Türgenler ýaryşlara taýýarlanylanda esasy göz öňünde tutulmaly meseleler bolýar we şolar esasynda ýaryşlara taýýarlyk görülýär. Ola-ra şu aşakdakylar degişlidir:

– ýylyň dowamynda esasy ýaryşlaryň sany (sport oýunlaryny ha-saba almazdan) 3–4-den köp bolmaly däldir. Esasy ýaryşlar ýaryş senenamasynda (kalendarda) yzygiderlilikde kynçylyklaryň ýokarlanma derejesinde berilmelidir (ilki ýönekeý ýaryşlarda, soň esasy resmi ýaryşlarda çykyş etmeli);

– ýaryşlaryň yzygiderliligi meýilleşdirilende türgenleriň bedenleriniň dikelmegini hem taýýarlygynyň ýokarlanmagyny göz öňünde tutmalydyr;

– ýaryş senenamasy düzülende ýaryşyň sanyny we kynçylygyny göz öňünde tutup, türgeniň esasy ýaryşlarda iň ýokary (maksimal) mümkinçilikleriniň ýokarlanmagyna gönükdirilen bolmalydyr;

– ýaryşlardan öň türgenlere ýaryşyň maksadyny, mazmunyny we wezipesini düşündirmeli;

– ýaryşlardan öň türgene taýýarlygynyň güýçli we gowşak taraplaryny, kemçiligini duýdurmaly, garşydaşy barada maglumatlary ýetirmeli. Bu türgenleriň ýaryşlara bolan gözýetimini we taktiki pikirlenişini artdyrmaga kömek berýär;

– türgenleriň ýaryşa taýýarlygy geçiriljek ýaryşlaryň şertlerine we enjamlaryna (howa şertleri, wagty, gurallar we ş.m.) baglylykda görülmelidir;

– ýaryşlar türgenleriň taýýarlygyny ýokarlandyrmaga we oňa gö-zegçilik etmäge gönükdirilen bolmalydyr;

– türgenleriň ýaryşa taýýarlygy ýaryş işjeňligine oňaýsyz täsir edýän ýagdaýlary aýyrmaklyga gönükdirilen bolmalydyr.

Şu ýokarky aýratynlyklar göz öňünde tutulyp, türgenleri ýaryşlara taýýarlaýjy meýilnama düzülýär.

Nurgül HAMRAÝEWA
Lebap welaýatynyň
Çärjew etrabynyň
29-njy orta mekdebiniň
başlangyç synp mugallymy

Все права защищены