarda maşk ýerine ýetirilip tamamlanandan soň ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 150–170 *urgy/min* çäklerde, dynç alyş arakesmeleri tamamlanandan soň hem 100–110 *urgy/min* çäklerde bolýar.

Anaerob alaktat ugurly ýumuşlary kiçi tapgyryň 1-nji we 2-nji günlerinde türgenleşik okuwynyň başynda el-aýaklary ýazmakdan soň tabşyrmak maksada laýykdyr.

Taýýarlygyň ýyllyk tapgyrynda anaerob alaktat prosesleri kämilleşdirmek boýunça maşklar taýýarlygyň ähli tapgyrlarynda diýen ýaly, ýagny taýýarlyk döwründäki kiçi uýgunlaşma tapgyryndan, ýaryş döwriňiň aralyk mezotapgyrlaryndaky kiçi arakesme tapgyrlaryndan başgasynda hem-de geçiş döwründe ulanylýar.

Ýörite beden taýýarlygy. Ýörite beden taýýarlygynyň esasynda ýaş hokkeýçilerde oýnuň esasy tilsimlerini öwrenmek, olary özleşdirmek, kämilleşdirmek üçin zerur bolan häsiýetler we endikler kämilleşýär. Ýörite güýji, çalasyňlygy, çýeligi, tizligi we ýörite çydamlylygy ýokarlandyrmaga ýardam bermek üçin maşklar oýun görnüşli bolup, işe mümkin boldugyndan ýakynlaşdyrylan bolmaly.

Ýörite beden taýýarlygynyň esasy serişdeleri tutuş tehniki serişdeler toplumyny, şeýle-de olaryň esasynda işlenip düzülen ýörite maşklary öz içine alýan agraaldylan gursakçaly (7–12 *kg*), agraaldylan bilezikli, agraaldylan şaýbaly (400–600 *g*), agraaldylan klýuşkaly, dykylyp doldurylýan toply maşklar, ýokarlandyrylan utgaşdyrma çylşyrymlylygy bolan maşklar we ş.m. maşklardan ybaratdyr.

Güýji artdyrmak. Sporty kämilleşdirmek babatyndaky tapgyrda hokkeýçileriň güýç taýýarlygy has ýöriteleşýär we çylşyrymlaşýar. Agraaldylan maşklar dürli utgaşmalarda ýerine ýetirilýär, tehniki-taktiki agraaltma bilen ýerine ýetirilýän ýagdaýynda utgaşdyrylan usul giňden ulanylýar. Güýç çydamlylygynyň artdyrylýan mahaly, köplenç, ýük awtoulaglarynyň tekerleri ulanylýar, ýagny hokkeýçi ony ýüpde yzyna tirkýär (agram salmany artdyrmak üçin tekeriň üstüne oýunçynyň ýoldaşy hem münýär). «Parowoz» maşky hem netijelidir, ýagny «parowoz» klýuşka arkaly «wagony» (ýa-da birnäçe «wago-

ny» – hokkeýçileri) yzy bilen tirkeýär. Tizlik-güýç häsiýetlerini kämilleşdirmek üçin oýunçylaryň üýşen şertlerinde buzuň çäklendirilen zolagynda süýsmek bilen, 10–30 sekundyň dowamynda agraaldylan şaýbany ýöretmek usuly ulanylýar. Agraaldylan guşak ýa-da gursakça hem tizlik-güýç häsiýetlerini hem-de güýç çydamlylygyny artdyrmak üçin örän oňat serişde bolup hyzmat edýär (meýdançanyň perimetri boýunça 10–20 aýlaw).

Tizligi ýokarlandyrmak. Hokkeýçiniň tizligini ýokarlandyrmak babatynda esasy ýardam ediji şertler giňişlik, wagt we garşydaşdyr. Olaryň esasynda tizligi mundan beýläk artdyrmagyň usulyýeti düzülip, oňa görä giňişlik (aralyklar gysgalýar ýa-da uzalýar – wariativ usul), maşklaryň ýerine ýetirilýän wagty azalýar, maşklary oýna ýakynlaşdyrylan şertlerde ýerine ýetirmek üçin garşydaş girizilýär. Şeýle çemeleşmeleriň esasynda hokkeýçiniň tizligini ýokarlandyrmak boýunça türgenleşik okuwlary işlenip düzülýär. Oýun maşklary, ondan başga-da hokkeýçileriň buza çykýan tapgyry, täze tehniki-taktiki maşky öwrenmegiň tapgyry iň ýokary tizlikde ýerine ýetirilýär.

Ýörite çalasyňlygyň kämilleşdirilýän mahaly endik edilen maşklaryň utgaşdyryjy düzümini çylşyrymlaşdyrmagyň dürli usuly tilsimleri ulanylýar. Munuň özi aşakdakylar arkaly gazanylýar:

1) pellehanada, zyňýşlarda, geçirişlerde we ş.m. adatdan daşary başlangyç ýagdaýlary girizmek;

2) tizligi we hereket ediş depgini üýtgetmek;

3) maşklaryň ýerine ýetirilýän giňişlik çäklerini üýtgetmek (meselem, şaýba zyňlanda klýuşkany çenemek, geçirmek üçin wagty we giňişligi çäklendirmek, meýdançanyň ölçeglerini kiçeltmek);

4) goşmaça hereketler arkaly maşklary çylşyrymlaşdyrmak (meselem, «ýere düşmeden» öň goşmaça öwrüm bilen konkide bökmek, goşmaça bir ýa-da iki dyz bilen, şaýbany alyp barmak);

5) maşklary ýerine ýetirmegiň endik edilmedik şertlerini döretmek, şeýle-de ýörite esbaplary we gurluşlary ulanmak.

Çalasyňlygy artdyrmak boýunça maşklary türgenleşik okuwynyň esasy böleginiň başynda geçirmeklik maslahat berilýär. Dync alyş arakesmeleri doly dikeldiş üçin ýeterlik bolmalydyr. Şol bir wagtyň özünde, arakesmelerde gowşama boýunça (çala silkinme, erkin aýlawlar we ş.m.) hem-de süýnme boýunça maşklary ýerine ýetirmek maksada laýykdyr.

Çeýeligi artdyrmak. Çeýelik boýunça maşklar goşmaça we esasy görnüşlere bölünýär. Goşmaça maşklar beden etini, damarlary we bogunlary süýndürmek üçin okuwyň taýýarlyk böleginde (el-aýaklar ýazylanda), şeýle-de güýç, tizlik, çalasyňlyk, çydamlylyk boýunça dürli maşklar ýerine ýetirileninden soň, okuwyň esasy we jemleýji böleklerinde ulanylýar.

Esasy maşklar esasy usul boýunça ýerine ýetirilip, oňa görä gaýtalama, her bir çemeleşmede 10–25 gezek, tapgyrlaýyn, tapgyrlaryň sany her bir maşkda 2–3-den az bolmaly däl. Hereketleriň gerimi iň ýokary ululyga çenli yzygiderli artdyrylýar.

Çeýeligi artdyrmak bilen, şol bir hereketiň ýerine ýetirilýän mahaly başlangyç ýagdaýlary yzygiderli üýtgetmek, çylşyrymlaşdyrmak zerurdyr. Eger maşkyň ýerine ýetirilýän mahaly hokkeýçiniň öňünde erk tagallalarynyň edilmegini talap edýän anyk wezipeler goýlan bolsa, onda çeýelik has ýokary depgin bilen artdyrylýar. Garaşylýan netijäni gazanmak üçin maşklaryň her bir toplumyny dowamly ýerine ýetirmek maksada laýykdyr. Çeýeligi artdyrmak boýunça maşklary güýç we tizlik boýunça ýumuşlaryň arasynda ýerine ýetirmek peýdalydyr. Okuwyň jemleýji böleginde işjeň däl çeýeligi artdyrmak boýunça maşklary hem-de statiki ýumuşlary ýerine ýetirmek zerurdyr.

Çydamlylygy artdyrmak. Buzda ýerine ýetirilýän ýörite maşklar hokkeýçileriň tizlik we ýörite çydamlylygyny artdyrýar, olaryň esasynda kuwwaty üpjün etmegiň anaerob-glikolik, anaerob-alaktat mehanizmi jemlenýär.

Buzda tizlik boýunça çydamlylyk dürli ylgawly maşklar arkaly artdyrylýar. Glikolik kuwwaty we göwrümi artdyrmaklyga gönükdirilen türgenleşik ýumuşlary, adatça, aşakdaky düzgünde ýerine ýetirilip, iş wagty 30–40 *sek* (bir gaýtalamada), bir tapgyrda 3 sany gaýtalama, gaýtalamalardan soň dynç alyş arakesmeleriniň dowamlylygy 60–90 *sek*, tapgyrlaryň arasyndaky işjeň dynç alşyň dowamlylygy 10–12 *min* bolýar. Nusgawy görnüşli mysaly maşk hökmünde konkide togtama bilen üznüksiz ylgawy ($5 \times 54 \text{ m} \times 3$) maslahat bermek bolar. Bir gaýtalamanyň ýerine ýetirilýän wagty 42–46 *s*, gaýtalamalaryň arasyndaky dynç alyş wagty 3 *min*, tapgyrlaryň arasynda 8–10 *min*, iş tamamlanandan soň ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 192–210 *urgy/min*, dynç alyş tamamlanandan soň 110–120 *urgy/min*. Galyberse-de, buzda $5 \times 54 \text{ m}$ aralykdaky ylgaw hokkeýçileriň tizlik

boýunça çydamlylygynyň derejesini kesgitlemek üçin barlag kadasy bolup durýar.

Ýörite çydamlylyk kuwwaty üpjün etmegiň anaerob-glikolitik mehanizmi arkaly hem üpjün edilýär. Hokkeýçileriň ýörite çydamlylygyny (şeýle-de anaerob glikolitik mümkinçiliklerini) artdyrmak üçin nusgawy maşk hökmünde ikitaraplaýyn hokkeý oýny bolan 3 × 3 oýnuny (tutuş meýdançada) maslahat bermek bolar. Onda oýun araçäginiň dowamlylygy 1–2 *min*, dynç alyş 2–3 *min*, iş tamamlanandan soň ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 180–200 *urgy/min*, dynç alyş tamamlanandan soň 110–120 *urgy/min* bolup, ol jemi 6–8 tapgyrdan ybaratdyr.

Taýýarlygyň ýyllyk tapgyrynda kuwwaty üpjün etmegiň anaerob glikolitik prosesleriniň görümini we kuwwatyny artdyrmak maksadyna gönükdirilen täsir, adatça, taýýarlyk döwrüniň ikinji ýarymy üçin, şeýle-de ýaryş döwri üçin meýilleşdirilýär.

Anaerob glikolitik kuwwat üpjünçiligini kämilleşdirmek boýunça maşklar taýýarlyk döwründe hepde-de 2-den köp bolmadyk ýagdaýda, utgaşykly aerob-anaerob düzgündäki maşklar bilen gezekleşdirilip meýilleşdirilýär.

Ýyllyk tapgyrynyň esasy (ýaryş) döwründe bu täsir esli derejede ýaryş agram salmalarynyň üsti bilen amala aşyrylýar.

Glikolitik anaerob ugurly maşklary anaerob alaktat-täsirli maşklardan soň tabşyrmaklyk maslahat berilýär (konkide 5-den 60 metre çenli aralykdaky ýazynma ylgawy, oýun görnüşli maşklar, şaýbany zyňma we ş.m.). Alaktat ugurly ýumuşlarda maşk ýerine ýetirilip tamamlanandan soň ýürek ýygrylmalarynyň ýygrylygy 150–170 *urgy/min*, dynç alyş arakesmeleri tamamlanandan soň hem 100–110 *urgy/min*, bir gezeklik agram salmanyň dowamlylygy 3-den 12 *sek*-a çenli çäklerde bolýar.

Tehniki taýýarlyk. Sporty kämilleşdirmek boýunça tapgyrda türgenleşigi geçirmekligiň maksady islendik, şol sanda üýtgeýän şertlerde in ýokary netijelilik bilen öwrenilen hereket ediş täsirini ulanmagyň mümkinçiligini üpjün etmekden ybaratdyr.

Hereket ediş endigini özleşdirmek we kämilleşdirmek tapgyrynda utgaşykly hereket etmegiň usuly giňden ulanylyp, şonda tehniki tilsimler beden aýratynlyklarynyň maksadalaýyk ösüşi hem-de taktiki taýýarlygyň ýokarlanmagy bilen bir hatarda kämilleşýär.

Sporty kämilleşdirmek boýunça tapgyrda hokkeýçileri tehniki taýdan taýýarlamagyň maksatnamasyna öňden öwrenilen tehniki tilsimleri mundan beýläk kämilleşdirmek; şaýbany meýdançanyň islendik nokadyndan zyňmaga we geçirmäge ukyply bolmak; tilsimleri ýerine ýetirmekde (şaýbany geçirmek, zyňmak, güýç tilsimleri, şaýbany özüňe kabul etmek we ş.m.) taýýarlyk fazasyny azaltmak babatyndaky ukyplary kämilleşdirmek; hereketiň ugruny, tizligini we depginini üýtgetmek; tilsimleri assyryn we duýdansyz ýerine ýetirmek babatyndaky ukyplary terbiýelemek; ýokary derejeli ussatlar tarapyndan ulanylýan üýtgeşik tehniki tilsimleri öwrenmek; hokkeýçileriň şahsy aýratynlyklaryna baglylykda, tehniki tilsimleriň ýerine ýetirilişini oýunçylaryň hususy aýratynlyklaryna uýgunlaşdyrmak degişlidir.

Tehniki taýýarlygyň derejesi adaty, üýtgäp durýan şertlerde tehniki tilsimleri köp gezek gaýtalamak arkaly ýokarlandyrylýar, tehniki tilsimleriň ýerine ýetirilmeginiň ygtybarlylygyny, durnuklylygyny, köpugurlylygyny, ýagny olaryň adatdan daşary psihiki ýagdaý (tolgunma, gorky we ş.m.), beden taýdan mümkinçilikleriň peselmegi (ýadawlyk), ýaramaz daşky şertler (adatdan daşary ýagdaý, münberdäki adamlaryň galmagaly, ýaramaz meteorologik şertler), beden aýratynlyklarynyň doly aýan edilmegini talap edýän şertler (garşydaşyň güýçli garşylyk görkezmegi, çylşyrymly oýun) we ş.m. dürli ugry üýtgediji ýaramaz şertlerde netijeli ýerine ýetirilmegini gazanmak zerurdyr.

Klýuşkany we şaýbany buzdan daşary hem (beton meýdançada, linoleumda, fanerada we ş.m., şaýbany ýöretmek üçin, dürli esbaplardan peýdalanmak arkaly tilsimleri ýerine ýetirmek) ulanmagyň usulyýetini kämilleşdirmek wajypdyr.

Taktiki taýýarlyk. Oýnuň taktikasy, esasan, hereketli, sport oýunlarynyň we oýun görmüşli maşklaryň üsti bilen ýerde, şeýle-de buzda öwredilýär. Ýaş hokkeýçileriň sporty kämilleşdirmek boýunça toparlardaky taktiki taýýarlygy hüjüm ediş taktikasyny we goranmak taktikasyny öz içine alýar.

Hüjüm ediş taktikasyna göre ýekeleýin, toparlaýyn we komandalalaýyn özara hereketleri oýny alyp barmak babatynda saýlanan ulgama, oýunçyny ýoldaşlarynyň ussatlygyna baglylykda kämilleşdirmek, gaýtargy hüjümi guramak wajypdyr. Geçirmek – ýöretmek – zyňmak, zyňmak – urmak, düzetmek – urmak we ş.m. tilsimleri öz içine alýan

oýun görnüşli hereketleri öz wagtynda saýlamak, maksadalaýyk ulanmak babatyndaky ukyplary terbiýelemek wajypdyr. Derwezeçä garşy çykylanda ýekeleýin taktiki hereketler utmagyň usulyny saýlamakdan (zyňuş we emel bilen) ybaratdyr. Bir goragça, iki sany goragça, goragça hem-de derwezeçä we ş.m. garşy hüjümde ýerine ýetirilýän hereketlere – toparlaýyn özara hereketler, boş ýere çykmak maksady bilen jübütleýin özara hereketler, «geçirdiň – açyldyň», «çepe sowuldyň – saga geçirdiň», «kesişme çykyşy», «şaýbany galdyрма», düzetme; iki sany hüjüm ediji oýunçynyň bir hüjüm ediji we iki sany goranýan oýunça garşy bilelikdäki hereketleri; derwezeçiniň görüş mümkinçilikleriniň çäkli bolan mahaly şaýbany derwezä zyňmak; üç sany hüjüm ediji oýunçynyň bir, iki, üç sany goranýan oýunça garşy bilelikdäki hereketleri degişli.

Goranmak taktikasyna oýunçylaryň şahsy aýratynlyklaryny, olaryň topardaky orunlaryny we wezipelerini, oýunçy ýoldaşlaryň häsiýetlerini nazara almak bilen, öňden öwrenilen toparlaýyn, komandalaýyn özara hereketleri kämilleşdirmek; oýnuň dowamynda orunlaryň we wezipeleriň üýtgedilýän mahaly goranyşy alyp barmagyň tilsimlerini özleşdirmek degişlidir.

Komandalaýyn özara hereketlere öňden öwrenilen komandalaýyn taktikany kämilleşdirmek; hüjüm etmegiň anyk ulgamlaryna we taktiki utgaşmalara garşy goranmagyň usullaryny öwrenmek; garşydaşyň garşylyklaýyn hüjüm edýän mahaly goranyşy guramak hem-de onuň önüni almak babatyndaky çäreleri görmek; san azlygy ýüze çykanda goragda oýnamak; güýç basyşyna garşy goranmak degişlidir.

Derwezeçini taýýarlamak. Sporty kämilleşdirmek babatyndaky tapgyrda derwezeçiniň beden taýdan taýýarlygy meýdançadaky oýunçylaryň maksatnamasy boýunça, derwezeçileriň bogunlarynyň çeyeligini we öwrülijiligini, aýlanyjylygyny (supinasiýa, pronasiýa) kämilleşdirmek; agraltmalary we «Bizon-1» türgenleşik abzalyny ulanmak arkaly el-beden etiniň güýjüni artdyrmak; derwezeçiniň aýry-aýry hereketlerinde çalasyňlygy we tizlige çydamlylygy artdyrmak; batutda maşklary ýerine ýetirmek arkaly diregsiz utgaşdyrmany kämilleşdirmek; çylşyrymly akrobatik hereketlerde (öňe we yza aşmak), akrobatik hereketleriň utgaşmalarynda çalasyňlygy artdyrmak; täsirlenmäniň tizligini ýokarlandyrmak aýratynlyklaryny göz önünde tutmak bilen amala aşyrylýar.

Derwezeçiniň tehniki taýdan taýýarlygy konkide öňe, yza, gapdallaýyn hereket etmegiň usulyýetini kämilleşdirmek; «böküşleriň we togtamalaryň» usulyýetini kämilleşdirmek; şaýbany duzaklaýyn hem-de ellikli tutmagyň, şaýbanyň ugruny üýtgediji täsirleriň bar bolan ýagdaýynda dyzyňda durup, bir gapdalyňda ýatyp we ş.m. görnüşlerde ony yza serpidirmegiň usulyýetini kämilleşdirmek; ýokardan uçup gelýän şaýbany bilegiň, egniň, döşüň, elligiň, galkanlaryň bilen yza serpidirmegiň usulyýetini kämilleşdirmek; klýuşka erk etmegiň usulyýetini kämilleşdirmek; pesden uçup, buzda taýyp gelýän şaýbany bir ýa-da iki dyzyňa çöküp, galkan bilen yza serpidirmegiň usulyýetini kämilleşdirmek; aldaw hereketlerini kämilleşdirmek ýaly ugurlarda amala aşyrylýar.

Taktiki taýýarlyga görä has güýçli häsiýetlere aýratyn ähmiýet bermek bilen ýekeleýin taktiki hereketleri kämilleşdirmek; derwezede – güýçli başa-baş söweşiň şertlerinde orny dogry saýlamak başarnygyny kämilleşdirmek; nusgawy oýun ýagdaýlarynda taktiki hereketleri kämilleşdirmek; oýunçylar bilen goranmak hem-de goranyşy dolandyrmak babatyndaky özara hereketleri kämilleşdirmek; oýunda utgaşmalaryň ösüşini we garşydaşyň hereketlerini önünden çaklamany kämilleşdirmek; görüşiň çäkli bolan mahaly, şaýbanyň ugrunyň üýtgeýän mahaly, urulýan mahaly taktiki hereketleri, päsgelçiliklere garşy durmak babatyndaky ukyplary kämilleşdirmek; şaýbanyň derwezäniň önüne geçirilýän mahaly, şaýba klýuşka bilen alnyp geçirilendäki taktiki hereketleri kämilleşdirmek amala aşyrylýar.

Derwezededen daşyna çykylanda hem-de oýunçylaryň derwezäniň önünde toplanan şertlerindäki oýnuň taktikasyna görä, derwezeçileriň umumy we ýörite beden hem-de tehniki taýdan taýýarlygy boýunça aýratyn häsiýetleriň ösüş derejesine baha bermek üçin ýylda azyndan 4 gezek, degişli taýýarlyk döwrüniň başynda hem-de ahyrynda barlag kadalaryny kabul etmek zerurdyr (*49–52-nji tablisalar*).

15-17 yaşly derweželilerin umumy beden taýýarlygy boýunça teswirnama

SKT	Talimci	Sene
-----	---------	------

Ballaryň jemi									
Beden aýratynlyklary boýunça kadalar	Tizlik-güýç häsiýetleri	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek	bal						
			metr						
		Duran ýerinden bökmek	bal						
			metr						
	Umumy çydamlylyk	3000 <i>m</i> ylgamak	bal						
			<i>min</i>						
	Tizlige çydamlylyk	300 <i>m</i> ylgamak	bal						
			<i>sek</i>						
	Tizlik	60 <i>m</i> ylgamak	bal						
			<i>sek</i>						
		30 <i>m</i> ylgamak	bal						
			<i>sek</i>						
	Çalasynlyk	toplumlaýyn synag	bal						
			<i>sek</i>						
	Güýç	çep elin penje güýji	bal						
			<i>kg</i>						
sag elin penje güýji		bal							
		<i>kg</i>							
el çarpmak bilen direnip göwräni galdyrmak		bal							
		gezek							
45 sekuntda bedeni galdyrmak		bal							
		gezek							
Familiýasy, ady									
№				1	2	3	4	5	6

Bellik: Ballaryň jemi 33-den az bolmaly däl (11 sany synag).

15–17 ýaşly derwezeçileriň ýörite beden we tehniki taýýarlygy boýunça teswirmama

		SKT		Tälimçi		Sene		Ýörite tehniki taýýarlyk						Tehniki taýdan taýýarlyk		Ballaryň jemi
№	Familiýasy, ady	Konkide öňe tarap 18 m ylgamak, s			Konkide yzlygyna 18 m ylgamak, s			Konkide 10 m x 10 «Üznüksiz ylgaw»			Toplumlaýyn synag					
		1	2	bal	1	2	bal	sek	bal	sek	bal	sek	bal			
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																

Bellik: 1. Ähli synaglarda derwezeçiler başlangyç «esasy duruş» ýagdaýyndan hereket edip başlaýar; 2. «Üznüksiz ylgaw» – gidişin – ýüzüni öňe edip, 10 m bellikde – doly togtama – gaýdyşyň start çyzygyna çenli arkanlygyna – togtama – ýüzüni öňe edip we ş.m; 3. Toplumlaýyn synagyň beýany 23-nji suratda SKT üçin birmeňzeş kadalarda berilýär; 4. Ballaryň jemi 12-den az bolmaly däl (jemi dört sany synag hersinde 3,0 bal); 5. 16 ýaşdan başlap, el beden etiniň güýç çydamlylygy boýunça (ştanga – hokkeýçiniň öz agramynyň 100%, eller eplenýär we doly göneldilýär) we aýaklaryň beden etiniň çydamlylygy boýunça (ştanga – hokkeýçiniň öz agramynyň 200%, aýaklar 90° burçda eplenýär, doly göneldilýär; gönükdiriji *staninanyň* ýapgydynyň burçy 45°). Maşklaryň ikisi hem ýatan ýagdaýynda ýerine ýetirilýär (gezekleriň in köp sany).

**Sport kämilleşdiriş toparlarynda (SKT-1, 15 ýaşly) derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygynyň kadalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjiesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	36	37–38	39–40	41–42	43–44
2	Çep eliň penjiesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	34	35–36	37–38	39–40	41–42
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	9,2	8,7–9,1	8,4–8,6	8,2–8,3	8,1 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,52	0,49–0,51	0,47–0,48	0,45–0,46	0,44 we ondan az
6	1500 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	5,51	5,42–5,50	5,31–5,41	5,16–5,30	5,15 we ondan az
7	El çarpmak bilen direnip göwräni galdyrmak, gezekleriň sany	28	29–30	31–34	35–38	39 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	37	38–39	40–41	42–43	44 we ondan köp
9	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	17,6	17,4–17,5	16,9–17,3	16,5–16,8	16,4 we ondan az
10	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	214	215–219	220–225	226–229	230 we ondan köp
11	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,89	11,90–12,14	12,15–12,20	12,21–12,59	12,60 we ondan köp
12	Konkide öňe tarap 18 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	3,6	3,5	3,4	3,3	3,2 we ondan az
13	Konkide yzlygyna 18 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,5	4,4	4,3	4,2	4,1 we ondan az
14	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> x 10, <i>s</i>	36,0	35,4–35,9	34,8–35,3	34,1–34,7	34,0 we ondan az
15	Buzda toplumlaýyn synag, <i>s</i>	16,5	15,9–16,4	15,3–15,8	14,9–15,2	14,8 we ondan az

**Sport kämillesdiriş toparlarynda (SKT-2, 16 ýaşly) derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygynyň kadalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes 3	Pes 4	Orta 5	Ortadan ýokary 6	Ýokary 7
1	2					
1	Sag elini penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	44	45-46	47-48	49-50	51-52
2	Çep elini penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	42	43-44	45-46	47-48	49-50
3	30 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>s</i>	4,35-4,40	4,31-4,34	4,26-4,30	4,21-4,25	4,20 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>s</i>	8,3	8,21-8,29	8,11-8,20	8,01-8,10	8,0 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>min, s</i>	0,51	0,48-0,50	0,46-0,47	0,44-0,45	0,43 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga ýlgaw, <i>min, s</i>	12,14	12,03-12,13	11,52-12,02	11,41-11,51	11,40 we ondan az
7	Ýatan ýagdaýynda eller bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	34	5-6	7-8	9-10	11 we ondan köp
8	Ýatan ýagdaýynda aýaklar bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	40-45	46-61	62-77	78-93	94 we ondan köp
9	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	32	33-34	35-36	37-38	39 we ondan köp
10	Çalasyňlyk boýunça toplumlaryň synag, <i>s</i>	16,5-16,7	16,0-16,4	15,7-15,9	15,5-15,6	15,4 we ondan az
11	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	226	227-230	231-234	235-237	238 we ondan köp
12	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,6	11,7-11,9	12,0-12,2	12,3-12,6	12,7 we ondan köp
13	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ýlgamak, <i>s</i>	3,8-4,0	3,6-3,7	3,4-3,5	3,2-3,3	3,1 we ondan az
14	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ýlgamak, <i>s</i>	4,7	4,5-4,6	4,3-4,4	4,1-4,2	4,09 we ondan az
15	Üznüksiz ýlgaw 10 <i>m</i> x10, <i>s</i>	34,1-34,6	33,6-34,0	33,3-33,5	33,1-33,2	33,0 we ondan az
16	Toplumlaryň synag, <i>s</i>	16,0-16,3	15,4-15,9	15,1-15,3	14,8-15,0	14,7 we ondan az

**Sport kāmilleşdiriş toparlarynda (SKT-3, 17 ýaşly) derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygynyň kadalary**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	46	47-48	49-50	51-52	53-54
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	44	45-46	47-48	49-50	51-52
3	30 <i>m</i> aralyga <i>ylgaw, s</i>	4,31-4,40	4,26-4,30	4,21-5,25	4,16-4,20	4,15 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga <i>ylgaw, s</i>	8,31-8,40	8,21-8,30	8,08-8,20	8,07-8,00	7,9 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga <i>ylgaw, min, s</i>	0,50	0,48-0,49	0,46-0,47	0,43-0,45	0,42 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga <i>ylgaw, min, s</i>	12,09	11,58-12,08	11,47-11,57	11,36-11,46	11,35 we ondan az
7	Ýatan ýagdaýynda eller bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	3-4	5-7	8-9	10-11	12 we ondan köp
8	Ýatan ýagdaýynda aýaklar bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	42-47	48-63	64-79	80-95	96 we ondan köp
9	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	33	34-35	36-37	38-39	40 we ondan köp
10	Çalasynlyk boýunça toplamlaýyn synag, <i>s</i>	16,2-16,5	15,9-16,1	15,6-15,8	15,4-15,5	15,3 we ondan az

1	2	3	4	5	6	7
11	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	233	234–237	238–241	242–244	245 we ondan köp
12	Yzly yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,9	12,0–12,1	12,2–12,4	12,5–12,8	12,9 we ondan köp
13	Konkide öňe tarap 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0 we ondan az
14	Konkide yzlygyna 18 metr aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,70	4,50–4,60	4,30–4,40	4,04–4,20	4,03 we ondan az
15	Üznüksiz ylgaw 10 <i>m</i> × 10, <i>s</i>	33,9–34,2	33,5–33,8	33,1–33,4	32,9–33,0	32,8 we ondan az
16	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	15,9–16,1	15,3–15,8	14,9–15,2	14,6–14,8	14,5 we ondan az

Gözükdirmе we еminlik еtmеgiñ tеjribеsi. Gözükdirmе guramaçylyk we еminlik еtmеk boýunça başarnyklar okuw-türgenleşik işiniñ netijesinde kemala gelip, özleşdirilýär hem-de hokкеý mekdebindäki, umumy orta bilim berýän mekdeplerdäki, ýaşаýyş ýerlerindäki we beýleki ýerlerde geçirilýän köpçülikleýin sport çärelerinde ulanylýar.

Gözükdirmе boýunça başarnyklara hokкеý mekdebinde түргенleşýän kiçi ýaşly түргенler üçin okuwlary özbaşdak geçirmek babatyndaky başarnyklar; toparyñ, mekdebiñ içinde ýaryşlary guramaklyga we geçirmeklige gatnaşmak babatyndaky başarnyklar; barlag oýunlarynda ýekeleýin tehniki-taktiki hereketleriñ hasaba alnyşyny ýöretmek babatyndaky başarnyklar degişlidir.

Eminlik еtmеgiñ tеjribеsine mekdebiñ resmi ýaryşlaryna özbaşdak еminlik еtmеk; tehniki hasabatlary we oýunlaryñ teswirnamalaryny ýöretmegiñ, olaryñ üstünde işlemеgiñ kadalaryny bilmek degişlidir.

7.6. Sapaklary meýilleşdirmek

Okuw meýilnamasy бүтін ýyllyk okuw-türgenleşik sapaklarynyñ geçirilmegini göz önünde tutup, sport түргенleşigini döwürleşdirmеgiñ talaplaryna laýyklykda düzülýär.

Taýýarlyk döwri. Sporty kämilleşdirmek boýunça toparlara degişli hokкеýçilerde taýýarlyk döwriñiñ dowamlylygy, takmynan, 3 аý bolup, ol umumy taýýarlyk we ýörite taýýarlyk diýen iki tapgyra bölünýär.

Umumy taýýarlyk tapgyry. Bu tapgyryñ esasy wezipesi hokкеýçileriñ ussatlygynyñ hem-de olaryñ sport babatyndaky taýýarlygynyñ binýadyny düzýän başlangyçlary döretmekden, giñeltmekden we kämilleşdirmekden ybaratdyr.

Beden taýýarlygy, esasan, umumy çydamlylygy, tizligi, güýji, tizlik-güýç häsiýetlerini, çalasyñlygy, çeýeligi artdyrmaklyga gönükdirilendir. Çünki şol häsiýetleriñ ýokary derejesi oýnuñ tehniki we taktiki tilsimleriñiñ has gowy özleşdirilmegine ýardam edýär. Okuwlar zalda, stadiona, tokaýda, seýilgähde, suw howdanynda, түргенleşik zalynda geçirilýär.

Ýörite taýýarlyk tapgyry. Ýörite beden taýýarlygy tizlik-güýç häsiýetlerini kämilleşdirmeklige, tizlik we tizlik-güýç çydamlylygyny ýokarlandyrmaklyga, umumy çydamlylygy saklamaklyga, ýörite tizlik häsiýetlerini artdyrmaklyga, çalasyñlygy, çeýeligi kämilleşdirmeklige gönükdirilendir.

Tehniki taýýarlyk ýekeleýin hereketleri, toparlaýyn özara hereketleri hem-de toparlaýyn taktikany kämilleşdirmeklige, goragda we hüjümde oýny alyp barmagyň taktiki ugurlaryny özleşdirmeklige, goragçylaryň jübütleriniň hem-de hüjümçileriň üçlükleriniň amatly utgaşmalaryny gözlemeklige gönükdirilendir.

Psihologik taýýarlygyň wezipelerine ýaryşlara gönümel gatnaşyk bilen baglanyşykly bolan ahlak-erk häsiýetlerini kemala getirmek we mundan beýläk kämilleşdirmek degişlidir.

Nazary taýýarlyk taýýarlygyň ähli bölümleri boýunça ýörite bilimleri almaklyga we çuňlaşdyrmaklyga gönükdirilendir. Tapgyryň ikinji ýarymynda türgenleşik we barlag oýunlarynyň paýy yzygiderli ýokarlanýar. Emma olar goşmaça hökmünde geçirilip, okuw-türgenleşik işiniň ornuny tutmaga degişli dälidir.

Ýaryş döwri. Bu döwür iň dowamly bolup, ol 7–8 aý dowam edýär. Onuň gurluş düzümi resmi ýaryşlaryň senenamasyna baglydyr. Onuň wezipesi hokkeýçileriň sport babatyndaky taýýarlygyny durnuklylaşdyrmakdan, ýagny ýörite beden, tehniki-taktiki we psihologik taýýarlygyň gazanylan derejesini saklamakdan hem-de ony mundan beýläk ýokarlandyrmakdan ybaratdyr.

Ýaryş döwründe türgenleşik işini ýola goýmakda oýunlaryň arasyndaky tapgyrlara salgylanmak maksadalaýykdyr. Hokkeýçileriň ýaşyna we derejesine baglylykda, bu tapgyrlar dowamlylygy boýunça köpdürli bolup, 1-den 7 güne çenli bolup biler. Oýnuň ertesini günü dikeldiş häsiýetli işi (käwagt ýönekeý dikeldiş çäreleri – hammam, owkalama) geçirilmegi islendik düzüm üçin umumy düzgündir. Ýaryşlara gatnaşmaklyk diňe bir has ýokary hilli taýýarlygy maksat edinmän, onuň serişdesi hem bolup hyzmat edýär.

Sporty kämilleşdirmek boýunça toparlarda ýaryş döwriüniň dowamlylygy artdyrylanda, taýýarlyk döwriüniň mazmunyny gaýtalaýan aralyk mezotapgyrlary (üç-alty hepde) girizmek arkaly umumy taýýarlygyň serişdeleriniň göwrümini has ýokary derejede artdyrmak umumy nukdaýnazar boýunça zerur diýlip hasap edilýär.

Geçiş döwri. Geçiş döwründe okuwlaryň dowamlylygy we depginligi yzygiderli gowşadylyp, hepdede amaly okuwlaryň sany hem azaldylýar. Degişli döwürdäki okuwlaryň esasy mazmuny beden taýdan umumy taýýarlygy öz içine alýar. Buzuň bar bolan mahaly, tehniki we taktiki taýýarlykdaky kemçilikleri aradan aýyrmak babatynda işler geçirilýär. Okuwlar dürli kesel bejeriş we keseliň önüni alyş çäreleri bilen utgaşdyrylýar.

Değişli döwrüň esasy meseleleri işe ukyplylygy dikeltmekden we saklamakdan, şeýle-de taýýarlygyň gowşak taraplaryny (esasan hem, tehniki taýdan) güýçlendirmekden ybaratdyr. Bu meseleler maý aýynda çözülýär. Iýun aýynda, esasan, türgenleşýänleriň işjeň dynç alşyny üpjün edýän, dikeldiş häsiýetli okuw-türgenleşik ýygmanyşygyny meýilleşdirmek zerurdyr.

7.7. Hepdelik kiçi okuw tapgyrlary

Kiçi tapgyrlaryň düzülýän mahaly ýaş hokkeýçileriň işjeňliginiň umumy düzgünini (şol sanda okuw we okuw-türgenleşik işini), olaryň taýýarlygynyň derejesini, kiçi tapgyryň ýyllyk möwsümiň umumy ulgamyndaky ornuny, şeýle-de mezotapgyrlaryň we kiçi tapgyrlaryň aýry-aýry böleklerindäki türgenleşik işini guramagyň kanunalaýyklyklaryny göz önünde tutmak zerurdyr.

54–57-nji tablisalarda sporty kämilleşdirmek boýunça toparlarda taýýarlygyň ýyllyk möwsüminiň dürli tapgyrlarynda kiçi hepdelik tapgyrlary düzmegiň nusgawy meýilnamasy görkezilýär (SKT-2).

54-nji we 55-nji tablisalarda türgenleşik ýygmanyşygynyň we günde 3 gezeklik türgenleşikleriň şertlerinde taýýarlyk döwrüniň (iýul we awgust aýlary) umumy taýýarlyk we ýörite taýýarlyk tapgyrlarynda okuw-türgenleşik maglumatlarynyň nusgawy paýlanyşygy görkezilýär.

56-njy tablisada günde 2 gezeklik türgenleşikleriň şertlerinde ýaryş döwründäki (noýabr aýy) okuw-türgenleşik maglumatlarynyň nusgawy paýlanyşygy görkezilýär, oýnuň geçirilýän gününde hem, adatça (geçiriljek oýna taýýarlyk görmek nukdaýnazaryndan), tehniki-taktiki ugurly türgenleşik geçirilýär.

Ýaryş döwründe türgenleşik işini ýola goýmakda oýunlaryň arasyndaky tapgyrlara salgylanmak maksadalaýykdyr. Kiçi möwsümleriň görkezilen nusgawy meýilleşdirmesinde türgenleşigiň önünde duran meseleleri çözmek üçin ulanylýan serişdeler we usullar (maşklar we iş düzgüni) ýok. Şonuň üçin meýilleşdirmäniň jemleýji tapgyry diňe bir dürli ugurly agram salmagyň görwürmlerini däl, eýsem, degişli iş düzgünlerinde ýerine ýetirilýän anyk ýumuşlary içgin paýlamak bilen, her bir türgenleşik okuwy üçin jikme-jik meýilnama ýazgysyny işläp taýýarlamakdan ybaratdyr. Meýilnama ýazgysyny işläp taýýarlamaklyk her bir tälimçi üçin döredijilik işi bolup durýar.

**Sport kämilleşdiriş toparlarynda, umumy taýýarlyk döwrüniň
hepdelik meýilnamasy (ýyul aýy üçin)**

Mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgileri																		Ýek- şenbe	Jemi (min)
	Duşenbe			Sişenbe			Çarşenbe			Penşenbe			Anna			Şenbe				
	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3	1	2	3		
I. Nazary okuwlar: Dünyäde we Türkmenistanda hokkeyiň häzirki ýagdaýy															45					45
II. Amaly okuwlar:																				
1. Beden taýýarlygy (UBT):	45	60	45	45	60	75	45	90	60	45				45	75	45	45	45		825
- tizligi ýokarlandyrmak	45	60		45	60	75	45	60	60	45				45	75		45	45		705
- güýji artdyrmak					60			15	60								10			25
- umumy çydamlylygy artdyrmak				45					60	45								45		120
- çalasynlygy artdyrmak	30																			135
- çöýeligi artdyrmak	15																20			50
- beden aýratynlyklaryny toplumlaýyn kämilleşdirmek						75	45						45			15				30
- tizlik-güýç taýýarlygy		60						45						75						165
2. Tehniki taýýarlyk								30							45					180
3. Taktiki taýýarlyk			45																	75
III. Dikeldiş çäreleri													45							45
Jemi (min):	45	60	45	45	60	75	45	90	60	45	45	45	45	75	45	45	45	45	-	960

**Sport kāmilleşdiriş toparlarynda, ýorite taýýarlyk döwrüniň
hepdelik meýilnamasy (awgust aýy üçin)**

[illegible]

1		2													Işjeň dynç alyş	70
ÝBT:		40											30			
- tizligi ýokarlandyrmak																70
- tizlik-güýç häsiýetlerini kämilleşdirmek		30										30				60
- çalasyňlygy, çeyeligi artdyrmak													30			30
- tizlik boýunça çydamlylygy artdyrmak												15		30		45
2. Tehniki taýýarlyk		75					75									150
3. Taktiki taýýarlyk:				75								45				120
- şahsy, toparlaýyn																45
- komandalaryň taktika														45		90
III. Okuw we türgenleşik oýunlary										90						90
IV. Gündelik we barlag synaglary						90										90
V. Dikeldiş çäreleri															90	90
Jemi (min):	20	70	75	75	75	75	75	90	90	25	25	75	75	20	75	1060

Sport kämilleşdiriş toparlarynda, ýaryş döwrüniň hepdelik meýilnamasy (noýabr aýy üçin)

Mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgileri												Jemi (min)	
	Duşenbe		Sişenbe		Çarşenbe		Penşenbe		Anna		Şenbe			Ýekşenbe
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1														2
Nazary okuwlar:							30	30				30	60	90
Oýny öňünden gönükdirme we geçirilen oýny seljerme														
Amaly okuwlar:	90	90				45	135	60	30	90	60	45	135	885 225
1. Beden taýýarlygy	45	15						15	30	60				
UBT:	45													45
- çalasynlygy artdyrmak														
- beden aýratynlyklaryny toplumlaýyn kämilleşdirmek														45
- tizlik-güýç aýratynlyklaryny kämilleşdirmek														45
- umumy çydamlylygy güýçlendirmek														45
ÝBT:		15							30					30
- tizlik-güýç aýratynlyklaryny kämilleşdirmek														
- tizlik-güýç çydamlylygyny güýçlendirmek								15						15
														15

1	2														
- tizlik boýunça çydamlylygy güýçlendirmek - tizligi ýokarlandyrmak										15				15 15	
2. Tehniki taýýarlyk	45			45						15				105	
3. Taktiki taýýarlyk		75	45		45					15	60	45		285	
4. Senenamalaýyn oýunlar					135								135	270	
III. Dikeldiş çäreleri									60					120	
Jemi (min):	90	90	105	-	45	165	90	90	90	90	60	45	165	60	1095

Sport kämilleşdiriş toparlarynda, geçiş döwrüniň hepdelik meýilnamasy (maý aýy üçin)

Mazmuny	Hepdäniň günleri we sapaklaryň belgileri														Jemi (min)	
	Duşenbe		Sişenbe		Çarşenbe		Penşenbe		Anna		Şenbe		Ýekşenbe			
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
1	2															
I. Nazary okuwlar: Türgenleşigiň usulyýetiniň esaslary				90											90	Işjeň dynç alyş
II. Amaly okuwlar: 1. Beden taýýarlygy: UBT: - çalasyňlygy, çeyeligi artdyrmak - güýji artdyrmak - beden aýratynlyklaryny toplumlaýyn kämilleşdirmek - tizlik-güýç aýratynlyklaryny kämilleşdirmek - umumy çydamlylygy güýçlendirmek ÝBT: - tizlik boýunça çydamlylygy güýçlendirmek	75	90	90		75	75		90	15	60	90	70			640	165
										30					30	45
												30			90	
										30					30	85
												40			30	

57-nji tablisanyň dowamy

1	2											
			45						45	30		
2. Tehniki taýýarlyk			45						45	30		120
3. Taktiki taýýarlyk			45						30	45		120
4. Barlag synaglary				90								90
III. Eminlik etmegiň tejribesi						90						90
IV. Çuňlaşdyrylan lukmançylyk barlagy							90					90
V. Dikeldiş çäreleri										90		90
Jemi (min):	75	90	90	90	90	75	90	90	90	60	90	160
											–	–
												90
												1950

7.8. Taýýarlygyň görnüşlerine kadalaşdyryjy talaplar

Sporty kämilleşdirmek boýunça geçiş toparlarynda aşakdakylar talap edilýär:

1) fiziki we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kadalaryny ýerine ýetirmek;

2) II-I sport derejesine mynasyp bolmak üçin hem-de ony tassyklamak üçin synag talaplaryny ýerine ýetirmek;

3) sport boýunça «emin» adyny gazanmak;

4) maksatnamanyň tutuş tehniki bölümi boýunça hasabat tabşyrmak;

5) hokkeý klubunyň esasy toparynyň düzümine girmek.

Her bir ýaş toparynda barlag-geçiş synaglarynyň dowamynda işlenip taýýarlanan synaglaryň tutuş toplumyny ulanmaly. Türgenleşýäniň okuwa kabul edilmeginiň ýa-da okuwyň indiki ýyllygyna geçirilmeginiň mümkinçiligini görkezýän ballaryň jemi 60-dan az bolmaly däl (jemi 20 sany synag). Bu synaglaryň hersi boýunça synagdan geçýän 3,0 baldan pes bolmadyk ortaça baha almalydyr. 58–60-njy tablisalarda umumy we ýörite beden we tehniki taýýarlyk boýunça kadaly bahalar (5 bally şkala boýunça) görkezilýär.

Bellik: 16 ýaşly we ondan ýokary ýaşly türgenleşýänler üçin çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synagda 2-nji päsgelçiligiň beýikligini 86 sm-e çenli artdyrmaly.

**Sport kāmillesdiriş toparlarynda (SKT-1, 15 ýaşly) türgenleriň
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes 3	Pes 4	Orta 5	Ortadan ýokary 6	Ýokary 7
1	2					
1	Sag eliň penjesiň dinamometriýasy, kg	34–36	37–39	40–42	43–45	46–48
2	Çep eliň penjesiň dinamometriýasy, kg	32–34	35–37	38–40	41–43	44–46
3	30 m aralyga ylgaw, s	4,50	4,40–4,49	4,35–4,39	4,30–4,34	4,29 we ondan az
4	60 m aralyga ylgaw, s	9,2	8,7–9,1	8,4–8,6	8,2–8,3	8,1 we ondan az
5	300 m aralyga ylgaw, min, s	0,52	0,49–0,51	0,47–0,48	0,45–0,46	0,44 we ondan az
6	3000 m aralyga ylgaw, min, s	12,19–12,30	12,08–12,18	11,57–12,07	11,46–11,56	11,45 we ondan az
7	El çarpmak bilen jim etmek, gezekleriň sany	28	29–30	31–34	35–38	39 we ondan köp
8	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	37	38–39	40–41	42	43 we ondan köp
9	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, s	17,4	17,1–17,3	16,7–17,0	16,5–16,6	16,4 we ondan az
10	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, sm	214	215–219	220–225	226–229	230 we ondan köp

1	2	3	4	5	6	7
11	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,7	11,8–11,9	12,0–12,3	12,4–12,5	12,6 we ondan köp
12	Konkide öňe tarap 36 metr aralyga ылgamak, <i>s</i>	5,1	5,0	4,8–4,9	4,7	4,6 we ondan az
13	Konkide yzlygyna 36 metr aralyga ылgamak, <i>s</i>	6,7–6,9	6,3–6,6	6,1–6,2	5,9–6,0	5,8 we ondan az
14	Konkide çepe 1 aýlaw ылgamak, <i>s</i>	17,6	17,4–17,5	16,9–17,3	16,5–16,8	16,4 we ondan az
15	Konkide saga 1 aýlaw ылgamak, <i>s</i>	17,2	17,0–17,1	16,8–16,9	16,6–16,7	16,5 we ondan az
16	Goragçylaryň böküşleriniň takyklygy, 32 <i>s</i> dogry düşmeleriň sany	1	2	3	4	5
17	Hüjümçileriň böküşleriniň takyklygy, 36 <i>s</i> dogry düşmeleriň sany	2	3	4	5	6
18	«Kiçi slalom» şaýbaly, <i>s</i>	25,8	25,1–25,7	24,7–25,0	24,1–24,6	24,0 we ondan az
19	«Kiçi slalom» şaýbasyz, <i>s</i>	23,7–23,9	23,4–23,6	23,1–23,3	22,9–23,0	22,8 we ondan az
20	«Slalom», <i>s</i>	44,1	43,4–44,0	42,7–43,3	42,1–42,6	42,0 we ondan az
21	«Uzak aralyga üznuksiz ылgaw» 5 x 54 <i>m</i> , <i>s</i>	49,1	48,3–49,0	47,2–48,2	46,1–47,1	46,0 we ondan az

**Sport kāmilleşdiriş toparlarda (SKT-2, 16 ýaşly) türgenleriň
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (synag kadalary)	Taýýarlygnyň derejesi, ballar					Ýokary
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary		
1	2	3	4	5	6	7	
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	40	41-42	43-44	45-46	47-48	
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	39	40-41	42-43	44-45	46 we ondan köp	
3	30 m aralyga ylgaw, s	4,36-4,40	4,31-4,35	4,29-4,30	4,24-4,28	4,23 we ondan az	
4	60 m aralyga ylgaw, s	8,31-8,40	8,21-8,30	8,11-8,20	8,06-8,10	8,05 we ondan az	
5	300 m aralyga ylgaw, min, s	0,51	0,48-0,50	0,46-0,47	0,44-0,45	0,43 we ondan az	
6	3000 m aralyga ylgaw, min, s	12,14	12,03-12,13	11,52-12,02	11,41-11,51	11,40 we ondan az	
7	Ýatan ýagdaýynda eller bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	34	5-6	7-8	9-10	11 we ondan köp	
8	Ýatan ýagdaýynda aýaklar bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	40-45	46-61	62-77	78-93	94 we ondan köp	
9	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	38	3940	41	42	43 we ondan köp	
10	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, s	17,0	16,8-16,9	16,6-16,7	16,3-16,5	16,4 we ondan az	

1	2	3	4	5	6	7
11	Duran ёрїnden узынлыгына бөкмек, <i>см</i>	230	231–232	233–235	236–237	238 we ондан көп
12	Үзлы-ызyna 5 gezek бөкмек, <i>м</i>	11,6	11,7–11,9	12,0–12,2	12,3–12,6	12,7 we ондан көп
13	Konkide өне tarap 36 <i>м</i> аралыга ылгамак, <i>с</i>	5,0	4,9	4,7–4,8	4,6	4,5 we ондан аз
14	Konkide ызлыгына 36 <i>м</i> аралыга ылгамак, <i>с</i>	6,6	6,2–6,5	6,0–6,1	5,8–5,9	5,7 we ондан аз
15	Konkide чеpe 1 аýlaw ылгамак, <i>с</i>	17,0–17,2	16,7–16,9	16,4–16,6	16,1–16,3	16,0 we ондан аз
16	Konkide saga 1 аýlaw ылгамак, <i>с</i>	17,3–17,6	16,9–17,2	16,5–16,8	16,2–16,4	16,1 we ондан аз
17	Goragçylaryн бөкүшлерїнїн takyklygy, 32 <i>с</i> dogry дүшмелерїн саны	1	2	3	4	5
18	Hүжүмчїлерїн бөкүшлерїнїн takyklygy, 35 <i>с</i> dogry дүшмелерїн саны	2	3	4	5	6
19	«Kїi slalom» шаýбasyz, <i>с</i>	23,6	23,3–23,5	22,9–23,2	22,7–22,8	22,6 we ондан аз
20	«Kїi slalom» шаýbaly, <i>с</i>	25,3	24,7–25,2	24,1–24,6	23,9–24,0	23,8 we ондан аз
21	«Slalom», <i>с</i>	42,6	42,3–42,5	42,1–42,2	41,9–42,0	41,8 we ондан аз
22	«Uzak aralyga үзнүксїз ылгaw» 5 x 54 <i>м</i> , <i>с</i>	47,0	46,4–46,9	45,7–46,3	45,1–45,6	45,0 we ондан аз

**Sport kämilleşdiriş toparlarda (SKT-3, 17 ýaşly) türgenleriň
beden we tehniki taýýarlygy boýunça kadaly bahalar**

№	Synaglar (barlag kadalary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes 3	Pes 4	Orta 5	Ortadan ýokary 6	Ýokary 7
1	2					
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	42	43-44	45-46	47-48	49-50
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	40	41-42	43-44	45-46	47-48
3	30 m aralyga ýlgaw, s	4,36-4,40	4,31-4,35	4,26-4,30	4,21-4,25	4,20 we ondan az
4	60 m aralyga ýlgaw, s	8,26-8,30	8,11-8,25	8,01-8,10	8,0	7,9 we ondan az
5	300 m aralyga ýlgaw, min, s	0,50	0,47-0,49	0,45-0,46	0,43-0,44	0,42 we ondan az
6	3000 m aralyga ýlgaw, min, s	12,09	11,58-12,08	11,47-11,57	11,36-11,46	11,35 we ondan az
7	Ýatan ýagdaýynda eller bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	3-4	5-7	8-9	10-11	12 we ondan köp
8	Ýatan ýagdaýynda aýaklar bilen ştangany jim etmek, gezekleriň sany	42-47	48-63	64-79	80-95	96 we ondan köp
9	45 sekuntda bedeni galdyrmak, gezekleriň sany	34	35-36	37-38	39-40	41 we ondan köp
10	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, s	16,1-16,2	15,9-16,0	15,7-15,8	15,3-15,6	15,2 we ondan az

1	2	3	4	5	6	7
11	Duran ýerinden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	239	240–242	243–246	247–250	251 we ondan köp
12	Yzly-yzyna 5 gezek bökmek, <i>m</i>	11,9	12,0–12,1	12,2–12,4	12,5–12,8	12,9 we ondan köp
13	Konkide öňe tarap 36 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	4,9	4,8	4,7	4,6	4,5 we ondan az
14	Konkide yzlygyna 36 <i>m</i> aralyga ylgamak, <i>s</i>	6,4	6,1–6,3	5,7–6,0	5,5–5,6	5,4 we ondan az
15	Konkide çepi 1 aýlaw ylgamak, <i>s</i>	16,5–16,8	16,2–16,4	16,0–16,1	15,7–15,9	15,6 we ondan az
16	Konkide saga 1 aýlaw ylgamak, <i>s</i>	17,2–17,4	16,8–17,1	16,4–16,7	16,0–16,3	15,9 we ondan az
17	Goragçylaryň böküşleriniň takyklygy, 32 <i>s</i> dogry düşmeleriniň sany	1	2	3	4	5
18	Hüjümçileriň böküşleriniň takyklygy, 34 <i>s</i> dogry düşmeleriniň sany	2	3	4	5	6
19	«Kiçi slalom» şaýbasyz, <i>s</i>	23,4	23,1–23,3	22,7–23,0	22,3–22,6	22,2 we ondan az
20	«Kiçi slalom» şaýbaly, <i>s</i>	24,9	24,1–24,8	23,6–24,0	23,2–23,5	23,1 we ondan az
21	«Slalom», <i>s</i>	42,4	42,1–42,3	41,9–42,0	41,7–41,8	41,6 we ondan az
22	«Uzak aralyga üznüksiz ylgaw» 5 x 54 <i>m</i> , <i>s</i>	45,6–46,0	45,2–45,5	45,0–45,1	44,4–44,9	44,3 we ondan az

VIII BAP. ÝOKARY SPORT USSATLYGY TOPARLARYNDA OKUWLARYŇ MEÝILNAMALAŞDYRYLYŞY WE MAZMUNY

Häzirki wagtda hokkeýçileri taýýarlamaklygyň köp ýyllyk guramaçylyk düzümi başlangyç, orta we ýokary tapgyrlary öz içine alýar. Başlangyç tapgyr hatarlaýyn ýaryş ulgamynda guralýan köpçülikleýin hokkeýi umumylaşdyrýar.

Orta tapgyr – ýaş hokkeýçiler bilen işlemegiň okuwa has gönükdirilen guramaçylyk görnüşidir. Oňa çagalar-ýetginjekler sport mekdepleri hem-de ýöriteleşdirilen çagalar-ýetginjekler olimpiýa ätiýaçlygynyň mekdepleri degişlidir.

Guramaçylyk düzüminiň ýokary tapgyry ýokary derejeli hokkeýçileri taýýarlamaklyga gönükdirilendir. Bu tapgyra ýokary sport ussatlygy boýunça mekdepler degişlidir. Şol mekdepleriň oýunçylary we toparlary, ussatlygynyň hem-de taýýarlygynyň derejesine baglylykda, uly ýaşly ussat oýunçylaryň toparlarynyň ýaryşlaryna gatnaşýarlar. Toparlaryň ökte hokkeýçileri ýaşlar ýygyny toparlaryna, has ökdeleri bolsa ýurduň milli ýygyny toparlaryna kabul edilýär (bu mekdepler hokkeý klublaryna hem degişli bolup biler).

8.1. Ýokary sport ussatlygy toparlarynyň wezipeleri

Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlarda türgenleşýänleriň önünde duran esasy wezipeler indikilerden ybaratdyr:

– beden aýratynlyklarynyň we ýörite işjeňligiň ösüş derejesini mundan beýläk ýokarlandyrmak;

– hüjüm etmekde we goranmakda anyk taktiki usulyýetleriň çäginde toparyň içindäki özara hereketleri özleşdirmek we kämilleşdirmek;

– oýun (ýaryş) işiniň tiz üýtgäp durýan şertlerinde tehniki tilsimleriň ýerine ýetirilmeginiň awtomatlaşdyrylmagyny gazanmak;

– hokkeý boýunça I razryady ýerine ýetirmek (tassyklamak), (18 ýaşly); sport ussatlygyna dalaşgär (50%-den az däl) – 19 ýaşly; 1C – 20 ýaşly;

– sport türgenleşiginiň usulyýeti we hokkeýiň düzgünleri boýunça nazary bilimi düýpli özleşdirmek;

– kiçi ýaşly toparlaryň hokkeý oýunlaryna eminlik etmek.

8.2. Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlary seçip almak we toplumlaşdyrmak babatyndaky talaplar

18–19–20 ýaşyndaky hokkeýçileriň ýaşynyň olaryň beden taýdan kämilleşmeginiň esasy görkezijileri boýunça uly ýaşly hokkeýçilerden düýpli tapawutlanmaýandygy bilen häsiýetlidir (*61-nji tab-lisa*). Emma olar umumy nukdaýnazardan beden etiniň doly güýji, ganyň sistolik göwrümi, çydamlylygyň, esasan hem, ýörite çydamlylygyň görkezijileri boýunça uly ýaşly hokkeýçilerden yza galýarlar. Muny degişli düzüm bilen beden taýýarlygy geçirilýän mahaly nazara almak zerurdyr. Şonuň üçin ussatlaryň toparlarynda esasy ýygnanyşyklaryň başlamazyndan ozal, ýaş hokkeýçileri has uly ýaşly oýunçy ýoldaşlarynyň taýýarlygynyň derejesine çekmek maksady bilen, olar üçin 7–10 gün öňünden deslapky okuw-türgenleşik ýygnanyşygy geçirilýär. Emma ýokary sport ussatlygynyň toparlarynda türgenleşýänler aýratyn oýunçy topar hökmünde ýaryşlarda has köp çykyş edýärler.

**Hokkeý klublarynyň we mekdepleriniň ýokary sport ussatlygy
toparlarynda türgenleşýänleriň beden ösüşiniň ortaça görkezijileri**

№	Beden taýdan ösüşiniň görkezijileri	Ýaş (ýyl)		
		18	19	20
1	Bedeniň uzynlygy, <i>sm</i>	182,5	183,0	183,6
2	Bedeniň agramy, <i>kg</i>	78,2	80,6	81,5
3	Döş kapasasynyň gurşawy, <i>s</i>	98	100	102
4	Öýkeniň ýaşayyş sygymy, <i>ml</i>	4846	5137	5200
5	Sag eliň penje güýji, <i>kg</i>	54	58	65
6	Çep eliň penje güýji, <i>kg</i>	50	54	60

Ýokary sport ussatlygy boýunça bir topardan beýleki topara geçiş – kadaly talaplaryň ýerine ýetirilişine toplumlaýyn baha bermegiň esasynda amala aşyrylmaga degişli bolup durýar. Geçiş üçin aşakdakylar talap edilýär:

1) oýna ýakynlaşdyrylan şertlerde, şeýle-de oýunlaryň özünde esasy tehniki-taktiki tilsimleri ulanmagy başarmak;

2) beden we tehniki taýýarlyk boýunça barlag kadalaryny ýerine ýetirmek;

3) hokkeý boýunça I-sport ussatlygyna dalaşgäriň kadalaryny ýerine ýetirmek;

4) nazary maksatnama derslerini doly bilmek;

5) ýaş hokkeýçileriň ýaryşlaryny guramaklyga we olara eminlik etmeklige gatnaşmak.

8.3. Ýokary sport ussatlygy toparlaryň meýilnamalary

Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlara degişli hokkeýçiler bilen türgenleşik okuwlary meýilleşdirilende okuw sagatlaryny aýlar boýunça hem-de taýýarlygyň görnüşleri boýunça paýlamagyň ýyllyk meýilnamasyna salgylanmaly (62–64-nji tablisalar). Ýaryş döwrüniň meýilleşdirilýän mahaly oýunçy toparyň gatnaşjak resmi oýunlarynyň senenamasyna salgylanmak zerurdyr.

Ýokary sport ussatlygy toparlary (ÝSUT, 18 ýaşlylar)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentýabr	Oktyabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş								Geçiş	
	tapgyrlar												
	Umumy taýýarlyk	Ýörite taýýarlyk		1-nji ýaryş			2-nji ýaryş						
I. Nazary taýýarlyk	6	2	4	8	8	10	9	8	10	8	–	–	73
II. Amaly taýýarlyk:													
- UBT	38	30	20	6	2	12	16	2	4	6	10	10	156
- ÝBT	24	24	24	22	20	20	20	14	12	12	8	–	200
- tehniki taýýarlyk	10	14	14	12	14	14	14	12	14	16	18	10	162
- taktiki taýýarlyk	12	16	20	32	34	36	30	40	36	30	24	2	312
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	12	9	3	–	6	6	3	3	3	–	–	45
- ýaryşlar	–	–	21	24	21	24	21	18	21	24	–	–	174
- gündelik we barlag synaglary	3	–	2	–	2	–	2	–	–	2	3	–	14
Jemi (sag):	87	96	110	99	93	112	109	89	90	93	63	22	1063
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	–	–	4	4	4	–	–	–	–	–	12
IV. Lukmançylyk barlagy	–	3	–	–	1	–	2	–	–	–	3	–	9
V. Dikeldiş çäreleri	16	18	18	16	18	18	18	16	18	16	16	7	195
Jemi (sag):	109	119	132	123	124	144	142	113	118	117	82	29	1352

**Ýokary sport ussatlygy toparlary (ÝSUT, 19 ýaşlylar)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy**

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentýabr	Oktýabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş								Geçiş	
	tapgyrlar												
	Umumy	Ýörite taýýarlyk		1-nji ýaryş			2-nji ýaryş						
I. Nazary taýýarlyk	4	2	9	11	11	9	8	10	11	10	–	–	85
II. Amaly taýýarlyk: - UBT	34	30	20	6	4	18	16	2	4	4	14	16	168
- ÝBT	34	36	32	24	22	28	34	18	16	16	–	–	250
- tehniki taýýarlyk	12	14	16	14	18	20	16	20	19	20	20	–	187
- taktiki taýýarlyk	14	36	30	32	36	44	38	42	40	36	16	8	372
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	3	12	6	3	3	3	6	3	3	3	3	–	48
- ýaryşlar	–	12	18	24	24	18	12	21	24	27	–	–	180
- gündelik we barlag synaglary	3	2	2	–	–	–	3	–	–	2	3	–	15
Jemi (sag):	100	142	124	103	107	131	125	106	106	108	56	24	1220
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	–	–	3	3	3	–	3	–	–	–	12
IV. Lukman-çylyk barlagy	–	3	–	–	1	–	2	–	–	–	3	–	9
V. Dikeldiş çäreleri	20	22	20	20	20	22	20	20	20	20	18	12	234
Jemi (sag):	124	169	153	134	142	165	158	136	140	138	77	36	1560

Ýokary sport ussatlygy toparlary (ÝSUT, 20 ýaşlylar)
üçin okuw ýüküniň meýilnamasy

Taýýarlygyň bölümleri	Iýul	Awgust	Sentyabr	Oktyabr	Noýabr	Dekabr	Ýanwar	Fewral	Mart	Aprel	Maý	Iýun	Jemi
	Döwürler												
	Taýýarlyk			Ýaryş								Geçiş	
	tapgyrlar												
	Umumy	Ýörite taýýarlyk		1-nji ýaryş			2-nji ýaryş						
I. Nazary taýýarlyk	5	–	10	11	11	9	8	10	11	10	–	–	85
II. Amaly taýýarlyk: - UBT	30	24	14	6	4	16	18	2	4	4	18	20	160
- ÝBT:	32	34	30	24	22	26	30	18	16	14	–	–	246
- tehniki taýýarlyk	12	14	16	12	14	20	18	16	17	18	20	–	177
- taktiki taýýarlyk	20	40	30	32	36	38	42	42	40	38	16	6	380
- okuw, türgenleşik we barlag oýunlary	–	15	6	3	3	3	12	3	3	–	–	–	48
- ýaryşlar	–	15	18	24	24	21	12	24	24	36	–	–	198
- gündelik we barlag synaglary	3	2	2	–	–	–	3	–	–	2	3	–	15
Jemi (sag):	97	144	116	101	103	124	135	105	104	112	57	26	1224
III. Eminlik etmegiň tejribesi	–	–	–	–	–	3	3	–	2	–	–	–	8
IV. Lukman-çylyk barlagy	–	3	–	–	–	–	3	–	–	–	3	–	9
V. Dikeldiş çäreleri	18	20	20	20	20	20	20	20	20	20	18	18	234
Jemi (sag):	120	167	146	132	134	156	169	135	137	142	78	44	1560

8.4. Nazary taýýarlyk

Ýokary sport ussatlygynyň tapgyrynda sport türgenleşiginiň usulyýeti boýunça hem-de hokkeýiň kadalary we taktikasy boýunça nazary bilimiň düýpli özleşdirilmegi dowam etdirilýär (65-nji tablisa).

65-nji tablisa

Ýokary sport ussatlygy toparlaryň nazary taýýarlygynyň nusgawy mazmunly meýilnamasy

Tema	Okuw ýyly, geçirilýän wagty					
	18 ýaşly		19 ýaşly		20 ýaşly	
	Geçirilýän aýy	Sagat	Geçirilýän aýy	Sagat	Geçirilýän aýy	Sagat
1	2	3	4	5	6	7
1. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeýiň häzirki ýagdaýy	Iýul	2	Iýul	2	Iýul	2
2. Hokkeýiň taktikasy	Iýul Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	2 2 2 3 2 2 3 2	Iýul Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	– 2 2 2 2 2 2 2	Oktýabr Noýabr Dekabr Ýanwar Fewral Mart Aprel	2 2 1 2 1 2 1
3. Hokkeýiň kadalary, üýtgetmeler we goşmaçalar	Awgust	2	Awgust	2	Sentýabr	2
4. Lukmançylyk-biologik barlag	Sentýabr	1	Sentýabr	1	Iýul	1
5. Sport türgenleşiginiň usulyýeti	Iýul	2	Iýul	2	Iýul	2

1	2	3	4	5	6	7
6. Oýny öňünden gönükdirmе we geçirilen oýny seljermе	Sentýabr	3	Sentýabr	8	Sentýabr	8
	Oktýabr	6	Oktýabr	9	Oktýabr	9
	Noýabr	6	Noýabr	9	Noýabr	9
	Dekabr	7	Dekabr	7	Dekabr	8
	Ýanwar	7	Ýanwar	6	Ýanwar	6
	Fewral	6	Fewral	8	Fewral	9
	Mart	7	Mart	9	Mart	9
	Aprel	6	Aprel	8	Aprel	9
Sagatlaryň umumy sany:	73		85		85	

Köpsanly senenamalaýyn okuw we türgenleşik oýunlary bilen baglylykda oýny gönükdirmе hem-de geçirilen oýny seljermеk ýaly nazary bölüme örän uly üns berilýär.

Nazary taýýarlyk boýunça nusgawy okuw maglumatlary

1-nji tema. Dünýä we türkmen hokkeyiniň häzirki ýagdaýy. Dünýäde we Türkmenistanda hokkeyiň häzirki ýagdaýynyň häsiýetnamasy.

2-nji tema. Hokkeyiň taktikasy. Ýokary sport ussatlygynyň tapgyrynda taktiki taýýarlyk. Goranmakda we hüjüm etmekde oýnuň häzirki zaman usulyýetleri.

3-nji tema. Hokkeyiň kadalary, üýtgetmeler we goşmaçalar. Türmenleşýänleri hokkeyiň kadalaryndaky üýtgetmeler we goşmaçalar bilen tanyşdyrmak. Hokkeyiň kadalary boýunça seminar geçirmek.

4-nji tema. Agram salma we dikeldiş. Sportda agram salmalar we dikeldiş baradaky häzirki zaman maglumatlary.

5-nji tema. Sport türmenleşiginiň usulyýeti. Hokkeyde sport türmenleşiginiň usulyýeti boýunça soňky oýlap tapmalar bilen tanyşmak.

6-njy tema. Oýny öňünden gönükdirmе we geçirilen oýny seljermе.

8.5. Amaly taýýarlyk

Amaly maglumatlar toparlaýyn, komandalaýyn okuw-türmenleşik sapaklarynda, oýunlaryň dowamynda, şeýle-de aýratyn ýumuşlaryň ýerine ýetirilýän mahaly öwrenilýär.

Umumy beden taýýarlygy. Türgenleşýänleriň taýýarlygynyň anyk wezipelerini hem-de derejesini nazara almak bilen, ýokary sport ussatlygy boýunça toparlarda beden aýratynlyklaryny kämilleşdirmek babatynda käbir maslahatlary bermek bolar.

Ýyllyk tapgyrynda iş ýüzündäki agram salmagyň umumy göwrümi taýýarlygyň görnüşleri boýunça beden taýýarlygy 22–24%, tehniki 20%, taktiki 28–30%, ýaryş 23–26% diýen hususy göwürümlere bölünýär. Sport türgenleşiginiň kanunalaýyklyklarynyň hem-de öňdebaryjy amaly tejribäni umumylaşdyrmagyň esasynda çykarylan bu gatnaşyklar ortaça alnan, komandalaryň düzümine (hokkeýçileriň taýýarlygynyň derejesine), resmi oýunlaryň wezipelerine, gün tertibine we beýleki şertlere baglylykda üýtgäp biler.

Taýýarlyk döwründe beden aýratynlyklaryny kämilleşdirmek boýunça agram salmagy güýç boýunça 13%, tizlik boýunça 8%, tizlik-güýç aýratynlyklary boýunça 18%, çydamlylyk boýunça 27%, çalasyňlyk boýunça 10%, çeýelik boýunça 4%, beden aýratynlyklaryny toplumlaýyn kämilleşdirmek boýunça 20% hasabynda meýilleşdirmek bolar (taýýarlyk döwründe tutuş beden taýýarlygy 100%-e barabar).

Güýji artdyrmak. 18-den 25-e çenli ýaş aralygyndaky döwürde hokkeýçileriň aşakdaky toparlara degişli bolan, güýji pes derejede artýan göneldiji beden etinden – egin, injik beden etinden başga, esasy beden etleriniň güýji artýar. 19–20 ýaşly hokkeýçilerde beden etiniň umumy agramy bedeniň agramynyň 45–48%-ine barabar bolýar. Beden etniň göwrüminiň artmagy bilen olaryň güýji we uzak wagtlaýyn işe ukyplylygy hem artýar.

Esasy beden etiniň umumy güýji adamyň doglan gününden başlap 25 ýaş çenli yzygiderli ýokarlanýar. Esasy usul in ýokary tagallalardyr. Güýç boýunça çydamlylygyň artdyrylýan mahaly esasy usul gaýtalamadyr («güýç gutarýança» işlemek).

Türgenleşigiň urguly usuly zarply güýjüň artdyrylýan mahaly ulanylýar. Tizlik-güýç boýunça çydamlylyk dinamiki tagallalaryň usuly bilen artdyrylýar. Ýokary sport ussatlygynyň tapgyrynda güýç taýýarlygy has ýöriteleşýär.

Tizligi ýokarlandyrmak. Tizlik boýunça taýýarlygyň göwrümi, ýyllyk möwsümdäki serişdeler we usullar deň däl hem-de aýry-aýry tapgyrlarda öňde goýlan anyk wezipelere laýyklykda üýtgeýär.

Umumy taýýarlyk tapgyrynda tizlik boýunça taýýarlyk beden taýýarlygy üçin berilýän umumy wagtyň 5–7%-ini alýar. Tizlik aýratynlyklaryny kämilleşdirmek boýunça esasy işi ýörite taýýarlyk tapgyrynda 12–15% möçberinde geçirmeli. Degişli tapgyrda tizlik boýunça taýýarlygyň esasy wezipesi ýörite tizlik boýunça taýýarlygy ýokarlandyrmakdan ybaratdyr. Bu tapgyrda tizlik boýunça taýýarlygy buzdan daşary, şeýle-de buzda 1:4 gatnaşykda geçirmeklik maksada laýykdyr.

Ýaryş döwründe tizlik boýunça taýýarlyk 12–15% möçberinde, esasan, tizlik we tehniki-taktiki taýýarlygyň meseleleriniň bir wagtda çözülmegini göz önünde tutýan toplumlaýyn maşklaryň görnüşinde geçirilýär. Inň ýerlikli serişdeler hökmünde 3×0 , 3×1 , 3×2 , 5×0 , 5×4 adaty oýun görnüşli maşklar, «öňe-yza ylgawlar», inň ýokary tizlikde we tizlik aýratynlyklarynyň artmagyny üpjün edýän düzgünde ýerine ýetirilýän dürli estafetalar ulanylýar. Şol bir wagtyň özünde, gaýtalama we utgaşdyrylan usullar ulanylýar.

Çalasyňlygy artdyrmak. Nerw-beden etiniň hereket ediş endikleri 12 ýaşa çenli kämilleşmegini bes edýär, şondan soň nerw-beden eti endikleriniň göwrümi sähelçe artýar. Ýokary sport ussatlygynyň döwründe, esasan, öň gazanylan hereketlerde inçe utgaşdyrma kämilleşýär.

Çalasyňlygyň kämilleşdirilýän mahaly endik edilen maşklaryň utgaşdyryjy düzümini çylşyrymlaşdyrmagyň dürli usuly tilsimleri ulanylýar. Munuň özi aşakdakylar arkaly gazanylýar:

- pellehanada, zyňyşlarda, geçirişlerde we ş.m. adatdan daşary başlangyç ýagdaýlary girizmek;
- tizligi we hereket ediş depginini üýtgetmek;
- meýdançanyň ölçeglerini azaltmak;
- maşklary ýerine ýetirmegiň endik edilmedik şertlerini döretmek we ş.m.

Çeýeligi artdyrmak. Çeýelik ýaşa baglydyr. Ony artdyrmaklygyň inň ýokary depginleri 8–14 ýaşlarda belleniýär. Has giçki ýaşda çeýeligi ýeterlik derejede saklamak zerurdyr. Çeýelik üznüksiz artdyrylmalydyr. Çeýeligi artdyrmak üçin maşklar irdenki maşklaryň ýerine ýetirilýän hem-de türgenleşikden ýa-da oýundan öň el-aýaklar ýazylyan mahaly hökmanydyr.

Häzirki wagtda hokkeýçileriň çeýeligini artdyrmak üçin karatden alnan süýndürme boýunça maşklar üstünlikli ulanylýar. Ola-

ry ýeňil agyry duýgusy döreýänçä her gün ulanmaklyk maslahat berilýär.

Beden etiniň çeyeligini, maýyşgaklygyny artdyrmak üçin kiçiräk agrałtmalary (ştanganyň halkasy 10–15 kg) ulanmak bolar.

Güýç we tizlik aýratynlyklarynyň artdyrylmagy çeyeligi peseldýär. Şol sebäpli çeyeligi artdyrmak boýunça maşklary güýç we tizlik boýunça ýumuşlaryň arasynda ýerine ýetirmek peýdalydyr.

Çydamlylygy artdyrmak. Dürli ugurly maşklaryň oňaýly özara täsirini üpjün etmek maksady bilen maşklary ýerine ýetirmegiň aşakdaky anyk tertibini berjaý etmek zerurdyr:

1) ilki başda, alaktat anaerob (tizlik we tizlik-güýç) maşklary, soňra anaerob glikolitik (tizlige çydamlylyk boýunça) maşklar;

2) ilki başda, alaktat anaerob, soňra aerob (umumy çydamlylyk boýunça) maşklar;

3) Ilki başda, anaerob glikolitik, soňra aerob maşklar.

Türgenleşik günleriniň tertibiniň düzülýän mahaly, onuň iki ýa-da ondan köp türgenleşik okuwyny öz içine alýan ýagdaýynda şeýle yzygiderlilik berjaý etmek zerurdyr.

Uly türgenleşik tapgyrlarynyň düzülýän mahaly ters yzygiderlilik berjaý etmek maksadalaýykdyr. Umumy taýýarlyk tapgyrynda aerob ukyplary kämilleşdirilmeli, ýörite taýýarlyk we taýýarlykdan öňki tapgyrlarda anaerob alaktat ukyplary kämilleşdirilýär.

Ýörite beden taýýarlygy. Türgenleşik işinde durnukly ululyk bilen mukdar taýdan görkezilmeýän, hokkeýçileriň hünär derejesine, olaryň şahsy aýratynlyklaryna, türgenleşik döwrüniň tapgyryna, aýry-ayry oýunçylaryň, umuman, toparyň degişli pursatdaky ýagdaýyna baglylykda üýtgeýän umumy beden we ýörite beden taýýarlygynyň amatly gatnaşygyny berjaý etmek örän wajypdyr.

Ýörite güýji kämilleşdirmek. Hokkeýçi ýaryş we türgenleşik işinde güýjüni dürli görnüşli tislimele sarp etmek bilen, beden etiniň dürli işleýiş düzgünlerini ulanmaly bolýar. Izometrik düzgünde garşydaşyň borta gysylýan ýa-da onuň klýuşkasynyň gysylýan mahaly güýç görkezilýär; konkide ylgaýan, şaýbanyň zyňylýan, urulýan, ýöredilýän mahaly dinamiki düzgündäki zarbaly güýç ulanylýar. Birinji ýagdaýda hokkeýçi özüniň güýç ukyplaryny, ikinji ýagdaýda hem tizlik-güýç ukyplaryny aýan edýär. Hokkeýçi oýunlaryň dowamynda öz beden etini dürli görnüşlerde dartmak bilen, güýç aýratynlyklaryny

ýüze çykarmagynyň şunuň ýaly köpugurlylygy, olary kämilleşdirmegini usullarynyň aýratynlyklaryny kesgitleýär.

Ýörite güýji kämilleşdirmek üçin esasy usullar: gaýtalama tagallalaryň usuly, urgy usuly, utgaşykly täsir etmegiň usuly, köpugurly usul, izometrik dartgynlyklaryň usullary ýaly usullardan ybaratdyr.

Tizlik aýratynlyklaryny ösdürmek. Yokary hünär derejeli hokkeýçilerde tizlik aýratynlyklaryny ýüze çykarmagyň aşakdaky görnüşlerini öz içine alýan düzümi we gurluşy teklipl edilýär:

- 1) yönekeý we çylşyrymly täsirlenmäniň tizligi;
- 2) bat (start) almagyň tizligi;
- 3) aralyk tizligi;
- 4) togtama hereketleriniň tizligi;
- 5) oýnuň tehniki tilsimlerini ýerine ýetirmegiň tizligi;
- 6) bir hereketden beýleki herekete geçmegiň tizligi.

Hokkeýçiniň görkezilen tizlik aýratynlyklary biri-birine bagly däl. Şol sebäpli, adaty, hokkeýçiniň tizlik aýratynlyklarynyň derejesine onuň konkide tizlikli hereketleri ýerine ýetirmäge bolan ukýby boýunça baha berilýär. Tizlik aýratynlyklarynyň haýsy hem bolsa bir görnüşiniň ýeterlik derejede kämilleşdirilmändigi, tizlik tilsiminiň netijeliligini düýpli peseldýär.

Tizlik mümkinçiliklerini artdyrmak üçin gaýtalama usulyny, ýaryş usulyny, köpugurly usuly, utgaşdyrylan täsirli usuly ulanmak maksada laýykdyr. Ähli maşklar iň yokary tizlikde ýerine ýetirilýär. Ýörite taýýarlyk tapgyrynda maşklary guramagyň esasy görnüşleri tapgyrlylygyň we aýlawly görnüşleridir.

Ýörite çalasyňlygy kämilleşdirmek. Ýörite çalasyňlygy kämilleşdirmek boýunça maşklaryň ählisi tehniki-taktiki maşklar bilen baglanyşykly we bir wagtda hokkeýçileriň tehniki-taktiki hem-de beden taýýarlygy boýunça meseleleri çözmäge ýardam berýär. Ýörite çalasyňlygy kämilleşdirmegiň esasy serişdelerine, esasan hem, hokkeý meýdançasynyň şertlerindäki aşakdaky oýunlary we oýun görnüşli maşklary degişli etmelidir:

1. Dürli signallar boýunça, dürli başlangyç ýagdaýlaryndan (oturan, ýatan ýagdaýyndan, arkanlygyna we ş.m.) bat almak;

2. Adaty däl başlangyç ýagdaýlarda (oturan ýagdaýynda, dik duran ýagdaýynda, dyzynda duran ýagdaýynda, ýykylýan ýagdaýynda, aýagyň aşagyndan we ş.m.) şaýbany zyňmak;

3. Adaty däl şertleri döretmek bilen oýun görnüşli maşklar:

- şaýbalaryň sanyny artdyrmak;
 - oýun giňişligini ulaltmak we kiçeltmek;
 - dürli duýdansyz signallary we päsgelçilikleri girizmek;
4. Her dürli şertli we wezipeli ikitaraplaýyn oýun.

Çeýeligi artdyrmak. Türgenleşik okuwynda çeýelik boýunça ýörite maşklary taýýarlyk bölümünde, türgenleşik gününde bolsa irdenki okuwyň dowamynda ýerine ýetirmek maksadalaýykdyr. Kiçi tapgyrda çeýelik boýunça maşklary uly türgenleşik agram salmalaryndan soňky günlerde uly göwrümde geçirmek maksadalaýykdyr. Ýyllyk tapgyr boýunça umumy taýýarlygyň tapgyrlarynda çeýelige has uly üns berilýär. Çeýeligi artdyrmak boýunça maşklary her okuwda geçirmek zerurdyr.

Çydamlylygy güýçlendirmek. Çydamlylygyň güýçlendirilýän mahaly dürli ugurly maşklaryň oňaýly özara täsirini üpjün etmek bilen, olary ýerine ýetirmegiň anyk yzygiderliligini berjaý etmek möhümdir. Ugurlaryň yzygiderliligi buzdan daşary çydamlylygyň güýçlendirilýän ýagdaýyndaky bilen birmeňzeşdir. Eger maşklaryň yzygiderliligi bozulsa, onda derhal türgenleşigiň netijeleriniň özara täsiri maksadalaýyk bolmaz hem-de okuwyň peýdasy az bolar.

Türgenleşik günü iki ýa-da ondan köp türgenleşik okuwyny öz içine alsa, onuň düzülýän mahaly birmeňzeş yzygiderliligi berjaý etmek zerurdyr. Uly türgenleşik tapgyrlarynyň düzülýän mahaly ters yzygiderliligi berjaý etmek zerurdyr. Umumy taýýarlyk tapgyrynda aerob ukyplary, ýörite taýýarlyk tapgyrynda hem anaerob-glikolitik ukyplary kämilleşdirmek maksadalaýykdyr. Soňra umumy taýýarlyk we ýaryşdan öňki tapgyrlarda anaerob-alaktat ukyplar kämilleşdirilýär.

Tehniki taýýarlyk. Umumy taýýarlyk tapgyrynda tehniki taýýarlyk ujypsyz (10–12%-e çenli) göwrümde, şol sanda buzdan daşarda hem geçirilýär. Bu tapgyrda esasy mesele hereket ediş ukybyny dikeltmeklik bolup durýar.

Ýörite taýýarlyk tapgyrynda (awgust–sentýabr) tehniki taýýarlyga uly üns berlip, bu aýlarda taýýarlygyň göwrüminiň 30%-i geçirilýär. Hereket ediş endikleriniň durnuklylygyny hem-de tehniki tilsimleri ýerine ýetirmegiň ygtybarlylygyny ýokarlandyrmak boýunça maşklary okuwyň soňunda, ýadawlygy dikeltmek maksady bilen ýerine ýetirmek peýdalydyr. Türgenleşik gününde tehniki taýýarlygyň tertibiniň düzülýän mahaly hem bu ýörelgeden ugur almak zerurdyr.

Degişli tapgyrda goşmaça toparlaýyn okuwlaryň görnüşindäki şahsy tehniki taýýarlyk aýratyn ähmiýete eýedir. Ýaryş döwründe 22–

25% möçberdäki tehniki taýýarlyk ýörite beden we taktiki taýýarlyk bilen ýakyn baglanyşykda geçirilýär hem-de hokkeýçileriň tehniki ussatlygyny saklamaklyga hem-de mundan beýläk ýokarlandyrmaklyga gönükdirilýär. Onuň düzümi we mazmuny, esasan, ýaryşlaryň senenamasyna, oýunlaryň arasyndaky tapgyrlaryň ululygyna, oýunlaryň netijelerine hem-de toparyň ýagdaýyna bagly bolýar.

Ortalyk tapgyrda (1-nji we 2-nji ýaryş tapgyrlarynyň arasynda) tehniki taýýarlyk boýunça okuwlar ýörite taýýarlyk tapgyryndaky okuwlar bilen birmeňzeş geçirilýär.

Geçiş döwründe tehniki taýýarlyk goldaw beriji okuwlaryň düzüminde, ozal ulanylýan tilsimleri kämilleşdirmek hem-de täzeleri özleşdirmek boýunça birnäçe aňsatlaşdyrylan türgenleşik ýumuşlary görnüşinde geçirilýär.

Taktiki taýýarlyk. Ýokary sport ussatlygynyň toparlaryna degişli hokkeýçileriň taktiki taýýarlygy uzak ýylyň dowamynda geçirilýär, emma onuň möçberi, görnüşi hem-de mazmuny ýyllyk möwsüminiň aýry-aýry tapgyrlarynda anyk tapgyrdaky meselelere, şertlere, türgenleşýänleriň düzümine, ýaryşlaryň senenamasyna we ş.m. baglylykda üýtgeýär.

Umumy taýýarlyk tapgyrynda türgenleşik agram salmasynyň umumy göwrüminden 15–20% göwrümdäki taktiki taýýarlyk umumy beden taýýarlygy bilen birmeňzeş geçirilýär. Tejribelik okuwlarynda esasy kadalar we serişdeler hökmünde hokkeýe laýyk getirilen toply oýun görnüşli maşklar we esasy sport oýunlary bolan gandbol, basketbol ulanylýar. Oýunlar we maşklar hokkeý meýdançasyna meňzeş belgilenen meýdançada, hokkeý oýunynyň düzgünlerine laýyklykda geçirilýär.

Ýörite taýýarlyk tapgyrynda taktiki taýýarlyk türgenleşik agram salmasynyň umumy göwrüminden 40–50%-e çenli uly göwrümde, nazary-tejribelik okuwlary, okuw-türgenleşik, ýoldaşlyk we barlag oýunlary görnüşinde geçirilýär. Degişli tapgyrda esasy mesele anyk taktiki shemalaryň çäklerinde özbaşdak taktiki hereketleri we dürli toparlaýyn özara hereketleri (taktiki utgaşmalary) kämilleşdirmekden ybaratdyr.

Ýaryş tapgyrynda taktiki taýýarlygyň göwrümi we mazmuny, esasan, resmi oýunlar bilen kesgitlenilip, oýunlaryň senenamasyna hem-de bäsdeş toparlaryň oýun babatyndaky mümkinçiliklerine baglydyr. Degişli tapgyrda taktiki taýýarlygyň esasy görnüşleri oýna gö-

nükdirmekden, geçirilen oýunlary seljermekden we tejribelik okuwlaryny geçirmekden ybaratdyr. Bu tapgyrdaky türgenleşik okuwlary, esasan, soňky oýunlaryň birnäçesinde ýüze çykarylýan kemçilikleri aradan aýyrmaklyga, geljekki bäsdeş bilen oýnuň taktiki görnüşlerini taýýarlamaklyga gönükdirilendir.

Ortalyk tapgyrda taktiki taýýarlyk ýörite taýýarlyk tapgyryndaky bilen birmeňzeş düzülýär. Emma onuň mazmunynda birinji ýaryş tapgyryndaky oýunlarda ýüze çykarylan esasy kemçilikleriň aradan aýrylmagyna aýratyn üns berilýär.

Geçiş döwründe taktiki taýýarlyk boýunça okuwlary toparlaýyn we komandalaýyn özara hereketlerde tehniki-taktiki başarnyklary, ukypalary saklamaklyga gönükdirilendir. Taktiki düzmeleriň täze görnüşlerini ulanyp görmeklige rugsat berilýär.

Derwezeçini taýýarlamak. Derwezeçiniň beden taýýarlygy meýdançadaky oýunçylaryň maksatnamasyna laýyklykda geçirilýär. Emma beden aýratynlyklarynyň kämilleşdirilýän mahaly (umumy çydamlylykdan başga), tälimçi tarapyndan okuwda hödürlenýän serişdeleriň hataryna derwezeçiniň taýýarlygynyň aýratynlyklary maksatnama girizilmelidir. Maşklaryň ählisinde diýen ýaly derwezeçiniň esasy durşy ähmiýetlidir, böküşli maşklara, çalasyňlyk boýunça maşklar bilen utgaşdyrylan böküşli maşklara aýratyn üns berilmelidir, emma maşklaryň hemmesi derwezeçiniň esasy durşundan başlanyp, sonuň bilen tamamlanmalydyr.

Buzdan daşary türgenleşikleriň ählisinde (krosdan başgasynda) derwezeçileriň ýanynda tennis toplary bolup, olar bu topar bilen arakesmelerde we mümkin bolan ýagdaýynda, beden aýratynlyklaryny kämilleşdirmek boýunça maşklaryň ýerine ýetirilýän mahaly oýnamalydyr.

Ýokary sport ussatlygy boýunça topara degişli bolan derwezeçiniň tehniki-taktiki taýýarlygy konkide hereket etmegiň, şaýbany gapmagyň, yzyna serpidirmegiň, dogry durşy saýlamagyň we oýunçy ýoldaşlary bilen utgaşykly hereket etmegiň teknikasyny kämilleşdirmeklige gönükdirilendir. Toplumlaýyn täsiri gazanmak maksady bilen tälimçi derwezeçi üçin has mahsus bolan ýagdaýlary nusgalaşdyrmalydyr. Sonuň üçin hüjümçiniň meýdançanyň dürli nokatlaryndan, dürli tizliklerde, zyňňyş tilsimini, şeýle-de derwezeçini aldawa salyp, şaýbany onuň daşyndan aýlamak tilsimini ulanmak bilen, derwezeçiniň oýnunyň garsysyna gönükdirilen oýun maşklary ýerine ýetirilýär. Şunuň bilen bir

hatarda, derwezeçiniň birnäçe oýunça garşy durýan ýagdaýlary bolan oýun görnüşli maşklar hem ulanylýar. Tehniki-taktiki ukyplar ikitaraplaýyn, ýoldaşlyk, resmi oýunlarda özleşdirilýär we kämilleşdirilýär.

Derwezeçileriň taktiki taýýarlygy buzda we ondan daşary, şaýbalary hem-de tennis toplaryny ulanmak bilen geçirilýär. Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlara degişli derwezeçileriň umumy we ýörite beden hem-de tehniki taýýarlygy boýunça aýry-aýry häsiýetleriniň derejesine baha bermek üçin her ýylda azyndan 4 gezek – degişli taýýarlyk döwrüniň başynda, soňunda barlag synaglaryny geçirmek zerurdyr (66–67-nji tablisalar).

Gözükdirijilik we eminlik tejribesi. Gözükdirijilik (instruktoryk), eminlik etmek boýunça başarnyklar okuw-türgenleşik işiniň netijesinde alynýar we özleşdirilýär. Gözükdirijilik etmek boýunça başarnyklara öz toparynda el-aýaklary ýazmagy başarmak, hokkey mekdebiniň kiçi toparlarynda türgenleşýänler bilen özbaşdak türgenleşik geçirmegi başarmak; hokkeyçileriň ýaryş işine mugallymçylyk gözegçiligini alyp barmagy başarmak; eminlik etmegiň tejribesine çagalaryň, ýetginjekleriň arasyndaky oýunlara eminlik etmeklige gatnaşmak, oýnuň teswirnamasyny doldurmagy başarmak degişlidir.

66-njy tablisa

Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlara degişli 18 ýaşly derwezeçileriň beden we tehniki taýýarlygynyň kadaly bahalary

№	Synaglar (barlag synaglary)	Taýýarlygynyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	48	49–50	51–52	53–54	55–56
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, kg	46	47–48	49–50	51–52	53–54
3	30 m aralyga ylgaw, s	4,31–4,40	4,28–4,30	4,22–4,27	4,11–4,21	4,1 we ondan az
4	60 m aralyga ylgaw, s	8,26–8,30	8,21–8,25	8,10–8,20	7,90–8,00	7,80 we ondan az

1	2	3	4	5	6	7
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min</i> , <i>s</i>	0,48	0,46–0,47	0,44–0,45	0,42–0,43	0,41 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min</i> , <i>s</i>	12,04	11,53–12,03	11,42–11,52	11,31–11,41	11,30 we ondan az
7	Eller bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	8	9–11	12–13	14	15 we ondan köp
8	Aýaklar bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	50	51–66	67–82	83–99	100 we ondan köp
9	45 sekuntda öz bedeniňi götermek, gezekleriň sany	34	35	36	37–39	40 we ondan köp
10	Çalasynlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	15,9–16,1	15,5–5,8	15,3–15,4	15,1–15,2	15,0 we ondan az
11	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	245	246–249	250–252	253–255	256 we ondan köp
12	Baş gezek yzly-yzyna bökmek, <i>m</i>	12,0	12,1–12,3	12,4–12,5	12,6–12,9	13,0 we ondan köp
13	Konkide 18 <i>m</i> aralyga öňe tarap ylgamak, <i>s</i>	3,7	3,5–3,6	3,3–3,4	3,1–3,2	3,0 we ondan az
14	Konkide 18 <i>m</i> aralyga yzlygyna ylgamak, <i>s</i>	4,4	4,2–4,3	4,1–4,0	3,8–3,9	3,7 we ondan az
15	10 <i>m</i> × 10 aralykda öňe-ýza ylgamak, <i>s</i>	33,6	33,3–33,5	33,1–33,2	32,6–33,0	32,5 we ondan az
16	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	15,7	15,1–15,6	14,6–15,0	14,1–14,5	14,0 we ondan az

**Ýokary sport ussatlygy toparlara degişli 19-20 ýaşly derwezeçileriň
beden we tehniki taýýarlygynyň kadaly bahalary**

№	Synaglar (barlag synaglary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag elni penjese- siniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	50	51–52	53–54	55–56	57–60
2	Çep elni penjese- siniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	48	49–50	51–52	53–54	55–57
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	4,31–4,35	4,21–4,30	4,114,20	4,014,10	4,0 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	8,1	7,8–8,0	7,7	7,5–7,6	7,4 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,48	0,46–0,47	0,44–0,45	0,42–0,43	0,41 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	12,00	11,49– 11,59	11,37– 11,48	11,26– 11,36	11,25 we ondan az
7	Eller bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	10	11–13	14	15–16	17 we ondan köp
8	Aýaklar bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	52–61	62–77	78–93	94–109	110 we ondan köp
9	45 <i>sek</i> -da öz bedeniňi götermek, gezekleriň sany	34	35	36	37–39	40 we ondan köp

1	2	3	4	5	6	7
10	Çalasyňlyk bo- ýunça toplum- laýyn synag, <i>s</i>	15,7	15,5–15,6	15,3–15,4	15,1–15,2	15,0 we ondan az
11	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, <i>sm</i>	253	254–257	258–264	265–269	270 we ondan köp
12	Baş gezek yzly- yzyna bökmek, <i>m</i>	12,2	12,3–12,5	12,6–12,7	12,8–13,1	13,2 we ondan köp
13	K onkide 18 <i>m</i> aralyga öňe tarap ylgamak, <i>s</i>	3,6	3,4–3,5	3,2–3,3	3,0–3,1	2,9 we ondan az
14	Konkide 18 <i>m</i> aralyga yzlygyna ylgamak, <i>s</i>	4,3	4,1–4,2	3,8–4,0	3,6–3,7	3,5 we ondan az
15	10 <i>m</i> × 10 aralykda öňe-ýza ylgamak, <i>s</i>	33,5– 33,8	33,2– 33,4	33,0– 33,1	32,5– 32,9	32,4 we ondan az
16	Toplumlaýyn synag, <i>s</i>	15,2– 15,4	14,8– 15,1	14,4– 14,7	14,0– 14,3	13,9 we ondan az

8.6. Türgenleşikleriň meýillesdirilişi

Okuw meýilnamasy ýyl boýy okuw-türgenleşik okuwlarynyň geçi-
rilmegini göz önünde tutulyp, sport türgenleşigini döwrebaplaşdyrmagyň
talaplaryna we resmi oýunlaryň senenamasyna laýyklykda düzülýär.

Taýýarlyk döwri. Hokkeýçileriň türgenleşiginiň taýýarlyk döw-
ri iýul, awgust we sentýabr aýlaryna gabat gelýär. *Umumy taýýarlyk
tapgyrynyň* düzümi onuň önünde duran wezipeler boýunça kesgit-
lenilýär. Bu tapgyr tanyşdyryş we başlangyç mezotapgyrlaryny öz
içine alýar.

Tanyşdyryş mezotapgyry 4–6 günden ybarat bolan bir ýa-da iki
sany mikrotapgyry öz içine alýar. Onuň dowamlylygy, düzümi we
mazmuny, esasan, toparyň degişli pursatdaky ýagdaýy, onuň önünde
duran wezipeler, taýýarlyk döwrüniň dowamlylygy, ýaryşlaryň sene-

namasy boýunça kesgitlenýär. Umumy çydamlylygy güýçlendirmeklige (aerob ukyplary ýokarlandyrmaklyga), umumy güýji we çeýeligi artdyrmaklyga, şeýle-de beden aýratynlyklaryny toplumlaýyn kämilleşdirmeklige esasy üns berilýär. Okuwlary her gün bir gezek ýa-da iki gezek geçirilýär.

Değişli mikrotapgyrda türgenleşik agram salmasynyň görkezijileriniň dinamikasy ýokary nokady, ýagny depesi 4-nji güne düşýän akgyňly, tolkun görnüşli häsiýete eýedir. Birinji dört günde göwrüm aýdyň ulalýar we depgin sähelçe güýçlenýär. Mikrotapgyryň ahyrynda işeň dynç alsa geçmek bilen agram salma gowşaýar.

Başlangyç umumy taýýarlygyň kämilleşdiriji mezotapgyry türgenleşik agram salmalarynyň göwrüminiň ýokarlanmagy we olaryň depgininiň güýçlenmegi bilen häsiýetlendirilýär. Onuň düzümi we mazmuny türgenleşik işiniň ýöriteleşdirilen işleýiş düzgünlerini, serişdelerini, usullaryny we guramaçylyk-usuly görnüşlerini girizmegiň hasabyna has aýratynlykly häsiýeti gazanýar. Bu mikrotapgyrlar üçin her gün iki we üç gezeklik okuwlary adatydyr.

Türgenleşik agram salmalarynyň dinamikasy hem tolkun görnüşlidir. Emma tanyşdyryş mikrotapgyryndan tapawutlylykda, agram salmanyň egri gözkezi çyzygynyň mikrotapgyryň 2-nji we 5-nji günlerine düşýän iki sany depesi bolup, 3-nji we 6-njy günlerde olar üzüň-kesil pese düşýär.

Ýörite taýýarlyk tapgyrynda sport formasy kemala gelýär. Bu tapgyr binýatlaýyn we ýaryşdan öňki mezotapgyry öz içine alýar. Hokkeýçileriň ýörite taýýarlyk tapgyryndaky taýýarlygynyň aýratynlyklary buzdan daşary şertlerde hem-de hokkeý meýdançasynyň buzunda 1:4 gatnaşykda türgenleşik okuwlaryny amatly görnüşde utgaşdyrmakdan ybaratdyr. Bu tapgyrda hem agram salmagyň dinamikasy tolkun görnüşli, 2-nji we 5-nji günlere düşýän iki sany depelidir. Bu günlerde türgenleşik okuwlarynda anaerob we gatyşyk ugurly agram salma hem-de berk işleýiş düzgünleri ulanylýar (türgenleşik mikrotapgyrlaryny ýurduň geljekki çempionatynyň oýunlarynyň senenamasyna laýyklykda düzmeli).

Ýörite taýýarlyk tapgyrynyň ortasyndan dürli päsgel beriji ýagdaýlaryň täsir etmeginde adatdan daşary şertlerde hereketiň ýokary tizligi, güýç bäsdeşlikleri, giňişlik we wagt boýunça çäklendirmeler ýaly tehniki-taktiki ussatlygy kämilleşdirmeklige aýratyn üns berilýär.

Ýörite taýýarlyk tapgyrynyň ahyrynda dowamlylygy, takmynan, üç hepde barabar bolan ýaryşdan öňki mezotapgyr geçirilýär. Bu tapgyrda beden we psihologik taýdan ýörite taýýarlygy ýokarlandyrmak, esasan hem, taktiki taýýarlykda tehniki-taktiki ussatlygy kämilleşdirmek boýunça iş dowam etdirilýär. Aýratyn düzümlerde we zynjyrlarda dürli taktiki utgaşmalary, oýnuň dowamynda özara düşünişmegi kämilleşdirmeklige uly üns berilýär. Bu maksat üçin dürli bäsdeşler bilen türgenleşik we barlag oýunlarynyň tapgyry geçirilýär.

Ýaryş döwri. Ýaryş döwründe ileri tutulýan meseleler oýunlara gönümel taýýarlyk görmekden hem-de olarda üstünlikli çykyş etmekden, ýagny gazanylan sport formasyny ýokary sport üstünliklerine öwürmekden ybaratdyr. Ýaryş (esasy) döwri wagt boýunça in dowamly döwür bolup (7,5–8 aý), onuň düzümi, esasan, ýurduň çägindeki (19–20 ýaşly türgenleşýänler ýurduň ýaşlar ýygyny toparyna dalaşgärler bolup durýar) we halkara resmi ýaryşlaryň senenamasy boýunça kesgitlenilýär.

Ýaryş döwri iki sany ýaryş we bir ortalık döwri öz içine alýar. Ýaryş tapgyrlarynda türgenleşme işini oýunlaryň arasyndaky tapgyrlar boýunça ýola goýmaklyk maksadalaýykdyr. Häzirki zaman hokkeyinde dowamlylygy boýunça dürli oýunlaryň arasyndaky birden dört güne çenli we ondan uzak tapgyrlar iş ýüzünde ulanylýar.

1-nji we 2-nji ýaryş tapgyrlarynda türgenleşik işini ýola goýmakda düýpli tapawut ýokdur. Emma 2-nji ýaryş tapgyrynda ýadawlygyň artýandygyny nazara almak bilen, türgenleşik agram salmasynyň ululygyny sähelçe azaltmak hem-de dikeldiş çärelerini güýçlendirmek arkaly türgenleşik işine energiýany üpjün etmegiň aerob düzgünindäki umumy beden taýýarlygynyň serişdelerini uly göwrümde girizmelidir.

Ortalık tapgyr, bu başgaça dikeldiş-taýýarlyk tapgyry diýlip atlandyrylýan kiçi taýýarlyk tapgyrydyr. Bu adyň özi tapgyry häsiýetlendirýär.

Geçiş döwri. Geçiş döwriň dowamlylygy, takmynan, iki aýa (maý–iýun) deňdir. Maý aýynda dikeldiş-goldaw beriş mezotapgyry geçirilýär. Iýun aýynda hokkeyçiler sagaldyş ýygnaşygyny bolýarlar. Şol döwürde türgenleşikler goldaw beriş düzgüninde, özbaşdak meýilnamalara laýyklykda hem-de işjeň dynç alyş bilen utgaşyklykda geçirilýär. Aerob ugurly türgenleşik agram salmalary ortaça göwrümler hem-de pes (aram) depginler bilen häsiýetlendirilýär.

Buzdan daşary okuwlarda türgenleşik işi aýry-aýry beden aýratynlyklaryna düşýän dürli taraplaýyn täsir etmeklige (güýç we tizlik-güýç, utgaşdyrma, umumy çydamlylyk) gönükdirilendir. Buzdaky maşklar tehniki-taktiki ussatlygy kämilleşdirmeklige, kemçilikleri düzetmeklige, hüjümde we goranyşda oýnuň täze taktiki tilsimlerini öwrenmeklige gönükdirilendir. Göwrümiň we depginiň orta ululyklarynda, esasan, gatyşyk (aerob-anaerob) ugurly türgenleşik agram salmalary göz önünde tutulýar. Degişli tapgyrdaky türgenleşik işinde özbaşdaklaşdyrma ýörelgesi tejribede giňden ulanylýar. Okuwlar dürli görnüşli dikeldiş, kesel bejeriş we keselleriň önüni alyş çäreleri bilen utgaşdyrylýar.

8.7. Nusgawy hepdelik meýilnamalar

Mikrotaapyrlar hokkeýçiniň durmuşynyň umumy düzgünini (bu ýaşly hokkeýçiler, esasan, ýokary okuw mekdepleriniň talyplary bolup durýar), olaryň taýýarlygyny, mikrotaapyryň ýyllyk möwsüminiň umumy ulgamyndaky ornuny, şeýle-de mezotaapyrlaryň we mikrotaapyrlaryň aýry-aýry tapgyrlaryndaky türgenleşik işini ýola goýmagyň kanunalaýyklyklaryny nazara almak bilen düzülýär. 68-nji tablisada ýaryş döwründe (ýaryş tapgyry mart aýy) her günde 2 gezeklik türgenleşikleriň şertlerinde ýokary sport ussatlygy boýunça (19 ýaşly) toparlar üçin okuw-türgenleşik maglumatlarynyň nusgawy paýlanyşy görkezilip, oýnuň geçirilýän gününde bolsa irden, adatça (geçiriljek oýna taýýarlyk görmegiň nukdaýnazaryndan), tehniki-taktiki ugurly türgenleşik geçirilýär. Taýýarlygyň ýyllyk möwsüminiň beýleki döwürlerindäki mikrotaapyrlary sporty kämilleşdirmek boýunça degişli döwürlerdäki mikrotaapyrlar bilen meňzeşdir.

Diňe bir dürli ugurly agram salmanyň göwrümlerini däl, eýsem, degişli işleýiş düzgünlerinde ýerine ýetirilýän anyk maşklary paýlamak bilen ýerine ýetirilen bir türgenleşik okuwy üçin jikme-jik meýilnama her bir tälimçiniň gündelik ýerine ýetirmeli işidir. Nusgawy meýilnamanyň düzümi şu kitabyň 2–5-nji babyndaky başlangyç taýýarlygyň toparlaryndaky okuwlaryň mazmunynda görkezilipdi.

Bellik. Görkezilen kiçi tapgyrda (68-nji tablica) umumy çydamlylyk we güýç dikeldiş (aerob) düzgüninde ýürek urgularynyň 130–140 *urgy/min* ýygylgynda okuwyň dowamlylygy 30 *min*-a çenlidir. Şeýle okuwlar oýundan soň işjeň dikelişe hem-de aerob mümkinçilikleriniň derejesini ýokarlandyrmaklyga degişli meseleleri çözüär.

**Ýokary sport ussatlyk toparlarynda, ýaryş döwrüniň hepdelik
meýilnamasy (2-nji ýaryş döwri, mart aýy üçin)**

Mazmuny	Hepdäniň günleri we okuwlaryň belgileri																	Jemi (min)
	Duşenbe		Sişenbe		Çarşenbe		Penşenbe		Anna		Şenbe			Ýekşenbe				
	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	3	1	2	3		
I. Nazary taýýarlyk: Oýundan oň gönükdirme we oýny seljerme	45										15			30			90	
II. Amaly taýýarlyk: 1. Beden taýýarlygy UBT: umumy çydamlylygy güýçlendirmek, güýji artdyrmak ÝBT: tizlik-güýç aýratynlyklaryny kämilleşdirmek, tizlik-güýç çydamlylygyny artdyrmak, tizlige çydamlylygy artdyrmak, tizligi ýokarlandyrmak			20		20	20		20	20					20		20	140	
			15	30			15		20								80	
								30									30	
2. Tehniki taýýarlyk			20	20	25	10	15	25	20		15			15			165	
3. Taktiki taýýarlyk			35	40	45		30		30		30			30			240	
4. Senenama-laýyn oýunlar											135				35		170	
III. Dikeldiş çäreleri		90				45		45									180	
Jemi (min):	45	90	90	90	90	90	75	90	90	–	60	135	20	75	35	20	1195	

8.8. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kadalaşdyryjy talaplar

Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlara geçmek üçin aşakdakylary ýerine ýetirmelidir:

1) beden taýýarlygy we tehniki taýýarlyk boýunça barlag synaglaryndan geçmeli;

2) sport ussatlygyna dalaşgär sport derejesiniň synag talaplaryny ýerine ýetirmeli;

3) ýurduň çempionatynyň ekstra (super) ýa-da ýokary ligasynyň toparynyň düzüminde çykyş etmeli.

Barlag-geçiş synaglarynyň dowamynda ýokary sport ussatlygy boýunça toparlarda işlenip düzülen synaglaryň bütin toplumyny işläp taýýarlamaly (69–70-nji tablisalar). Türgenleşýäni kabul etmegiň we indiki okuw ýylyna geçirmegiň mümkinçiligini görkezýän ballaryň jemi 63-den az bolmaly däl (jemi 21 sany synag). Bu synaglaryň hersi boýunça synag geçýän 3,0 baldan pes bolmadyk ortaça baha almalydyr.

69-njy tablisa

Ýokary sport ussatlygy toparlarynda (18 ýaşly) türgenleşýänleriň beden we tehniki taýýarlygynyň kadaly bahalary

№	Synaglar (barlag synaglary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	46	47–48	49–50	51–52	53–54
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	44	45–46	47–48	49–50	51–52
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	4,34	4,31–4,33	4,30	4,20	4,10 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	8,2	8,1	8,0	7,9	7,8 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,49	0,46–0,48	0,43–0,45	0,41–0,42	0,40 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	12,04	11,53– 12,03	11,42– 11,52	11,31– 11,41	11,30 we ondan az

69-njy tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7
7	Eller bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	8	9–11	12–13	14	15 we ondan köp
8	Aýaklar bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	50	51–66	67–82	83–99	100 we ondan köp
9	45 sek-da öz bedeniňi görtermek, gezekleriň sany	35	36–37	38–39	40–41	42 we ondan köp
10	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, s	16,1	15,8–16,0	15,4–15,7	15,1–15,3	15,0 we ondan az
11	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek, sm	245	246–249	250–252	253–255	256 we ondan köp
12	Baş gezek yzly-yzyna bökmek, m	12,0	12,1–12,3	12,4–12,5	12,6–12,9	13,0 we ondan köp
13	Konkide 36 m aralyga öňe tarap ylgamak, s	4,8	4,7	4,6	4,5	4,4 we ondan az
14	Konkide 36 m aralyga yzlygyna ylgamak, s	6,1–6,2	5,9–6,0	5,4–5,8	5,2–5,3	5,1 we ondan az
15	Konkide çep tarapa 1 aýlaw ylgamak, s	16,5–16,7	16,2–16,4	15,9–16,1	15,6–15,8	15,5 we ondan az
16	Konkide sag tarapa 1 aýlaw ylgamak, s	16,5–16,9	16,3–16,4	16,0–16,2	15,8–15,9	15,7 we ondan az
17	Goragçylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 31 sekuntda dogry düşmeleriň sany	1	2	3	4	5
18	Goragçylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 33 sekuntda dogry düşmeleriň sany	2	3	4	5	6
19	«Kiçi slalom» şaýbasyz, s	23,1	22,9–23,0	22,6–22,8	22,1–22,5	22,0 we ondan az
20	«Kiçi slalom» şaýbaly, s	24,2	23,6–24,1	23,2–23,5	22,9–23,1	22,8 we ondan az
21	«Slalom», s	42,1	41,7–420	41,4–416	41,1–413	41,0 we ondan az
22	«Uzak aralyga öňe-yza ylgaw» 5 × 54 m, s	45,1	44,8–450	44,0–44,7	43,2–439	43,1 we ondan az

**Ýokary sport ussatlygy toparlarynda (19–20 ýaşly)
türgenleşýänleriň beden we tehniki
taýýarlygynyň kadaly bahalary**

№	Synaglar (barlag synaglary)	Taýýarlygyň derejesi, ballar				
		Örän pes	Pes	Orta	Ortadan ýokary	Ýokary
1	2	3	4	5	6	7
1	Sag eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	50–51	52–53	54–55	56–57	58–60
2	Çep eliň penjesiniň dinamometriýasy, <i>kg</i>	48–49	50–51	52–53	54–55	56–57
3	30 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	4,26–430	4,21–425	4,16–420	4,11–415	4,10 we ondan az
4	60 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>s</i>	8,1	7,8–8,0	7,5–7,7	7,3–7,4	7,2 we ondan az
5	300 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	0,47	0,45–0,46	0,43–0,44	0,41–0,42	0,40 we ondan az
6	3000 <i>m</i> aralyga ylgaw, <i>min, s</i>	12,00	11,45 11,59	11,34 11,44	11,23 11,33	11,22 we ondan az
7	Eller bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	10	11–13	14	15–16	17 we ondan köp
8	Aýaklar bilen ştangany jim etmek, ýatan ýagdaýynda, gezekleriň sany	52–61	62–77	78–93	94–109	110 we ondan köp
9	45 <i>sek</i> -da öz bedeniňi götermek, gezekleriň sany	38	39	40	41	42 we ondan köp
10	Çalasyňlyk boýunça toplumlaýyn synag, <i>s</i>	16,0	15,6–15,9	15,2–15,5	15,0–15,1	14,9 we ondan az
11	Duran ýeriňden uzyn- lygyna bökmek, <i>sm</i>	255	256–258	259–265	266–270	271 we ondan köp
12	Baş gezek yzly- -yzyna bökmek, <i>m</i>	12,2	12,3–12,5	12,6–12,7	12,8–13,1	13,2 we ondan köp
13	Konkide 36 <i>m</i> aralyga öňe tarap ylgamak, <i>s</i>	4,7	4,6	4,5	4,4	4,3 we ondan az

70-nji tablisanyň dowamy

1	2	3	4	5	6	7
14	Konkide 36 m aralyga yzlygyna ylgamak, s	5,7	5,5–5,6	5,3–5,4	5,0–5,2	4,9 we ondan az
15	Konkide çep tarapa 1 aýlaw ylgamak, s	16,3	16,1–16,2	15,8–16,0	15,4–15,7	15,3 we ondan az
16	Konkide sag tarapa 1 aýlaw ylgamak, s	16,4	16,2–16,3	15,9–16,1	15,5–15,8	15,4 we ondan az
17	Goragçylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 30 sek-da dogry düşmeleriň sany	1	2	3	4	5
18	Goragçylaryň zyňşlarynyň takyklygy, 32 sek-da dogry düşmeleriň sany	2	3	4	5	6
19	«Kiçi slalom» şaýbasyz, s	22,9	22,1–22,8	21,6–22,0	21,0–21,5	20,9 we ondan az
20	«Kiçi slalom» şaýbaly, s	23,4	22,7–23,3	22,1–22,6	21,5–22,0	21,4 we ondan az
21	«Slalom», s	41,9	41,5–41,8	40,9–41,4	40,2–40,8	40,1 we ondan az
22	«Uzak aralyga öňe-yza ylgaw» 5 x 54 m, s	43,6	43,1–43,5	42,9–43,0	42,6–42,8	42,5 we ondan az

IX BAP. PSIHOLOGIK TAÝÝARLYGYŇ ESASY WEZIPELERI, SERIŞDELERI, USULLARY WE MAZMUNY

Türgenlerde watansöýüjiligi, düzgün-nyzamlylygy, gurmaçylygy terbiýelemek; ýaryşlaryň çylşyrymly şertlerinde özüni erkana alyp barmak ukybyny kämilleşdirmek, ýeňiji hokkeýçileri terbiýelemek, duýdansyz ýüze çykýan päsgelçilikleri ýeňmegi başarmak; özüne erk etmek, ýagdaýa tiz baha bermek, çözgütleri kabul etmek we olary amala aşyrmak.

Türgenleşiklerde (ýaryşlarda) oňaýly däl daşky şertleriň kynçylyklaryny ýeňip geçmek babatynda psihologik taýdan durnuklylygy ýokarlandyrmak, ýagny ünsülügi, üns durnuklylygyny, sa-byr-takatlylygy we özüne erk etmek ukybyny kämilleşdirmek.

Söz arkaly täsir etmek (autotrening) tilsiminden, ünsi sowmaklygyň we başga zada gönükdirmekligiň usullaryndan peýdalanmak arkaly, hokkeýçä öz psihologik ýagdaýyny bir durkunda saklamagyň, ony dikeltmegiň usullaryny öwretmek. Belli bir oýna gönümel psihologik taýdan taýýarlyk görmek. Hokkeýçilere öz hereketlerine we özüne baha bermegiň tilsimlerini we usullaryny öwretmek.

X BAP. LUKMANÇYLYK – BIOLOGIK BARLAG TAÝÝARLYGY

Sport netijeleriniň ösüşini kesgitleýän esasy faktorlaryň biri energiýany üpjün ediji ulgamlaryň in ýokary wezipeleýin görkezijileridir. Şahsy görkezijilere baha berlende hokkeýçiniň saglyk ýagdaýy hem-de in ýokary beden agram salmalaryna uýgunlaşmagynyň derejesi, beden taýdan ösüş i we biologik taýdan ýetişenligi, şeýle-de paýlanan agram salmanyň şertlerinde umumy we ýörite işe ukyplylygy, ýürek-damar ulgamynyň morfofunksional ýagdaýy we onuň netijeliligi – «güýç gutarýança» işlemegiň şertlerinde in ýokary (wezipeleýin) mümkinçilikler göz önünde tutulmalydyr.

Çuňlaşdyrylan lukmançylyk barlagy her ýyl azyndan 2 gezek geçirilýär. Barlagyň esasy wezipesi türgeniň saglyk ýagdaýyny kesgitlemekden hem-de mundan önki barlaglar bilen deňeşdireniinde dürli kadadan çykmalary ýüze çykarmakdan ybaratdyr.

Tapgyrlaýyn barlagyň wezipeleri saglyk ýagdaýynyň dinamika-syna gözegçilik etmekden, aşa agram salmagyň irki alamatlaryny ýüze çykarmakdan, dürli türgenleşik düzgünlerine uýgunlaşmakdan ybaratdyr. Adatça, tapgyrlaýyn barlag barlaghana şertlerinde geçirilýär. Türgeniň işjeňlik ýagdaýyny hem-de beden taýdan işe ukyplylygyny anyklamak üçin hereket ediş boýunça synaglar ulanylýar. Hokkeýiň tejribesinde aşakdaky dürli synaglar has ýygy-ýygydan ulanylýar:

- kislorodyň in köp sarp edilýän möçberini kesgitlemek;
- beden taýdan işe ukyplylygy kesgitlemek (bu synag beden etiniň işleýiş kuwwatyny kesgitlemeklige esaslanýar, şonda ýürek urgularynyň ýygylgy 170 *urgy/min*-a çenli ýokarlanýar (PWC170);
- Letunowyň nusgalygy – türgeniň bedeniniň tizlikli işleýşe hem-de «çydamlylyk» boýunça işleýşe uýgunlaşmagyna baha bermek üçin ulanylýan üç ýagdaýly utgaşdyrylan funksional nusgalyk.

Hakyky wagtdaky barlag hokkeýçiniň okuw tapgyrlarynyň, türgenleşik ýa-da ýaryş mikrotapgyrlarynyň agram salmalarynyň netijesi bolan hakyky wagtdaky ýagdaýyna baha bermeklige gönükdirilendir. Şeýle barlagda bir ýa-da birnäçe görkezijiniň kömegi bilen aýry-aýry ulgamlaryň taýýarlygynyň ýa-da işe ukyplylygynyň haýsy hem bolsa

bir tarapyna baha berilýär. Şeýle barlagda aşakdaky gaýtalama agram salmalara esaslanýan nusgalyklar, şeýle-de aýratynlykly agram salmalaryň kömegi bilen beden taýdan işe ukyplylygy kesgitlemek üçin synaglar, Kuperiň synagy, kliniki-biohimiki barlag ýaly lukmançylyk-mugallymçylyk barlaglarynyň adaty görnüşleri ulanylýar.

1. Gaýtalama agram salmalara esaslanýan nusgalyk. Hokkeýçiler üçin ýeterlik derejede ýokary depginli aýratynlykly maşklar (meselem, $5 \times 54 \text{ m}$ synag) ýerine ýetirilende, olaryň derejesi barada netijäniň gowulanmagy ýa-da ýaramazlaşmagy boýunça hem-de ýadawlygyň artmagy boýunça baha bermek bolar. Maşklaryň netijelerine mugallymçylyk ölçegleri boýunça, ýadawlygyň artmagyna bolsa – mugallymçylyk we lukmançylyk ölçegleri boýunça baha berilýär. Gaýtalama agram salmalara esaslanýan nusgalygy tälimçi we lukman geçirýär. Taýýarlyk ýaryş döwründe aýda 1–2 gezek döwürleýinlik bilen, şeýle-de zerurlygyna hem-de mümkinçilige görä ulanylýar;

2. Goşmaça agram salmalar bilen nusgalyk. Onuň düýp esasy hokkeýçiniň bedeniniň türgenleşikden öňki we soňky adaty agram salma täsirlenmesine deňeşdirme arkaly baha bermekden ybaratdyr. Bedeniň şeýle täsirlenmesine ýürek urgularynyň ýygylgynyň we arterial basyşyň görkezijileri boýunça baha berilýär;

3. Ýörite agram salmalaryň kömegi bilen beden taýdan işe ukyplylygy synagdan geçirmek (weloergometriýa, PWC170 nusgalygy), kardiointerwalografiýa we ş.m.

Saglygy dikeldiş we keselleriň önüni alyş çäreleri. Türgenleşik agram salmalaryndan soň bedeni dikeltmegiň möhüm serişdesi günüň amatly düzgünini üpjün etmekden, türgenleşik okuwlarynyň dowamynda gerekli şahsy arassaçylyk şertlerini hem-de dynç alyş mahaly durmuş taýdan oňaly şertleri döretmekden ybaratdyr.

Saglygy dikelmekligiň işjeň serişdeleriniň hataryna aşakdaky açyk howada we zalda geçirilýän dürli ugurly taýýarlyk maşklaryny, türgenleşik okuwlarynyň görnüşlerini, agram salmalaryň we dynç alşyň amatly gezeleşdirmesini degişli etmek zerurdyr:

– suwly amallar (duş, ýyly wanna, suw arkaly owkalama, bugly hammam, gury howaly hammam);

– sport owkalamasy;

– lukmançylyk-biologik serişdeler (witaminler, dogry iýmitleniş, saglygy dikeldiji içgiler, kokteýller, käbir ösümlik we derman serişdeleri).

XI BAP. EMINLIK ETMEGIŇ TEJRIBESI

Sporty kämilleşdirmek boýunça toparlarda türgenleşýänler başlangyç taýýarlygyň toparlarynda we okuw-türgenleşik toparlarynda okuw-türgenleşik sapaklaryny we sport ýaryşlaryny geçirmek üçin ýygy-ýygdydan tälimçileriň kömekçileri hökmünde gatnaşdyrylýar. Olar el-aýaklary ýazmak boýunça maşklary, beden taýýarlygy boýunça sapaklary özbaşdak geçirmeklige, esasy tehniki tilsimleri öwretmeklige ukyply bolmalydyr. Türgenleşýänler eminlik etmegiň tejribesi boýunça ýaryşlaryň kadalaryny bilmeli, öz mekdebinde we ýaşayan ýerlerinde hokkeý boýunça ýaryşlary guramagy we geçirmegi başarmaly. Türgenleşýänler sport (hokkeý) boýunça emin adyny gazanmak üçin degişli talaplary ýerine ýetirmelidir.

Eminler we olaryň borçlary. Halkara ýaryşlaryny eminler aşakdaky tertipde geçirmelidirler:

- meýdançadaky 3 sany emin: 1 sany baş emin we 2 sany çyzykdaky eminler;

- iki sany derwezäniň arkasynda oturýan emin;
- iki sany kömekçisi bilen kätip emin;
- wagta seredýän emin;
- habar beriji emin;
- jerime alan oýunçylara seredýän emin;
- wideo ýazgylar bilen işleýän emin.

Baş emin. Oýnuň baş emini oýny dolandyryýar, eminleriň we oýunçylaryň hereketlerini gözegçilikde saklaýar, ähli jedelli ýagdaýlarda ahyrky netijäni kabul edýär. Oýun tamamlanandan soňra oýnuň ýazgy beýanyna gol çekýär.

Çyzykdaky eminler. Oýundan daşardaky ýagdaýlary kesgitlemek, hokkeý topuny (şaýbany) oklamalar bilen oýna girizýär we oýny başlaýar. Oýnuň dowamynda oýundan daşarky ýagdaýy we derwezäniň yerinden süýşmesini kesgitleýär. Kömekçi emin hökmünde hokkeý to-

punyň meýdançanyň çäginde çykmasyňy kesgitleýär, oýunçylar be-
den şikeslerini alsa, el bilen ýoldaşlaryna hokkeý topuny geçirse, hok-
keý taýagyny kadadan ýokary galdyrsa, oýunçy çalşylanda ýalňyşlyga
ýol berilse oýny saklaýar, oýnuň hokkeý topuny oklaw bilen başlanjak
wagty oýunçylaryň meýdançadaky ýerleşiş ýagdaýlaryny kesgitleýär.

Derwezäniň arkasynda oturýan emin. Derwezäniň arkasynda
oturýan emin hokkeý topy derwezäniň sütünleriniň arasyndan we der-
wezäniň çyzygyndan dolulygyna geçse, ýörite duýduryjyny basmak
arkaly habar berýär.

Oýnuň kätip emini. Oýun başlamazdan öň ýaryşa goýberilen
oýunçylaryň sanawyny gözegçilikden geçirýär, oýnuň resmi ýazmaça
beýanyňy doldurýar, komandanyň kapitanynyň familiýasyna ýazma-
ça beýanda «C» ýa-da «A» harplar bilen bellik edýär we oýun bilen
baglanyşykly ýerine ýetirilýän ähli ýazgylary ýerine ýetirýär.

Oýnuň dowamynda ýazmaça beýanda hokkeý topuny derweze-
den geçireni we beýleki oýunçylaryň belgisini belleýär, jerimleri,
onuň dowamlylygyny hasaba alýar, oýun tablosynyň dogry doldu-
rylyşyna, gözegçilik üçin wagty ýöretmäge jogapkärçilik çekýär.

Wagta seredýän emin. Oýun wagtyňyň gidişine, arakesmelere
berilýän wagta, döwrüň başlanmagyna we tamamlanmagyna; goşma-
ça döwrüň başlanmagyna we tamamlanmagyna; 30 sek arakesmeleriň
berlişine we döwürleriň tamamlanmagyna, döwürleriň başlanmagyna
3 minutyň galandygy baradaky duýduryjy sesleri bermäge borçludyr.

Habar beriji emin. Jerimler baradaky habary bermäge, hokkeý
topuny derwezeden geçiren oýunçynyň belgisini we familiýasyny,
berilýän arakesmeleri, oýnuň soňky iki minutynyň galandygyny to-
maşaçylara hem-de beýleki resmi adamlara ses enjamlarynyň kömegi
arkaly eşitdirmäge borçludyr.

Jerime alan oýunçylara seredýän emin. Jerime alan oýunça, bil-
mek islän ýagdaýynda, näme sebäpli jerime berlendigi barada maglu-
mat bermäge, jerime alan oýunçynyň öz wagtynda oýun meýdançasyna
çykmagyna ýardam etmäge, jerime wagty tamamlanmazýandan öň
oýunçy oýna girse, oýnuň kätibini habarly etmäge borçludyr.

Wideoýazga seredýän emin. Oýnuň dowamynda islendik jedelli
ýagdaýlar ýüze çykça, oýnuň baş emini bilen wideoýazgylara gaý-
tadan seredip, ahyrky netijäniň adalatly çözüdini tapmaga ýardam
bermeklige borçludyr.

XII BAP. OKUW-TÜRGENLEŞIKLER WE TERBIÝEÇILIK IŞI

Okuw-türgenleşikler. Ylgaw tejribesi bilen bir hatarda oyun tehnikalarynyň ösüşi üçin buzdaky oyunlar peýdalanylýar. Şunda bu görkezijileri ösdürmäge gönükdirilen maşklar bilen bir hatarda dürli görnüşli päsgelçiliklerden böküp geçmek ýerine ýetirilýär.

Türgenleşik wagtynda klýuşka erk etmek tehnikasy esasynda, ilki bilen, şaýbany bermegi we kabul etmegi, şaýbany derwezä girizmek boýunça, oýunçy ýoldaşyň bilen derwezä zyňmagy türgenleşmek zerurdyr. Ondan soňra haýal hereketlerde, slalomda, passiw we aktiw garşydaş oýunçy bilen oýunda türgenleşmek zerurdyr. Şol bir wagtyň özünde, bu gönükmeler arkaly derwezeçiniň türgenleşigi hem geçirilýär.

Taktiki türgenleşik, ilki bada, garşydaş bolmazdan, soňra bir ýa-da birnäçe garşydaş bilen geçirilýär. Ondan soňra türgenler tarapyndan berlen tabşyryklar esasynda çözülmegi kyn wezipeleri bolan ygtybarly oyun ýerine ýetirilýär.

Terbiýeçilik işi. Ýaş hokkeýçiler bilen terbiýeçilik işi Çagalar we yetginjekler sport mekdebinin direktory tarapyndan tassyklanany bitewi meýilnama boýunça, okuw-türgenleşik sapaklarynyň dowamynda, şeýle-de sapaklardan boş wagtlary geçirilýär.

Terbiýeçilik meselelerini çözmeklige – tutuş mekdebin işini takyk guramaklyk, ýokary talapkärlik hem-de tälimçileriň şahsy görüldesi, ahlak meseleleri barada gürrüňler, leksiýalar, türkmen türgenleriniň halkara ýaryşlarynda uly üstünlikleri gazanmagynyň ähmiýeti barada düşündiriş işlerini geçirmeklik, umumy bilim we ýörite edebiyatlary okamaklyk ýardam berýär.

Terbiýeçilik işinde hokkeýçileriň öz okaýan umumy orta bilim berýän mekdeplerinde okaýyşlaryna, durmuşda özlärini talabalaýyk alyp baryşlaryna gözegçilik etmek uly ähmiýete eýedir.

Tälimçiler düzümi ýaş hokkeýçileriň mugallymlary, synp ýolbaşçylary we ene-atalary bilen aragatnaşygy ýola goýmaga borçludyr.

Okuw resminamalarynyň görnüşlerine aşakdakylar degişlidir:

- türgeniň şahsy kartasy;
- türgeniň gündeligi;
- synag teswirnamalary;
- meýilnama-konspekt;
- ýyllyk taýýarlyk meýilnamasy;
- uzak möhletleýin meýilnama.

PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Türkmenistan – sagdynlygyň we ruhubelentligiň ýurdy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2007.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Çaý – melhem hem ylham. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2016.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2017.
4. Türkmenistanyň Prezidentiniň ýurdumyzy 2019–2025-nji ýyllarda durmuş-ykdysady taýdan ösdürmegiň Maksatnamasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2019.
5. Ataýew I., Saparow A. Sambo göreşiniň nazaryýeti we usulyýeti. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw kitaby. – A.: «Ylym» neşirýaty, 2020. – 208 s.
6. Basarow B. Psihologiýa we pedagogika. Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2011. – 128 s.
7. Kadyrow H. Sport lukmançylygy. – A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2016. – 229 s.
8. Абрамова Т.Ф. Оптимальный объем специальной тренировочной нагрузки в различных блоках этапной подготовки годичного цикла / Т.Ф. Абрамова, Т.М. Замотин // Вестник спортивной науки. – 2014. – № 2. – С. 6–9.
9. Акопян А.О. К вопросу построения тренировок в условиях централизованной подготовки / А.О. Акопян, А.В.Карташова, В.А. Панков // Вестник спортивной науки. – 2016. – № 3. – С. 7–9.
10. Алексеев А.В. Преодолей себя! Психическая подготовка в спорте / А.В.Алексеев // Изд. 5-е, переработанное и дополненное. Ростов н/Д: Феникс, 2006. –160 с.
11. Арустамов Г.А. Структура тренировочных нагрузок в подготовительном периоде у борцов высших разрядов. Автореф. дис. ... канд. пед. наук. – М.: 1986. – 24с.
12. Чарыев К. «Методы и средстваоптимизации скоростно – силовой подготовленности борцов – самбистов высокой квалификации». Автореф. дисс. ... канд. пед. наук. – Ашгабат, 1995.

13. Примерная программа спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2006 г.
14. Букатин А. Л., Колузганов, В.М. Юный хоккеист. – М.: Фис, 1986.
15. Быстров В.А. «Основы обучения и тренировки юных хоккеистов» – М.: Терра-спорт, 2000.
16. Зеличенко В.Б., Никитушкин ВТ., Губа В.П. Критерии отбора. – М.: Терра-спорт, 2000.
17. Железняк Ю. Д., Ивойлов А.В. Волейбол. – М.: Фис, 1991.
18. Ишматов Р.Г., Шилов В.В. «Подготовка хоккеистов в ДЮСШ и СДЮШОР». – Санкт-Петербург, 2009.
19. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1999.
20. Платонов В.Н. Общая теория подготовки спортсменов в олимпийском спорте. – Киев, 1997.
21. Никитушкин В.Т., Губа В.П. Методы отбора в игровые виды спорта. – М., 1998.
22. Никонов Ю. Игра и подготовка хоккейного вратаря. Мн. Польмя, 1999.
23. Савин В.П. Хоккей. Учебник для институтов физической культуры. – М.: Фис, 1990.
24. Савин В.П. Теория и методика хоккея. Учебник для студентов высших учебных заведений. – М.: Академия, 2003.
25. Спортивные игры. Учебник для вузов под редакцией Ю.Д. Железняк и Ю.М. Портнова. – М.: Академия, 2002.
26. Современная система спортивной подготовки под ред. Ф.П. Сулова, В.Л. Сыча, Б.Н. Шустина. – М., 1995.
27. Internet maglumatlary.

MAZMUNY

Giriş.	7
I BAP. ŞAYBALY HOKKEÝ SPORTUNAUMUMY HÄSIÝETNAMA.	11
1.1. Şaybaly hokkeý sportunyň taryhy	11
1.2. Türgenleşikler we çärelerüçin hokkeý meýdançasý	14
1.3. Şaybaly hokkeý oýnamak üçin esbap-enjam üpjünçiligi.	25
II BAP. ŞAYBALY HOKKEÝ OÝNUNYŇ DÜZGÜNLERI.	27
2.1. Oýnuň esasy düzgünleri.	27
2.2. Jerimeler.	30
2.3. Tehnika.	30
2.4. Taktika	31
III BAP. ŞAYBALY HOKKEÝDE KÖPÝYLLYK TAÝÝARLYGYŇ GURAMAÇYLYK-USULY AÝRATYNLYKLARY.	33
3.1. Köpýyllyk taýýarlygyň tapgyrlary we olaryň wezipeleri	34
3.2. Okuw toparlarynyň düzgüni we üstüniň ýetirilişi	34
3.3. Hokkeý mekdepleriniň işiniň guralyşy we düzgüni	37
IV BAP. BAŞLANGYÇ TAÝÝARLYK TOPARLARYNDA SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY.	39
4.1. Okuw meýilnamasy	40
4.2. Nazary taýýarlyk	44
4.3. Amaly taýýarlyk	49
4.4. Derwezeçiniň taýýarlygy	59
4.5. Sapaklaryň mazmuny.	66
4.6. Taýýarlygyň görmüşleri boýunça kada görkeziji talaplar.	70
V BAP. ÝÖRITE TAÝÝARLYK (OKUW-TÜRGENLEŞIK) TOPARLARYNDA SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY	80
5.1. Ýörite taýýarlyk toparlarynda okuw türgenleşikleriniň guralyşy	80
5.2. Ýörite taýýarlyk toparlaryna saýlap almaga we olary üpjün etmäge bildirilýän talaplar	81
5.3. Ýörite taýýarlyk toparlary üçin okuw meýilnamasy	81
5.4. Nazary taýýarlyk	85
5.5. Amaly taýýarlyk	89
5.6. Sapaklary meýilleşdirmek	107
5.7. Bir nusgaly hepdelik meýilnamalar (mikrosikl)	109
5.8. Taýýarlygyň görmüşleri boýunça kada görkezijileri.	114

VI BAP. ÇUŇLAŞDYRYLAN TAÝÝARLYK TOPARLARYNDA	
SAPAKLARYŇ MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY	127
6.1. Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlarynda okuw türgenleşikleriniň guralyşy	127
6.2. Çuňlaşdyrylan taýýarlyk toparlary üçin okuw meýilnamasy.	128
6.3. Nazary taýýarlyk	130
6.4. Amaly taýýarlyk.	132
6.5. Sapaklary meýilleşdirmek	145
6.6. Nusgawy hepdelik kiçi tapgyrlar (mikrosikl)	147
6.7. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kadaly talaplar	148
VII BAP. SPORT KÄMILLEŞDIRIŞ TOPARLARYNDA OKUWLARYŇ	
MEÝILLEŞDIRILIŞI WE MAZMUNY	153
7.1. Sport kämilleşdiriş toparynyň wezipeleri	153
7.2. Sport kämilleşdiriş toparlarynyň meýilnamalary	155
7.3. Nazary taýýarlyk	159
7.4. Amaly taýýarlyk.	161
7.6. Sapaklary meýilleşdirmek	179
7.7. Hepdelik kiçi okuw tapgyrlary.	181
7.8. Taýýarlygyň görnüşlerine kadalaşdyryjy talaplar	189
VIII BAP. ÝOKARY SPORT USSATLYGY TOPARLARYNDA OKUWLARYŇ	
MEÝILNAMALAŞDYRYLYŞY WE MAZMUNY	196
8.1. Ýokary sport ussatlygy toparlarynyň wezipeleri	196
8.2. Ýokary sport ussatlygy boýunça toparlary seçip almak we toplumlaşdyrmak babatyndaky talaplar	197
8.3. Ýokary sport ussatlygy toparlaryň meýilnamalary	198
8.4. Nazary taýýarlyk	202
8.5. Amaly taýýarlyk.	203
8.6. Türgenleşikleriň meýilleşdirilişi	214
8.7. Nusgawy hepdelik meýilnamalar.	217
8.8. Taýýarlygyň görnüşleri boýunça kadalaşdyryjy talaplar	219
IX BAP. PSIHOLOGIK TAÝÝARLYGYŇ ESASY WEZİPELERI,	
SERIŞDELERI, USULLARY WE MAZMUNY	223
X BAP. LUKMANÇYLYK – BIOLOGIK BARLAG TAÝÝARLYGY.	224
XI BAP. EMINLIK ETMEGIŇ TEJRİBESI	226
XII BAP. OKUW-TÜRGENLEŞİKLER WE TERBIÝEÇİLİK IŞI.	228
Peýdalanylýan edebiýatlar.	229