

S. Altyýew

# BEDENTERBIÝE

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

*Türkmenistanyň Bilim ministrligi  
tarapyndan hödürlenildi*

Aşgabat  
Türkmen döwlet neşirýat gullugy  
2020

**Altyýew S.**

**A 50 Bedenterbiýe.** Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy.  
– A.: Türkmen döwlet neşirýat gullugy, 2020.

Okuw gollanmasy öz içine täze nazary we amaly netijeleri jemläp almak bilen, bedenterbiýäniň adam saglygyny berkitmekdäki we gorap saklamakdaky ähmiýeti barada söz açýar, şeýle-de sport bilen meşgullanmagy, zyýanly endiklerden daşda durmagy, sportuň adamyň jan saglygyna peýdasynyň uludygyny ündeýär. Kitapda sportuň giňden ýaýran dürli görnüşleri we olar bilen meşgullanmagyň ugurlary barada zerur maglumatlar getirilýär.

Bu okuw gollanmasy ýurdumyzyň ähli ýokary okuw mekdepleriniň talyplary we bedenterbiýe mugallymlary üçin niýetlenendir. Gollanmadan ýurdumyzyň umumy orta bilim berýän mekdepleriniň bedenterbiýe mugallymlary, sport toplumlaryndaky hünärmenler, tälimçiler, türgenler hem peýdalanyp bilerler.



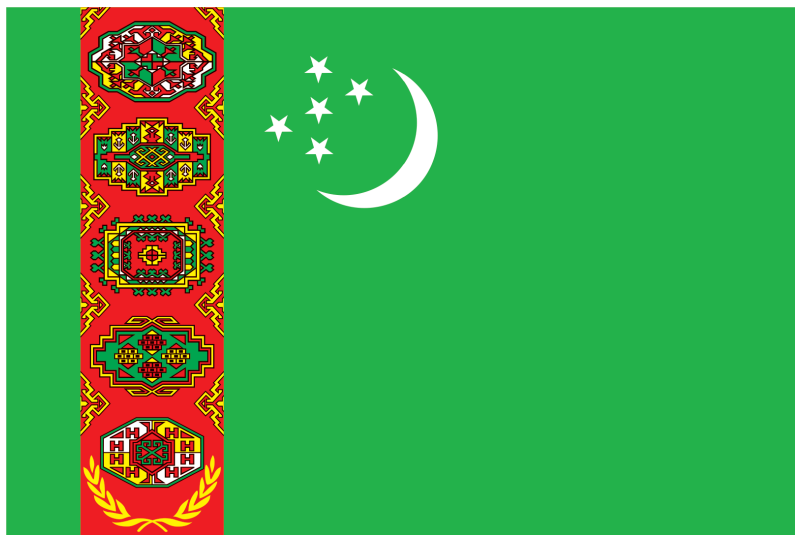
**TÜRKMENISTANYŇ PREZIDENTI  
GURBANGULY BERDIMUHAMEDOW**







**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET TUGRASY**



**TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET BAÝDAGY**

## TÜRKMENISTANYŇ DÖWLET SENASY

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

*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!

**Türkmenistanyň Prezidenti  
Gurbanguly Berdimuhamedow:**

*– Biziň ýöredýän syýasatymyzyň baş maksady  
jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgelerini wagyz  
etmekden we sagdyn bedenli, belent ruhly nesilleri  
kemala getirmekten ybaratdyr.*

## **GIRIŞ**

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe halkymyzyň saglygyny ygtybarly goramak we pugtalandyrmak, köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty ösdürmek boýunça giň gerimli özgerişlikler amala aşyrylýar.

Hormatly Prezidentimiz Gurbanguly Berdimuhamedowyň tagalasy bilen ýurdumyzyň umumy orta bilim berýän we ýokary okuw mekdepleriniň okuw meýilnamalaryna bedenterbiýe sapaklarynyň girizilmegi okuwçylaryň we talyplaryň saglygyny berkitmekde, türkmen sportuny ösdürmekde hem-de ýurdumyzda sagdyn, ruhubelent, döwrebap, watansöýüji ýaş nesli terbiýeläp ýetişdirmekde uly ähmiýete eýedir.

Hormatly Prezidentimiziň 2019-njy ýylyň 13-nji dekabrynda geçiren Türkmenistanyň Ministrler Kabinetiniň nobatdaky mejlisinde orta mekdeplerde bedenterbiýe sapaklaryny hepdede üç sagada ýetirmek ýa-da hepdäniň her şenbe gününü sport günü hökmünde geçirmek meselesine seretmek babatdaky beren tabşyryklary boýunça degişli işler amala aşyrylýar. Munuň özi ýaş nesillerimiziň berk bedenli, sagdyn ruhly bolup ýetişmekleri üçin edilýän uly aladadyr.

Ýaş nesliň saglygyny berkitmek, olaryň beden taýdan sazlaşykly ösüşini üpjün etmek, bedeniniň işjeňlik mümkinçiliklerini artdyr-

mak maksady bilen gurlup ulanmaga berlen döwrebap bedenterbiýe hem-de sport toplumlary jemgyýetde sagdyn durmuş ýörelgesini giňden ornaşdyrmakda uly ähmiýete eýedir.

Saglygy berkitmek beden mümkinçiliklerini ýokarlandyrmakda ky we gorap saklamakdaky özboluşly iş bolup, ol adamyň ýaşaýyş häsiýetine baglylykda ýaramazlaşyp hem, gowulanyp hem bilýär.

Sport mekdeplerinde türgenleşýän ýaş türgenleriň bedeninde düýpli morfofunktsional özgermeleriň bolmagy olaryň hereket ukyp-laryny ösdürýär we kämilleşdirýär. Olaryň ösmegi üçin maksatlaýyn hereketleriň özleşdirilmegine we hereketleriň hiliniň kämilleşdiril-megine esaslanýan okuw-türgenleşik sapaklarynyň aýratyn ähmiýeti bar.

XX asyryň 70-nji ýyllarynda waleologiýa (saglyk baradaky ylym) döräp, onuň maksady saglygy berkitmekden, gorap saklamak-dan, dikeltmekden, sagdyn durmuş ýörelgesini wagyz etmekden yba-ratdyr. Alymlar saglyga oňyn täsir edýän şertleriň 50%-ini sagdyn durmuş ýörelgesine degişli hasap edýärler. Bellemeli zatlaryň biri hem adamyň öz saglygyna bolan garaýşyny, köplenç halatlarda, jem-gyýetiň täsiri esasynda amala aşyrýar. Şonuň bilen birlikde maksada okgunly adam erkine, içki duýgusyna, sagdyn durmuş ýörelgesine eýerip, ilkinji nobatda, öz gowy görýän hünäri bilen meşgullanyp, re-jeli ýमितlenmegini, şahsy gigiýenanyň talaplaryny berjaý edip, sag-lygyny berkidýär.

Saglygy gorap saklamak üçin her birimiz oňa bolan jogapkärçiligi duýmalydyrys. Bu bolsa öz gezeginde ýaşlaryň bedenterbiýä we sporta bolan höwesini artdyryp, saglygy berkitmekde, işjeňligi ýokarlandyr-makda, keselleriň önüni almakda öz ýardamyny berer. Saglygy gora-magyň esasy orny bedenterbiýä degişlidir. Bedenterbiýäniň maksady adam saglygyna we fiziki taýdan kämilleşmegine gönükdirilendir.

Berkarar döwletimiziň bagtyýarlyk döwründe milli ýörelgeleri-mize daýanmak, ýaş nesli ahlak gymmatlyklarymyzyň esasynda ter-biýelemek, şol bir wagtyň özünde-de ýaşlaryň döwür bilen sazlaşyk-ly ösmegini gazanmak maşgalanyň hem döwletiň gaýragoýulmasyz wezipesidir. Ata-babalarymyzyň miras goýan nusgawy ýoly, durmuş mekdebinde toplan baý tejribesi nesillerimize döwrebap bilim-terbiýe

bermekde, olaryň ruhy hem beden taýdan sagdyn kemala gelmegini üpjün etmekde nusgalyk ýörelgedir.

Biziň jemgyýetimiz kämil şahsyýeti terbiýelemekde ata-babalarymyzyň «Sagdyn bedende – sagdyn ruh» diýen pähiminden ugur alýar. Adamlaryň abadançylygy we saglygy baradaky aladalar täze taryhy eýýamymyzda ýurdumyzyň syýasatynyň möhüm ugry hökümünde ykrar edilendir.

Gadym döwürlerden bäri, türkmen milli oýunlary sagdyn ruhly, sagdyn bedenli şahsyýeti kemala getirmekde esasy wezipäni ýerine ýetiripdir. Bu meselä pederlerimiz düýpli çemeleşipdirler, olar nesilleriň beden taýdan sagdyn bolmagy ugrunda yzygiderli alada edip, maksatlaryny durmuşa geçirmek üçin, köpugurly hem täsirli serişdeleriň birnäçe ulgamyny döredipdirler.

Adamyň gaýratlylyk, çydamlylyk häsiýetlerini terbiýelemekde hem-de şahsyýetiň sagdyn pikirlenmek ukybyny ýokarlandyrmakda ynsanyň zähmete, sport ýaryşlaryna, beden türgenleşiklerine höwesli bolmagy möhümdir. Şu nukdaýnazardan, türkmen milli oýunlary her bir şahsyýetiň kemala gelmegine güýçli täsir edýär. Ol çagalarda eserdenlik, ünsülük, duýgurlyk, ýatkeşlik ýaly häsiýetleri terbiýelýär.

Adam süňňüniň çeýeligi, çalasyňlygy, çydamlylygy, gaýratlylygy, ugurtapyjylygy, çylşyrymly hem çykgynsyz pursatlardan baş alyp çykmak ukyby, ahlak, zähmet, gözellig, beden we akyl terbiýesi milli sport oýunlary bilen berk baglanyşyklydyr.

Türkmen halky ýaşlarda ýokarda görkezilen ukyp-başarnyklarydyr häsiýetleri terbiýelemek maksady bilen, dürli oýunlaryň ýaryşlaryny gurapdyr. Oýnuň *göreş, at çapyşyk, mergenlik, ýaglyga towusmak* ýaly görnüşleri halkyň arasynda meşhurlyga eýe bolupdyr. Ata-babalarymyz çagalaryň we ýaşlaryň arasynda dürli ýaryşlary guramagy şol döwürlerde hem beden saglygyny berkitmäge aýratyn üns berlendigini görkezýär.

Türkmen halkyna mahsus bolan at çapyşygy, göreş tutmak we beýleki döp bolan sport oýunlarynyň islendik görnüşi halkyň taryhyny şöhlendirip, milletimiziň maddy gymmatlyklaryny we ruhy dünýäsini hem açyp görkezýär.

Halk arasynda edermenligiň nusgasyna öwrülen, Gyraty bilen Watanyň hyzmatynda bolan Göroglynyň «*gurt oýny*», «*it urşy*» söweş tälimleri şöhraty dünýä dolan türkmenleriň taryhynyň dürli döwürlerinde Watan goragçylaryny terbiýelemekde esasy ulanylan tärleridir. Ýigitleriň sagdyn, çalasyň we berk bedenli bolmagyna, mergenlik endikleriniň kämilleşmegine ýardam edýän «*gök böri*», «*çowuk*» (çukurjyga matadan edilen topuň salynmagy) oýunlary terbiýeçilik we gözelligi taýdan uly ähmiýetli bolup, halkymyzyň medeni mirasy, ruhy baýlygy hasaplanylýar. «*Bukuldym*» oýny hüşgärligi hem beden saglygyny terbiýeleýär.

Milli oýunlaryň köpüsiniň sportuň häzirkige görnüşleri bilen örän meňzeşdigini bellemek gerek. Mysal üçin, *hekgal* – häzirkige döwürde tutuş dünýäde meşhur bolan «*golf*» oýnuny, *çilik* – otuň üstündäki «*hokkeýi*» we beýleki oýunlary ýadyňa salýar. Taýak bilen oýnalýan bu oýunlar oglanlarda mergenligi terbiýeläpdir. Gadymy döwürde çagalara taýaga erk etmegi öwredilipdir, çünki başarnykly ellerde taýak özboluşly ýaraga öwrülipdir.

Pederlerimizden miras galan milli oýunlardan has giňden ýaýran görnüşleriniň biri hem *milli göreşdir*. Milli göreşiň tolgundyryjy pursatlary ýaşlaryň ünsüni özüne çekýär. Milli oýunlaryň ähli görnüşleri ýaşlarda terbiýäniň beden, ahlak, zähmet, estetiki görnüşleriniň berkemekligine we kämilleşmegine getirýär. «*Bäsdeş*» oýny çagalaryň akyl we pikirlenme ukybyny güýçlendirmäge ýardam edýär. Milli oýunlarymyzyň biri bolan «*ýaranym*» oýny ýaşlarda ýyndamlygy, dürs we çalt pikirlenme, ýatkeşligi, çalasyňlygy, berk bedenli bolmagy terbiýeleýär. «*Gyzyltaýak*» oýny ýaş ýigitleri taýagy uzaga zyňmak, mergenlik, ýadamazlyk ýaly endiklere uýgunlaşdyrýar hem-de ýetginjekleriň bedeniniň berkemegine uly kömek berýär.

Akyl-paýhasyňy güýçlendirmäge ýardam berýän oýunlaryň hatarynda «*zehin*» oýny görnüşini hem ýatlamak bolar. «*Zehin*» oýny – oýunçylaryň zehininiň ýa-da akyl-paýhasynyň ulanylmagyna esaslanýan oýunlaryň biridir. Şeýle oýunlarda oýunçylardan durmuşda gabat gelýän hadysalar baradaky soraglara jogap bermeklik talap edilýär. «*Küş*», «*düzim*» ýaly oýunlar hem zehin oýunlarynyň iň gadymy döwürlerde dörän görnüşleriniň biri hasaplanylýar. «*Küş*» oý-

ny okuwçylarda we talyplarda uzak synlamagy, sabyrlylygy we dürs pikir etmäge ýardam edýär. Döwlet Baştutanymyz «Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur» kitabynda geçmişde küştüň döremeginde türkmenleriň goşandynyň uly bolandygy üçin, her bir türkmeniň buýsanmaga haklydygyny belleýär. Hut şonuň üçin hem küşt oýnuny döreden Abu Bekr Muhammet as-Sulynyň heýkeli türkmen sungatynyň kemala gelmegine saldamly goşandyny goşan şahsyýetleriň hatyrasyna bina edilen paýtagtymyzdaky «Ylham» seýilgähinde goýuldy.

Hormatly Prezidentimiziň amala aşyran öňdengörjilikli we döwrebap işleriniň netijesinde, ýurdumyzyň ilatynyň beden saglygyna hem-de olaryň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmaklaryna, şeýle-de ýaş nesilleriň kämil şahsyýet bolup ýetişmeklerine uly ähmiýet berilýär. Şeýle hem bedenterbiýäniň we sportuň öňdebaryjy ýurtlaryň tejribelerine salgylanylýp guralmagy, bu ugurda ýokary bilimli hünärmenleriň taýýarlanylmagy we ýokary sport ussatlygynyň kämilleşdirilmegi üçin giň mümkinçilikler döredilýär.

Bedenterbiýe we sport guramalaryny hem-de edaralaryny enjamlar, esbaplar, usuly gollanmalar bilen üpjün etmek, olary dünýä standartlaryna laýyk gelýän täze tehnologiýalar we tehniki serişdeler bilen baýlaşdyrmak işleri zygiderli alnyp barylýar. Ýlmyň soňky gazananlary, şol sanda maglumat tehnologiýalary hem-de sanly ulgamlar, innowasion sport enjamlary we usullary bedenterbiýe hem-de sport pudagyna giňden ornaşdyrylýar.

Watanymyzyň ykdysady, syýasy, medeni durmuşyna mynasyp goşant goşmagyň, ökde we kämil adamlar bolup ýetişmegiň möhüm şertleriniň biri-de ýaşlaryň dünýä ülnülerine laýyk hünär almagyny hem-de häzirki zaman maglumat tehnologiýalaryny öz işinde işjeň we netijeli ulanyp bilmegini gazanmakdan ybaratdyr. Bedenterbiýe we sport pudagynyň häzirki ösüş tapgyrynda öňde durýan bu möhüm wezipe ýurdumyzda dünýäniň öňdebaryjy ýurtlarynyň gazananlarynyň esasynda bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamynyň mundan beýläk-de ösdürilmegini, sportda netijeliligi artdyrmak üçin innowasion çemeleşmeler bilen bilelikde täze maglumat tehnologiýalarynyň sportuň ähli görnüşlerine giňden ornaşdyrylmagyny şertlendirýär.

Bedenterbiýäniň we sportuň döwrebaplaşdyrylmagyny, her bir raýatyň, hünärmenleriň, türgenleriň, tälimçileriň ösen tehnologiýalardan baş çykaryp bilmegini gazanmak maksady bilen, hormatly Prezidentimiziň dünýäniň sanly tehnologiýalar babatda öňdebaryjy ýurtlaryň gazananlaryna esaslanyp, ýurdumyzyň bedenterbiýe we sport hünärmenleriniň önünde goýýan giň möçberli wezipeleri sanly innowasion çemeleşmeleriň, häzirkî zaman tehniki serişdeleriniň we ulgamlarynyň, maglumat gorlarynyň ulanylmagynda sport hünärmenleriniň bu ugurdaky taýýarlygyny kämilleşdirmekde örän uly jogapkärli işleri amala aşyrmagy talap edýär.

Sanly ulgamy ösdürmek tehnologik täzeçillikleri ýaýratmagy, bedenterbiýe we sport guramalarynyň, edara kärhanalarynyň tehnologiýa taýdan ösdürilmegini, şeýle hem zerur elektron maglumatlar gorunyň döredilmegini hem-de olara elýeterliligi üpjün etmegi göz önünde tutýar.

Türkmenistanda bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamyny ösdürmegiň 2020–2025-nji ýyllar üçin Konsepsiýasy (mundan beýläk Konsepsiýa) ýurdumyzda bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamyny ösdürmegiň maksadyny, ony ornaşdyrmagyň hem-de ösdürmegiň ýörelgelerini, usullaryny, wezipelerini we esasy ugurlaryny kesgitleýär.

Bu konsepsiýa bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamyny ösdürmekde, bu ugurda dünýä tejribesiniň gazananlaryny, sanly ulgamyň döwrebap tehnologiýalaryny giňden ornaşdyrmakda amala aşyrylýan özgertmelere giň gerim berer.

Konsepsiýanyň baş maksady – ýurdumyzyň innowasion ösüşine laýyklykda bedenterbiýäniň we sportuň ähli basgançaklaryny ýokary hilli elektron maglumatlary bilen üpjün etmekden, bedenterbiýä we sporta degişli guramalarda sanly serişdeleriň mümkinçiliklerini giňden peýdalanmakdan hem-de sanly ulgama geçmegiň mazmununy baýlaşdyrmakdan, hilini ýokarlandyrmakdan ybarat bolup, sanly ulgamyň üsti bilen pudagyň işiniň kämilleşdirilmegine gönükdirilmedir.

Konsepsiýanyň esasy wezipeleri şu aşakdakylar hasaplanylýar:



– maglumat-tehniki üpjünçiliginiň netijesinde bedenterbiýe we sport guramalarynyň hem-de edaralarynyň arasynda aragatnaşyk ulgamynyň hyzmatlaryndan peýdalanmak;

– aragatnaşyk ulgamynyň üsti bilen bedenterbiýe we sport guramalarynyň hem-de edaralarynyň elektron maglumatlaryny bir bitewi (merkezleşdirilen) ulgama birikdirmek, şeýle hem edara-kärhanalaryň arasynda elektron resminama dolanyşygyny, maglumat alyş-çalşyny ýola goýmak;

– bedenterbiýe we sport guramalaryny hem-de edaralaryny dolandyrmak işine maglumat-tehnologiýalaryny, telekommunikasiýalary we dürli ugurlar boýunça programma üpjünçiliklerini ornaşdyrmak;

– bedenterbiýe we sport guramalarynda hem-de edaralarynda döwrebap elektron okuw-usuly toplumlary (sport maksatly elektron maksatnamalary, gollanmalary, wideo hem-de audio materiallary, interaktiw-multimedia programmalary, maglumat kitapçalaryny we beýlekileri) işläp taýýarlamak;

– telekommunikasiýa we maglumat tehnologiýalarynyň ulanylmagyny işjeňleşdirmek esasynda sportuň dürli görnüşleri boýunça berilýän okuw-türgenleşik sapaklarynyň hilini ýokarlandyrmak;

– bedenterbiýe we sport guramalarynda hem-de edaralarynda elektron tälimi bermek we uzak aralykdan bilim bermek tehnologiýalaryny peýdalanmak arkaly ösüşiň täze basgançagyna geçmek;

– sportuň aýry-aýry görnüşleri boýunça halkara tejribelerinde ulanylýan sanly elektron tehnologiýalaryny sport ýaryşlarynda giňden peýdalanmak;

– sportuň görnüşleri boýunça aýratyn ukyply türgenleri saýlap-seçip almakda sanly anyklaýyş we dikeldiş lukmançylyk tehnologiýalarynyň hyzmatlaryndan peýdalanmak;

– maglumat jemgyýetinde bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamynyň esasy düzjek elektron gorlarynyň we hyzmatlarynyň raýatlar üçin mydama elýeterliligini üpjün etmek;

– bedenterbiýede we sportda sanly tehnologiýalary giňden ulanmak we dolandyrmak maksady bilen, bedenterbiýe we sport gurama-

larynda hem-de edaralarynda ýörite düzüm birliklerini açmak we hünärmenleri taýýarlamak;

– Türkmenistanyň bedenterbiýe we sport guramalarynda hem-de edaralarynda, daşary ýurtlaryň öňdebaryjy iş tejribelerini ýaýratmak maksady bilen, hemişelik hereket edýän topary döredip, seminarlary, maslahatlary guramak;

– bedenterbiýede we sportda sanly ulgamyň netijeliligine yzygiderli gözegçilik geçirmek esasynda ony kämilleşdirmek bilen gazanylan netijeliligi yzygiderli ýokarlandyrmak.

# IBÖLÜM

## BEDENTERBIÝÄNIŇ GELIP ÇYKYŞY

### 1.1. Bedenterbiýe umumadamzat medeniýetiniň bölegidir

Bedenterbiýe we sport adam işjeňliginiň ulgamy hökmünde biziň eýýamymyzdan 30 – 40 müň ýyl öň döräpdir. Onuň döreýşi we soňky beden maşklarynyň ýerine ýetirilişiniň zerurlygy barada aýtmak bolar. Näme üçin beden maşklary zähmet işjeňliginden aýrylyp başlady? Birinjiden, adama fiziki işjeňlik mahsus bolup, ol ony ösüşiniň ähli döwüründe amala aşyrmaga ymtylýar. Ikinjiden, fiziki maşklaryň taýýarlygy işjeňlige has oňaly täsir edýär we şol bir wagtda işjeňligiň köp görnüşiniň täsirliligi fiziki taýýarlyga bagly bolup durýar. Häzirki zaman bedenterbiýäniň we sportuň üstüne zähmet, harby işi (*ýaýdan ok atmak, ýadro iteklemek, göreş*), kesgitlenen araçägi ýeňip geçmek zerurlygy (*atçylyk sporty, kürekleme, suwda ýüzmek we başgalar*) ýüklenendir. Şeýlelik bilen, adam özüniň gelip çykyşyna görä tebigatyň güýjüni ýeňip geçmek tejribesini artdyryp, zähmet gurallaryny we olaryň öndürjiligini kämilleşdirip başlaýar. Bu tejribeleri ösüp gelýän ýaş nesle geçirmeklik zerurdyr. Şolaryň esasynda okuwyň we terbiýäniň guramaçylykly görnüşleri ýüze çykýar. Ilkidurmuş jemgyýetçilik basgança-gynda bu terbiýe fiziki taýdan ähmiýetli hasaplanylýar. Emma gadymy adamyň fiziki maşklary zähmet işjeňliginden doly aýrylyp bilmedi.

Ilkidurmuş adamlary, ilki bilen, iri ýabany haýwanlary awlapdyrlar, sebäbi olar öz güýçleri, batyrllygy, çydamlylygy bilen tapawutlanypdyrlar.

Bedenterbiýäniň ähmiýetli mirasy Gadymy Gresiyada başlanýar. Gresiyanyň Olimpiýa şäheri sungatyň, döp-dessuryň, bäsleşikleriň merkezi bolupdyr. Şonuň üçin Olimpiýa şäheri taryhda özboluşly yz galdyryp, onda sport oýunlary we ýaryşlar geçirilip, ol dünýäniň täsin baýramçylyk merkezi hasaplanylupdyr. Oýunlaryň ýeňijileri barada rowaýatlar döräp, olara ýadygärlikler goýlupdyr. Olimpiadanyň geçirilmegi uly many-mazmuna eýe bolupdyr. Fiziki mümkinçilikler ýüze çykarylyp, adamlaryň arasyndaky dostluk berkidilipdir, özara gatnaşyklaryň ösüşine ýardam berlipdir we biziň şu günlerimize çenli bedenterbiýä degişli adalgalar (*stadion, gimnastika, olimpiada, marafon*) we

sport görnüşleri (*ylgawynň görnüşleri, naýza zyňmak we ş.m.*) saklanyp galypdyr.

XIX asyryň ortalaryna çenli bedenterbiýäniň ulgamyny gimnastika diýlip atlandyrypdyrlar. Emma gimnastika adalgasy şol wagt öz içine birnäçe fiziki maşklary alypdyr. Mysal üçin, 1900-nji ýylda Olimpiýa oýunlarynda gimnastikanyň meýilnamasyna beýikligine bökmeklik, massasy 50 kg-e çenli daşy galdyrmak ýaly bäsleşikler giripdir. Diňe XX asyryň başlarynda fiziki maşklar gimnastika, sporta, hereketli oýunlara we syýahata bölünipdir. XXI asyrdaky oýunlaryň çägi has hem giňedi, rekordlar birnäçe gezek täzelendi.

Mundan başga-da sportuň agyr atletika, göreş, buzda figuralaýyn typmak, welosport, kürekleme, suwda ýüzmek, lyža sporty, futbol, ýeňil atletika ýaly görnüşleri uly ähmiýete eýe bolupdyr.

Häzirki wagtda köpsanly öňdebaryjy ýurtlaryň bedenterbiýe baradaky meýilnamasy ýörite nazary bölümler bilen doldurylyp, olar bedenterbiýe bilimlerine we sagdyn durmuş ýörelgesine gönükdirilendir. Bu bolsa öz gezeginde ýaşlaryň arasynda bedenterbiýä we sporta bolan höwesini artdyryp, saglygy berkitmekde, işjeňligi ýokarlandyrmakda, kesselleriň önüni almakda öz ýardamyny berýär. Bedenterbiýe we sport milli hem-de halkara derejesindäki häzirki zaman ulgamyna girýär.

Halkara derejesinde 40-dan gowrak bedenterbiýe we sport birleşmeleri bolup, olardan ÝUNESKO-nyň garamagyndaky bedenterbiýe we sport komissiyasy, BMG-niň ylym, bilim, sport, medeniýet baradaky bölümi, Bedenterbiýe we sport Halkara geňeşi, Halkara Olimpiýa Komiteti (HOK), sportuň dürli görnüşini boýunça halkara federasiýalar, şeýle hem Ýewropanyň Milli Olimpiýa Komitetiniň Assosiasiýasy, Afrikanyň Ýokary sport geňeşi, Aziýa Oýunlarynyň Federasiýasy deňişlidir. Eger-de medeniýet ruhy we maddy baýlyklary jemleýän bolsa, onda bedenterbiýe saglygy berkitmäge we fiziki ösüşe öz täsirini ýetirmäge ýardam edýär.

«Sport» düşünjesi öz gezeginde «sport taýýarlygy» düşünjesi bilen berk baglydyr. Köp görnüşli ýaryşlar, terbiýeçilik, sagaldyş, ykdysady wezipeler sportuň meşhur bolmagyna getirýär. Sport köpugurly bolup, oňa ýokary derejeli sport, köpçülikleýin sport, professional sport deňişlidir.

Bedenterbiýe düşünjesi dürli ýaşdaky ähli adamlara, saglygy dürli ýagdaýly hem-de fiziki mümkinçilikleri çäklilere degişlidir. Bedenterbiýe umumy adam medeniýetiniň organiki bölegidir. Şunuň bilen birlikde ol adam işewürliginiň netijesi bolup, şahsyň fiziki taýdan kämilleşmeginiň serişdesidir. Bedenterbiýe şahsyýetiň saglyk görkezijilerine täsir edip, oňa zehin görnüşinde geçip, terbiýäniň esasynda zehin genetik taýdan nesilden-nesle geçip kämilleşýär.

Bedenterbiýäniň esasy maksady, manysy hereket işjeňligi fiziki maşklaryň görnüşü (formasy) hökmünde çykyş edýär, bu maşklar gerekli ukyplaryňy we zehiniňi netijeli emele getirýär, fiziki başarnyklaryňy, saglyk ýagdaýyňy we zähmete ukyplylygyňy ýokarlandyrýar. Şeýlelikde, bedenterbiýe maddy we ruhy gymmatlyklaryň jemi bolup çykyş edýär.

Bedenterbiýäniň maddy baýlyklaryna sport desgalary, sport geýimleri we enjamlary, lukmançylyk üpjünçiligi degişlidir.

Bedenterbiýäniň ruhy baýlyklaryna maglumatlar, sungat eserleri, sportuň köpdürli görnüşleri, fiziki maşklaryň ulgamy we ş.m. degişlidir.

Bedenterbiýäniň netijesi hökmünde fiziki taýýarlyk, hereketleriň we ukyplaryň kämilliginiň hem-de saglyk görkezijileriniň ýokary derejesi, sport üstünlikleri, estetiki we aň kämilligi çykyş edýär.

Şeýlelikde, bedenterbiýe medeniýetiň ähmiýetli görnüşü bolmak bilen, onuň netijesi jemgyýete hem-de şahsyýete uly peýda getirýär.

## 1.2. Sport medeni durmuşyň geljegi

Sport ýaryş ulgamydyr, ýagny adamyň başarnyklaryny ýüze çykarmaga we deňeşdirmäge mümkinçilik berýän hadysadyr.

Sport bedenterbiýäniň aýrylmaz bir bölegidir. Sport – bu adamlaryň saglygyna we jemgyýetiň medeniýetine gönükdirilen terbiýäni oýunlaryň, ýaryş ulgamlarynyň we bedenterbiýäniň üsti bilen gazanmakdyr.

Adam sportuň kömegi bilen öz mümkinçilikleriniň çäklerini giňeltmäge ymtylýar. Şeýle-de sport özünde üstünlikleri we şowsuzlyklary, meşhur wakalary, adamyň özüniň terbiýesini, özara gatnaşyklary jemleýär. Başgaça aýdylanda, sport ýaryşlaryň toplumynyň jemi we oňa ýörite taýýarlykdyr. Ol bellibir düzgünler we kadalar boýunça ýa-

şayar. Ol ýeňşe, uly üstünliklere ýetmäge ymtyldyryp, adamyň fiziki we psihiki taýýarlygyny talap edýär.

Sportuň maksady ýaryşlaryň kömegi bilen adamlaryň bedenini kämilleşdirmekden, saglygyny berkitmekden we resmi ýaryşlarda çykyş edip, ýokary sport üstünliklerini gazanmaga gönükdirmekden ybaratdyr.

### 1.3. Bedenterbiýe we sport

Bedenterbiýe hemmetaraplaýyn terbiýäniň bir bölegidir. Bedenterbiýe adamzat jemgyýetini sagdyn, ruhubelent, tutanýerli, maksada okgunly halda terbiýelemekde uly ähmiýete eýedir.

Beden taýdan ösüş adam bedeniniň ösüşe tarap üýtgemegidir. Adamyň boýunyň, agramynyň, myşsalarynyň, güýjüniň, döş kapasasynyň göwrüminiň artmagy beden taýdan ösüşe degişlidir.

Fiziki taýdan ösüş terbiýäniň bir görnüşi bolup, bu ugurdan ýörite hereket etmek endiklerini we başarnyklaryny ele almakdyr.

Adamyň ösüşiniň biologik ýagdaýyna *boýy, bedeniň agramy, öýkeniň kislorody sarp edişi, güýç, tizlik, çydamlylyk, başarjaňlyk we ş.m.* degişlidir.

Fiziki maşklaryň, sportuň köpdürli görnüşleriniň, dogry iýmitlenmegiň we dynç alşyň kömegi bilen fiziki ösüş ýokarlandyrylýar. Fiziki ösüş ýaş aýratynlyklaryna hem baglydyr. Şonuň üçin, ilki bilen, adamyň bedeniniň dürli ýaşdaky mümkinçiliklerini we aýratynlyklaryny, boýuny, fiziki ösüşini we funksional garaýşyny göz önünde tutmalydyr.

Mundan başga-da fiziki ösüş bedeniň bitewüligine we adamyň ýaşayyş şertlerine, şol sanda geografik şertlerine baglydyr.

Fiziki ösüş adamyň saglygy bilen berk baglanyşyklydyr. Saglyk adamyň baş görkezijisi bolup, ol ýaş adamyň bedeniniň kämilleşmegine, hünäriň üstünlikli özleşdirilmegine, durmuş ýagdaýynyň ýokarlanmagyna ýardam berýär.

Beden taýýarlygy hereket etmek endikleriniň, başarnyklarynyň ösüş derejesidir. Dürli hünärdäki adamlaryň beden taýdan ýörite taýýarlygy hem muňa degişlidir. Beden taýýarlygy dürli ýaşdaky adamlar, aýratyn-da, kosmonawtlar, uçarmanlar we artistler üçin zerurdyr.

Bedeni ösdüriji maşklar adamyň fiziki taýdan ösmegi üçin edýän dürli hereketleridir. Bedeniň berk bolmagy we ösmegi üçin zzygiderli maşklar ýerine ýetirilmelidir.

## II BÖLÜM

### BEDENTERBIÝE ULGAMY, ONUŇ MAKSADY, MESELELERI WE USULLARY

#### 2.1. Bedenterbiýäniň maksady we wezipeleri

Bedenterbiýäniň maksady sagdyn, güýçli, şähdaçyk, batyr, edermen, mert, hemmetaraplaýyn ösen, zähmet çekmäge we Watany goramaga taýýar adamlary terbiýeläp ýetişdirmekden ybaratdyr.

Bedenterbiýe hereketlendiriji okuw we fiziki hilleriň ösüşi bilen häsiýetlendirilýär. Şoňa görä adamda bilim ulgamy bilen birlikde hereket ediji endikler kämilleşip, işjeňligi ýokary derejede ulanmaga ýardam berýär. Bedenterbiýe ulgamynyň maksady, adamlaryň sazlaşykly ösüşine ýardam bermekden we olaryň fiziki taýdan kämilleşmeginden ybaratdyr. Şeýle-de bu maksat aşakdaky sagaldyş, bilim, terbiýe diýen toparlara bölünýär:

– sagaldyş toparyna fiziki häsiýetleriň ösüşi, daşky gurşawyň täsiri hem-de beden saglygynyň ýokarlanmagy girýär;

– bilim toparyna sagdyn durmuş ýörelgesi, hereket ediji emelleri kämilleşdirmek, gigiýena bilimlerini artdyrmaklyk girýär;

– terbiýeçilik toparynyň meselelerine erkin häsiýetler, gозzellik we ahlak häsiýetleriniň kämilleşmegi girýär.

Bedenterbiýäniň usullary fiziki maşklary, gigiýena ýagdaýlaryny, tebigatyň sagaldyş güýjüni öz içine alýar.

Fiziki maşklar – adama bolan fiziki täsiriniň esasy usuly bolup, ol hereket ediji potensial hökmünde maksadalaýyk ulanmakda öz ähmiýetini berýär. Beden terbiýesi üçin fiziki maşklaryň köp görnüşliligini ulanmakda we saýlamakda ýardam berýär.

Gigiýena ýagdaýlary – bu adam saglygyna we işjeňligine täsir edýän hadysalaryň jemidir. Olara: zähmetiň we dynç alşyň kadalary, rejeli ýymitlenmek, şahsy gigiýena arassaçylygy degişlidir.

Tebigy güýçleriň sagaldyş täsirine – fiziki maşklaryň ýerine ýetirilişine bagly bolýan howa hadysalary (açyk howa, dag ýa-da deňiz howasy) ýardam berýär.

Sagdyn durmuş ýörelgesini kämilleşdirmekte bedenterbiýäniň ähmiýeti uludyr. Onuň maksady ýaşlaryň saglyk derejesini ýokarlandyrmakdan ybaratdyr. Fiziki terbiýä sagaldyş, bilim, ösüş ugurlary degişlidir:

- ýaşlaryň saglygyny gorap saklamak we berkitmek;
- öz saglygyňa yhlas bilen garamak;
- sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslary bilen tanyşmak;
- beden taýdan öz-özünü kämilleşdirmeklik we sport bilen meşgullanmakda öz-özünü terbiýelemek;
- emelleri we tärleri ele almakda, saglygy berkitmekde psihiki ukypalaryň ösüşi;
- durmuş we professional maksatlar üçin bedenterbiýe we sport işjeňliginiň ulanylyş tejribesini ele almak.

Türgenleşik sapaklary bedeniň fiziki häsiýetleriniň ösüşine, hereket ukypalarynyň ýokarlanmagyna, saglygyň berkidilmegine ýardam berýär.

Okuw sapaklaryndan daşary hökmany suratda sportuň dürli görnüşleri (ýeňil atletika, gimnastika, sportuň oýun görnüşleri, suwda ýüzmek we ş.m.) bilen meşgullanmaly.

### **Ýeňil atletika**

Ýeňil atletika gadymdan gelýän sport görnüşleriniň biri hasaplanýlar. Sportuň bu görnüşiniň ady iki bölekden ybarat: ýeňil we atletika. Ýeňil sözi – ýeňil maşklary ýerine ýetirilýändigini sebäpli aýdylýar. «*Atletika*» – grek sözi bolup, beden taýdan kämil diýen manyny berýär.

Ýeňil atletika maşklary boýunça Gadymy Gresiyada biziň eýýamymyzdan öň 776-njy ýylda ilkinji gezek bäsleşipdirler.

Häzirki zaman ýeňil atletika sporty öz gözbaşyny Beýik Britaniýanyň Regbi şäherçesinde 1837-nji ýylda iki uniwersitetiň talyplarynyň arasynda 2000 metr aralyga ylgamak boýunça geçirilen ýaryşdan alyp gaýdýar, şonuň üçin ol, şol ýylda hem döräpdir diýlip hasap edilýär. Ýeňil atletika boýunça halkara federasiýasy 1912-nji ýylda



döredildi we ol, IAAF diýlip atlandyrylýar. 1896-njy ýylda geçirilen ilkinji häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynda ýeňil atletika sporty (sportuň 9 görnüşi) boýunça diňe erkek adamlar çykyş edipdirler. 1928-nji ýylda ilkinji gezek zenanlara häzirki zaman Olimpiýa oýunlarynda çykyş etmäge rugsat berlipdir. Ýeňil atletika sporty boýunça ilkinji gezek dünýä çempionaty 1983-nji ýylda geçirilip başlandy we her 2 ýyldan geçirilýär. Türkmenistanda ýeňil atletika sporty boýunça 1913-nji ýylda Aşgabat şäheriniň Demirýolçular (Lokomotiw) sport jemgyýetinde ilkinji bäsleşikler geçirilip, şol ýyl Türkmenistanda ýeňil atletika sportunyň dörän ýyly diýlip hasap edilýär. Türkmenistanda Milli ýeňil atletika federasiýasy 1992-nji ýylda döredildi. Ýeňil atletikanyň esasy serişdesi maşklaryň şu aşakdaky görnüşleri hasaplanylýar:

- ýöremek;
- ylgamak;
- bökmek;
- zyňmak.

Ýöremek we ylgamak – bellibir aralygy aňryçäk tizlikde geçmek; bökmek – aňryçäk uçuş aralygyny bökmäge ymytlamak; zyňmak – türgeniň elindäki enjamy başardygyça uzaga zyňmak.

Bularyň köpüsi adamyň tebigy hereketlerine degişlidir we hemmeler üçin başarnykly hasaplanylýar. Ýeňil atletika boýunça sapaklar gije-gündiziň dowamynda ýapyk binalarda, açyk howada geçirilip bilner.

Ýeňil atletika maşklary ýerine ýetirilende adamyň myşsary işjeňleşýär, bedeniň ýürek-gan damar, dem alyş we beýleki ulgamlarynyň iş hereketleri güýçlenýär. Ýeňil atletikanyň netijeleriniň mukdar ölçeglerine eýe bolmagy dürli ýaşdaky we jynsdaky adamlaryň beden taýdan ösüş derejesiniň ölçegi hökmünde olary peýdalanmaga mümkinçilik berýär.

Ýeňil atletika maşklarynyň toparlara bölünilişi dürli alamatlary boýunça geçirilip bilner. Ýeňil atletika sportuň 120-den gowrak görnüşini özüne birleşdirýär we toparlara bölünende şeýle paýlanylýar: erkekler we zenanlar, ýaş toparlary boýunça, ýaryşlaryň geçirilýän ýerleri boýunça (*stadionlar, ýapyk binalar, şosse ýollary, beýikli-pesli ýerler*).

Ylgamak, bökmek we zynmak boýunça geçirilýän ýaryşlaryň netijeleri her görnüşüň ýörite tablisalaryna laýyklykda utuk sanlarynyň jemi bilen kesgitlenilýär.

Häzirki wagtda Olimpiýa oýunlarynyň we ýeňil atletika boýunça geçirilýän dünýä çempionatlarynyň maksatnamalaryna erkekler üçin 24 görnüş we zenanlar üçin 23 görnüş goşulýar. Ýapyk desgalardaky dünýä çempionatlarynda erkekler, zenanlar 13 görnüş boýunça bäsleşýärler: 60 *m*, 400 *m*, 800 *m*, 3000 *m* päsgelçilikli yglamak, 4×400 *m* estafeta, beýikligine bökmek, uzynlygyna bökmek, syrykly bökmek, üçürdikläp bökmek, demir togalagyny (ýadrony) iteklemek we başg.

Ýeňil atletika sport görnüşlerinden açyk stadionlarda we ýapyk sport toplumlarynda (*manežlerde*) ýaryşlar geçirilýär. Açyk stadionlarda jemi 8 sany ylgaw ýodajyklary bolýar, olaryň iç ýüzünde ýerleşýän 1-nji ýodajygyň uzynlygy 400 *m*, galany bir-birinden 7 *m* tapawut edýär, hemme ýodajyklaryň ini 122 *sm*, bellik çyzygynyň ini 5 *sm*. Ýapyk sport toplumlarynda (*manežlerde*) jemi 6 sany ylgaw ýodajyklary bolýar, olaryň iç ýüzünde ýerleşýän 1-nji ýodajygyň uzynlygy 200 *m* galany bir-birinden 350 *sm* tapawut edýär.

*Uzynlygyna we üçürdikläp bökmek* görnüşlerinde uzynlygy 4–45 *m* we ini 122 *sm* ýodajykdan bat alynýar. Ýere düşülýän çukuryň boýy 10 *m*, ini 3 *m*, çägäniň galyňlygy 40 *sm*-den az bolmaly däl. Beýikligine bökmek görnüşinde ýere düşülýän ýumşak düşekçäniň galyňlygy 40 *sm*-den az bolmaly däl. Syrykly bökmek görnüşinde ýere düşülýän ýumşak düşekçäniň galyňlygy 80 *sm*-den az bolmaly däl. Bu görnüşlerde iki sütün we germewaç ulanylýar.

*Naýza zynmak* görnüşinde bat almak üçin ýodajygyň ini 4 *m*, uzynlygy 40 *m*-e çenli bolup bilýär. Naýzanyň agramy: erkek adamlar üçin 800 *g*, zenanlar üçin 600 *g*. Ýasmyk ýörite tegelek meýdançanyň içinden zynlýar, bu meýdançanyň diametri 250 *sm*, daşy 7 *m*-den pes bolmadyk gorag tory bilen örtülen, ýasmygyň agramy erkek adamlar üçin 2 *kg*, zenanlar üçin 1 *kg* bolmaly. Ýekedaban hem ýörite tegelek meýdançanyň içinden zynlýar, ýöne onuň zynlýan meýdançasynyň diametri 213,5 *sm*, daşy 7 *m*-den pes bolmadyk gorag tory bilen örtülýär. Ýekedabanyň massasy erkek adamlar üçin 7 *kg* 257 *g*, zenanlar

üçin 4 kg. Demir togalagy (ýadro) ýörite tegelek meýdançanyň içinden iteklenýär, meýdançanyň diametri 213,5 sm. Demir togalagyň massasy erkek adamlar üçin 7 kg 257 g, zenanlar üçin 4 kg.

Zenanlaryň we ýetginjek türgenleriň bäsleşiklerinde ylgawda-ky päsgelçilikleriň beýikligini peseltmek, päsgelçilikdäki aralygyň azaldylmagy – 100 m we 110 m, zyňmakda enjamlaryň agramyny azaltmak kabul edilendir. Bulardan başga-da çagalaryň we ýetginjekleriň bäsleşiklerinde ylgaw aralygynyň uzynlygyny azaltmak bel-lenilendir.

*Sport usuly bilen ýöremek adaty ylgawdan öz tehnikasy boýunça tapawutlanýar.*

*Ýeňil atletikanyň ylgamak görnüşleri ýoluň häsiýeti boýunça tekiz ylgaw, päsgelçilikli ylgaw, estafeta görnüşlere bölünýär.*

*Tekiz ylgaw we päsgelçilikli ylgaw stadionlarda we ýapyk binalarda geçirilýär, aralygyň uzaklygy – 10 000 metre çenli.*

Päsgelçilikli ylgawyň görnüşine baýyryk ýerde ylgamak deňşlidir, onda ylgawyň bellenen ýolunda ähmiýetli ýokary galmak we aşak inmek göz önüne tutulýar.

Ýeňil atletika saglygy berkitmekden başga-da, çydamlylygyň, tizligiň, güýç häsiýetleriniň, ünsüň, zähmetsöýerligiň, pikirlenmegiň, özüne erk etmegiň ösüşine ýardam berýär.

Sapak döwründe şu aşakdakylar öwredilýär we kämilleşdirilýär:

– 100 m aralyga ylgamak; estafeta ylgawy 4×100, 4×400 m, dürli tizlik bilen ylgamak, 2000 m aralyga ylgamak (gyzlar), 3000 m aralyga ylgamak (oglanlar), bat almak, pellehana ýetmeklik (1-nji surat);



**1-nji surat. 100 m aralyga ylgamak**

- «aýagyňy epip» uzynlygyna bökmek;
- «gaýçy görnüşinde» uzynlygyna bökmek;
- 500 g (gyzlar) granat zyňmak; 700 g (oglanlar) granat zyňmak (2-nji surat);
- ýadrony iteklemek (3-nji surat).



**2-nji surat. Granatnyň zyňlyşy**



**3-nji surat. Ýadronyň iteklenilişi**

## **Gimnastika**

Gimnastika degişli geçirilen maslahatlarda oňa häsiýetli bolan şu aşakdaky usulyýet aýratynlyklary tapawutlandyrylýar:

1. *Adama umumy täsiri.* Gimnastika maşklarynyň kömegi bilen adamyň ähli synalarynyň işleri kämilleşýär. Eger-de sportuň beýleki görnüşleri adamyň bellibir synalaryna hem-de işlerine aýratyn täsir edýän bolsa, gimnastika sporty bedeniň hemmetaraplaýyn ösüşine, berkemegine, esasan hem, emel hereketlerini ýerine ýetirmäge ýardam edýär.

2. *Dürli hereketleri ulanmak.* Ýagny gimnastika sportunda türgeniň hemmetaraplaýyn beden ösüşine täsir edýän köpdürli maşklar ulanylýar. Gurallarda ýerine ýetirilýän maşklary hem dürlüçe ulanyp bolýar. Gimnastika sportunda birnäçe maşklar birleşip, maşklar toplumyny emele getirýär. Az hereketler bilen ýöriteleşmek mümkin bolmaýar. Meselem, bir guralda ýa-da diňe bulawalar (çüýşe şekilli gimnastika guraly) arkaly ýerine ýetirilen maşklar gimnastikaçyny birtaraplaýyn ösüşe getirýär.

3. *Mugallymçylyk işinde dogry we takyk goýlan ýüklenmeleri kadalaşdyрма.* Dürli toparlarda türgenleşik geçirilende beden ýüklenmelerini dogry bölmek bolýar. Dürli usulyýet görnüşleri türgen toparlaryň önünde goýan maksadyna laýyklykda beden ýüklenmeleriniň derejesiniň talabalaýyk üýtgemegine eltýär.

4. *Türgeniň bedeniniň böleklerine we ulgamlaryna täsiri.* Fiziologiyadan bilşimiz ýaly, beden myşsalaryna edilýän täsir beýleki ulgamlaryň işini hem özgerdýär. Meselem, bir myşsa topary üçin ulanylýan güýç maşklary, köplenç, beýleki myşsa toparlarynyň çekilmegine getirýär. Merkezi nerw ulgamynyň üstünden edilen ähli hereket bedene dolulygyna ýaýraýar. Muňa garamazdan, gimnastikanyň käbir maşklarynyň kömegi bilen bedeniň bellibir bölegine, bedeniň dürli ulgamlaryna takyk täsir etmek hem mümkindir.

5. *Goyulýan meselä görä maşklaryň ulanylyşynyň dürli usullary.* Beden maşklarynyň usullaryny dürli meseleleri çözmek üçin ulanyp bolýar: sport, usulyýet, bejeriş we başgalar. Meselem, ýöremek ýaly ýönekeý maşky ýaryş maksatnamasynda sportuň görnüşi hökmünde (aralygy çalt geçmekde); türgenleşik işinde – türgenleşigiň başynda bedeniňi gyzdyryjy serişde hökmünde (çalt ýöremek) ýa-da türgenleşigiň soňunda bedeni dynç alyş ýagdaýyna getirmek (ýuwaş ýöremek); lukmanyň görkezmesi esasynda ýürek agyryny bejeriş usuly hökmünde (ýörite tassyklanan ýöriş) bellenip bilner. Häzirki zaman lukmançylygynda bu usuldan gipodinamiýanyň önüni almak üçin giňden peýdalanylýar. Her maşka aýratyn çemeleşmeklik dürli türgenleşik toparlarynyň gimnastika türgenleşiklerini dogry gurnamaga ýardam berýär.

**Gimnastikanyň görnüşleri we olaryň toparlanylyşy.** Gimnastikanyň dürli görnüşleri türgenleşýän toparlaryň jyns, ýaş, şahsyýet aýratynlyklaryna görä, öz öňünde goýan meseleleri esasynda ulanylýar.

Gimnastika degişli geçirilen maslahatlarda türgenleşýän toparlaryň aýratynlyklaryny hem-de meselelerini göz öňünde tutup, gimnastikanyň şu aşakdaky görnüşleri tapawutlandyryldy:

1) umumy ösdüriji, oňa esasy, gigiýena we atletiki gimnastika degişlidir;

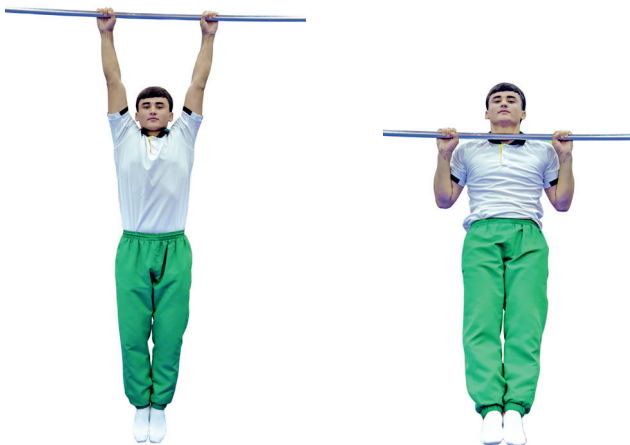
2) sport, muňa hususy sport gimnastika, çeperçilik gimnastika we akrobatika degişli. Häzirki wagtda batutda bökme hem onuň aýratyn görnüşi hökmünde ulanylýar;

3) amaly görnüşi, muňa amaly-sport gimnastika, harby-amaly gimnastika, önümçilikdäki gimnastika, kär-amaly gimnastika we bejeriş gimnastika degişlidir.

Gimnastika (4–7-nji suratlar) öz gezeginde sagaldyş meselelerini çözmek bilen güýji, çydamlylygy, deňagramlylygy, çeyeligi ösdürýär we adamyň şahsy häsiýetini, ýatkeşligini, ünsüni, maksada okgunlylygyny, pikirlenmäni kämilleşdirýär.



4-nji surat. Gimnastikanyň akrobatika görnüşi



**5-nji surat. Turnikde özüni çekmek**



**6-njy surat. Akrobatikanyň bir görnüşi: kellände durmak**

Okuwyň gidişinde şu maşklaryň görnüşleri: gantelli maşklar, çişirilen pökgüli maşklar, halkaly maşklar, gezekleşdirme maşklary, ünsi çekiji maşklar, sallanma maşklary ele almak bolar.



**7-nji surat. Aşyr atmagyň dürli görnüşleri**

Hormatly Prezidentimiziň ýolbaşçylygynda amala aşyrylýan döwrebap işleriň netijesinde, ýurdumyzyň ilatynyň beden saglygyna hem-de olaryň bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagyna, şeýle-de ýaş nesilleriň kämil şahsýet bolup ýetişmegine uly ähmiýet berilýär. Şeýle hem ýurdumyzda bedenterbiýäniň we sportuň dünýäde öňdebaryjy ýurtlaryň tejribelerine salgylanyp guralmagy, bu ugurda ýokary bilimli hünärmenleriň taýýarlanylmagy we ýokary sport ussatlygynyň kämilleşdirilmegi üçin giň mümkinçilikler döredilýär.

Bedenterbiýe we sport guramalaryny hem-de edaralaryny enjamlar, esbaplar, usuly gollanmalar bilen üpjün etmek, olara dünýä ülnülerine laýyk gelyän täze tehnologiýalary we tehniki serişdeleri ornaşdyrmak işleri yzygiderli alnyp barylýar. Ýlmyň soňky gazanalaryny, şol sanda maglumat tehnologiýalaryny hem-de sanly ulgamlary, innowasion sport enjamlary we döwrebap usullary bedenterbiýe, sport pudagyna giňden ornaşdyrylýar.

Ýurdumyzyň halkara gatnaşyklaryny ösdürmek babatda, dürli ugurlar boýunça öňe sürülýän başlangyçlary dünýä bileleşiginde giň goldaw tapýar. Halkara derejesinde ykdysady, medeni hem-de syýasy ugurlardaky işjeňlik has-da giňeýär. Hemmetaraplaýyn ösen şahsýeti kemala getirmek wezipesi jemgyýetimiziň milli, umumadamzat gymmatlyklary esasynda ösdürilmegi we kämilleşdirilmegi, häzirki zaman şertleriniň, şol sanda bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgamynyň döredilmegini, ösdürilmegini talap edýär.

### **Sportuň oýun görnüşleri**

*Woleýbol (8-nji surat).* Her bir oýunda bolşy ýaly, woleýbol oýnunyň hem öz taryhy bar. Ol 1895-nji ýylda ABŞ-da döräpdir. ABŞ-nyň Massaçusets ştatyndaky Geliok şäheriniň bedenterbiýe kollejiňiň mugallymy Wilýam Morgan öz işleýän ýerinde top bilen oýnalýan ýönekeýje bir oýny döretmegi maksat edinipdir we tennis toruny 197 *sm* ýokardan asyp, her tarapda oýunçylaryň sanyny çäksiz edip döredipdir. Şu oýnuň adyna ilkinji gezek «mintonet» diýip at dakypdyr.

Soňra 1896-njy ýylda «mintonet» oýnuny ABŞ-nyň Springfield şäherinde tomaşaçylara görkezipdirler. Şol oýnuň esasy maksady to-



py el bilen urup, toruň üstünden geçirmekden ybarat bolandygy sebäpli, professor Alfred T. Halsted bu oýnuň adyny üýtgedip, «Woleýbol» (iňlisçeden terjimesi «uçýan top») adyny dakypdyr. Ol bu oýny oýnamagyň düzgünlerini düzüp, ýuwaş-ýuwaşdan kämilleşipdir. Iňlis dilindäki «uçýan top» diýlip atlandyrylýan bu oýun häzirkigi wagtda woleýbol ady bilen dünýäde meşhurdyr.



**8-nji surat. Sportuň woleýbol görnüşi**

Wilýam Morgan woleýbol ýaryşyny geçirmegiň düzgünlerini kesgitleäninden soň, 1896-njy ýylyň iýul aýynda tomaşaçylaryň önünde bu oýny oýnap görkezipdir. Ilkinji gezek Springfild şäherinde geçirilen woleýbol ýaryşy tomaşaçylaryň ünsüni özüne çekipdir, munuň özi Morgana ýakymly täsir edipdir. Ol özüni gyzyklandyryýan bu oýnuň düzgünini anyk kesgitlemegi ýola goýupdyr.

Woleýbol oýnuny geçirmek üçin Morganyň kabul eden düzgüni aşakdakylardan ybarat bolupdyr:

1) woleýbol oýnunyň oýnaljak meýdançasyny deňleşdirme belgileri kesgitleýär;

2) woleýbol oýnuny geçirmek üçin esbaplary kesgitleýär;

3) woleýbol meýdançasynyň umumy giňligi 25×50 fut diýip, ýagny 7,6×15,1 metr möçberinde kabul edipdir;

4) woleýbol torunyň uzynlygynyň ölçegini 2×27 fut, ýagny 0,61×8,2 metr diýip düzgüne girizipdir;

5) woleýbol topunyň daşy gaýyş ýa-da gaýyş ýaly berk teletin bolmaly, içinde ýel berlen rezin içgisi bolmaly. Morgan woleýbol topunyň umumy göwrümi 25–27 dýuým (63,5–68,5 sm), massasy bolsa 340 g bolmalydygyny belläpdir;

6) woleýbol oýny boýunça topy oýna girizmegiň düzgüninde kesgitli we takyk ýagdaýlar göz önünde tutulypdyr. Topy oýna girizýän oýunçy hökmany suratda ýeke aýak bilen çyzygyň üstünde durup, topy eliň aýasy bilen urmaly edipdir;

7) woleýbol oýnunyň hasabyny ýöretmek kesgitlenilipdir. Her gezek oýna girizilen top, garşydaşlary tarapyndan kabul edilip bilinmese, onda garşydaşlary eýýäm bir utuk sany ýitiripdirler. Ýa-da oýnuň hasaby topy oýna girizen tarapyň hasabyna 1:0 diýlip hasaplanylýdyr. Eger-de top oýna girizilenden soň, top oýna girizilen tarapynda bolsa we olar hem ýalňyşlyk goýberseler, onda bu ýagdaýda topy oýna girizen oýunçy çalşyrylypdyr;

8) oýun wagtynda top tora degse, ol ýalňyşlyk hasaplanylýpdyr. Emma top oýna girizilende tora degäýeninde hem, bu düzgüne girmändir;

9) woleýbol oýnunda urlan top daşky çyzygyň edil üstüne düşse, munuň özi ýalňyş hasaplanylýpdyr;

10) woleýbol oýnunda oýunçylaryň sany taraplaryň ikisinde-de çäklendirilmändir.

1897-nji ýylda woleýbol oýnunyň taryhynda iň ilkinji düzgün girizilipdir.

1922-nji ýylda ABŞ 1940-njy ýylda geçiriljek XII Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna woleýbol oýnuny goşmaly diýen tekli bilen çykyş edipdir. Şundan soň woleýbol oýny dünýäniň dürli ýurtlarynda has giňden ýaýrap başlapdyr we meşhurlygy artypdyr. Gysga wagtyň içinde woleýbol oýnunyň ösüşi ýaly, onuň wagyz-nesihaty hem öz çäginde giňeldipdir. Munuň özi woleýbol oýnunyň Ýewropa ýurtlaryna örän çalt ýaýramagyna hem-de tomaşaçylarynyň artmagyna getiripdir. Şeýlelikde, Ýewropa ýurtlarynda woleýbol oýny

boýunça birinjiligi almak ugrundaky ýaryşlar geçirilip başlanylýpdyr. «Uçýan top» diýlip atlandyrylýan woleýbol oýny Ýewropa yklymynyň Çehoslowakiýa, Fransiýa, häzirki GDA döwletlerinde has çalt ýaýrapdyr.

1921–28-nji ýyllarda woleýbol oýnunyň düzgünleri bellibir de-rejede takyklynyňdyr. Woleýbol oýnunyň emeller düzgünleri: topy oýna girizmek, topy birek-birege bermek, topy kabul etmek, böwet goýmak, hüjüm urgusy, garşylyklaýyn gelyän topdan goranmagyň hereketleri kämilleşdirilipdir.

Şol ýyllarda woleýbol oýnunyň düzgünleri kadalaşdyrylyp topy ýokardan gapdallaýyn urup oýna girizmek ýaly usullary oýnalyp başlanylýpdyr.

Woleýbol oýny ýyl geldigiçe köpçüligiň arasynda gyzygyn gol-daw tapmagy bilen oýnuň her bir hereketi täze ösüşleri ýüze çykypdyr. Eýýäm 1934-nji ýylda Stokgolm şäherinde geçirilen Bütindün-ýä sport federasiýalarynyň duşuşygynda woleýbol oýnunyň emelleri boýunça gözegçilik toparyny döretmek hakynda teklip bilen çykyş edipdir. Emma bu teklip aradan iki ýyl geçenden soň, 1936-njy ýylda Berlinde geçirilen XI Olimpiýa oýunlarynda kabul edilipdir.

Şu gözegçilik toparyň ilkinji başlyklygyna woleýbol oýny boýunça Polşa federasiýasynyň ýolbaşçysy Rawiç Moslowskiý saýlanylýpdyr. Şol gözegçilik toparyň hataryna Ýewropa döwletleriniň 13-si Amerika ýer böleginiň 5-si we Aziýa ýurtlarynyň 4-si girizilipdir, şol wagtky toparyň başlygynyň ýolbaşçylygynda geçirilen maslahatlarda 1940-njy ýylda geçiriljek Olimpiýa oýunlarynyň mak-satnamasyna woleýbol oýnuny girizmekligi kabul edilipdir.

1947-nji ýylda Fransiýanyň paýtagty Pariž şäherinde woleýbol boýunça ilkinji Kongres geçirilipdir. Muňa dünýä ýurtlarynyň 14-niň wekilleriniň gatnaşmagy bilen Halkara woleýbol federasiýasyny (FIWB) döretmek hakynda karar kabul edilipdir.

Halkara woleýbol federasiýasyna (FIWB) fransiýaly Pol Libo ýolbaşçylyk etdipdir. Bu halkara federasiýany döretmek sportuň gör-nüşi hökmünde woleýbol oýnunyň ykrar edilmegini aňladypdyr. Şol wagtdan soň, woleýbol oýnunyň halkara ähmiýeti öňküden hem artyp başlapdyr.

Woleýbol oýnunyň taryhynda Ýewropa ýurtlary boýunça 1948-nji ýylda ilkinji gezek erkekler toparynyň arasynda Italiýanyň paýtagty Rim şäherinde ýaryş geçirildi. Şol ýaryşa ýewropa ýurtlarynyň 6-sy gatnaşyp, çehoslowakiýaly woleýbolçylar birinji orny eýelediler.

1949-njy ýylda birinji gezek erkekler toparynyň arasynda dünýä çempionaty we aýallar toparynyň arasynda Praga şäherinde Ýewropa ýurtlarynyň birinjiligi ugrunda ýaryş geçirildi. 1951-nji ýylda hüjüm çyzygy girizildi. Öňdäki hataryň oýunçylary diňe öz meýdançasynda hüjüme geçip bilýärler.

Woleýbol oýny gün-günden ösüp, düzgünlerinde täzelikler köpelipdir. 1951-nji ýyldan başlap woleýbol topy oýna girizilenden soň, oýunçylaryň öz ýerlerini çalyşmaga rugsat edildi. Ýöne welin, woleýbolçylaryň islegine nähili laýyk gelýändigine garamazdan, 1952-nji ýylda üçünjü arakesme ýatyryldy. Şu düzgünler bilen baglanyşykly käbir üýtgeşmeler 1949-njy ýylda Çehoslowakiýanyň paýtagty Pragada geçirilen dünýäniň birinjiligi ugrundaky erkekler toparynyň arasynda we Ýewropanyň birinjiligi ugrunda aýallar toparynyň arasynda geçirilen ýaryşda ýüze çykaryldy. 1952-nji ýylda Moskwa şäherinde bolup geçen ikinji gezek erkekleriň arasynda we birinji gezek aýallaryň arasynda woleýbol boýunça birinjilik ugrundaky ýaryşda bu täzelikler ýola goýlupdyr.

Woleýbol oýnunyň taryhynda geçirilen ýaryşlary nazara alsak, ol Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna 1964-nji ýylda girizildi. Şondan soň woleýbol oýny Ýewropanyň, Aziýanyň dünýäniň hemme ýurtlarynyň söýgüli oýnuna öwrüldi. 1965-nji ýyldaky woleýbol oýnunyň düzgünnamasyna girizilen täze üýtgetmeler oýnuň gyzygyny artdyrmaga gönükdirilipdir. Şol ýyldan başlap oýunçylara böwet goýanlarynda eliňi garşydaş toparyň tarapyna geçirmäge hem-de topa ýene-de bir gezek degmäge rugsat berildi. Bulardan başga-da, topy oýna girizmeklik çäklendirildi, ýagny birinji eminiň rugsadyndan soň 5 sekundyň içinde top oýna girizilmeli edilip düzgüne salyndy we «Dünýäniň kubogy» ugrundaky ýaryş geçirilip başlanyldy.

1970-nji ýylda woleýbol torunyň iki gyrasynda gapdal çyzygyň üstünde çäklendiriji antennalar girizildi, çäklendiriji antennanyň gi-

rizilmegi hem öz gezeginde oýun hereketleriniň çäklendirilmegine getirdi. 1974-nji ýylda topuň içiniň basyşy  $0,48-0,52 \text{ kg/sm}^2$  möçberinde bolmaly diýlip kesgitlenildi, woleýbol ýaryşlary geçirilen sport öýüniň beýikligi 12 metre çenli ýokaryk galdyryldy, eminleriň sary, gyzyl duýduruş petekleri girizildi. 1976-njy ýylda toparlaryň oýunçylaryna böwet goýanlaryndan soň topa ýene-de 3-nji gezek degmäge rugsat berlipdir we bir oýny 3 sany top bilen geçirmeklik ýola goýlupdyr. 1980-nji ýylda tor dakylýan enjamyň ýerden çekilýän kömekçi simleri aýrylyp, eminler toparynyň oýny ýöreder ýaly resmi kagyzlarynyň beýanlary girizilipdir.

1982-nji ýylda woleýbol topunyň içiniň basyşy  $0,48-0,45 \text{ kg/sm}^2$ -e çenli azaldylypdyr.

1984-nji ýylda Halkara woleýbol federasiýasyna (FIWB) 37 ýylap üznüksiz ýolbaşçylyk eden hem-de woleýbol oýnunyň halkara derejesiniň artmagyna uly goşant goşan Pol Libonyň ornuna asly meksikaly Ruben Akosta bellenildi. Şol ýylda hem düzgün boýunça oýna girizilen toplara böwet goýmak gadagan edildi.

1988-nji ýylda oýun wagtyndaky jemleýji tapgyrlar «taý-breýk» düzgüninde geçirilip başlanyldy. Her bir ýitirilen top toparlara utuk san getiripdir hem-de her tapgyryň dowamlylygy 17 sana çenli çäklendirildi.

1990-njy ýyldan başlap «Dünýä ligasy» atly uly halkara ýaryş geçirilip başlandy. 1992-nji ýylda woleýbol oýnuna täzelikleriň girizilmegi dowam etdirildi, ýagny şol ýyldan bedeniň islendik ýerine top degse-de, oýun dowam etdirildi. Soňky jemleýji tapgyrlarda san 14:14 bolsa, haýsy topar ilki iki sany artyk toplaýança oýny dowam etmek girizildi, toruň ini  $1 \text{ m} \pm 3 \text{ sm}$  möçberinde kesgitlenildi.

1993-nji ýylda woleýbol oýnunyň taryhynda uly ösüş gazanyldy, ýagny aýallar milli ýygyny toparlarynyň arasynda «Gran Pri» atly uly halkara ýaryşynyň geçirilmegi ýola goýuldy, bu ýaryşyň geçirilip başlanmagy bilen dünýäde aýal-gyzlaryň toparlarynyň arasynda ýiti bäsleşigiň duýulýandygyny görkezdi. Şol ýylda Halkara Olimpiýa Guramasyna kenarýaka woleýbol oýny Olimpiýa oýunlarynyň meýdanymasyna girizildi.

1994-nji ýylda topy meýdançanyň maňlaý çyzygynyň islendik yerinden girizip bolýandygy barada täze düzgün Halkara woleýbol

federasiýasy tarapyndan kabul edildi we topy oýna girizýän oýunçynyň durýan ýeri oýunçylaryň meýdançada ýerleşiş tertibine goşulmaly diýlip yglan edildi.

1999-njy ýyldan başlap tapgyrlaryň dowamlylygy 25 utuga çenli uzaldyldy. Eger-de utuk 25:25 bolsa, onda toparyň haýsy hem bolsa biriniň iki san artyk utuk toplaýança oýun dowam etdirilipdir. Jemleýji tapgyr 15 utuga çenli dowam edilipdir, aýgytlaýjy tapgyrda utuk 15:13 bolsa oýun tamamlanypdyr. Soňra oýun wagtynda «erkin goragçy» «libera» diýen oýunça oýnamaga rugsat berildi, bu oýunçy woleýbol meýdançasynyň 1, 5, 6 belliklerinde oýnamak bilen oňa 4,3,2 belliklerde oýnamaga, hüjüm hereketlerine, böwet goýmaga gatnaşmaga rugsat berilmändir. «Libera» meýdança girip-çykmagy oýun beýanynda hasaba alynmandyr. Oýunçy goragda gowşak oýnaýan esasy oýunçylary çalşyp, toparlaryň gorag hereketlerinde uly artykmaçlyk gazanypdyr. Bulardan başga-da şol ýyl öňki düzgünnamada top oýna girizilende tora degen halatynda ýalňyş hasaplanýan bolsa, täze düzgün boýunça oýna girizilýän toplar tora degip geçen halatynda oýny dowam etdirmeklik düzgüni girizilipdir.

Sport oýunlary ussat taýýarlygy, saglygy berkitmegi, ukyby ösdürmegi, işjeňligi ýokarlandyrmagy, güýji, çydamlylygy, kabul edişligi, ünsi, ýatkeşligi, göz önüne getirmekligi, erk-häsiýeti terbiýelemegi ýardam berýär.



9-njy surat. Sportuň badminton görnüşi

*Badminton oýny (9-njy surat).* Badminton oýnunyň taryhy Angliýada başlapdyr. Ilkinji badminton ýaryşy 1898-nji ýylda geçirilipdir. 1899-njy ýylda bolsa Angliýanyň Birinji aýyk çempionaty geçirilipdir.

1934-nji ýylda Halkara Badminton merkezi (federasiýasy) (HBF) döredildi, häzirki wagtda 177 döwlet bu merkeziň agzalary bolup durýarlar. Dürli derejeli ýaryşlary gurnamak bilen, häzirki wagtda olaryň dünýäde iň meşhurlaryny tapawutlandyrýarlar, meselem, erkekleriň arasynda geçirilýän Tomasyň Kubogy, zenanlaryň arasynda geçirilýän Ubler Kubogy, Dünýä çempionaty, garyşyk jübüt (oglan we gyz) oýunlar boýunça Mikstiň Kubogy, Sudirmanyň Kubogy, ýetginjekleriň arasynda Dünýä çempionaty, dürli derejeli halkara ýaryşlar, olar häzirki wagtda hem geçirilýär.

1966-njy ýylda badminton oýny halkara döwletleriň arkalaşygy atly oýunlaryň hataryna girizilip, ýekeleýin (oglan we gyz), jübüt oýun (oglanlar we gyzlar) ýaryşlary geçirildi.

Badminton Olimpiýa oýunlarynda aýratyn orny eýeläpdir. 1972-nji ýylda Mýunhende geçirilen Olimpiýa oýunlarynda badminton oýny görkezme çykyş hökmünde hödürlenildi.

1992-nji ýylda Barselonada badminton oýny oglanlaryň we gyzlaryň arasynda (ýekeleýin we jübüt oýunlar) ilkinji gezek Tomusky Olimpiýa oýunlarynyň hataryna girizildi. Garyşykly jübüt (oglan we gyz) görnüşindäki oýunlar bolsa 1996-njy ýylda Atlantda geçirilen Olimpiýa oýunlarynyň hataryna girizildi.

Häzirki wagtda sportuň badminton görnüşi bütin dünýä boýunça meşhur oýunlaryň biridir. Esasy bellemeli maglumatlaryň biri hem, Aziýa döwletlerinde badminton oýnunyň uly meşhurlyga eýe bolmagydyr, geçirilýän halkara we dünýä derejesindäki ýaryşlarda Aziýa döwletleriniň oýunçylary 90% baýrakly orunlary eýeleýärler.

*Badminton oýnunyň düzgünleri.* Duşuşyk başlanmazdan öň topy oýna girizmek we meýdança tarapyňy saýlamak bije atmak arkaly anyklanylýar.

Topy oýna girizmegiň düzgüni hökmany suratda aşakdan ýokaryk urmak bilen başlanýar. 2018-nji ýylyň mart aýyndan bäri Bütin-



dünýä badminton guramasy tarapyndan topy oýna girizmekligiň derejesi 1,15 sm bolmalydygy barada talapnama girizildi.

Topy oýna girizmek sag tarapdan ýörite niýetlenen zolakdan, tordan geçirmek arkaly sag zolaga ýerine ýetirilýär, çep tarapdan bolsa topy tordan geçirmek arkaly çep zolaga ýerine ýetirilmeli.

Top oýna girizilenden soňra oýunçy öz ýarym meýdançasyn-da erkin hereket edip biler, oýunçynyň badminton toruna bedeniniň, raketkasynyň, hatda egin-eşiğiniň degmekligi düýbünden gadagandyr.

Duşuşyk döwründe oýunçy dürli urgulary, ýagny ýokardan, gapdaldan, aşakdan, badminton raketkasynyň açyk we ýapyk taraplary bilen urgy hereketlerini ýerine ýetirip biler.

Badminton topy meýdançanyň daş-töweregini gurşaýan daşky enjamlara, diwara, sport binasynyň ýokarsyna ýa-da oýunçylara degmegi gadagandyr.

Her utuk badminton topunyň ýere degmegi bilen anyklanylýar we utuk gazanan tarapa bir utuk berilýär. Munuň üçin badminton topy garşydaş oýunçynyň ýarym meýdançasyna degmeli ýa-da garşydaş oýunçy ýalňyşlyk goýbermeli (urlan top meýdançanyň daşyna düşende, oýunçynyň öz tarapyndan tordan topuň geçmedik ýagdaýynda, topy oýna girizmek hereketlerinde ýalňyşlyk goýberilende ýa-da oýunçy tora degende).

Duşuşykda ýeňiş gazanmak üçin haýsy hem bolsa bir oýunçy duşuşygyň iki döwüni (geými) utmaly. Duşuşykda ýeňiş gazanmak üçin her döwde (geýmde) 21 utuk gazanmaly. Eger-de duşuşykda iki oýunçynyň hasaby 20-ä ýetse, onda haýsy hem bolsa bir oýunçy zygiderli iki utuk gazansa, duşuşyk tamamlanylýar. Eger iki oýunçynyň hasaby 29-a ýetse, onda haýsy hem bolsa bir oýunçy bir utuk gazansa, ýagny 30-a ýetse, duşuşyk tamamlanylýar.

Duşuşygyň dowamynda oýunçylar her döwden soň meýdançada öz oýnaýan ýarym meýdançalaryny çalyşmalydyrlar. Her döwde 11 utukdan soň oýunçylara bir minut dynç almaga hukuk berilýär.

*Basketbol oýny (10-njy surat).* 1891-nji ýylyň dekabrynda ABŞ-nyň Massaçusets ştatynyň Springfield şäherindäki has soňrak kolleje öwürülen türgenleşik mekdebiniň bedenterbiýe mugallymy Jeýms Neýsmit basketbol oýnuny oýlap tapyp, ony şeýle häsiýetlen-



dirýär: «Basketboly oýnamak aňsat, ýöne gowy oýnamak kyn». Täze dörän oýun şeýle bir özüne çekiji bolupdyr. Bu oýun tutuş Amerikada umumy meşhurlyga eýe bolupdyr, häzirki döwürde hem basketboly millionlarça adamlar uly höwes bilen oýnaýarlar.



**10-njy surat. Basketbol oýnuna taýýarlyk**

1911-nji ýylda Springfild kolleji Jeýms Neýsmitiň bitiren hyzmatlary üçin oňa «Bedenterbiýäniň ussady» diýen hormatly derejäni beripdir. 1939-njy ýylda bolsa Makgill uniwersiteti Neýsmiti medisine (*lukmançylyk*) ylmylarynyň doktory diýen alymlyk derejäni beripdir. 1968-nji ýylda Springfild kollejinde «Basketbolyň şöhraty» atly Jeýms Neýsmit muzeýi açyldy. Dünýäde şeýle ajaýyp oýny sowgat beren bu adama uly hormat-sarpa goýuldy.

Springfild uniwersitetinde işläp başlamak bilen Jeýms Neýsmit bedenterbiýäniň täze görnüşleriniň we usullarynyň ymykly gözleginde bolan doktor Lýuter Gulik bilen duşuşypdyr. Doktor Gulikden sapaklary janlandyrmak barada tabşyryk alandan soň, Jeýms Neýsmit ýapyk meýdança üçin oýny oýlap tapypdyr. Ýapyk sport meýdança togalak top bilen we diňe el bilen oýnamaklygyň hökmanydygyny

kesgitlepdir. Munuň üçin gapmak, geçirmek, zyňmak ýeňil bolar ýaly futbol topy saýlanylýp alnydyr. Nyşana oklananda gödeklige ýol berilmez ýaly we takyklygy ösdürmek üçin Neýsmit nyşanany oýunçylaryň depesinde, olaryň ýetip bilmejek belentliginde ýerleşdiripdir.

Nyşana ýerden 3,05 metr belentlikde bolupdyr. Bu belentlik häzir hem basketbol meýdançasynyň üstünden tä halkanyň üstki gyrasyna çenli aralyga laýyk gelýär. Täze oýna bir wagtda hem erkekler, hem zenanlar gatnaşypdyrlar.

Gimnastika toparda 18 adamyň bolany üçin, Neýsmit olary dokuz adamdan iki topara bölüpdir. Gatnaşyjylaryň sanynyň köplügi meýdançada artykmaçlyk äheňini döredýändigini üçin oýunçylaryň sany ýedä, soňra bolsa başe çenli kemeldilipdir. Topuň sebede oklanýanlygy üçin täze oýun «basketbol» (iňlisçe «basket» – *sebet*, «boll» – *top*) diýlip atlandyrylypdyr. 1891-nji ýylda Neýsmit bu täze oýnuň ilkinji düzgünlerini döredipdir we basketbol boýunça ilkinji ýaryşyny geçiripdir. 1892-nji ýylda 13 bölekden durýan «Basketbol oýnunyň düzgünleri» atly kitaby çap edilipdir.

Ilkinji ýaryşlar geçirilenden soň, tiz wagtdan bu düzgünler hem ep-esli üýtgedilipdir. Onuň üýtgedilmeginiň sebäpleriniň biri-de 1895-nji ýylda galkanlaryň girizilmegidir, olara bolsa sebetler berkidilipdir. Galkanlar sebetleriň özboluşly goraglary bolup durýar. Munuň hem sebäbi janköýer tomaşaçylar öz toparyna kömek etmek maksady bilen ýygy-ýygydan topy gapypdyrlar we ony garşydaş toparyň sebedine gönükdiripdirler.

Basketbol oýnuň soňky ösüşleri oýnuň düzgüniniň, enjamdyr abzallarynyň we basketbolçylaryň egin-eşikleriniň üýtgemegine getiripdir.

1893-nji ýylda ilkinji gezek torly demir halka peýda bolupdyr.

1894-nji ýylda basketbol topunyň ölçegi 30–32 dýuýma (76,2–81,3 *sm-e*) çenli ulaldylypdyr.

1894-nji ýylda ABŞ-da oýnuň ilkinji resmi düzgüni neşir edilipdir we şonuň esasynda ýaryşlar geçirilip başlanypdyr.

1896-njy ýylda topuň ähli ýagdaýlardan oýna girizilişi kadalaşdyrylypdyr.

Oýnuň ýaýbaňlanmagy bilen bir wagtda onuň tehnikasy we taktikasy kemala gelip başlapdyr. Topy gapmak, geçirmek, alyp barmak we topy halka oklamak ýaly tehniki emeller ýüze çykydyr. Emma tehnikada depginlilik bolmandyr, top geçirmeleri we ony halka zyňmak iki elde duran ýeriňde ýerine ýetirilipdir.

Şol ýyllarda basketbol oýny Ýewropa döwletlerine we Günorta Amerika giňden ýaýrap başlapdyr.

1927-nji ýylyň oktýabr aýynda Ženewa şäherinde beden bilimleriniň mekdebi döredilipdir. Springfild kollejiniň mugallymy doktor Elmer Berri oňa ýolbaşçy belenilipdir. Bu mekdebiň açylmagy bilen Ýewropada we beýleki yklymlarda basketbol oýnuny ýaýratmaklyk maksat edinilipdir.

Halkara ýaryşlar hem geçirilip başlanypdyr. 1919-njy ýylda ABŞ-nyň, Italiýanyň we Fransiýanyň harby gullukçy toparlarynyň arasynda ilkinji halkara basketbol ýaryşy geçirilipdir.

1932-nji ýylyň 18-nji iýunynda Halkara basketbol federasiýasy döredilipdir. Ol gysgaça FIBA diýlip atlandyrylypdyr. Sekiz döwlet – Argentinanyň, Gresiniň, Italiýanyň, Latwiýanyň, Portugaliýanyň, Rumyniýanyň, Şweýsariýanyň we ozalky Çehoslowakiýanyň milli basketbol federasiýalarynyň wekilleriniň gatnaşmagy bilen ilkinji halkara maslahaty geçirilipdir we olar Halkara basketbol federasiýasynyň döredilmegini hem-de onuň ýeke-täk düzgünnamasynyň kabul edilmegini gazanypdyrlar.

1935-nji ýylda Halkara Olimpiýa komiteti basketbol oýnuny Olimpiýa sport görnüşi diýip ykrar etmek barada karar kabul edipdir. 1936-njy ýylda basketbol ilkinji gezek Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasyna goşulypdyr. Berlinde geçirilen XI Olimpiýa oýunlarynyň basketbol bäsleşiklerine 21 ýurduň topary gatnaşypdyr. ABŞ-nyň ýygyny topary ilkinji Olimpiýa çempiony bolupdyr. Oýny dörediji Jeýms Neýsmit bu Olimpiýa oýunlaryna hormatly myhman hökmünde gatnaşypdyr.

1948-nji ýylda 50-den gowrak döwlet Halkara basketbol federasiýasynyň agzalygyna kabul edilipdir. Şol bir wagtyň özünde bu oýnuň tehnikasy we taktikasyda baýlaşypdyr. Eger ozallar topar tutuş

oýnuň dowamynda 20–30 utuk gazanýan bolsa, indi bir elde topy oklamaklygyň haýryna duşuşyklar 50–60 utuga çenli ösdi.

1950-nji ýylda erkekleriň arasynda basketbol boýunça Argentinada birinji dünýä çempionaty we üç ýyldan soň Çilide zenanlaryň arasynda basketbol boýunça ilkinji çempionaty geçirildi. Dünýäniň ilkinji çempiony diýen belent ada ABŞ-nyň basketbolçy zenanlary mynasyp boldular. Şondan soň erkekleriň we zenanlaryň arasyndaky dünýä çempionatlary yzygiderli – her dört ýyldan bir gezek geçirilip başlandy.

1932-nji ýylda Rimde dört ýyldan bir gezek geçirilýän federasiýanyň kongresinde kabul edilen FIBA-nyň esasnamasyna hökmany üýtgeşmeler girizilipdir. FIBA-nyň iň ýokary guramasy Kongres hasaplanylýdyr. Onuň mejlisi dört ýyldan bir gezek Olimpiýa oýunlarynda geçirilipdir. Islendik garaşsyz milli basketbol federasiýasy FIBA-nyň agzasy bolup bilipdir.

*Düzgünleri.* Basketbol oýny iki toparyň arasynda oýnalýar. Olaryň hersinde baş oýunçy bolýar. Her toparyň öňünde goýan maksady garşydaş toparyň halkasyndan topy geçirmekden we öz halkasyna garşydaş toparyň topy geçirmegine päsgelçilik döretmekden ybarat bolýar.

Oýnuň eminleri, meýdançanyň daşynda oturan kömekçi eminler we oýnuň gözegçisi oýny dolandyryar.

Toparyň hüjüm edýän halkasy garşydaşyň halkasy diýlip atlandyrylýar. Toparyň goraýan halkasyna öz halkasy diýip at berilýär.

Oýna berlen wagtyň tamamlanmagy bilen köp mukdarda utuk gazanan topar ýeňiji diýlip hasaplanylýar.

*Meýdança we enjamlar.* Oýun meýdançasyny tekiz, gaty örtükli bolup, hiç hili päsgelçiliksiz bolmalydyr. Onuň uzynlygy 28 m, ini 15 m bolmalydyr (*meýdançany çäklendirýän çyzyklaryň iç ýüzünden ölçegler alynýar*).

Ähli çyzyklar ak reňk bilen çyzylan bolup, hemme ýerden takyk görünmelidir. Çyzyklaryň ini 5 sm bolmalydyr.

Oýun meýdançasyny çäklendirýän çyzyklaryň gysga tarapyna maňlaý çyzyklar diýilýär. Uzyn tarapy gapdal çyzyklar diýlip atlan-

dyrylýar. Gapdal we maňlaý çyzyklary meýdançanyň çäGINE girmeyär.

Ähli päsgelçilikler (hatda toparlaryň ätiýaçdaky oýunçylary üçin bellenen ýer) meýdançany çäklendirýän çyzyklardan 2 *m* uzaklykda bolmalydyr. Başgaça aýdylanda, meýdançanyň töweregindäki howpsuzlyk üçin berilýän ýer 2 *m*-den az bolmaly däldir. Merkezi çyzyk maňlaý çyzyklara parallel, gapdal çyzyklaryň ortasyndan çyzylandyr. Gapdal çyzyklaryň hersinden 15 *sm* merkezi çyzyk daşyna çykmalydyr.

Merkezi töwerek meýdançanyň merkezinde ýerleşip, onuň radiusy 1,80 *m* bolmalydyr. Merkezi töwerek reňklenen bolsa, meýdançany çäklendirýän ýeriň reňkinde bolmalydyr. Meýdançada daşky çäklerinden ölçenende 1,80 *m* bolan ýarym töwerekleri çyzmalydyr. Olaryň merkezi jerime çyzygynyň merkezi bilen gabat gelmelidir.

*Jerime çyzygy we ony çäklendiriji meýdança.* Top oklanýan jerime çyzygy maňlaý çyzygyna parallel çyzylýar. Maňlaý çyzygynyň iç ýüzünden hasaplananda ol 5,80 *m* uzaklykda bolmalydyr. Onuň uzynlygy 3,60 *m* bolmalydyr.

Çäklendiriji meýdança diýlip jerime çyzygynyň, maňlaý çyzygynyň we şol çyzyklaryň arasyny birleşdirýän çyzyklaryň çäklendirilýän meýdança bölegine aýdylýar. Maňlaý çyzygy bilen jerime çyzygyny birleşdirýän çyzyk meýdançanyň maňlaý çyzygynyň merkezinden 3 *m* uzaklykda başlap, jerime çyzygyn-da tamamlanýar. Maňlaý çyzygyn-dan galan çäklendirilen meýdançany kesgitleýän çyzyklaryň ählisi şol meýdança degişli diýlip hasaplanylýar. Çäklendirilen meýdançanyň merkezi töweregiň reňki bilen boýalýar. Oýunçylaryň jerime urgusy urlanda gaýdýan top ugrunda göreş alyp baranlarynda olaryň ýerlerini çäklendirýän çyzyklar çyzylýar.

*Üç utuk getirýän topy oklamak üçin meýdança.* Üç utuk getirýän meýdança diýip garşydaşyň halkasynyň aşagyndaky meýdançanyň böleginden galan ähli ýer hasaplanylýar. Üç utuklyk meýdançany çäklendirýän çyzyk halkanyň merkezinden 7,25 *m* uzaklykda çyzylýar. Ol halkanyň merkezinden maňlaý çyzygyna parallel çyzyga çenli ýarym aý görnüşinde çyzylýar, maňlaý çyzygyna çenli göni çyzylýar. Onuň uzynlygy 1,575 *m* bolmalydyr.

*Toparlar üçin meýdança.* Toparlar üçin meýdança oýun meýdançasynyň çäginden daşynda ýerleşip, kömekçi eminleriň oturýan tarapynda bolmalydyr. Toparlar üçin meýdança maňlaý çyzygynyň dowamy bolup, 2 m we merkezi çyzygyndan 5 m uzaklykda 2 m ululykda çyzylan çyzyklaryň çäklendirilýän ýerine aýdylýar.

*Basketbol oýnunyň häsiýetnamasy.* Basketbol köpçülikleýin oýun. Her toparda 5 oýunçy bolup, 10 minutdan dört duşuşyk geçirilýär. Jerime urgusyndan halka düşen top üçin 1 utuk, oýnuň dowamynda üç utuklyk çyzygynyň içinden halka düşürilen top üçin 2 we 3 utuklyk çyzygynyň daşyndan halka düşürilen top üçin 3 utuk berilýär.

Oýnuň maksady garşydaşyň halkasyndan köp mukdarda topy geçirmek.

Basketbol oýnunyň soňky netijesi aşakdakylardan ybaratdyr:

– soňky netijäniň uly mukdardaky görkezijiligi (oýunda ortaça 80–85 utuk);

– netijäniň aralygynyň çalşyş ýygylgy (ortaça her 30 sekuntan hasap üýtgäp durýar).

*Deňme-deň hasabyň bolmazlygy.* Ýeňiş gazanmak üçin öz hereketleriniň umumy wezipelerine daýanyan toparyň ähli agzalarynyň ylalaşykly hereket etmeleri hökmanydyr.

Her bir oýunçynyň hereketi basketbolçylaryň borçlaryny bir-birinden tapawutlandyran anyk ugurlardan durýar. Olar aşakdakylardyr:

– merkezi oýunçy uzyn boýly, pälwan sypatly, ýokary derejede çydamly;

– gyraky hüjümçi, ilkinji nobatda, uzyn boýly, çalt hereketli, wagty we giňişligi duýşy ýokary derejede ösen, mergen, başarnykly, oýnuň ýagdaýyny bahalandyryp bilýän we dogumly hem aýgytly hüjüm edip bilýän bolmaly;

– goragçy juda çalt tizlikli, çydamly, eserdeň hem ünsli bolmaly.

Oýunçylary wezipeleri boýunça paýlamak oýnuň hereketiniň esasy wezipeleriniň biridir. Oýunçylaryň özlerini alyp baryşlaryny diňe bir olaryň ýerine ýetirýän emelleri we meýdançada ýerleşişleri

däl-de, eýsem, olary bir-birinden psihologik başarnyklary hem tapawutlandyrýar.

*3×3 basketbol.* 3×3 basketbol oýny dürli döwürlerde dünýä sportunyň taryhynda bellidir. Oýna ilki «Stritbol» ýa-da başgaça aýdylanda, köçede oýnalýan basketbol diýlendigi köplere mälimdir. «Stritbol» boýunça halkara derejesinde dürli döwürlerde birnäçe ýaryşlar geçirildi. Bu ýaryşlaryň düýp maksady adaty basketbol oýny bilen meşgullanýanlaryň sanyny artdyrmaga gönükdirilendir. «Adidas», «Reebok» we «Nike» ýaly sport egin-eşiklerini öndürýän belli sport guramalary öz guramalarynyň düzgünnamalary esasynda dürli derejedäki ýaryşlary guradylar. Soňky 2–3 ýylyň dowamynda bu oýnuň düzgünlerini kadalaşdyrmak we halkara derejesinde geçirilýän ýaryşlary bir düzgünnama esasynda geçirmek boýunça sebitleýin (Ýewropa, Aziýa, Günorta Amerika, Demirgazyk Amerika, Afrika we ş.m.) we Halkara basketbol federasiýasy (FIBA) 3×3 basketbol diýlip atlandyrylýan özüniň ýörite komitetini döretdi hem-de halkara derejesinde bir düzgünnama esasynda ýaryşlar geçirilip başlandy.

2007-nji ýylda Makao (Hytaý Halk Respublikasy) şäherinde geçen Ýapyk binalarda we söweş sungaty boýunça II Aziýa oýunlarynda 3×3 basketbol geçirilip başlanyldy. FIBA-nyň özbaşdak komitetiniň döredilmegi bilen geçirilýän halkara ýaryşlara Türkmenistanyň 3×3 basketbol boýunça Milli ýygyny toparlary hem gatnaşýar.

*3×3 basketbol oýnunyň düzgünleri.* 3×3 basketbol oýny 1 (bir) halkaly basketbol meýdançasynyň ýarysynda geçirilýär. 3×3 basketbol adaty basketbol oýnunyň meýdançasynyň ýarym meýdançasyna degişli bölümünde geçirilýär. Jerime çyzygy (5,80 m), iki utuklyk topy oklamak üçin çyzygy (6,75 m) bolmaly we adaty basketbolda halkanyň golaýyndaky hüjümdäki gollary hasaba almazlyga ygtyýar berýän ýarym aýlaw şekilli çyzyk bolmalydyr.

Iki utuk getirýän meýdança diýip halkanyň aşagyndaky 6,75 m uzaklykda çyzylan meýdançanyň böleginden galan ähli ýer hasaplanylýar. Iki utuklyk meýdançany çäklendirýän çyzyk halkanyň merkezinden 6,75 m uzaklykda çyzylýar. Halkanyň merkezinden maňlaý çyzygyna parallel çyzyga çenli ýarym aý görnüşinde we maňlaý çyzygyna çenli göni çyzylýar. Onuň uzynlygy 1,575 m bolmalydyr.

Jerime topy oklanýan çyzyk maňlaý çyzygyna parallel çyzylýar. Maňlaý çyzygynyň iç ýüzünden hasaplananda 5,80 *m* uzaklykda bolmalydyr. Jerime topy oklanýan çyzygyň uzynlygy 3,60 *m* bolmalydyr. Onuň merkezi iki maňlaý çyzygynyň merkezinden çyzyk geçirilse, şol çyzyga düşmelidir.

Çäklendiriji meýdança diýip jerime çyzygynyň, maňlaý çyzygynyň we ol çyzyklaryň arasyny birleşdirýän çyzyklaryň çäklendirilýän meýdança bölegine aýdylýar. Maňlaý çyzygy bilen jerime çyzygyny birleşdirýän çyzyk meýdançanyň maňlaý çyzygynyň merkezinden 3 *m* uzaklykda başlap, jerime çyzygynda tamamlanýar. Maňlaý çyzygyndan galan çäklendirilen meýdançany kesgitleýän çyzyklaryň ählisi şol meýdança degişli diýlip hasaplanylýar. Jerime topy oklanýan meýdançany çäklendirilýän halkanyň aşagyndaky meýdançadan tapawutlandyrmak üçin başga reňk bilen boýalýar.

Oýunçylaryň jerime urgusy urlanda galkandan gaýdýan top ugurunda göreş alyp baranlarynda olaryň ýerlerini çäklendirýän çyzyklar çyzylýar.

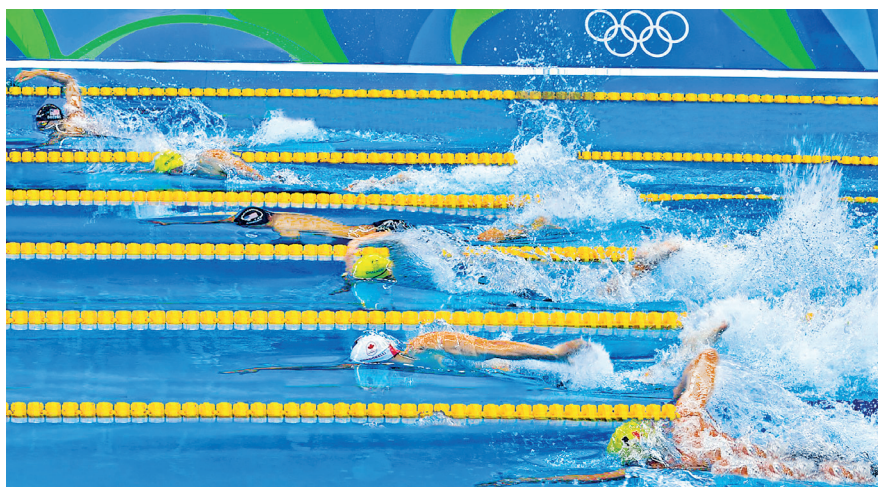
*Meýdançany çäklendirýän çyzyklar.* Hemme çyzyklar ak reňk bilen çyzylmalydyr we hemme ýerden takyk görünmelidir. Çyzyklaryň ini 5 *sm* bolmalydyr. Oýun meýdançasyny çäklendirýän çyzyklaryň halkanyň ýerleşýän tarapyna maňlaý çyzyklary diýilýär. Halkasyz tarapy gapdal çyzyklary diýlip atlandyrylýar. Gapdal we maňlaý çyzyklary meýdançanyň çäğine girmeýär.

Ähli päsgelçilikler (hatda toparlaryň ätiýaçdaky oýunçylary üçin bellenen ýer) meýdançany çäklendirýän çyzyklardan 2 *m* uzaklykda bolmalydyr. Meýdançanyň töweregindäki howpsuzlyk üçin berilýän ýer 2 *m*-den az bolmaly däldir.

**Suwda ýüzmek** (*11-nji surat*). Adam Ýer ýüzünde dörän wagtyndan bäri ýaşayan ýerindäki suw akymalaryny diňe suw çeşmesi hökmünde ulanman, eýsem iýmit almak, garaşylmadyk çozuşlardan goraýan päsgelçilik hökmünde ulanypdyr.

Ýüzmegiň taryhy, bedenterbiýäniň taryhynyň bir bölegi bolup, onuň ösüşiniň esasy tapgyrlaryny gaýtalaýar, şol bir wagtda hem olary takyklar, beden maşklarynyň berlen görnüşiniň aýratynlyklaryny açýar.





**11-nji surat. Sportuň suwda ýüzmek görnüşi**

Suwda ýüzmegiň nazaryýetine ýüzmegiň maksatlaryny, wezipe-lerini, bedenterbiýe ulgamynda onuň tutýan ornuny anyklamak, meýilleşdirmegi we okuw-türgenleşik işlerini gurnamagy ylmy taýdan esaslandyrmak, okatmagyň görnüşlerini we usullaryny kämilleşdirmek, sportuň suwda ýüzmek görnüşiniň maşklaryny zygiderli tertipleşdirmek, ýaryşlary we köpçülikleýin çäreleri guramak we geçirmek babatynda meseleleri işläp düzmek, ýüzmegi wagyz etmek we köpçülikleýin türgenleşikleri ýokarlandyrmak meseleleri girýär.

1991-nji ýylda Türkmenistan Garaşsyzlygyna eýe bolanyndan soň, ýurdumyzda suwda ýüzüji türgenler üçin suwda ýüzmek sportuny ösdürmäge giň mümkinçilikler açyldy. 1993-nji ýylda Türkmenistanyň sportuň suwda ýüzmek görnüşiniň milli merkezi döredildi we suwda ýüzüjileriň halkara birleşmesine (F.I.N.A.) özbaşdak, doly ygtyýarly agza bolup girdi. Şondan soň türkmen suwda ýüzüjileri halkara ýaryşlaryna özbaşdak topar bolup gatnaşyp başladylar.

*Gulaçlap arkanlygyna ýüzmegiň emelleri.* Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasynda arkanlygyna ýüzmek usulynda zenanlar hem erkekler üçin 50 m, 100 m we 200 m aralyklara ýüzmek ýaryşyna orun berlendir, şeýle hem bu usulda toplumlaýyn we estafeta görnüşleriniň bir tapgyry ýüzülýär. Ýüzüji bu usulda ýüzende elleri bilen gezek-

li-gezegine küreklemeği we aýaklary bilen üznüksiz gezekleşdirip, aşak-ýokaryk hereketleri ýerine ýetirýär.

*Bedeniň durumy.* Suwda ýüzüjiniň bedeni kese (gorizontal) ýagdaýy eýeleýär. Egin guşaklygy çatalbadan biraz ýokarda, çatalba we butlary bolsa suwuň ýüzüne ýakyn ýerleşendir. Bedeniň hüjüm burçy 6–8 gradusdan ýokary geçmeýär.

Ýüzüş döwri ýüzüjiniň egin guşaklygy bedeniň uzaboý okuna degişlilikde birsydyrgyn saga we çepe gysarýar. Bu gysarmalar elleriň hereketleri bilen ýakyn baglanyşykdadyr we el bilen küreklemeği güýçlendirmäge, ony gerek bolan çuňlukda ýerine ýetirmäge, şeýle hem beýleki eliň suwuň üstünden iň az garşylykly geçirmäge kömek edýär. Arkanlygyna ýüzülende göwräniň gapdala gysarmagynyň derejesi ýüzinligine ýüzülenden birneme az bolýar.

Ýüzüş döwri kelläniň ýagdaýy durnukly, boýun göni ýagdaýda saklanylmalı, boýun myşsalary gowşadylmaly. Kelle ýeňse bilen öňdäki tolkunda ýatmaly. Ýüzüji ýokaryk we biraz yza seretmeli. Suwuň derejesi, takmynan, gulaklaryň ýanyndan geçmeli. Bedeniň amatly ýagdaýyny we eller bilen öndümlü küreklemeğini üpjün etmek üçin kelle adaty ýagdaýda durmaly.

*Eller bilen hereketler we dem alyş.* Arkanlygyna ýüzülende elleriň hereketi esasydyr, aýaklaryň hereketleri we dem alyş oňa sazlaşykly tabyndyr. Eger ýüzüji oturylýan uzyn tagtanyň üstünde arkan ýatyp, eli bilen arkanlygyna ýüzende kürekleme hereketini ýerine ýetirse, onda penjäniň hereketiniň gerimi (*trajektoriyasy*) aýdyň görünýär.

Bir eliň hereketiniň emellerine döwürler boýunça seredeliň: suwy garbamak döwründe penje eliň aýasynyň aşaky gyrasy bilen öňe-aşak we biraz daş tarapa durman çakgan sowulýar. Ýüzüji eliň aýasy bilen gapma-garşy gelyän suw akymynyň basyşyny duýup, penjesi bilen suwy garbap, penjesini epip başlaýar. Egin guşaklygy suwy has çuňňur garbamaga ýardam edip, eliň yzysüre onuň zyndan öwrülýär, eliň gapma-garşy tarapyndan egin guşaklygy suwuň üstünden biraz göterilýär, ýüzüjiniň kellesi bedeniň uzaboý okuna degişlilikde tas hereketsiz ýagdaýda galýar.

Suwy garbamak döwrüniň ahyryna penje arkaň tekizliginden aşakda bolýar. Garbamagyň çuňlугy 25–30 *sm*-e ýetýär, käbir ýüzüjilerde 40 *sm*-e ýetýär. Çuň garbamagy dürs ýerine ýetirmek üçin egin guşaklygynyň bogunlarynyň oňat hereketlilikli hökmanydyr.

Kürekleme iki kiçi döwre bölünýär: özüne çekmek we iteklemek.

Bilegiň epilmegi we goşaryň biraz iç tarapa aýlanmasy bilen bagly penjäniň hereketiniň ugrunyň üýtgeýän pursady el özüne çekmeklige geçýär. Indi penje yza-ýokaryk hereketlenýär. Penjäniň we bilegiň iş tekizligi suwa direnmek üçin has amatly bolan berk önleýin ýagdaýy eýeleýär. Ýüzüji egniň kuwwatly gelmeginiň hasabyna direge tarap çekilmäge başlaýar.

Küreklemegiň birinji ýarymynda penjäniň hereketi tirsege deňşlilikde esasy bolup durýar – hamala penje tirsegiň yzyndan ýetjek bolýan ýaly. Ýüzinligine usuldaky ýaly ýüzüjä tirsegini saklamak gerek, ýagny ony aşak-gapdala çöwürülen ýagdaýda goýmaly (*yza däl*).

Dem alyş, köplenç, bir eliň hereketleriniň doly aýlawy bilen yllaşdyrylýar. Mysal üçin, çep eliň howa boýunça hereketiniň ahyrynda we suwa girende dem alyş ýerine ýetirilýär; şol bir eliň kürekleyän we suwdan çykýan wagty hem-de howa boýunça geçirilmeginiň başynda – uly bolmadyk dem saklaýyş (bolman hem biler) we dem goýberiş ýerine ýetirilýär. Şu ýagdaýda dem alşyň tamamlanan aýlawy elleriň iki küreklemesine – her eliň bir gezek küreklemesine gabat gelýär.

*Aýaklar bilen hereketler.* Arkanlygyna usulda ýüzülende aýaklaryň hereketleriniň esasy wezipesi – ýüzüjiniň bedenini akyjylyk ýagdaýynda saklamak, eller bilen küreklemegiň aýry döwürlerini güýçlendirmek, şeýle hem ýüzüjini öňe hereketlendirýän güýçleri döretmäge öz gönüden-göni goşandyny goşmak zerur. Aýaklar gezekli-gezegine ýokaryk-aşak hereket edýärler.

Hereketlere butlar, injikler, dabanlar goşulýarlar. Butlaryň hereketleriniň gerim çägi (*amplitudasy*) aram, aýaklaryň dyz bogunlarynda epilmegi ýüzinligine ýüzülendäkiden birneme uly, dabanlar gowşadylandyr. Ýüzüjiler butlaryny suwuň ýüzüne golaý saklamaga çalyşýarlar, dabanlar bilen hereketleri bolsa suw gatlagynda ýerine

ýetirmäge çalyşýarlar. Dabanlar bilen suwuň ýüzüne golaý has ownuk hereketler öndümlü däl.

*Delfin usulynda ýüzmegiň emelleri.* Olimpiýa oýunlarynda bu usulda ýüzmekde zenanlar hem erkekler üçin 50, 100 we 200 m aralyklarda baýraklar goýulýar. Şeýle hem bu usulda 4×100 m garyşyk estafetanyň 3-nji tapgyry, 200 we 400 m toplumlaýyn ýüzmekde ilkinji 50 ýa-da 100 m ýüzülýär. Delfin usulda ýüzmegiň emellerini häsiýetlendirýän aýratynlyk, ýagny iki eliň küreklemegi tamamlap, taýýarlyk hereketlerini suwuň üstünde ýerine ýetirýärler, aýagyň bolsa delfiniň guýrugyna meňzeş aşak-ýokaryk hereketlenýärler. Dabanlar bilen aşak doly iki urgy eller bilen hereketiň doly tamamlanan bir aýlawyna gabat gelýär. Eller bilen hereketler, ýaryşlaryň düzgünnamalarynyň talap edişine görä, birwagtda we kybapdaş bolmalydyr. Şol talaplar aýaklar bilen edilýän hereketlere-de degişlidir.

*Bras usulynda ýüzmek.* Olimpiýa oýunlarynda ýüzmegiň şu usulynda zenanlar hem erkekler üçin 50, 100 we 200 m aralyklara, şeýle hem toplumlaýyn ýüzmegiň we toplumlaýyn estafeta ýüzüşleriniň bir tapgyrynda baýraklar goýulýar. Ýüzmegiň bu usulynyň durmuş ähmiýeti örän uludyr.

Ýaryşyň düzgünnamasy brassyň emellerini berk çäklendirýär. Düzgünnamanyň esasy talaplary şeýle:

1) bras usulynda ýüzülende ýüzüji ýüzin ýatýar, onuň eginleri suwuň ýüzüne deňeçer ýagdaýda bolmaly;

2) iki eliň hereketleri birwagtda we birsydyrgyn ýerine ýetirilýär. Kürekleme wagtynda iki eli yza suwuň aşagynda hereket edip bilýär, şeýle hem suwuň aşagynda öňe hereket etmeli;

3) aýaklar hereketleri birwagtda we birsydyrgyn ýerine ýetirýärler. Küreklemede dabanlar gapdala gýşaran bolmaly we yza ýaý (duga) boýunça hereket etmeli (*aýaklar üçin delfin görnüşinde ýokaryk-aşak hereketler gadagan*);

4) aralygy ýüzüp geçilýän wagtynda kelläni suwa doly goýbermek gadagan edilýär.

*Gulaçlap ýüzinligine ýüzmegiň emelleri.* Ýüzmek usullarynyň arasynda gulaçlap ýüzinligine ýüzmek usuly iň çalt usuldyr. Derejeli

ýüzüjiler ýaryşlarda erkin görnüşde ýüzmeli aralyklarda elmydama gulaçlap ýüzinligine ýüzmek usuly ulanýarlar.

Olimpiýa oýunlarynyň maksatnamasynda bu usulda zenanlar üçin estafeta 50, 100, 200, 400, 800 *m* we 4×100 *m*, erkekler üçin estafeta 1500 *m* we 4×200 *m* ýüzüşe orun berilýär.

*Eller bilen edilyän hereketler we dem alyş.* Elleriň hereketine aýaklaryň, göwräniň, kelläniň hereketleri we dem alyş hem baglydyr.

Dem alyş elleriň, göwräniň, kelläniň hereketleri bilen berk baglanyşyklydyr. Eliň penjesi suwa giren badyna, kelle dem almak üçin gapdala öwrülýär. Dem almak gysga wagtyň dowamynda, haçanda beden gapma-garşy gapdala gýşaran pursadynda agyzdan ýerine ýetirilýär.

Dem alyş eliň suwdan çykan wagtyna we onuň howadaky hereketiniň başyna gabat gelýär. Şol wagt ýüzüjiniň agzy suwuň ýokarsynda – önden gelen tolkundan soň dörän uly bolmadyk oýda ýerleşýär. Dem alyşdan soň kelle (*egin bilen bile*) ýüzi aşak öwürýär. Demi goýberiş, düzgün boýunça, kelle suwa çümen döwrüniň dowamynda üzüksiz amala aşyrylýar. Demi goýberiş özüniň ilkinji böleginde agyzdan birsydyrgyn ýerine ýetirilýär, soňra güýçlenýär we agyzdan hem burundan amala aşyrylýar. Dem alyş döwri haçanda agzyň suwuň ýokarsynda ýene-de görnen mahaly galanja howany agyzdan doly goýbermek bilen tamamlanýar.

Agyz we dodak suwdan doly boşayar, şonda ýüzüji nobatdaky dem alşa başlap bilýär. Hereketleriň bir doly aýlawyna (*eller bilen iki kürekleme*) bir dem almak we goýbermek has takyk bolýar. Gowy taýýarlykly ýüzüji türgenleriň elleri bilen üç küreklemä bir dem alşy peýdalanýanlar hem duş gelýär. Bu ýagdaýda kelle dem almak üçin gezekli-gezegine saga-çepe öwrülýär.

*Aýaklar bilen edilyän hereketler* ýüzüjiniň bedeniniň deňagramly, akyjylyk we suwuň ýüzünde saklanmak ýagdaýyny üpjün edýär, wajyp bolan sazlaşdyryjy wezipäni ýerine ýetirýär, elleriň hereketleriniň aýry pursatlaryny güýçlendirip, hereketlendiriji **güýçleri** döretmäge bellibir derejede goşant goşýar.

Aýaklar butlaryň uly bolmadyk salgamak hereketi bilen gezekli-gezegine aşak-ýokaryk garşylykly hereket edýärler. Dabanyň aşaklygyna urgy hereketi esasy işleýji bolup durýar, dabanyň ýokarlygyna hereketi taýýarlyk döwrüdir.

Aýaklaryň hereketi butdan başlaýar. Butdan soňra injik we daban herekete goşulýar. But ýokardaky durumdan hereketi aşaklygyna başlaýar.

Aýak dyz bogunda okgunly eplenýär. Daban suwuň ýüzüne çykyar we arka tarapy bilen suwa daýanyp, buduň zyzndan aşaklygyna okdurylýar. Soňra hereketiň esasy bölegi daban bilen aşaky ugra geçýär. Urgy aýagy dyz bognuny ýazmak bilen ýerine ýetirilýär. Haçanda daban we injik tizlenme bilen aşak hereket edýärkä, but hereket ugruny üýtgedýär we ýokarlygyna okdurylýar. Bu bolsa aýagy dyz bogunda doly ýazyp, daban bilen aşaklygyna serpikdiriji urgyny ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär.

Bedenterbiýe we okuw-türgenleşik sapaklaryna türgenleriň fiziki mümkinçiliklerini hem-de olara berilýän fiziki ýüklenmelere çydamlylygyny kesgitleýän, türgeniň ösüş depginini gündelik gözegçilikde saklamaga mümkinçilik berýär we türgenleşiklerde, sport duşuşyklarynda hem-de ýaryşlarynda ýerine ýetiren işlerine seljerme berýän sanly elektron tehnologiýalaryny ulanmak arkaly ösüşiň täze basgançaklaryna ýetilýär.

Suwda ýüzmek üçin ýokary tehnologik materiallardan tikilen geýimler geýilýär. Bu bolsa suwuň ýüzüjä edýän garşylygyny ýeňip geçmeklige uly ýardam berýär, şeýle hem onuň görkezen derejesini ýokarlandyrmaga kömek edýär.

Suwda ýüzmek türgeniň dem alyş mümkinçiliklerini we ýürek-gan damar ulgamynyň işini ýokarlandyrmaga ýardam berýär. Mundan başga-da bu ýagdaý türgeniň güýjüniň, çydamlylygynyň we tizliginiň kämilleşmegine kömek edýär.

## **2.2. Bedenterbiýe sapaklarynyň guramaçylygy**

Okuw sapaklary başlanmanka talyplar lukman gözegçiliginden geçmelidirler. Oňa fiziki ösüşiň barlagy, fiziki taýýarlygyň işjeňligi-

niň kesgitlenilişi degişlidir we olary lukmançylyk toparlaryna bölýärler.

Esasy lukmançylyk toparyna saglyk ýagdaýynda hiç hili kemçiligi bolmadyk, fiziki ösüşi we ýeterlik derejede fiziki taýýarlygy bolan talyplar degişlidir.

Ýörite lukmançylyk toparlaryna saglyk ýagdaýynda kemçiligi bolan talyplar degişlidir. Lukmançylyk gözegçiliginiň netijeleri esasynda bedenterbiýe mugallymy her talybyň islegine, fiziki taýýarlygyna, şahsy işjeňligine görä olary sport, taýýarlyk we ýörite bölümlere bölýär.

Sport bölümüne görä lukmançylyk toparlary, ýagny fiziki ösüşini we taýýarlygy ýokary derejeli, normatiwleri ýerine ýetirip bilýän, diňe sportuň bir görnüşini bilen meşgullanyp bilýän talyplar girýär.

Taýýarlyk bölümüne umumy işjeňlik taýýarlykly we sagaldyş häsiýetli lukmançylyk toparlaryň talyplary girýär.

Ýörite bölümüne lukmançylyk toparynyň, ýagny fiziki ösüşinde yza galýan, saglygyny dikeltmekdäki ýokary işjeňligini goldaýan, sagdyn durmuş ýörelgäni (dogry ýymitlenmek, dynç alşyň we zähmetiň rejenamasy) dogry alyp barýan talyplar girýär.

### **2.3. Okuw materiallarynyň özleşdirilişiniň bahalandyrylyşy**

Nazary we amaly sapaklaryň özleşdirilişiniň derejesini üpjün etmek üçin her bir talybyň psihiki, fiziki taýýarlygynyň ösüşi, saglyk ýagdaýy onuň alan bilimleriniň esasynda barlanylýar.

*Bedenterbiýe netijeliligine şu esasy ölçegler degişlidir:*

- talaplar we görkezijiler esasynda işjeňligini kesgitlemek;
- fiziki işjeňligiň ösüş dinamikasyny test arkaly kesgitlemek;
- saglyk ýagdaýynyň dinamikasyny ýetişigine görä bahalandyrmak.

*Okuw döwründe talyplaryň düşünmeli borçlary:*

- saglygy berkitmekde bedenterbiýäniň sagaldyş täsiri;
- bedenterbiýe okuwlarynyň görnüşleri, maksatlary, geçiriliş aýratynlyklary;



– şahsy fiziki ösüşiniň we fiziki taýýarlygyň ösüşiniň barlag usullary;

– dürli ugurlar boýunça fiziki maşklaryň ýerine ýetirilişiniň düzgünleri we meýilnamasy.

*Ýerine ýetirilmeli borçlar:*

– nazary we amaly emelleri, başarnyklary ulanmaklygyň düzgüni;

– bedenterbiýäniň saýlanan sagaldyş toplumlaryny gimnastik we aerobik maşklar arkaly ýerine ýetirmek;

– öz-özünü owkalamanyň ýönekeý usullaryny ýerine ýetirmek;

– fiziki maşklaryň geçirilişini barlamak we göz ýetirmek;

– dürli hereketleriň ýerine ýetirilişinde duş gelyän päsgeçilikleri we kynçylyklary ýeňip geçmek;

– gorag emellerini ýerine ýetirmegi başarmak;

– sportuň ýeňil atletika, gimnastika, suwda ýüzmek görnüşleri boýunça barlag normatiwlerini ýerine ýetirmek.

***Oglanlar üçin taýýarlyk döwründe okuwyň netijeliligine bolan talaplar.***

Fiziki taýýarlygyň we bedeniň mümkinçilikleriniň dinamikasyny kesgitlemek üçin 1–2-nji tablisalardan ýylyň dowamynda peýdalanmak maslahat berilýär.

*1-nji tablisa*

**Talyp oglanlar üçin taýýarlyk döwründe okuwyň netijeliligine bolan talaplar**

№	Test	Bahasy		
		5	4	3
1	2	3		
1	100 m aralyga ylgaw (sekuntda)	13,0	13,5	14,0
2	3000 m aralyga ylgaw (minutda)	12,00	12,30	13,00
3	50 m aralyga suwda ýüzmek (sekuntda)	45,00	52,00	–
4	Diwardan ýapyşyp, bir aýakda oturyp turmak (gezek)	10	8	5
5	Duran ýeriňden uzynlygyna bökmek (metrde)	2,20	1,80	1,60



*1-nji tablisanyň dowamy*

		5	4	3
1	2	3		
6	Kelläniň arkasyndan 2 kg massaly pökgini zyňmak (oturan ýeriňden) (metrde)	10,5	8,5	7,5
7	Güýç testi – turnikde göwräni çekmek	14	10	8
8	Tennis topuny uzaklyga zyňmak (metrde)	80	70	60

**Okuwyň netijesinde talybyň ýerine ýetirmeli işleri:**

- test boýunça öz saglygynyň derejesini kesgitläp bilmek;
- irki we soňky maşklaryň toparyny düzüp geçirmäni başarmak;
- tehniki hereketleriň elementlerini ele almak;
- fiziki ýadawlykdan soň işjeňligi dikeltmek üçin fiziki maşklary düzmekligi başarmak;
- bellibir sport oýnunyň tehnikasyny ele almak;
- işjeňligi ýokarlandyrmak üçin dem alyş maşklaryň usullaryny ele almak.

*2-nji tablisa*

**Talyp gyzlara fiziki taýýarlygyň derejesini bahalandyrmak üçin berilýän maslahatlar**

№	Test	Bahasy		
		5	4	3
1	100 m aralyga ylgaw (sekuntda)	14,0	15,0	16,5
2	30 m aralyga ylgaw (sekuntda)	4,5	5,5	6,5
3	50 m aralyga suwda ýüzmek (sekuntda)	1,0	1,5	–
4	Elleriňe daýanyp göwräni galdyrmak (gezek)	8	6	4
5	Duran ýeriňden uzaklyga bökmek (metrde)	1,80	1,70	1,55
6	Arkan ýatyp göwräni galdyrmak (pres)	40	30	20
7	Kelläniň zyzndan 1 kg massaly pökgini zyňmak (oturan ýeriňden) (metr)	10,5	6,5	5,0
8	Tennis topuny uzaklyga zyňmak (metrde)	40	35	25

Mundan başga-da şu aşakdaky maşklary ýerine ýetirmegi başarmalydyr:

- duran ýeriňden uzynlygyna bökmek;
- 100 m aralyga ylgamak (12-nji surat);
- 3000 m aralyga ylgamak (oglanlar); 2000 m aralyga (gyzlar).



**12-nji surat. Gysga aralyga ylgamaga taýýarlyk**

– ýatan ýeriňde el-aýagyňy ýygrymak we ýazmak (göneltmek) (13-nji surat).



**13-nji surat. Gimnastika maşklary**

## III BÖLÜM

### ADAM BEDENİNİN ESASY FIZIKI SYPATLARY

#### 3.1. Güýç

Hereket ediji emeller ol ýa-da beýleki derejede güýjüň, çydamlylygyň, tizligiň, çeyeligiň, çalasyňlygyň ýüze çykmagy bilen baglydyr. Bu bolsa islendik kãrdãki işiň täsirli ýerine ýetirilmeginiň kãmilleşmegine ýardam berýär.

Fiziki häsiýetleriň kãmilleşmegi üçin myşsalarý gowşatmak ukyplary, takyklyk we sazlaşykly emeller zerurdyr. Adam ukybynyň aýry-aýry toparlaryny işletmek üçin myşsalarý gowşatmak we ýygrymak hereketlerini ulanmak maslahat berilýär.

Gowy ösen hereketlendiriji häsiýetler diňe sport bilen meşgullanýanlara zerur bolman, eýsem ol saglygy berkitmekde-de möhümdir. Mysal üçin, basketbolçy türgen pökgini tora takyk düşürmek üçin bellibir derejede güýje, çeyelige, tizlige eýe bolmalydyr. Edil şonuň ýaly hereket ediji taýýarlykda fiziki häsiýetleriň terbiýesi we ukyby zãhmet we durmuşy ýagdaýlarda-da zerurdyr. Professional taýýarlygyň esasyňy beden mümkinçilikleriniň ýokarlandyrylmagyna ugrukdyrylan umumy fiziki taýýarlygy düzýär.

*Güýç* adamyň myşsa dartgynlygy we işjeňligi arkaly daşky päşgelçilikleri ýeňip geçmek ýa-da olara garşy durup bilmek ukybydyr.

Güýç tebigatyň kanunyna laýyklykda şu aşakdaky täsirlere we şertlere baglydyr:

- myşsa süýümlerine;
- nerw ulgamyna (myşsa barýan impulslara);
- psihiki erk taýýarlygyna (durnuklylyk);
- daýanç meýdanynyň ýagdaýyna (biomehaniki serişdeler);
- biohimiki we fiziologiki täsirlere.

#### **Güýjüň görnüşlerine aşakdakylar degişlidir:**

– *aňrybaş güýç (absolýut güýç)* bellibir myşsa toparynyň haýsy-da bolsa bir hereketde umumy güýjüň, ýagny öz agramyna bagly bolmadyk ýokary güýjüň görkezilmegidir (meselem, öz agramyňdan agyr bolan ştangany götermek);

- *deňagramly güýç (otnositel güýç);*
- *zarbaly güýç (ýaryjy güýç);*
- *tizlik güýji;*
- *çydamlylyk güýji;*
- *çalasynlyk güýji.*

Professional we hereket ediji taýýarlykda myşsa güýjüniň ösüşi ähmiýetli orna eýedir. Önümçilikde-de, adaty ýagdaýda-da işjeňligiň dürli görnüşlerinde myşsa güýjüniň ýokarlanmagyny talap edýän zerurlyk ýüze çykýar. Islendik hereket myşsa güýjüne esaslanýar.

Köp halatlarda, güýç çydamlylyk bilen bagly bolup durýar. Myşsa güýjüniň ýüze çykmagy merkezi nerw ulgamynyň we myşsanyň fiziki ýagdaýyna, biohimiki hadysalara bagly bolup durýar. Deň derejede geçirilýän türgenleşikde adamyň güýji beden agramyna bagly bolup durýar.

Beden agramynyň sazlaşykly ösüşinde, güýji talap edýän maşklarda, bar bolan ukyplaryň kämilleşmeginde esasy myşsa toparlaryny işletmek zerurdyr. Güýç maşklaryny ýadawsyz ýagdaýda ýerine ýetirmeklik maksadalaýyk hasaplanylýar. 17–19 ýaşly talyplar üçin güýç maşklarynyň saýlanylyşynda olaryň jynsyny, ýaşyny, myşsa güýjüni hasaba almalydyr. Gimnastik maşklary ýerine ýetirmekde beden görnüşiniň durkuna üns bermelidir.

Güýç maşklarynyň toplumyny tiz-tizden çalşyp durmak maslahat berilmeýär. Hepdede 2–4 gezek suwda ýüzmek we ylgamak maslahat berilýär. Eger-de myşsa toparlaryna täsir ediji umumy maşklar geçirilse, onda hepdede 3 gezek türgenleşik geçirmek ýeterlik bolar. Eger-de myşsa toparlarynyň ösdürilmegine gönükdirilen maşklar bolsa, onda türgenleşigi 4–5 gezege çenli köpeltmek maksadalaýykdyr. Türgenleşik işleri gündiz ýa-da aňşam geçirilse, onda ony 1–1,5 sagat nahardan soň ýa-da 1,5–2 sagat ukudan öň geçirmeklik maslahat berilýär. Ondan başga-da güýç maşklary adam bedenine oňaly täsir edýär. Şu ýagdaýlarda esasy ünsi dem alyş agzalaryna bermelidir, sebäbi ol aňrybaş güýji talap edip, bedeniň hereketi bilen gabat gelmelidir. Maşklar ýerine ýetirilende, dem saklamaklyga ýol bermeli dälendir.

Gimnastika bilen meşgullanýan oňlan-gyzlara 30–60 minutyň dowamynda irki maşklary ýerine ýetirmek maslahat berilýär. Bu maşklar, esasan, çeyelige gönükdirilmelidir.

Türgenleşik çärelerinden oňaly täsirleri almak üçin sagdyn durmuş ýörelgesini berjaý etmeli: iýmitlenmegiň tertibi, ol bolsa öz gezeginde beloklar bilen üpjün edilmelidir we şahsy gigiyenanyň düzgünini hem-de gün tertibini berjaý etmelidir.

**Esasy myssa toparlaryny ösdürmek üçin aşakdaky maşklary ýerine ýetirmeli** (14-nji surat).

1. Gantelleri ele alyp dik durmaly we gezekleşdirip, sag we çep elde galdyrmaly.

2. Dik durup, bir eli gantelli öňe çykarmaly we beýleki eliň bilen gezekleşdirmeli. Bu ýagdaýda gimnastika üçin diwary ulanmak bolar.

3. Bir eliňi kelläniň aňyrsyna geçirip, dik duran ýeriňde beýleki gantelli eliňi öňe, yza çykarmaly.

4. Dik duran ýeriňde ştangaly elleriňi kelläniň ýeňsesine geçirmeli.

5. Dik duran ýeriňde gantelli elleriňi eliň aýasy bilen öňe çykar maly we elleriňi her tarapa aýlamaly.

6. Dik duran ýeriňde gantelli elleriňi öňe çykaryp, 6–7 sekuntlap ganteliň şaryndan ýokarlygyna tutmaly.

7. Elleriňi tirsekden epläp, döşüň deňinde goýup, maşklary ýerine ýetirmeli.

8. Uzyn oturgyçda garnyň üstünde ýatyp, gantelli elleriňi öňe çy karmaly.

9. Göwräni turnikde çekmeli.

10. Dik durup, elleriňi gantelli ýagdaýda, göwräni öňe egmeli we elleriňi 3–5 sekuntlap saga, çep uzatmaly.

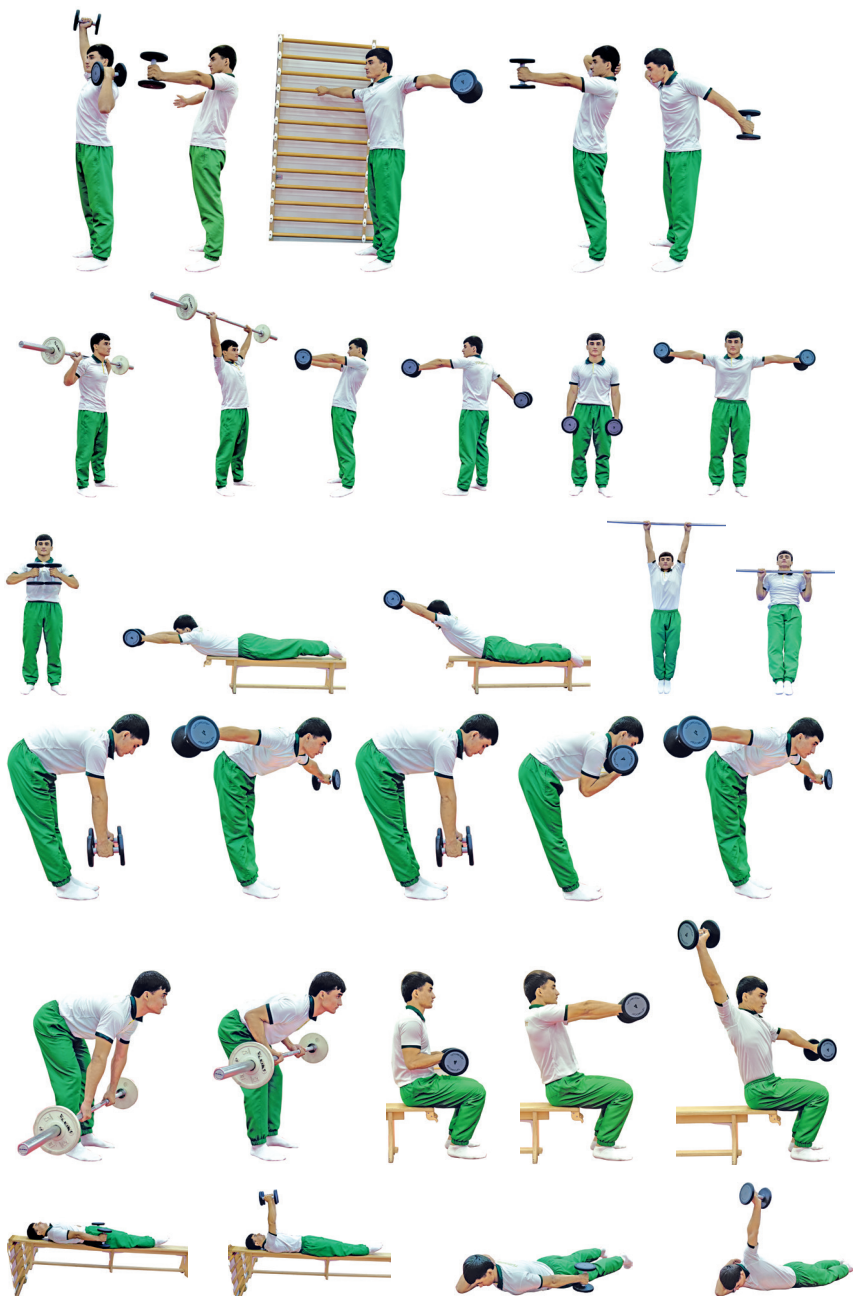
11. Dik duran ýeriňde göwräni öňe egip, gantelli elleriňi sallama ly we bu ýagdaýda 3–5 sekuntlap elleriňi dürli tarapa uzatmaly.

12. Dik durup aýaklary giň saklap, göwräni öňe çekip, ştangany eliňe alyp, ony döşüň derejesine galdyrmaly we bu ýagdaýda aýakla ryňy, dyz bognuny epmeli däldir.

13. Oturan ýeriňde eliň gantelli dürli taraplara hereketlendirmeli.

14. Kese goýlan uzyn oturgyçda ýatyp, gantelli elleriňi ýokarly gyna galdyrmaly.

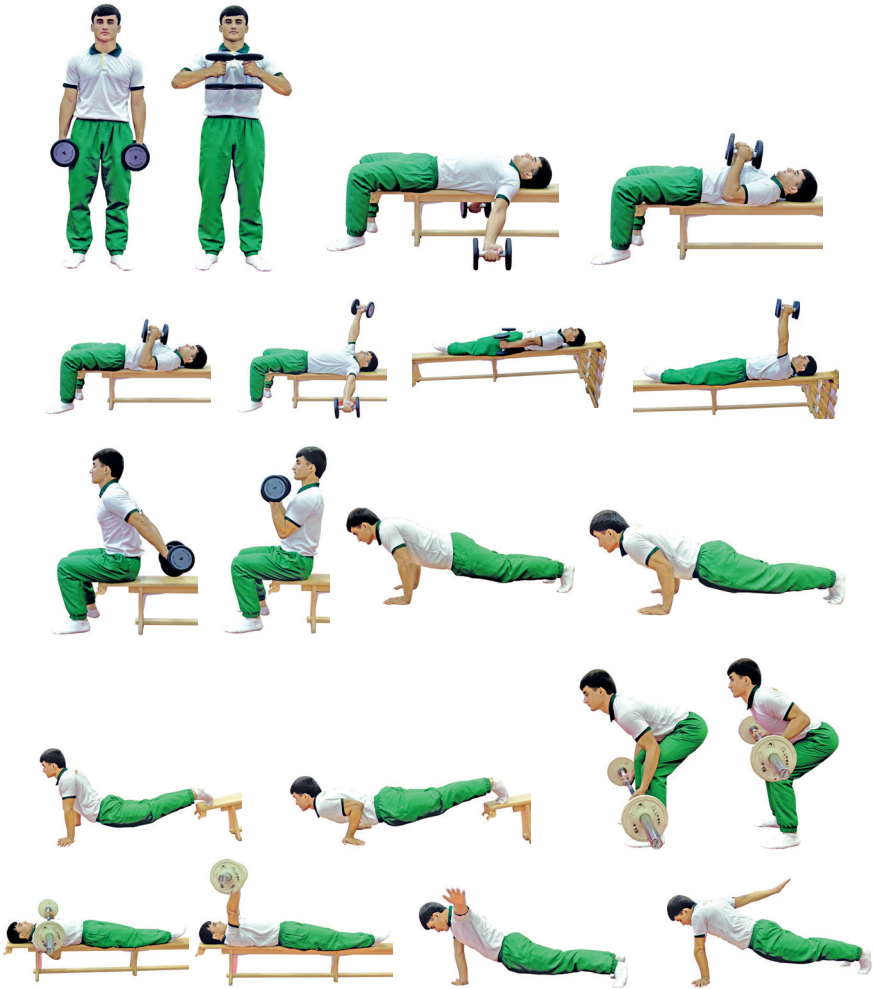
15. Keseligine ýatyp, bir eliňi kelläň aşagynda goýup, beýleki eliňe ganteli alyp ýokary galdyrmaly we bu ýagdaýy gezekleşdirmeli.



14-nji surat. Bedeniň dürli myşalaryny ösdürmek üçin maslahat berilýän maşklar toplumu

**Uly döş myşsalarynyň ösmegi üçin ýerine ýetirilýän maşklar (15-nji surat).**

1. Dik duran ýeriňde gantelli elleriňi, tirsek bognuna çenli eplemeli.
2. Gimnastik oturgyçda arkan ýatyp, gantelli elleriň ýere degmeli we tirsek bogunlaryny döşe çenli epmeli.
3. Gimnastik oturgyçda arkanlygyna ýatyp, gantelli elleriňi dürli tarapa hereketlendirmeli.



**15-nji surat. Döş myşsalaryny ösdürmek üçin maslahat berilýän maşklar toplumy**

4. Oturgyçda oturyp, gantelli elleriňi öňe, gapdala çekip, 3–5 sekundyň dowamynda döşe çenli epmeli.

5. Ýerde ýatyp, galmak hereketlerini tirsek bogununa çenli epip ýerine ýetirmeli.

6. Ýerde ýatyp, galmak hereketinde durup, aýaklaryňy gimnastik oturgyçda, elleriňi giň goýup, tirsek bogununa çenli hereketlendirmeli.

7. Aýaklaryňy giň goýup, dik duran ýerinde göwräni öňe çykaryp, ştangany döşüňe çenli çekmeli.

8. Gimnastik oturgyçda arkanlaýyn ýatyp, ştangany ele alyp, ýokarylygyna galdyrmaly.

9. Ýerden sag eliňe zor berip, çep eliňi bolsa bir tarapa gönükdirip, olary çalşyp durmaly.

**Arka myşsalaryny ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän maşklar (16-njy surat).**

1. Ştangaly dik durup, ýuwaş-ýuwaşdan göwräni öňe we çalt yza öňki ýagdaýyna gaýdyp getirmeli.

2. Dik duran ýerinde göwräni öňe egip, uly agramly ştangany galdyrmaly.

3. Gimnastik oturgyçda ýüzüňi aşak edip ýatyp, elleriňi kelläň arkasyna geçirip, göwräni öňe-yza maksimal derejede egmeli.



**16-njy surat. Arka myşsalaryny ösdürmek üçin maslahat berilýän maşklar**

**Arkanyň giň myşsalarynyň ösmegi üçin ýerine ýetirilýän maşklar (17-nji surat).**

1. Dik duran ýerinde elleriňi ýokary galdyryp, hereketi öňe-yza gönükdirmeli.

2. Dik duran ýerinde sag eliňde ganteli saklap, aşak goýbermeli, çep eliňi bolsa çep buduňa ýetirmeli.



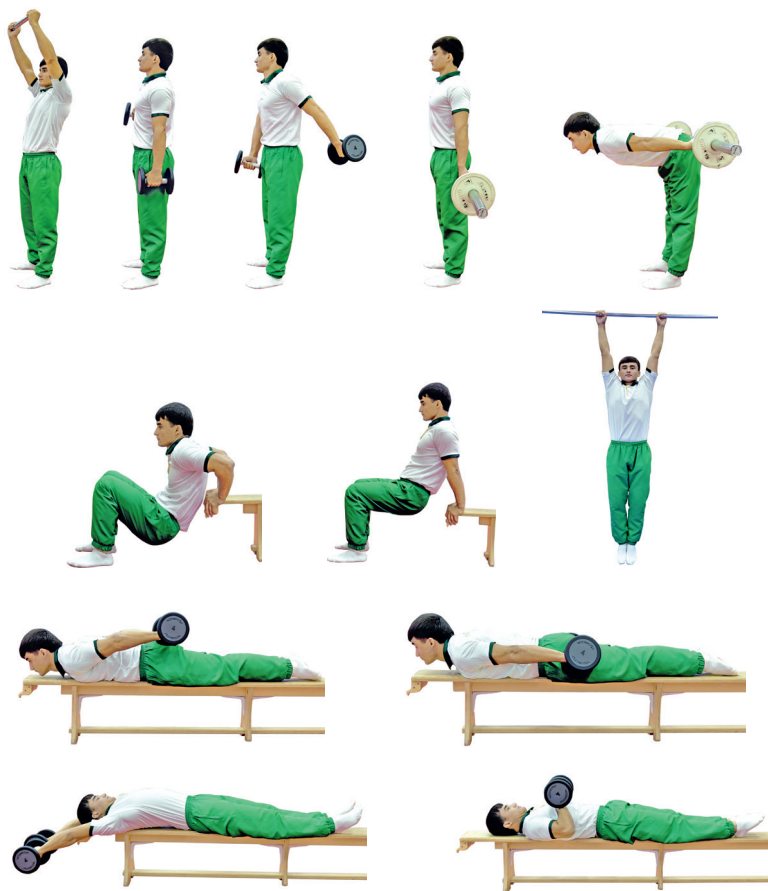
3. Dik duran ýeriňde ştangaly elleriňi ýokaryk galdyryp soň, aşak goýbermeli.

4. Oturan ýeriňde gimnastik oturgyja eliňi diräp, aýaklaryňy dyz bognuna epip, 6 sekundyň dowamynda hereketi dowam etmeli.

5. Elleriňi giň açyp, özüňi sallamaly we çepe, saga göwräňi gezekleşdirip hereketlendirmeli.

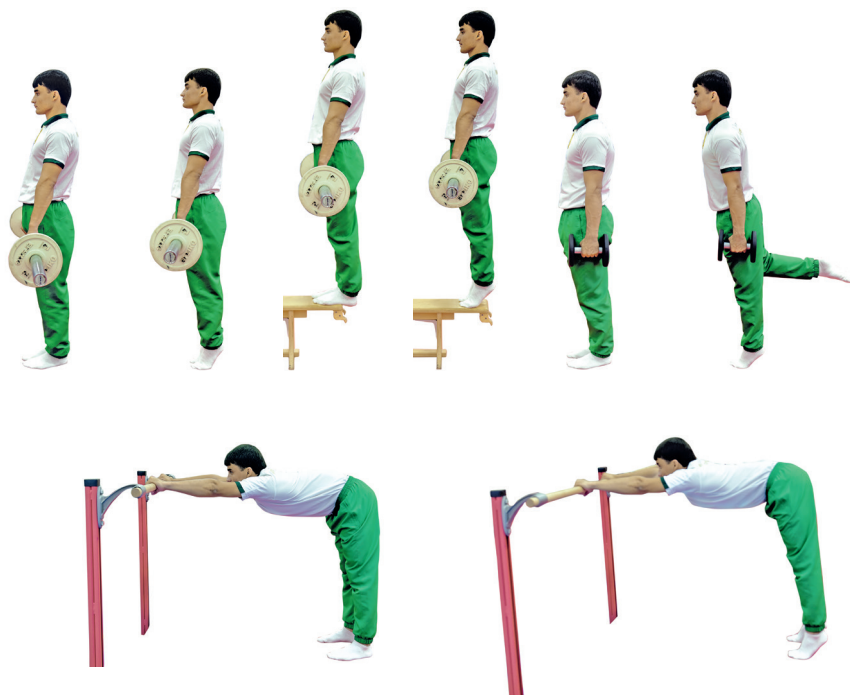
6. Gimnastik oturgyçda garyň üstünde ýatyp, gantelli elleriňi ýokaryk galdyryp, aşak goýbermeli.

7. Gimnastik oturgyçda arkan ýatyp, agyr gantelleri ele alyp, kellaň arkasyna elleriňi uzadyp we ýene öňki ýerine getirmeli.



17-nji surat. Bedeniň dürli myşalaryny ösdürmek üçin maslahat berilýän maşklar

**Dyz myşsa toparynyň ösmegi üçin ýerine ýetirilýän maşklar (18-nji surat).**



**18-nji surat. Bedeniň dyz we aýak myşsalaryny ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän maşklar**

1. Dik duran ýagdaýynda aýagyň ujuna galyp, ştangany eliňde saklamaly.
2. Dik duran ýagdaýynda göwräni öňe çekmeli we aýagyň daraklygyna galyp, elleriňi direge ýetirmeli.

### **3.2. Çydamlylyk**

Çydamlylyk adamyň myşsa işjeňligi esasynda bedende dörän ýadawlyga we oňaysyz ýagdaýlara garşy durup bilmek ukybydyr.

Çydamlylygyň ölçeg birligi wagt dowamlylygydyr, ýagny ol hereketi ýokary depginde dogry we başarnykly ýerine ýetirip bilinmegi bilen kesgitlenilýär.

Islendik işiň dowamlylygy we hili ýadawlyga baglydyr. Şonuň bilen birlikde kompýuteriň öňünde işlenilip alnan ýadawlyk sürüjiniň ýa-da daýhanyň ýadawlygyndan tapawutlanýandyr.

Çydamlylyk bellibir anyk işjeňlikde kämilleşýär. Çydamlylygyň görkezijisi wagt bolup durýar, wagtyň dowamynda adam özüne berlen işjeňligi ýerine ýetirmek ukybyny kesgitleýär. Şonuň bilen birlikde çydamlylygyň ýörite we umumy häsiýetini tapawutlandyrmak bolýar.

Çydamlylyk 2 topara bölünýär: umumy we ýörite çydamlylyk.

*Umumy çydamlylyk* – bu adamyň bedeniniň dürli hereketleri mümkin boldugyça uzak wagtyň dowamynda ýerine ýetirip bilmek ukybydyr.

Umumy çydamlylykda uzak wagtlap bedeniň kadaly şertlerde işläp, myşsa agramynyň 70%-ini kämilleşdirýär. Oňa mysal edip, ylga-wy, suwda ýüzmegi, welosipedde aýlanmagy görkezmek bolar.

Eger-de türgenleşik döwründe ýadawlyk ýüze çykmaýan bolsa, onda çydamlylygy terbiýelemek barada gürrüň edip bolmaz. Diňe bedeniň ýadawlygy bilen söweşmeklikde çydamlylyga döz gelip bolar. Onuň derejesini şular bilen: maşklaryň dowamlylygy, gaýtalamak sanawy, dynç alşyň häsiýeti, türgenleşigiň şertleri bilen kesgitlenilýär.

Çydamlylygy ösdürmekde erk häsiýetini terbiýelemegi ýatdan çykarmaly däl, sebäbi çydamlylyk bilen erk özara baglydyr. Umumy çydamlylygy ösdürmek üçin 12 –18 ýaş gabat gelýär.

Türgenleşigiň birinji döwründe fiziki ýüklemäni maşklaryň görümine görä ýokarlandyryp bolar, emma soňkular olaryň ýerine ýetirilişiniň hasabyna görä ýokarlandyrylýar. Şoňa görä-de adam bedeni kadaly çydamlylyga ýetýär.

*Ýörite çydamlylyk (19-njy surat)* – bu bedeniň bellibir kesgitli hereketlere bolan çydamlylyk ukybydyr. Ýörite çydamlylyk öz gezeğinde ýokary fiziki derejesi, psihiki mümkinçilikleri bilen tapawutlanýar. Ýörite çydamlylyk sportuň görnüşleri bilen berk baglydyr. Ýörite çydamlylygyň birnäçe görnüşini ýüze çykarmak bolar: güýç, tizlikli güýç we uzak dowamlylyga çydamlylyk.

*Tizlik çydamlylygy* – bu çendenaşa iň köp ýerine ýetirilen iş ukybydyr.

Güýç çydamlylygyny ösdürmek üçin 2 usul: gaýtalama we interwal ulanylýar. Güýç mümkinçilikleri baş şert: işiň kuwwaty, aralygyň uzynlygy, dynç alşyň araçägi, dynç alşyň häsiýeti we gaýtalamanyň sanawy bilen kesgitlenilýär.



19-njy surat. Ýörite çydamlylygy ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän maşklar

Işiň kuwwaty iň ýokary derejäniň 90–95%-ine gabat gelmelidir. Şu ýagdaýda çydamlylygyň umumy ösüşi kämilleşýär.

Aýry-aýry maşklaryň arasyndaky dynç alyş araçaği minutda 130 puls sany bilen kesgitlenmelidir. Dynç alşyň häsiýeti işjeň ýagdaýda geçmelidir (ýöremek, ylgamak). Şoňa görä-de türgenleşik geçýänleriň dynç alşy jynsa, ýaşa, taýýarlyga görä deň bolmaýar.

*Güýç çydamlylygy* – bu uzak güýç işiň ýadawlygyna döz gelýän beden ukybydyr. Ol öz gezeginde çydamlylyk we güýç ukybynyň sazlaşygy bilen häsiýetlendirilýär. Şonsuz fiziki zähmet bilen bagly täsirli netijä gelip bolmaz. Güýç çydamlylygyny ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän maşklary agyr ýadawlyga çenli ýerine ýetirmek zerurdyr we olaryň arasyndaky arakesmäni doly dynç alşa ýetirmelidir. Türgenleşik döwründe sazlaşykly çydamlylyga üns bermelidir, sebäbi bu ýerde sazlaşykly hereket boýunça ýerine ýetirilýän agyr maşklar ulanylýar. Munuň üçin ýadawlyga çenli zygiderli maşklar ýerine ýetirilmelidir.

Adamyň çydamlylygy psihiki aýratynlyga, tehniki we taktika ukyplylyga, bedende bolup geçýän biohimiki hadysalara baglydyr.

Türgenleşik ýüklenmeler ýürek işjeňliginiň ýokarlanmagyny üpjün etmeli we beden işjeňliginiň kämilleşmegine ýardam bermeli. Munuň üçin türgenleşigiň dürli görnüşlerini, ýagny ylgaw bilen oýun türgenleşigini sazlaşykly geçirmek maslahat berilýär.

Güýç çydamlylygyny ösdürmekde birmeňzeş tapawutly maşklary ulanyp, ony türgenleşýän myşsalaryň ýadawlygyna çenli ýerine ýetirmeli. Oňa mysal edip, aýlawly türgenleşik usulyny görkezmek bolar.

### 3.3. Çeýelik

Çeýelik adamyň beden bogunlarynyň hereketlerini giň mümkinçilikde ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Oňat ösen çeýelik hereketleri çaltlyk, tygşylylyk hem-de erkinlik bilen ýerine ýetirmäge mümkinçilik berýär.

Ilki bilen, çeýelik hereketi hil taýdan ýerine ýetirilişiniň şerti bolup durýar. Bogunlarda hereketiň doly ösmedik ýagdaýy birnäçe işjeňlige

(güýjüň, tizligiň, çydamlylygyň, çalasyňlygyň ösmegine) päsgel berip, şikesleriň döremegine ýa-da myşsalaryň gowşamagyna getirýär.

Çeýelik öz gezeginde ýaşyna, jynsyna, bogunlaryň görnüşine, oňurga sütüniniň hereketliligine, myşsalara bagly bolýar.

Bogunlarda çalt hereketleri etmek arkaly adam olary uly güýç bilen ýerine ýetirmäge mümkinçilik gazanýar. Türgenleşigiň başynda çeýeligi terbiýelemek üçin uly üns güýç maşklaryna berilýär, soňra bolsa bu maşklary üýtgedip, myşsa güýjüne berilýän maşklary ýerine ýetirmeli. Şonuň bilen birlikde çeýeligi ýokarlandyrmak üçin ýerine ýetirilýän maşklaryň arasynda gowşatma maşklar hem ýerine ýetirilmelidir, sebäbi onuň hasabyna myşsalaryň işjeňligi artýar.

Gurluşy boýunça çeýelik şu aşakdakylara bölünýär:

– *işjeň çeýelik* – myşsalaryň öz işjeňligi esasynda hereketleri giňişleýin ýerine ýetirip bilmek ukyby;

– *işjeň däl çeýelik* (gowşak) – şol bir hereketleri ünsi çekdiriji güýçleriň hasabyna ýerine ýetirip bilmek ukyby;

– *umumy çeýelik* hemme bogunlaryň (oňurga, egin, tirsek, dyz bogunlary we ş.m.) ýokary işjeňligi bilen häsiýetlendirilýär;

– *ýöriteleşdirilen çeýelik* diýlip, sportuň görnüşine baglylykda bellibir hereketiň tehnikasyna gabat gelýän hereketiň giňligine aýdylýar.

### 3.4. Çalasyňlygy ösdürmegiň usullary

Çalasyňlyk adamyň ähli ýagdaýlarda çalt, tygşytly, maksadalaýyk, ugurtapyjylykly, dogry hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr. Çalasyňlykda wagty, aralygy, güýji, hereketi öňünden duýmalydyr. Çalasyňlyk ýerine ýetiriljek hereketleriň öňünden meýilleşdirilmegine we hereket endiklerine baglydyr. Çalasyňlyk çaltlyk hem çeýelik bilen arabaglanyşyklydyr we ol çaltlyk bilen deň derejede ösdürilýär.

Çalasyňlyk şu görnüşlerde ýüze çykýar:

– aralyga, wagta, güýje görä hereketleri sazlaşykly ulanyp bilmek ukybynda;

– hereketde statiki we dinamiki deňagramlylygy saklap bilmek ukybynda;

– hereketleri päsgeçiliksiz aňsatlyk bilen ýerine ýetirip bilmek ukybynda.

Çalasyňlygyň ýüze çykmak görnüşiniň esasy wagty bilen kesgitlenilýändir, ýagny ol hereketiň çalt tizlikli ýerine ýetirilişiniň alama tydyr. Bu hereketiň hiliniň ösüşine 6 –17 ýaş gabat gelýär. Zähet şertlerinde hereketiň tizlik reaksiýasyna uly ähmiýet berilýär, sebäbi tizlik, mysal üçin, ylgawda kiçi aralykda ösýär. Tizligi ösdürmek üçin maşklar kesgitlenen duýduryşdan soň ýerine ýetirilýär. Soňra bolsa şertleri kynlaşdyrmak zerurdyr: duýdansyz habara, dürli güýçli duýduryşa we ýerine ýetirilýän hereketleriň kynlygyny ýokarlandyrmaga berilýän maşklara üns bermelidir.

Çalasyňlygy ösdürmek üçin sportuň dürli görnüşlerini (boks, göreş) ulanmak maksadalaýykdyr. Olaryň arasynda gysga aralyga (ylgaw 30, 60, 100 m) ylgawlar hem degişlidir. Bu bolsa habary çalt kabul etmeglige we ýokary tizlikli ýerine ýetirmeglige ýardam berýär.

Çalasyňlyk nerw ulgamynyň hereketiniň ýokarlanmagy bilen baglydyr, sebäbi hereketiň tizligi, ilki bilen, kelle beýniniň işjeňligi arkaly kesgitlenilýär. Bellibir derejede tizlik hereket ediji emellere, güýje, bogunlaryň hereketine we adamyň çydamlylygyna baglydyr.

Çalasyňlykda hereketleri dürs we çalt ýerine ýetirmeklik myşsa dartgynlygyna degişli bolup durýar. Muny köpsanly gaýtalanýan maşklary ýerine ýetirmek bilen gazanyp bolýar. Şunuň ýaly gaýtalanýan hereket maşklaryny ulanmaklyk bolsa emelleri kämilleşdirýär we berkidýär. Bu maşklary ýerine ýetirmezden öň bellibir myşsalary berkitmek, çeýeligi ýokarlandyrmak, ýörite çydamlylygy gowulandyrmak zerurdyr.

Çalasyňlygy talap edýän maşklary tiz-tizden ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär. Şoňa görä-de adaty maşklardan başga, tizlikli ýerine ýetirilýän maşklar peýdaly hasaplanylýar. Tizligi terbiýelemek üçin onuň görnüşlerini kämilleşdirmek zerurdyr.

Psihologik nukdaýnazardan seretsek, çalasyňlyk daşky ýagdaýlara we bedeniň hereketleri kabul edip bilşine baglydyr. Çalasyňlyk merkezi nerw ulgamy tarapyndan kesgitlenilýär. Ol öz gezeginde tizlik we hereket reaksiýasynyň takykylygy bilen içgin baglydyr. Hereket ediji emelleriň göwrümi näçe köp bolsa, şonça-da çalasyňlygyň derejesi ýokarlanýar. Hereketde çalasyň bolmak üçin ýokary erkin häsiýete eýe bolup, çydamlylyga, güýje we tizlige döz gelmelidir.

Çalasyňlygyň esasy häsiýetleri hereketleriň takykylygy we hereketleri birden üýtgedip ýerine ýetirmek ukybydyr. Bu häsiýetleriň ösmegi üçin myşsa güýjüne-de uly ähmiýet berilýär. Wagt aralygyny tapawutlandyrmak başarjaňlygy myşsa güýjüniň ösmegine ýardam berýär.

Çalasyňlygy terbiýelemegiň esasy ýoly – bu dürli görnüşli täze hereketleri ele almaklygyň ukybydyr. Şonuň üçin täze görnüşli maşklaryň ýerine ýetirilmegi ähmiýetlidir. Çalasyňlygy terbiýelemekde çalt üýtgeýän maşklary ulanmaklyk maslahat berilýär.

Çalasyňlygy ösdürmekdäki ýerine ýetirilýän maşklar köp halatda ýadawlyga getirýär. Şol bir wagtda olary ýerine ýetirmek üçin myşsa güýjüniň täsiri ýokarydyr. Şonuň üçin ýerine ýetirilýän maşklaryň arasyndaky dynç alyş dolý derejede berjaý edilmelidir. Şunlukda, işjeňlik fiziki häsiýetleriň kämilleşmegi üçin ugrukdyrylan fiziki türgenleşik işjeňliginiň täsirini ýokarlandyrmaga, fiziki taýýarlygyň we ösüşiň derejesini ýokarlandyrmaga ýardam berip, adamyň saglygyny berkidýär. Şunuň bilen birlikde bedene bolan sagaldyş täsirini ýokarlandyrmak üçin şu aşakdaky şertler ýerine ýetirilýär:

- esasy düzgünleri we sport türgenleşiginiň usullaryny berjaý etmek;
- esasy gigiýena talaplaryny berjaý etmek;
- öňde goýlan ýüklenmeleri ýerine ýetirmek;
- sagdyn durmuş ýörelgesini berjaý etmek, ýagny dogry iýmitlenmek, dynç almak.

Wajyp hereket ediji häsiýetleriň kämilleşmegi üçin özbaşdak türgenleşigiň meýilnamasy 3–4-nji tablisalarda görkezilendir.



## Çalasyňlygy ösdürmek üçin maşklar toplumu

№	Maşklar	Gaýtalamalaryň sany	Gaýtalamalaryň arasyndaky dynç alyş	Tapgyryň sany	Tapgyrlaryň arasyndaky dynç alyş
1	Erkin 30 m aralyga ylgaw	5	20–30 minut	2–3	60–70 sekunt
2	Bat alyp 30 m aralyga ylgaw	4–5	20–30 minut	2–3	60–70 sekunt
3	Aňrybaş tizlik bilen 20–80 m aralyga gaýtalama ylgawy	4 –5	2 – 3 minut	3–4	7–8 minut
4	Aňrybaş tizlik bilen 10–15 m aralygy ýüzüp geçmek	4 –5	30 – 40 sekunt	3–4	3–5 minut
5	Maksimal tizlik bilen 25 m aralygy ýüzüp geçmek	4 –5	1,5 minut	3–4	5 –7 minut
6	Üznüksiz ylgaw 10×10	4	20 –30 sekunt	2–3	60–70 sekunt
7	Basketbol pökgüsini tora girizip, 15 metr aralyga ylgamak	5 – 6	20 –30 sekunt	2–3	60 –70 sekunt

## Umumy çydamlylygy ösdürmek üçin maşklar toplumu

№	Maşklar	Gaýtalamalaryň sany	Gaýtalamalaryň arasyndaky dynç alyş	Tapgyryň sany	Tapgyrlaryň arasyndaky dynç alyş
1	150 – 200 m aralyga gaýtalanýan ylgaw	3 – 4	5 – 8 minut	2 – 3	10 – 15 minut
2	200+300+400 m aralyga ylgaw	3 – 4	5 – 8 minut	2 – 3	10 – 20 minut
3	Edil şonuň ýaly ýene daga çykmak	3 – 4	5 – 8 minut	2 – 3	10 – 20 minut
4	400+300+200+100 m aralyga, 70% tizlik bilen ylgaw	4	90 sekunt	1	–
5	50 metr aralyga suwda ýüzmek	4 – 5	10 – 15 sekunt	2 – 3	5 – 8 minut

## IV BÖLÜM

### FIZIKI ÝÜKLENMELERİŇ AÝRATYNLYKLARY

#### 4.1. Fiziki ýüklenme – üstünlige bolan açar

Maşklar ýerine ýetirilen wagtynda olaryň bellibir derejede türge-niň bedenine edýän täsirine fiziki ýüklenme diýilýär.

Bedenterbiýede we sportda ulanylýan usulyýetler içki düzgün bo-yunça iki sany ýagdaýdan durýar. Bu ýagdaýlar dynçlyk we ýüklenme bilen baglydyr. Sport türgenleşiginde dynçlyk we ýüklenme adamyň bedenine täsir edýän esasy ýagdaýlaryň biridir.

Fiziki ýüklenme – türgenleşýäniň bedenine täsir edýän fiziki maşklaryň kesgitlenen ululygydyr. Fiziki maşklaryň islendik görnüşi fiziki we hünär (professional) taýýarlygynyň kämilleşmegine ugrukdy-rylandyr. Göwrümi we ýerine ýetirilişi boýunça dogry saýlanyp alnan ýüklenmeler sport netijeliligini ýokarlandyrmaga ýardam berýär. Fiziki türgenleşigiň bedene bolan täsiri, ilki bilen, maşklaryň görnüşine we hereketine bagly bolýar. Sagaldyş bedenterbiýäniň ähli görnüşleriniň bedene bolan täsir ediş derejesini iki uly topara bölmek bolar.

Birinji topara ýöremek, ylgamak, welosipedde aýlanmak, suwda ýüzmek, kürelemek degişlidir. Sportuň bu görnüşleri hemişe şol bir hereket ediji aýlaw gaýtalanyp ýerine ýetirilýär.

Aýlaw (siklleýin) häsiýetli hereketler, köp myşsa toparlaryny iş-jeňlige çekip, ýürek-gan damar we dem alyş ulgamlaryny kadalaşdyr-ýar. İşjeňligiň bu görnüşleri iň peýdaly hasaplanyp, ýürek-gan damar we dem alyş ulgamlarynyň funksional ýagdaýyny ýokarlandyryp, umu-my fiziki saglygy gowulandyrýar. Ady agzalan görnüşleri bilen meş-gullanýanlaryň beden öýjükleri kislorod bilen doldurylyp, göwre gur-luşyna we umumy hal-ýagdaýyna oňaýly täsir edýär.

Aýlaw (siklleýin) görnüşli türgenleşikler dürli fiziki maşklar bilen doldurylyp durulsa, onda diňe bir çydamlylygy däl-de, eýsem çeyeligi, güýji we tizligi ýokarlandyrmak hem mümkindir.

İkinji topara – gimnastik we güýç maşklary, böküşler, sport oýunlary, başa-baş söweşler, ritmiki gimnastika girýär. Öz gezeginde maşklar direg-enjam wezipelerine täsir edip, şonuň netijesinde myşsa güýjüni, tizligi, bogunlaryň hereket edijiligini we çýeligini ýokarlandyrýar.

**Fiziki ýüklenmeleriň göwrümi.** Fiziki ýüklenmeler ýeterlik derejede we zygiderli bolup, olar türgenleşýän bedeniň derejesini goldamalydyr we onuň ösüşini üpjün etmelidir.

Ýüklenmäniň göwrümi ýerine ýetirilýän işiň sany bilen häsiýetlendirilýär. Bu işiň umumy göwrümini, aýlaw işiň göwrümini (ylgawda, suwda ýüzmekde), hereketiň dürli görnüşinde maşklaryň gaýtalanýan sanyny (gimnastikada, sport oýunlarynda, başa-baş tutluşykda), türgenleşigiň zygiderligini, türgenleşik okuwlarynyň sanyny öz içine alýar.

## 4.2. Ýüklenmeleriň toparlara bölünüşi

Sport türgenleşiginde ýüklenmeler fiziki we psihiki tarapdan berilýär.

– fiziki ýüklenme türgeniň beden taýýarlygyna gönükdirilen türgenleşik ýüklenmesidir;

– psihiki ýüklenme türgeniň aňyna, akylyna, psihiki taýýarlygyna gönükdirilendir;

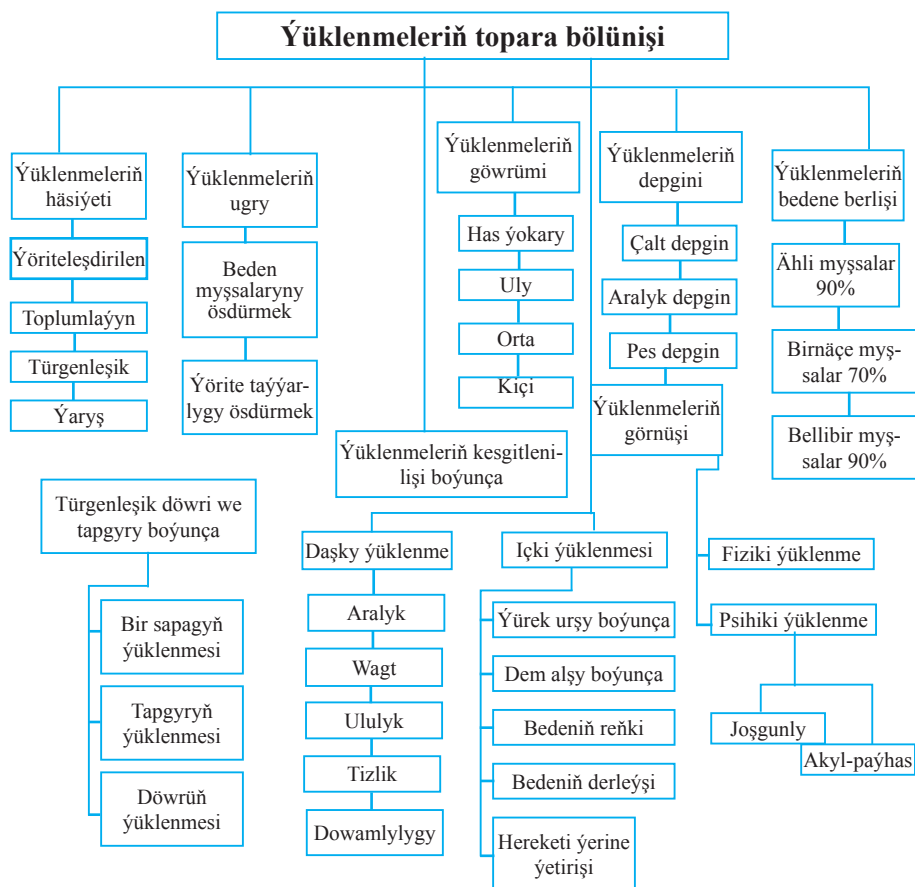
– ýöriteleşdirilen ýüklenme haýsy hem bolsa bir ulgamyň işine täsir etmek üçin gönükdirilip, bellibir maksat üçin ulanylýar;

– umumy toplumlaýyn ýüklenme iki ýa-da birnäçe ulgamlaryň işjeňligini ýokarlandyrmak üçin gönükdirilendir;

– türgenleşik ýüklemelerine ähli türgenleşik döwründe ulanylýan ýüklenmeler degişlidir;

– ýaryş ýüklenmesi görnüşündäki ýüklenmeler, esasan, türgeniň ýaryşlary bilen bagly bolmalydyr. Türgenleşik ýüklenmesinden ýaryş ýüklenmesiniň tapawudy türgeniň işjeňligi ýaryşda has ýokary bolýar. Ýaryş ýüklenmesi türgenleriň ýylyň dowamynda näçe gezek ýaryşda bolýanlygyna baglydyr.

**Fiziki ýüklenmede ýadawlyk.** Ýadawlyk türgeniň bedeniniň agzalarynyň ulgamlaryna dürli täsirleriň ýetmegi esasynda onuň işjeňliginiň pese düşmegidir.



Ýadawlyk 3 görnüşde ýüze çykýar (6-nji tablisa).

*Äçyk ýadawlyk* – türgeniň iş ukyplylygynyň peselmeginde ýa-da doly işe ýaramaýan ýagdaýynda ýüze çykýar.

*Ýapyk ýadawlyk* – türgeniň hal-ýagdaýy peselýär, ýöne işi ýerine ýetirmäge az-kem ukyby bar.

*Has agyr ýadawlyk* – esasan, uly ýaryşlardan soň ýüze çykýar. Ýagny türgen ýaryşa taýýarlyk döwründe uzak wagtlap türgenleşikde bolýar, şol döwürde beden diňe bir fiziki taýdan däl-de, eýsem, psihiki taýdan hem ýadaýar.

## Fiziki ýüklenmede ýadawlygyň alamatlary

Alamatlar	Uly bolmadyk fizio- logik ýadawlyk	Ýadawlygyň I derejesi	Ýadawlygyň II derejesi
Deriniň reňki	Uly bolmadyk gызarma	Has gызarma	Ýiti gызarma
Derlemeklik	Uly bolmadyk	Uly	Gaty ýiti
Dem alyş	Minutda 22–26 gezek	Minutda 38–46 gezek	Minutda 50–60 gezek
Hereket	Ruhubelent ýöriş	Göwünsiz ädim- ler, ýeňil yranma	Ýiti yranma, soň- ky hereketden ýüz öwürmek
Mimika	Arkaýyn	Dartgynly	Üýtgedilen
Puls (urgy)	110–150	160–180	180–200
Üns	Gowy	Takyk bolmadyk	Nädogry

*Ýadawlyk derejesine ýüklenmeleriň täsiri.* Özbaşdak türgenleşikde ýüklenmäniň saýlanyp alnyşy olaryň üstünligini kesgitleýär. Ol öz gezeginde, ilki bilen, türgenleşýäniň şahsy mümkinçiligine, saglyk ýagdaýyna, fiziki ösüşine we taýýarlyk derejesine bagly bolup durýar.

Ýüklenmeler ýadawlygy ýüze çykarmalydyr, sebäbi bedeniň ýadawlyga bolan garşylyk ukybyny ýuwaş-ýuwaşdan ýokarlandyrýar.

**Kiçi ýüklenmeler** – işjeňligiň funksional ulgamyny hereketlendirip, umumy iş göwrüminiň 2 – 2,5%-i anyk ýadawlyga çenli ýerine ýetirilýär.

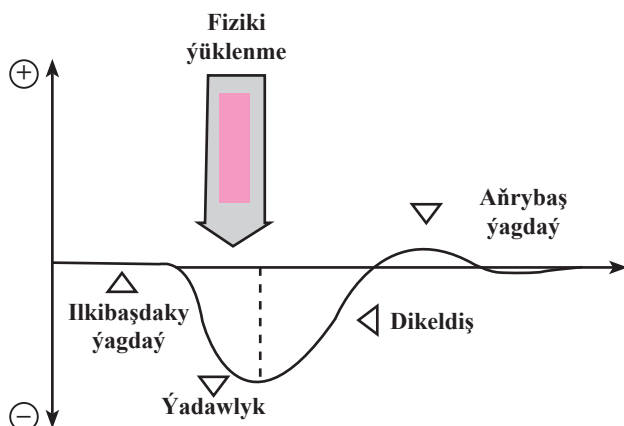
**Orta ýüklenmeler** – ýadawlygyň alamatlaryny kän bir ýüze çykarman, umumy iş göwrüminiň 40 – 50%-i anyk ýadawlyga çenli ýerine ýetirilip, durnukly işjeňlik bilen amala aşyrylýar.

**Uly ýüklenmeler** – anyk ýadawlygy ýüze çykaryp, işjeňligi pese düşürüp, hödürlenýän işi ýerine ýetirmekden ýüz öwürüp başlaýar.

### 4.3. Fiziki ýüklenmeden soňky dikeldiş

Fiziki ýüklenme myşsalaryň içki gurşawyna täsir edýär we maşklary ýerine ýetirmeklik adam bedeniniň energiýasyny sarp etmeklige getirip, dikeldiş döwrüniň işjeňligine mejbur bolýar. Şeýle-de dikeld-

diş ýüklenmelerden soňky hadysa bolup, sarp edilen energiýanyň we belok düzüminiň täzelenmeginiň üstüni ýetirmekligine, myşsalaryň hem-de bedeniň tutuş işjeňliginiň ýokarlanmagyna aýdylýar. Ýüklenmeden soň dynç alyş döwründe uýgunlaşma (adaptasiýa) bolup geçýär. Şonda sarp edilen energiýa gorunyň dikeldiş hadysalary bolup geçýär (1-nji şekil).



1-nji şekil. Sarp edilen energiýa gorunyň dikeldişi

#### 4.4. Dikeldişiň dowamlylygy

Dikeldişiň dowamlylygy ýüklenmäniň göwrümüne we görnüşine bagly bolup durýar. Emma şu ýagdaýda-da dikeldiş ukyplary türgenleşik ýüklenmeleriniň ýokarlanmagynyň täsirinde amala aşýar. Türgenleşik ýüklenmesi näçe uly bolsa, dynç hem şonça köp alynmalydyr. Türgenleşik ýüklenmesi netijeleri ýokarlandyrýar, ýöne ýüklenme dynç bilen hökman laýyk gelmelidir.

Ýüklenmeleri gezeleşdirmek üçin dikeldiş işiniň gidisine üns bermelidir. Aýry-áýry maşklaryň dikeldiş dowamlylygy bedeniň türgenleşik derejesine we ýerine ýetirýän işiniň häsiýetine bagly bolup durýar. Dikeldiş döwründe diňe bir biologik sazlaşygy bolup geçmän, eýsem, bedeniň dokumalarynyň we öýjükleriniň täze has işjeň derejä geçýändigini bilmelidir. Dikeldişiň wajyp usuly ýitirilen suwuklygyň, ukynyň, doly derejedäki iýmitlenişiň üstüni ýetirmekdir.

Dynç hereketli usulyýetiň esasy bir gerekli bölegidir we ol iki topara bölünýär: doly dynç, ýeterliksiz dynç.

Doly berilýän dynç türgenlere kesgitli bir ýüklenme berlip, soň olara doly dynç berilýär. Şonda türgeniň bedeni 100% dynç alýar.

Ýeterliksiz berilýän dynç türgenlere kesgitli bir ýüklenmeden soň, dynç az wagtlaýyn berilýär. Beýle ýagdaýda hökmany suratda türgenlerde ýadawlyk duýulýar we türgenleriň bedeniniň 50–60%-i dynç alyp bilýär.

#### 4.5. Sagaldyş türgenleşiginiň usuly esaslary

Türgenleşik ýüklenmesiniň täsirine adam bedenine gönükdirilen uýgunlaşma hökmünde garalýar. Türgenleşik ýüklenmesi myşsalaryň içki gurşawyny we tutuş bedeni üýtgetmäge ukyplydyr. Doly derejedäki dynç alyş diňe fiziki ýüklenmeden soň däl-de, eýsem, dikeldiş döwründe-de mümkinçilikleri ýokarlandyrmagy üpjün edip, türgenleşikden öňki, ýagny başky ýagdaýyna getirmäge ýardam berýär.

**Türgenleşigiň meýilnamasy** bellibir türgenleşik aýlawynyň meýilnamasyny, ýerine ýetirilýän maşklary, dynç alşyň häsiýetini öz içine alýar. Myşsalar türgenleşik döwründe ösmän, dynç alyş döwründe we ondan soň ösýärler.

**Zygyderlilik esaslary** – türgenleşigiň, ýüklenmäniň we dynç alşyň gezekleşdirilmegini göz önünde tutup, gaýtalanýan maşklaryň ýerine ýetirilmegi öňki täsirliligini berkidýär. Şonuň üçin türgenleşigiň arasyndaky arakesmeler zygyderli bolmaly däl, fiziki türgenleşigi hepdede 2–3 gezek geçirmelidir. Diňe zygyderli türgenleşigiň esasynda netije gazanyp bolar.

**Hereketlilik esaslaryna** fiziki ýüklenmäniň göwrüminiň üýtgemegi girýär. Bu esaslar fiziki türgenleşigiň başlangyç döwründe berjaý edilmelidir.

Hereketlilik esaslary ýuwaş-ýuwaşdan amala aşyrylyp, türgenleşigiň bellibir derejesine ýetýär. Gippokratyň «Zyýan ýetirme» taglymaty diňe bir lukmançylykda ulanylman, eýsem bedenterbiýe ulgamynda-da giňden peýdalanylýar.

Fiziki maşklar adam bedeniniň ähli synalaryna oňaýly täsir edip biler. Aýry-aýry işjeňligiň: ylgaw, tans, sport oýunlary, welosiped ýa-

ly görnüşleri ýeterlik derejede öz täsirini ýetirýär we bu ýagdaýda olaryň ulanylyşynyň gapma-garşylygyny hem görkezip bilýär.

Sagaldyş türgenleşigine we fiziki ýüklenmä gapma-garşylyk häsiýetlerine şu ýagdaýlar sebäp bolýar:

- merkezi nerw ulgamynyň agyr keselleri;
- ýürek-gan damar ulgamynyň keselleri;
- dem-alyş ulgamynyň keselleri;
- bagyr-böwrek keselleri;
- göz we gan damar keselleri.

Barlag işleriniň netijesinde iýmitiň düzümünde bar bolan beloklaryň, ýaglaryň we uglewodlaryň, şeýle hem mineral duzlaryň ýeterlik derejede bolsa-da, adam bedeninde agyr keseller agalyk edip biler, sebäbi fiziologik hadysalaryň kadaly bolmagynda witaminler hem zerurdyr.

Witaminleriň birnäçe görnüşleri dürli fermentleriň düzümine girýär. Häzirki wagtda olar latyn elipbiýine görä atlandyrylýar we olaryň ähmiýeti kesgitlenilýär.

**A witamini** – bu witaminiň ýetmezçiliginde bedeniň ösüşi saklanyp biler ýa-da göz kesellerine getirip biler.

**B witamini** – bu witaminler toparynyň ýetmezçiligi merkezi nerw ulgamynyň wezipesiniň bozulmagyna getirýär. B witaminiň gündeki möçberi 2–6 mg bolmalydyr.

**C witamini** – bu witaminiň ýetmezçiligi fiziki ýadawlyga, rahat-syzlyga, diş kesellerine getirip biler.

Witaminler madda çalşygyna täsir edip, kesellere gapma-garşylyk görkezmäge ukyplydyr. C witaminiň gündeki talap edilýş ölçegi ortaça 50–100 mg bolmalydyr.

Myşsa işjeňligi, fiziki maşklar we sportda bellibir derejede energiýanyň sarp edilişiniň ähmiýeti bilen baglydyr (7-nji tablisas). Köp halatlarda ol 5 müň kilokaloriýa we ondan hem ýokary bolup biler. Haçanda iýmitiň düzümünde belogyň hasaby uly bolsa, onuň sarp edilişi hem uzalýandyr. Eger-de adam köp wagtlaп diňe beloklary we ýaglary ulanýan bolsa, onda madda çalşygynynda çuň üýtgeşmeler bolup geçer. Şoňa görä-de wajyp iýmitlenişiň tablisasy düzülýär.



## Iýmit önümleriniň mukdary (100 g)

Iýmitiň ady	Belok	Ýag	Uglewod
Sygyr eti	20,50	5,35	-
Towuk eti	14,51	37,34	-
Ýumurtga	19,84	5,10	-
Bagyr	12,87	0,25	-
Balyk	20,41	1,47	-
Sygyr süýdi	18,43	14,48	-
Peýnir	14,58	0,59	-
Tüwi	10,67	1,85	67,85
Çörek	7,84	0,73	43,70
Hoz	25,78	3,78	52,99
Ýeralma	16,74	58,47	12,99
Käşir	2,14	0,22	19,56
Kelem	1,18	0,29	9,06
Hyýar	1,83	0,18	5,05
Alma	1,09	0,11	2,21
Üzüm	0,40	-	12,13
Ary baly	2,52	0,59	69,66
Mesge ýagy	3,39	3,68	4,94

Bedeniň kadaly işjeňligi üçin doly derejede beloklaryň, ýaglaryň, uglewodlaryň, mineral duzlaryň we witaminleriň mukdary ýeterlik bolmaly. Iýmitiň hili onuň fiziologik baýlygyny kesgitleýär. Has baý iýmitleriň hasabyna: süýt, mesge ýagy, ýumurtga, et, balyk, miweler we gök önümler girýär.

Dürli hünärli adamlar öz işjeňligine görä ýeterlik derejede energiýany sarp edýärler. Mysal üçin, agyr bolmadyk iş bilen meşgullanýan adam günüň dowamynda 3000 kilokaloriýa sarp edýän bolsa, agyr fiziki zähmet çekýän adam ondan 2 esse köp energiýa sarp edýär.

## V BÖLÜM

### FIZIKI ÖSÜŞİN DEREJESİ

#### 5.1. Fiziki ösüş

**Fiziki ösüş** – bu adam bedeniniň fiziki häsiýetleriniň, işjeňlik ukybynyň ösüş görkezijileriniň toplumydyr. Fiziki ösüş saglygyň adaty görkezijisi bolup durýar.

Birnäçe ýönekeý görkezijiler fiziki ösüşü kesgitlemäge kömek edýär. Olar uzak barlag talap etmän, her kime elýeterli geçirmäge ýardam berýär.

**Test** – bu fiziki ösüşüň we taýýarlygyň derejesini kesgitlemek üçin barlag ölçegidir. Testler görnüşi boýunça aşakdaky ýaly tapawutlanýarlar:

- adamyň agramyny, boýuny ölçýän testler;
- standart testler;
- aňrybaş ýüklenmeli testler (özün üçin netije gazanmak) mysal üçin, 100 m aralyga ylgaw, duran ýerinden bökmek.

Testleri standart şertlerde geçirmek zerurdyr. Testleriň görkezijilerini normatiwler bilen deňşdirmek hökmanydyr, sebäbi ol fiziki ösüşüň, taýýarlygyň derejesini kesgitlemäge mümkinçilik döredýär.

**Fiziki ösüşüň obýektiv görkezijileri.** Boý fiziki ösüşüň wajyp görkezijisi. Boýuň ölçegi fiziki ösüşüň görkezijilerini kesgitlemek üçin uly ähmiýet berýär. Erkek adamlarda boýuň ösüşü 26 ýaş çenli, aýallarda bolsa 21–22 ýaş çenli dowam edýär.

**Bedeniň agramy** – adamyň fiziki ýagdaýynyň esasy görkezijileriniň biri bolup durýar. Adamyň bedeniniň agramy boý görkezijileriniň hasaba alyş ýoly bilen kesgitlenilýär. In ýönekeý kesgitlemesi şu formula deň bolýar:  $\text{agram} = \text{boý} - 100$ ;

Mysal üçin:

- $\text{agram} = \text{boý} - 100$ ; 155 – 165 sm boýunda;
- $\text{agram} = \text{boý} - 100$ ; 166 – 175 sm boýunda;
- alnan netije göwräniň agramyny kilogramda berýär.

**Ukyplylyk testi.** Adamyň ukyplylygy (*8-nji tablisa*), köplenç halatda, ýürek-gan damar ulgamynyň ýagdaýyna bagly bolup durýar. Ýürek-gan damar ulgamynyň işjeňligini ýürek urşunyň ýygyllygy berýär.

*8-nji tablisa*

**Garward testiniň kömegi bilen bedeniň iş ukyplylygyny kesgitlemek**

Ýaş	Ukyplylyk			
	Ýaramaz	Orta	Gowy	Has gowy
	–	–	–	–
40-a çenli	60 az	61–76	77–85	86–90
40-dan soň	50 az	51–70	71–85	86–90

Ýokarky tablisa arkaly ýaşı boýunça ukyplylygy bahalandyrmak bolar.

Öz saglygyňa zyýan ýetirmezlik üçin, ilki bilen, lukman barlagyny geçmeklik maslahat berilýär.

## 5.2. Fiziki taýýarlygyň derejesini kesgitlemek

Esasy fiziki häsiýetleriň dürli taraplarynyň ösüş derejesini – çydamlylygy, çeweligi tizligi kesgitlemek üçin barlag maşklaryny we testleri ulanýarlar. Muňa ýakyn we uzak aralyga ylgawlar, duran ýerinde bökmeklik, öňe we yza egilmeklik, el-aýagy ýazmaklyk girýär. Testleriň ýerine ýetiriliş netijesine görä fiziki taýýarlygyň derejesini bahalandyrmak mümkin.

Çydamlylyk testi. Amerikan lukmany K.Kuper tarapyndan 12 minutlyk ylgaw testi düzüldi. Bu testiň maksady 12 minutyň dowamynda mümkin bolan aralygy ylgap geçmekdir. Kuperiň testini stadionda ýa-da ölçelen ylgaw ýodajykda amala aşyrmak bolar. Testiň öň ýanynda el-aýagyňy ýazmak maşklary ýerine ýetirilýär we şondan soň habar boýunça özüňe görä tizligi saýlap, ylgap başlamaly (ýadan wagtyň çalt ýöremek bolýar).

Kesgitlenen 12 minut tamamlanandan soň, geçen aralyk kesgitlenilýär. 12 minutyň dowamynda aralygy näçe köp geçdigiňçe, şonça-da fiziki taýýarlyk ýokary hasaplanylýar.

Adamyň jyns we ýaş aýratynlyklaryny göz önünde tutup, K. Kuper ýörite tablisa düzüpdir (*9-njy tablisa*).

*9-njy tablisa*

### Adamlaryň fiziki taýýarlygynyň derejesi

T/b	Taýýarlygyň derejesi	Erkekler	Zenalar
1	Örän gowşak	1,9 km-den az	1,5 km-den az
2	Gowşak	1,9 – 2,1	1,5 – 1,8
3	Kanagatlanarly	2,1 – 2,4	1,8 – 1,9
4	Gowy	2,4 – 2,6	1,9 – 2,1
5	Has gowy	2,6 – 2,8	2,1 – 2,3

K.Kuperiň bellemegine görä, 12 minutlyk testiň kömegi bilen bedeniň türgenleşik ýagdaýyny kesgitlemek bolýar.

### 5.3. Öz önünde maksatlary goýmak ukyby

*Meýilnamalary düzmeklik we olary ýerine ýetirmeklik.* Olaryň hemmesi islendik nazary işiň ulgamyny häsiýetlendirýär.

Türgenleşigiň meýilnamasyna anyk maksadalaýyk meseleler goýlup, soňra bolsa olaryň amala aşyrylyşyny we göwrümini hem-de türgenleşik ýüklemesini kesgitleýär.

Islendik fiziki maşklar ýerine ýetirilmänkä, ilki bilen, onuň fiziki ösüşine bolan peýdasyny göz önüne getirmeli.

Türgenleşigiň maksatlaryny kesgitlemeklik olaryň derejesine ýetip bolmajak görkezijileri häsiýetlendirmekdir. Derejäni kesgitlemek üçin, ilki bilen, öz potensial mümkinçiliklerini we psihiki taýýarlygynyň bilmelidir. Amala aşyryp bolýjak anyk we takyk maksatlary we meseleleri önde goýmaly. Bedenterbiýäniň nazaryýetinde özbaşdak türgenleşigiň yzygiderlilikini berjaý etmelidir:

- birnäçe ýyl öňegidişlik maksatlary kesgitlemek;
- gabat gelyän ýüklenmäniň görnüşini saýlap, fiziki maşklar bilen sazlaşdyrmak;
- hereket ediji häsiýetleriň ösüş usulyny kesgitlemek;
- öz fiziki ösüşiň we taýýarlygyň derejesini anyk bahalandyrmak. Myşsa güýjüniň yzagalaklygyny we güýçlüligini kesgitlemek;
- özüň üçin ýüklenme derejesini fiziki taýýarlyga we saglyk ýagdaýyňa görä kesgitlemek.

**Bir ýyllyk meýilnama** öňdengörüjilikli meýilnamanyň bölegi bolup, onda anyk goýlan maksatlara ýetmekdäki, barlagdyr normativleri, ýaryşlary amal etmekdäki usullar kesgitlenilýär. Bu ýagdaýda türgenleşik ýüklenmesiniň göwrümi we häsiýeti kesgitlenilýär.

**Makroaýlaw** – bu goýlan maksatlara ýetmekdäki meýilleşdirilen bir aýlyk türgenleşikdir.

**Mikroaýlaw** – bu türgenleşik gurluşynyň bir hepdelik şekilidir. Bu ýerde türgenleşik ýüklenmesiniň usuly, göwrümi we esaslary kesgitlenilýär. Olar bolsa öz gezeginde gowşak we işjeň dynç alyş bilen gezekleşdirilýär.

## VI BÖLÜM

### TÜRGENLEŞİĞİN ESASY USULLARY

Türgenleşikde peýdalanylýan serişdeleriň ulanylyş tärlerine, onuň tilsimlerine we tälimçi bilen türgeniň arasyndaky mugallymçylyk tärlerine sport we bedenterbiýe türgenleşigiň usullary diýilýär. Usul – bu fiziki taýýarlygyň we ösüşiň derejesini ýokarlandyrmakdaky türgenleşikleriň geçiş emelleridir.

#### 6.1. Fiziki häsiýetleri ösdürmegiň usullary

Fiziki häsiýetleriň ösüş usullary türgenleşigiň ýerine ýetirilişi we türgenleşigiň gidişindäki fiziki yüklenmeleriň amala aşyrylmagydyr.

**Gaýtalanýan usul** diýlip aýry-aýry fiziki maşklaryň we hereketleriň köpsanly gaýtalanmagyna aýdylýar. Bu usul maşklary ýokary derejede ýerine ýetirmekde göz önünde tutulýar.

Dynç alşyň arasyndaky arakesmeler bedeniň işjeňligini dikeldiş derejesine ýetmekde ýeterlik bolmalydyr.

##### **Myşsa güýjüniň ýokarlanmagy:**

- 8-12 gezek maşklary aňrybaş derejede gaýtalamaly;
- dynç alşyň dowamlylygy 1–2 minut bolmaly;
- bu türgenleşikde maşklaryň sany 6–12-ä çenli bolmaly;
- maşklaryň arasyndaky dynç alşyň dowamlylygy 2–3 minut bolmaly.

##### **Güýçlere çydamlylygy ösdürmek üçin:**

- maşklary gaýtalama sany 12–15 gezek bolmaly;
- bir türgenleşikde maşklaryň sany 8-den 15-e çenli bolmaly;
- maşklaryň arasyndaky dynç alşyň dowamlylygy 1 minutdan artmaly däldir.

#### 6.2. Güýç taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin türgenleşigiň usuly

Adamyň güýç mümkinçilikleri ýaşyna we jynsyna, şeýle-de durmuşyň umumy kadasyna bagly bolýar. Myşsalarýň güýjüni we göw-

rümini ýokarlandyrmak üçin kesgitlenen ýüklenmeli fiziki maşklary ýerine ýetirmek zerurdyr. Ondan başga-da güýji dikeltmek üçin dogry sazlaşykly türgenleşigi dynç alyş tapgyrlar bilen gezekleşdirip amala aşyrmaly.

**Adam bedenine güýç myşsalarynyň ähmiýeti.** Häzirki zaman durmuş şertlerinde güýç myşsalarý adamyň fiziki ýüklenmesine garşylyk bildirmäge kömek edip, gowy fiziki sypatda bolmaga ýardam berýär. Belli bolşy ýaly, adamda 600-e golaý myşsa bar. Onuň durmuş işjeňligini amala aşyrmak üçin, ilki bilen, ony işletmäni we gowşatmany başarmaly. Mysal üçin, arkaň gowşak myşsalarý adamyň oňurgasynyň dogry saklanmagyna päsgelçilik döredýär. Şonuň netijesinde garnyň öňe çykyp, dem almak agyrlaşýar.

### 6.3. Aýlawly usul boýunça türgenleşigiň geçirilişi

**Aýlawly türgenleşik** fiziki taýýarlygyň, çydamlylygyň, güýjüň ýokarlanmagynyň usuly bolup durýar. Esasy myşsa toparlaryny berkitmek üçin ýerine ýetirilýän maşklar yzygiderli (aýlawly), birnäçe gezek gaýtalanýan bolmalydyr. Aýlawly türgenleşigiň birnäçe görnüşlerini düzmek bolar. Ýönekeý maşklaryň toplumyny esasy myşsa toparlaryna (aýaga, ele, arka) geçiş fiziki ýüklenmesi bilen düzülmelidir. Türgenleşigi 5–10 minutlyk el-aýagyňy ýazmak usuly bilen başlamalydyr, sebäbi bedeniň iri myşsa toparlary hereketlenip, fiziki taýýarlygy ýokarlandyrýar. Soňra bolsa aýlawly türgenleşigiň maşklaryny ýerine ýetirmäge girişip, maşklaryň gaýtalanma sanyny taýýarlyk derejesine görä ýerine ýetirmeli.

Geçirilýän usullaryň esasy talaby aşakdakylardan ybarat. Birinji usuly – bu minimal dynç alyş bilen yzly-yzyna ýerine ýetirilýän maşklaryň sanydyr. Ähli maşklardan soň dynç alşyň wagty 2–3 minutdan artmaly däldir.

Dynç alyşdan soň aýlawly maşklary ikinji gezek gaýtalamaly. Birinji hepdede 4–6 maşky ýerine ýetirmek maslahat berilýär.

Ikinji usuly – bu wagty belläp, maşklary ýerine ýetirmekdir. Her bir aýlawyň ýerine ýetiriş dowamlylygyny gysgaltmagy başarmaly. Bu bolsa öz gezeginde gysga wagtda fiziki ýüklenmäni täsirli ýerine ýetirmekde fiziki çydamlylygy ýokarlandyrýar (20–32-nji suratlar).



**20-nji surat. Aýak myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**

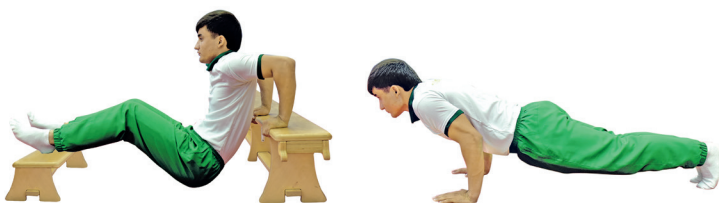


**21-nji surat. Aýak we garyn myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**22-nji surat. Aýak we arka myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**





**23-nji surat. Döş we arka myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**24-nji surat. Arka we gapdal myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**25-nji surat. Bil guşaklygynyň myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**

**26-nji surat. Aýak myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**27-nji surat. Garyn myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**28-nji surat. Aýak we garyn myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**29-njy surat. Egin we bil  
myşsalarynyň çydamlylygyny  
ösdürmek**



**30-njy surat. Egin, boýun we  
arka myşsalarynyň çydamlylygyny  
ösdürmek**



**31-nji surat. Garyn myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**



**32-nji surat. Kebze myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek**

#### **6.4. Bedenterbiýäniň usuly esaslary**

Bedenterbiýäniň usuly esaslary pedagogik hadysalar bilen gabat gelip, onuň aşakdaky umumy häsiýetleri ýüze çykyar:

- düşünelilik we işjeňlik;
- anyk we görkezme;
- elýeterlilik;
- yzygiderlilik;
- hereketlilik.

**Düşünjelilik we işjeňlik esaslary** fiziki maşklara akyl ýetiriş we durnuklylyk ünsi kämilleşdirýär. Onuň esaslaryna ýönekeý dynç alşyň görnüşleri girýär. Emma şol bir wagtda üstünligiň we şowsuzlygyň düşündiriliş barlagy zerurdyr. Tälimçi öz gezeginde näme sebäpden ol ýa-da beýleki maşklary ýerine ýetirmekligiň zerurlygyny düşündirmelidir. Fiziki kämilleşigiň ýolunda agyr zähmet, ýadawlyk, eýerjeňlilik barlagyny unutmaly däldir we bu kynçylyklary ýeňip geçmegiň aňsat düşmejekdigine akyl ýetirmelidir.

**Anyklyk we görkezme esaslary.** Anyklyk hereketi ele almagyň zerur başlangyjy hasaplanylýar. Okuw-türgenleşik döwründe esasy maksat maşky ýerine ýetirmekden öňki synanyşygy göz önüne getirmekdir.

Anyklyk we gös-göni görkezme – bu tälimçiniň ýa-da taýýarlykly türgeniň hereketiniň görkezmesi bolup durýar. Emma ony esbaplar, tehniki usullar bilen doldurmak bolar.

Görkezme esaslary diňe bir türgenleşigiň başynda däl-de, eýsem, sport ussatlygynyň kämilleşdiriş döwründe-de gerek bolup durýar.

Elýeterlilik esaslary ýaş we jyns aýratynlygyny, taýýarlyk derejesini we türgeniň fiziki hem-de psihiki ukyplaryny öz içine alýar.

**Elýeterlilik esaslary** okuw-türgenleşik döwründe kynçylygyň ýoklugyny aňlatman, ol bu kynçylyklary ýeňip geçmäge ýardam berýär. Şonuň üçin bedenterbiýe nazaryýetinde elýeterlilik esaslary güýjüne laýyk maşklary hödürleýär. Elýeterlilik derejesi uly bolmadyk kynçylykly maşklar bilen özara baglanyşyp, olary ýeňip geçmekde normativ talaplar düzülýär. Şeýle hem bedenterbiýe sapaklarynda şahsy tärlere görä türgenleşigi ulanyp, yza galýan türgeniň özbaşdak okuwlary geçiş meýilnamasyny düzýärler.

Elýeterlilik esaslary türgeniň fiziki we ruhy güýjüniň ösüşine görä ölçelýär. Eger türgenleşik döwründe bellibir maksada ýetip bolmadyk bolsa, ondan soň ony ýeňillik bilen ýerine ýetirmek bolar. Şonuň bilen birlikde ol üstünlige ýetmek üçin talaplar we mümkinçilikler üýtgemelidir.

Yzygiderlilik esaslaryna, ilki bilen, türgenleşigiň tertipliligi we dynç alşyň hem fiziki ýüklenmäniň gezekleşmesi girýär.

Okuwlaryň tertipliligi dynç alşy we fiziki ýüklenmäni kadaly gezekleşdirmegi göz önüne getirýär. Islendik fiziki ýüklenme energiýa-

ny sarp etmeklige, dikeldiše, ýokary dikeldiše, başdaky ýagdaýyna gaýdyp gelmegine bölünýär. Şonuň üçin bedenterbiýe sapaklary iki günün dowamynda (yzly-yzyna) geçirilmeyär.

Okuw-türgenleşik sapaklary geçirilende zygiderlilik esaslary köp halatda dowamlylygyny üpjün edýär. Ondan başga-da okuw-türgenleşik işini ele almakda üznüksizligi üpjün edýär.

Şoňa görä-de zygiderligiň täsiri netijesinde okuw-türgenleşigiň tablisasy düzülýär.

Eger türgenleşik sapaklaryndan soň uly arakesme berilse, onda netijelilik öz-özünden ýitip gidýär. Bu bolsa, ilki bilen, işjeňlik derejesine, emellere bagly bolup durýar. Şonuň üçin arakesme interwally ir gutaryp, kadaly bolmalydyr. Köpýyllyk meýilnamada umumy zygiderlilik adamyň ýaş aýratynlygyna görä görkezilýär.

**Hereketlilik we dinamiklik esaslary.** Hereketliliğiň esaslary öňki ýerine ýetirilen türgenleşikden has kyn türgenleşigi talap edýär, sebäbi ol ýuwaş-ýuwaşdan kynlaşma hereketlerine geçip, berlen fiziki yüklenmeleriň göwrümünü ýokarlandyrmaga ýardam berýär. Ýerine ýetirilýän maşklar üýtgedilip durulmasa, bellibir netijä ýetmek kyn bolar. Adaty fiziki yüklenmäniň täsiri netijesinde şol bir işi ýerine ýetirmek kyn düşmeýär. Şonuň netijesinde beýleki fiziki kyn maşklar äsgermezçilik edilse, şonça-da doly derejede bellenen esaslara ýetmeklik aňsat düşmeýär.

## 6.5. Bedenterbiýäniň serişdeleri we usullary

Bedenterbiýäniň serişdelerine fiziki maşklar, gigiýena şertleri we tebigatyň sagaldyş güýçleri degişlidir.

**Fiziki maşklar** (33–37-nji suratlar) – bu bedenterbiýäniň maksadalaýyk meselelerine gabat gelýän hereketdir. Eger-de sport türgenleşiginde ylgaw hereketi bolsa, onda hereket ediji hadysalar adaty zähmet şertlerinde amala aşyrylyp, soňra bolsa fiziki maşklara öwürlip bilýär. Fiziki maşklar we fiziki zähmetiň arabaglanyşygy zähmet hereketi netijesinde döräp, bedenterbiýe-sport usuly hökmünde emele gelýär. Olar öz aralarynda biri-birinden görnüşi, mazmuny, ugry boýunça tapawutlanýarlar.



**33-nji surat. Bedeni berkidiji adaty fiziki maşk**



**34-nji surat. Bedeni berkidiji adaty fiziki maşk**



**35-nji surat. Gapdal myşsalaryny berkidiji maşk**



**36-nji surat. Aýak, arka we garyn myşsalaryny berkidiji maşk**



**37-nji surat. Garyn myşsalaryny berkidiji maşk**

## 6.6. Tebigy gurşawyň sagaldyş güýçleri

Tebigy gurşawyň sagaldyş güýçleri, gigiyena şertleri bedenterbiýäniň usuly bolup durýar. Gün şöhlesi, howa, suw adam saglygyny berkitmäge we işjeňligini ýokarlandyrmaga ýardam berýär.

Tebigatyň sagaldyş güýçleri bedenterbiýäniň 2 ugry boýunça ulanylýar:

- fiziki maşklaryň berýän güýji, täsiri (açyk howada türgenleşmek we dag howa şertlerinde) örän uludyr;
- ýörite kadaly guramaçylyk ýagdaýynda (howa, Gün we suw wannalary, berkidiji seanslar).

Adaty şertler fiziki maşklaryň sazlaşygynda daşky gurşawyň ýaramaz hadysalaryna garşy bedeniň umumy ukyplylygyny ýokarlandyrmaga ýardam berýär.

Bedenterbiýede gigiyeniki düzgünnamalary berjaý etmeklik fiziki maşklaryň täsirliligini ýokarlandyrmaga ähmiýet berýär. Ýüklenme we dynç alyş, dogry iýmitlenmek we gigiyenanyň talaplaryny berjaý etmeklik geçirilen fiziki maşklaryň täsirliligine kömek berýär.

## 6.7. Sport we bedenterbiýe türgenleşiginiň usullary

Bedenterbiýede umumy pedagogik usullar bilen birlikde işjeň usullar hem ulanylýar:

- oýun usuly;
- ýaryş usuly;
- söz usuly.

**Oýun usuly** islendik fiziki maşklaryň esasynda ulanylýar. Oýun usuly kyn şertlerde işjeňligi kämilleşdirmäge ýardam berip, ukyplylygy, çêýeligi, çalasyňlygy, özbaşdaklygy, ugurtapyjylygy ösdürýär.

Oýun usuly sport türgenleşiginde diňe bedeni berkitmekde ýa-da hereketleri öwretmekde peýdalanylman, mugallymçylyk terbiýesini ýokarlandyrmak üçin hem ulanylýar. Oýun usulynda hereket işjeňligi oýnuň şertleriniň we düzgünleriniň üsti bilen öwredilýär. Oýnuň üsti bilen adamyň diňe hereket endikleri we bedeni terbiýelenmän,

adamlaryň bir-birine, daşky gurşawa gatnaşygy, garaýşy hem terbiýelenýär, şahsyýetiň kemala gelmegine ýardam berýär. Oýun usuly has hem sport türgenleşiginiň dikeldiş döwürlerinde peýdalydyr, ýagny işjeň dynç alyşda giňden ulanylýar.

**Ýaryş usuly** ýörite ýaryş işjeňliginde geçirilýän guramaçylykly çäre bolup, türgenleşigiň täsirini we türgenleriň taýýarlygynyň dürli ugurlaryny ýokarlandyryýan serişde hökmünde ulanylýar.

Ýaryş usulynyň esasy maksady – türgeniň ýokary derejelere ýetmekde garşylyk güýjüniň görkezmesidir.

Ýaryş usuly dürli taraplaýyn pedagogik meseleleri çözmekde giňden ulanylýar. Ol, ilki bilen, fiziki, erk häsiýetleri terbiýelemekde, emelleri kämilleşdirmek şertinde amala aşýar. Ýaryş döwründe gapma-garşylyk täsiri döredip, adam bedeniniň sazlaşykly mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna ýardam berýär. Bu usuly ýörite geçirilýän taýýarlykdan soň ulanmak zerurdyr.

*Ýaryş usulynyň aýratynlyklary:*

- türgeniň bar işjeňligi, ýaryşda ýeňmegine gönükdirilýär;
- beden we psihiki mümkinçilikleriniň aňrybaş derejede ýüze çykmagyna getirýär;
- aňrybaş bedene ýüklenme bermäge mümkinçilik döredýär.

**Söz usullary** – sportda tälimçi öz mugallymçylyk wezipesini sözüň kömegi bilen ýerine ýetirýär. Söz okuw işini tijendirýär, türgenleriň gözýetimini giňeltmäge mümkinçilik berýär. Şeýle-de bu usul duýgy maglumatlary we söz ussatlygyny giňden ulanmaga kömek berýär.

Sözüň kömegi bilen birnäçe zerur bolan bilimleri beýan edip, netijeliligi bahalandyrmaga öz ähmiýetini berýär.

Okuw-türgenleşik sapaklarynyň we ýaryşlaryň söz usullary aşakdaky görnüşlerde ulanylýar:

- gürrüň bermek;
- söhbetdeşlik, ara alyp maslahatlaşmak;
- bahalandyrmak;
- suratlandyrmak;
- tabşyryk, buýruk, görkezme bermek;
- özara düşünişmeklik we söz hasabaty.

## 6.8. Hereketi öwretmek

Hereketi öwretmek mugallymçylyk (pedagogik) işi bolup, onuň dowamynda hereket endikleri emele gelyär, olara mahsus bolan beden häsiýetleri terbiýelenýär, ýörite bilim alynýar.

Hereketlendiriji emeller öwrenilende olary bellibir derejede kämilleşdirmek meselesi ýüze çykýar. Maşk öwrenilende, ilki ony ýerine ýetirmek başarnygy ýüze çykýar, soňra onuň çuňlaşmagy we kämilleşmegi netijesinde başarnyk endige geçýär. Başarnyk bilen endik hereketiň özleşdirilmeginiň derejesi bilen, ýagny adamynyň aňy tarapyndan dolandyrylmagynyň derejesi bilen tapawutlanýar.

*Hereket başarnygy* diýlende, hereket adamynyň aňy tarapyndan dolandyrylýar, üýtgeýän täsirlere durnuksyz bolýar. Köp gezek gaýtalananda we kämilleşende hereket endik derejesinde ýerine ýetirilýär, ýagny başarnyk endige geçýär.

*Hereket endigi* – bu hereketiň tehnikasynyň özleşdirilmeginiň ýokary derejesi bolup, ondaky hereket adamynyň aňy tarapyndan pes derejede dolandyrylýar we ýokary durnuklylyk, berklik, ygtybarlylyk bilen ýerine ýetirilýär. Endikde adamynyň aňy, ünsi daşky şertlere gönükdirilendir. Hereketi özleşdirmegiň üç derejesi bolýar: başarnyk, endik, ussatlyk.

*Hereketi öwretmegiň usullary şu tertipde amala aşyrylýar:*

1. *Maşklary düşündirmek* – ýaş türgenlere hereketler, emeller öwredilende, ilki bilen, olara hereket düşünjesi berilmelidir, ýagny öwredilýän emelleriň haýsy ýagdaýlarda ulanylýandygy we onuň peýdasy barada düşünje bermeli.

2. *Maşklary ýerine ýetirip görkezmek* – maşklar, emeller öwredilende, ilki bilen, ol bitewülükde dolulygyna ýerine ýetirilip görkezilmelidir.

3. *Mejbury ýenilleşdirip öwretmek usuly*. Bu usul boýunça öwretmek dürli türgenleşdirijileri (trenažýorlary) ulanmak we tälimçileriň ýa-da topardaşyň kömegi bilen geçirilýär, ýagny maşk emeli öwredilende, ol berk çäklenen şertlerde amala aşyrylýar. Bu usul hereketiň ilkibaşdan dogry öwrenilmegini üpjün edýär.



4. *Maşky bölekleyin öwretmek usuly.* Bu usul öwretmegiň başlangyç tapgyrlarynda ulanylýar. Maşklar bölekleyin öwrenilip, soňra bitewüleşdirilýär. Bu usul çylşyrymly hereketli (tehnikalý) maşklar öwredilende ulanylýar. Maşklar aýry-aýry, özbaşdak böleklere bölünip, gysga wagtyň içinde öwrenilýär we ilkinji mümkinçilik ýüze çykanda birleşdirilýär. Maşkyň bölekleri dürli görnüşlerde öwredilse, gowy bolýar.

Bu usulyň aýratynlyklary şulardan ybaratdyr:

– hereketiň özleşdirilmegini ýeňilleşdirýär. Her bir bölege, aýratynlyga üns bermäge we netijede, maşky dogry we takyk öwrenmäge mümkinçilik berýär;

– öwrenilýän hereketleriň köpsanlylygy hem köpdürlüligi üçin sapak gyzykly geçýär we her bir emeliň özleşdirilmegi okuwçyda kanagatlanma döredýär;

– hereketleriň her dürli şertlerde öwrenilmegi okuwçynyň hereket tejribesini giňeldýär.

5. *Maşky bitewülikde öwretmek* okatmagyň islendik tapgyrynda ulanylýar. Maşkyň emelleri (tehnikasy) ilkibaşdan böleklere bölünmän, bitewülikde öwrenilýär. Bu usul, esasan, ýeňil maşklar öwrenilende ulanylýar. Kemçiligi – käbir hereketleriň ýalňyş öwredilmegi mümkin.

6. *Utgaşdyrylan täsirleriň usuly.* Bu usul öwrenilen hereketleri kämilleşdirmek, gowulandyrmak, netijesini ýokarlandyrmak üçin ulanylýar. Hereket oňa sarp edilýän güýjüň ýokarlandyrylan şertlerinde geçirilýär. Netijede, hereketiň tehnikasy bilen beden ukyplary terbiýelenýär.

Hereket ediji okuw üç döwri öz içine alýar:

**Birinji döwür** – ilkibaşdaky hereketler bilen tanyşmak. Maksady – hereketiň esasy tehnikalaryny we olaryň ýerine ýetirilişiniň iň bolmanda ýakynlaşmalaryny öwretmek.

### **1-nji döwür**

**Tanyşdyrylyş. Hereketleriň ilkibaşdaky öwrenilişi. Döwürüň gysgaça häsiýetnamasy:** pes ýerine ýetiriliş, uly bolmadyk ukyplylyk, berk bolmadyk ýatkeşlik, pes netijelilik.

Onuň üçin şu meseleleri çözmek zerurdyr:

- hereket ediji emellere umumy göz ýetirmek;
- şol hereketiň tehnikasyny öwrenmek;
- hereket ediji sazlaşygy kämilleşdirmek.

Ilkibaşdaky tehniki hereketleriň düşündirilişi anyk görkezmeler we görkeziji esbaplar arkaly amala aşyrylýar. Birinji gezek hereket emelleri ýerine ýetirilende, olary bölekleyin öwrenmeklik maslahat berilýär. Okuw-türgenleşik döwründe ýadawlygyň çalt ýüze çykmagy bilen uly fiziki ýüklenme berilmeyär we şonuň bilen birlikde maşklaryň arasyndaky uzak wagtlaýyn arakesmeler okuwy togtadyp biler.

**Ikinji döwür** – hereket ediji emelleriň çuňlaşdyrylyp öwrenilişi. Maksady – birinji döwürde kämilleşdirilen hereketleri teknikalar arkaly kämilleşdirmek.

## **2-nji döwür**

### **Hereket emelleriniň kämilleşdirilişi.**

**Döwrüň gysgaça häsiýetnamasy:** uly bolmadyk tizlik, uly bolmadyk ukyplylyk, pes ýatkeşlik, hereketleriň barlag ukyby, pes netijelilik.

Bu döwrüň esasy meseleleri:

- hereketiň tehnikasyny anyklamak;
- hereketiň ýerine ýetiriliş sazlaşygyny kämilleşdirmek;
- hereketi ýerine ýetirmek üçin ýeňillikler döretmek.

Tehnika köpsanly gaýtalamalaryň dowamynda anyklanylýar. Emma bu döwürde hil taýdan gowy ýerine ýetirilen hereketler arasynda ýaramazlaşyp biler we wagtyň geçmegi bilen ol peselip gider. Şonuň üçin tälimçi bolaýjak hadysalar barada türgenlere önünden duýdurmalı. Bu bolsa soňky işjeňlige we zýygiderliligi berkitmäge ýardam berer.

Ikinji döwürde türgen emelleriň we hereketleriň esaslarynyň dogry ýerine ýetirilmegini tehniki taýdan öwrenip, indiki döwre geçmäge borçlanýar.

**Üçünji döwür** – hereket ediji emelleriň kämilleşdirilişi we hereket ediji ussatlyga ýetmeklik. Maksada ýetmek üçin öwrenilen maşk-

lary berkitmek usullaryny ulanyp, dürli şertlerde onuň ulanylyşyny kämilleşdirmek zerurdyr.

### **3-nji döwür**

**Hereket ediji emelleriň kämilleşdirilişi.**

**Hereket ussatlygyna ýetmeklik.**

**Döwürüň gysgaça häsiýetnamasy:** ýokary tizlik, ýokary ukyplylyk, berk ýatkeşlik, gowy netijelilik.

Bu döwür uzak wagtlaýyn dowam edip, aşakdaky bölümlere bölünýär:

- ýokary derejä ýetmek üçin hereketiň tehnikasyny kämilleşdirmek we emelleri berkitmek;
- ýokary netijelere bagly bolan fiziki häsiýetleri kämilleşdirmek;
- hereketiň tehnikasyny gowşatmak.

Türgeniň üstünligi onuň ösüş häsiýetine bagly bolup durýar. Şonuň üçin fiziki häsiýetleri ýokarlandyrmakda özbaşdak işleri alyp bar-maklyk zerurdyr.

## **6.9. Fiziki häsiýetleriň terbiýelenilişi**

Fiziki häsiýetlere adamyň hereket ediji ukyplary degişli. Olara: güýç, tizlik, çydamlylyk, çalasyňlyk we çeyelik girýär. Olaryň ýüze çykmagy adam bedeniniň funksional mümkinçiliklerine bagly bolýar.

**Güýç terbiýesi.** Fiziki terbiýede güýç diýlip adamyň içki garşylyklary ýeňip geçmekdäki ukybyna aýdylýar. Güýç terbiýesi myşsa süýüminiň ýokarlanmagy bilen amala aşyrylýar. Dürli myşsa toparlarynyň göwrümini ösdürmek bilen adam bedeniniň durkuny üýtgedip bolar.

Güýç dinamometriň (güýji ölçemek üçin abzalyň) kömegi bilen ölçenilýär. Güýç maşklaryň dürli görnüşleriniň (ştanga) kämilleşmegi netijesinde emele gelýär. Güýç terbiýesi dürli-dürli bolup, onuň saýlanyp alnyşy öňde goýlan maksatlara bagly bolýar. Şonuň üçin dürli adamlarda güýç maşklarynyň täsirliligi dürli görnüşde amala aşýar.

Bellemeli zatlaryň biri hem dürli gurluşly adam myşsa güýjüni we göwrümini ýokarlandyrmak üçin usuly taýdan dogry düzülen türgenleşigiň esasynda amala aşyrýar.

**Tizligiň terbiýesi.** Tizlik düşünjesine adamyň hereket häsiýetleriniň tizligini kesgitleýän baglanyşykly toplumlar we hereket reaksiýasy girýär.

Görşümüz ýaly, «tizlik» düşünjesi bedenterbiýede anyk söz manysyndan tapawutlanmaýar. Şonuň üçin tizligi bahalandyrmakda aşakdakylar sebäp bolýar:

- ýeke-täk hereketiň tizligi;
- hereketiň ýygylygy.

Bu ýerde wajyp orny nesil yzarlaýjylyk tutýar. Şonuň bilen birlikde 100 metr ylgaw netijeliliginde türgenleriň sekunt wagty tapawutlandyrýarlar. Aralyk tizligi okuw-türgenleşik täsirinde, ylgawyň tehnikasynada, tizlik güýç görkezijilerinde hem üýtgäp bilýär.

Tizlik mümkinçilikleri zähmet we adaty hereketleri talap edýär. Tizligiň başlangyjy bolup, diňe nerw hadysasynyň hereketlilikde, eýsem nerw-myşsa sazlaşygy hem täsir edýär.

Bellibir reaksiýanyň takyklygy tizligiň ösüşi bilen kämilleşýär. Reaksiýanyň terbiýe aýratynlygy adam mümkinçiliklerine bagly bolup, gerek bolan hereketleriň saýlanyp alnyşy bilen utgaşdyrylýar.

Reaksiýanyň saýlanyp alnyşy ýönekeýden kyn hereketlere uzap gidýär. Emma islendik tizlik azyndan üç sany talaby kanagatlandyrmalydyr:

1) maşklaryň tehnikasyny türgenleşýäniň tizligine gabat gelmelidir;

2) maşklary ele almak derejesi ýokary bolup, güýç usula däl-de, ýerine ýetiriliş çaltlygyna gönükdirilmelidir;

3) ýadawlygyň netijesinde maşklaryň tizligi peselmeli däldir.

Tizlik terbiýesi üçin giňden gaýtalama, oýun, ýaryş usullary ulanylýar.

**Çydamlylygyň terbiýesi.** Çydamlylyk fiziki hadysa hökmünde ýadawlyk bilen baglydyr. Şonuň üçin çydamlylyk – bu ýadawlyga bolan garşylyk ukyby hökmünde kesgitlenilýär.

Fiziki ýadawlyk myşsa işjeňligi bilen berk baglanyşykda bolup, çydamlylygyň dürli görnüşleri bilen kämilleşýär.

**Umumy çydamlylyk.** Ýörite çydamlylygyň terbiýe esaslary bolup, uzak wagtyň dowamynda uly bolmadyk güýjüň hasabyna ýerine ýetirilýän ukypdyr.

Hut umumy çydamlylygyň terbiýesinde fiziki taýýarlygyň wagtyna uly üns berilýär, sebäbi bu ýagdaýda dem alyş, ýürek-gan damar ulgamynyň ýokary derejeli täsirliligi häsiýetlendirilýär.

**Ýörite çydamlylyk.** Ýüze çykan ýadawlyga garamazdan, sport we zähmet işjeňligini täsirli ýerine ýetirmek ukybydyr. Ýörite çydamlylyga tizlik we güýç görnüşleri girýär.

**Güýç çydamlylygy.** Uzak wagtyň dowamynda uly güýji talap edýän maşklaryň ýerine ýetirmek ukybydyr. Ondan başga-da, ýörite çydamlylygyň görnüşleri ýüze çykyp, olaryň her biri zähmet, adaty, hereket ediji häsiýete eýedir. Şoňa görä-de, olaryň terbiýeçilik usuly hersiniň öz aýratynlygyna görä ýerine ýetirilýär. Emma muňa garamazdan 2 ýagdaý: umumy çydamlylygyň derejesiniň ýeterlilikligi we fiziki häsiýetleriň terbiýelenişi berjaý edilmelidir.

**Çalasyňlygyň terbiýesi.** Çalasyňlyk diýlip hereket ediji meseleleri takyk we çalt ýerine ýetirmek ukybyna aýdylýar. Çalasyňlyk täze hereketleri çalt ele almak başarnygy bolup, takyk ýerine ýetirmek we dolandyrmaklygyň ähmiýetiniň barlygyny görkezýär.

Çalasyňlygy terbiýelemekde şu meseleler goýulýar:

- kyn hereketleri özleşdirmek;
- hereketleri dürli ýagdaýlarda çalt üýtgedip bilmek (mysal üçin, sport oýunlaryň şertinde);
- berlen hereketleriň takyklygyny ýokarlandyrmak.

Çalasyňlygyň ösmegi täze kyn hereketleri zygiderli öwrenmek ukybyny talap edip, şol bir wagtda beýleki herekete çalt geçmäge ýardam berýär. Ýerine ýetirilýän maşklar adaty bolmadyk, öz täzeligi hem-de tötänligi bilen tapawutlanmalydyr. Hut şu aýratynlyklar hereketleri çalasyňlygy kesgitleýär.

**Çeýeligiň terbiýesi** diýlip çeýelik hereketleri uly amplituda bilen ýerine ýetirmek ukybyna aýdylýar. Çeýelik şerti ýaşa-da, zygiderli ýerine ýetirilýän fiziki maşklara-da täsir edýär.

Sportuň dürli görnüşleri çeyelik terbiýesine dürli-dürli täsir edýär. Ol köp halatlarda, kömekçi ukyp hökmünde hyzmat edýär. Çeýelik öz gezeginde myşsalara, bogunlara bagly bolup durýar. Çeýeligi ýokarlandyrmak üçin birnäçe myssa toparlaryny owkalama we el-aýak ýazma usullary ulanylýar. Şeýle-de çeyelik içki temperatura hem täsir edip bilýär. Belli bolşy ýaly, fiziki taýdan güýçli adamlaryň çeyeligi ýokary bolýar. Şonuň üçin olar has ýygy we zygiderli ýüklenmeli maşklary (süýndürme) ýerine ýetirmelidir. Şu ýagdaýda hereketler ýönekeýden agyr görnüşli hereketlere ýuwaş-ýuwaş geçmelidir. Bu maşklar edil okuw-türgenleşik sapagynda bolşy ýaly, özbaşdak ýagdaýda-da amala aşyrylmalydyr. Belli bolşy ýaly, bir günň dowamynda türgenleşik 2 gezek geçirilse çeyelik ep-esli artýar.

Adam fiziki häsiýetlerini, güýjünü, tizligini, çalasyňlylygyny we çeyeligini terbiýelemegi türgenleşigiň ilkibaşdaky döwründen başlasa has ähmiýetli bolar. Şonuň üçin türgenleşik döwründe hereket ediji ýörite maşklar saýlanylýp, olar nerw-myşsanyň ösüşine ýardam berýär.

## **6.10. Fiziki taýdan ösüşde psihologik häsiýetleriň kämilleşdirilişi**

Bedenterbiýe we sport türgenleşiginde diňe bir başarnyga we emellere hem-de fiziki häsiýetlere üns berilmän, eýsem adam şahsyýetiniň psihologik häsiýetleri hem göz önünde tutulmalydyr.

Hemişelik kynçylyklary ýeňip geçmeklik bedenterbiýe, sport türgenleşigi bilen bagly bolup, özüne bolan ynamy, erki, özüni alyp barşyny terbiýeleýär.

Dürli fiziki maşklar we sport görnüşleri dürli derejede terbiýeläp, türgeniň psihiki häsiýetini kämilleşdirýär. Türgenleşigiň täsiri öz-özünü terbiýelemek häsiýetine eýe bolup, şahsyýete degişli psihiki häsiýetleriň ýokarlanmagyna täsir edýär.

## VII BÖLÜM UMUMY FIZIKI TAÝÝARLYK

### 7.1. Umumy fiziki taýýarlyk

Umumy fiziki taýýarlyk adamyň fiziki ösüşine gönükdirilen hereket ediji häsiýetleriň kämilleşdiriş işidir.

Umumy fiziki taýýarlygyň öňünde aşakdaky meseleler goýlan:

- myşsa güýjüne görä bedeniň durnukly ösüşine ýetmek;
- umumy çydamlylyga eýe bolmak;
- dürli görnüşli hereketleriň ýerine ýetirilişiniň tizligini ýokarlandyrmak;
- esasy bogunlaryň hereketini ýokarlandyrmak;
- dürli görnüşli hereketleriň çalasyňlygyny ýokarlandyrmak;
- hereketleri agyr ýüklenmesiz ýerine ýetirmek we rahatlandyrmak başarnyklaryny ösdürmek.

Barlaglaryň netijesine görä sportuň görnüşine garamazdan, adamyň kadaly işjeňligini wajyp myşsa toparlary kesgitleýär. Bu myşsa toparlaryna: oňurga sütüniniň, aýaklaryň, elleriň we çeynew myşsalaryň dikeldijileri girýär.

Amerikan fiziology tarapyndan ýürek-gan damar ulgamyny kesgitleýän 12 minut aralygynda ýerine ýetirilýän kadalar (normatiwler) düzülen (10-njy tablisa).

*10-njy tablisa*

#### **Ýürek-gan damar ulgamyny kesgitleýän 12 minut aralygynda ýerine ýetirilýän kadalar**

Taýýarlygyň derejesi	Erkekler	Zenanlar
Örän erbet	1,6-a çenli	1,5-e çenli
Erbet	1,6 – 1,9	1,5 – 18
Kanagatlanarly	2,0 – 2,4	1,85 – 2,15
Gowy	2,6 – 2,7	2,16 – 2,6
Has gowy	2,8 we ondan köp	2,65 we ondan köp

### Talyp ýaşlaryň umumy fiziki taýýarlygy üçin ýörite test

Test ugrunyň häsiýeti	Erkekler	Zenanlar
Güýç tizlik taýýarlygy testi	100 m-e ylgaw	100 m-e ylgaw
Güýç taýýarlyk testi	Özüni süýndürmek	Ýatan ýerinden göwräni galdyrmak we goýbermek
Umumy çydamlylyk testi	3000 m-e we ondan uzak aralyga ylgaw	3000 m-e çenli ylgaw

Bu testler (11-nji tablisa) ýylyň başynda geçirilmelidir. Umumy fiziki taýýarlyk bilen saglyk derejesi, fiziki ukyplaryň ösüşi berk baglydyr. Emma türgeniň umumy fiziki taýýarlygy ýokary bolsa-da sportuň aýry-aýry görnüşinde üstünligi üpjün etmäge ukyby bolmaýar, sebäbi sportuň bir görnüşinde ýokary çydamlylyk talap edilýän bolsa, beýlekide güýç taýýarlygy zerur bolýar. Şonuň üçin sportuň aýry-aýry görnüşini üçin ýörite taýýarlyk zerurdyr.

## 7.2. Sport taýýarlygy

**Sport taýýarlygy** usullaryň, serişdeleriň we başarnyklaryň maksadalaýyk türgenleşigidir.

Häzirki döwürde sport 2 ugur boýunça ösýär: ýokary derejeli sport we köpçülikleýin sport. Olaryň maksady we meseleleri biri-birinden tapawutlydyr, emma olaryň arasynda araçäk ýokdur. Sport taýýarlygynyň maksady saglygy berkidip, fiziki we işjeň dynç alşyň ýagdaýyny ýokarlandyrmakdadyr. Sport türgenleşiginde bolşy ýaly, ýokary derejeli sportuň we köpçülikleýin sportuň taýýarlygy birmeňzeş alnyp barylýar. Sport taýýarlygynyň düzümine fiziki, taktiki we tehniki hem-de psihiki, psihologik elementler girýär.

Türgenleriň sportuň tertip-düzgünine laýyk bolan we olary uly üstünliklere ugrukdyrýan hereketler toplumynyň özleşdirilip kämilleşmegine tehniki taýýarlyk diýilýär. Tehniki taýýarlygyň esasy meselesi türgenlere ýaryş işjeňligi bilen baglanyşykly bolan hereketleriň esaslaryny öwretmek we ony türgenleşigiň esasy serişdesi hökmün-



de ulanyp, sportuň görnüşine görä, türgenleriň bäsleşme ukyp-başar-nyklaryny kämilleşdirmek bolup durýar. Tehniki taýýarlykda sportuň bellibir görnüşinde hereketiň tehniki tärlerini ele almaklyk göz önünde tutulýar. Ol öz gezeginde türgeniň fiziki, taktiki, tehniki, psihiki mümkinçiliklerine baglydyr.

Sportda taktiki ýaryş pursadyna laýyklykda oýnuň ýa-da ýaryşyň emellerini ýekeleýin, toparlaýyn we köpçülikleýin görnüşlerde ýerlikli we oňyn ulanmakdyr.

Taktiki taýýarlyk türgeniň näderejede sport taktikasynyň emellerine baglylygyny kesgitlep, tehniki emelleriň ýokarlanmagyna ýardam berýär. Taktiki hereketler ýörite türgenleşik sapaklarynda saýlanýlar. Sport görnüşiniň saýlanyp alnyşy türgeniň taktiki taýýarlygyny kesgitleýär.

Ýaryş döwründe taktiki hereketleriň işjeňligi sport ussatlygynyň wajyp görkezijisi bolup durýar. Ýokary derejeli türgen ýaryş döwründe öz garşydaşyna erk häsiýetlerini görkezmekligi başarmalydyr, sebäbi erk taýýarlygy taktiki häsiýetleri bilen bagly bolýar. Emma erk häsiýetlerini terbiýelemek üçin belli usuly emeller ulanylýar. Türgeniň psihiki taýýarlygynda bolsa aşakdaky talaplary kämilleşdirmek gerekdir:

- ýaryş we türgenleşik işjeňliginde ýöriteleşdirilen ýagdaýlara durnuklylygy saklamak;
- ýüze çykýan psihiki hereketlerde ukyplylygy saklamak;
- az wagtyň içinde maglumatlary işläp, dogry kabul etmek ukubyňy ösdürmek.

## VIII BÖLÜM

### HEMMETARAPLAÝYN FIZIKI ÖSÜŞ

#### 8.1. Hemmetaraplaýyn fiziki ösüş

Umumy fiziki taýýarlyk fiziki häsiýetleriň we ukyplaryň ösüş hadysasy bolup, dürli görnüşli hereketleriň ýüze çykmagyna ýardam berýär. Ol adamyň fiziki ösüşiniň köptaraplaýyn ugry bolup, türgenleşigiň ilkibaşdaky döwürlerinde örän ähmiýetlidir.

Hemmetaraplaýyn fiziki ösüşiniň esasy meselesi bedeniň umumy işjeňligini we funksional mümkinçiliklerini ýokarlandyrmakdan ybaratdyr.

Bedenterbiýäniň nazaryýetinde esasy 5 sany fiziki häsiýeti aýdyp geçmek bolar:

– **çydamlylyk** adamyň myşsa işjeňligi esasynda bedende dörän ýadawlyga we oňaýsyz ýagdaýlara garşy durup bilmek ukybydyr;

– **güýç** adamyň myşsa dartgynlygy we işjeňligi arkaly daşky päsgelçilikleri ýeňip geçmek ýa-da olara garşy durup bilmek ukybydyr;

– **çaltlyk** adamyň az wagtyň içinde hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr;

– **çalasyňlyk** adamyň ähli ýagdaýlarda çalt, maksadalaýyk, ugurtapyjylykly, dogry hereketleri ýerine ýetirip bilmek ukybydyr;

– **çeýelik** adamyň beden bogunlarynyň hereketlerini giň mümkinçilikde ýerine ýetirip bilmek ukybydyr.

Depginliligiň şeýle yzygiderlilik hasabaty çydamlylygy kämilleşdirmek we dürli terbiýeçilik usullaryny ulanmak işinde türgenleşik ýüklenmelerini takyk kesgitlemegi üpjün edýär.

Umumy we tizlik çydamlylygyny terbiýelemek serişdeleri bolup aýlawly maşklar, şeýle hem ýöremek, ylgamak we ş.m. hyzmat edýär.

*Umumy çydamlylygy* kämilleşdirmek we terbiýelemek usullary deň derejeli bolýar, ol deň derejeli tizlikde uly we kiçi depginli türgenleşikleriň aralygyny ýeňip geçmekden ybaratdyr.

*Tizlik çydamlylygyny* terbiýelemek usullaryna üýtgeýän usul, gaýtalanyş usuly, aralyk usuly degişli bolýar.

*Güýç çydamlylygyny* terbiýelemek usullary hökmünde uly bolmadyk ýükleri ulanyp, agyrlykly maşklar hyzmat edýär. Oňa şahsy bedeniň agramy ýa-da onuň aýratyn bölekleri, ganteller, daşlar we beýleki enjamlar, ýenilleşdirilen giralar we ştangalar degişli.

Umumy we ýörite çydamlylygy ösdürmek üçin şu aşakdaky düzgünleri berjaý etmek hökmanydyr: ýadaýançaň maşklary gaýtalamak; hereketler bilen dem alşy berk sazlaşdyrmak; bedeniň orta agramyny kesgitlemäge çalyşmak.

## 8.2. Özbaşdak türgenleşik durmuş ýörelgesini ýokarlandyrmak ukybydyr

Bedenterbiýe we sport bilen meşgullanmagyň maksady saglygy goramakdan, fiziki işjeňlik derejesiniň ýokarlandyrmakdan ybaratdyr.

Fiziki maşklaryň sagaldyş görnüşini özbaşdak geçirmek hem bolýar. Özbaşdak türgenleşik adamdan erk güýjüniň ýüze çykmagyny talap edýär. Onuň aýratynlygy islendik ýerde we islendik wagtda türgenleşmek bolýar. Şeýlelikde, öz wagtyňa görä türgenleşmek mümkinçiliklerini saýlap alyp, ony işden ýa-da okuwdan soň amala aşyrmak bolar.

### **Türgenleşige başlamak üçin aşakdakylar talap edilýär:**

- 1) anyk şahsy maksady goýmak;
- 2) öz fiziki mümkinçilikleriňi kesgitlemek;
- 3) goýlan maksatlara ýetmek üçin özüňe görä maşklary we ýüklenmeleri saýlap almak.

Şu ýagdaýlarda öz saglygyňyzy, myşsa güýjüne deňagramlylygyňyzy berkidip bilersiňiz.

**Türgenleşigiň yzygiderliligi we ýygyllygy.** Türgenleşigiň geçiriliş ýygyllygyny saýlap almak uly ähmiýete eýedir. Bellibir netijä ýetmek üçin, türgenleşikler bellibir interwalda (dync alyş) gaýtalanmalydyr. Türgenleşigiň ýygyllygy saýlanyp alnan maşklaryň meýilnamasyna we maksadyna bagly bolup durýar. Eger-de beden myşsalaryny berkitmek maksady goýlan bolsa, onda munuň üçin gimnastikanyň maşklaryny saýlap almaly.

Gantelli maşklar hepdede 2–3 gezek geçirilmelidir. Gowy fiziki beden görkünü saklamak üçin hepdede 3–4 gezek aerob häsiýetde maşklary geçirmek maslahat berilýär. Bellenilip geçilişi ýaly, fiziki ýüklenmeler türgenleşikden soň, bellibir ýadawlygy ýüze çykarmalydyr.

### 8.3. Türgenleşigiň gurluşy

Türgenleşigiň geçişiniň umumy kabul edilen gurluşy bar. Oňa, ilki bilen, umumy beden gyzdyryjy maşklar girýär. Beden üçin berlen ýüklenmeler duýdansyz bolmaly däldir, türgenleşigi ýönekeý maşklar bilen başlamak zerurdyr. Soňra bolsa türgenleşigiň esasy bölegine geçip, iň soňunda bolsa beden rahatlandyryjy maşklar ýerine ýetirilýär.

**Umumy beden gyzdyryjy maşklar** türgenleşik okuwynyň ilkinji we hökmany bölegi bolup, ol bedeni geljekki fiziki işe taýýarlamak mümkinçiligini berip, bütin bedeniň myşsa işjeňligini, madda çalşygyny we myşsalary gyzdyryjy häsiýete ýetirmäge ýardam berýär.

Ýöremek, ýeňil ylgaw we el-aýak myşsalary üçin birnäçe maşklar ýyladyjy duýga çenli ýerine ýetirilýär. Myşsalar gyzdyryjy häsiýete ýetenden soň, 3–5 minutyň dowamynda bogunlaryň işjeňligine görä maşklar ýerine ýetirilýär. Soňra bolsa umumy beden gyzdyryjy maşklara çeyeligi ýokarlandyrmak goşar bogunlaryndan dabana çenli we arka, egin, boýun myşsalarynyň maşklary zygiderlikde ýerine ýetirilýär.

**Bedeni ýazyjy maşklar** (38-nji surat). Ýörite maşklaryň kömegi bilen myşsalary ýazmak usullary türgenleşik meýilnama laýyklykda geçirilýär. Türgenleşikde esasy üns güýç we göwrümi ösdürýän uly myşsa toparlaryna berilmelidir. Bir türgenleşigiň dowamynda, takymnan, 6–8 maşk ýerine ýetirilip, myşsa ýadawlygy duýmalydyr. Türgenleşigiň wajplygy onuň sanynda däl-de, hereketleriň hil taýdan ýerine ýetirilmegindedir. Maşklary ortaça depginde ýerine ýetirmek maslahat berilýär we olar ýerine ýetirilende dem alşy saklamaly däldir.



38-nji surat. Bedeni ýazyjy maşklar



39-njy surat. Bedeni gowşadyjy maşklar

**Türgenleşigiň iň soňky jemleýji bölegine** ýürek-gan damar we dem-alyş ulgamlarynyň işjeňligini peseltmek we ýadan myşsalary gowşadyjy (39-njy surat) maşklary ýerine ýetirip, ýuwaş-ýuwaşdan bedeniňi öňki durkuna getirmek maslahat berilýär.

#### 8.4. Fiziki taýýarlygyň esasy aýratynlyklary

Özbaşdak türgenleşigiň dürli görnüşleriniň ulanylmagy adamyň saglygyny berkitmegine, işjeňligini ýokarlandyrmagyna, fiziki häsiýetleriň ösüşine ýardam berýär. Bu ýagdaýlarda hemmetaraplaýyn ösüş üçin dürli görnüşli maşklar ýerine ýetirilýär. Ýokarda belläp geçişimiz ýaly, adam bedenine täsir edýän maşklaryň uzak wagtlaýyn

yüklenmesi goşulyp, myşsalaryň köp bölegi girişip ýerine ýetirilýän maşklar sagaldyş maksatlara gönükdirilýändir.

## 8.5. Ýöremek we ylgaw

**Ýöremek** hemme adamlar üçin elýeterli fiziki yüklenmäniň görnüşidir. Ýörelende hereketler myşsany gowşatmaga, gan aýlanyşy ýokarlandyrmaga ýardam berýär. Ýöremeklik saglygy pes adamlara peýdalydyr. Ýöremeklik çydamlylygy ösdürmäge, fiziki ýagdaýy kämilleşdirmäge we dikeldiş usullary ýokarlandyrmakda uly kömek berýär. Ýöremeklik usuly uzak wagtlaýyn ulanylsa, öýkene köp mukdarda howa ýetip, ýürek-gan damaryň gan aýlanyşyny we dokumalaryň işleýşini ýokarlandyrýar. Ýüregiň dokumalary howa bilen näçe köp mukdarda üpjün edilse, şonça-da ýüregiň işleýşi kadalaşýar.

**Ylgaw** fiziki maşklaryň iň ýönekeýi hasap edilip, bedeni berkitmekde oňaly täsir edýär. Şonuň üçin ol fiziki işjeňliginiň arasynda iň elýeterlisi bolup durýar. Ylgawyň berýän peýdasy:

- bedeniň umumy ýagdaýy we gan aýlanyşy ýokarlanýar, ýüregiň işjeňligi kadalaşýar;
- bedeniň durnuklylygyny ýokarlandyryp, çalşyk hadysalaryny güýçlendirýär;
- zygiderli türgenleşik işjeňligini ýokarlandyrmaga oňaly täsir edýär.

Duran ýerinde ýeňil ylgamak bedene joşgunly täsir edip, ähli myşsalary işjeňleşdirýär.

Türgenleşigiň ilkinji döwrüni ýöremekden başlap, ýuwaş-ýuwaşdan ylgawa geçmelidir.

## 8.6. Pyýada ýöremek

Türgenleşigiň iň aňsat usuly sagaldyş ýörişinden başlamalydyr. Pyýada ýöremegiň hereketi üýtgame tertipde alnyp barylýar, ýagny ilki bilen, bellibir depginde ýöräp, soňra ýöreýşiňi çaltlandyryp hem bolýar. Ýöremegiň tizligi minutda ädim sany bilen kesgitlenýär. Şoňa görä-de, adaty ädim minutda 80–100 ädim bolup, onuň ortaça uzyn-

lygy 70–100 *sm*-e deň bolmalydyr. Eger-de minutda 120 ädim ýörejek bolsaň, onda ol erk güýji talap edip biler. Günüň dowamynda 5 *km* pyýada ýöremeklik maslahat berilýär.

Türgenleşigiň başynda ýöremek depginini tizleşdirip bolmaýar, şonuň üçin bedeniň fiziologik hadysasyna görä kadaly gerek bolan çaltlygy tapmaly. Ýöremek ýeňil, erkin geçirmelidir. Ol, esasan hem, artyk agramly adamlara maslahat berilýär. Olar üçin köp ýöremeklik agyr düşse-de, bu usul zerur bolup durýar.

## 8.7. Ýöremegiň we ylgamagyň gezeleşdirilmegi

Adamyň saglygyna oňaly täsir ediji türgenleşik çalt ýöremegiň we ylgamagyň gezeleşdirilmegidir. Mysal üçin, ilkinji türgenleşiklerde 50 metr ylgawy 100 metr ýöremek bilen gezeleşdirmeli. Soňky türgenleşiklerde bolsa 100 metr ylgawy 200 metr ýöremek bilen gezeleşdirip, ylgamagyň we ýöremegiň tizligini durnukly saklamalydyr. Ylgawyň we ýöremegiň araçägini ýuwaş-ýuwaşdan ýokarlandyrmak üçin, şu düzgünleri berjaý etmelidir: dem alşyň kynlaşýança haýallyk bilen ylgamaly. Dem alyş kadalaşandan soň, çalt ýörişe geçip, ýuwaş-ýuwaşdan ylgap başlamaly.

Ylgawa täze başlan öwrenijilere 2–3 minut dowamlylykly haýal ylgaw hödürlenip, birinji hepdede diňe 200–400 *m* aralyga ylgamaklyk maslahat berilýär.

Ylgaw döwründe burnuňdan dem almak we türgenleşikden soň suwa düşmeklik zerurdyr.

Ylgaw, şol sanda sagaldyş ylgawy güýçli fiziki maşklaryň hataryna girýär. Ylgaw döwründäki yüklenme beden mümkinçiliklerinden artmaly däldir. Başdaky sagaldyş ylgawy haýal depginde alnyp barlyp, 30 minutdan ýokary geçmeli däldir. Bellemeli zatlaryň biri hem ylgawyň adam bedenine umumy saglygy berkitmäge ýardam berýänligidir.

## 8.8. Ýaňy başlaýan ylgawçylara görkezmeler

1. Ylgawy, ilki bilen, ýumşak ýerden başlamaly. Türgenleşigiň ilkinji günlerinde myssa toparlarynda agyry döremegi mümkin, sebä-

bi myşsalara türgenleşik ýüklenmesi agdygrak düşýär. Eger-de agyry kân bir ýokary bolmasa, onda ylgawy dowam etmek bolar, ýöne yüklenmäni peseldip, türgenleşikden soň owkalama usulyny berjaý etmelidir.

2. Ylgaw üçin dogry saýlanyp alnan aýakgap türgenleşmek üçin has oňaly täsir edýär. Egin-eşik barada aýdylanda: ylgawdan öň we soň ýyly, ylgaw döwri üçin bolsa ýeňil bolmalydyr.

3. Köp adamlar agşamlyk ylgawy makullap, 2 sagadyň dowamynda arakesmeleri berjaý edip, gan aýlanyş kadalaryna ähmiýet berýär. Ylgawa ýeňil nahardan soň girmek bolar. Has oňaly ylgawy ir bilen aç wagtyň ýerine ýetirilse beden saglygyna peýdalydyr. Ylgawdan soň az mukdarda suw içmeklik maslahat berilýär.

4. Ylgaw wagty ýeňil dem almalydyr. Ylgawdan öň bedeni ýazyjy maşklar ýerine ýetirilmelidir. Onuň özenini ýöremeklik düzýändir. Ylgaw döwründe egin, bil, arka myşsalary gowşak işleýän bolsa, onda umumy maşklar ýerine ýetirilýär. Şonuň bilen birlikde dabanlara degişli maşklar ýerine ýetirilýär. Olaryň hataryna 5–6 sany böküji maşklar ýöremek we ylgamak bilen gezeleşdirilmelidir. Ylgawyň ilkinji 5 minutyny ýeňil depginde geçirmelidir. Ylgawyň soňunda depgin peseldilmelidir. Hemme ylgawçylar üçin 3–5 minutuň dowamynda ýöremeklik maslahat berilýär.

Ylgaw gezelenç, gimnastik maşklar, sport oýunlary bilen utgaşdyrylsa has ähmiýetli bolar.

## 8.9. Ylgaw – çydamlylygyň ösüş usuly

Ylgawyň ilkibaşdaky türgenleşigi ele alnandan soň, çydamlylygy we türgenleşigi ýokarlandyrmak üçin ylgaw ýüklenmeleriň göwürümini artdyrmak bolar.

Ýaryşlarda çykyş etmek we çydamlylyk testini tabşyrmak üçin, hökmany suratda ýörite çydamlylygyň ösüş türgenleşigini geçirmelidir.

Çydamlylygyň ösüşi ýakyn we daş aralygy ýeňip geçmektäki ýadawlykda amala aşýar. Eger-de ilkibaşdaky taýýarlyk döwründe ýüklenme uzak wagtlaýyn işleriň hasabyna ýokarlanýan bolsa, on-



da çydamlylygyň ösüşi ýokary depginlige geçmegiň hasabyna ýerine ýetirilýär. Haçanda türgen çydamlylygyň bellibir derejesine ýetenden soň, türgenleşigiň gaýtalama usullary ulanylyp başlanýar.

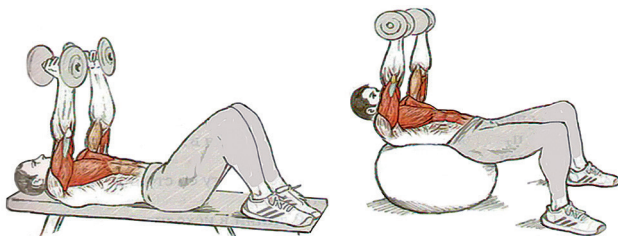
## 8.10. Hemmetaraplaýyn ösüş maşklary

Hemmetaraplaýyn ösüş maşklary gimnastik häsiýete eýe bolup, fiziki taýdan ösüşe ýardam berýär. Maşklaryň köpugurly emelleri hereket ediji ukyplaryň kämilleşmegine we bedeniň ýürek-gan damar, dem alyş ulgamyna oňaýly täsir edýär. Ýüklenmäniň sazlaşygy maşklaryň saýlanyp alnyşynyň, gaýtalamalarynyň, gezekleşdirilmeginiň, üýtgemeginiň hasabyna amala aşýar.

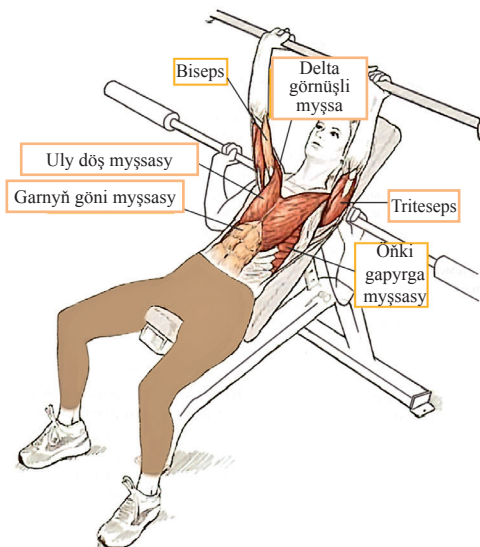
Bu mümkinçilikleriň ählisi fiziki häsiýetleriň ösüşine oňaýly täsir edýär. Türgenleşigiň ilkibaşdaky döwründe myşsa toparlarynyň ösüşine üns bermeli. Şu maksat bilen ylgawda myşsalaryň ähmiýeti üçin hemmetaraplaýyn maşklaryň ulanylmagy maslahat berilýär.

## 8.11. Ylgaw üçin myşsalaryň ähmiýetliligi

Türgenleşigiň gidişinde uly döş myşsalary edil beýleki myşsalar ýaly ýüklenmäni başdan geçirip, ýönekeý maşklaryň kömegi bilen (ýatan ýeriňden ştangany gantelleri galdyrmak) olaryň berkemegine oňaýly peýda berýär (40-njy surat). Bu maşklar dem alşy gowulandyryar, ýürek-gan damar ulgamlarynyň işiniň ýokarlanmagyna täsir edýär.

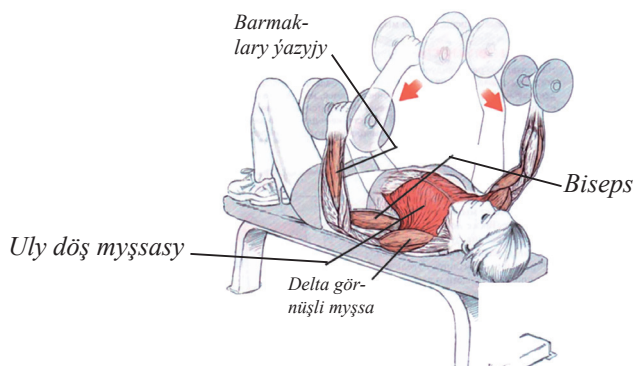


40-njy surat. Aýak we garyn myşsalarynyň çydamlylygyny ösdürmek



**41-nji surat. Arka we egin myşsa toparlary üçin ştangaly maşk**

Arka we egin myşsa toparlary üçin wajyp maşklaryň biri ştangany galdyrmakdyr (41-nji surat). Ol dik duran ýerinden we çommalyp oturan ýagdaýynda ýerine ýetirilýär.

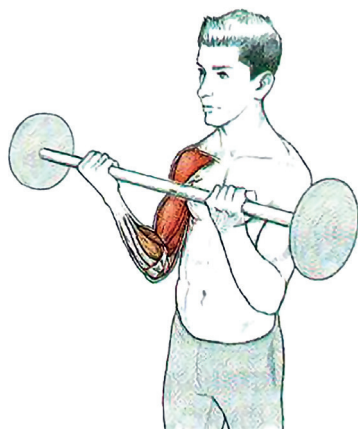


**42-nji surat. Egin we döş myşsalary üçin gantelli maşk**

Güýç maşklary ylgaw türgenleşiginiň täsirliligini ýokarlandyrmaga ýardam berip, täze maşklary ýerine ýetirmäge höwes döredýär. Mysal üçin, uzyn oturgyja arkaňy berip, aýaklary dyzdan epläp, daňbanlary oturgyja gysyp, gantelli elleri ýokaryk we iki tarapa galdyrmaly (42-nji surat).



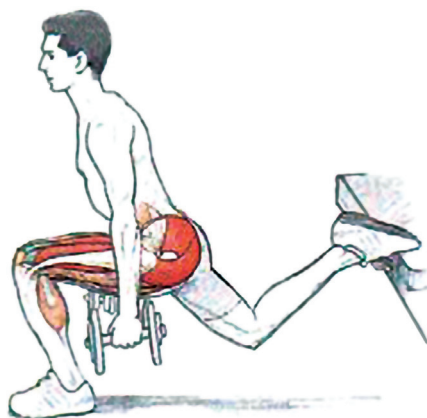
**43-nji surat. Aýak we arka myşsalary üçin ştangaly maşk**



**44-nji surat. Çigin myşsalary üçin ştangaly maşk**

Elde çigin myşsalarýny, aýakda but we ýanbaş myşsalarýny ösdürmekde ştanganyň, ganteliň uly ähmiýeti bar (44–45-nji suratlar).

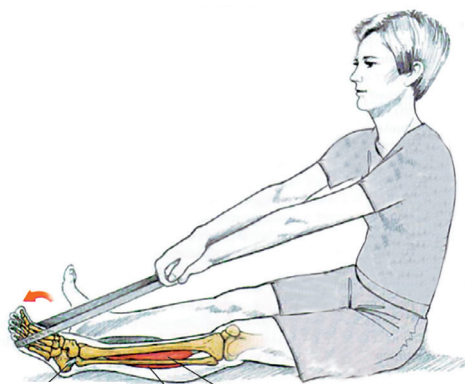
Adamyň durkuny saklamaklyga onuň dabany we iki aýak uýj kömek edýär. Ýere dabanyň üç süňki degýändir. Köp adamlar aýagyň barmaklarynda ylgamany başarmaýarlar, sebäbi barmak myşsalarý onuň ýaly uly ýüklenmäni öz üstüne alyp bilmeýär.



45-nji surat. But we ýanbaş myşsalary üçin gantelli maşk

## 8.12. Daban üçin maşklar

Daban üçin maşklar (46-njy surat) daban hereketini we injik daban güýjüni ösdürýär. Ol öz gezeginde şikesleriň önüni almaklyga uly ýardam berýär. Maşklary ýadawlyk ýüze çykýança ýerine ýetirmelidir.



*Daban baglaýjylary*      *Barmaklaryň uzyn ýazyjylary*

46-njy surat. Daban üçin maşklar

Köpsanly türgenler dörtkelleli myşsalara üns berip, buduň giň myşsalary barada unudýarlar, sebäbi ol dyz bogunlarynyň agyrmagynyň önüni almaga kömek berýär. Maşklar buduň giň myşsalaryny berkitmäge ýardam berýär. Şol sebäpli aýak myşsalar üçin birnäçe maşklar ýerine ýetirilýär.

## 8.13. Aýak myşsalary üçin maşklar

Hünärmenleriň pikirine görä, aýak myşsalaryna uly üns bermelidir, sebäbi adamyň bedeniniň ýarysyny aýak tutýandyr. Ondan başga-da aýagyň güýji bolmasa, onda biliň güýji hem gowşayar, sebäbi oturyp-turma hereketi bolmasa, bili berkitmek kyn düşýär.

Oturyp-turma hereketlerinden başga-da, şoňa görä dürli görnüşli maşklary ýerine ýetirip bolýar.

1. Oturyp-turma aýak myşsalaryň ösmegi üçin täsirli maşklaryň biridir. Bu maşky dabanyň üstünde berk durup ýerine ýetirilmelidir. Biliň dogry saklanmagyna we eňeğiňi aşak sallamazlyga üns bermelidir:

a) bir aýagy öňde, beýleki aýagy yzda;

b) bir aýakda oturyp turmak (eli diwara diräp).

2. Bökmek – duran ýeriňde uzynlyga; iki aýakda; bir aýakda.

3. Ýokarlygyna bökmek – duran ýeriňde, 30–80 *sm* bökmeklik.

4. Dyzlary ýokaryk galdyryp ýöremek we ylgamak.

**Göwräniň hemme ýeri üçin toplumlaýyn (kompleks) maşklar.**

**Toplumlaýyn maşklar** bir türgenleşikde ýerine ýetirilýän saýlanyp alnan birnäçe maşklaryň düzümidir. Birnäçe hepdäniň dowamynda şol bir maşklaryň toplumyny ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär.

**Göwräniň myşsasyňyň ösmegi üçin maşklaryň saýlanyp alynşy.**

Türgenleşikde esasy myşsa toparlary üçin maşklary ýerine ýetirmeli we olaryň sanyny myşsalar berdaşlanýança gaýtalamalydyr. Şunuň ýaly meýilnama myşsalaryň çydamlylygyny ýokarlandyrmaga ýardam berip, uly ýüklenmelere uýgunlaşmaga mümkinçilik berýär.

Türgenleşik meýilnamasy düzülende ähli myşsa toparlaryň ösmegi üçin maşklar saýlanyp alynýar. Olaryň esasyňy aşakdakylar düzýär:

– **döş** – uly we kiçi döş myşsalary;

– **arka** – giň we romb görnüşli myşsalar;

– **aýak** – buduň yzky myşsalary we injik myşsalar;

– **pres** – göni we gyşyk myşsalar;

– **el** – egin myşsalary.

Esasy myşsalaryň ösmegi we berkidilmegi üçin bellibir ýüklenme saýlanyp alynýar. Şonuň üçin gimnastik maşklar giňden ulanylýar. Şeýle-de berhizi berjaý etmeklik we ýürek-gan damar ulgamy üçin hepdede 2–3 gezek maşklary ýerine ýetirmeklik maslahat berilýär.

Toplumlaýyn maşklary ýerine ýetirmeklik – bu esasy myşsa toparlarynyň berkemegine getirip, barlag kadalaryny ýerine ýetirmäge ýardam berýär. Ilkinji türgenleşikde ýerine ýetirilýän maşklaryň dogry tehnikasy öwrenilip, şahsy mümkinçilikler kesgitlenip, myşsa toparlarynyň has güýçlülerini ýüze çykarmaga ýardam berýär.

Emma ýerine ýetirilýän maşklaryň usullary ýuwaş-ýuwaşdan ýokarlanyp uly üns bermekligi talap edýär. Toplumlaýyn maşklar ýörite myşsa toparlarynyň berkemegi üçin 4 bölege bölünýär:

– göwräniň aşaky bölegi üçin, oturyp-turma maşklar ýerine ýetirilýär;

– göwräniň ýokarky bölegi üçin özüni ýerden çekmek maşky ýerine ýetirilýär;

– göwre myşsalary üçin maşklar (çanaklyk bykyn hereketleri);

– garyn myşsalary üçin maşklar.



47-nji surat. Adaty oturyp-turma maşky

Ýokarda ady agzalan maşklaryň dogry ýerine ýetirilişi:

**1. Oturyp-turmak (47-nji surat).** Bu maşky dik duran ýerinde biliňi dogry saklap, elleriňi bykynyňa ýetirip, döşüňi kän bir öňe çykarman ýerine ýetirmeli.

**2. Özüňi ýerden galdyrmak (48-nji surat).** Bu maşk ýatan ýerinde elleriň aýasyny ýere diräp, göwräni çalaja rahatlandyryp, ýerine ýetirilýär. Gyzlar bolsa, ilkibaşda dyzyna direnip hem ýerine ýetirip bilerler.



48-nji surat. Özüňi ýerden galdyrmak maşky

**3. Çanaklyk hereketleri (49-njy surat).** Bu özüňi ýerden galdyrmak maşkyndan soň ýerine ýetirýär. Başlangyç ýagdaýyndan el-aýaklaryňy ýazyp, beden çanaklygyny ýokaryk galdyryp, soňra bolsa biliňi epip, aşak düşürip ýerine ýetirmeli.



49-njy surat. Çanaklyk hereketi üçin maşk

**4. Garyn myşsalary üçin maşklar (50-nji surat).** Bu maşk toplumlaýyn hereketleri tamamlýar. Ýerde ýatan ýerinde elleriňi kelläň

ýeňsesine geçirip, aýaklaryňy dyzdan epip, göwräň ýokarky bölegini galdyryp, garyn myşsalaryny epip ýazmalydyr.



50-nji surat. Garyn myşsalarý üçin maşk

Ýokary okuw mekdeplerinde köpçülikleýin bedenterbiýe-sport çäreleri wajyp orny eýeleýär. *Birinjiden*, ol talyplary, mugallymlary bedenterbiýe we sporta çekýän, olaryň beden taýýarlygynyň derejesini ösdürýän, peýdaly hereket endiklerini we ukyplaryny terbiýeleýän, geljekde bedenterbiýä we sporta gyzyklanmany döredýän usul bolup hyzmat edýär. *Ikinjiden*, türgenleşijileriň taýýarlygynyň we gyzyklanmalarynyň esasynda olara ýaryş oýun işleri üçin şertler döredilýär.

Bu çäreleriň elýeterlilik ýörite ýaryş maşklarynyň saýlanmagy bilen üpjün edilýär. Dürli taýýarlykdaky gatnaşyjylaryň mümkinçilikleri ýaryşlarda üstünlik gazanmak maksady bilen has ejiz garşydaşa berilýän artykmaçlyk arkaly ýeňillik bermek, höweslendiriji bahalandyrmak arkaly deňeşdirilýär.

**Bedenterbiýe we sport çärelerini geçirmekligiň esaslary, meseleleri, görnüşleri.** Köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çäreleriniň ugurlaryna laýyklykda ol wagyz-nesihat ediji, okuw-türgenleşik we sport ýaryşlary ýaly böleklere bölünýär.

*Wagyz-nesihat ediji çäre* talyplary, mugallymlary we ýokary okuw mekdebiniň işgärlerini beden maşklaryna we sporta yzygiderli çekmekligi, okuw bedenterbiýesi hil derejesiniň ösmegini özüne maksat edip goýýar.

**Okuw-türgenleşik çäresi bedenterbiýe we sagaldyş toparlarynyň türgenleri üçin geçirilýär.** Olaryň maksady – sapagy has



aýdyň, täsirli etmek, olaryň joşgunlylygyny ösdürmek, türgenleriň beden taýýarlyk derejesiniň ösüşini höweslendirmek. Bu görnüşe ýeňilleşdirilen düzgünli ýaryşlar, hereketli oýunlar, syýahatçylyk gezençleri, «Saglyk» ýollaryndaky bäsleşikler we ş.m. degişli.

*Sport ýaryşlary* sportuň görnüşleri boýunça umumy kabul edilen kadalara laýyklykda ýokary sport netijelerini gazanmak maksady bilen ýerine ýetirilýär. Oňa gatnaşmaga sport seksiyalaryndaky türgenler, şeýle hem beýleki toparlar sport maşklarynyň emelini özleşdirmek we ýeterlikli beden taýýarlyk derejesini gazanmak şerti bilen goýberilýär.

Köpçülikleýin bedenterbiýe-sport çäreleri tutuş mesele toplумыny çözüýär:

- bedenterbiýäni we sporty wagyz etmekligi amala aşyrýar;
- sportuň dürli görnüşleri bilen türgenleşmek isleýänleri ýüze çykarmaga ýardam berýär;
- türgen öz beden taýýarlyk derejesini kesgitlemäge mümkinçilik berýär;
- türgenleriň arasynda güýçlülери saýlamaga mümkinçilik döredýär;
- okuw ýyly we ýarymýylyk boýunça fakultetleriň bedenterbiýe işiniň jemlerini jemlemäge kömek edýär;
- watançylyk duýgusyny ösdürýär.

Bu meseleleri diňe köpçülik çärelerini geçirmegiň şu aşakdaky görkezilen esaslaryny ýerine ýetirmek şerti bilen täsirli çözüp bolýar:

- çäräniň guralyşynyň onuň meselelerine laýyk gelmegi;
- wagty we geçirilýän ýeri boýunça çärelere gatnaşmaklygyň elýeterlilikigi;
- türgenleriň jynsyna, ýaşyna we taýýarlyk derejesine ýaryş maşklarynyň laýyklygy;
- gatnaşyjylaryň, eminleriň we tomaşaçylaryň howpsuzlygy we beýlekiler.

## 8.14. Suwda ýüzmek

Suwda ýüzmek adamyň fiziki ýagdaýynyň gowulanmagyna uly täsir edýär. Kähalatlarda, sportuň bu görnüşiniň özbaşdak ýagdaýda geç-

ýär we hepdede 2 gezek ulanylýar (dynç günleri suw howdanlarda) we onuň dowamlylygyny 10–20 minutdan artdyrmaly däldir.

Sagaldyş häsiýetli suwda ýüzmek usulyna saglygyňy berkitmek, kesellere garşy göreşmek ýaly derejeler girýär. Bu usul hepdede 3–4 gezek geçirilse we onuň dowamlylygy 35–40 minutdan artmasa adam bedenine oňaýly täsir edýär.

### **8.15. Suwda ýüzmegiň ähmiýeti**

Suwda ýüzmek ukyby sportuň dürli görnüşleri bilen meşgullanýan türgenlere zerur bolup, bedenterbiýe ulgamynda giňden ulanylýar. Suwda ýüzmek türgenleşigi zygiderli alnyp barylýsa, ýürek-gan damar we dem alyş ulgamlarynyň işjeňligini ýokarlandyrýar.

Häzirki wagtda köp ýurtlarda suwda ýüzmek sportuň dürli görnüşleriniň arasynda ilkinji orunlary eýeleýär. Sportuň bu görnüşini myşsalarý işjeňleşdirip, bil oňurga düşýän agramy peseldip, bogunlary rahatlandyryjy ukyplaryny ýüze çykarýar. Suwda ýüzmek dem alyş agzalaryna-da oňaýly täsir edýär.

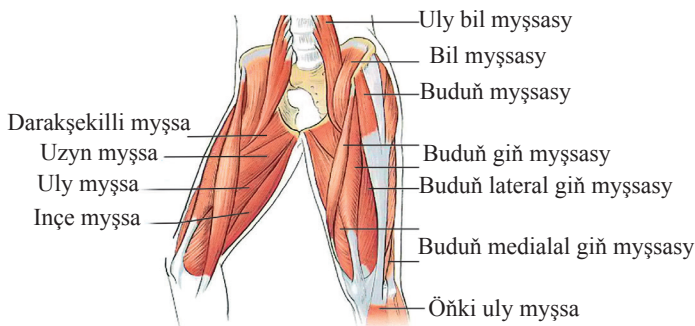
Zygiderli suwda ýüzmek türgenleşigi adamyň fiziki ýagdaýynyň derejesini goldap, durmuş ukyplylygyny ýokarlandyrýar. Bedeniň ýürek-gan damar ulgamyna oňaýly täsir etmek bilen suwda ýüzmek ýüregiň işjeňligini kadalaşdyryp, ýürek urgusynyň göwrümini ýokarlandyrýar. Ondan başga-da suwda ýüzmek türgenleşigi bedeniň immunitetini – kesellere garşy durnuklylyk ukybyny ýokarlandyrýar we nerw ulgamyna rahatlandyryjy täsir edýär.

### **8.16. Aýaklaryň myşsalarý**

Güýçli aýaklar suwda ýüzmegiň wajyp serişdesi bolup hyzmat edýärler. Aýaklar diňe bir ýüzüji hereketleri ýerine ýetirmek bilen çäklenmän, eýsem, ol göwrä gerekli tizligi hem berýär.

Aýaklaryň myşsalarý iki topara bölünýär. Onuň bir bölegi dyz bogunlaryny hereketlendirijilere, beýlekisi bolsa injik-daban bölegi-

ne bölünýär. Elleriň we aýaklaryň sazlaşygyny gowulandyrmak üçin myşsalary işjeň ýagdaýa getirmeli (51-nji surat).



### 51-nji surat. Aýaklaryň esasy myşsalary

Aýaklaryň hereketleriniň güýjüni we tizligini ösdürmek üçin birnäçe maşklar toplumyny ýerine ýetirmelidir. Aýaklara berilýän maşklar myşsa güýjüni ýokarlandyrmaga ýardam berýär.

Suwda ýüzmegiň tehnikasyny gowy ele almak üçin onuň täsir-liligine, çemeleşmelerine aýratyn üns bermelidir. Emma dogry ýüz-megiň esasy bolup, tehnika hyzmat etse-de, başga sebäpler hem ýüze çykmagy mümkin. Maşklary zygiderli ýerine ýetirmeklik ýüzüjiniň esasy wezipeleriniň biridir. Suwda ýüzmekden başga-da, wajyp orny gury ýerdäki maşklar hem eýeleýär, ol bolsa öz gezeginde myşsa dü-züminiň we tehniki ýerine ýetirilişiniň arasyndaky baglanyşygy düz-ýär.

## IX BÖLÜM

### BEDENTERBIÝE MUGALLYMYNYŇ WE SPORT TÄLIMÇISINIŇ PEDAGOGIK IŞJEŇLIGI

#### 9.1. Bedenterbiýe mugallymyň we sport tälimçisiniň hünär işjeňliginiň görnüşleri

Bedenterbiýe mugallymy we sport tälimçisi diýip, bedenterbiýe we sport ulgamyndaky işjeň (ussat) hünärmene aýdylýar. Ol pedagogika bilen baglanyşykly bilim ulgamlarynda sportuň saýlanyp alnan görnüşi boýunça tälimçi we bedenterbiýe mugallymy hökmünde işleri ýerine ýetirýär.

Bedenterbiýe mugallymyň hünär (professional) işjeňligine aşakdaky wezipeler degişli:

- bedenterbiýe-sport ulgamy;
- hereket ediji täsir;
- sagdyn durmuş ýörelgesini ýaýbaňlandyrmak.

Hünärmeniň bedenterbiýe-sport ugry boýunça hünär işjeňliginde fiziki, psihiki we adamyň funksional mümkinçilikleri öwrenilýär.

Bedenterbiýe mugallymy hünär işjeňliginiň aşakdaky ýaly görnüşlerine taýýarlyk görýär:

- mugallymçylyk;
- tälimçilik;
- dikeldiş (rekreasion);
- guramaçylykly dolandyryş;
- ylmy-barlag;
- medeni-wagyz ediş.

**Mugallymçylyk işjeňligine şu wezipeler degişli:**

- pedagogik pikiri ýaýbaňlandyrmak ukybyny we pedagogik barlagyň usullaryny öwrenmek;
- bedenterbiýe ulgamynda esasy bilimlerini öwrenmek;
- türgenleriň şahsy häsiýetlerini terbiýelemek; maksada okgunlylyk, guramaçylyk, zähmetsöýerlik, jogapkärçilik;
- okuw meýilnamalaryny we maksatnamalaryny işläp düzmek başarnygyny beýan etmek;

- bedenterbiýe boýunça okuw sapaklaryny mekdebe çenli edarlarda özbaşdak geçirmek;
- türgenleriň fiziki ukybyny bahalandyrmak;
- şikesleri duýdurmak çärelerini geçirmek we ilkinji lukmançylyk kömegini bermek sapaklaryny alyp barmak.

### **Tälimçilik işjeňligine şu wezipeler degişli:**

- sport türgenleşiginiň lukmançylyk biologik esaslaryny kämilleşdirmek;
- sportuň saýlanan görnüşini kämilleşdirmek ukybyny terbiýelemek;
- öňde goýuljak meýilnamalary we takyk maksatnamalary işläp düzmek ukybyny kämilleşdirmek;
- ýetginjekler sport mekdeplerinde sportuň saýlanan görnüşini boýunça türgenleşik sapaklaryny özbaşdak geçirmek;
- şikesleriň önüni almak işlerini geçirmek;
- sportuň saýlanan görnüşleri boýunça tehniki taýdan pedagogiki barlagy geçirmek.

### **Dikeldiş (rekreasion) işjeňligi:**

- türgenleri umumadamzat gymmatlyklaryna çekmek;
- guramaçylyk ukyplaryny ulanyp, ilaty gyzyklandyrmak ukyp-laryny ösdürmek;
- dürli görnüşli sport edaralarynda rekreasion işjeňligi özbaşdak geçirmek;
- rekreasion işjeňligi türgenleşýäniň ýaşyna, jynsyna, psihiki ýagdaýyna görä saýlap almak ukybyny kämilleşdirmek;
- bedenterbiýäni işjeňlik ukybyny dikeltmek görnüşinde ulanmak;
- türgenleşýänler üçin sagaldyş meýilnamasyny amala aşyrmak we dogry iýmitlenmek.

### **Guramaçylyk-dolandyryş işjeňligi:**

- meýilnama we hasabat resminamalaryny düzmek ukybyny kämilleşdirmek, köpçülikleýin bedenterbiýe çärelerini we sport ýaryşlaryny geçirmek;
- bedenterbiýe ulgamy boýunça döwlet we jemgyýetçilik guramalarynyň resminamalaryny ulanmak;
- maliýe-hojalyk resminamalaryny düzmek;

– tehniki howpsuzlygyň kadalaryny berjaý etmek mümkinçiliklerini ösdürmek.

**Ylmy barlag işjeňligi:**

– bedenterbiýe we sport ulgamy boýunça möhüm meseleleri ýüze çykarmak ukybyny kämilleşdirmek;

– sport, bedenterbiýe ulgamynyň dürli işjeňlik täsirçiligini ylmy taýdan kesgitlemek;

– barlaglaryň netijelerini maglumat tehnologiýasy arkaly ulanmak;

– ylmy barlaglaryň netijelerini nazaryýetde we amalyýetde ulanmak.

**Medeni wagyz ediş işjeňligi:**

– bedenterbiýe we sport ulgamyndaky ýetilen derejeleri ulanyp, wagyz-nesihat işlerini, ilatyň arasynda sporta çekmekdäki usullary ýaýbaňlandyrmak;

– bedenterbiýäniň we sportuň üsti bilen sagdyn durmuş ýörelgelerini ýaýbaňlandyrmak;

– habar beriş serişdeleri we mahabat işlerini kämilleşdirmek.

## **9.2. Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňliginiň funksional düzüm bölekleri**

Bedenterbiýe mugallymynyň hünär (professional) işjeňliginde birnäçe düzüm bölekleri görkezmek mümkin.

Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňligi birnäçe talaplardan ybaratdyr:

1) şahsyýet başarnygyny, bilimini, häsiýetini kämilleşdirmek;

2) okuw materiallarynyň yzygiderli ýerleşşi we saýlanylyşy;

3) bedenterbiýe sapaklarynda okuwçylaryň işjeňlik meýilnamasynyň düzülişi;

4) mugallym tarapyndan okuw dolanyşygy boýunça meýilnamanyň düzülişi.

Ondan başga-da bedenterbiýe sapaklarynda birnäçe başarnyklary kämilleşdirmek üçin:

– fiziki häsiýetleri terbiýelemekde maşklary saýlap almak;

- fiziki häsiýetleri terbiýelemekde we öwrenmekde döwürleriň zygiderliligini kesgitlemek;
- sapak wagty görkezme esbaplaryň we sözleýiş düşündirilişiniň sazlaşygyny görkezme;
- bar bolan inwentarlary rejeli ulanmak;
- sapak wagty terbiýeçilik işlerini amala aşyrmak;
- okuwçylaryň işjeňligini ösdürmek.

### 9.3. Okuw-terbiýeçilik işinde bedenterbiýe mugallymynyň (sport tälimçisiniň) hünär işjeňliginiň amala aşyrylyş döwürleri

Bedenterbiýe mugallymynyň wezipesinde, esasy fiziki terbiýäniň sazlaşygy üç döwre bölünýär: fiziki terbiýä taýýarlyk; sapakda nazary işjeňlik; mugallymçylyk işiniň täsirliiligini barlamak.

**Birinji taýýarlyk döwri** okuw-terbiýeçilik sapagynyň hil taýdan geçirilişini üpjün etmek şulary öz içine alýar:

- her ýyl üçin okuw-terbiýeçilik meýilnamasyny işläp düzmek;
- her bir okuw çäryegi üçin tematiki meýilnamany işläp düzmek;
- her bir sapaga degişli sapak-ýazgynyň meýilnamasyny işläp düzmek;
- fiziki usullaryň we terbiýäniň ýerine ýetirilmegi üçin aýry-áýry emelleri saýlap almak;
- her bir maşklaryň gaýtalama sany, aýry-áýry maşklaryň ýerine ýetirilişiniň zygiderliligi.

Taýýarlyk döwründe bedenterbiýe mugallymynyň işjeňligi okuw-terbiýeçiligiň guramaçylygyna gönükdirilen bolmalydyr.

**Ikinji döwür** okuwda mugallymçylyk işjeňliginiň dolandyrylmagyna gönükdirilip, onuň gidişinde bedenterbiýe talaplary meýilnamalaýyn ýerine ýetirilýär we bu işjeňligiň dolandyrylyşy şulary öz içine alýar:

- sapakda guramaçylyk çärelerini, temanyň meselelerini beýan etmek hereketleri ýerine ýetirilende okuwçylaryň howpsuzlygyny üpjün etmek, gerek bolan esbaplar bilen üpjün etmek, sapagyň netijesini beýan etmek;

– gös-göni mugallymyň täsiri (täze temany düşündirmek, maşklary görkezmek, görkezme esbaplary ulanmak).

**Üçünji döwürde** bedenterbiýe mugallymynyň işjeňligi sapagy bahalandyrmaga gönükdirilýär.

#### 9.4. Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňliginiň aýratynlyklary

Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňliginde birnäçe aýratynlyklary belläp geçmek bolar:

1. Fiziki maşklar bilen bagly fiziki ýüklenmeler.

2. Ussat sözleşme:

– şol bir fiziki maşklary hem görkezme, hem dilden (hilini üýtgetmän) beýan etmege başarmaly;

– hereketleri gyzyklandyrmak bilen sözleşme endikleri ýokarlandyrmaly;

– okuw-türgenleşik sapaklary geçirilende, saýlanan ýer takyk bolmalydyr (sport meýdançasy, howuz, sport toplumu);

– ýörite adalgalary arkaly sözleşme anyk ulanylmalydyr.

Bedenterbiýe ulgamynyň ösmeginde sport tälimçisine bolan talaplar hem ýokarlanýar. Bellemeli zatlaryň biri hem «sport tälimçisi» diýen adalga ýöne ýerden dörän däldir. Ol ylmy neşirlerde giňden ulanylýar. Ýokary derejeli sport tälimçisi şunuň ýaly häsiýetlere eýedir: işjeňlik, agras häsiýetlilik, durnuklylyk we ş.m.

Ýokary derejeli türgene bolsa çêýelik, ýaly häsiýetler mahsusdyr.

Bedenterbiýe mugallymynyň şahsy häsiýetleri şular boýunça kesgittenilýär:

– maksada okgunlylyk, işine bolan wepalylyk;

– jogapkärçilik, watansöýüjilik, agraslylyk, hoşniýetlilik;

– işjeňlik, başarjaňlyk, özbaşdaklyk, güýçlülük, ýeňşe bolan erklilik;

– sylaşyklyk, talap edijilik, ýeňşe we ýeňlişe bolan garaýşy;

– ussatlyk, üns berijilik, pikirlenmek, özara gatnaşyk.

Bedenterbiýe mugallymynyň we sport tälimçisiniň häsiýetleriniň arasynda talap edijilik, höweslendirmek, hoşniýetlilik ýaly häsiýetler aýratyn ornuny eýeleýär.



## 9.5. Bedenterbiýe mugallymynyň hünär ukyplygy – ussatlygy

Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňligi onuň ukyplylygyna – ussatlygyna bagly bolup, şu aşakdaky toparlara bölünýär:

**Mugallymçylyk dünýägaraýşy** – mugallymçylyk işjeňliginiň öňdengörüjilik ukyby.

**Attestasion ukyby** – şol bir wagtda birnäçe görnüşli işjeňlige öz ünsüňizi bermek başarnygy. Mugallym ähli okuwçylaryna üns bermek bilen, sähelçe ýadawlygyň ýüze çykmagyny, özlerini alyp baryşlaryny bellemelidir.

**Hereket edijilik ukyby** – ilki bilen, mugallym fiziki maşklaryň ýerine ýetirilişini şöhlelendirýär we dogry görkezmeklik arkaly olaryň täsirliligini kesgitleýär.

**Akademiki ukyplylyk** – şol ugra degişli ylmy taýdan ýazylanlary ulanmak ukyby.

**Sözleýiş ukyplylygy** – öz pikiriňi sözleýiş arkaly anyk hem-de takyk beýan etmek ukyby.

Ylmy esaslaryň üstünligi köp halatda okuw usullarynyň ulanylyşyna bagly bolup durýar. Okuwyň usuly mugallymyň esasy abzaly (esbaby) bolup durýar. Bu usuly ele almaklyk mugallymyň ussatlygydyr we oňa ukyplylyk, başarjaňlyk emelleri degişlidir.

Okuw döwründe dürli usullary ulanmaklyk zerurdyr. Mysal üçin, barlag usuly arkaly okuwçylaryň ýetişigine gözegçilik edip bolýar.

## 9.6. Talyplaryň bedenterbiýe we sport işine bolan gyzyklanmalaryny kesgitleýän sebäpler

Talyplaryň bedenterbiýä we sporta bolan gatnaşyklary okuw-terbiýeçilik işiniň wajyp jemgyýetçilik meseleleriniň biri bolup, köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport işiniň ýokary okuw mekdeplerinde geljekdäki ösüşine we giňemegine hyzmat edýär.

Ýokary okuw mekdeplerine bedenterbiýe dersiniň girizilmegi bilen ýaşlaryň sagdyn durmuşyny üpjün etmekde mugallymlara we talyplara esasy wezipe goýulýar. Her talyp tarapyndan bu meseläniň

ýerine ýetirilmegi şahsy aňlatma we jemgyýetçilik zerurlygy hökmünde seredilmeli.

Ylmyň we tejribäniň köp dürli maglumatlary bedenterbiýe-sport işiniň heniz talyplar üçin zerur islege, şahsyýetiň gyzyklanmasyna öwrülmandigine şaýatlyk edýär. Bu işe talyplaryň gatnaşygy ýeterlikli däl. Degişli hadysany ýeňip geçmek üçin hökmany suratda şahsyýetiň islegini kanagatlandyran gyzyklanmalar we sebäpler bilen tanyşmaly.

Bedenterbiýe we sport işjeňligi bedenterbiýe-sport işiniň ölçegi bolup hyzmat edýär. Ol gatnaşygyň derejesi bu işe talyplary çekmeklikde häsiýetlendirilýär. Oňa beden maşklarynyň sapaklaryna gös-göni gatnaşmak häsiýetinde we guramaçylyk, pedagogiki-gözegçilik, eminlik we işiň dürli görnüşlerindäki işjeňlik hökmünde seretmek mümkin.

Bedenterbiýe-sport işini bedenterbiýe we sport ulgamynda adamyň dürli taraplaýyn işi hökmünde kesgitläp bolýar, ol beden kämilleşigindäki jemgyýetçilik we şahsy islegleri amala aşyrýar.

Bu öwreniş, guramaçylyk, mugallymyň ugrukdyrmasy, eminlik işi, hususan hem bedenterbiýe we sport sapaklarydyr (12-nji tablisa).

12-nji tablisa

### Bedenterbiýe we sport işiniň guramaçylygy

Yzygiderli sapaklar	Ähli talyplar (%)	Oglanlar (%)		Gyzlar (%)	
		Yzygiderli türgenleşýänler	Yzygiderli türgenleşmeýänler	Yzygiderli türgenleşýänler	Yzygiderli türgenleşmeýänler
Hepdede 3 we ondan artyk	10,1	31,8	–	27,6	–
Hepdede 2–3 gezek	23,7	68,8	–	72,4	–
Aýda 1 gezek	3,1	–	17,3	–	9,6
Aýda 2–3 gezek	4,8	–	20,3	–	20,4
Kähalatlarda	2,5	–	62,4	–	70,0
Hiç haçan türgenleşmeýänler	55,8	–	–	–	–

Isleg şahsyýetiň ýagdaýy hökmünde çykyş edip, onuň netijesinde özüni alyp barşyny kadalaşdyrýar, pikir ediş, duýgy, erk ugurlaryny kesgitleýär. Şahsyýeti emele getirmekte islegi terbiýelemek esasy meseleleriň biri bolup durýar.

Bedenterbiýe-sport işinde islegi amala aşyrmaklyk talyplaryň beýleki isleglerine kanagatlanarly täsir edýär, biojemgyýetçilikleýin: saglygy goramak, dynç alyş, hereket islegi we beýlekiler; jemgyýetçilik-psihologik: aragatnaşyk, mertebäni belent tutmak, abraýlylyk, işjeňlik, bilelikde alada etmek we beýlekiler.

Şahsyýeti terbiýelemek we ösdürmek döwründe isleg üznüksiz üýtgäp durýar we durmuşy üýtgetmegiň çeşmesi bolup hyzmat edýär.

Şahsyýetiň öz islegine akyl ýetirmesi ony gyzyklandyрма öwürýär, bu bolsa saýlaýjy häsiýete eýedir.

Gyzyklanmanyň döremegi hereket etmek täsirini ýüze çykarýar, özüni alyp barşynyň sebäbini emele getirýär. Şol sebäpler adamyň aýratyn hereketlerini kesgitleýän ýagdaý (hususy) we uzak möhletleriň dowamyndaky durmuş taýdan wajyp, giň bolup bilýärler. Sebäpleri oýlanyşykly maksatlardan hem-de niýetlerden tapawutlandyrmagy başarmaly, sebäpler maksatlardan soňda durup, olara ýetmäge hyjuw döredýär.

Bedenterbiýe we sport işiniň maksatlaryny geljekki we ýakyn böleklere bölmek bolýar. Geljekki maksatlara: özüni tanatmaklyk, dynç alşyň sazlaşykly görnüşleri bilen üpjün etmeklik, abraý, erki terbiýelemeklik we beýlekiler degişli. Ýakyn maksatlara bolsa zähmet öndürijiligine taýýarlyk toplumynyň talaplaryny we kadalaryny ýerine ýetirmeklik, sport ussatlygynyň kesgitli derejelerine ýetmeklik, beden gurluşyny ösdürmeklik, ýaryşlarda üstünlikli çykyş etmeklik we ş.m. degişlidir.

Işde sebäpleri amala aşyrmaklyk şu aşakdaky tertipde geçirilýär: hereket maksatnamasy (islegi amala aşyrmak üçin näme etmelidigi barada oýlanyş), hereketlere operatiw taýýarlyk (islege ýetmekdäki bilimiň, ukybyň bolmagy), garşylyklaýyn aragatnaşygyň barlygy (hereketiň täsirliligi barada maglumat).

Sebäpleriň bölekleriniň biri höweslendirme bolup, ol köp halatda, hereketiň gös-göni delili hökmünde çykyş edýär. Höweslendirmäniň täsiri az möhletli häsiýete eýe bolsa hem, onuň kömegi arkaly öz ösüşinden hemişe ýokary bolmagyny durnuklylyk meýlinde gazanýar. Bedenterbiýe we sport ulgamynda höweslendirme hereketlerine özleşdirilýän okuwyň kämilleşmegini, amatly ýagdaýda geçirilýän türgenleşik sapaklaryny, sportuň saýlap alan görnüşinde mümkinçi-

likleriň giňemegini, boş wagtlaryndaky gyzyklanmalaryny, mugallymlaryň pedagogik ussatlygyny, saglygy berkitmegi we ş.m. degişli etmek bolýar.

Ýokary mekdebiň işiniň gurluş şertlerinde her talyp bilen bedeniň ösüş we taýýarlyk işini alyp barmaklyk, bedenterbiýe-sport işiniň dürli görnüşlerine gatnaşdyrmaklyk möhümdir. Bedenterbiýe we sport mugallymy, tälimçi, bedenterbiýe guramaçysy tarapyndan talyplaryň islegleriniň ugrukdyryş işi emele getirilende hökmany suratda pedagogik täsirler hem-de dialektiki ösüş barada bilim ulgamy zerurdyr, bu olara gerek bolan ugry görkezmege ýardam berer. Terbiýeçilik işinde talybyň şahsy meýillerini, gyzyklanmalaryny, höweslerini äsgermezlik etmeli däl, olary guramaklygyň göwnejaý görnüşlerini tapjak bolmaly. Ýogsam, talyplarda parhsyzlyk, perwaýsyzlyk, başdan sowmaklyk ýüze çykyp biler.

Islegi özleşdirmek işi çäýe, sypaýy, goýlan maksada laýyklykda amala aşyrylmaly. Başgaça aýdylanda, isleg şahsyýete ýasamalyk bilen dakylmaly däl. Olar onuň nazaryýet gymmatlyk ulgamyna gabat gelmeli.

Talyplaryň bedenterbiýe-sport işjeňliginiň üýtgemegi dürli sebäpleriň netijesinde ýüze çykyp bilýär, bu şahsyýeti emele getirmekdäki pedagogik meseleleri täsirli çözmekligi artdyrmaga mümkinçilik berşi ýaly, ýaşlary işjeňlige we bedenterbiýe, sport bilen yzygiderli türgenleşmege çagyrmaga hem ýardam berýär.

## **9.7. Bedenterbiýe we sport serişdelerini ulanmagyň ugry**

Ýokary okuw mekdebiniň şertlerinde köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerini geçirmekligiň guramaçylyk görnüşleri we belli ugurlary türgenleşijileriň ýaşyna, jynsyna, saglyk ýagdaýyna, beden we sport taýdan taýýarlyk derejesine, şeýle hem bar bolan sport netijeliligine, ýokary okuw mekdebiniň däbine we beýleki şertlere bagly bolup durýar. Olary gijiýena, rekreatiw-sagaldyş (rekreatsiýa-dikeldiş), umumy taýýarlaýjy, sport, amaly-kär, bejeriş ugurlaryna bölmek bolýar.

*Gigiýena ugry* bedenterbiýäniň serişdelerini işe ukyplylygy dikeltmek we saglygyňy berkitmek üçin hemme ýerde ulanmagy maslahat berilýär. Olara irki gigiýena gimnastikasy, zähmetiň, dynç alşyň dogry tertibi, gigiýenanyň talaplaryna laýyk gelýän iýmit, yl-gaw, sport oýunlary, suwda ýüzmek we beýleki beden maşklary de-gişli.

*Rekreatiw-sagaldyş ugry* bedenterbiýäniň we sportuň serişdele-rini köpçülikleýin dynç alyş guralanda we işden soňky dikeldiş, sag-lygy berkitmek maksatlary bilen dynç alyş döwründe peýdalanmagy göz önünde tutýar. Bu ugruň serişdelerine ýörişler, gezelençler, here-ktli oýunlar, talyplaryň umumy ýaşayyş jaýynda, dynç alyş öýlerin-de, sagaldyş-sport merkezlerinde, okuw-önümçilik döwründe geçir-ýän sport çäreleri we ş.m. degişlidir.

*Umumy taýýarlawy ugur* hemmetaraplaýyn beden taýýarlygyny we ony köp ýyllaryň dowamynda bildirilýän talaplara görä saklamak-lygyny üpjün edýär. Bu ugruň taýýarlyk serişdelerine şu aşakdakylar girýär: irki gigiýena gimnastikasy, ýeňil atletika, suwda ýüzmek, sy-ýahatçylyga degişli oýunlar we beýlekiler. Şu ugur boýunça meýilna-malaşdyrylan işleri alyp barmak üçin ýörite toparlar jemlenýär, sport ýaryşlary geçirilýär.

*Sport ugry* sporty kämilleşdiriş okuw toparlarynda, sport klu-bynda ýa-da şahsy sport bölümçelerinde sportuň bir görnüşi boýunça ýöriteleşdirilen zygiderli sapaklary, kesgitli sport ussatlyk derejesini saklamak we ösdürmek maksady bilen sport ýaryşlaryna gatnaşygy göz önünde tutýar.

*Amaly-kär ugry* bedenterbiýäniň we sportuň serişdelerini ulan-maklygy hem-de alýan käriniň aýratynlyklaryny nazara alyp, saýla-nyp alnan hünäri boýunça işleri taýýarlamaklygy kesgitleýär.

*Bejeriş ugry* saglygy dikeltmek boýunça bejeriş tärleriniň ulga-mynda gigiýena çärelerini, taplanyşyň sebäplerini, beden maşklaryny ulanmaklygy ýa-da syrkawlama, şikes ýetirilmegi sebäpli, taby gaçan we peselen bedeniň aýratyn işlerini öz içine alýar. Tebigy sebäpler, taplaýyş dessurlary, bejeriş owkalamasy, mehanoterapiýa we beden maşklarynyň dürli görnüşleri onuň serişdeleri bolup hyzmat edýär. Bejeriş maksady bilen ulanylýan bedenterbiýäniň serişdelerine zyy-

giderli lukmançylyk gözegçiligi alnyp barylmalý hem-de türgenleşijileriň şahsy aýratynlyklaryny berk nazara almaly.

## 9.8. Talyplaryň bedenini terbiýelemegiň görnüşleri

Ýokary okuw mekdeplerindäki bedenterbiýe sapaklary talyplaryň okaýan döwrüniň dowamynda geçirilýär we aşakdaky görnüşlerde amala aşyrylýar: okuw sapaklary; talyplaryň bedenterbiýe, sport, syýahatçylyk boýunça özbaşdak sapaklary; gün tertibindäki beden maşklary; köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çäreleri. Bu görnüşler özara berk baglanyşykly bolup, bir-biriniň üstüni ýetirýärler we beden kämilleşiginiň ýeke-täk işini ýüze çykarýarlar.

*Okuw sapaklary* ýokary okuw mekdebinde bedenterbiýäniň esasy görnüşi bolup durýar. Olar okuw maksatnamasynda ähli hünärler boýunça meýilleşdirilýär, talyplaryň nazaryýet okuwynyň dowamynda bedenterbiýe mugallymlary tarapyndan geçirilýär. Bedenterbiýäniň ýyllyk mazmuny ýokary okuw mekdepleri üçin tassyklanylýan bedenterbiýe dersi boýunça okuw maksatnamasyna laýyklykda alnyp barylýar. Okuw maksatnamasy talyplaryň bedenini terbiýelemek meselesini çözmekligi göz önünde tutýar, ol nazaryýet we amaly bölümlerden durýar. Maksatnamanyň amaly bölümi talyplaryň bedenini terbiýelemek meselesiniň belli çözgüdine ugrukdyrylan okuw gollanmalaryny öz içine alýar.

Ähli okuw bölümleriniň sapaklarynyň mazmunyna talyplaryň geljekki kär aýratynlyklaryna görä, amaly-kär beden taýýarlygy boýunça maglumatlar girizilýär.

Bu görnüşe şeýle hem sport klubunyň bölümçelerindäki sport bilen meşgullanýan talyplar bilen geçirilýän sapaklar hem degişlidir, bu talyplara sportuň dürli görnüşlerini özleşdirmäge, olaryň sport ussatlyk derejesini ýokarlandyrmaga ýardam berýär. Okuw-türgenleşik sapaklary türgenleşdirijiniň ýolbaşçylygynda sapaklaryň rejenamasyna laýyklykda geçirilýär. Sport bilen meşgullanmak türgenleşijileriň saglygyny berkitmegine, beden kämilleşigine, ahlak-erk sypatlaryny emele getirmegine täsir edýär. Ýokary okuw mekdebinde sport taýýarlygyny geçen talyplarda köp ýyllaryň dowamynda zygyderli be-

denterbiýe bilen meşgullanmak, sagdyn durmuş ýörelgesine eýermek islegleri döreýär. Sport netijeleriniň ösüşi adamyň beden we ahlak-erk sypatlarynda ýüze çykýan mümkinçiliklerini giňeldýär.

*Talyplaryň bedenterbiýe, sport, syýahatçylyk boýunça özbaşdak sapaklary* beden maşklarynyň umumy sagatlaryny artdyrmaga ýardam berýär, bedenterbiýe boýunça okuw gollanmasyny gowy özleşdirmäge kömek edýär, bedeniň kämilleşiş işini çaltlaşdyrýar, talyplaryň durmuşyna we dynç alşyna bedenterbiýäni, sporty girizmekligiň bir ugry bolup durýar. Okuw sapaklary bilen özbaşdak sapaklary dogry guramak bedenterbiýäniň täsiriligini hem-de üznüksizligini üpjün edýär.

*Gün tertibindäki beden maşklary* saglygyňy berkitmäge, akyl we beden işjeňligini ýokarlandyrmaga, talyplaryň zähmet işiniň, durmuşynyň we dynç alşynyň sagaldyş şertlerine, bedenterbiýe üçin wagtyň köpelmegine ugrukdyrylandyr.

*Köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çäreleri* talyplar köpçüligini bedenterbiýe we sport sapaklaryna çekmekligi, saglygyny berkitmekligi, talyplaryň beden we sport taýýarlygynyň kämilleşmegini göz önünde tutýar. Olar talyplaryň sapakdan boş wagtly, dynç alyş we baýramçylyk günleri guralýar. Bu çäreler ýokary okuw mekdebiniň Talyplar sport kluby tarapyndan talyplaryň ýardam bermeginde, ýokary okuw mekdepleriniň işewürleriniň, bedenterbiýe mugallymlarynyň usulyýet ýolbaşçylygynda geçirilýär.

## X BÖLÜM

### SAGDYN DURMUŞ ÝÖRELGESINIŇ ESASLARY

#### 10.1. «Saglyk» düşünjesi, onuň mazmuny we aýratynlyklary

Ýurdumyzda ilatyň saglygyny goramakda uly işler amala aşyrylýar. Saglygy goraýyş gulluklarynyň işini döwrebap ýola goýmak, şol işleriň girewi hasaplanylýar. Sagdyn durmuş ýörelgesi, ilki bilen, ýaramaz endiklere (çilim çekmeklige, spirtli içgileri içmeklige) garşy oňaýly täsir edýär. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň aýrylmaz bölegini fiziki maşklaryň tehnologiýa türgenleşigiň saýlanylyşy şu aşakdakylary hödürleýär:

- türgenleşigiň fiziki taýýarlygyny saglyk ýagdaýyna görä meýilleşdirmek;
- türgeniň ukybyna görä fiziki ýüklemäni ýerine ýetirmek;
- türgenleşigiň ylmy we usuly esaslaryny ulanmak.

Adamyň durmuşy onuň saglyk ýagdaýyna berk bagly bolup durýar. Adam durmuşynyň ähli taraplary onuň – zähmet-öndürijiligi, durmuş-ykdysady, syýasy, maşgala, ruhy-sagaldyş, ylmy saglyk derejesi bilen kesgitlenýändir.

Sagdyn adamyň fiziki, psihiki ýagdaýy kadaly bolup, zähmet we durmuş işiniň doly ýerine ýetirmegini üpjün edýär. Emma, kähalatlar-da, adamyň bedeninde agyry döräp, hal-ýagdaýy peselip biler. Muňa adamyň saglygy, içki hem daşky ýagdaýy täsir edip biler.

Şoňa görä-de keselleriň önüni almagyň iki usuly bar: içki ýaramaz sebäpleri ýok etmek ýa-da bedeni berkitmek üçin sagaldyş çärelerini geçirmek. Ýöne birinji usul kän bir oňaýly hasaplanmaýar, sebäbi adam jemgyýetde ýaşap, keselleriň içki ýagdaýyna döz gelip bilmeýär. Emma ikinji usul netijeli hasaplanylýar. Ol öz gezeginde keselleriň ýüze çykmagynyň önüni almak çärelerini alyp baryp, bedeni berkitmäge ähli mümkinçiliklerini döredýär.

Sagdyn durmuş ýörelgesi esasy medeniýet bölegi bolup, geljekki hünärmeniň saglygynyň emele gelmegine ýardam berýär. Talybyň



okuw-zähmet, jemgyýetçilik we işiň dürli ulgamlarynda durmuşy we psihofiziki işjeňligi bilen baglanyşykly bolan beden we ruhy mümkinçiliklerini ýüze çykarýan sazlaşygy onuň häsiýetli tarapy bolup durýar.

Saglyk adamyň biologik, psihik we zähmet işleriniň sazlaşykly birligini anyklaýar. Sagdyn bolmaklyk jemgyýetçilik, daşky we içki, maddy we ruhy sebäpler arkaly kesgitlenilýär. Saglygy goramagy kesgitleýän şertlere hökmany suratda bedenterbiýäni hem goşmaly. Emma muňa garamazdan, bedenterbiýe we sport bilen meşgullananýnda ol adamy çalt sagdyn eder diýip hasaplamak bolmaz. Barlagyň netijesinde türgeniň saglygyny emele getirmäge täsir edýän sebäplerden (100% bolan halatynda) bedenterbiýä we sporta 15–30%, uka 24–30%, iýmitlenişe 10–16% degişlidigini görkezdi. Galan täsir edýän sebäpler 24–51%-ini düzýär. Sagdyn durmuş we bedenterbiýe esasy taýdan bir bolup, bellibir şahsyýete gönükdirilýär. Bedenterbiýe sagdyn durmuş üçin zerur şertleri döredýär.

Ýörite barlaglaryň netijesinde talyplaryň durmuş tertibi, ylaýta-da, guramaçylyk, zygiderlilik, tertiplilik, takyklylyk ýaly sebäpleriň olaryň üstünlikli okuw işiniň wajyp şertleri bolup durýandygy ýüze çykaryldy.

Talyplaryň sagdyn durmuşynyň esasy bölegi hereket işjeňliginiň guralyşy bilen baglanyşykly bolup durýar. Sebäbi talyp ýylyň dowamynda dinamik we statik bölekleri baglanyşdyrýandygy okuw döwründe 1:3, okuw däl döwründe 1:8 görünýär, bu bolsa hereket işjeňliginiň peselmegine eltýär. Günde 1,3–1,8 sagat beden işjeňligi bilen meşgullanmak bolýar. Bu ýagdaýda günün dowamynda bir ýa-da bölleýin beden maşklary bilen meşgullanmagyň geregi ýokdur.

## 10.2. Saglygyň funksional aýratynlyklary

Adamyň saglyk ýagdaýy durmuşyň ähli ulgamlarynda şöhlelendirilýär. Şeýle-de adamyň işjeňligi onuň saglyk derejesine bagly bolup durýar. Oňa adamyň sosial, ykdysady, zähmet işjeňligi ýardam bolup, adamyň hereketlilik derejesini kesgitleýär. Şol bir wagtda adamyň durmuş hal-ýagdaýy we häsiýet derejesi onuň saglyk ýagdaýyny

kämilleşdirýär. Şunuň ýaly sazlaşyk saglygy berkitmäge ýardam berýär. Saglyk zähmet serişdeleriň hiline, jemgyýetçilik zähmetiň öndürijiligine, jemgyýetiň ykdysady taýdan ösüşine bagly bolup durýar. Önümçilik kärhanalarynda işleýänleriň mümkinçilikleri 30–39 we 40–49 ýaşda peselip başlaýar.

Saglyk derejesi we fiziki ösüş güýji işçileriň wajyp şertleriniň biridir. Şoňa görä hem adamyň mümkinçilikleri kesgitlenilýär.

Öz saglygyňa üns bermeklik we keselleriň önüni almaklyk adam medeniýetiniň umumy görkezijisidir. Ilatyň saglygy döwletiň üns merkezinde bolup, saglygy berkitmekde ähli işler alnyp barylýar.

### 10.3. Durmuş kadalary we onuň saglyga edýän täsiri

Saglygyň berkidilmegi we onuň goralysy, esasan hem, durmuş kadalaryny kesgitleýär. Eger-de durmuş kadalary işjeňligiň dürli görnüşleri bilen bagly bolmasa, onda onuň derejesi peselýändir. Ilatyň birnäçesi boş wagtlaryny kitap okamaga bagyşlaýan bolsa, beýlekiler fiziki maşklara sarp edýärler.

Şahsyýet öz gezeginde durmuş kadalaryndan peýdalanyp, işjeňligiň dürli görnüşi bilen meşgullanyp bilýär. Saýlanan işjeňlik adam durmuşynyň bir täri bolup durýar. Bu bolsa endige öwrülip, maksada okgunly hereketlere ýardam berýär. Saglygy berkitmek we ony goramak üçin yzygiderli sport bilen meşgullanmak zerurdyr. Sagdyn durmuş ýörelgesi ýaşayyş kadalarynyň görnüşi bolup, beden mümkinçiliklerini we ukyplaryny ýüze çykarmaga kömek edýär we ony ösdürmäge ýardam berýär.

Sagdyn durmuş ýörelgesi öz gezeginde zähmet çekmäge, işjeňligi ýokarlandyrmaga, jemgyýetde öz ornuňy tapmaga ýardam edýär. Sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslaryna: zähmetiň we dynç alşyň tertibiniň berjaý edilişi, dogry ýमितlenmek we uky; gigiýena talaplary; ýaramaz endiklerden daş durmaklyk we işjeňlik degişlidir.

Sagdyn durmuş ýörelgesi köp halatda ruhy baýlyklara we durmuş tejribesine bagly bolup durýar. Şonuň bilen birlikde şahsyýetiň bu mümkinçilikleri psihiki, emosional we erk kadalaryna baglydyr.

## 10.4. Daşky gurşawyň saglyga edýän täsirine uýgunlaşmak

Uýgunlaşmak türgeniň fiziki ýüklenmelere we daşky şertlere öwrenişmek häsiýetidir, ýagny daşky gurşawyň ýa-da bedeniň özünde amala aşyrylan özgertmelere bedeniň uýgunlaşma hadysasydyr.

Häzirki wagtda adam saglygyna daşky gurşawyň (howanyň, ekologik ýagdaýlaryň) täsiri uludyr. Mysal üçin, gyş aýlarynda tomsa garanynda sowuklama köp bolýar. Adamyň hal-ýagdaýyna bolsa, magnit hadysalary täsir edip bilýär. Gün şöhlesiniň atmosfera bolan täsiri netijesinde howa üýtgäp, adamyň özüni duýşy ýaramazlaşyp, ýürek-gan damar, nerw keselleri güýçlenip, ukusyzlyk we ýadawlyk ýüze çykýar.

Adamyň saglygyna ekologik ýagdaýlar hem güýçli täsir edip bilýär. Ekologik deňagramlylygynyň bozulmagy adamyň saglygyna howpuň abanyandygyny subut edýär. Oňa psihiki rahatsyzlyk, allergiki keseller girýär. Adamyň dikeldiş aýratynlyklary onuň nerw ulgamyna baglydyr. Gowşak adamda dikeldiş hadysalary pes derejede geçýär, emma güýji bolan adam bu nogsanlyklary ýeňil geçirýär. Barlaglaryň netijesine görä, ýokary netijeli taýýarlykly bedeniň durnuklylygy ýokarydyr.

Sport türgenleşiginiň dowamynda türgeniň bedeniniň fiziki we psihiki tarapdan uýgunlaşmagyna üns bermeli. Türgenleşikde fiziki ýüklenmeleriň täsiri bilen türgeniň bedeninde ulgamlaryň biohimiki we morfologiki özgerişler bolup geçýär we bu özgerişleriň esasynda türgeniň fiziki hem-de psihiki taýýarlygy kämilleşýär.

## 10.5. Nesle geçijilik we onuň saglyga edýän täsiri

Adamyň psihiki we fiziki saglygy köp halatda nesle geçijilik bilen baglydyr. Ol adamyň ösüşinde ýüze çykyp bilýär. Adamyň ýaramaz ýagdaýlara garşylyk görkezme ukyby onuň genetiki aýratynlyklary bilen kesgitlenilýär. Şonuň üçin sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmaklyk zerurdyr, emma içki gurşawyň ýaramaz şertleri genetiki keselleriň ýüze çykmagyna getirýär. Şeýlelikde, şahsyýetiň saglyk derejesi onuň genetiki gelip çykyşyna, ýaşaaýyş-durmuşyna, dikeldiş ukybyna, işjeňligine bagly bolup durýar. Ony 2 bölege bölmek bolýar: saglyk we fiziki dikeldiş.

Ýer togalagynyň ilatynyň 89,9%-i saglygy durmuşyň esasy wajyplygy hasaplaýarlar. Sagdyn şahsyýetiň köp maksatlara ýetmekdäki ukyby uludyr.

## 10.6. Adamyň saglygyny üpjün edýän ugurlar

Her bir adamyň sagdyn bolasy gelýär. Emma olar kesellän wagty öz saglygyna biperwaý garaýarlar we şol bir wagtda sagdyn ýagdaýlarynda gigiýeniki talaplaryny berjaý etmeýärler. Adam öz saglygyny näçe köp alada etse, şonça-da onuň sagdynlygy artýar. Adaty durmuşda saglyga bolan aladany, ilkinji nobatda, lukmançylyk kömegi bilen baglanyşdyrýarlar. Sagdyn durmuş ýörelgesini doly berjaý etmek üçin: irki maşklary, giçki gezelenji we dogry iýmitlenmegi ýerine ýetirmelidir.

Saglygy gorap saklamak üçin, ilki bilen, adamyň öz hõwesi we mümkinçiligi zerurdyr. Diýmek, adamyň saglyga bolan aladasy onuň şahsy usullary bilen baglydyr. Adamyň saglygyna we sagdyn durmuş ýörelgesine birnäçe howply ýagdaýlaryň: spirtli içgileriň, çilim çekmekligiň we ş.m. zyýanly täsirlerini belläp geçmek bolar.

Öz fiziki ýagdaýyna bolan alada erkeklerde we aýallarda dürli-dürlüdür. Sebäbi aýallar zygiderli, köp wagty maşklary ýerine ýetirmäge hõwes bildirýärler.

Sagdyn durmuş ýörelgesine degişli maglumatlar hem ähmiýetlidir. Olaryň arasynda rejeli iýmitlenmek, sagaldyş ylrawy we ýöremek, gimnastika maşklary, dem alyş maşklary we saglygy berkitmek hem bardyr.

Sagdyn durmuş ýörelgesine aşakdakylar esaslanýar:

- zähmetiň we dynç alşyň tertibi;
- uky;
- iýmitlenmegiň tertibi;
- işjeň hereketliligiň guramaçylygy;
- gigiýenanyň talaplarynyň berjaý edilişi;
- özara gatnaşygyň medeniýeti;
- ýaramaz endikleriň önüni almak;
- bedeniň psihiki taýdan sazlaşygy.

## 10.7. Záhmetiň we dynç alşyň tertibi

Durmuş işjeňliginiň tertibini maksadalaýyk berjaý edýän adam wajyp fiziki ýagdaýlaryň akymyna gowy uýgunlaşýar. Takyk durmuş kadalary, hemişe zähmetde-de, iýmitlenişde-de, ukuda-da, fiziki maşklar ýerine ýetirilende-de berjaý edilmelidir.

Gün tertibi ähli adamlar üçin durmuş işjeňliginiň esasy kadasy bolup durýar. Ol öz gezeginde şol bir wagtda takyk şertlere, saglyk ýagdaýyna, işjeňlik ukybyna, derejesine we şahsy höweslerine bagly bolup durýar. Ilki bilen, sarp ediş wagtyňy we şoňa görä-de, boş wagtyňy kesgitlemeli. Mysal üçin, 12 sagady okuwa sarp etmeli (6 sagat ders sapaklary we 4–6 sagady özbaşdak okuwlara sarp etmeli). Galan 12 sagady uka, dynç alşa, sporta, dostlukly gatnaşyga, jemgyýetçilik işjeňlige sarp edilmeli. Soňra bolsa gün tertibine görä işjeňligiň dürli görnüşini amala aşyryp, zähmet bilen dynç alşy gezekleşdirmeli.

## 10.8. Uky

Uky gündeki dynç alşyň esasy görnüşi bolup, ony hökmany suratda ýerine ýetirmelidir. Her bir adamyň gijeki ukusy adaty bolşy ýaly, 7,5 – 8 sagat bolmalydyr. Biwagt ukular adamy ukusyzlyga, nerw kesellerine getirip biler. Agyr işler ukudan 1,5 sagat öň tamamlanmalydyr. Bu kadalar berjaý edilmese, adamyň özüni duýşy ýaramazlaşýar, şonuň üçin ýatyljak otagy ýatmazdan öň hökmany suratda şemallatmalydyr. Az ýatýan adamlara özüni gowy duýmak üçin 5–6 sagat ýeterlikdir. Düzgün boýunça bu adamlar kynçylygy ýeňil geçirip, sagdyn durmuş ýörelgäni öňe sürýärler. Köp ýatýan adamlara bolsa ukusyny almak üçin 9 sagat we ondan hem köp wagt gerek bolýar.

## XI BÖLÜM

### DOGRY ÝMITLENMEGIŇ ESASLARY

#### 11.1. Ýmitlenmegiň tertibi

Ýmit adamyň ýaşayyş işjeňligini we saglygyny üpjün edýän esasy wajyp durmuşy we biologik täsirleriň biri bolup hyzmat edýär.

Sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barmakda wajyp orny ýmitlenmegiň medeniýeti tutýar. Her bir adam kadaly ýmitlenmegiň düzgünini bilmelidir.

Rejeli ýmitlenmek ýmitlenmegiň doly fiziologik kadasy bolup, ol adam jynsyna, ýaşyna, zähmete we birnäçe beýleki şertlere bagly bolup durýar.

Ýmitlenmek beloklardan, ýaglardan, uglewodlardan, mineral maddalardan we witaminlerden düzülýär.

Ýmit bedeniň ähli ulgamlarynyň işlemeği üçin energiýa çeşmesi bolup hyzmat edýär. Energiýanyň bir bölegi madda çalşygyna sarp edilýär. Bir günň dowamynda energiýanyň sarp edilişi ýaş oglanlarda 2700 kilokaloriýa we gyzlarda bolsa 2400 kilokaloriýa ýetýär. Bu kaloriýalar uglewodlaryň, ýaglaryň we beloklaryň hasabyna amala aşyrylýar. Umumy uglewodlaryň 25%-i şeker berilýär, ýöne uglewodlaryň 30%-i ýeralma we miwelere, gök-önümlere has ýykgn edilýär.

Ýagly ýmitiň  $\frac{1}{4}$  bölegi mesge ýagyna,  $\frac{1}{4}$  bölegi ösümlük ýagyna berilse, bedene oňaly täsir eder. Emma beloklaryň hasabynyň 50–60%-ini süýt önümleri tutsa, bedene has gowy täsir edýär.

Fiziki maşklaryň zygiderli ýerine ýetirmeklikde energiýanyň sarp edilişi 3500 – 4000 kilokaloriýa ýetýär. Şoňa görä-de, ýmitlenmegiň esasy önümleri üýtgeýär. Şeýlelikde, sport maşklary ýerine ýetirilende, güýjüň ösüşi we myssa agramy ýokarlanyp, belok düzümlü ýmiti artdyrmaly bolýar. Çydamlylygy ýokarlandyrmak üçin ýerine ýetirilýän maşklarda uglewodly ýmitiň 60–65%-i artdyrylýar. Ýöne ýaryş döwründe ýeňil ýmitlenmek maslahat berilýär. Ondan başga-da ýmitiň düzümi witaminlere baý bolmalydyr.

Bedeniň suwa bolan talaby onuň suwuklygy sarp edişiniň mukdaryna gabat gelýändir. Adam bedeniniň ortaça 66%-ini suw düzýär.

Adaty şertlerde adam gije-gündizde ortaça 2300–2800 ml suwy ýitirýär. Şonuň üçin adam bedeni goşmaça 1200–1500 ml çäýyň, süýdň, çorbanyň, miwe şiresiniň hasabyna doldurylmalydyr. Suwuň ýetmezçiligi bedende bar bolan beloklaryň we uglewodlaryň, mineral duzlaryň we witaminleriň hem-de gerekli maddalaryň ýitip gitmegine getirýär.

Iýmit adam bedeniniň fiziologik talaplarynyň biridir. Ol dokumalaryň we öýjüklerniň täzelenmegi üçin hem-de energiýa sarp edijileriň üstüni dolmakdaky möhüm serişde bolup durýar.

Beden ýagdaýyny işjeň goramak üçin hemişe maddalaryň daşky gurşaw bilen çalşygy bolup geçýär, sebäbi adam bedenine iýmit bilen köpsanly witaminler ýetirilip durulýar.

Iýmit beden gurluşynyň kadaly işlemegi we sagdyn bolmagy üçin wajyp serişdedir. Iýmit biologik düzümi boýunça doly derejede baý bolmalydyr we saglygy goramak üçin peýdaly maddalar bilen üpjün edilmelidir. Doly iýmitlenmegiň umumy talabyna dogry we rejeli iýmitlenmek degişlidir.

Rejeli iýmitlenmek diýip günüň dowamynda ulanylýan iýmitiň sanyna we düzümine aýdylýar.

Dogry iýmitlenmek üçin hökman çendenaşa iýmitiň barlygy ýeterlik däl. Olary gigiýena şertlerine görä, dogry, sazlaşykly kabul etmeklik zerurdyr. Iýmit önümleri biologik taýdan baý (*beloklar, ýaglar, uglewodlar, witaminler we mineral maddalar*) bolmalydyr. Adama iýmit maddalarynyň näderejede gerekliđigi 13-nji tablisada görkezilendir.

13-nji tablisa

### Adama zerur bolan iýmit maddalarynyň görnüşleri we mukdary

Iýmit maddalary	Uly ýaşly adam üçin	
	1	2
Belok		1 g/kg massa
Ýag		1 g/kg massa
Uglewodlar		4-10 g/kg massa
Kalsiý		800–2000 mg
Fosfor		Takmynan 2g
Duz		5–10 g
Magniý		30–400 mg
Demir		15 mg
Sink		15 mg

1	2
Kaliý	Takmynan 2g
Ýod	1/5 – 1/3 mg
A witamin	0,2 – 0,8 mg
D witamin	0,0024 mg
E witamin	30 ME
B <sub>1</sub> witamin	0,7 – 2,3 mg
B <sub>2</sub> witamin	0,8 – 2,5 mg
B <sub>3</sub> witamin	Takmynan 20 mg
B <sub>5</sub> witamin	10 mg
B <sub>6</sub> witamin	2 mg
C witamin	60 – 120 mg

## 11.2. Ýýmitiň esasy düzümi

**Beloklar öýjükleri dikeldýär.** Beloklar edil beýleki serişdeleriň bolşy ýaly, dikeldiji madda hökmünde öýjükleri we beden dokumalary täzeden gurýar. Adam bedeniniň göwrümüne, takmynan, ortaça 17% belok paýy düşýär. Şonuň üçin ýýmitiň düzüminde beloklaryň bolmagy hökmanydyr.

Beloklaryň düzümine 20-den gowrak sany dürli aminokislotalar girýär. Ol aminokislotalar adam bedenine ýýmit bilen barýar. Adama bir gezek ýýmitlenende 30–40 g belok gerekdir. Beloga baý ýýmitleriň hataryna: balyk, guş, goýun eti, sygyr eti, ýumurtga, peýnir, süýt, dorag, ýogurt, nohut, noýba, mäs we başgalar degişlidir.

Towuk ýumurtgasy beloga iň baý önüm hasaplanylýar. Ol etden hem ýeňil siňdirilýär. Onuň düzüminde A<sub>1</sub>, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, PP, D, E ýaly witaminler bardyr.

Bütindünýä Saglygy goraýyş guramasy günüň dowamynda 0,75 g belogy kabul etmegi maslahat berýär. Eger-de her gün adam 100–150 g et we balyk hem-de 50 g peýnir we 1–2 ýumurtga iýse, onda belogyň doly derejesini kabul etdi diýip hasap etmek bolar.

**Uglewodlar** adamyň iýýän ýýmitiniň esasy bölegini tutýar. Ol, esasan, adam bedenine krahmal görnüşinde barýar. Ýýmit siňdirişde ol glýukozany, fruktozany, laktozany, galaktozany emele getirýär.

Uglewodlar bagyrda we myşsarlarda jemlenip, onuň gollary uly adamda 300–400 g bolýar. Uglewodlar adam bedeninde esasy ener-



giýa çeşmesi bolup hyzmat edýär. Olaryň esasy çeşmesini miweler, gök önümler, ýeralma, süýt, süýji önümleri düzýär. Olardan başga-da gant, arybaly uglewodlaryň düzümini tutýar. Şeýle-de uglewodlar krahmal görnüşinde çörekde, tüwüde, unaş önümlerinde bolýar.

**Ýaglar sagdyn iýmitiň aýrylmaz bölegidir.** Ýaglar adam bedeniniň öýjükleriniň aýrylmaz bölegi bolup, birnäçe wajyp wezipäni ýerine ýetirýär. Mysal üçin, ol birnäçe kesellere garşy goragçy bolup, onda wajyp synalary gorap saklamak ukyby bardyr. Şeýle-de ýaglar bedende ýylylygy saklap A, D, E, K witaminlerine baýdyr. Ýaglar dokumalara ganyň üsti bilen baryp, energiýa serişdesi hökmünde ulanylýar.

Ýag iýmitde iň baý energiýa çeşmesi bolup hyzmat edýär. Mysal üçin, 1 çemçe suwuk ýag 100 kaloriýa deňdir. Ýaglar bedende ýygnanyp, ýag gatlagyny emele getirýär. Adamyň her günki talaby 80–100 grama deň bolup, onuň 70%-i mal ýagy we 30%-i ösümlük ýagydyr.

Ýagly iýmit köp mukdarda kabul edilse adama zyýanlydyr, sebäbi ol ýürek-gan damar kesellerine eltýär. Şonuň üçin ýagly, gowrulan iýmitlerden daşda durmalydyr. Saglyk üçin ösümlük ýagyny ulanmaklyk maslahat berilýär.

Ýaglar islendik berhiziň aýrylmaz bir bölegi bolup, ony az mukdarda ulanmalydyr. Ýaglaryň çeşmesi ösümlük ýaglarynda, balykda, hozda, süýtde we ýumurtgada bolýar. Ösümlük ýaglarynyň 25–30 gramy adamyň oňa bolan bir günki talabyny kanagatlandyrýar.

Ondan başga-da içegäniň kadaly işlemeği üçin iýmit kletçatka baý bolmalydyr. Barlaglaryň netijesine görä, iýmitiň düzüminde kletçatka köp bolsa, onda ol ýaglaryň ýygnalmagyna päsgel berip bilýär. Kletçatka içegäniň işjeňligini ýokarlandyryp, holesteriniň derejesini peseldýär. Kletçatka bugdaý kepeklerinde, nohutda, arpa ýarmasyn-da, hamyrmaýada, kakadylan çörekde, şugundyrdada, kăşirde, ak we gyzyl kelemde bolýar.

**Bir günň dowamynda adama näçe kaloriýa gerek?** Rejeli iýmitlenişde bir günň dowamynda iýilýän iýmitde beloklaryň – 15%-i, ýaglaryň – 25%-i, uglewodlaryň 60%-i bolmagy maslahat berilýär. Myssanyň göwrümini ýokarlandyrmak maksady bilen ýerine ýetirilýän maşklar üçin iýmitdäki beloklaryň mukdaryny 20%, çydamlylyk türgenleşigi üçin bolsa uglewodlaryň mukdaryny 75%-e çenli

ýokarlandyrmaly. Adamyň islendik işjeňligi energiýa ýitgiler bilen bagly bolup durýar we olary kaloriýada kesgitleýärler. Adam bedeniň energiýasy fiziki işjeňlik arkaly sarp edilýär. Mysal üçin, eger-de adamyň massasy 70 kg bolsa, onda ýeňil zähmet çekmek üçin oňa goşmaça 560 kilokaloriýa gerekdir. Hemme adamlarda fiziki işjeňlik dürli-dürli bolup, onuň sarp ediş energiýasynyň ortaça derejesini kesgitlemek kyn bolýar. Emma köp hünärmenleriň hasap edişine görä aýallar 2000–2200 kilokaloriýa we erkek adamlar 2500–2800 kilokaloriýa sarp edip bilýär.

**Iýmitleriň energiýa gymmatlygy.** Dürli iýmitiň energiýa gymmatlygy dürli-dürlüdür. Onuň mysalyny 14-nji tablisada görmek bolýar.

*14-nji tablisa*

### Iýmit önümleriň 100 g energiýa gymmatlygy

Energiýa gymmatlygy, kilokaloriýa	Iýmit önümleri
Örän ýokary (450–900)	Mesge ýagy (günebakar, hoz, şokolad, guýruk ýagy)
Uly (200–400)	Gaýmak, ýagly peýnir, şokolad, gaz eti, ördek eti, doňuz eti, balyk konserwalar, unaş önümleri, çörek, gant, ary baly, mürepbe
Ýeterlik derejede (100–199)	Süýtli buz gaýmak, sygyr eti, goýun eti, towuk ýumurtga, balygyň ýagsyz görnüşleri
Kiçi (30–99)	Süýt, gatyk, gök we miwe önümleri, ýeralma, kăşir, şugundyr
Örän kiçi (30-dan az)	Kelem, hyýar, turp, pomidor, burç, kădi, kömelek

Birnäçe tagamlar we miweli içgiler ýokary energiýa gymmatlyklara baýdyr (*15-nji tablisa*). Iýmit hil taýdan gowy diýlip, diňe onda bar bolan beloklaryň, uglewodlaryň, ýaglaryň sazlaşygyna aýdylýar. Ondan başga-da iýýän iýmitimizde witaminleriň we mineral maddalaryň toplumlarynyň bolmalydygyny ýatdan çykarmaly dăldir.

Myşsa agramyny ýokarlandyrmak maksady bilen beloklaryň mukdaryny 20% we çydamlylygy ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän türgenleşikde uglewodlaryň mukdaryny 75%-e çenli artdyrmak zerurdyr.

Bir gije-gündizde beloklaryň ýetmeli möçberi 90 grama deň bolmalydyr. Ýaglaryň günde ýeterlik derejesi 100 gram bolmalydyr we uglewodlaryň göwrümi, takmynan, 370 gram bolup, olaryň hatarynda kletçatka hem bolmalydyr.

*15-nji tablisa*

**Dürli önümleriň düzümindäki beloklar, ýaglar we uglewodlar**

Beloklar 100 g-e		Uglewodlar 100 g-e		Ýaglar 100 g-e	
Gaty peýnir	26,0	Ary baly	75,4	Ösümlük ýagy	99,9
Pisse	24,3	Mürepbe	69,0	Doňuz ýagy	99,0
Towuk eti	20,5	Üzüm	64,4	Mesge	82,0
Sygyr eti	20,3	Şokolad	56,5	Maýonez	78,9
Bagyr	20,1	Konditer önümleri	30,9	Pisse	49,0
Balyk	17,4	Köke	24,1	Gaty peýnir	33,5
Ýumurtga	12,3	Buz gaýmak	19,7	Konditer önümi	27,8
Çörek	7,8	Gatyk	17,9	Şöhlat	5,1
Nohut	5,8	Çörek	1,7	Gaýnadylan sygyr eti	4,6
Süýt	3,3				

Sagdyn adam dogry iýmitlenende onuň massasy üýtgemeýär we näçe iýse, şonça-da energiýany sarp edýär.

Eger-de biz iýmit bilen energiýany artyk alýan bolsak, onda artykmaç iýmit bedende ýag gatlagyny emele getirýär. Artykmaç iýmit bedeniň massasyny ýokarlandyryp, semizlige we şol bir wagtda süýjüli diabet keseliniň emele gelmegine getirip bilýär.

Artykmaç kaloriýany ýakmak üçin fiziki ýüklenmäniň islendik görnüşi laýyk geler (*16-njy tablisa*): ýöremek, ylgamak, suwda ýüzmek, sport oýunlary, tans we ş.m.

## Işjeňligiň dürli görnüşinde sarp edilýän energiýa

Işjeňligiň görnüşü	Energiýanyň sarp edilişi, kkal/s	Işjeňligiň görnüşü	Energiýanyň sarp edilişi, kkal/s
Uky	65	Tans	330
Akyl zähmeti	110	Welosiped sürmek	
(15 km/s)	420		
Umumy fiziki maşklar	270	8 km/s tizlikde ylgaw	570
6 km/s tizlikde ýöremek	300	Trenažorlarda güýçli türgenleşik	600
Aerobika	350	Futbol	500

Eger-de adam doly derejede kaloriýany almaýan bolsa, onda ol öz goruny ýitirip başlaýar. Şonda beden myşsa beloklaryny ulanyp başlaýar. Ýimit ýetmezçiliginde adam bedeniniň gorag mümkinçilikleri peselip, adamyň saglygyna zyýan ýetirip bilýär.

Iýilýän iýmitiň düzümünde beloklar, ýaglar, uglewodlar, witaminler, mineral maddalar we suw bolmalydyr. Biziň kabul edýän iýmitimiz dürli-dürli bolup, adam bedenine zerur bolan maddalar bilen üpjün edilmelidir. Ýimit önümleri olaryň yokumlylygyna görä 5 topara bölünýär. Olaryň arasynda her günde iýilmeli önümler bardyr:

- däneli iýmitiň toparyna degişli aş önümleri;
- çöregiň dürli görnüşleri;
- et önümleri (balyk, guş) we ýumurtga;
- süýt önümleriniň ähli görnüşleri we peýnir;
- ähli miweler we gök önümler.

**Ýygy-ýygydan iýmitlenmek.** Peýdaly iýmitler bilen ýygy-ýygydan iýmitlenmek netijesinde bedeni peýdaly maddalar bilen üpjün etmek zerurdyr. Haçanda adam az iýende, iýmitiň bir bölegi energiýa öwrülýär. Emma adam köp iýende, iýmit siňişmän, adam bedeninde ýaga öwrülip başlaýar. Ýatda saklamaly zatlaryň biri hem kabul edilýän iýmit işjeňlik derejesine gabat gelmelidir.

**Witaminleriň we minerallaryň ähmiýeti.** Witaminler organiki maddalar bolup, bedeniň kadaly işleýşi we ösüşi üçin zerurdyr. Olar

az mukdarda ulanylýar. Witaminleriň bellibir görnüşi bolmasa, biziň bedenimiz beýleki iýmit maddalaryny kabul edip bilmeýär. Olar energiýanyň öwrülişigine, dokumalaryň düzülişine we madda çalşygyna gatnaşýar. Hatda bir witamin ýetmezçilik etse-de, dürli synalaryň işjeňliginiň bozulmagyna getirip bilýär.

Witaminler A, D, E, K, B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>5</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>, PP, C ýaly görnüşlere bölünýär (*17-nji tablisa*).

**Ýagda ereýän toparlara** – A, D, E, K witaminleri girýär. Olar bedende ýyganan ýaglary eretmäge ukyplydyr.

**A witamini (retinol)** – bu witamin bedeniň ösüşinde wajyp orny eýeleýär. Şeýle-de damarlaryň diwarlaryny berkitmekde, gözüň görüşiňi ýokarlandyrmakda we iýmiti siňdirmekde ähmiýeti uludyr.

A witamininiň gurlary ösümlük we mesge ýagynda, bagyrda, balyk ýagynda, gaýmakda we ýumurtganyň sarysynda bolýar. Şeýle-de retinol käşirde, pomidorda, burçda, kelemde, soganda, kädide, gawunda we erikde bolýar. Bu witamin suwda däl-de, ýagda eräp, bagyrda toplanýar. Şonuň üçin adam A witaminine baý bolan iýmitleri hepdede 2-3 gezek iýmelidir.

**E witamini** – bu witamin beden dokumalarynyň işinde wajyp orny eýeläp, gan damarlarynyň dogry akymy üçin örän ähmiýetli täsir edýär. E witamini ysmanakda we brokkoli kelemde örän köp jemlendir. Ol şeýle-de şibitde we bugdaý ununyň kepeginde köp bolýar. Arassalanmadyk bugdaýda E witamininiň barlygy subut edildi, ýöne eýýäm un görnüşinden öndürilen çörekde, aş önümlerinde we konditer önümlerinde E witamini örän az saklanýar. Şonuň üçin lukmanlar goşmaça E witaminli önümleri iýmekligi maslahat berýär.

**D witamini** – bu witamin, esasan hem, Günň şöhlesinden kabul edilýär. D witamini ýumurtganyň sarysynda, süýtde, mesge ýagynda we işbilde bolýar. Şeýle-de ol A witamin bilen bilelikde bagyrda we deňiz haýwanlarynda saklanýar.

**C witamini** – bu witamin bedeniň dikeldiş we goraýyş wezipelelerini güýçlendirýär we keselleriň önüni almaga ýardam berýär. C witaminiň ýetmezçiligi umumy ýadawlyga getirip biler. C witamininiň esasy gurlary limonda, itburunda köp bolýar.

**B<sub>1</sub>, B<sub>2</sub>, B<sub>6</sub>, B<sub>12</sub>** – witaminler iýmitiň esasy elementleri bolýar. Olar bedeni berkitmäge ukyply bolup, nerw ulgamyny, madda çalşygyny, myşsa işjeňligini, gan aýlanyşygyny ýokarlandyryar.

Bu witaminlere baý bolan önümler: pomidor, kelem, kăşir, şugundy, ýeralma, nohut, hoz, gök otlar, etiň ýagsyz görnüşleri, bagyr, balyk, süýt, ýumurtga, alma we başgalar degişlidir.

17-nji tablisa

Witamin	Ösümlük önümleri	Mal önümleri	Bu witamin ýetmezçiligi nämä getirýär?
A	Kăşir, pyrtykal, limon	Ýumurtga, peýnir, mesge ýagy	Deriň guramagyna, saçyň düşmegine
B <sub>2</sub>	Çörek, bugdaýyň maýsasy, brokkoli kelemi, kömelek	Bagyr, dorag, ýumurtganyň sarysy, peýnir	Işdäniň gaçmagyna we ukusyzlyga
B <sub>5</sub>	Pisse, brokkoli, tüwi, nohut	Jüýje eti, bagyr, et önümleri	Saçyň düşmegine we streslere
B <sub>6</sub>	Hoz, banan, bugdaýyň maýsasy	Süýt, ýumurtga, et önümleri	Gaharjaňlyga, işdäniň peselmegine
C	Pyrtykal, gara smorodina, kiwi, ýertudana, limon	–	Ýadawlygyň ýokarlanmagyna, ukusyzlyga, ýaralaryň giç bitmegine
D	–	Süýt, treska balygynyň bagry, ýagly balyk	Çagalarda rahat keseline, ulularda bolsa gan basyşynyň ýokarlanmagyna
E	Zeýtun ýagy, maňyz, badam, ysmanak	–	Deriniň çalt bozulmagyna
PP	Ak kömelek	Towşan eti	Dişiň etiniň ganamagyna, deri kesellerine

**Mineral maddalar.** Mineral maddalar hem edil witaminler ýaly bedene zerurdyr. Olar adamyň saglygyna örän uly täsir edýär. Olaryň käbirlerine seredip geçeliň.

**Natriý duzy** – sagdyn adam üçin onuň her günde 4 g-den 15 g-çenli mukdary ýeterlidir.

**Kaliý duzy** – ol adam bedeninden artykmaç suwy çykarmaga ýardam berýär. Kaliý gök önümlerde we miwelerde köp bolýar.

**Kalsiý** – bu minerallaryň esasysy bolup, adamyň skeletini düzýär we ony goramakda uly ýardam berýär. Ýaňy dogan çagada kalsiniň mukdary 25 g-e ýetýän bolsa, uly adamda kalsiý 1 kg-e ýetýär we onuň 99%-i süňkde ýerleşýär. Kalsiý, esasan, süýtde, gatykda, doragda, peýnirde köp bolýar. Ondan başga-da kalsiý çörekde, halwada, kişdede, tüwüde, ýumurtgada köp saklanýar. Kalsiniň içegede gowy siňdirilmegi üçin D witamini hem gerekdir. Ony diňe Gün şöhlesiniň täsiri arkaly alyp bolar.

**Fosfor** – ol hem adam bedeni üçin zerur elementi bolup, onuň 80%-i süňkde ýerleşýär. Galan 20%-i iýmiti energiýa öwürýän wajyp maddalar tutýar. Fosforyň esasy görnüşleri: süýt önümlerinde, gök önümlerde, balykda, etde, hozda we kömelekde bolýar. Şeýle-de fosfor kalsiý bilen bilelikde almada, hyýarda, kelemiň ähli görnüşinde, ak peýnirde duş gelýär.

**Magniy** – gan aýlanyş ulgamyny goldaýan we ýüregiň işleýşine ýardam berýän elementdir. Magniniň gorglary hozda, etde, balykda we balyk önümlerinde, hurmada hem-de ýarma önümlerinde duş gelýär.

**Kükürt** – bu mikroelement adamyň derisini sagdyn saklamaga ýardam berýär. Şeýle-de kükürt beloklaryň emele gelmegine kömek edýär. Kükürdiň iň gowy gorglary leňneçde, sygyr etinde, ýumurtgada we nohutda bolýar.

**Demir** – bu mikroelement adam bedeninde ýetmezçilik edende ýadawlyk emele gelip başlaýar. Adam bedeninde demriň mukdary az bolanda ýadawlyk, gaharjaňlyk, görkün peselmegi emele gelýär. Ýagsyz etde demir köpdür, ýagny 170 g sygyr etinde 6 mg demir bolýar.

Demir we kalsiý elementleri aşgazan-içegede biri-biri bilen oňuşmaýar, şonuň üçin olary aýry-aýry iýmeklik maslahat berilýär.

**Ýod** – bu mikroelement adam bedeninde zerur madda hasaplanýar. Ol, esasan, deňiz önümlerinde köp bolup, madda çalşygynda uly orun eýeleýär.

**Ftor** – bu mikroelement dişleriň syrçasyny gorap saklamakda uly ähmiýete eýedir. Ony biz suwdan we çaydan alyp bileris. Onuň ýetmezçiligi dişleriň bozulmagyna getirýär.

**Mis** – adam bedeniniň dürli biohimiki reaksiýalaryna gatnaşýar we eritrositleriň emele gelmegine ýardam berýär. Esasy gorglary bol-

sa bagyrda, hozda, ýarma önümlerinde, zeýtunda we käşirde tapmak bolar.

**Sink** – bu mikroelement, esasan, adam süňkünde ýerleşip, deri dokumalarynyň çalşygyna gatnaşýar. Onuň esasy gurlary kömelekde, ýumurtgada, hamyrmaýada bolýar.

**Marganes** – bu element kadaly ösüş üçin zerurdyr. Ol arpada, bugdaý maýsasynda, hozlaryň dürli görnüşlerinde, gant şugundyrynda, alçada, nohutda köpdür.

### **Iýmit boýunça hünärmenleriň maslahaty:**

– iýmit sagdyn we dürli-dürli bolmalydyr. Mümkin boldugyça süýji (gant) garylan içgileri köp ulanmaly däl. Sagdyn iýmitlenmeli;

– saglyga diňe bir öz duýşuň däl-de, näme iýýäniňizden beter, nähili iýýäniňiz hem täsir edýändir. Iýmiti günüň dowamynda bir gezek iýmeli däl-de, 4–5 gezek iýmeli;

– gündeki iýjek iýmitimizi 4 bölege bölmeli. Iýmiti az mukdar-da iýmek maslahat berilýär, sebäbi ony siňdirmek ýeňil düşýär;

– agşamlyk naharyňyzy ýatmazdan öň 2,5–3 sagat öň iýmeli. Agşamky nahar agyr bolsa, onuň siňmesi hem agyr geçýär. Agşam sagat 19:00-dan soň gatyk, miwe suwuny içmeklik maslahat berilýär.

– nahary az-azdan hem ýuwaş-ýuwaşdan iýmeli we iýmit beloklara, uglewodlara baý bolmalydyr. Ir-iýmişleri we miweleri köp-räk iýmeli.

## **11.3. Esasy iýmit önümleriniň gigiyena häsiýetnamasy**

Iýmitiň dogry gurluşyny üpjün etmek maksady bilen esasy iýmit önümleriniň hillerini, özleşdirilişini we ýokumly gymmatlyklaryny bilmeklik derwaýysdyr.

*Süýt* – örän gymmat iýmit önümidir. Akademik I.P.Pawlow ony «tebigatyň özüniň bişiren» iýmiti diýip belläpdir. Hakykatdan-da, süýtde 100-e golaý dürli maddalar bar, ýagny 20 aminokislota, 8 ýag kislotasy, 25 görnüşli mineral duzy, 12 witamin, 10 ferment, süýtli şekeriniň 4 görnüşi, gormonlar we ş.m.

Gatyk, asidofilin, goýy gatyk turşy süýt önümlerine degişli bolup, olar süýdüň uýamaklygy bilen emele gelýär. Bu önümleriňem



ýokary gymmatlyklary edil süýdüňki ýaly, ýöne olar aňsat siňdirilýär we içegelerdäki zyýanly bakteriýalaryň ösüşini peseldýär.

*Gaymak* – ýokary kaloriýaly we ýokumly önüm. Gaymakda hem beloklaryň, uglewodlaryň we mineral maddalaryň düzümi edil süýtdäki ýaly. Olar dürli ýaglylykda bolýarlar: 35% (100 g-de 348 kkal) we 20% (100 g-de 213 kkal). Gaymaklaryň aýratynlygy olarda lesitin-belok görnüşinde fosfatidler bolýar, ol ýokary biologik işjeňligine eýe bolup, başga hiç bir önümde duş gelmeýär.

*Dorag* – ýokary biologik gymmatly önüm. Ol tebigy belok – kalsiý konsentraty bolup hyzmat edýär. Ýagsyz doragyň 18%-i beloklardan durýar. Doragyň beloklary ähli durmuşy taýdan zerur aminokislotalary, ýeterlikli derejede metionini öz içine alýar. Mundan başga-da 100 g doragda 120–170 mg-e çenli oňat özleşdirilen kalsiý bolýar. 190–224 g dorag bedeniň bir günki harçlanmasyny kanagatlandyryp bilýär we zerur bolan kalsiý bilen üpjün edýär diýlip hasaplanylýar. Şunuň bilen birlikde dorag bedenden suwuklyklary aýyrmaga-da ýardam berýär. Bedeniň agramynyň peselmeginde, şeýle hem türgenleşiklerden, ýaryşlardan soňky dikeldiş döwründe ýagsyz doragy iýmeklik giňden ulanylýar.

*Peýnirler* – gymmatly süýt konsentratlarydyr. Ol ýokary gymmatly beloklardan (25–30%), örän ýagly bolan (25–32%) A we B<sub>2</sub> witaminlerden we ýokary kaloriýadan (100 g-de 350–400 kkal) durýar. Peýnirde bar bolan kalsiý we fosfor duzlary gowy özleşdirilýär.

*Mesge* – ýag önümi. Ol gowy siňdirilýär, ýokary kaloriýalylygy bilen tapawutlanýar, A we D witaminlerinden durýar.

*Ýumurtaga* – ýokary biologik gymmatlykly önüm bolup, durmuş taýdan wajyp bolan köpdürli düzümlerden, ýagny beloklardan, aminokislotalardan, ýaglardan, ýag kislotalaryndan, mineral maddalardan, kalsiý, fosfor, şeýle-de lesitin, kefalin, arhidon kislotasyndan ybaratdyr.

*Et* önümlerinde kükürt, fosfor, kaliý, natriý we demir, şeýle hem B toparynyň birnäçe witaminleri, A vitamini bar. Olar, esasan, böwrek bilen bagyrda kân. Etde bar bolan we sogrulyp aýrylan azotly önümler suwda eredilende bedeni gurplandyrmaklyga täsir edýär. Et bedende 96–98% özleşdirilýär we adamy uzak wagtlap dok saklaýar.

*Balyk önümleri* – beloga, ýaga fosfora baý. Onuň düzüminde 16–20% belok, ýag – ortaça 5% (käbir balyklaryň görnüşlerinde 23 %-e çenli). Balyk ýagy gymmat biologik häsiýete eýe bolup, A we D witaminlerinden ybarat. Ylaýta-da deňiz balygy köpsanly mikroelementleri, şol sanda biologik taýdan işjeň ýod erginini öz içine alýar. Ter balyk gowy özleşdirilýär, kakadylan balygyň özleşdirilişi pes bolýar, gury we has duzlanylýan bolsa, ol agyr özleşdirilýän önümlere degişli edilýär.

*Çörekde* – uglewod (42–50%), belok (6–8%), B toparynyň witaminleri we PP witaminleri, wajyp mineral duzlar, ýagny kalsiý, fosfor, demir, şeýle hem iýmiti oňat siňdirmek üçin kletçatka bolýar.

*Ýarma* – edil çörek ýaly, uglewodlaryň çeşmesi bolup hyzmat edýär. Mundan başga-da onuň düzümine beloklar, witaminler, mineral duzlar girýär. Şonuň üçin hem dürli ýarmadan taýýarlanylýan şüle türgenler üçin peýdaly nahar bolup durýar. Aýratyn-da, şüle ýarmasy ýokary gymmatlykly iýmit hasaplanylýar.

*Noýba* (nohut, mäs we beýlekiler) köpsanly uglewodlary, ösümlük beloklaryny öz içine alýar, ol B toparynyň witaminlerine, kalsiý, demir elementlerine baý bolýar, emma kynçylykly özleşdirilýär, onuň düzümindäki iýmit maddasy bolsa bedende agyr özleşdirilýär.

*Gök önümler we miweler* – bedeni zerur bolan witaminler (ilkinji nobatda, C vitamini), mineral maddalar bilen üpjün edýär. Gök önümler we miweler ýylyň dürli paslynda bedenterbiýe we sport bilen türgenleşýänleriň iýmitiniň zerur bölegi bolup durýar. Şunlukda, kelem, ýeralma, pomidor, baklajan, alma, pyrtykal, üzüm has-da ileri tutulýar. Gök önümleriň we miweleriň daşynda mikroblaryň, himiki maddalaryň bolmazlygy üçin iýmezden ozal olary hökmany suratda gowy ýuwmaly.

*Miwe-ir-iýmiş şiresi* witaminlerden, şekerden, organiki kislotalardan, mineral maddalardan, efir ýaglaryndan durýar. Olar süýji ta-gamly we hoşboý ysly bolýar, gara smorodina şiresi (51–122 mg), alma şiresi (12–14 mg), şeýle hem pomidor şiresi (15 mg) witaminlere has baý hasaplanylýar.

Türkmen topragynda bitýän ösümlüklerden alynýan miwedir gök önümleriň saglygymyza edýän täsiri barada durup geçeliň.

**Käšir** saçymyzyň düşmegini azaldýar. Deriniň we süňküň sagdynlygyna, öýjükleriň täzelenmegine peýdasy bar.

**Erik** myssa we gan damar ulgamyny güýçlendirýär.

**Sogan** dem alyş ýollaryny (bronhy) açýar. Tebigy antibiotik. Içegeleri işledýär. Çydamlylygy artdyrýar. Süňküň we dişiň sagdynlygyna peýdaly.

**Kädi** böwrege peýdaly. Ganyň lagtalanmagyny kadalaşdyrýar. Süňküň berkemegini üpjün edýär.

**Garpyz** böwregi dürli görnüşli duzlardan arassalaýar. Bedeni suwuklyk bilen üpjün etmäge kömek berýär.

**Şibit** süňküň sagdynlygyna peýdaly. Düzümünde köp mukdarda C vitamini bolýar. Ösmäge we dişiň sagdynlygyna peýdasy bar.

**Kiwi** garramagy haýalladýar. Bedeniň allergiýa garşy göreşijiligini artdyrýar.

**Soýa** ýüregiň sagdynlygyny goraýar. Ýokary gan basyşy peseltmäge peýdaly. Içegeleriň işini sazlaýar. Düwnükden goraýar. Süňkleri berkidýär.

**Kelem** aşgazan kesellerinden saplanmaga peýdalydyr. Iýeniňi siňdirmäge kömek edýär.

**Alma** içege ulgamyny goramakda peýdaly. Holesterolý peseldiji täsiri bar. Gandaky şekeri kadaly ýagdaýda saklaýar. Myşsalardaky we bogunlardaky agyrynyň azalmagyna getirýär.

**Gawun** damaryň dykylmagynyň önüni alýar. Içegeleriň işlemegine we gözüň sagdynlygyna peýdasy bar.

**Şetdaly** bedeniň goranyş ulgamyny güýçlendirýär. Iýeniňi siňdirmegi aňsatlaşdyrýar. Beýni damarlaryna peýdalydyr.

**Mekge** gan damarynyň gatamagyna we holesterola peýdaly bolýar. Peşewi çykaryjy häsiýetli. Böwrekleriň kadaly işlemegine peýdasy bar.

**Armyt** ýürek myşsalarynyň kadaly işlemegine peýdaly. Gan basyşynyň kadalaşmagyna täsir edýär.

**Ýertudana** dişiň çüýremeginiň önüni almakda peýdalydyr. Bedendäki suwy kadalaşdyrýar.

**Injir** iýeniňi siňdirmäge kömek edýär. Süňkleriň we dişleriň sagdynlygyna peýda edýär.

**Ýeralma** iýeniňi siňdirmäge, aşgazan kesellerinden saplanmaga hem-de ýürege peýdalydyr. Gandaky şekeriň birden ýokarlanmagyna sebäp bolup biler.

**Üzüm** iýeniňi siňdirmekde täsiri uly. Bedeniň goranyş ulgamyny güýçlendirýär.

**Hyýar** derini nemlendirýär. Peşew ýollarynyň kesellerine peýda edýär. Rahatlandyryjy täsiri bar.

**Beýi** (aýwa) içgeçmeden goraýar. Deri üçin peýdalydyr.

**Ysmanak** deriniň saglygyna, beýniň gan damarlaryna, iýeniňi siňdirmäge, gözüň saglygyna uly täsir edýär.

**Pyrtykal** gan azlyga peýdasy bar. Ýüregi goraýar. Holesteroly düşürýär.

**Mandarin** kesellere garşy bedeniň çydamlylygyny artdyrýar. Ýokary gan basyşyny peseltmäge kömek edýär. Damaryň gatamagyynyň önüni alýar.

**Iýmitlenişň we iýmitlenmäniň gün tertibi** önümleri dogry saýlamaklygy we iýmitlenmäniň gijiyena kadalaryny berjaý etmekligi öz içine alýar. Iýmit maslahat berlen kaloriýa görkezijilerine laýyk gelmeli. Bedeniň agramyny zygiderli gözegçilikde saklamaly. Eger-de ol kän bir üýtgemese, onda iýmit bedeniň energiýa harçlanmasynyň üstüni dolýar.

Iýmit dürli görnüşli bolmaly hem-de biologik taýdan has gymmat önümlerden durmaly. Iýmit siňdiriliş synalaryna agram salmazlyk üçin, iýmit gowy özleşdirilmeli.

Sport türgenleşiklerinden soň ýokary kaloriýaly, ýokumlylygy gymmatly (düzümünde beloklaryň köplügi) we kletçatka önümlerine baý bolan iýmitleri iýmek maslahat berilýär. Bularyň hemmesi dikeldiş işlerine kömek eder.

Agşamlyk nahar edinmek üçin aňazanda uzak saklanjak önümlerden (wetçinadan, kakaodan, kofeden, aý çaydan we ş.m.) gaça durmaly, olar nerw ulgamyny, iýmit siňdiriş synalarynyň sekretor işjeňligini oýarýar. Uklamazdan ön agşamlyk edinmek – iýip-içmeklik iýmit siňdirişni peselmegine, ukusyzlyga, ertirki günde akyl, iş ukyplylygynyň pese düşmegine eltýär.

Gün tertibinde iýmitlenmek üçin kesgitli wagt saklamaly, bu onuň gowy özleşdirilmegini üpjün eder. Nahary türgenleşikden 2–2,5 sagat ön we türgenleşikden 30–40 minut soň iýmek maslahat berilýär.

Nahary günde 4 gezek iýmeklik amatlydyr: ertirlik sagat 7.00–7.30-da, günortanlyk 13.00–14.00-da, öýlänlük 16.00–17.00-da, agşamlyk 20.00–20.30-da.

## XII BÖLÜM

### SAGLYGA ZEPER ÝETIRÝÄN ZYÝANLY ENDIKLER

#### 12.1. Saglyga zeper ýetirýän zyýanly endikler

*Zyýanly endikler* – çilim çekmeklik, alkogolly içgileri içmeklik saglyga zyýanly täsir edýär we köp derejede adamyň akyl, iş ukyplylygyny pese düşürýär. Olar sport we bedenterbiýe maşklary bilen utgaşmaýar.

*Çilim çekmek* – zyýanly we howply endik bolup, ol şertleýin refleks esas boýunça ösýär. Çilim çekeniňde bedene köpsanly dürli zäherli maddalar düşýär. Esasan-da, nikotin we şepbikli maddalar özüniň zäherleýjiligi bilen tapawutlanýar. Nikotin örän güýçli zäher bolup, adam üçin onuň ölüm howply mukdary – 50 mg-dir. Bir çilim çekilende bedene 1 mg nikotin barýar.

Yzygiderli çilim çekmek merkezi nerw ulgamyna ýaramaz täsir edýär we onuň üsti bilen bedeniň ähli ýerine ýaýraýar. Çilimkeşleriň mydama kellesi agyrýar, başy aýlanýar, ukusyzlykdan kösenýärler, akyl we beden taýdan işe ukyplylygy pese düşýär. Çilim çekmek, şeýle-de dürli ýürek-gan damar, dem alyş ulgamlarynyň kesellerini ýüze çykarýar.

Çilimi halaýanlar öýkeniň emfizemasy bilen 8–15 esse artyk, aşgazanyň baş keseli bilen 3–5 esse artyk, aortanyň giňelmeği hem-de ýürek damarларыnyň sklerozy bilen 3–4 esse artyk kösenýärler, ejir çekýärler. Miokardyň infarkty çilimkeşleriň arasynda çilim çekmeýänlere garanynda 2 esse köp, ýürek-damar keselleriniň ýüze çykmağy bilen duýdansyz ölümleriň bolmagy 3 esse köp duşýar.

Çilim çekmege garşy deliller örän kän, ýöne olaryň iň esasysy – dem alyş ýolunda howply çiş keseliniň döremeginiň ýokary ähtimallygydyr. Statistiki maglumatlara görä, ol, ilkinji nobatda, çilimkeşlere şikes ýetirýär. Çilimkeşlerde çilim çekmeýänlere garanynda dem alyş ýollaryndaky howply çiş keseli 20 esse köp ýüze çykýar.

Hakykatda, çilim çekmek bedeni bilkastlaýyn zaýalamakdyr. Çilim çekmegiň akyl işine, ýokary türgenleşige we sport ussatlygy-

nyň ösmegine päsgel berýändigini ýatda saklamaly. Şonuň üçin çilim çekmegi taşlamak sagdyn bolmagyň, ýokary sport netijelerini gazanmagyň zerur şertidir.

Alkogolly içgileri içmek hem saglyga zeper ýetirýär we akyl işjeňligini köp derejede peseldýär. Alkogol, ilki bilen, merkezi nerw ulgamyna ýaramaz täsir edýär. Alkogolyň az mukdarynyň hem bökençlige eltýändigini anyklanyldy. Şeýlelik bilen göçgünlik hakykatdan duruş işiniň peselmeginiň netijesi bolup durýar. Bu ýagdaýda adamyň akyl ukyplary mese-mälim peselýär. Ol çalt we takyk pikirlenip bilmeýär, ünssüz bolýar, köp ýalňyş goýberýär. Şonuň bilen birlikde bedeniň iş ukyplylygy hem bozulýar, hereket tizligi, güýç peselýär.

Kabul edilen alkogolly içgi akyl işjeňligini peseldýär, hal-ýagdaýy ýaramazlaşdyrýar.

Alkogolly içgileri yzygiderli kabul etmek bedene has-da köp zyýan ýetirýär. Ol diňe merkezi nerw ulgamynyň işine heläkleyji täsir etmän, eýsem ýürek-gan damar ulgamynda, bagyrda, aşgazan we beýleki iýmit siňdiriş synalarynyň işinde, jyns we beýleki agzalarda hem bozulmalary ýüze çykarýar. Statistiki maglumatlara görä, içmeýänlere garanynda alkogolly içgini içýän adamlaryň arasynda ýürek-gan damar ulgamynda keseller 22 esse artyk, iýmit siňdiriş synalarynda 18 esse artyk, dem alyş synalarynda 4 esse artyk döreýär. Alkogolly içgileri içýänlerde artelial gipertoniýa keseli beýlekilere görä 3 esse köp duş gelýär.

Alkogolly içgileriň jemgyýetçilik netijeleri aýratyn bellärliklidir. Olary içmek bilen jenaýatlar, önümçilikde, durmuşda şikesler, betbagtçylykly ýagdaýlar ýüze çykyp bilýär.

Sport bilen meşgullanýan adamlaryň alkogolly içgileri kabul etmekligi köp derejede türgenleşik täsirirliligini peseldýär, sport netijelerini ýaramazlaşdyrýar.

Käbir maglumatlara görä, alkogolly içgiler höweslendiriji täsir edýär, iş ukyplylygyny peseltmeýär, sowuk howada bedeni «gyzdyrýar» diýlip bellenilýär. Hakykatda bolsa, alkogol bedeni höweslendirmeýär, akyl we beden iş ukyplylygyny, esasy psihofiziologiki işleriniň (hereket tizligi, üns, takyklyk, hereket sazlaşygy we beýlekiler) görkeziş derejesini düýpli peseldýär.

Alkohol bedeni ýylyatmaýar, diňe deriniň gan damarlaryny giňeldýär: gan derä urýar hem-de adam ýylylygy duýýar. Giňän damarlaryň içinde gan aýlanyp, köp ýylylygy daşky gurşawa berýär. Şonuň netijesinde bedeniň temperaturasy, köplenç, 1–2° peselýär we beden çalt sowaýar, ýöne içgili adam muny duýmaýar. Netijede, sowuk alma we sowuklama keselleri ýüze çykyp bilýär. Alkohol akyl we bedeniň fiziki yüklenmelerinden soňky dartgynlylygy we ýadawlygy aýyrmaga ýardam etmeýär. Tersine, ol dikeldiş işlerini gijikdirýän we köp wagtlap işe ukyplylyk derejesini peseldýär.

## XIII BÖLÜM

# ÝOKARY OKUW MEKDEPLERINDE KÖPÇÜLİKLEÝIN BEDENTERBIÝÄNIŇ WE SPORTUŇ LUKMANÇYLYK ÜPJÜNÇILIGI

### 13.1. Lukmançylyk gözegçiliginiň görnüşleri

Lukmançylyk üpjünçiligi – sport we bedenterbiýe serişdelerini rejeli ulanmakda, köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çäreleriniň, okuw-türgenleşik sapaklarynyň ýokary täsirlilikini gazanmakda aýgytly şertleriň biri bolup hyzmat edýär. Ol bedenterbiýe ulgamynyň sagaldyş ugruny ornaşdyrmaga ýardam berýär we lukmançylyk gözegçiligi görnüşinde amala aşyrylýar.

Lukmançylyk gözegçiligi – medisinaryň aýratyn bölümi bolup, türgenleriň bedenine sport we bedenterbiýe boýunça sapaklaryň we çäreleriň ýaramaz täsirini ýüze çykarýan ähli şertleri aýyrmak wezipesini ýerine ýetirýär.

Lukmançylyk gözegçiliginiň maksady türgenleriň saglygyny berkitmek, bedeniň umumy iş ukyplylygyny we iş mümkinçiliklerini ösdürmek, ýokary sport ussatlygyny gazanmak üçin bedenterbiýe we sport serişdelerini giňden ulanmaga ýardam bermek bolup durýar.

Ýokary okuw mekdeplerinde lukmançylyk gözegçiligi şu aşakdaky görnüşlerde geçirilýär:

- türgenleriň zygiderli lukmançylyk gözegçiligi;
- bedenterbiýe-sagaldyş çäreleriniň, ýaryşlaryň, sapaklaryň dowamynda türgenleriň pedagogiki-lukmançylyk gözegçiligi;
- bedenterbiýe-sagaldyş çäreleriniň, ýaryşlaryň, sapaklaryň geçirilýän ýerlerine we şertlerine gigiýena-sanitariýa gözegçiligi;
- bedenterbiýäni, sporty, syýahatçylygy, sagdyn durmuşy wagyz etmek we sanitariýa, aň-bilimi ýaýratmak boýunça işler;
- şikesleri bejeriş işleri.

**Köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerine gatnaşyjylaryň hem-de türgenleriň lukmançylyk gözegçiligi.** Özbaşdak ýa-da okuw rejenamasy boýunça bedenterbiýe we sport bilen



türgenleşýänleriň hemmesi lukmançylyk gözegçiligini geçmeli: *başlangyç* – sapagyň başynda; *gaýtalanys* – döwlet maksatnamasy boýunça we ýylda bir gezek bedenterbiýe-sagaldyş toparlarynda, ýylda 3–4 gezek türgenleriň derejelerine we sportuň görnüşleriniň aýratynlyklaryna laýyklykda türgenleriň; *goşmaça* – geçirilen kesellerden, şikeslerden we bedenterbiýe sapaklarynyň uzak arakesmelerinden soň, şeýle-de bedenterbiýe mugallymyň, tälimçiniň, gözükdirijiniň ugry hem-de talybyň özüni islegi boýunça sport ýaryşlaryndan öň. Goşmaça lukmançylyk gözegçiliksiz, diňe başlangyç we gaýtalanys gözegçiliginiň esasynda türgen institutyň içinde geçirilýän köpçülikleýin bedenterbiýe we sport çärelerine goýberilip bilinýär.

Lukmançylyk gözegçiliginiň maglumatlarynyň esasynda türgen üç sany lukmançylyk toparyna bölünýär: esasy (saglyk ýagdaýynda kemçilik bolmadyk adamlar), taýýarlyk (saglygynda kemçilik bolmadyk, emma bedeniniň ösüşi we taýýarlygy ýeterliksiz bolan adamlar) we ýörite (saglygynda kemçilik bolan we beden ýüküniň çäklendirilmegini talap edýän adamlar). Bir lukmançylyk toparyndan beýleki topara goşmaça gözegçilikden soň geçirilýär.

### 13.2. Pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi

*Pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi* – türgeniň üstünden gönüden-göni okuw-türgenleşik sapaklarynda, bedenterbiýe-sagaldyş çärelerinde we sport ýaryşlarynda tälimçi-mugallym bilen lukmanyň bilelikdäki gözegçiligidir.

Pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi geçirilende şular ýüze çykýär: sapagyň geçiriliş şertleri; sapagyň mazmuny we usulyýeti; türgenleşik sapaklarynyň göwrümi we depginliligi hem-de türgenleriň taýýarlygynyň oňa laýyk gelmegi; talyplar tarapyndan gijiýena kadalarynyň berjaý edilmegi; özüne gözegçilik gündeligini alyp barmaklyk; sport şikesleriniň bejeriş işlerini ýerine ýetirmek.

Pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi sapaklardan öň ýa-da ýaryş wagtynda we olar gutarandan soň geçirilýär. Umumy kabul edilen usullaryň kömegi bilen türgenleşik ýüklerini ýerine ýetirýän bedeniň özüni alyp barşy kesgitlenilýär. Şonuň bilen birlikde türgenleriň ýa-

dawlygynyň daşky alamatlary göz önünde tutulýar, olaryň hal-ýagdaýy barada sowal alşylyar.

Yzygiderli pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi sapagyň geçirilişiniň guralyşynda we usulyýetinde kemçilikleri tapmaga, okuw-türgenleşik işiniň meýilleşdirilişini kämilleşdirmäge, howpsuzlyk kadalary we sanitariýa-gigiýena görkezijileri bozulanda, adatdan daşary yükleri ýüze çykarýan sebäpleri aýyrmaga ýardam edýär.

**Bedenterbiýe-sagaldyş çäreleriniň, ýaryslaryň, sapaklaryň geçirilýän ýerlerine we şertlerine gigiyena-sanitariýa gözegçiligi arassaçylyk kadalaryna esaslanýar.**

Lukmançylygyň gözegçiligi şulary öz içine alýar: sapaklaryň geçirilýän ýerleriniň sanitariýa-gigiýena taýdan bahalandyrylyşy, tükellemeleriň we enjamlaryň ýagdaýy; türgenleriň egin-eşikleriniň we aýakgaplarynyň ýagdaýy; türgenleriň taýýarlygy we meýdançanyň görkezijileriniň laýyklygy.

Ýokarda agzalan şertler ýerine ýetirilmedik halatynda bedende zeperlenmeler emele gelýär we keseller döräp bilýär, bu bolsa türgenleriň bedeniniň iş ýagdaýyna ýaramaz täsir edýär.

**Köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerine lukmançylyk taýdan hyzmat etmek.** Köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş çärelerine syýahatçylyk ýörişleri, hereket we sport oýunlary degişli. Olaryň taýýarlygyny lukmanlar üpjün edýär. Olaryň işleri şu wezipelerden durýar:

– talyplary, mugallymlary we işgärleri bedenterbiýe we sport sapaklarynyň dürli görnüşlerine goýbermek meselesini çözmek hem-de olaryň saglyk ýagdaýyny anyklamak;

– köpçülikleýin çärelere gatnaşmagyň we sapaklaryň netijesinde saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek;

– türgenleşigiň usulyýetiniň bedene edýän täsirini kesgitlemek;

– duýdurylan we ön ýüze çykan keselleriň hem-de şikesleriň bedende ösüşini bahalandyrmak;

– bejeriş we dikeldiş çärelerini guramak;

– gün tertibine we iýmitine gözegçilik etmek;

– hereket edýän gigiyena talaplaryna laýyk gelýän köpçülikleýin çäreleriň we sapaklaryň guralyşyna gözegçilik etmek.

Köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş çäreleri uly sport netijelerini gazanmaklygy göz önünde tutýan hem bolsa, adaty sapaklara garanda ýokary beden dartgynlygy bilen baglanyşykly bolýar. Oňa dürli ýaşly we taýýarlyk derejeli köpsanly türgenler gatnaşýarlar. Ol tejribeli, ökde lukmançylyk gözegçiligini hem-de her bir gatnaşyja aýratyn çemeleşmäni talap edýär.

Ýaryşlary lukmançylyk taýdan üpjün etmek. Ýaryşyň häsiýetine, ululygyna, olaryň maksatnamalaryna, geçirilýän ýerlerine we möhletlerine, gatnaşyjylaryň sanyna laýyklykda zerur bolan lukmanlaryň topary saýlanylýar we sport ýaryşlarynyň lukmançylyk üpjünçilik tertibi kesgitlenilýär.

Ýaryşlaryň lukmançylyk üpjünçiligini köp halatda sport lukmanlary we şepagat uýalary amala aşyrýar.

Lukman, esasan, lukmançylyk meselesi boýunça baş eminiň orunbasary hökmünde emin agzalarynyň düzümine girýär. Onuň borçlary şulardan ybarat: türgenleşikleriň we ýaryşlaryň geçirilýän ýerleriniň sanitariýa-gigiýena ýagdaýyna gözegçilik etmek, adatdan daşary ýagdaýy duýdurýan gorag enjamlary bilen ýaryşa gatnaşyjylaryň üpjünçiligine gözegçilik etmek; ýaryşlaryň geçiriliş şertlerine we degişli çäreleriň kabul edilişine seretmek; ýaryşa gatnaşyjylara we tomaşaçylara ilkinji lukmançylyk kömegini bermek.

Lukmanyň gelen netijesi emin agzalary üçin möhüm çözügüt bolup durýar. Ähli uly ýaryşlarda lukmanyň bolmagy zerurdyr. Emin agzalarynyň düzümine girýän lukman ýa-da şepagat uýasy ýaryşyň taýýarlyk işine gatnaşýar, gatnaşyjylaryň iýmitlenişine we ýerleşişine gözegçilik edýär, ýaryş ýerlerindäki ilkinji lukmançylyk kömegini gurýar. Lukman ýaryş gutarýança öz ýerlerini taşlamaly däldir. Umuuman aýdanymyzda, sport ýaryşlaryny lukmansyz geçirmek düýpgöter gadagandyr.

**Bedenterbiýäni, sporty, syýahatçylygy, sagdyn durmuşy wagyz etmek we sanitariýa-gigiýena, aň-bilim düşüňjelerini wagyz etmek boýunça işler.** Ýokary okuw mekdepleriniň bedenterbiýe boýunça lukmanlary we beýleki lukman işgärleri hökmany suratda talyplaryň arasynda yzygiderli sanitariýa-gigiýena, aň-bilim düşüňjelerini wagyz etmek işlerini alyp barmalydyr. Aýratyn hem, bu me-

selede şahsy we umumy gigiyena, okuw sapaklarynyň tertibini dogry guramaklyga, akyl zähmetiniň gigiyenasyna, ýimitine, taplanmasy-na, zyýanly endikler bilen göreşmegine, sport enjamlarynyň, tükelle-meleriň, sport egin-eşikleriniň, aýakgaplaryň gigiyenasyna üns bermeli.

Beden ösüşine, beden taýýarlygyna we sport şikeslerini bejeriş işlerine, saglyk ýagdaýyna gözegçilik etmek usullaryny wagyz etmegiň hem uly ähmiýeti bar.

### 13.3. Sport şikesleriniň we keselleriniň bejeriş işleri

Sport şikeslerini duýdurýan esasy meseleler şulardyr: beden zerlenmeleriniň ýüze çykyşynyň sebäpleri we olaryň dürli görnüşindäki aýratynlyklaryny bilmek, sport şikeslerini duýdurýan çäreleri oýlap tapmak.

Sport şikesleriniň sebäplerini okuw-türgenleşik sapaklary, köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş çäreleri, sport ýaryşlary geçirilende şu aşkdaky görkezilen toparlara bölmek bolýar:

1. Sapaklaryň, köpçülikleýin çäreleriň we sport ýaryşlarynyň nädogry guralyşy.

2. Sapagyň geçiriliş usulyýetindäki ýalňyşlyklar.

3. Sapagyň geçirilýän ýerleriniň ýagdaýynyň, enjamlaryň, sport tükellemeleriniň, türgenleriň egin-eşikleriniň we aýakgaplarynyň kanagatlanarsyzlygy.

4. Sapaklaryň, köpçülikleýin çäreleriň we sport ýaryşlarynyň geçirilişiniň sanitariýa-gigiyena we metrologiýa şertleriniň amatsyzlygy.

5. Lukmançylyk gözegçilik kadalarynyň bozulmagy we onuň ýetmezçiligi.

6. Türgenleriň we köpçülikleýin çärelere, sport ýaryşlaryna gatnaşyjylar tarapyndan kesgitlenen kadalaryň, tertip-düzgünleriniň bozulmagy.

*Şikeslenmäniň esasy sebäbi* – okuw-türgenleşik sapaklarynyň, şeýle hem köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe, sport çäreleriniň nädogry usulyýeti we guralyş kadalarynyň bozulmagy bolup durýar.

Dürli görnüşli beden maşklaryny ýerine ýetireniňde ýüze çykyp bilýän beden zeperlenmeleri örän pugta öwrenilmeli we derňelmeli, bu olaryň ýüze çykyş şertlerini aýrar we kesgitli duýduryş çärelerini işläp düzer.

Sprinter ylgawynda (100 we 200 *m*) but myşsalarynyň daban bilen injigi birikdirýän bognuna we damara, şeýle hem oňurganyň bil bölümüne zeper ýetip bilýär. Orta aralyga ylgaýanlarda but myşsalarynyň we dyz süňk gabygynyň, dyz, daban bilen aýak ujy birikdirýän bogunlaryň şikesleri hem-de keselleri ýüze çykyp bilýär. Uzak aralyga ylgaýanlarda otyrýer nerwniň sowuklamalary bolup bilýär. Aşa uzak aralyga ylgaýanlarda bolsa daban bilen injigi birikdirýän bogunlaryň, dyz we çanaklyk bogunlarynyň şikesleri köp duş gelýär.

Uzak aralyga we beýiklige bökmekde dyz çanaklygyndaky ketirdewügiň, dyz we daban bilen injigi birikdirýän bogunlaryň, şeýle hem uzaklyga bökeniňde oňurganyň bil böleginiň, ýokary bökeniňde döş, bil böleginiň şikesleri ýüze çykyp bilýär.

Sportuň çylşyrymly, sazlaşykly görnüşleriniň toparlarynda (akrobatika, gimnastika, buzda typmak we ş.m.) dyz çanaklygyndaky ketirdewükleriň güýçli şikesleri, daban, egin we tirsek bogunlarynyň, oňurganyň agyrysy ýüze çykýar. Gimnastlarda – sypjyryk, barmaklarynda we elleriniň aýalarynda gabarçak, sürtülme emele gelýär.

Mydama dartgynly ýagdaýda bolýandyklary we perde baglanyş enjamynyň kiçi şikeslenmeleri sebäpli ýüzüjilerde egin, dyz bogunlarynda ötüşen, köne keseller ýüze çykýar. Köplenç, açyk suw howdanlarynda sapaklar geçirilende pes çuňlukdaky ýerlere kelläň bilen aşak çümeniňde ýa-da howada öz teniňe erk edip bilmedik halatynda ýüzüňe, kelläňe, elleriňe, oňurga şikes ýetip bilýär. Şonuň üçin betbagtçylykly ýagdaýlardan, şikeslerden gaça durup, ýörite bellenilen, deslapky barlanylan ýerlerde türgenleşik geçirmeli.

Agyrlyk türgenleşiklerinde (agyr atletika, atletika gimnastikasy, daşlar) dyz çanaklygyndaky ketirdewügiň, oňurganyň, egin, tirsek, daban bogunlarynyň, but myşsalarynyň, elleriň şikeslenmegi mümkindir.

Sportuň göreş görnüşlerinde, adatyça, egniň we tirsegiň, buduň, göwräniň agyrtmalary synlanylýar.

Sport oýunlary sapaklarynda egin, tirsek bogunlaryny we elle-riň perdeleriniň (woleybol, basketbol) ýaralanmalaryna, bedeniň dürli bölümleriniň agyrtmalaryna (futbol), beden myşsalarynyň şikeslenmelerine ýygy-ýygydan duş gelinýär.

Sport şikeslerini duýdurmak mugallymlaryň (tälimçileriň, gö-zükdirijileriň) sport toparlarynyň ýolbaşçylarynyň, çäreleri guraýjylaryň, sport eminleriniň, lukmanlaryň we türgenleşijileriň özleriniň güýji bilen üpjün edilýär.

*Beden zeperlenmelerinden gaça durmak üçin şu aşakdaky howpsuzlyk kadalaryny berjaý etmeli:*

1. Bedenterbiýe sapaklaryna, sportuň dürli görnüşleri boýunça türgenleşiklere, köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş çärelere we sport ýaryşlaryna diňe lukmançylyk gözegçiliginden geçen hem-de lukmanyň rugsatnamasy bolan talyplar, mugallymlar, işgärler goýberilýär.

2. Sapaga diňe sport egin-eşigi, aýakgaby we sportuň degişli görnüşinde bellenilen gorag enjamlary bolan adamlar goýberilýär.

3. Ähli sport meýdançalaryna ýa-da sapagyň geçirilýän ýerlerine diňe mugallymyň, umumy tälimçiniň, gözükdirijiniň bolan halatynda türgenler girmeli.

4. Mugallymdan birugsat gimnastika enjamlaryny ulanmak, ştanga götermek, göreş tärlerini we beýleki hereketleri ýerine ýetirmek gadagandyr.

5. Sapagyň esasy bölüminden öň täsirli taýýarlyk bölümünü (umumy we ýörite gyzdyryş maşklaryny) geçirmeli.

6. Sapakdan öň türgenleşijileriň ýerine ýetirjek maşklarynyň gimnastik we beýleki enjamlarynyň guratlygyny barlamaly.

7. Sapaklar tassyklanandan rejenama boýunça usulyýet esaslarynyň berk ýerine ýetirilmegi bilen geçirilmeli.

8. Sportuň görnüşlerinden ýöriteleşdirilmezden ozal türgenleşiji umumy beden taýýarlygy bilen üpjün bolmaly, esasy maşklary ýerine ýetirmekdäki ýükleri çekýän bedeniň şol bölekleriniň myşsa toparlary berkidilmeli.

9. Howpsuzlyk kadalaryny bozýan türgenlere degişli pedagogik çäreler görülmeli.

Käbir agyryly duýgularynda we fiziologik ýagdaýlarda ilkinji kömek okuw-türgenleşik sapaklarynda, beden sagaldyş çäreleri we sport ýaryşlary geçirilende ýüze çykýar.

Dynç alyşsyz, ukusyz, öz wagtynda iýmitlenmän ýerine ýetiril-ýän beden işleri, şeýle hem saglyk ýagdaýynyň üýtgemegi düýpli ýa-dawlygy ýüze çykarýar. Bu ýadawlyk kem-kemden, bildirmän ösüp bilýär. Uky bozulýar, işdä kesilýär, soňra ýadawlyk emele gelýär, türgenleşige islegsiz gatnaşmak, derlemek, bedeniň agramynyň peselmegi ýüze çykýar, şonuň netijesinde hem saglygyň görkezijileri peselýär. Sportda şeýle ýadawlyk, gaharjaňlyk, merkezi nerw ulga-mynyň peselmegi, türgenleşik işiniň tertibiniň we esaslarynyň bo-zulmagy bilen utgaşyp, türgenleşip, zyýan ýetirme diýen adyna eýe bolýar. Zygiderli pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi we özüňe gö-zegçilik öz wagtynda düýpli ýadawlygyň (türgenleşip, zyýan ýetirmä-niň) başlangyç alamatlaryny tapmaga hem-de zerur bolan bejeriş çä-relerini kabul etmäge mümkinçilik berýär. Türgenleşip zyýan ýetirme ýagdaýy ýörite bejerişleri talap edýär.

Bedene birden aşa agram salynsa güýçli ýokançlaryň (dümew, basyk (angina) we ş.m.) ýüze çykýar. Ähli tarapdan bedene birden aşa agram salynan ýagdaýynda ýörite bejeriş işlerini geçirmelidir.

Beden maşklar sapagynyň başlangyç döwründe, köplenç, myşsa-larda agyryly duýgular emele gelýär. Olar uzak möhletli arakesmeler-den soň türgenleşik geçirilende, oň meşgullanylmadyk myşsa işleri-ni hereketlendirýän täze maşklar ýerine ýetirilende, şeýle hem beden ýüklenmeleriniň güýçli artmagynda ýüze çykýar. Bejeriş maksady bilen myşsa güýçleriniň dartdyrylmagyny kem-kemden köpeltmeli. Şeýle agyry birnäçe gün saklanýar. Olar howply däl we beýleki üýtge-meler, bozulmalar bilen baglanyşykly däl. Myşsalaryň agyrysyndan başga-da, argynlyk duýgusy, hereketleriň gowuşgynsyzlygy, olaryň çäkliligi ýüze çykýar, myşsalaryň çeyeligi peselýär, olar berkeýär, be-deniň temperaturasy hem ýokarlanyp bilýär. Bu hadysa ýiti mioziti (myşsalaryň gaýnaglamasy) adyny göterýär. Myşsa agyrysy ýüze çy-kanda beden ýükleriniň göwrümini we depginini peseltmeli (emma türgenleşikleri we okuw sapaklaryny bes etmeli däl), ýyly wannalary, duşy kabul etmeli.

Sag gapyrga asty, bagyr agyry sindromy türgenleşijilerde uzak depginli beden yüklenmelerinde, meselem, ylgamakda ýüze çykýar. Adatça, olar bagyr keseliniň, çilim çekmegiň, alkogolly içgileri içmegiň netijesi bolup durýar. Agyry, köplenç, türgeniň iş mümkinçiliklerine laýyk gelmeýän depginli türgenleşik yükleriniň esasynda ýüze çykýar. Şeýle agyrynyň dörän wagtynda hökmany suratda yüklenmeleri peseltmeli ýa-da maşklary ýerine ýetirmekligi bes etmeli. Sag gapyrga asty agyrynyň ýygy-ýygdydan döremeginiň sebäbini doly düşünmek we ony bejermek üçin lukmana ýüz tutmaly.

*Ýürek işiniň üýtgemesi.* Beden maşklary ýerine ýetirilende ýüregiň töwereginde ýaramaz duýgular ýüze çykyp bilýär, ýürek çalt urýar. Bu stenokardiýanyň beden ýa-da duýgy dartgynlygynyň netijesidir. Ýürekde agyrynyň ýüze çykmagyna howply duýduryş hökmünde seretmeli we haýal etmän, lukmana ýüz tutmaly. Mundan başga-da miokardyň distrofiýasy (ýüregiň ýymitlenişiniň bozulmagy) ýüze çykyp bilýär. Ol ýürek myşsalarynda maddy çalşygynyň bozulmagynyň döremegi bilen häsiýetlenýär. Onuň sebäpleri şulardyr: beden ýükleri; türgenleşijileriň iş mümkinçilikleriniň artmagy; ýarawsyz halynda türgenleşikler. Depginli beden ýüküniň psihoduýgy dartgynlylygy bilen utgaşykly gelmegi hem amatsyzdyr, ýagny hasap, synag we ş.m. Öňüni alyş üçin hökmany suratda olary ýüze çykarýan sebäpleri tapmaly we aýyrmaly, türgenleşiklerde we sapaklarda dartgynlylyga ygtyýar bermeli däl, gün tertibini dogry berjaý etmeli, lukmanyň görkezmelerini doly ýerine ýetirmeli.

*Periostit* (süňk gabygynyň çişmesi). Periostitiň ilkinji alamaty bu dartgynly sapaklardan soň uly injik süňkleriniň içki aşaky bölümünde agyrynyň ýüze çykmagydyr. Periostitiň sebäpleriniň ýene biri hem daban toplumynyň aşak süýnmegi bolup durýar. Dabana berilýän uzak we agyr ýükler, diňe daban toplumynyň gowşamagyna eltmän, eýsem ýasy dabanlygy hem emele getirýär.

Periostiti duýdurmak üçin hökmany suratda beden yüklerini köpeldeniňde kem-kemden esasyňy berjaý etmeli, ylgamak üçin gaty örtüklü ýerleri (beton, asfalt we ş.m.) ulanmaly däl, agyry ýüze çykan-da fiziki ýüki peseldip, lukmana ýüz tutmaly.



Kämahal depginli ylgawdan soň (adatça, pellehana ýetenden soň) birden durmagyň esasynda köp mukdardaky gan açyk kapillýarlarda we aýaklaryň myşsa damarlarynda, daşky böleginde uzak wagtlap durýar. Şonuň üçin beýniniň oňnositel az ganlylygy (gan alma) onuň kislorod bilen ýeterliksiz üpjünçiligini ýüze çykarýar. Bu ýagdaýa «grawitasion şogy» diýlip atlandyrylýar. Heläk bolan türgeni arkasy-na ýatyryp, aýaklaryny kellesinden ýokary galdyrmaly, burnuna naşatyr spirtine ezilen pagtany eltmek bilen reseptorlaryny gyjyndyrmaly.

Gipoglikemiýa ýagdaýy – bu bedende gandyň ýetmezçiligi bolup, uzak, dartgynly beden işiniň netijesinde (uzak we has uzak aralyga ylgamak, welosport, syýahatçylyk ýörişleri we ş.m.) uglewod çalşygynyň ýiti bozulmasydyr, onda açlyk, ysgynsyzlyk we başaýlanma duýgulary döreýär, agyr ýagdaýlarda bolsa – özüňden gitme ýagdaýlary hem ýüze çykyp bilýär.

Bu ýagdaýyň öňüni alyş maksady bilen uzak myşsa işlerinden öň gant ýa-da ýörite uglewodly içgileri, şerbetleri kabul etmeli. Alamatlaryň döremegi bilen myşsa işini bes edip gantly, süýjüli çay içmeli ýa-da şoňa meňzeş iýmit iýmeli.

**Gün we şöhle urmalary.** Gün urma başy açyk kellä ýa-da bedene uzak wagtlap Gün şöhleleriniň täsiri netijesinde ýüze çykýar. Şöhle urma – bu ýiti ösýän syrkawlyk ýagdaýy bolup, daşky tebigatyň ýokary temperaturasynyň täsiri netijesinde bedeniň öte gyzmasydyr. Olaryň alamatlary şulardyr: ýadawlyk, kellagyry, ysgynsyzlyk, aýaklarda, biliňde agyrynyň döremegi, ögemek, birneme soňrak gyzgynyň galmagy, gözüň gyzarmagy, dem alşyň we ýüregiň işleşşiniň peselmegi. Ilkinji lukmançylyk kömegini bermek üçin heläk bolan adamy derrew salkyn ýere, kölegä geçirmeli, kellesini birneme galdyryp ýatymaly. Rahatlandyryp, kellesiniň we ýüreginiň töweregini sowatmaly, kem-kemden elleriň bilen sowuk suw sepmeli.

*Ýürek ýygrylmasynyň ýygrylygy* bedeniň wajyp görkeziji ýagdaýydyr. Ony zygiderli, günde şol bir wagtda, rahat ýagdaýynda sanamak maslahat berilýär. Ukudan oýanyp, irden sanamak has-da amatlydyr. Şeýle hem pulsa türgenleşikden öň (3–5 minut öň) we sport türgenleşiginden soň gözegçilik etmeli.

Öňki gözegçilikler bilen deňeşdireniňde pulsuň birden ýygylmagy ýa-da peselmegi ýadawlygyň ýa-da keseliň netijesi bolup durýar hem-de bu bedenterbiýe mugallymynyň, lukmanyň maslahatyny talap edýär. Şeýle-de depginiň dogrulygyna, pulsuň uruş derejesine hem doly gözegçilik etmek maksadalaýykdyr.

Bedeniň agramy yzygiderli (aýda 1–2 gezek) ölçenilmeli, ýagny irden aýöze, şol bir terezide, şol bir sport eşiğinde amala aşyrylmaly. Türgenleşigiň başlangyç döwründe, köplenç, bedeniň agramy peselýär, soňra durnukly ýagdaýa gelýär we geljekde myşsa agramynyň ösmegi arkaly birneme ulalýar. Beden agramynyň has peselen halatynda hökmany suratda lukmana ýüz tutmaly.

Türgenleşik ýükleri gysgaça, beýleki görkezijiler bilen bilelikde ýazylýar, olar beden ýagdaýynyň dürli üýtgemelerini düşündirmäge mümkinçilik berýär.

*Gün tertibiniň bozulmagy.* Gündeki bozulmanyň häsiýetleri şu aşakdaky ýagdaýlarda belenilýär: zähmetiň we dynç alşyň sazlaşykly gezekleşigini berjaý etmezlik, ýymitleniş tertibini bozmaklyk, alkogolly içgileri içmek, çilim çekmek we beýlekiler. Meselem, alkogolly içgileri içeniňde ol derrew ýürek-gan damar ulgamyna ýaramaz täsir edýär, ýürek ýygrylmasynyň ýygylgy artýar, bu bolsa öz gezeginde sport netijeleriniň peselmegine eltýär.

*Sport netijeleri* türgenleşik sapagynyň usullarynyň we serişdeleriniň dogry ýa-da nädogry ulanylyşyny görkezýär. Olaryň derňewi sport ussatlygynyň we beden taýýarlygynyň ösüşi üçin goşmaça ätiýaçlanmalary ýüze çykaryp bilýär.

Köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş çäreleriniň, sport ýaryşlarynyň we bedenterbiýe sapaklarynyň dowamynda mugallymlar, tälimçiler, gözükdirijiler, türgenleşijileriň özleriniň hem beden (iş) taýýarlygynyň we beden ösüşiniň derejelerini wagtal-wagtal bahalandyryp durmagy maslahat berilýär.

*Beden ösüşini bahalandyrmak* antropometriki ölçegiň kömegi arkaly amala aşyrylýar. Antropometriki ölçeg beden ösüşiniň aýratynlyklaryny we ýagdaýyny, onuň ýaşyna we jynsyna laýyklykda derejesini, üýtgemelerini kesgitlemäge, şeýle hem sportuň dürli görnüşle-

riniň we bedenterbiýe maşklary sapagynyň täsiri netijesinde bedeniň ösüşiniň gowulaşmagyna mümkinçilik berýär.

Antropometriki ölçegini wagtal-wagtal, günde şol bir wagtda, umumy kabul edilen usulyýet boýunça ýörite ölçegli, barlanylýan enjamlary ulanmak bilen geçirmeli.

Köpçülikleýin barlaglarda duruş we oturyş ýagdaýynda boýy, bedeniň agramy, öýkeniň ýaşayyş sygymy (ÖÝS) we eliň penjeleriniň güýji ölçenilýär. Alnan maglumatlar boýunça aşakdaky antropometriki indeksleriň kömegi bilen bedeniň ösüşiniň bahasyny çykarmak bolýar.

*Agram-boý görkezijisi.* Bedeniň agramyny onuň santimetrdäki uzynlygyna bölmek bilen hasaplanýar. Gowy bahalandyryş: zenanlar üçin takmynan, 360–405 g, erkekler üçin takmynan, 380–415 g.

Deňölçeglilik koeffisiýenti (DK) şu görüimde ölçenilýär:

$$DK = \frac{L_1 - L_2}{L_2} \times 100\%,$$

bu ýerde  $L_1$  – bedeniň dik duran ýagdaýyndaky uzynlygy;  $L_2$  – bedeniň oturyş ýagdaýyndaky uzynlygy:

*DK möçberinde = 87-92%.*

*Wajyp görkeziji* öýkeniň ýaşayyş sygymynyň bedeniň agramyna (gramlarda) bölünmegi arkaly kesgitlenilýär. Aýratyn bölünmeden aşak erkeklerde 65–70 ml/kg we aýallarda 55–60 ml/kg bolanda, bu öýkeniň ýaşayyş sygymynyň ýetmezçiligine ýa-da agramyň artykmaçlygyna şaýatlyk edýär.

*Döş kapasasynyň deňölçeglilik indeksi* bedeniň ýarym uzynlygynyň we döş kapasasynyň daşky ululygynyň arasyndaky tapawudyna deň bolýar. Adaty tapawudy erkekler üçin 5–8 sm, aýallar üçin 3–4 sm düzmeli. Eger tapawudy deň ýa-da görkezilen sanlardan ýokarda bolsa, onda bu döş kapasasynyň oňat ösüşini görkezýär. Eger ol görkezilen ululyklardan pes ýa-da ýaramaz ähmiýetli bolsa, onda bu döşüň ölçeginiň darlygyna şaýatlyk edýär.

*Güýç görkezijisi (GG).* Bedeniň massasy bilen myşsa güýjüniň arasynda kesgitli gatnaşyk bar. Adatça, myşsa agramy näçe köp bol-

sa, şonça hem güýç köp bolýar. Güýç görkezijisi şu formula boýunça kesgitlenilýär we görterimde aňladylýar:

$$\frac{\text{Penjäniň güýji (kg)} \times 100\%}{\text{Bedeniň umumy massasy (kg)}}$$

Güýçli el üçin bu görkeziji erkeklerde 65–80%, zenanlarda 48–50%-e deňdir.

Beden gurluşynyň berkligini görkeziji bedeniň uzynlygy bilen bedeniň massasynyň we dem goýberişinde döş kapasasynyň töwereginiň arasyndaky tapawudy şöhlendirýär. Meselem, boýy 181 *sm*, massasy 80 *kg*, döş kapasasynyň töweregi 90 *sm* bolan halatynda bu görkeziji  $181 - (80 + 90) = 11$  deňdir.

Uly ýaşlylarda tapawudy 10-dan az bolanda berk beden gurluşy hökmünde, 10-dan 20-ä çenli gowy, 21-den 25-ä çenli orta, 26-dan 35-e çenli pes hem-de 36 we ondan artyk bolanda has pes beden gurluşly diýlip bahalandyrylýar. Muňa garamazdan, beden gurluşynyň berkliginiň görkezijisine bagly bolan beden massasynyň we döş kapasasynyň ösüşiniň ýalňyşdyrmagy hem mümkin, sebäbi beden massasynyň we döş kapasasynyň ululygy beden myşsalary bilen bagly bolman, semizligiň netijesi-de bolup bilýär.

Iş taýýarlygynyň bahalandyrylyşy dem alyş we ýürek-gan damar ulgamlarynyň fiziologik derňewiniň kömegi arkaly amala aşyrylýar. Ýürek-gan damar ulgamynyň ýagdaýynyň esasy görkezijisi ýürek ýygrylmasynyň ýygylygy (ÝÝÝ) bolup durýar.

Ýürek ýygrylmasynyň ýygylygyna her gün we şol bir wagtda gözegçilik etmeklik maslahat berilýär: irden nahar iýmezden öň ýatys ýagdaýynda, agşam ukudan öň oturyş ýagdaýynda geçirilýär. Ýürek ýygrylmasynyň ýygylygyny (pulsy) sanamazdan öň 5 minutyň dowamynda hereketsiz beden myşsalaryny gowşadyp oturmaly. Soňra pulsý bir minutyň dowamynda sanamaly. Onuň netijelerini gözegçilik gündeligine bellemeli.

Eger ýürek ýygrylmasynyň ýygylygy umumy gowy hal-ýagdaýynda, pulsüň dogry sazlaşygynda durnuklylyk ýa-da peselmä ýyk-gyn etmegi bar bolsa, onda bu ýürek-gan damar ulgamynyň kadaly görkezijisiniň bardygyna we geljekde onuň berkejekdigine şaýatlyk

edýär. Eger ýürek ýygrylmasynyň ýygylygy wagtyň dowamynda pulsuň sazlaşygynyň bozulmagynda ýygy ýa-da peselme ymytlmasynda bolsa, onda bu ýaramaz hadysalaryň sebäplerini gözlemeli. Şeýle sebäplere zähmet tertibiniň we dynç alşyň bozulmalaryny, iýmitleniş tertibiniň bozulmasyny; ýeterliksiz hereket işjeňligini; çilim çekmegi, alkogolly içgileri içmegi we ş.m. mysal getirmek bolar. Bu ýagdaýda ýüze çykýan sebäpleri hökmany suratda aýyrmaly.

*Oturyp-turmak arkaly bir wagtlaýyn iş derňewi.* Türgenleşiji esasy duruşda durup, 3 minut dynç alýar. 4-nji minutda ýürek ýygrylmasynyň ýygylygy 1 minut hasaplanyp, 15 sekunt aralygynda (başlangyç ýygylygy) sanalýar. Soňra elleriňi öňe geçirip, dyzlaryňy gapdala öwrüp, göwräni dik ýagdaýda saklap, 40 sekuntda 20 gezek oturyp-turmaly. Ondan soň derrew ilkinji 15 sekundyň dowamynda puls ýygylygy hasaplanýar.

Ýürek ýygrylmasynyň ýygylygynyň ululygy oturyp-turuşdan soň, başlangyç göterime deňeşdirip kesgitlenilýär.

Erkekler we aýallar üçin baha: tapawutly – 20 we ondan aşak, gowy 21–40, kanagatlanarly 41–65, pes 66–75, örän pes – 76 we ondan ýokary.

*Ortostatiki derňew.* Türgenleşijiler arkanlygyna ýatyp, 5 minutyň dowamynda dynç alýarlar, soňra ýatyş ýagdaýynda 1 minutyň dowamynda (başlangyç ÝÝÝ) ýürek ýygrylmasynyň ýygylygy sanalýar, ondan soňra türgen turup, 1 minut duruş ýagdaýynda dynç alýar we ýene-de duruş ýagdaýynda 1 minutyň dowamynda puls sanalýar. Ýatyş we duruş ýagdaýyndaky puls ýygylygynyň arasyndaky tapawut boýunça beden ýagdaýynyň üýtgemesinde ýüklemäniň ýürek-gan damar ulgamyna edýän täsiri çözülýär. 0-dan 12 urga çenli bolan tapawut beden taýýarlygynyň gowy ýagdaýdadygyny, 13-den 18 urgy – kanagatlanarlydygyny, 19–25 urgy kanagatlanarsyzdygyny, ýagny beden taýýarlygynyň ýoklugyny aňladýar, 25 urgy ýadawdygyna ýa-da kesellidigine şaýatlyk edýär, bu ýagdaýda hökmany suratda lukmana ýüz tutmalydyr.

Ortostatiki we bir wagtlaýyn derňewleri irden ukudan oýanyp, dessine ýa-da nahardan öň, şeýle hem başga wagtda geçirmek amatlydyr. Esasy düzgün: derňewi zygiderli, günüň bellibir wagtynda geçirmeli.

Dem alyş, ýürek-damar ulgamynyň ýagdaýyny we bedeniň içki gurluşynyň kisloroddan doýmak ukyplaryny bahalandyrmak üçin Ştangeniniň we Gençiniň derňewleri ulanylýar.

*Ştangeniniň derňewi* (dem alyşda demini saklamak). 5 minutlyk dynç alyşdan soň oturyp, 2–3 gezek uludan dem almaly we demi goýbermeli, soňra bolsa doly dem alyp (80–90%), demini saklamaly. Bu demini saklan pursadyňdan tä ol tamamlanýança bolan döwri öz içine alýar. 65 sekuntlap demini saklap durmak ukyby orta görkeziji bolup durýar. Türgenleşigiň ösmegi bilen demniň saklanyş döwri has-da artýar, türgenleşik geçirilmedik halatynda ýa-da onuň peselmeginde bolsa demniň saklanyş wagty peselýär. Bu döwür keselli beýnide ýa-da umumy ýadawlyk emele gelende köp derejede (30–35 s-e çenli) peselýär.

Ýokary okuw mekdepleriniň bedenterbiýe köpçüliginiň esasy wezipesi köpsanly talyplary, aspirantlary, mugallymlary we işgärleri yzygiderli bedenterbiýe sapaklaryna, sporta we syýahatçylyga çagyrmaklyk, gyzyklandyrmak, olary köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerine işjeň gatnaşmaga çekmeklik bolup durýar. Bedenterbiýäni we sporty dogry wagyz etmeklik onuň üstünlikli çözülmeginde örän ähmiýetlidir.

Köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport işlerini wagyz etmek bedenterbiýe we sport ulgamynda bilimleri, şeýle hem gigiýena ulgamynyň bilimlerini giňeltmek boýunça sagdyn durmuşyň zerurlygyny aňladýan milli pikiri emele getirmek babatda maksada okgunly işler göz önünde tutýar.

## XIV BÖLÜM

### **KÖPÇÜLİKLEÝİN BEDENTERBİÝÄNI WE SPORTY**

#### **WAGYZ-NESIHAT ETMEK**

Telekommunikasiýa ulgamynyň öz wagtynda döredilmeginiň we ösdürilmeginiň amala aşyrylmagy maglumat-seljeriş ulgamy üçin has-da möhümdir. Onuň çäklerinde sportuň gollarynyň we hyzmatlarynyň aýry-aýry görnüşlerini sanly ulgama geçirmek hem-de olary zygiderli tazeläp durmak (mysal üçin, köpçülikleýin sport çäreleriniň ýyllyk meýilnamasynyň ýerine ýetirilişini, sport mekdepleriniň statistiki maglumatlaryny, ýaryşlaryň wideoýazgylaryny, maglumatlaryny, usulyýet merkezleriniň elektron okuw gollanmalaryny, saýlanyp alnan wideo materiallary we beýlekiler) bu ugurdaky işleriň zygiderli ösüşini görkezýär.

Biziň döwletimizde bedenterbiýe we sport işini guramakda häzirkizaman maglumat-aragatnaşyk tehnologiýalarynyň ulanylan täze görnüşleri (sapaklaryň uzak aralykdan geçilmegi, uzak aralykdan berilýän maslahatlar we beýlekiler), degişli düzgünleşdiriji binýat bilen üpjün edilmelidir. Bu ýagdaý uzak aralykdan okatmaga-da doly derejede degişlidir.

Bedenterbiýäniň we sportuň sanly ulgam boýunça durmuşa geçirilende we ulanylanda maglumat howpsuzlygynyň üpjün edilmegi wajyp şertleriň biri bolup durýar. Ol wagyz-nesihat işleriniň geçirilmegini ýeňilleşdirýär.

#### **14.1. Wagyz-nesihat etmegiň meseleleri we görnüşleri**

*Wagyz etmek işleriniň meseleleri:*

– talyplaryň, aspirantlaryň, mugallymlaryň we işgärleriň bedenterbiýe bilim derejelerini ösdürmek;

– sagdyn durmuş höwesli-islegini terbiýelemek, zähmetde we dynç alyşda bedenterbiýe serişdelerini ulanmak;

– talyplaryň arasynda bedenterbiýe-sagaldyş işleriniň okuwdan daşary görnüşlerini güýçlendirmek. Ýokary okuw mekdebiniň ähli agzalarynyň köpçülikleýin bedenterbiýe-sagaldyş we sport çärelerine gatnaşmaklygyny gazanmak;

– bedenterbiýe-sagaldyş çäreleriniň we bedenterbiýe boýunça sapaklaryň täsirliiligini ösdürmek;

– talyplaryň, aspirantlaryň, mugallymlaryň we işgärleriň arasynda köpçülikleýin bedenterbiýe boýunça geçirilýän işleri kämilleşdirmek;

– ýaşlary halkara we milli ruhda hem-de watansöýüjilik duýgusynda terbiýelemek.

Wagyz etmek işleriniň köpdürli görnüşleriniň we serişdeleriniň kömegi bilen işiň has wajyp bölümlerini zygiderli beýan etmeli: talyplaryň, aspirantlaryň, mugallymlaryň we işgärleriň sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerine gatnaşyklarynyň giňelişi; atletika gimnastikasy, ritmiki gimnastika, saglyk toparlarynda sapaklaryň gidişi we guralyşy; dereje toparlanyşygy boýunça taýýarlanylşy; talyplaryň arasynda sagdyn durmuş ýörelgesini ornaşdyrmak boýunça tejribe.

Tanyşdyrylan maglumat ylmy taýdan esaslandyrylan we şol bir wagtda gyzykly, ýokary okuw mekdepleriniň talyplary üçin ähmiýetli bolmaly.

Ýokary okuw mekdebindäki köpçülikleýin bedenterbiýäniň ösmegine päsgel berýän dürli ýaramaz hadysalaryň sebäpleri açylyp görkezilmeli we olary aradan aýyrmaklygyň ýollary bellemeli.

Ýokary okuw mekdebinde bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek wagtlaýyn häsiýetine eýe bolman, örän takyk, oýlanyşylan, gyzykly, ynandyryjy, akyllý-başly, çydamly, aýdyň bolmaly. Ol ýokary okuw mekdebinde köpçülikleýin bedenterbiýe boýunça işleri geçirmekde goşmaça hereketi we impulsy bermek üçin ähli täze zatlar çalt täsir etmeli.

Ýokary okuw mekdebinde bedenterbiýe we sport boýunça wagyz etmek işlerini guramaklygy we geçirmegi talyplar sport kluby, ussat bedenterbiýeçi mugallymlaryň kömegi arkaly sport geňeşleri tarapyndan amala aşyrylýar.

Bedenterbiýe hereketlerine köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz etmegiň dürli görnüşleri goşuldy, olaryň hemmesi ýokary okuw mekdebinde şertlerinde üstünlikli amala aşyrylyp bilinýär. Oňa dilden aýtmak, çap etmek, görkezme esbaplary we görkeziji görnüşleri degişli bolup durýar.

*Wagyz-nesihat etmegiň dil üsti bilen ýerine ýetirilýän görnüşi.* Wagyz etmegiň dilden aýtmak görnüşiniň esasy serişdelerine umumy okuwar, nutuklar, teleradiogepeleşikler, söhbetler, gürrüňler we beýle-



kiler degişli. Olar bedenterbiýe we sport boýunça düşünjeleriň täsirli ýaýramagyna ýardam edýär.

Hünärmeniň kesgitli nutuk boýunça edýän çykyşyna umumy okuw diýlip düşünilýär. Onuň dowamlylygy 45–90 minut. Doly düşünje berýän umumy okuwlar diňleýjä bedenterbiýäniň we gigiýenanyň dürli meselelerine düşünmäge hem-de özleşdirmäge, durmuşda bedenterbiýe, sport we gigiýena çäreleriniň serişdelerini ulanmagyň zerurlygyna ynandyrmaga, sagdyn durmuş ýörelgesiniň artykmaçlygyny görkezmäge, bedenterbiýe, sport, syňahatçylyk, şeýle hem gigiýena çäreleri üçin dürli görnüşleri we serişderleri düşnükli beýan etmäge mümkinçilik berýär.

Köp halatlarda nutuklar wagyz etmek serişdesi hökmünde ýokary okuw mekdebinde köpçülikleýin bedenterbiýe boýunça işleriň netijelerini habar bermek üçin ulanylýar. Olar köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport çärelerini gowy guramak hem-de ýokary hilli geçirmek meselelerine, tejribelerine, kemçiliklerine şeýle-de ýokary okuw mekdebinin bedenterbiýeçi köpçüliginiň dürli meselelerine bagyşlanyp geçirilýär.

Umumy okuwlaryň we nutuklaryň mazmuny sport ýaryşlary, beden maşklary, sportuň aýratyn görnüşleri boýunça maglumatlary öz içine alýar. Meselem, ýeňil atletika, suwda ýüzmek, sport oýunlary, ritmiki, atletika gimnastikalary, spartakiadalar, agyr atletika, krosslar, estafetalar. Umumy okuwlaryň mazmunyna soňky ýyllarda daşary ýurtlarda giňden ýaýran, talyplara nätanyş bolan sportuň görnüşlerini hem girizmek peýdalydyr. Olar: beýsbol, bobsleý, fristaýl, skibob, serfing, skeýtbording, windsurfing, sumo, karate, bowling, gimnastika ýogalary we beýlekiler.

## 14.2. Teleradiogepleşikler

Teleradioýaýlymlarynyň kömegi arkaly köpçülikleýin bedenterbiýe we sport maglumatlary çalt hem-de zygiderli üpjün edilýär.

Aýratyn hem, teleradioýaýlymlar boýunça boljak ýa-da tamamlanan sagaldyş-bedenterbiýe çäreleri, sport ýaryşlarynyň netijeleri, halkara sport ýaryşlary barada gürrüň berip bolýar. Mundan başga-da dürli temalar boýunça umumy okuwlar, nutuklar geçirilip bilinýär.

**Söhbetler.** Söhbetler bedenterbiýäni we sporty wagyz etmek serişdeleriniň işinde has giňden ýaýrandyr. Wagyz ediji öz söhbetlerini dürli şertlerde: umumy okuwlaryň arasyndaky arakesmelerde, ýaşayan ýerlerinde ýa-da talyp toparlary bilen taýýarlyk işlerini geçirende gurap bilýär. Söhbetdeşlik üçin temalar dürli görnüşli bolup biler: bedenterbiýäniň ylmy taýdan tassyklanyşyndan başlap, usulyýet soraglary, dürli ululykdaky sport ýaryşlarynyň netijeleri derňelmezden ozal özüňe gözegçilik, lukmançylyk gözegçiligi, bedenterbiýe we sporta bagyşlanan gazet-žurnallarda, metbugatda çap edilen maglumatlara, habarlara çenli.

Söhbetdeşlige bir ýa-da birnäçe wagyz ediji gatnaşyp bilýär. Söhbetleriň tapawutly tarapy diňleýjini gyzyklandyrmak bolup durýar. Wagyz ediji örän taýýarlykly bolmaly, sebäbi söhbetdeşligiň dowamynda tema degişli bolmadyk, emma ondan hem has peýdaly, täsirli bolan soraglaryň ýüze çykmagy hem mümkindir. Ylaýta-da, wagyz edijiniň söhbetdeşlikde bedenterbiýe boýunça durmuşy mysallary getirmegi has ähmiýetli bolup durýar. Bu onuň gürrüňini gyzykly, takyk eder hem-de uly peýda berer.

**Gürrüňler.** Wagyz etmegiň dilden aýtmak görnüşiniň gürrüň serişdesi diňleýjiler bilen bilelikde bedenterbiýäniň we sportuň bellibir meselesini çözmegini, pikir alyşmagyny, özara maslahatlaşmagyny aňladýar. Wagyz etmekligiň dilden aýtmak görnüşiniň degişli serişdeleri talyplarda uly gyzyklanma döredýär.

### 14.3. Wagyz-nesihat etmegiň ýazuw görnüşü

Wagyz işlerini çap etmek serişdeleriniň görnüşlerine şu aşakdakylar degişli: merkezi sport metbugaty (gazetler, žurnallar, usulyýet gollanmalary), diwar metbugaty.

*Merkezi sport metbugaty.* Metbugat öýi toplumy tarapyndan bedenterbiýe we sport boýunça köpsanly edebiyatlar, şol sanda okuw kitaplary, okuw gollanmalary çap edilýär. «Türkmen sporty» gazetini, şeýle-de «Türkmenistan sport», «Saglyk» žurnallary bolsa bedenterbiýe we sporty has işjeň wagyz edýär.

*Diwar metbugaty.* Diwar metbugaty wagyz etmegiň çap etmek görnüşiniň arasynda iň görnükli ýeri eýeleýär. Ýokary okuw mekdep-

lerinde diwar gazetleriniň kömegi bilen bedenterbiýe we sporty wagyz ediş hem-de terbiýeçilik işleri alnyp barylýar.

Diwar gazetlerinde şu aşakda görkezilen bölümleriň bolmagy maslahat berilýär:

1. Bedenterbiýe köpçüliginiň her günki durmuşy. Onda göreldegi türgenler, okuw bilen sporty üstünlikli utgaşdyrýan talyplar barada gürrüň berilýär. Şeýle hem ýokary okuw mekdebinde sport meýdançalarynyň täsirli ulanylyşy, onuň ýagdaýy, türgenleriň sport enjamlary, tükellemeleri, sport egin-eşikleri we aýakgaplary bilen üpjün edişi barada maglumat berilýär.

2. Bedenterbiýäniň tebigy ylmy esaslary. Adam we ylmy-tehniki ösüş, gipodinamiýa we saglyk, bedenterbiýe we akyl zähmetiniň ylmy guralyşy. Bedenterbiýe sagdyn durmuşyň zerur bölegi bolup durýar. Sagdyn durmuşyň gigiýena esaslary: zähmet bilen dynç alşy oýlanyşykly gezekleşdirmek, rejeli ýymitleniş, zyýanly endiklerden (çilim çekmekden, alkogolly içgileri içmekden) el çekmek. Bedenterbiýe we sport adamyň iş ukyplylygyny ösdürmekde wajyp serişde bolup, onuň döredijilik işjeňligini uzaldýar.

3. Bedenterbiýe we sport boýunça özbaşdak sapaklar. Özüne gözegçiligiň usullary, görnüşleri, serişdeleri, usulyýeti. Trenažorlary peýdalanmak. Özbaşdak türgenleşýän talyplara, aspirantlara, mugallymlara we işgärlere bedenterbiýe mugallymlarynyň, lukmanlarynyň berýän peýdaly maslahatlary.

4. Köpçülikleýin sagaldyş we bedenterbiýe çäreleriniň, sport ýaryşlarynyň taýýarlygy, geçirilişi we netijeleri barada maglumatlar.

Oňat taýýarlanylýan diwar gazetiniň ýokary okuw mekdebinde bedenterbiýe köpçüliginiň durmuşyny köp derejede baýlaşdyrýar hem-de köpçülikleýin sagaldyş, bedenterbiýe we sport işleriniň giňelmegine we kämilleşmegine uly ýardam edýär.

#### **14.4. Wagyz-nesihat etmegiň görkezme esbap görnüşi**

Ýokary okuw mekdebinde her bedenterbiýe köpçüliginiň görkezme esbaplarynyň birnäçe serişdelerini ulanmaga mümkinçiligi bar. Olara: sergiler, surat sergileri, hormat tagtasy, mahabat degişlidir.

Wagyz etmekligiň görkezme esbaplarynyň serişdeleriniň öz aýratynlyklary bar.

Onda ýokary okuw mekdebinin aýratyn türgenleriniň we sport toparlarynyň gazanan sylaglary, medallary, diplomlary, hormat hatlary, şeýle hem häzirki zaman usuly edebiyatlary goýulýar.

*Surat sergileri* bellibir temadan suratlar ýerleşdirilýär. Olar ýokary okuw mekdebinin bedenterbiýeçileriniň durmuşyndaky wajyp pursatlaryna, sagaldyş, beden çäreleriniň we sport ýaryşlarynyň netijelerine bagyşlanýar. Zygiderli bedenterbiýe sapaklarynyň we sportuň sagaldyş täsirini beýan edýärler. Surat sergileri surat-montaž görnüşinde hem guralyp bilinýär, ýagny onda bir «aýnada» dürli suratlar we maglumatlar ýerleşdirilýär, olaryň hemmesi ýakyn we birmeňzeş temadan durýar.

*Hormat tagtasy* tälimçileri, işewürleri, sport eminlerini we türgenleri sylaglamagyň bir görnüşidir. Onda sportda, okuwda, zähmetde ýokary okuw mekdebinde talyp ýaşlary terbiýelemek işinde üstünlik gazanan talyplaryň, mugallymlaryň we işgärleriň suratlary görkezilýär.

*Mahabat.* Ol bildiriş, afişa-serenç görnüşinde bolup, talyplary dürli çärelere gatnaşmaga çagyryýar. Üznüksiz, zygyderli geçirilýän mahabatlar bolsa öz maksadyna ýetýär. Bu ýagdaýda, meselem, haýsy hem bolsa beden maşklarynyň bir görnüşini mahabat etmek talyp-lara türgenleşik geçmäge ýa-da köpçülikleýin sport çärelerine gatnaşmaga zerurlyk döredýär.

Şeýle hem sport ýörişlerinde gowşurylan sport medallary, Diplomalr, Kuboklar, Hormat hatlary-da bedenterbiýe we sporty wagyz etmekde täsirli serişde bolup durýar.

## 14.5. Wagyz-nesihat etmegiň görkezijilik görnüşi

Wagyz etmekligiň bu görnüşi sportuň görnüşleri boýunça (esasan-da, dürli oýunlar, estafetalar) sport ýaryşlaryny we estafetalary wagyz edijilik ugry arkaly geçirmekligi öz içine alýar.

Sport ýaryşlaryny guramak bilen sport kluby we bedenterbiýeçiler onuň baýramçylyk äheňinde geçmekligini gazanmaly. Ýaryşlar takyk, guramaçylykly, ýokary sport derejesinde geçirilmeli. Diňe şu şertler berjaý edilen halatynda olar öz wagyz edijilik wezipesini ýeri-

ne ýetirer. Ussat türgenleriň görkezme çykyşlary wagyz edijilik täsirini has-da artdyrýar. Sporty we bedenterbiýäni wagyz etmek boýunça geçirilen işleriň talyp ýaşlary watançylyk ruhunda terbiýelemeginde örän uly ähmiýeti bar.

Ýokarda bellenilişi ýaly, bedenterbiýe we sporty dürli görnüşleriň hem serişdeleriň kömegi arkaly wagyz edip bolýar. Olaryň käbiri elýeterli, beýlekileri o diýen däl. Emma muňa garamazdan, ýokary okuw mekdebiniň her bedenterbiýe köpçüligi wagyz etmek işlerini işjeň alyp barmaly. Wagyz etmegiň maksady – adamda bedenterbiýä we sporta dogry garaýşy emele getirmekdir. Bu bolsa talyp ýaşlary bedenterbiýe hereketine köpçülikleýin çekmeklikde möhüm serişdeleriň biri bolup hyzmat edýär.

Ýokary okuw mekdebiniň talyplar sport klubynyň işleri jemlenilende hökmany suratda onuň bedenterbiýäni wagyz etmekde eden täsirliligini kesgitlemek maksada laýykdyr. Ony şu aşakdaky getirilen görkezijiler arkaly amala aşyrmak bolýar: ýokary okuw mekdebiniň köpçüliginiň wagyz etmekligiň dürli görnüşlerine we serişdelerine bolan garaýşy (sport çärelerine gatnaşygy, diwar gazetlerini okaýşy, umumy okuwlara gatnaşygy, gyzyklanmasy we ş.m.); talyplaryň, mugallymlaryň, işgärleriň sport klubunyň wagyz edijileri bilen işjeň gatnaşygy; bedenterbiýäni zähmetde, dynç alyşda wagyz etmeklik hökmünde yzygiderli ulanylyşy.

Wagyz edijiniň işine gözegçilik edilende, olaryň işlerini şu ölçegler boýunça kesgitlep bolýar: talyplaryň, mugallymlaryň, işgärleriň bedenterbiýe çärelerine her günki tertibiň zerur bölegi hökmünde oýlanyşykly gatnaşygyny emele getirmäge ýardam berýän, wagyz edijiniň tagalla ediş netijesi; oýlanyşykly gatnaşygyň berk ynama öwürilmegi; her günki durmuşymyзда ulanýan bedenterbiýe serişdeleriniň we usullarynyň tejribede peýdalanylyşy derňelýär.

## TESTLER

### **1. Bedenterbiýe okuw ulgamynyň has umumy meselelerine aşakdakylaryň haýsylary degişli?**

- a) terbiýeçilik, sagaldyş, bilim;
- b) sagaldyş, ylym, terbiýeçilik;
- ç) hereket ediji häsiýetleriň ösüş meseleleri, sagaldyş we terbiýeçilik;
- d) terbiýeçilik.

### **2. Başlangyç synplarda bedenterbiýe döwlet meýilnamasy esasynda amala aşyrylyp, onuň mazmunyna aşakdakylaryň haýsysy degişli?**

- a) normatiwleriň derejeleri;
- b) fiziki maşklaryň usullary;
- ç) bedenterbiýe ulgamynyň umumy pedagogik esaslary;
- d) hereket ediji emelleriň toplumu.

### **3. Bedenterbiýäniň esasy usullaryna nämeler degişli?**

- a) fiziki maşklar;
- b) tebigatyň sagaldyş güýçleri;
- ç) gijiyena şertleri;
- d) trenažyorlar we trenažyor enjamlar.

### **4. Fiziki maşklar näme?**

- a) hereket ediji başarnyklaryň we emelleriň kämilleşmegine gönükdirilen hereketler;
- b) bedeniň funksional gurluşyna gönükdirilen hereketleriň görnüşleri;
- ç) bedenterbiýe meselelerine gönükdirilen hereketler we olaryň jemleri;
- d) fiziki ösüşine we beden gurluşygynyň üýtgemegine gönükdirilen hereketleriň görnüşleri.

### **5. Fiziki maşklaryň tehnikasy nähili?**

- a) ýokary täsirlik bilen ýerine ýetirilýän hereketleriň usullary;
- b) ýerine ýetirilýän hereketlerden oňaly täsir galdyrmak usullary;
- ç) berlen maşklaryň mazmunlarynyň tertip we ylalaşyk işi;
- d) wagtyň we dinamiki (güýçleriň) hereketleriň ählitaraplaýyn sazlaşygyny häsiýetlendirmek.

### **6. Bedenterbiýe usullarynyň aýratynlyklaryna aşakdakylaryň haýsysy degişli?**

- a) aýdylýan usullar we görkezme usullary;
- b) oýun we ýaryş usullary;
- ç) zerur maglumat usullary;
- d) özbaşdak we nazaryýet usullary.

### **7. Talap ediji maşklaryň usullaryna aşakdakylaryň haýsysy degişli?**

- a) fiziki häsiýetiň terbiýe usullary;
- b) fiziki taýýarlygyň ýörite we umumy usullary;
- ç) oýun we ýaryş usullary;
- d) ýörite we umumy pedagogik usullary.

**8. Talap ediji maşklaryň usullarynyň düýp esaslarynyň jemi näme?**

- a) fiziki ukyplaryň ösüşine we hereket tehnikasynyň kämilleşmegine gönükdirilen maşklar;
- b) bedenterbiýäniň netijeliligini we maksadyny birikdirýän bölek;
- ç) fiziki maşklar okuwlaryň guramaçylygyny kesgitlemek;
- d) her bir maşky bellenen ýüklenmede anyk ýerine ýetirmek.

**9. Öz hereketleriň bilen ele alan hereket ediji emelleriň, başarnyklaryň öleşdirilmegine gönükdirilen ýagdaý nähili atlandyrylýar?**

- a) beden (fiziki) terbiýe;
- b) fiziki ösüş;
- ç) bedenterbiýe;
- d) bedenterbiýe bilimi.

**10. Hereket okuwlary nämeden başlanýar?**

- a) hereketleriň we olaryň ýerine ýetiriliş ukyplary baradaky ilkibaşky umumy gözýetimden;
- b) hereketleriň tehnikasynyň bölekleýin öwrenilmeginden;
- ç) hereketleriň tehnikasynyň umumylaýyn öwrenilmeginden;
- d) umumy taýýarlyk maşklarynyň öwrenilmeginden.

**11. Kyn (agyr) hereketleriň tehnikasynyň ilkibaşdaky öwrenilmeginde nähili okuw usullary ulanylýar?**

- a) maşklaryň standart aralyk usuly;
- b) baglanyşyk täsirli usul;
- ç) fiziki ösüş usuly;
- d) okuw usuly.

**12. Hereketleriň, başarnyklaryň, emelleriň okuwyna gönükdirilen maşklaryň jemi nähili atlandyrylýar?**

- a) okuw usullary;
- b) bedenterbiýe;
- ç) fiziki bilim;
- d) fiziki (beden) terbiýe.

**13. Umumy çydamlylygyň ösüşi üçin ulanylýan aýlawlaýyn (sikkleýin) maşklaryň dowamlylygy näçe?**

- a) 3 – 5 min;
- b) 7 – 12 min;
- ç) 15 – 20 min;
- d) 25– 35 min.

**14. Işe ukyplylygy dikeltmek üçin interwalyň başlangyç derejesine ýetirmekdäki berilýän dynç alyş nähili atlandyrylýar?**

- a) doly;
- b) işjeň;
- ç) anyk reglanmentirlenen;
- d) super kompensatorly.

**15. Ýokary amplitudaly ýerine ýetirilýän ukyba näme diýilýär?**

- a) maýyşgakly;
- b) çeyelik;
- ç) çekip ýazma;
- d) böküjilik.

**16. Çeyeligiň esasy ösüş usuly:**

- a) gaýtalama usuly;
- b) maksimal güýjüň usuly;
- ç) statistik usuly;
- d) üýtgeýän maşklaryň usuly.

**17. Koordinirlenen – hereket ukyplarynyň düşünjesine näme diýilýär?**

- a) artykmaç myşsa kömeksiz hereketleri ýerine ýetirmek ukyby;
- b) dürli tehnikaly hereketleri ele almak ukyby;
- ç) hereket meselelerini has takyk, maksadalaýyk, anyk, çalt çözmek ukyby;
- d) fiziki ýadawlyga garşy durmak ukyby.

**18. Hereket ukyplarynyň ösmegi üçin iň oňaýlysy näçe ýaş hasaplanylýar?**

- a) 5 – 6 ýaş;
- b) 7 – 9 ýaş;
- ç) 11 – 12 ýaş;
- d) 13 – 15 ýaş.

**19. Terbiýeçilik we kämilleşmek ukybyna gönükdirilen maşklary ýerine ýetirmek haçan amala aşyrylýar?**

- a) sapaga taýýarlyk döwründe;
- b) sapagyň başynda;
- ç) sapagyň ikinji böleginde;
- d) sapagyň soňunda.

**20. Ýadawlyk wagty hereketleri kämilleşdirmek mümkinmi?**

- a) mümkin, sebäbi ýadawlyk bilen hereketleri aýawly ýerine ýetirmek bolýar;
- b) ýok, mümkin däl, sebäbi ýadawlyk wagty myşsa duýgusy peselip başlaýar;
- ç) mümkin, sebäbi ýadawlyk koordinasion dartgynlygy pese düşürýär;
- d) mümkin, sebäbi ýadawlyk döwri hereket ediji ulgamlaryň duýgurlygy ýokarlanýar.

**21. Bedenterbiýe sapaklarynda okuwlaryň görnüşleri hökmünde aşakdakylardan haýsylar peýdalanylýar?**

- a) bedenterbiýe mugallymynyň ýa-da tälimçiniň işjeňlik görnüşleriniň maksada ýetmekdäki gysgaldylan okuw görnüşi;
- b) maksada ýetmekdäki ukyplar, bilim meseleleriniň çözgüdi;
- ç) hereket ediji başarnyklaryň, emelleriň we fiziki häsiýetleriň ösüşini kämilleşdirmek maksady bilen okuw sapaklarynyň görnüşleri;
- d) maksada ýetmekdäki ukyplar.



**22. Bedenterbiýede meýilleşdirmek – bu:**

- a) önünden düzülen işjeňlik ulgamy bolup, ol düzgün, zygiderlilik we işi yerine ýetirmek wagty;
- b) öňde goýlan maksatlary önünden işlemek we kesgitlemek;
- ç) mugallymyň terbiýeçilik we hereket ediji başarnyklarynyň hem-de emelleriniň işjeňligini ýönekeýleşdirmek;
- d) maksada ýetmekdäki ukyplar.

**23. Bedenterbiýede pedagogik barlag näme?**

- a) ulanylan usullary we ýüklenmeleri bahalandyrmak üçin çäreler ulgamy;
- b) netijeleri anyk kesgitlemek üçin ähli ýagdaýlary takyk bilmek;
- ç) hereket ediji başarnyklaryň we emelleriň dogry bahalandyrylmagy;
- d) ähli türgenler üçin deň öwrenilýän pedagogik hadysalaryň häsiýetini maksada laýyk ölçemek.

**24. Bedenterbiýe sapaklarynda ähli köpugurly işiň esasy resminamasy näme?**

- a) bedenterbiýe boýunça okuw meýilnamasy;
- b) iş meýilnamasy;
- ç) tematik (iş) meýilnamasy;
- d) pedagogik barlagyň we hasabatynyň meýilnamasy.

**25. Sapagyň soňunda türgeniň fiziki ýüklenmesiniň bedene bolan reaksiýasyny haýsy barlagyň kömegi bilen kesgitleýärler?**

- a) operativ;
- b) zygiderli;
- ç) netijeli;
- d) böllekleyin.

**26. Kiçi synpdaky okuwçylar üçin haýsy maşklar toplumynyň usullaryna üns berilýär?**

- a) böllekleyin usulyna;
- b) bitewi usulyna;
- ç) standart maşklar usulyna;
- d) dowamly.

**27. Bedenterbiýe sapaklarynda başlangyç synplaryň esasy aýratynlyklarynyň çözüdine aşakdakylaryň haýsysy degişli?**

- a) sagaldyş meselesi;
- b) bilim meselesi;
- ç) terbiýe meselesi;
- d) bedeniň we agramyň kämilleşmegindäki hem-de bedenterbiýe usullarynyň meselesi.

**28. Saglyk we fiziki ösüş, fiziki taýýarlygyň derejesi bilen bagly ähli mekdep okuwçylary nähili lukmançylyk toparlaryna bölünýär?**

- a) 1) gowşak; 2) orta; 3) güýçli;
- b) 1) esasy; 2) taýýarlyk; 3) ýörite;

ç) 1) saglyk ýagdaýyna bagly üýtgeşmeler; 2) saglygyňa bagly üýtgeşsiz ýagdaýy;

d) 1) sagaldyş; 2) bedenterbiýe; 3) sport.

**29. Ýeterlik fiziki taýýarlygy we üýtgeşsiz saglyk ýagdaýy bolan okuwçylaryň kämilleşýän topary nähili atlandyrylýar?**

a) bedenterbiýe;

b) esasy lukmançylyk;

ç) sport;

d) sagdyn lukmançylyk.

**30. Saglyk ýagdaýynda üýtgeşmeler bolan okuwçylara fiziki ýüklenmeler berilmeýän topar nähili atlandyrylýar?**

a) ýörite lukmançylyk;

b) sagaldyş lukmançylyk;

ç) bedeni bejeriş topary;

d) saglyk topary.

**31. Saglygy gowşak çagalarda aşakdakylaryň haýsysy doly aýrylan maşklar:**

a) gimnastik maşklar;

b) ýeňil atletika maşklary;

ç) hereketli oýunlar;

d) akrobatik maşklar.

**32. Bedenterbiýe sapagynyň esasy bölegine ilki bilen näme degişli?**

a) oň öwredilen başarnyklary we emelleri berkitmek;

b) täze hereketleri öwrenmek;

ç) çydamlylygy talap edýän maşklary ýerine ýetirmek;

d) güýji talap edýän maşklary ýerine ýetirmek.

**33. Bedenterbiýe sapaklarynda işjeňlik ukyplylygy fiziki ýüklenmeleriň esasynda üýtgeýär. Sapagyň haýsy böleginde işe ukyplylyk ýokarlanýar?**

a) ilki başda;

b) taýýarlyk döwründe;

ç) esasy böleginde;

d) jemleýji döwründe.

**34. Bedenterbiýe mugallymynyň beren ýumşuny bütin synp bolup ýerine ýetirilýän guramaçylyk usuly nähili atlandyrylýar?**

a) frontal usul;

b) zygiderli iş usuly;

ç) birmeňzeş usul;

d) toparlaýyn usul.

**35. Hormatly Prezidentimiziň başlangyjy bilen geçirilýän, Bütin dünýä welosiped güni haýsy senede belenilýär?**

a) 3-nji iýun;

b) 16-njy awgust;

- ç) 3-nji iýul;
- d) 13-nji iýul.

**36. Bedenterbiýe sapaklarynda çydamlylyga degişli bolan maşklar haçan ýerine ýetirilýär?**

- a) sapagyň esasy böleginiň başynda;
- b) sapagyň esasy böleginiň ortasynda;
- ç) sapagyň esasy böleginiň soňunda;
- d) sapagyň jemleýji böleginde.

**37. Durnuklylygy we berkligi ösdürmek üçin ýerine ýetirilýän maşklaryň ulanylmagy nämä täsir edýär?**

- a) deňagramlylyga;
- b) hereketiň tizligine;
- ç) güýje;
- d) çéýelige.

**38. Sapagyň umumy dowamlylygynda sarp edilýän wagt bölegi nähili atlandyrylýar?**

- a) fiziki ýüklenme;
- b) sapagyň umumy ýygylyk motory;
- ç) fiziki ýüklenmäniň depginliligi;
- d) sapagyň umumy ýygylygy.

**39. Sapagyň umumy dowamlylygynda okuwçylaryň ulanan işjeňlik hereketiniň wagt gatnaşygy nähili atlandyrylýar?**

- a) fiziki ýüklenmäniň indeksi;
- b) fiziki ýüklenmäniň depginliligi;
- ç) sapagyň ýygylyk motory;
- d) fiziki ýüklenme.

**40. Aşakdakylaryň haýsysy kiçi ýaşly mekdep okuwçylarynyň göwräni tutuş saklamaklygy üçin esasy önüni almak meselelerine degişli?**

- a) güýç ukyplarynyň ösüşi we bil myşsasy;
- b) çydamlylygyň ösüşi we göwräni dogry tutmaklygyň emelleri;
- ç) güýç ukybynyň ösüşi we myşsa karsetiniň kämilleşdirilişi;
- d) dogry bil tutmagyň kämilleşdirilişi.

## TESTLERIŇ DOGRY JOGAPLARY

Sora- gyň tertibi	Jogabyň belgisi				Sora- gyň tertibi	Jogabyň belgisi			
	a	b	ç	d		a	b	ç	d
1		☺			21	☺			
2				☺	22		☺		
3	☺				23	☺			
4			☺		24	☺			
5	☺				25	☺			
6		☺			26		☺		
7	☺				27	☺			
8				☺	28		☺		
9	☺				29		☺		
10	☺				30	☺			
11	☺				31				☺
12	☺				32		☺		
13			☺		33			☺	
14	☺				34	☺			
15			☺		35	☺			
16	☺				36			☺	
17			☺		37	☺			
18	☺				38				☺
19		☺			39		☺		
20		☺			40		☺		

## ESASY DÜŞÜNJELER WE KESGITLEMELER

**Bedenterbiýe** – jemgyýetçilik medeniýetiniň umumy bölegi. Bedeniň fiziki işjeňliginiň ukyplaryny we netijelerini ýüze çykarýar hem-de adam saglygyny berkitmäge we işjeň başarnyklaryny ýokarlandyrmaga ýardam berýär.

**Şahsy bedenterbiýe** – fiziki taýýarlygyň we kämilleşmegiň görnüşi bolup, sagdyn durmuş ýörelgesini alyp barýar.

**Sport** – bedenterbiýäniň esasy bölegi bolup, ol ýaryş işjeňligine we onuň taýýarlygyna esaslanan adam mümkinçilikleriniň işidir.

**Fiziki kämilleşme** – bedenterbiýe işinde şahsy ukyplaryň ýokary derejeli ösüşi.

**Fiziki ösüş** – bedeniň morfofunktsional usullaryny bedenterbiýäniň täsirinde kämilleşdirmek.

**Fiziki taýýarlyk** – hereket ediji başarnyklaryň we emelleriň kämilleşdirilmegini üpjün edýän fiziki işjeňliginiň netijesi we işjeňlik derejesini ýokarlandyran fiziki häsiýetleriň ösüşi.

**Funksional taýýarlyk** – bedeniň dem alyş we nerw ulgamynyň funksional derejesindäki fiziki taýýarlygyň netijesi.

**Psihiki taýýarlyk** – adamyň psihiki, fiziki häsiýetlerini kämilleşdirmek işidir.

**Hereket işjeňligi** – adam bedeniniň fiziki we psihiki ösüşini üpjün edýän anyk we ýörite gurnalan hereketdir.

**Başarnyk** – hereket işjeňliginiň anyk ýüze çykma görnüşi bolup, adamyň tebigy gurşawa bolan hereket işjeňliginiň maksada okgunlygyny üpjün edýär.

**Bedenterbiýäniň hünär (professional) ugry** – geljekki türgenleriň şahsyýet taýdan kämilleşdirilmegini üpjün edýän usullaryň, emelleriň jemidir.

**Beden** – islendik janly göwräniň biologik ulgamy. Adam bedeni – bu ýokary guramaçylykly biologik ulgam bolup, durmuş esaslarynyň ähli gurşawyna eýedir. Şeýle-de adam bedeni guramaçylyga, öwrenmäge, kabul etmäge, maglumatlary kabul etmäge we ýaýratmaga hem-de ýaşayyş-durmuş şertleriniň üsti bilen biologik taýdan kämilleşdirmäge ukyplydyr.

**Bedeniň fiziologik we funksional ulgamy** – fiziologik ulgam hökmünde synalaryň we dokumalaryň işjeň ulgamy, ýagny gan aýlanyşy, dem alşy, ýürek-gan damar ulgamy göz önüne gelýär.

**Hereket işjeňligi** – bu adalga hereketleriň umumy sany bolup, bedeniň ösüşine we işjeňlik derejesine oňaly täsir edýär.

**Refleks** – (latynça «reflezus») bedeniň gyjyndyryjy reseptorlaryna jogap beriji reaksiýasy bolup, merkezi nerw ulgamynyň kömegi bilen amala aşyrylýar.

**Bedenterbiýäniň sosial-biologik esaslary** – bu bedenterbiýe gymmatlyklaryny ele almakdaky hadysanyň durmuş we biologik baglanyşygy baradaky düşünje.

**Saglyk** – bu adamyň kadaly psihiki taýdan oňaýly ýagdaýy bolup, ol doly fiziki-psihiki sebäplerini şöhlendirýär.

**Sagdyn durmuş ýörelgesi** – şahsyýetiň medeni durmuş işjeňliginiň gündeki ukyplaryna bolan mümkinçiliklerini ýüze çykarmagy we amala aşyrmagy.

**Sagdyn durmuş stili** (usuly) – birnäçe topar adamlaryň ýa-da bir şahsyýetiň özüni alyp barşyndaky endikleri, gylyklary ýüze çykarmagy.

**Ukyplylyk** – bu adamyň diňe bellibir işjeňligi ýerine yetirmekligine däl-de, eýsem oňa berýän jogapkärçilik ukybydyr.

**Işjeňlik ukyby** – bu adamyň zähmete bolan ukyby.

**Öz-özünü bahalandyrmak** – şahsyýet taýdan özüňe, öz mümkinçilikleriňe baha bermek.

**Ýadawlyk** – bu işjeňlik ukyplylygynyň wagtlaýynça pese düşmekligine aýdylýar. Olaryň arasynda fiziki, nerw, ýiti ýadawlyk ýüze çykýar.

**Rekreasiýa** – bu agyr zähmet işjeňliginden soň dikeldiş maksatlar üçin alnyp barylýan dynç alyş.

**Relaksasiýa** – bu güýçli ýadawlykdan, fiziki ýüklenmeden soňky rahatlandyryjy ýagdaý.

**Özüňi duýuş** – bu adamyň içki ýagdaýynyň fiziki we psihiki rahatlandyryjy duýgusy.

**Bedenterbiýäniň usuly esaslary** – bu usul hadysalaryň terbiýeçilik meselelerini amala aşyrmak üçin ulanylýar: işjeňligiň ýörelgeleri, görkezme esbaplar, elýeterlilik we talaplaryň ýokarlanmagy.

**Bedenterbiýäniň we sport türgenleşiginiň usullary** – dünýägaraýşyňyň kämilleşdirmekdäki zerur bolan emelleri, başarnyklary, bilimleri ele almakdaky derejeleriň kömegi bilen tälimçiniň, mugallymyň, türgeniň işe ukyby.

**Hereket emelleri** – bu hereket tehnikasyny ele almak derejesi bolup, onda hereketiň dolanyşygy awtomatik usulda geçip, ýokary netijeliligi bilen tapawutlanýar.

**Fiziki häsiýetler** – bu adamyň işjeň ukyplarynyň kesgitlenen taraplarydyr: güýç, çydamlylyk, tizlik, çeýelik, çalasyňlyk.

**Umumy fiziki taýýarlyk** – bu fiziki häsiýetleriň kämilleşdiriş hadysasy bolup, adamyň hemmetaraplaýyn fiziki ösüşine aýdylýar.

**Ýörite fiziki taýýarlyk** – bellibir sport görnüşi üçin işjeňlik ukyplarynyň ösüşini üpjün edýän fiziki häsiýetleri terbiýelemek hadysalarydyr.

**Sport taýýarlygy** – bilimleriniň, usullaryň, emelleriniň ulanyş ýoly bilen türgeniň ösmegine we onuň sport derejesine taýýarlygyny üpjün edýän hemmetaraplaýyn hadysalarydyr.

**Özbaşdak okuwlaryň görnüşleri** – fiziki maşklar bilen okuwlaryň guraýyşlyk ulgamy.

**Köpchülikleýin sport** – bu sport ýaryşlarynyň gatnaşygyny we zýygiderli okuwlary öz içine alyp, dürli ýaşdaky adamlaryň özüne elýeter sport görnüşi bilen saglygyny berkitmek, fiziki ösüşi ýokarlandyrmak maksady bilen fiziki derejeleri kämilleşdirýär.

**Ýokary derejeli sport** – sportuň bir bölegi bolup, bellibir sportuň görnüşini kanagatlandyrmaga ugrukdyrylyp, ýokary derejeli netijeleri gazanmaky ýörelgedir.

**Uýgunlaşma** – bu bedeniň uýgunlaşma hadysasy bolup, onuň funksional ulgamy daşky gurşawyň şertlerine görä üýtgäp, hemişelik daşky gurşawyň goralmagyna gönükdirilendir.

**Adekwat** – biri-birine meňzeş, doly gabat gelýän.

**Antropometriýa** (grekçe «athropos» – adam, «metron» – ölçeg diýmegi aňladýar) – bu antropologik barlaglara görä adam bedeniniň ölçeg emelleriniň jemidir. Onda agram, boý we beýleki ölçegler hasaba alynýar.

**Artrit** (grekçe «arthron» – bogun diýmegi aňladýar) – bu bogun toparynyň keseli bolup, ýokançlyklar esasynda emele gelýär.

**Artros** (grekçe «arthron» – bogun diýmegi aňladýar) – şikesleriň we agyr ýüklenmeleriň netijesinde emele gelen ötüşen bogun keselidir.

**Beýsbol** (iňlisçe «baseball» – pökgi diýmegi aňladýar) – sport oýny bolup, oýunçy pökgini urandan soň köp utuk ýygnamak üçin ylgaýy dowam etmegi.

**Uly güýç** – az wagtyň dowamynda iň uly güýji ýygnamak ukyby.

**Dikeldiş** – agyr ýüklenme tamamlanandan soň bedende bolup geçýän dikeldiş işi.

**Çydamlylyk** – uzak wagtyň dowamynda ýerine ýetirilýän iş ukyby.

## GYSGALDYLAN ADALGALAR

*g* – gram

*kg* – kilogram

*HB* – halkara birlik

*km/sag* – kilometr / sagat

*kkal* – kilokaloriýa

## PEÝDALANYLAN EDEBIÝATLAR

1. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Bagtyýarlyk saglykdan başlanýar. – A.: TDNG, 2014.
2. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Sport dostluga, saglyga we gözellige tarap ýoldur. – A.: TDNG, 2017.
3. *Gurbanguly Berdimuhamedow*. Mert ýigitler gaýrat üçin dogulýar. – A.: TDNG, 2017.
4. Nunnaýew H. Sportuň nazaryýeti. – A.: TDNG, 2011.
5. Mämmetgulyýew Ç., Garaýew G. Beden we zyýanly endikler. – A.: TDNG, 2017.
6. Агеевец В.У. Организация физической культуры. – М.: Наука, 1986.
7. Алексеев Ю., Чуриков Н. Физическая культура студента. – М.: Советский спорт, 2002.
8. Архипова Л. Методика преподавания физической культуры. – Тюменского государственного университета, 2013.
9. Бишаева А.А. Физическая культура. – М.: Академия, 2011.
10. Булгакова Н.Ж. Плавание. – М.: Физкультура и спорт, 1999.
11. Виленский М.Я. Физическая культура в научной организации процесса обучения в высшей школе. – М.: Советский спорт, 1982.
12. Гришина Ю.И. Общая физическая подготовка. – М.: Советский спорт, 2014.
13. Железняк Ю.Д., Портнова Ю.М. Спортивные игры. Техника, тактика, методика обучения. – М.: Советский спорт, 2004.
14. Жданкина Е.Ф., Брехова Л.Л. Специальная физическая подготовка студентов. – М.: 2014.
15. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. – Киев, «Олимпийская литература», 1999.
16. Назаркина Н., Муратова Л. Преподавание физической культуры в общеобразовательных учреждениях. – М.: Физкультура и спорт, 2014.
17. Ямалетдинова Г.А. Педагогика физической культуры и спорта. – М.: Советский спорт, 2014.



## Mazmuny

Giriş .....	7
<b>I bölüm.</b> Bedenterbiýäniň gelip çykyşy .....	15
1.1. Bedenterbiýe umumadamzat medeniýetiniň bölegidir .....	15
1.2. Sport medeni durmuşyň geljegi .....	17
1.3. Bedenterbiýe we sport .....	18
<b>II bölüm.</b> Bedenterbiýe ulgamy, onuň maksady, meseleleri we usullary .....	19
2.1. Bedenterbiýäniň maksady we wezipeleri .....	19
2.2. Bedenterbiýe sapaklarynyň guramaçylygy .....	50
2.3. Okuw materiallarynyň özleşdirilişiniň bahalandyrylyşy .....	51
<b>III bölüm.</b> Adam bedeniniň esasy fiziki sypatlary .....	55
3.1. Güýç .....	55
3.2. Çydamlylyk .....	62
3.3. Çeýelik .....	65
3.4. Çalasyňlygy ösdürmegiň usullary .....	66
<b>IV bölüm.</b> Fiziki ýüklenmeleriň aýratynlyklary .....	70
4.1. Fiziki ýüklenme – üstünlige bolan açar .....	70
4.2. Ýüklenmeleriň toparlara bölünişi .....	71
4.3. Fiziki ýüklenmeden soňky dikeldiş .....	73
4.4. Dikeldişiň dowamlylygy .....	74
4.5. Sagaldyş türgenleşiginiň usuly esaslary .....	75
<b>V bölüm.</b> Fiziki ösüşiň derejesi .....	78
5.1. Fiziki ösüş .....	78
5.2. Fiziki taýýarlygyň derejesini kesgitlemek .....	79
5.3. Öz önünde maksatlary goýmak ukyby .....	80
<b>VI bölüm.</b> Türgenleşigiň esasy usullary .....	82
6.1. Fiziki häsiýetleri ösdürmegiň usullary .....	82

6.2. Güýç taýýarlygyny ýokarlandyrmak üçin türgenleşigiň usuly .....	82
6.3. Aýlawly usul boýunça türgenleşigiň geçirilişi .....	83
6.4. Bedenterbiýäniň usuly esaslary .....	86
6.5. Bedenterbiýäniň serişdeleri we usullary .....	88
6.6. Tebigy gursawyň sagaldyş güýçleri .....	90
6.7. Sport we bedenterbiýe türgenleşiginiň usullary .....	90
6.8. Hereketi öwretmek .....	92
6.9. Fiziki häsiýetleriň terbiýelenilişi .....	95
6.10. Fiziki taýdan ösüşde psihologik häsiýetleriň kämilleşdirilişi .....	98
<b>VII bölüm.</b> Umumy fiziki taýýarlyk .....	99
7.1. Umumy fiziki taýýarlyk .....	99
7.2. Sport taýýarlygy .....	100
<b>VIII bölüm.</b> Hemmetaraplaýyn fiziki ösüş .....	102
8.1. Hemmetaraplaýyn fiziki ösüş .....	102
8.2. Özbaşdak türgenleşik durmuş ýörelgesini ýokarlandyrmak ukybydyr .....	103
8.3. Türgenleşigiň gurluşy .....	104
8.4. Fiziki taýýarlygyň esasy aýratynlyklary .....	105
8.5. Ýöremek we ylgaw .....	106
8.6. Pyýada ýöremek .....	106
8.7. Ýöremegiň we ylgamagyň gezeleşdirilmegi .....	107
8.8. Ýaňy başlaýan ylgawçylara görkezmeler .....	107
8.9. Ylgaw – çydamlylygyň ösüş usuly .....	108
8.10. Hemmetaraplaýyn ösüş maşklary .....	109
8.11. Ylgaw üçin myşsalaryň ähmiýetliligi .....	109
8.12. Daban üçin maşklar .....	112
8.13. Aýak myşsalary üçin maşklar .....	113
8.14. Suwda ýüzmek .....	117
8.15. Suwda ýüzmegiň ähmiýeti .....	118
8.16. Aýaklaryň myşsalary .....	118
<b>IX bölüm.</b> Bedenterbiýe mugallymynyň we sport tälimçisiniň pedagogik işjeňligi .....	120
9.1. Bedenterbiýe mugallymynyň we sport tälimçisiniň hünär işjeňliginiň görnüşleri .....	120
9.2. Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňliginiň funksional düzüm bölekleri .....	122
9.3. Okuw-terbiýeçilik işinde bedenterbiýe mugallymynyň (sport tälimçisi- niň) hünär işjeňliginiň amala aşyrylyş döwürleri .....	123
9.4. Bedenterbiýe mugallymynyň işjeňliginiň aýratynlyklary .....	124

9.5. Bedenterbiýe mugallymynyň hünär ukyplylygy – ussatlygy .....	125
9.6. Talyplaryň bedenterbiýe we sport işine bolan gyzyklanmalaryny kesgitleýän sebäpler .....	125
9.7. Bedenterbiýe we sport serişdelerini ulanmagyň ugry .....	128
9.8. Talyplaryň bedenini terbiýelemegiň görnüşleri .....	130
<b>X bölüm.</b> Sagdyn durmuş ýörelgesiniň esaslary .....	132
10.1. «Saglyk» düşüňjesi, onuň mazmuny we aýratynlyklary .....	132
10.2. Saglygyň funksional aýratynlyklary .....	133
10.3. Durmuş kadalary we onuň saglyga edýän täsiri .....	134
10.4. Daşky gurşawyň saglyga edýän täsirine uýgunlaşmak .....	135
10.5. Nesle geçijilik we onuň saglyga edýän täsiri .....	135
10.6. Adamyň saglygyny üpjün edýän ugurlar .....	136
10.7. Zähmetiň we dynç alşyň tertibi .....	137
10.8. Uky .....	137
<b>XI bölüm.</b> Dogry ýमितlenmegiň esaslary .....	138
11.1. Ýमितlenmegiň tertibi .....	138
11.2. Ýमितiň esasy düzümi .....	140
11.3. Esasy ýमित önümleriniň gigiýena häsiýetnamasy .....	148
<b>XII bölüm.</b> Saglyga zeper ýetirýän zyýanly endikler .....	153
12.1. Saglyga zeper ýetirýän zyýanly endikler .....	153
<b>XIII bölüm.</b> Ýokary okuw mekdeplerinde köpçülikleýin bedenterbiýäniň we sportuň lukmançylyk üpjünçiligi .....	156
13.1. Lukmançylyk gözegçiliginiň görnüşleri .....	156
13.2. Pedagogik-lukmançylyk gözegçiligi .....	157
13.3. Sport şikesleriniň we keselleriniň bejeriş işleri .....	160
<b>XIV bölüm.</b> Köpçülikleýin bedenterbiýäni we sporty wagyz-nesihat etmek .....	171
14.1. Wagyz-nesihat etmegiň meseleleri we görnüşleri .....	171
14.2. Teleradiogepeleşikler .....	173
14.3. Wagyz-nesihat etmegiň ýazuw görnüşi .....	174
14.4. Wagyz-nesihat etmegiň görkezme esbap görnüşi .....	175
14.5. Wagyz-nesihat etmegiň görkezijilik görnüşi .....	176
Testler .....	178
Testleriň dogry jogaplary .....	184
Esasy düşüňjeler we kesgitlemeler .....	185
Gysgaldylan adalgalar .....	187
Peydalanylan edebiýatlar .....	188

*Sapardurdy Altyýew*

## BEDENTERBIÝE

Ýokary okuw mekdepleri üçin okuw gollanmasy

Redaktor	<i>A. Garajayewa</i>
Surat redaktory	<i>P. Pürmyradow</i>
Teh. redaktor	<i>O. Nurýagdyýewa</i>
Kompýuter bezegi	<i>D. Piriýewa,</i> <i>B. Mämmetgurbanow</i>
Neşir üçin jogapkär	<i>Ç. Mämmetgulyýew</i>

Çap etmäge rugsat edildi 17.11.2020. Ölçeği 60x90<sup>1/16</sup>.  
Times New Roman garniturasy. Şertli çap listi 12,0.  
Hasap-neşir listi 10,59. Şertli reňkli ottiski 40,5.  
Çap listi 12,0. Sargyt № 1647. Sany 900.

Türkmen döwlet neşirýat gullugy.  
744000. Aşgabat. Garaşsyzlyk şaýoly, 100.

Türkmen döwlet neşirýat gullugynyň Metbugat merkezi.  
744015. Aşgabat. 2127-nji (G. Gulyýew) köçe, 51/1.