

К.МАХКАМЖОНОВ, Ф.ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

**3- сынып оқушыларына арналған
оқу қолданбасы**

Бесінші басылуы

*Өзбекстан Республикасы Халыққа
білім беру министрлігі бекіткен*



“О‘ҚИТУВЧИ” БАСПА-ПОЛИГРАФИЯ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҮЙІ
ТАШКЕНТ — 2016

UO‘K 796-512.122(075)
КВК 74.200.55ya72
М 31

Пікір жазғандар:

- М.-уломов** — педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор.
- Н.Керимов** — педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент.
- Р.Абдуллаева** — ТМЭУ-дің аға оқытушысы.

**Республикалық мақсатты кітап қорының
қаржылары есебінен басылды.**

СӨЗ БАСЫ

Құрметті оқушылар!

3-сыныпта сендер көптеген қызықты жаттығулармен танысасыңдар. Сендер гимнастика, спорт ойындары элементтерін, жаңа жалпы дамыту жаттығуларын және өте қызықты ұлттық қимылды ойындарды үйренесіңдер. Сонымен қатар ағзаның жақсы өсіп-жетілуі үшін әр түрлі күрделі жаттығулар орындау қажет екенін де біліп аласыңдар.

Сендер үшінші сыныпта қандай жаттығулар болатынын, олардың бір-бірінен айырмашылығы, қайсы жаттығудың қалай және қайсы мүшені жетілдіру үшін қолданылатынын білетін боласыңдар.

Сонымен қатар сендер дене шынықтыру жаттығулары кешені туралы түсініктер, оларды қалай кезектестіріп орындау жөнінде, сабақта және сабақтан тыс уақытта жаттығуларды орындаумен қатар, өзіңнің дене мүшелеріңнің қалай өсіп-жетіліп жатқандығын бақылауды да үйренесіңдер. Сабақтарда спорттың кейбір түрлерінің қалай келіп шығуы туралы

және олардың қалай дамығандығы жөнінде қысқаша мәліметке ие бола-сыңдар.

Сендер жан-жақты салауатты болып өсіп-жетілу үшін дене шынықтыру сабақтарының өте пайдалы екендігіне көз жеткізесіңдер. Шынында да дене шынықтырумен және спортпен тиянақты шұғылданған оқушы түр-тұлғасы келіскен, қуатты, күшті, икемді, төзімді, батыл, ержүрек және жігерлі болып өседі. Араларыңда кейбіреулерің өздерің ұнатқан спорт түрімен дербес шұғылданып, үлкен жарыстарға қатысып, өздеріңді сынап көрген де шығарсыңдар. Бұндай балалар Отан-ананың лайықты перзенттері болып жетіліп, оны қорғай біледі, ел-жұрттың құрметіне бөленеді.

Сондықтан басқа пәндер сияқты дене шынықтыру сабақтарында алатын білімдеріңді шын көңілмен үйреніп, тапсырылған машықтарды тиянақты түрде орындаңдар. Себебі дене шынықтыру әрқашан сау-саламат болып жүруіңе, барлық пәндерден терең білім алуыңа жәрдем береді.

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНЕ ЖӘНЕ СПОРТҚА БАЙЛАНЫСТЫ ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМДЕР НЕГІЗДЕРІ



1. Дене тәрбиесі нені үйретеді?

Дене тәрбиесі — дененің жақсы сомдалып, қалыптасуына бағытталған педагогикалық үдеріс. Бұл үдерісте ақыл, ой-өріс, эстетикалық және еңбек тәрбиесі жүзеге асырылады.

Дене шынықтырудың мақсаты — дені сау, қуатты, көңілді, батыл, ер-жүрек және жан-жақты өсіп-жетілген, еңбекке және Отанды қорғауға дайын адамдарды тәрбиелеуден тұрады.

Сендер дене тәрбиесі сабақтарында:

— өмірге керекті көптеген маңызды қимыл-қозғалыстар мен икемділіктерді үйренесіңдер, шымыр да шыныққан болып жетілесіңдер;

— адам өмірінде дене шынықтырудың маңызы зор екендігіне көздерің жетеді;

— дендерің сау болуы үшін күн тәртібіндегі таңертеңгі гимнастикада қандай машықтарды пайдалануды, ой еңбегі мен дене еңбегін қатар жүр-

гізгенде қандай шарт-ережелерге көңіл бөлу қажеттігін білесіңдер;

— қысқа және алыс қашықтыққа жүгіруді, 4x10 м-ге кедергілі жүгіруді, ұзындыққа және биіктікке секіруді, доп лақтыруды, турникке тартылуды, гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығуды, тепе-теңдік сақтауды, акробатика жаттығуларын орындауды, жүзуді, кросс дайындығын, қимылды ойындарды, баскетбол, футбол, волейбол ойындарының элементтері мен ережелерін үйренесіңдер.

Қолыңдағы кітапта сен үйренетін қимылдар, қосымша жаттығулар және қандай оқу нормативтерін тапсыру керектігі көрсетілген. Сен әрбір мәтінді зейін қойып оқы және оларда берілген білімдерді толық игеруге әрекет жаса.



Сұрақтар

1. Дене тәрбиесі қандай үдеріс?
2. Дене шынықтыру оқушыларды неге үйретеді?
3. Сендер неліктен бұл кітаптағы ұсыныстарды толық орындауға тиіссіңдер?



2. Сендер нени білулерің керек?

Сендерге дене тәрбие сабақтарында дене шынықтыру мен спорт туралы көптеген пайдалы мәліметтер беріледі:

— Өзбекстан Республикасы Президентінің жас ұрпақтың сау-саламат болып өсіп-жетілуіне қамқорлығы;

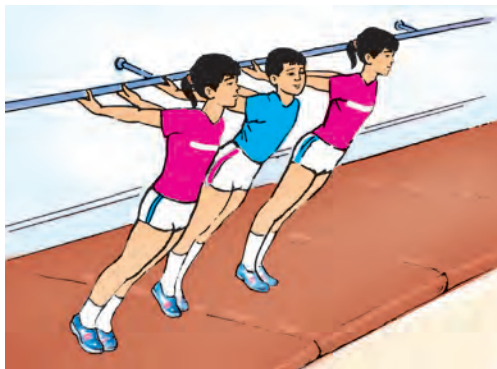
— дене тәрбиесі сабағында керекті спорт киімдері, сабақ өтілетін жер, спорт құрал-саймандары (спорт алаңы, спорт залы) туралы түсініктер (1—2-сурет);

— таңертеңгі дене шынықтыру жаттығуларының адам ағзасының саламаттығына қалай әсер ететіндігі;

— спорт түрлері (гимнастика, жеңіл атлетика, кроссқа дайындық, қимылды



1-сурет.



2-сурет.

ойындар, баскетбол, футбол, волейбол және т.б.) туралы түсініктер;

— оқушылардың тамақтану тәртібі және оның гигиенасы туралы мәліметтер;

— жаттығуларды орындаған кезде дұрыс тыныс алу туралы дағдылар;

— дене гигиенасы мен жеке гигиена;

— күн тәртібін жоспарлау және оны бұлжытпай орындау;

— жақсы демалыстар ұйымдастыру;

— Әбу Әли ибн Синаның және басқа да ғұламалардың дене тәрбиесі жөнінде айтқан пікірлері;

— салауатты өмір салты жөнінде түсініктер;

— елімізде футболды дамыту туралы мәліметтерге ие болу;

— Өзбекстанда балалар спортын дамыту туралы мәліметтерге ие болу.

Дене тәрбиесі мен спорттың құқықтық негіздері

Өзбекстан Республикасының Жоғарғы Кеңесі 2000 жылы 26 мамырда “Дене тәрбиесі және спорт туралы” Заң қабылдады. Заң біздің елімізде дене тәрбиесін, денсаулықты және спорт істерін жетілдірудің теориялық кепілдіктерін жасады.

Елбасымыздың “Саламат ұрпақ үшін” ордені мен осылай аталатын қорды ұйымдастыру, спорт бойынша арнайы атақ-дәрежелер қабылдау бойынша бірнеше жарлықтарға қол қояы дене тәрбиесі мен спортты өркендетуде маңызды орын алды. Сондай-ақ “Саламат ұрпақ үшін” журналының жарық көруі де бұл салаға қызығушылықтың арта түскенін дәлелдейді. Өйткені бұл журналдың негізгі мақсаты ойы мен бойы қатар жетілген ұрпақты тәрбиелеуге, сондай-ақ халықты мемлекеттің маңызды міндеттерін жүзеге асыру ісіне кеңінен жұмылдыруға бағытталған.

Әрбір баланың қасиетті борышы мен міндеті туғызылған қолайлы жағдайларды өнімді пайдаланып, жанжақты білімді, салауатты, Отанға адал адам болып өсуден тұрады.

Ғұламалардың денсаулық туралы айтқан пікірлері

Дүние жүзіне танылған ғалым, медицина ғылымының іргетасын қалаған атақты ұлы бабаларымыздың бірі Әбу Әли ибн Сина өз заманында дене тәрбиесі (дене жаттығулары) адам денсаулығын түзету мен нығайтуға, аурудың алдын алуға және басқа жағдайларда көбірек пайда беретінін айтқан, кітаптарында жазып қалдырған. Сондықтан да ол: “Адам сау кезінде жүгірмесе, науқастанғанда (тәуіпке) жүгіреді”, — деп бекерге айтпаған.

Дене тәрбиесімен үзбей шұғылданудың пайдасы өте зор. “Дене тәрбиесімен тиянақты түрде шұғылданған адам ешқандай дәрі-дәрмекке мұқтаж болмайды” (Ибн Сина).

Тарихи деректерден мәлім болғанындай, Әмір Темір өз заманының теңдесі жоқ найзагері, семсершісі, садақшысы, шабандозы және балуаны болған. Ұлы бабамыз жас кезінен-ақ дене тәрбиесіне, соғыс өнеріне қызыққан және тынымсыз шұғылданған. Әсіресе дене тәрбиесі мен спорт саласында ол басып өткен жол, оның әскерлерді дайындау мен шынықтыруда қолданған әдістері қазіргі жастарға үлгі болып отыр.

Әмір Темір өзендерден кешіп өтуге және жүзуге де жете көңіл бөлген. Ағысы қатты, жылдам ағатын өзендерден кешіп өту, жүзіп өту сырларын ол өте жетік меңгерген. Әмір Темір дене тәрбиесі мен дене шынықтыру жаттығулары арқылы ержүректілік, ба-тылдық, икемділік, төзімділік сияқты қасиеттерді өзінің бойында да, әскерлерінің бойында да бірдей шыңдап отырған, оларды іс жүзінде сынаған, Отан-ананы басқыншылардан азат етуде осыларды қолданған. Ол — езілген халықты қанау мен бодандықтан құтқарған ұлы тұлға.

Ал Әлішер Науаи халықтың денсаулығы жөнінде де көп істер атқарып, сырқаттарды дәрі-дәрмекпен ғана емес, сондай-ақ дене жаттығуларымен де емдейтін “Доруш-шифо” (“Емдеу үйі”) орнын салдырған.

Балалар! Ұлы келешекке қарай қадам басқан тәуелсіз мемлекетте дене тәрбиесі баршаның сұранысына айналуға тиіс. Өйткені адам денсаулығы — мемлекеттің ең басты байлықтарының бірі.



Сұрақтар

1. Дене тәрбиесі сабағында не-лерді үйретеді?

2. Ұлы сайыпқыран Әмір Темірдің дене шынықтыруға қалай қызыққаны жөнінде әңгімелеп бер.
3. Ғұламалар денсаулық туралы не айтқан?



3. Дене тәрбиесі гигиенасы

Медицинаның атасы Әбу Әли ибн Сина: “Денсаулықты сақтау үшін адам өзін қоршаған ортамен байланысын үзбеуі керек”, — деген болатын. Демек, әрқашан тазалық сақтау, таза жүру — әрбір адамға әрі парыз, әрі қарыз.

Жеке бастың гигиенасы — білім мен тәрбиенің негізгі мәселелерінің бірі. Сен ең алдымен өз денеңді тазалыққа үйретіп, таза киінуге, өзіңе-өзің талап қоюға әдеттенуің керек. Жылы және суық сумен жуыну, киім-кешегіңді алмастыру, тамақтанудан бұрын қолды жуу, шашты қалай күтіп-баптау сияқтыларды білгенің жөн.

Гигиеналық шаралар күнделікті тұрмысқа сіңіп, тамақтану сияқты күн сайынғы әдет болып қалыптасуы шарт. Тазалық — тері гигиенасының бірінші ережесі. Тері таза болуы үшін аптасына бір рет моншада шомылу қажет (3-сурет). Қоршаған ортаның



денеге тигізетін әсері сияқты моншадағы ыстық ауа, бу, ыстық-суық су да адам тәніне пайдалы әсерін тигізеді.

Таза жүру және шынығу ағзаны түрлі аурулардан сақтауға жәрдемдеседі.



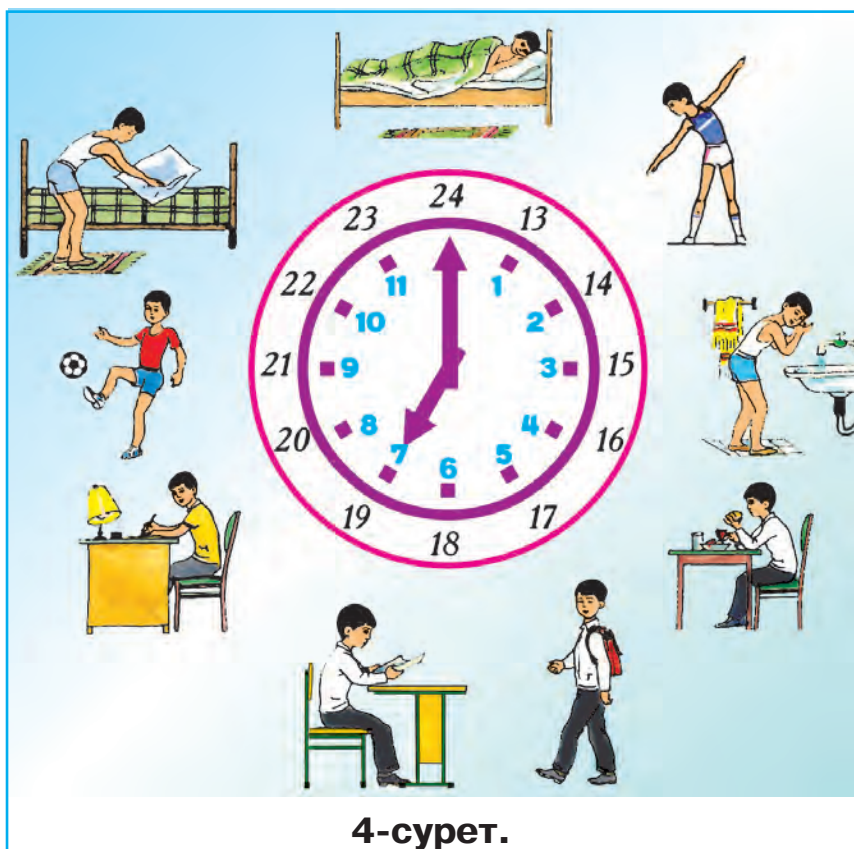
Сұрақтар

1. Жеке гигиена дегенде нені түсінесің?
2. Неліктен жуыну мен шомылу денсаулықтың бірінші шарты болып саналады?



4. Мектеп оқушыларының күн тәртібі

Саған өз денсаулығыңды сақтап, нығайтуға және жан-жақты жетілуіңе жақсы жоспарланған күн тәртібі жәрдем береді (4-сурет). Қозғалыс, әсіресе дене жаттығулары ағзаның



4-сурет.

барша жүйелері: жүйке, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, бұлшық ет жүйелерінің жақсы жетілуі үшін өте керек. Дене тәрбиесі жаттығулары дұрыс пайдаланылса, адамның бұлшық еттері күшті, қимыл-қозғалыстарды анық, дәл орындайтын болады, ал бүкіл ағза қоршаған ортаның сыртқы әсеріне жақсы бейімделеді.

Сен берілген күн тәртібін үлгі ретінде алып, ата-анаңмен ақылдасып,

өзіңнің күн тәртібіңді жоспарла. Егер күн тәртібін сақтап жүрсең, тәртіпті боласың, жақсы оқисың және денің сау болады.

3-сынып оқушыларының үлгі күн тәртібі

(Оқу сағат 8.00 -де басталатындар үшін)

№	Жаттығудың түрі және демалыс	3-сынып
1	2	3
1.	Ұйқыдан тұру	7.00
2.	Төсек-орынды жинау, таңертеңгі дене тәрбиесі, жуынып-шайыну	7.00 — 7.15
3.	Таңертеңгі тамақ	7.15 — 7.30
4.	Мектепке бару	7.30 — 7.50
5.	Сабаққа дайындалу, сабақтан бұрынғы гимнастика	7.50 — 8.00
6.	Мектептегі оқу	8.00 — 12.30
7.	Мектептен үйге қайту	12.30—13.00
8.	Түскі тамақ	13.00—13.30
9.	Күндізгі демалыс — ұйықтау, серуендеу, таза ауада ойнау, спортпен шұғылдану, ата-анаға жәрдем беру	13.30—16.00
10.	Бесіндік тамақ	16.00—16.15
11.	Үй тапсырмасын орындау	16.15—17.30
12.	Серуендеу, ойындар, дене тәрбиесі жаттығулары,	

1	2	3
13.	таза ауада спортпен шұғылдану Кешкі тамақ, бос уақыт (оқу, музыкамен шұғылдану, үй жұмыстарына жәрдем беру)	17.30—19.00 19.00—20.30
14.	Ұйқыға дайындық (тісті тазалау және аяқ-қолды жуу)	20.30—21.00
15.	Ұйқы	21.00



Сұрақтар

1. Балаларға күн тәртібі керек пе?
2. Күн тәртібін сақтау дегенді сен қалай түсінесің?
3. Демалыс және каникул күндерін қалай өткізесің?



5. Дене тәрбиесінің пайда болу факторлары

Дене тәрбиесі ерте замандарда жабайы аңдарды әр түрлі қарулармен аулау сияқты тұрмыс талабынан туындаған. Әрине, ол замандарда дене тәрбиесінің арнайы элементтері болған деп айту қиын. Адамдарға керекті қасиеттер, дағды мен тәжірибе тек еңбек үдерісінде ғана қалыптасқан. Жастар қарапайым еңбек

құралдарын жасауды, оны қалай пайдалануды, жабайы аңдардан қайтіп қорғануды ересек адамдардан үйренген.

Ата-бабаларымыз жоғары мәдениетті қалыптастырудың қиын да ауыр жолын басып өткен. Ал бұл адам тәнінің күшті болуын талап етті. Әр түрлі ойындар, күш-қуатты, дағды мен төзімділікті шыңдайтын қызықты машықтар Өзбекстан аумағында өмір сүрген халықтар тұрмысына аяқ астынан кіре салған емес, олардың көп ғасырлық тарихы бар.

Шаруашылықты басқару, тіл және басқа әлеуметтік жағдай дамыған сайын ойындар да тәрбиелік мақсаттарға бағыттала бастады. Бірте-бірте дене тәрбиесінің жаңа түрлері пайда болды. Мысалы, шаруашылыққа байланысты мейрам ретінде өткізілетін ойындар қатаң орнықты. Окс (Әмудария) және Яксарт (Сырдария) бойында өмір сүрген тайпалар арасында өгіз және ат ойындары кең тараған болатын.

Ерте замандардан-ақ Орта Азияда жасаған халықтар ортасында күрес, садақ тарту, шабандоздық сияқты дене тәрбиесі түрлері жақсы дамыған.



Халық арасында кейбір ойындар, әсіресе ат жарыстары, өте қызықты өткен. Жастайынан-ақ ат құлағында ойнау бұл жерде жасаған әрбір адамның бойына туа біткен ерекшелік іспетті еді.

Наурыз мейрамында балуандар күресі, сондай-ақ дәстүрлі жекпе-жектер өткізілген.

Ата-бабаларымыз ерте замандардан-ақ шыныққан, денсаулығы мықты, қиыншылықтарға төзімді адамдар ретінде танылып келген. Халық батырлары туралы қаншама аңыздар мен жыр-өлеңдер жазылған. Мәселен, “Алпамыс” дастанында халық өміріндегі сан қилы оқиғалар, шығарманың басты кейіпкерлері — Алпамыстың, досы Қаражанның, сүйген жары Гүлбаршынның көптеген жақсы қасиеттерімен қатар мықтылығы мен балуандығы да сүйсіне жырланады.



Сұрақтар

1. Дене тәрбиесінің қалыптасуына еңбек қалай әсер еткен?
2. “Алпамыс” дастанының кейіпкерлері қандай қасиеттерге ие болған?

ОҚУ КҮН ТӘРТІБІНДЕГІ ДЕНЕ ШЫНЫҚТЫРУ-САУЫҚТЫРУ ШАРАЛАРЫ



1. Мектепте сабақтан бұрын орындалатын гимнастика

Сабақтан бұрын өткізілетін гимнастика 8—10 минутқа созылып, мектеп формасында орындала береді. Сондықтан 5—6 қарапайым жаттығулар кешені беріледі, оларда шұғыл қимыл-әрекеттер болмайды.

Бірінші жаттығулар кешені

1-жаттығу. Бір орында жүру.

2-жаттығу. Б.Қ. (Бастапқы қалып). Аяқтар иық кеңдігінде қойылып, қолдар төменге түсіріледі.

Орындалуы: 1—2 (яғни, бір-екі дегенде) аяқтың ұшымен көтеріліп, қолдар жоғары созылады; 3—4 — бұлшық еттерді босаңсытып, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1—2 — қолдар иыққа қойылып, оң аяқ оң жаққа қойылады, 3—4 — б.қ. қайтады. Дәл осылай сол аяқпен де орындалады.

4-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар иықпен салыстырғанда кеңірек қойылады, қолдар төменге түсіріледі.

Орындалуы: 1 — кеудені солға бұрып, қолдарды жоғары көтеріп, шапалақтау; 2 — б.қ. қайту, осыны оңға бұрылып қайталау.

5-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар иық кеңдігінде, қолдар белге тіреледі.

Орындалуы: 1—2 — қолдар кеуде тұсында; 3 — аяқтарды артқа созу; 4 — б.қ. қайту.

6-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1—2 — аяқтың ұшымен көтеріліп, қолдар жоғары созылады; 3—4 — б.қ. қайту.

Екінші жаттығулар кешені

1-жаттығу. Б.Қ. Бір орында жүру.

2-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1—2 — оң аяқты тізеден бүгіп, қолдарды жанға қарай созу; 3—4 — б.қ. қайту. Осыны сол аяқпен орындау.

3-жаттығу. Б.Қ. Тік тұрып, қолдарды иыққа қою.

Орындалуы: 1 — кеудені солға бұру, 2 — б.қ. қайту. Осыны оңға қарай орындау.

4-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар — иық кеңдігінде, қолдар белге тіреледі.

Орындалуы: 1—2 — оңға қарай иілу; 3—4 — б.қ. қайту. Осыны солға қарай орындау.

5-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар — иық

кеңдігінде, қолдар оңға созылып, жұдырық түйіледі.

Орындалуы: 1 — қолдарды шын-тақтан бұғу; 2 — қолдарды төбеге көтеру; 3 — қолдарды шынтақтан бұғу; 4 — б.қ. қайту.

6-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру, қолдар белге тіреледі.

Орындалуы: 1—аяқтарды секіріп ашу; 2 — б.қ. қайту.

7-жаттығу. Б.Қ. Бір орында жүру.

Үшінші жаттығулар кешені

1-жаттығу. Б.Қ. Бір орында жүру.

2-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1 — оң аяқты артқа қо-йып, қолдарды жоғары көтеріп, керілу; 2 — б.қ. қайту. Осыны сол аяқпен орындау.

3-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру, қолдар белге тіреледі.

Орындалуы: 1 — алға сол аяқпен бір қадам аттап, қолдарды артқа созу; 2 — б.қ. қайту.

4-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру, қолдар белге тіреледі.

Орындалуы: 1 — артқа шалқаю; 2 — б.қ. қайту.

5-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1—4 — қолдарды тура ұстап, алға айналдыру; 5—8 — осыны артқа қарай айналдырып орындау.

6-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Орындалуы: 1—2 — аяқтардың ұшымен көтеріліп, қолдарды жоғары созып керілу; 3—4 — б.қ. қайту.

7-жаттығу. Бір орында жүру.



Сұрақтар

1. Таңертең сен қандай гимнастикалық жаттығуларды орындайсың?
2. Неліктен мектепте сабақтан бұрын гимнастика жаттығулары өткізіледі?



Тапсырма

Жоғарыдағы гимнастикалық жаттығуларды тиянақты түрде орындап жүр.



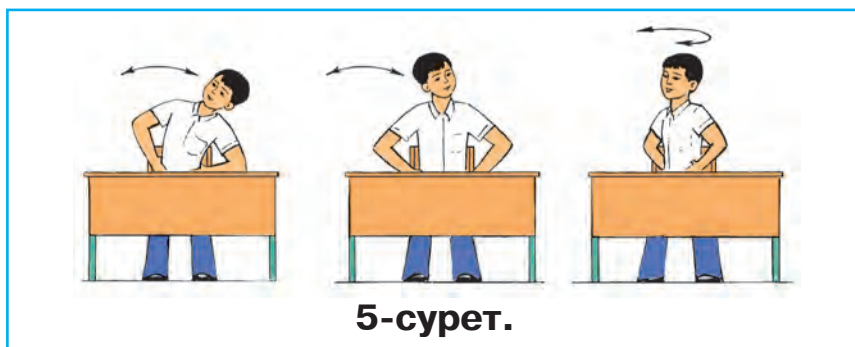
2. Көңілді минуттар

Көңілді минуттар бір немесе бірнеше сабақта өткізілуі мүмкін. Көңілді минутқа арналған жаттығулар партада отырған күйі немесе партаның жанында тұрып орындауға арналған.

Бірінші жаттығулар кешені

Партада отырған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі.



Солға иілу, б.қ. қайту. Оңға иілу, б.қ. қайту. Алдымен оңға, кейін солға бұрылып, б.қ. қайту.

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Басты оңға бұрып, шынтақтарды жазып, б.қ. қайту. Осыны басты солға бұрып, қайталау.

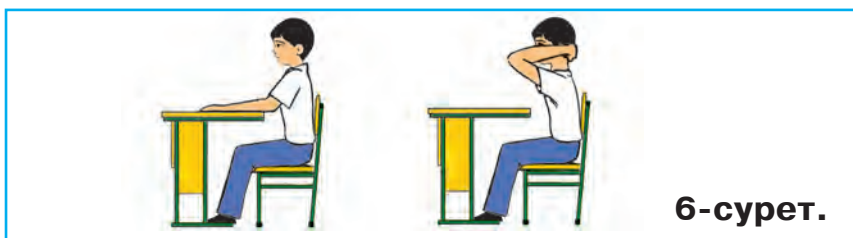
3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі. Аяқтарды дұрыс қойып отыру, қолдарды алға созып, б.қ. қайту.

Екінші жаттығулар кешені

Партада отырған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Қолдар шынтақтан бүгіліп, партаның үстіне қойылады. Қолдарды мойынға қойып, б.қ. қайту (6-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар артқа қойылған. Басты алға ию, б.қ. қайту, сосын артқа ию, б.қ. қайту. Басты оңға бұру, б.қ. қайту, солға бұрып б.қ. қайту.



3-жаттығу. Б.Қ. Алақандарды жоғары қаратып, қолдарды алға созу. Жұдырықты түйіп, қолдарды шынтақтан бүгу, б.қ. қайту.

Үшінші жаттығулар кешені

Партаның жанында тұрған күйде

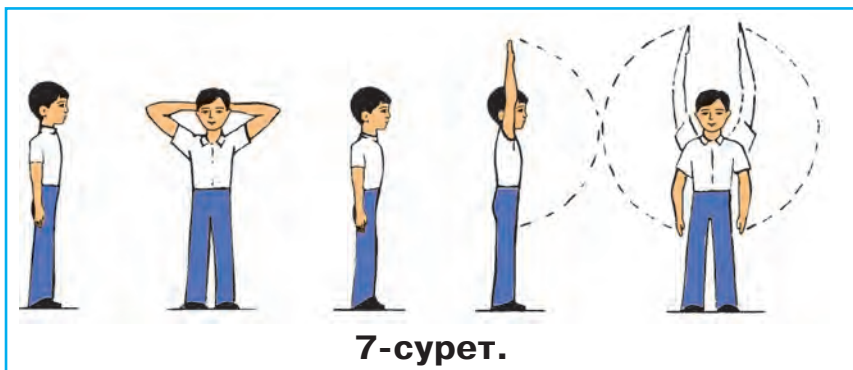
1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру.

Қолдарды мойынға қойып, б.қ. қайту. Қолдарды жоғары көтеріп, жанға түсіру, б.қ. қайту (7-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар мойынға қойылады.

Жүрелеу, алақандарды аяқтың үстіне тигізіп, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі.



Қолдарды мойынға айқастыра қойып, оң аяқты артқа тастау, б.қ. қайту. Осыны сол аяқпен де қайталау.

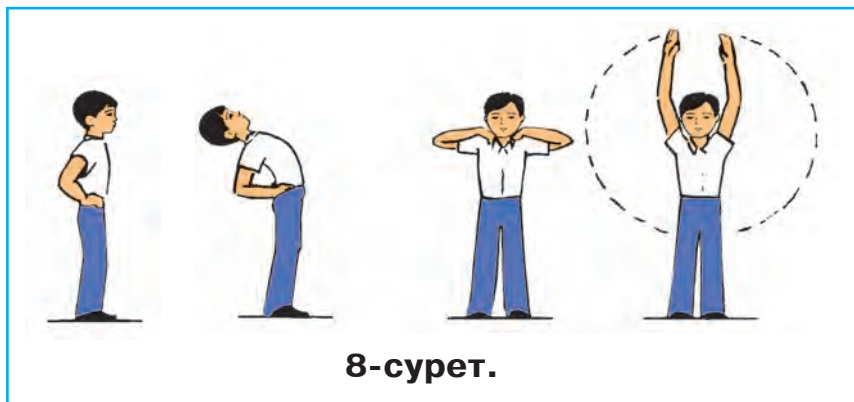
Төртінші жаттығулар кешені

Партаның жанында тұрған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұрған күйде қолдар белге қойылады. Артқа қарай шалқайып, қайта орнына келу. Қолдарды иыққа қою, жоғарыға көтеру, жанына түсіру, б.қ. қайту (8-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар жоғарыға көтеріледі. Оңға иіліп, тік тұру, солға иіліп, тік тұру. Алға еңкейіп, тік тұру, артқа шалқайып, тік тұру.

3-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Қолдарды белге таянып, аяқтың ұшымен екі рет көтерілу. Екі рет жартылай жүрелеп отыру, қолдарды алға созып, б.қ. қайту.



Бесінші жаттығулар кешені

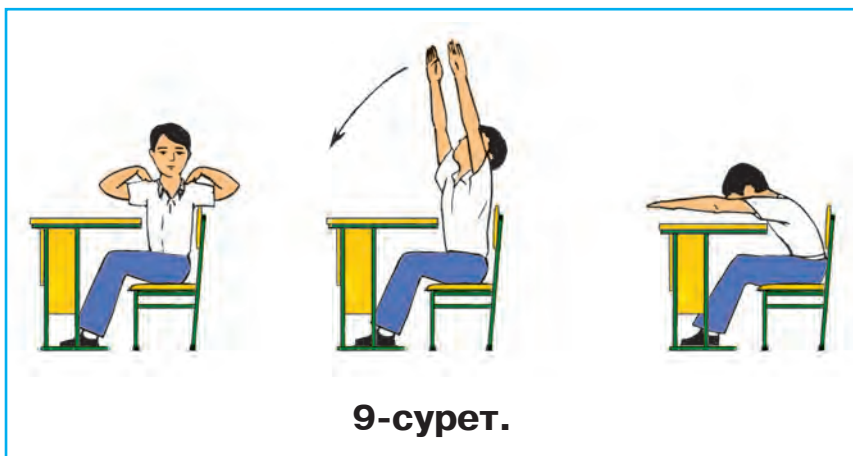
Партада отырған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Қолды жоғары көтеріп, алақандарды жайып, төбеге қарау, алға еңкею, б.қ. қайту (9-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар мойынға қойылады. Оңға бұрылып, оң қолды оңға созу, б.қ. қайту. Осыны солға қарай орындау.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Оңға қарай иілу, шынтақтарды оңға қарай көтеру, б.қ. қайту. Осыны сол жаққа қарай орындау.

4-жаттығу. Б.Қ. Қолдарды орындыққа тіреп отыру. Қолдарды алға созу, б.қ. қайту.



Алтыншы жаттығулар кешені

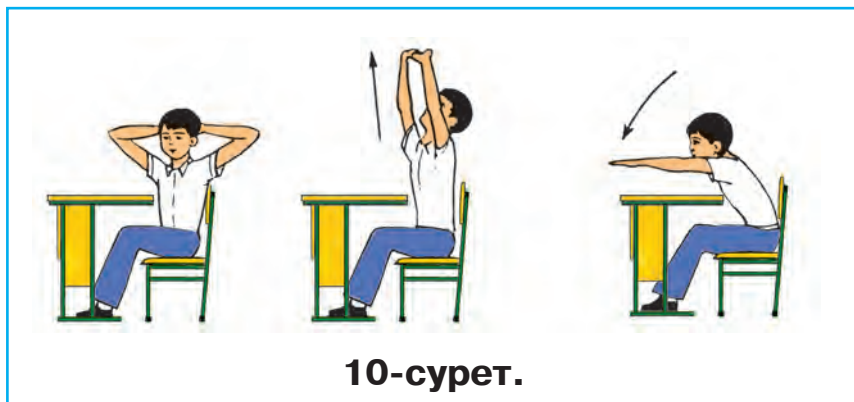
Партада отырған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Қолды бір-бірімен байланыстырып, мойынға қою. Алақандарды бір-біріне қойып, жоғары көтеру, алға еңкейіп, қолды созу, б.қ. қайту (10-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар мойында, шынтақтар партаның үстінде. Еңсені көтеріп, шынтақтарды жанға қарай ашу, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар алға созылып, қолдар орындықтың артқы шетіне қойылады. Аяқтарды бүкпестен жоғары көтеру, басты артқа шалқайту, б.қ. қайту.

4-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Басты оңға бұру, б.қ. қайту. Осыны басты солға қарай бұрып орындау.



Жетінші жаттығулар кешені

Партаның жанында тұрған күйде

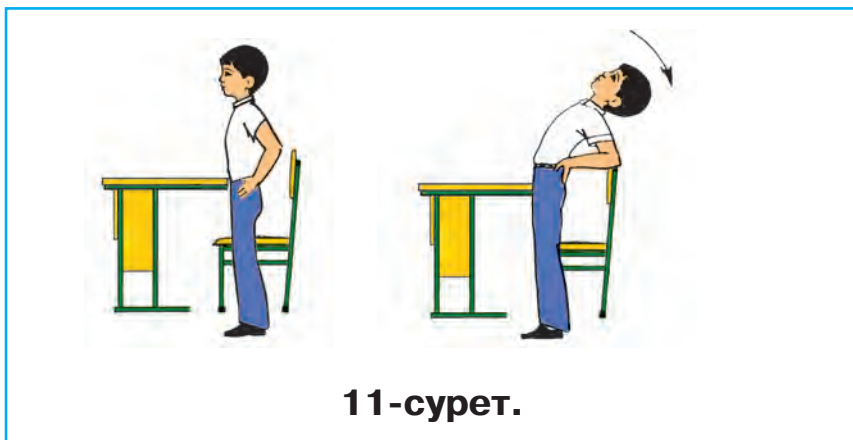
1-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі. Артқа шалқайып, б.қ. қайту (11-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Парта орындығында отырып, қолдарды алға созу, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белде. Алдымен солға, сосын оңға еңкею, б.қ. қайту.

4-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Алдымен оң қолды, сосын сол қолды алға созу. Оң қолды жоғары көтеру, одан кейін сол қолды жоғары көтеру. Қолдарды түсіру, б.қ. қайту.

5-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Алға еңкейіп, қолдың ұшын жерге тигізу. Оңға, солға бұрылып, б.қ. қайту.



Сегізінші жаттығулар кешені

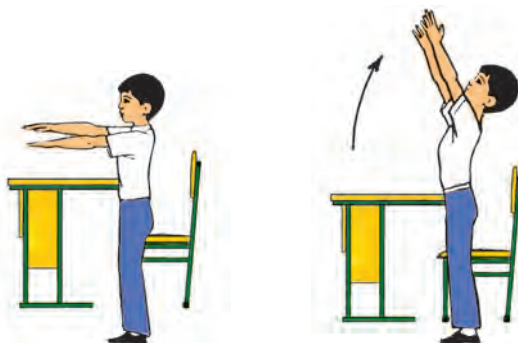
Партаның жанында тұрған күйде

1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұрып, қолдарды алға созу. Саусақтарды ашып-жұмып, қолдарды жайлап жоғары көтеру, осы әдіспен қолдарды төменге түсіру (12-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Оңға иілу. Оң қолдың ұшын партаның арқалығына тигізіп, сол қолды белден қолтыққа дейін сырғаната көтеру, б.қ. қайту. Дәл осылай сол қолды орындықтың арқалығына тигізіп орындау.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдарды партаның шетіне тіреп, оңға бұрылу, оң қолды артқа созып, сол қолға тигізу, б.қ. қайту. Дәл осылай солға бұрылып орындау.

4-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Жартылай



12-сурет.

жүрелеп отыру, қолдарды партаның орындығына тигізіп, б.қ. қайту.

Тоғызыншы жаттығулар кешені

Партаның жанында тұрған күйде

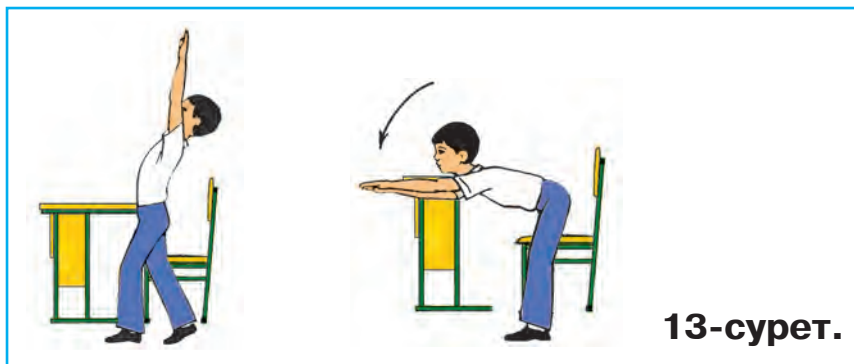
1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Қолдарды жоғары көтеру. Оң аяқты артқа қою. Қолды соза алға еңкейіп, б.қ. қайту. Дәл осыны сол аяқты артқа қойып орындау (13-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. Қолды барынша жоғары көтеріп, алға қарай еңкею, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі. Оң аяқты тізеден бүгіп, жоғары қарай соза көтеру, б.қ. қайту. Осыны сол аяқпен орындау.

4-жаттығу. Б.Қ. Қолдар желкеге қойылады. Жүрелей отырып, қолдарды алға созу, б.қ. қайту.

5-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Қолдарды



13-сурет.

жоғарыға көтеріп, аяқтың ұшымен тұру, б.қ. қайту.

Оныншы жаттығулар кешені

Партаның жанында тұрған күйде

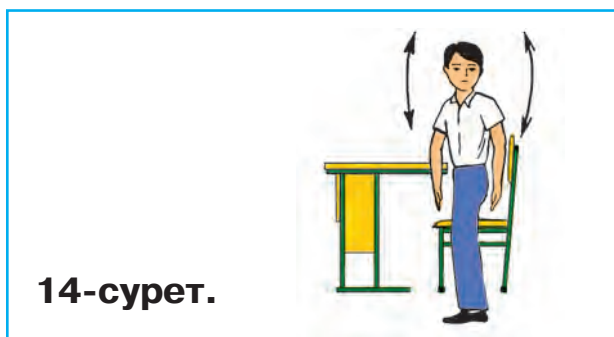
1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Қолдарды жоғары көтеріп, жанға түсіру, б.қ. қайту (14-сурет).

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар белге тіреледі. Қолдарды еденге дейін жеткізіп, үш рет еңкейіп, тұру, б.қ. қайту.

3-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру, орындыққа отыру, қолдарды созу, б.қ. қайту.

4-жаттығу. Б.Қ. Тік тұрған күйде қолдар алға созылады. Саусақтарды ашып-жұмып, қолдарды жайлап айналдырып, жанға түсіру. Керісінше қозғалтып, б.қ. қайту.

Көңілді минуттар өткізілгенде әрбір баланың денсаулығы, оның мүмкіндіктері міндетті түрде ескеріледі. Се-



бебі барлық оқушылардың шаршап, қалжырайтын кезі бір мезгілде келе бермейді. Сол үшін балалардың басымы көпшілігінің көңіл-күйіне қарап, көңілді минуттарды одан ары жалғастыруға немесе тоқтатуға болады.

Көрсетілген кешендер 3 — 4 рет қайталанған соң оқушылар оған дағдыланып, өздері де орындай береді. Бұл үшін оқытушының: “Бірінші жаттығуды орындайық”, “Екінші, үшінші жаттығуларға өтесің” деген бұйрығы жеткілікті.

Дене тәрбиесінің кешенді жаттығуларын орындап болған соң, оқытушы қысқа уақыт ішінде оқушыларды тыныштандырады, балалардың көңілін сабаққа жұмылдырады және сабақ өтуді жалғастырады.

Сөзді ойындар

Көңілді минуттарды өлең-тақпақтармен өткізсе, балалар әрі демалады, әрі білімі молаяды. Мысалы:

Бір, екі, үш,
Саусақтарға кірсін күш!...

Мұнда қолдар алға созылып, саусақтар қимылдатылады.

Ерте тұрамын дейді,
Мектепке барамын дейді,

Сурет саламын дейді,
Еңбек етемін дейді,
Дана боламын дейді.

Мұнда қолдар әр түрлі қимылдарды орындайды.

Електе ұн еленді,
Сыпыра ұнға бөленді.
Қамырды көп иледік,
Күлшеге көп тимедік.

Балалар бұл өлеңді айтқан кезде елекпен ұн елеу, қамыр илеу және нан жабу қимыл-әрекеттерін орындайды.

Мен таңертең тұрамын,
Күн нұры жерге жетпестен.
Беті-қолды жуамын,
Еріншектік етпестен.
Тереземді ашамын,
Таза ауа кірсін деп.
Жалқаулықтан қашамын,
Көңілім жақсы жүрсін деп.

Қолдар арқылы сөздерге сай қимыл-әрекеттер жасалады.

Доп-доп, доп-доп,
Футболшылар тепті доп.
Қақпашы допты қайтарып,
Жанкүйер отыр көз салып.

Доп дегенде аяқтар қозғалыске келтіріледі.



Әне, әне, гол болды,
Есеп бірде нөл болды.
(Саусақпен көрсетіледі).

Оқытушы:

Ешкі жүгірер секеңдеп,
Лағына қашан жетем деп....

Оқушылар қимыл-қозғалыстарымен
ешкінің жүгіргенін бейнелейді.

Қолымызда бес саусақ,
Мақсатымыз – бес алмақ.

Саусақтар көрсетіледі, қолдар қозғалысқа келтіріледі.



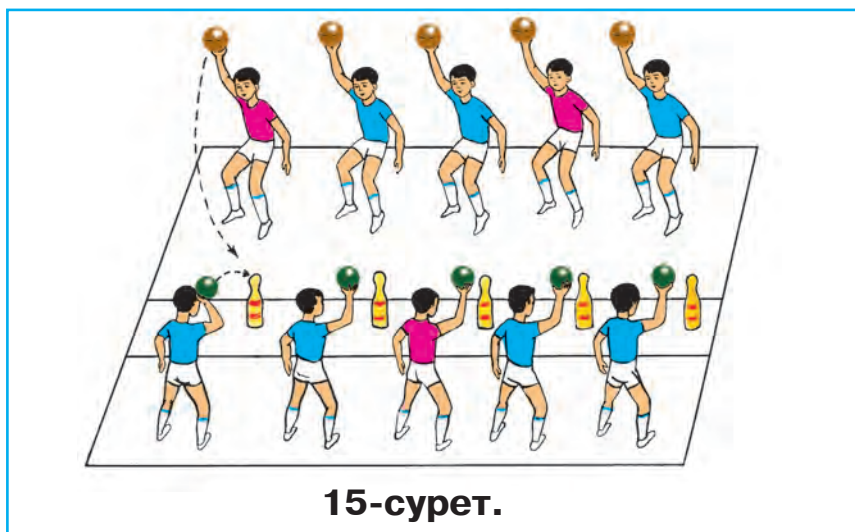
Сұрақтар

1. Көңілді минуттарды ұйымдастырудың қандай қажеті бар?
2. Сабақтағы көңілді минуттар қандай жағдайларда ұйымдастырылады?
3. Сөзді, ойынды қандай жаттығуларды білесің?



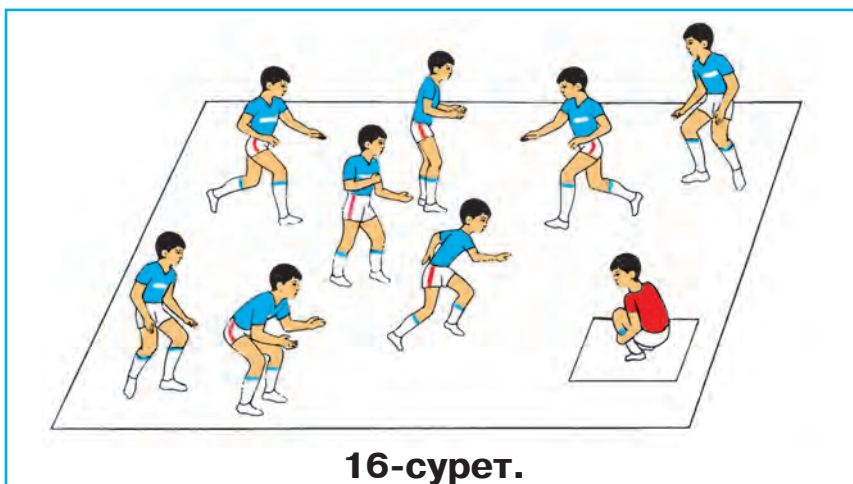
3. Үлкен үзілісте өткізілетін қимылды ойындар

“Мерген” ойыны. Оқушылар екі қатарға бөлініп, бір-біріне қараған күйде сапқа тұрады. Ортаға — әрбір командадан 6—8 м-дей жерге түйреуіш қадап қойылады. Бұйрық берілісімен әрбір қатардағы балалар



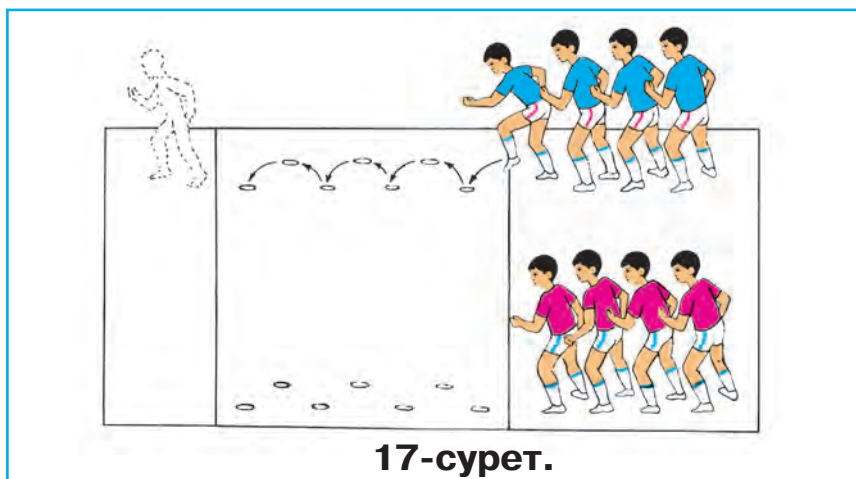
кезекпен доп лақтырып, түйреуішті құлатуға әрекет жасайды. Қайсы команда түйреуішті көбірек құлатса, сол команда жеңіске жетеді (15-сурет).

“Байғыз” ойыны. Алаңнан “байғыз” тұратын “ұя” ажыратылады. Қалған ойыншылар “көбелек”, “шегіртке” және басқа да құстар болады. Олар залды бойлап ұшып бара жатқандай қолдарын қимылдатып, жүруге кіріседі. Оқытушы: “Түн!” — деген кезде барлығы қалт тоқтап, көбелектің қанат қағуын, шегірткенің қолы мен аяқтарына таянып тұруын бейнелеп, қимылдамай тұрады. “Байғыз” “ұясынан” шығып, кім ұйықтамай тұрғанын тексереді. Кімде-кім қимылдап қойса, “байғыз” оны қолынан жетелеп, “ұясы-



на” алып кетеді. 15 секундтан соң оқытушы: “Күн!” — дейді. Сонда “байғыз” ұшып кетеді, ал басқа ойыншылар тағы жүруге кіріседі. “Байғыз” кімді өз ұясына алып келген болса, сол командаға айып ұпай беріледі. Ойында айып ұпайды аз алған команда жеңімпаз саналады (16-сурет).

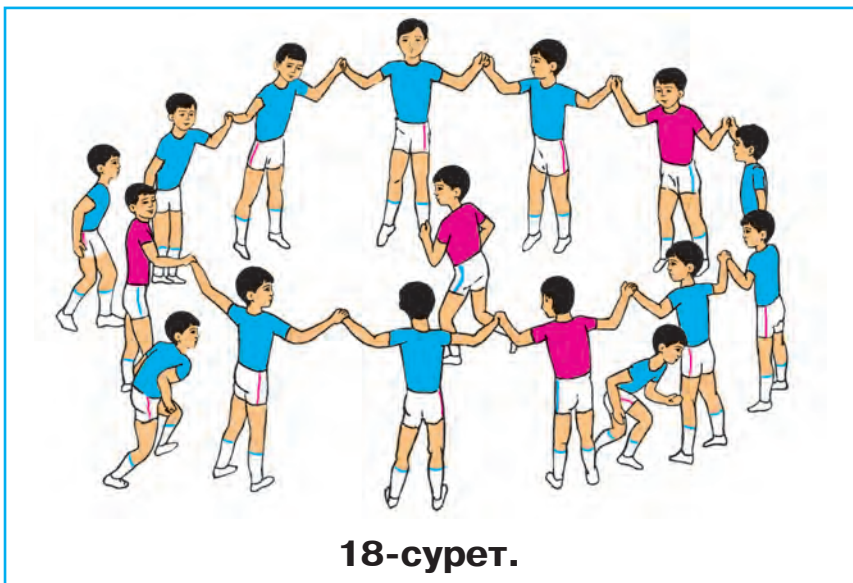
“Дөңнен-дөңге секіру” ойыны. Ойыншылар командаларға бөлініп, бір қатарға сап тартып, мәре сызығының алдына тұрады. Мәреден сөреге дейін түзу бағыт бойынша бір-бірінен қашықтығы 60—80 см, көлемі 25—30 см келетін 10—11 шеңбер (дөң) сызылады. Оқытушының бұйрығымен командалардың алғашқы ойыншылары мәреден сөреге дейін дөңмен секіріп барады да, артқа жүгіре оралып, өз



17-сурет.

командасының арқа тұсына барып тұрады. Бірінші келген ойыншыға 5 ұпай, екінші ойыншыға 4 ұпай беріледі. Содан соң жүгіруді қалғандары жалғастырады. Ойынның соңында ең көп ұпай жинаған команда жеңіп шығады (17-сурет).

“Қақпан” ойыны. Ойыншылар шеңбер жасап тұрады. 6—8 оқушы шеңбердің ішінде болады. Бұлар — “тышқандар”, ал шеңбер жасап тұрған 13—15 ойыншы “қақпан” міндетін атқарады. Оқытушының бірінші бұйрығы берілген кезде, шеңбер ішіндегілер қолдарын белдеріне таянып, шеңбердің ішін айналып жүреді. Екінші бұйрықтан соң шеңбердегілер қолдарын алға созып, жүруін тоқтады да, қолдарын жоғары көтереді. Бұл — қақпаның ашылғандығын білдіреді.



Осыны пайдаланған “тышқандар” біресе шеңберден шығып, біресе кіріп, өз еріктерінше тойлай бастайды. Үшінші бұйрықта — екі рет шапалақ соғылғанда “қақпан” жабылады да, ойыншылар қолдарын түсіріп, шоқиып отырады. Шеңбердің ішінде қалып кеткен “тышқандар” қақпанға түскен болып саналады. Қолға түскен ойыншылар шеңбердегі ойыншыларға қосылып, шеңберді кеңейте түседі. Қолға түспеген “тышқандар” қайта ішкеріге жиналады. Ойын 2—3 ойыншы қалғанша жалғаса береді. Қолға түспегендер ынталандырылады. Барлық ойыншылар “тышқан” рөлін бір-бір реттен ойнауға тиіс (18-сурет).



Сұрақтар

1. Саған қайсы ойындар ұнайды?
2. “Мерген” ойынында кім жағында болуды қалар едің?
3. Осыған ұқсас тағы қандай ойындарды білесің?
4. Үлкен үзілісте қайсы ойынды ойнаған болар едің?



4. Сыныптан тыс спорт үйірмелерінің дене тәрбиесіндегі маңызы

Мектептегі сабақтардан кейін оқушылардың бос уақыттары бар, сол уақытта белсенді қимыл-қозғалыстар жасаған өте пайдалы.

Дене тәрбиесі жаттығуларын орындаудың мақсаты — оқушылардың ой қабілетінің шаршауын басу, жұмыс қабілетін арттыру, денсаулығын нығайту, денесінің өсіп-жетілуін қамтамасыз ету және қимыл-қозғалыстарын жетілдіру.

Дене тәрбиесі сағатын әр түрлі етіп өткізуге болады. Міндетті түрде кіші мектеп жасындағы балалардың мүмкіндіктері мен жас ерекшеліктері ескеріледі. Бұларға мынандай қимыл-қозғалыс түрлері кіреді:

а) жүру — қолды, аяқты, кеудені әр түрлі қозғалту, алаң бойымен, жай

және жылдам, табандармен және аяқтың ұшымен қимыл-қозғалыс жа-сау;

ә) жай және жылдам жүгіру — бұйрыққа байланысты бағытты кілт өзгертіп, жүгіруді жай жүрумен алмастыру, қиын емес кедергілерден асып өту, бөрене үстімен жүгіріп өту және т.б.

б) секіру — жалғыз аяқпен және қос аяқтап, бір орында тұрып, алға қарай қозғалып, секіргішпен, шеңбермен және т.б.

в) допты секірту — шағын және үлкен допты секіртеп қағып алу, қа-рама-қарсы тұрған күйде допты бір-біріне секірту, допты алысқа лақтыру, әр түрлі нысанаға тигізу, себетке, шеңберге түсіру және т.б.

г) өрмелеп шығу, асып өту — шеңберден, сатыдан, гимнастикалық қабырғадан асып түсу, ойын алаңындағы басқа да кедергілерден асып өту және т.б.

ғ) асылып тұру жаттығулары — турникке, гимнастикалық қабырғаға және тағы басқа соған ұқсас нәр-селерге асылып тұру жаттығулары.

д) тепе-теңдікті сақтау жатты-ғулары — еңсіз сызық үстінен, бөрене үстінен өту, кедергілерден затсыз

және затпен асып өту, керілген арқан, резеңке таспалар үстінен аттап өту және т.б.

е) заттармен жаттығулар орындау — доптармен, шеңберлермен (шеңберді дөңгелету, шеңбердің үстінен секіру, шеңберді тік тұрғызып айналдыру), ұзын және қысқа секіргіштермен (әр түрлі секірулер, бір орында, қозғалыста, бір өзі және жұптасып) жаттығулар орындау.

Жүру, жүгіру, секіру, секірту және доптармен, таяқшалармен, жалаушалармен эстафеталар өткізіледі.

Самокат, велосипед тебу, бадминтон, волейбол, баскетбол, футбол ойындары сияқты спортқа қатысы бар ойындар ойналады.

Табиғи қозғалыс түрлері, қимылды ойындар мен эстафеталар, спортқа қатысты ойындар дене тәрбиесі сағатының мазмұнына орай енгізіледі.



Сұрақтар

1. Дене тәрбиесі сағаттары не-ліктен өткізіледі?
2. Дене тәрбиесі сағаттарын қай жерде және кім өткізеді?
3. Дене тәрбиесі сағатына қандай қозғалыс түрлері жатады?

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ ҮДЕРІСІНДЕ ПРАКТИКАЛЫҚ ҚОЗҒАЛЫС БІЛІГІ МЕН ДАҒДЫЛАРЫН ҚАЛЫПТАСТЫРУ



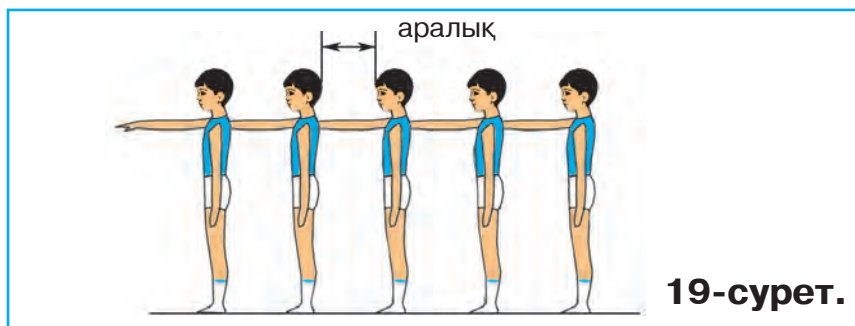
1. Саптық жаттығулар

САП — шұғылданушылардың бірігіп қозғалу үшін белгіленген тәртіппен орналасуы.

ҚАТАР ТҮЗЕУ — шұғылданушылардың бір-бірімен қатар тұрып, беттерін бір жаққа қарата сапқа тұруы. Қатар тұрғандағы қашықтық аралық деп аталады.

ТЫҒЫЗ САП — шұғылданушылардың сапта бір-бірінен алақан кеңдігінде (екі шынтақтың арасы) немесе алға созылған қол кеңдігінде орналасуы (19-сурет).

АРАСЫ АШЫҚ САП — шұғылданушылардың қатарда бір қадам аралығында немесе оқытушы белгілеген аралықта орналасуы.



Сапқа тұру әдістері

1. “Сапқа тұр!” бұйрығы берілісімен шұғылданушылар дереу сапқа тұрады.

2. “Тік тұр!” — деп бұйырғанда сап тік тұрады. Ол гимнастикадағы негізгі тік тұру қалыбына тура келеді.

3. “Қатар түзе!”, “Солға реттел!”, “Оңға реттел!” — дегенде, шұғылданушылар аяқтарының ұшын бір сызыққа реттейді, бұйрыққа орай солға немесе оңға қарайды.

4. “Бастапқы қалыпқа қайт!” немесе “Тоқта!” бұйрығы бойынша бастапқы қалыпқа қайтады.

5. “Еркін тұр!” бұйрығына орай шұғылданушылар тұрған жерінен қозғалмастан, бір аяғының тізесін босаңсытып, еркін тұрады.

6. “Оң (сол) аяқпен еркін тұр!” — дегенде, шұғылданушылар оң (сол) аяғын оңға (солға) жылжытып, кеуденің салмағын екі аяққа бірдей бөліп, қолдарын артқа ұстайды. Бұл бұйрық арасы ашық сапта қолданылады.

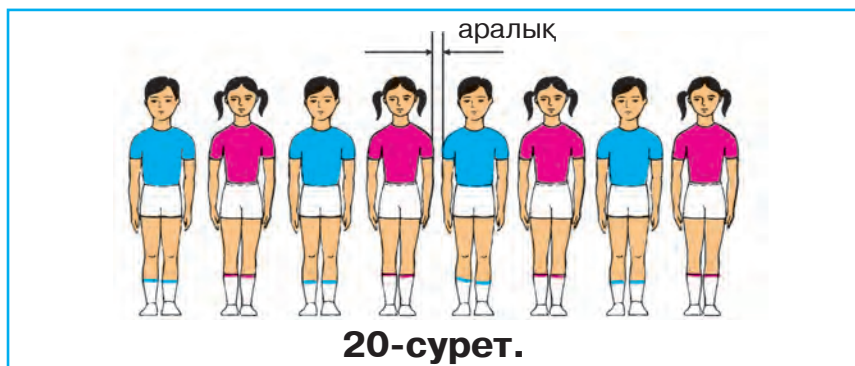
7. “Рет бойынша сана!”, “Рет бойынша бірінші және екінші деп сана!”, “Үштен бастап (төрт, бес және т.б.) сана!” және т.б. бұйрықтар берілгенде, есеп оң жақтан басталады. Өз рет санын айтып тұрған шұғылданушы басын тез сол жақтағы сері-

гіне қарап бұрады да, бастапқы қалпына қайтады.

8. Бір орында тұрып бұрылу (бұйрықтар: “Солға!”, “Оңға!”, “Артқа!”, “Шыр айнал!”). Кейбір жағдайларда командалар бұйрықпен алмастырылуы мүмкін, бірақ тіркелген жаттығулар (бір орында тұрып бұрылудан басқа) бұйрық бойынша орындалады.

Саптың жан қапталы — оң қанат, сол қанат немесе оң қанаттағылар, сол қанаттағылар деп аталады. Бұрылған уақытта қанаттың атауы өзгермейді (20-сурет).

9. “Таралыңдар!” Бұл бұйрық жаттығу немесе жаттығулар аяқталған соң беріледі. Жанға қарай сапқа тұрғанда — аяқ ұштары теңестіріледі, бірінен соң бірі сапқа тұрғанда — кеуде теңестіріледі. Қатарда тұрғандардың арасындағы қашықтық дистанция деп аталады. Шұғылданушылар бір-бірінің бойына қарап



20-сурет.

тұрған сап қатар деп аталады. Әдетте дистанция алға созылған қолдың немесе бір қадамның ұзындығына тең болады.

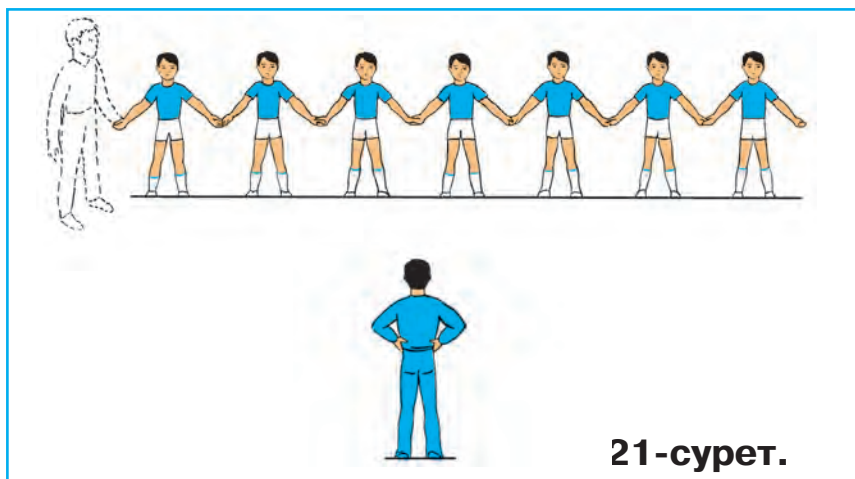
Қатардың басында тұрған оқушы жетекші деп, ал ең соңында тұрғаны соңы деп аталады.

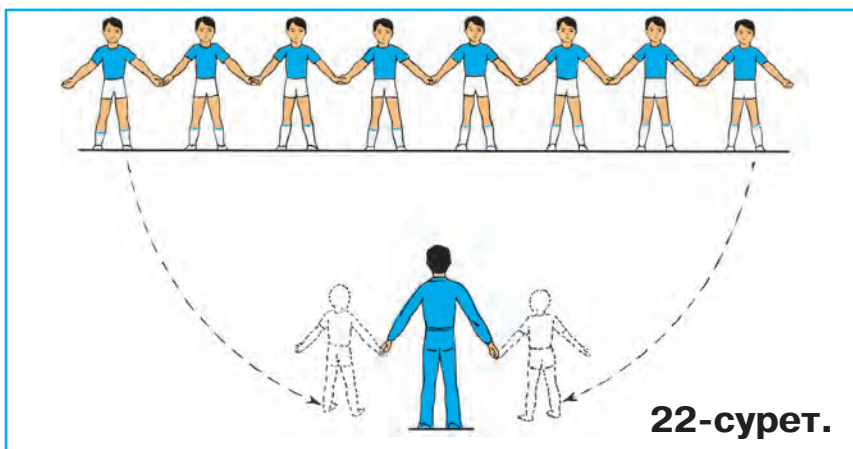
Қатарда бір, екі, үш және т.б. қатарлар болуы мүмкін.

10. “Қолдарыңнан ұстасып, шеңберге тұр!” немесе “Шеңберге тұр!” бұйрығы арқылы жаттығулар орындалады.

Шеңбер жасаудың бірінші әдісі (21-сурет). Шеңбер жасаудың екінші әдісі (22-сурет).

Айтылған әдістер жақсылап меңгерілген соң, оқушылар қол ұстаспай шеңбер жасауды үйренеді. Мұнда да сапқа тұру тәртібі қол ұстасып шеңбер жасау сияқты болады. Балалар



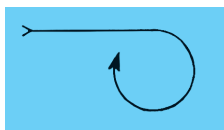


22-сурет.

шеңбер жасаудың екі әдісін де меңгеріп алғаннан кейін, бұйрық арқылы шеңбер жасауға машықтанады: “Қолдарыңнан ұстасып, шеңбер жасаңдар!” немесе “Шеңберге тұр!”.

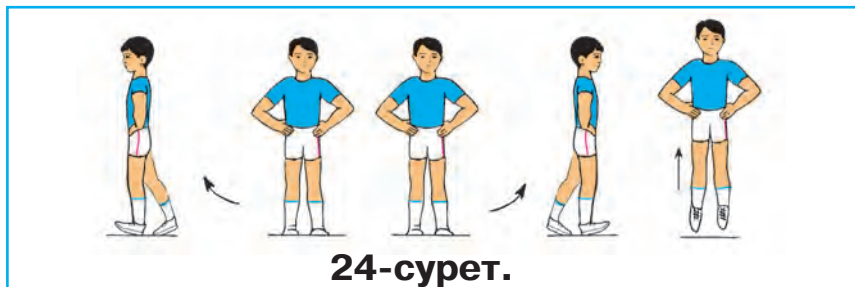
Бір адамдық қатардан шеңберге қайта сап түзеу

Мұндай сап құруды үйрену үшін басқарушы қатардың басына тұрады да, мынадай бұйрық береді: “Менің соңымнан жүр!” Балалар бұйрыққа орай жүріп, шеңбер жасайды. Содан соң “Сынып, тоқта!” деген бұйрық беріледі. Бұл машықты 2 — 3 рет қайталаған нәтижелі болады. Содан кейін қатар бойлап бір-бірлеп қайта сапқа тұру “Шеңберді бойлап жүр!” бұйрығы бойынша орындалады (23-сурет).



23-сурет.

Бір орында жүру және секіре оңға (солға) бұрылу

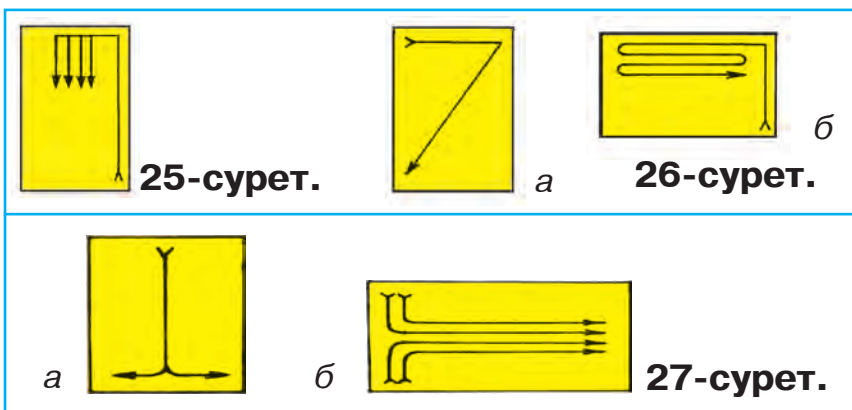


24-сурет.

Адымдап жүру және секіре бұрылудың жәрдемімен оқушылар аяқтың ұшымен және өкшемен бұрылуды үйренеді (24-сурет). Алдымен барлық оқушылар оңға және солға бұрылуды жақсы меңгеріп алуы керек. Сондықтан да алғашқы сабақтарда мынадай бұйрықтар қолданылады: “Оң қолыңды көтер!”, “Оң жаққа бұрыл!”. Бұрылу әдістеріне көңіл бөлінбейді.

“Үш-алты — орнында” және “Тоғыз-алты-үш — орнында” әдісімен жайылу

Бұл әдіс сапты жайған кезде қолданылады. “Санақ бойынша адымдап жүр!” деген бұйрыққа байланысты балалар рет бойынша нешінші болса, сонша адым алға шығады. “Орнында тұр!” деген бұйрықты алған балалар өз орнында қалады. “Өз орныңа қарай адымдап жүр!” бұйрығы берілгенде, алға шыққан балалар ар-



тына қарай бұрылып (бір-екі деп санағанда), өз орындарына қайтады да, сапқа тұрған соң артына бұрылады.

Қозғалыс барысында бұрылып, бір адамдық қатардан екі, үш, төрт адамдық қатар құру (25-сурет).

Диагональ бойлап және ирелеңдеп жүру (26-а,б суреттер). Бір қатардан екі қатарға таралу және топталу. Екі қатардан бірігіп, төрт қатарлы сап түзеу (27- а,б суреттер).



Сұрақтар

1. Саптық жаттығуларға нелер жатады?
2. Сап дегеніміз не?
3. Сен сап және арасы ашық сап дегенде нені түсінесің?
4. Қатар сапта қалай орналасады?
5. Бір қатарға тұрғанда аралық қанша болады?



2. Дененің қалып-қозғалыстарының негізгі атаулары

Қолдардың негізгі қалыптары

Аяқ-қолдың тұрысы және қимыл-қозғалыстың бағыттары кеуденің күйіне (тік тұрған, жатқан, еңкейген) қарай анықталады.

Б.Қ. Тік тұру — қолдар қос қапталға түсірілген (28-сурет). Қолдар жоғары көтерілген (29-сурет). Қолдар артта (30-сурет).

Қолдар алға созылған (31-сурет). Қолдар жанға қарай созылған (32-сурет).



28-сурет.



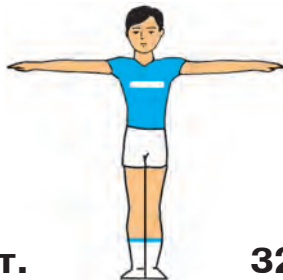
29-сурет.



30-сурет.



31-сурет.



32-сурет.

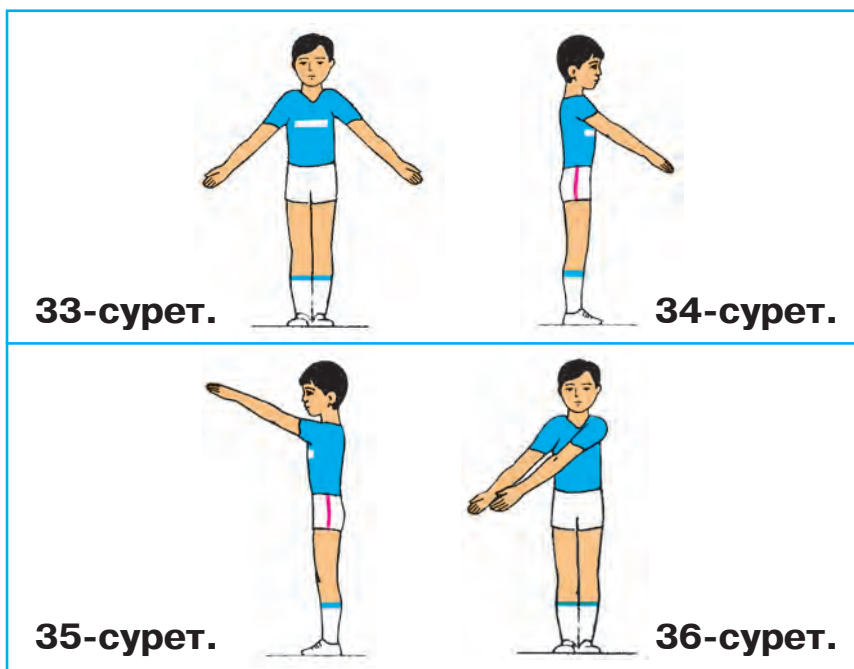


Қолдардың аралық қалыптары

Қолдардың негізгі қалыпқа байланысты 45° бұрыш жасай созылуы аралық қалып деп аталады.

Қолдар төменге — жанға түсірілген (33-сурет). Қолдар алға — төменге созылған (34-сурет).

Қолдар алға — жоғарыға көтерілген (35-сурет). Қолдар алға — төменге түсірілген (36-сурет).



Қолдардың бүгілген қалыптары

Қолдар белге тірелген (37-сурет).
Қолдар кеуде тұсында (38-сурет).

Қолдар иыққа қойылған (39-сурет).
Қолдар төбеге қойылған (40-сурет).



37-сурет.



38-сурет.



39-сурет.



40-сурет.



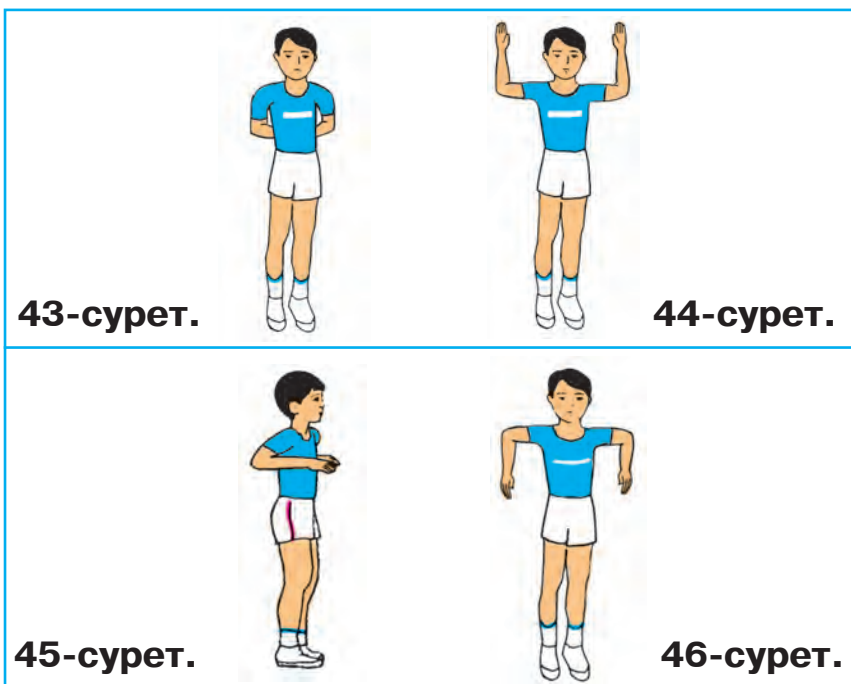
41-сурет.



42-сурет.

Қолдар желкеге қойылған (41-сурет). Қолдар бүгілген күйде иыққа қойылған (42-сурет).

Қолдар артқы белге қойылған (43-сурет). Қолдар иықпен бірдей, шынтақтан бүгіліп, жоғары көтерілген (44-сурет).



Қолдар жанда, шынтақтан толық бүгілген (45-сурет).

Қолдар иықпен бірдей, шынтақтан бүгіліп, төмен қаратылған (46-сурет).

Аяқтардың негізгі қалыптары

(Тік тұрғанда)

Жаттығуларды орындаған кездегі аяқ қалыптары:

Негізгі тұру. Аяқтарды жұптастырып тік тұру (47-сурет). Аяқтарды иық кеңдігінде алшайта тік тұру (48-сурет).

Аяқтарды кең ашып тік тұру (49-сурет). Оң (сол) аяқты алға созып, тік тұру (50-сурет).



47-сурет.



48-сурет.



49-сурет.



50-сурет.



51-сурет.



52-сурет.

Тізерлеп тұру (51-сурет). Оң (сол) аяқпен тізерлеп тұрып, сол (оң) аяқты алға созу (52-сурет).

Оң (сол) аяқты айқастырып тұру (53-сурет). Оң (сол) тіземен тұру (54-сурет).

Аяқтың ұшымен тұру. Тізерлеп (сондай-ақ отырған, жатқан және басқа қалыптарда) тұрғанда, түрегелу үшін “Тік тұр!” бұйрығы беріледі.



53-сурет.



54-сурет.

Аяқтарды бүгіп тұру қалыптары

Тік тұрып, сол (оң) аяқты алға созып, тізеден бүгу (55-сурет). Тік тұрып, сол (оң) аяқты артқа қарай тізеден бүгу (56-сурет).

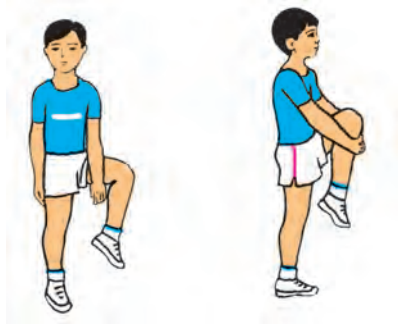
Тік тұрып, сол (оң) аяқты жанына қарай бүгу (57-сурет). Бір аяқты тізеден бүгіп, өзіне тартып тік тұру (58-сурет).



55-сурет.



56-сурет.



57-сурет.

58-сурет.

Жүрелеу

Қолды созып, тізелерді жартылай бүгу (59-сурет). Еңкейіп, жартылай тізерлеу (60-сурет).



59-сурет.



60-сурет.

Балалар, тізерлеп орындалатын жаттығулар өте көп. Оларды сендер оқытушыларыңнан сұрап, үйреніп алыңдар. Үйренген жаттығуларыңды бірнеше рет қайталап орындаңдар.

Сүйену

Жүрелей сүйену (61-сурет). Табанмен отырып сүйену (62-сурет). Аяқты бүкпей еңкейіп, қолға сүйену (63-сурет). Білектерге сүйеніп жату (64-сурет).



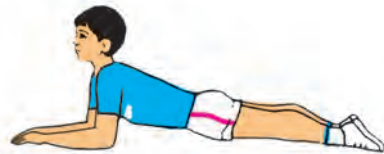
61-сурет.



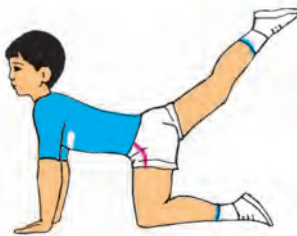
62-сурет.



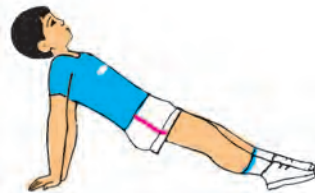
63-сурет.



64-сурет.



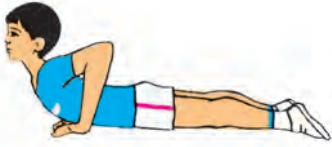
65-сурет.



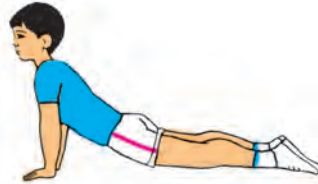
66-сурет.

Сол тізеге сүйеніп, оң аяқты көтеру (65-сурет). Артқа шалқайып, қолдарға сүйену (66-сурет).

Бүгілген қолдарға сүйеніп жату (67-сурет). Аяқтардың санын жерге тигізіп, қолдарға сүйену (68-сурет).



67-сурет.



68-сурет.

Отыру қалыптары

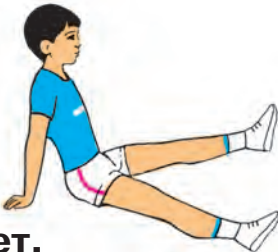
Отыру (69-сурет). Бұрыш жасай отыру (70-сурет).



69-сурет.



70-сурет.



71-сурет.



72-сурет.

Аяқтарды керіп отыру (71-сурет). Аяқтарды тіктеп, тізені құшақтап отыру (72-сурет).

Аяқты бауырына алып отыру (73-сурет). Аяқты жинап, малдас құрып отыру (74-сурет).

73-сурет.



74-сурет.



Иілу

Иілу (75-сурет). Жартылай иілу (76-сурет).

Аяқтарды құшақтап, барынша иілу (77-сурет). Оңға (солға), жанға қарай иілу (78-сурет).

75-сурет.



76-сурет.



77-сурет.



75-сурет.



Тепе-теңдік сақтау

Оң (сол) аяқпен тұрып, тепе-теңдік сақтау (79-сурет). Сол (оң) аяқпен тұрып, алға еңкейіп, тепе-теңдік сақтау (80-сурет).



79-сурет.



80-сурет.

Оң (сол) аяқты жанға қарай созып, тепе-теңдік сақтау (81-сурет). Оң аяқтың ұшынан ұстап, сол (оң) аяқпен тепе-теңдік сақтау (82-сурет).



81-сурет.



82-сурет.



Сұрақтар

1. Дене жаттығулары қандай жағдайларда орындалады?
2. Қандай бастапқы қалыптарды білесің?

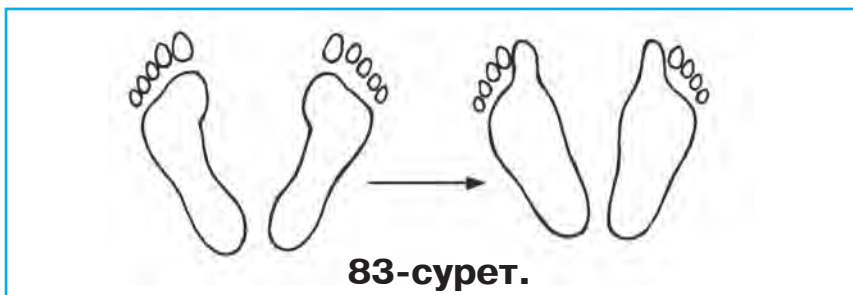
3. Бастапқы қалыпта аяқтар қалай орналасады?

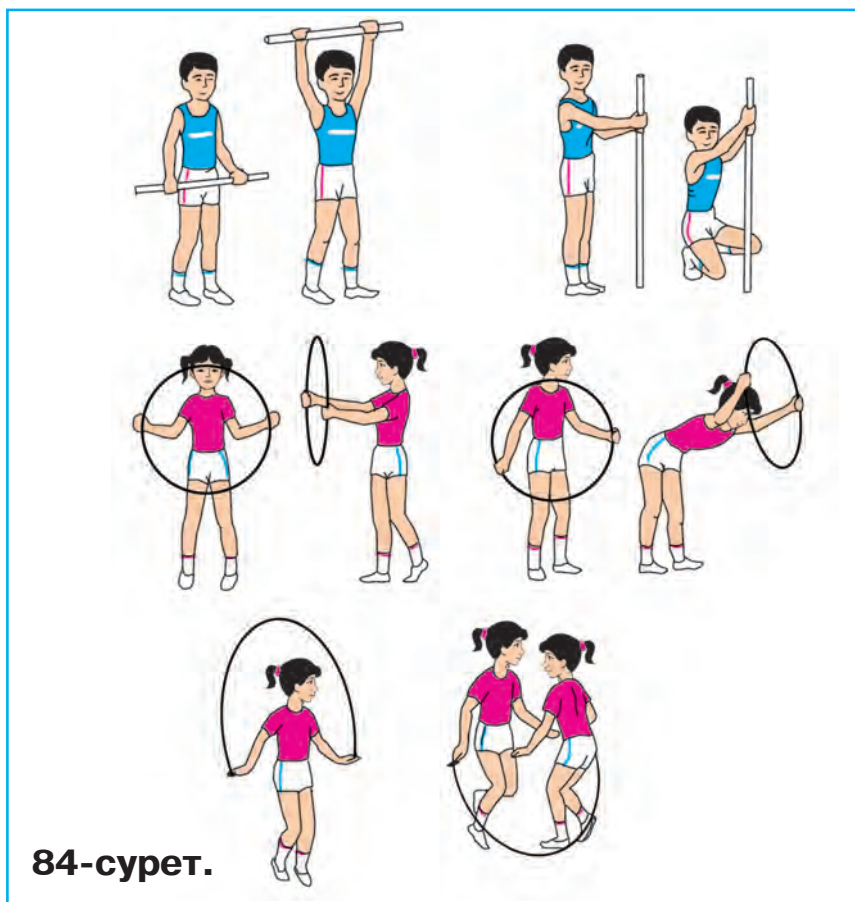


3. Тұлға және оны қалыптастыруға арналған жаттығулар

Түр-тұлға ағзаның дамуында және қызмет көрсетуінде маңызды рөл атқарады.

Жас балаларда көбінесе омыртқаның жанына қарай қисаюуы (сколиоз), алдыңғы-арқа бағытының қисаюуы (лордоз), жауырынның жалпаюуы, бүкірлік және жалпақ табандылық (83-сурет) сияқты ауытқулар кездеседі. Бұлардың алдын алу үшін түр-тұлғаны қалыптастыратын арнайы дене жаттығуларымен үнемі шұғылдану керек. Арнайы дене жаттығулары түр-тұлғаның дұрыс жетілуіне септігін тигізеді. Сондықтан түр-тұлғаны жақсы жетілдіргілерің келсе, отырған, тұрған, жүрген уақытта кеудені дұрыс ұстауға тырысыңдар.





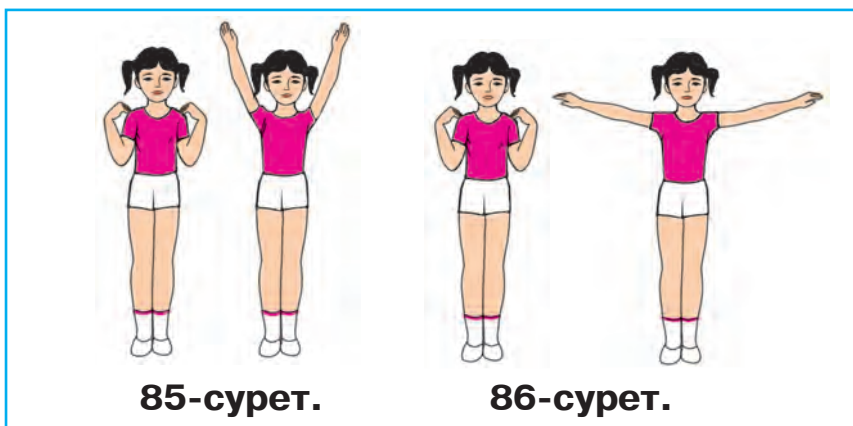
84-сурет.

Түр-тұлғаны қалыптастыруға тиісті күнделікті жаттығулар кешені 84-суретте көрсетілген.

Түр-тұлғаны дамытуға тиісті мынадай жаттығуларды орындаңдар:

1-жаттығу. Б.Қ. Тік тұру. Бір орында тұрып, тізелерді жоғары көтеріп, кеудені тік ұстап жүру.

2-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады (саусақтар ұшы иыққа тиіп тұрады). Бел тіктеліп, шынтақтар кеу-



деге тигізіледі. Иық артқа қарай керіліп, жауырын бір-біріне тигізіледі. 1—қолдар жоғары көтеріліп, алақандар бір-біріне қаратылады. 2— б.қ. қайту (85-сурет). Әрбір жаттығу 5 — 6 реттен қайталаыады.

3-жаттығу. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. 1—2 — қолдар жанға қарай созылып, алақандар төменге қаратылады. 3—4 — б.қ. қайту (86-сурет).

4-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар бір-бірінен алшақ, қолдар белге тірелген (87-сурет). 1—2 — алға жайлап еңкейіп, алақандар жерге тигізіледі. 3—4 — б.қ. қайту.

5-жаттығу. Б.Қ. Қолдарды желкеге қойып, еңкею. 1—2 — қол және иық бұлшықеттерінің күшімен мойынның артқы бұлшықеттерінің қарсылығын жеңіп, алға иілу. 3—4 — мойын бұлшықетінің күшімен қолдың қарсылығын жеңіп, артқа шалқаю.

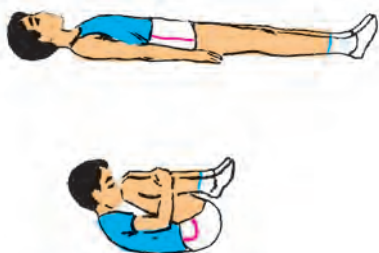
87-сурет.



6-жаттығу. Б.Қ. Шалқалап жатқан күйде қолдарды алға созып, алақандарды төмен қарату. 1—2 — аяқтарды бүгіп, тізелерді құшақтай көкірекке тартып, басты көтеру. 3—4 — б.қ. қайту (88-сурет).

7-жаттығу. Б.Қ. Аяқтар кең ашылған, қолдарды айқастырып, алға қарай еңкею. 1—2 — кеудені тіктеп, қолдарды екі жаққа жаю. 3—4 — б.қ. қайту (89-сурет).

8-жаттығу. Б.Қ. Аяқтың ұшымен көтеріліп, қолдарды белге тіреп, 40—60 рет секіру.



88-сурет.



89-сурет.

Серпімділік

Түр-тұлғаны дұрыс қалыптастыруда серпімділіктің маңызы орасан зор. Өйткені кеуде бұлшық еттерінің тартылуы және босаңсуы серпімділікке байланысты. Бәрің де білесіңдер, бала кездеріңде барлық адамда да табиғи серпімділік қасиет болады. Егер әр күні созылу машықтарын орындап, жаттығып жүрсеңдер, бұлшық еттер мен буындар серпімділік қасиетін күшейте бастайды. Бұлшық ет пен буындар жақсы серпімділік қасиетке ие болса, спортпен шұғылданғанда, өмірде күрделі қимыл-қозғалыстарды орындағанда көп жәрдемін тигізері анық.

Керіліп-созылу жаттығуларын екіге бөлуге болады:

1. Бұлшық еттердің серпімділік қасиетін арттыруға арналған керіліп-созылу машықтары.

2. Буындардың созылуы мен қимыл-қозғалыстарды арттыруға арналған машықтар.

Екеуімен де шұғылданған жақсы. Бұл машықтар буындардың серпімділігін және қимыл-қозғалыс қабілетін көтеруге жәрдем береді, әсіресе иық буындары мен мойынды машықтанды-

рудың мәні үлкен. Бұлшық еттердің серпімділігін арттыру үшін ұсынылатын машық сенің бұлшық етіңді жай ғана тартып, созып қоймастан, сондай күйінде бірнеше секунд ұстап тұру мүмкіндігін береді.

Балалар, барлығың да серпімділік қасиеттеріңді жетілдіруге тиіссіңдер. Өйткені денелеріңде серпімділік қасиет жақсы дамыса, сендер еркін, икемді түрде қозғала аласыңдар. Серпімділікті дамытуға гимнастикалық “көпір” де жақсы жәрдем береді.

Гимнастикалық “көпір” деп, адамның мүмкіндігі барынша қолдарына сүйеніп, аяғын жерден көтермей, садаққа ұқсап шалқайып тұруын айтамыз.

Практикалық жұмыстар

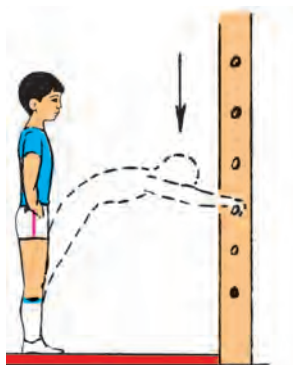
1. Гимнастикалық қабырғадан немесе гимнастикалық сатыдан бір қадам бері тұрып, артқа шалқайып, қолды гимнастикалық қабырғаның баспалдақтарына тірей төмен түсіп, “көпір” жасау (90-сурет).

2. Гимнастикалық қабырғадан екі қадам бері тұрып, қолды баспалдаққа тіреп, алға еңкею (91-сурет).

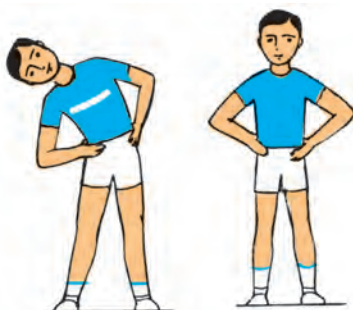




90-сурет.



91-сурет.



92-сурет.



93-сурет.



94-сурет.

3. Аяқтардың арасы алшақ қойылып, қолдар белге тіреледі. Оңға және солға кезекпен иілу (92-сурет).

4. Отырған күйі аяқтарды алшақтату, қайта жұптастыра алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу (93-сурет).

5. Жауырынмен тұрып, аяқтарды барынша жоғары көтеру (94-сурет).



Сұрақтар

1. Серпімділік дегенде нені түсінесің?
2. Қимыл-қозғалысты жетілдіруде қандай машықтар қолданылады?
3. Керілу машықтарының қандай түрлері бар?
4. Серпімділікті жетілдіру үшін қандай машықтарды орындау керек?
5. Гимнастикалық “көпір” қалай жасалады?



4. Жалпы дамыту жаттығулары

Қадірлі оқушылар!

Жалпы дамыту жаттығуларымен күнделікті шұғылдану бұлшық ет, жүрек-қан тамыр, тыныс алу және жүйке жүйелерін дамытады, ағзаның өмірлік қызметін күшейтеді. Олардың арқасында күш-қуат, төзімділік, бұлшық еттердің жиырылуы, иілгіштігі, қимылдың үйлесімділігі және дербес орындау қабілеті артып, түр-тұлға дұрыс қалыптасады.

Жаттығулар кешені былайша құрылғаны мақұл:

1. Бастың қимыл-қозғалыстары.
2. Иық пен қол қимыл-қозғалыстары.
3. Кеуденің қимыл-қозғалыстары.
4. Аяқтың қимыл-қозғалыстары.
5. Аралас қимыл-қозғалыстар.

Таңертеңгі гигиеналық гимнастика жаттығулары

1. Б.Қ. Аяқтар алшақтатылып, қолдар белге тіреледі. 1 — қолдарды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен тұру. 2 — б.қ. қайту. 3 — қолдарды екі жаққа қарай созу. 4 — б.қ. қайту.

2. Б.Қ. Қолдар жоғары көтеріледі. 1—4 — оң қолды жанға қарай айналдыру. 5—8 — осы жаттығуды сол қолмен орындау.

3. Б.Қ. Аяқ алшақтатылып, қол желкеге қойылады. 1 — оңға бұрылып, қолдарды екі жанға созу. 2 — б.қ. қайту. 3 — солға бұрылып, қолдарды екі жанға созу. 4 — б.қ. қайту.

4. Б.Қ. Тік тұру, қолдар белге тіреледі. 1—2 — қолдарды алға созып, жүреlep шоқиып отыру. 3—4 — б.қ. қайту.

5. Б.Қ. Тік тұру. 1 — сол аяқпен оңға бір қадам жылжып, қолдарды белге тіреу. 2—3 — солға еңкею. 4 — б.қ. қайту. 5—8 — осы жаттығудың өзін оңға иіліп орындау.

6. Б.Қ. Қолдар иыққа қойылады. 1 — сол аяқты бір қадам алға басып, қолды екі жаққа созу. 2—3 — сол аяқты бүгіп, алға еңкею. 4 — б.қ. қайту. Осы жаттығуды оң аяқпен орындау.

7. Б.Қ. Оң аяқ — алда, қолдар белге тіреледі. 1—2 — аяқтарды кезектестіріп секіру.



Сұрақтар

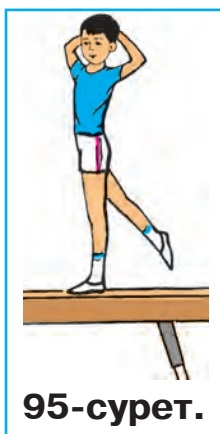
1. Жалпы дамыту жаттығуларының қандай маңызы бар?
2. Жалпы дамыту жаттығуларын құру кезінде нелерге көңіл бөлу керек?
3. Жалпы дамыту жаттығуларының кешенін өзің құра аласың ба?



5. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары

Тепе-теңдікті сақтау шағын тірек алаңшасында кеудені қозғалтпай жылжу жаттығуларынан тұрады. Олар қозғалыстың дәлдігін жетілдіруге, тұлғаны дұрыс қалыптастыруға, ұстамды болуға, сенім, талапшылдықты тәрбиелеуге, сондай-ақ кеңістікте дұрыс бағдар алуға жәрдемдеседі. Нәзік те анық қимылдар бұлшық еттің сезімталдығын жетілдіреді.

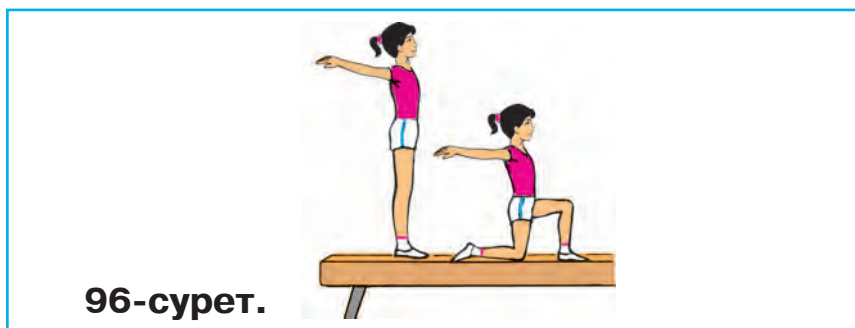
Қарапайым тепе-теңдік сақтау машықтарын ешқандай заттарсыз-ақ



орындай беруге болады. Мысалы, аяқты созу және аяқтың ұшымен тұру, жалғыз аяқпен тұру, белгіленген сызықтың үстімен жүру, әр түрлі бастапқы қалыптарды орындау және т.б. Күрделірек тепе-теңдік сақтау машықтарын орындау үшін гимнастикалық орындықтар және таяқтар пайдаланылады.

Балалар, сендер төмендегі тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындасаңдар, өте көп пайдасы тиеді:

1. Өтілген жаттығуларды қайталау.
2. Гимнастикалық снарядта бір аяқпен тұрып, екінші аяқты алға, жанға және артқа созу (95-сурет).
3. Гимнастикалық снаряд үстінде допты лақтырып, қағып алу машығын орындау.
4. Гимнастикалық снаряд үстінде допты жерге соғып, қайта қағып алу.
5. Гимнастикалық снаряд үстінде секіргішпен секіру.
6. Гимнастикалық орындық үстінде доппен әр түрлі қимылдар жасау.
7. Гимнастикалық орындықтың қырымен жүру.
8. Гимнастикалық снаряд үстінде



25—30 см биіктікте керілген арқаннан өту.

9. Гимнастикалық снаряд үстінде толқыма доптар арқылы жүру.

10. Гимнастикалық снаряд үстінде алға созылған аяқ астынан шапалақ соғып, аяқтарды бүгіп жүру.

11. Гимнастикалық орындықтың үстінде алға, артқа, жанға қарай жұптастыра қадам қойып жүру.

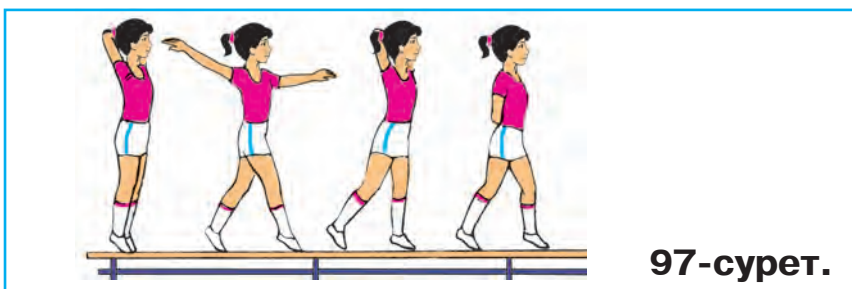
12. Гимнастикалық орындықтың қыры үстінде допты жерге соғып, қағып алып жүру.

13. Гимнастикалық снаряд үстінде бір тізерлеп отыру, қолдың жәрдемімен тұру (96-сурет).

14. Дәл осыны қайталап, қолдың жәрдемінсіз тұру.

15. 13—14-жаттығулардың өзі қайталанарды, тек гимнастикалық орындықтың қыры үстінде орындалады.

16. Гимнастикалық орындық үстінде қолдарды қимылдата артқа қаратып жүру (97-сурет).



97-сурет.

17. Гимнастикалық снаряд үстінде тұрып, аяқтың ұшымен 90° -қа және 180° -қа бұрылу.

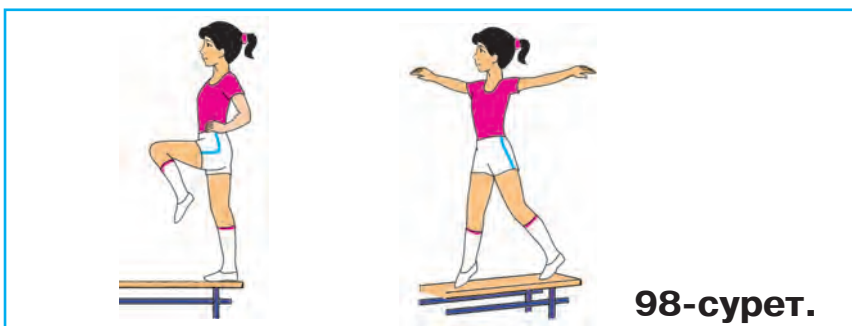
18. Осының өзін гимнастикалық орындықтың қыры үстінде жүріп орындау.

19. Гимнастикалық снарядтан қолды алға қарай созған күйде секіріп түсу.

20. Гимнастикалық орындық үстінде әр түрлі адымдармен алға, артқа, жанға қарай жүру (98-сурет).

21. Гимнастикалық снаряд үстінде тоқтап, қолдарға сүйеніп отыру, қолдың жәрдемінсіз тұрып жүру.

Арнайы тепе-теңдік сақтау жаттығуларын үйренуден бұрын оншалықты күрделі емес аралас жаттығуларды орындау керек. Мұндай жаттығуларға



98-сурет.

жүру, бұрылу, аяқтың ұшымен тұру, жүрелеп отыру, тізерлеп тұру, қол мен аяқтың түрлі бағыттағы қимыл-қозғалыстары және т.б. жатады.

Тепе-теңдік сақтау машықтарын мыналармен күрделендіруге болады: қолдың бастапқы қалпын өзгерту, қосымша заттар (доп, таяқша, секіргіш жіп, шеңбер) арқылы қозғалыс әдістерін (табанмен, аяқтың ұшымен және және әр түрлі қадамдармен) өзгерту, таяну таяқшасын биіктету (1 м-ге дейін) және т.б.



Сұрақтар

1. Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларының маңызы қандай?
2. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары нелерден тұрады?
3. Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындауға қандай заттар пайдаланылады?
4. Өзің қайсы тепе-теңдік сақтау машықтарын орындауды қалайсың?



6. Жер бауырлап жылжу

Жер бауырлап жылжу деп жерде, еденде, гимнастикалық орындықта төрт тағандап немесе етпеттей жатып қозғалуды айтады.

Жер бауырлап жылжу жаттығуларын орындағанда ірі бұлшық еттер іске

қосылады. Бұл жаттығулар жүрек-қан тамыр және тыныс алу жүйесіне, сондай-ақ тұлғаның дұрыс қалыптасуына жақсы әсер етеді. Бұл жаттығулар ширақтық, ептілік, төзімділік сияқты сапалық қасиеттердің дамуына игі ықпал жасайды.

Жер бауырлап жылжуды үйренуге арналған жаттығулар:

1. Төрт тағандап жер бауырлап жылжу.

2. Жартылай жүрелеп жылжу.

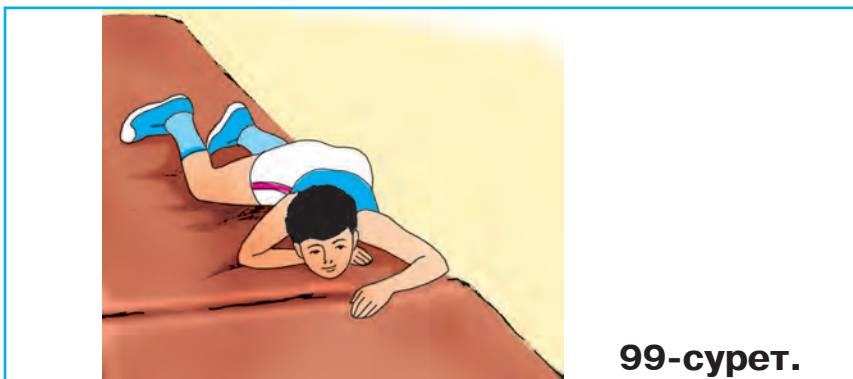
3. Жамбастай жылжу.

4. Жерде (көгалда) аяқ-қолмен, тізелермен, шынтақтармен еңбектеу.

5. Еденде (көгалда) бір жақ аяқ-қолына (оң қол, оң аяқ), тізелерге және шынтақтарға сүйеніп еңбектеу.

6. Еденде (орындықтың үстінде) тізелер мен шынтақтарға сүйеніп, еркін жылжу (99-сурет).

7. Үйренген әдістер бойынша арқан, планка, кедергі (кедергілердің би-



99-сурет.

іктігі 50 —60 см-ден төмен болмауға тиіс) астынан жер бауырлап өту.

8. Гимнастикалық орындық үстіне 50 см-ден төмен емес биіктікке керілген арқан астынан жылжып өту.

9. Оңға және солға қарай еңбектеп еркін жылжу.

10. Жер бауырлап биіктігі 40 см-ден төмен емес кедергілерден жылжып өту.

Жер бауырлап жылжудың түрлі тәсілдерін үйрену кезінде қимылдың дұрыс орындалуына көңіл бөлу қажет. Жер бауырлап жылжу шеберлігін меңгерген соң, дағды мен білікті жетілдіресіңдер. Бұл үшін еңбектеу кедергілері тізіміне бұрын өтілген тепе-теңдікті сақтау, секіру машықтарына қоса жер бауырлап жылжудың түрлі әдістері қамтылған жаттығулар да енгізіледі.



Сұрақтар

1. Жер бауырлап жылжу деген не?
2. Бұл жаттығулар қайсы қасиеттерді дамытуға жәрдем береді?
3. Жер бауырлап жылжудың қандай жаттығуларын білесің?
4. Бұл жаттығуларды дұрыс орындау үшін нелерге көңіл бөлу қажет?



7. Асып өту және өрмелеу

Сендер енді гимнастикалық қабырға және орындық бойлап өрмелеп шығуды, кедергілерден асып өтуді, арқанға өрмелеуді үйренесіңдер. Бұл жаттығулардың практикалық маңызы зор, олар сендердің бойларыңда шапшаңдықты, батылдықты, төзімділікті арттырады. Гимнастикалық қабырға мен орындықтарға өрмелеп шығу — қимылдың анықтығын жетілдіреді, тұлғаның дұрыс қалыптасуына септігін тигізеді.

Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп шығу негізінде орындалатын машықтар:

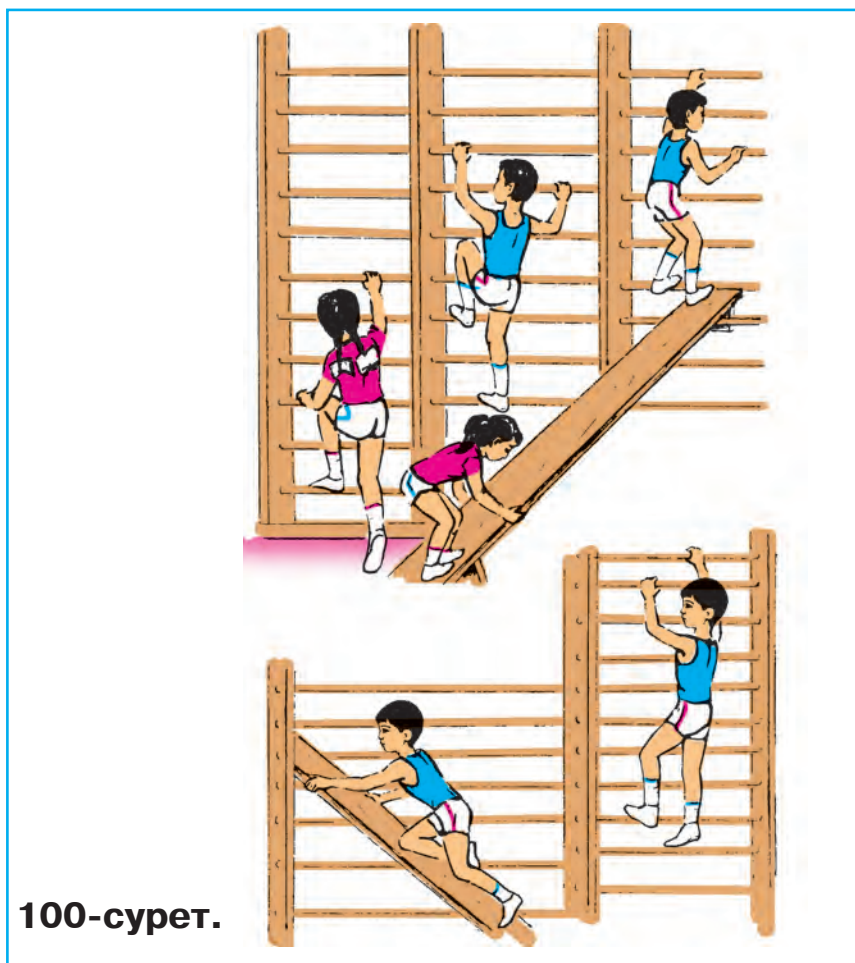
1. Алдыңғы сыныптарда өтілгеніндей, гимнастикалық орындық және гимнастикалық қабырға бойымен өрмелеудің түрлі әдістерін қолдану.

2. Гимнастикалық қабырғаға өрмелеп, 30° -тық бұрыш жасап орнатылған скамейкаға өту және одан түсу (100-сурет).

3. Гимнастикалық қабырғаға бір бүйірімен өрмелеу.

4. Гимнастикалық қабырғаға арқасымен өрмелеу.

5. Гимнастикалық қабырға және гимнастикалық орындық бойлап өрме-



100-сурет.

леудің басқа да түрлі әдістерін қолдану.

Қиялай орнатылған гимнастикалық орындыққа өрмелеп шығуды үйренуге арналған қосалқы жаттығулар:

1. Гимнастикалық орындық үстінде жүру; орындықтың шетінен ұстап, тіземен алға және артқа өрмелеу.

2. Алдымен $25 - 30^\circ$ -тық, сосын

45°-тық бұрыш жасап қойылған орындық үстінде өрмелеу.

3. Гимнастикалық орындықтан гимнастикалық қабырғаға өрмелеп өту және түсу.

4. Гимнастикалық орындық үстінде аяқтарды әр түрлі етіп: бүгіп, теңестіріп, аяқ ұшымен, табанды толық басып өрмелеп жүру.

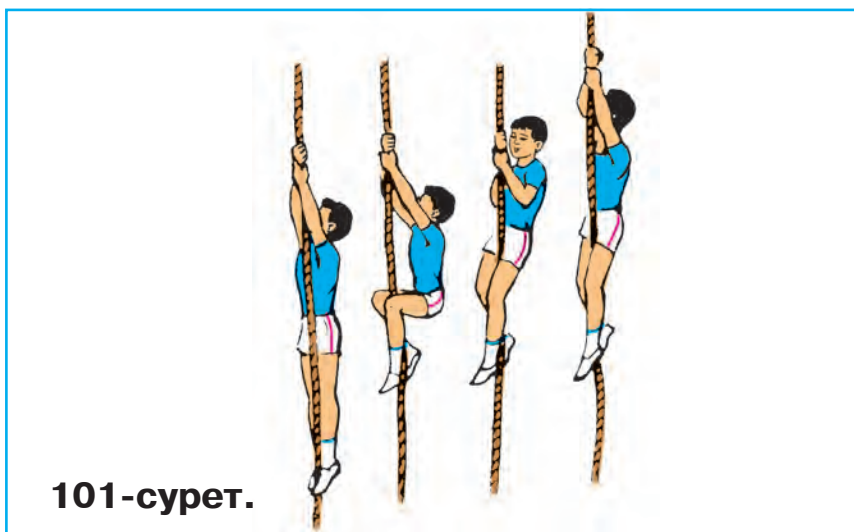
5. Өрмелеп жүрудің осы әдістерін басқа заттарды пайдаланып орындау.

Арқан бойымен өрмелеу

Арқан бойымен өрмелеудің үш түрлі әдісі бар. Бастапқы қалып — арқанды қос қолмен ұстап, салбырап тұру. 1 — әдіс — аяқ тізеден бүгіліп, арқан бір аяқтың тақымы мен екінші аяқтың табаны арқылы қысылады да, қол біраз бүгіледі. 2 — әдіс — бір мезгілде аяқтар жазылып, қолдар бүгіледі де, кеуде жоғары көтеріледі (бір қолды екінші қолдың үстіне қоймау керек). 3 — әдіс — арқанды аяқтармен қатты қысып тұрып, қолдарды кезек босатып, арқанның жоғарғы жағынан ұстау (101-сурет).

Арқанға өрмелеуге дайындық жаттығуларының түрлерімен таныстырамыз:

1. Аяқтарды түйінге тіреп, арқанда салбырап тұру.



2. Тербеліп тұрған арқанда салбырап тұру (тербелу көлемі 25° -қа дейін).

3. Арқанда салбыраған күйде аяқтарды жылжыту.

4. Арқанда салбыраған күйде қолдарды жылжыту.

5. Салбырап тұрған күйде аяқты бауырға тарту.

6. Түйілген арқанмен өрмелеп шығу.

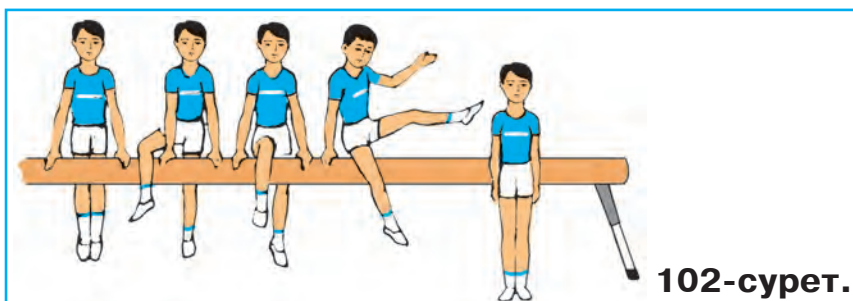
7. 1—5 — жаттығуларды түйінсіз арқанмен орындау.

Арқанды аяқтармен қысып ұстауды алғаш орындықта отырып үйренген мақұл.

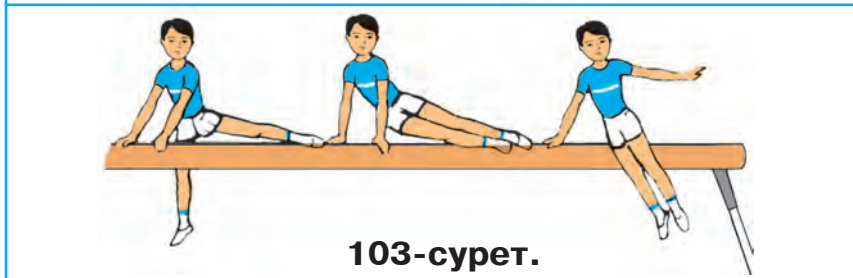
Кедергілерден асып өту

Бұған арналған қосалқы жаттығулар:

1. Еденде тұрған гимнастикалық орындықтан еркін әдіспен асып өту.



102-сурет.



103-сурет.

2. Аяқтарды кезекпен асырып өту.
3. Кедергіден аударылып асу әдісімен өту.

4. Қолдарға сүйеніп, аяқтарды көтеріп секіру (102-сурет).

5. Қол мен аяққа сүйене асып өту (103-сурет).

6. Үйренген әдістерді басқа жаттығулармен (жүру, жүгіру, секіру, тепеңдікті сақтау, өрмелеп шығу) араластыра асып өту.

Асып өту машықтары оң жақпен де, сол жақпен де орындалуы керек:

1. 4—5 м жүру (терең тыныс алу және шығару).

2. Еденге орнатылған гимнастикалық орындық үстінде төрт тағандап қозғалу.

3. 3—4 м жүру (гимнастикалық орындық үстінде тік тұрған күйде).

4. 20—30⁰-тық бұрыш жасап орнатылған гимнастикалық орындық үстінде тіземен жылжып, гимнастикалық қабырғаға өту.

5. Гимнастикалық орындық үстінде майда адымдап алға, оңға, солға жүру.

6. Қиялай (20⁰-тық бұрыш жасап) орнатылған гимнастикалық орындық үстінде еркін жылжу.

7. 4—5 м жүру (гимнастикалық орындықтағы толқыма доптардың үстімен).



Сұрақтар

1. Өрмелеп шығу және асып өту жаттығулары қандай қасиеттерді жетілдіреді?
2. Арқанға өрмелеп шығудың қандай әдістері бар?
3. Кедергіден асып өтуге қандай жаттығуларды қосып орындаса болады?



8. Қарапайым және аралас салбырап тұру жаттығулары

Салбырап тұру жаттығулары қарапайым және аралас салбырау жаттығуларынан құралады.



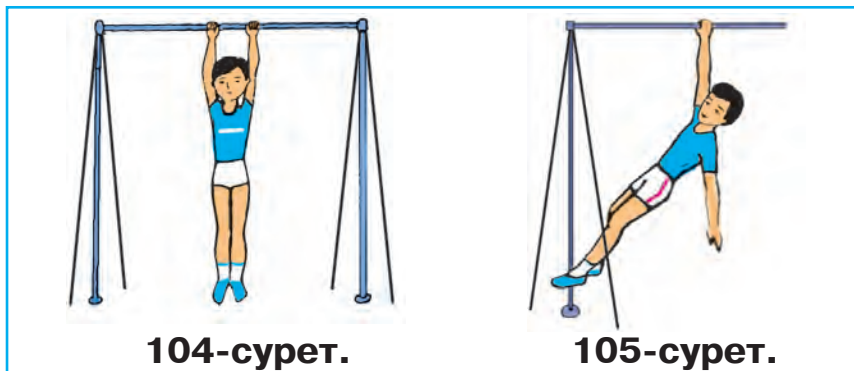
Қарапайым салбырап тұру жаттығулары:

1. Салбырап тұру.
2. Оң (сол) аяқты бүгіп салбырап тұру.
3. Аяқтарды бүгіп салбырау.
4. Оң (сол) аяқты алға, жанға, артқа қимылдатып салбырап тұру.
5. Аяқтарды қапталға қарай керіп салбырап тұру.
6. Оң (сол) аяқты алға, сол (оң) аяқты артқа созып салбырап тұру.

Қарапайым салбыраудан секіріп түсу жартылай жүрелей тұрып қалу қалпында іске асырылады. Мұнда денені тепе-теңдікте сақтап қалу үшін қолдар алға қарай созылады.

Аралас салбырап тұру жаттығулары:

1. Тік тұрған күйі салбырап тұру (104-сурет).
2. Тіреуішке аяқты тірей салбырап, қолды (кезектестіріп) жанға түсіру (105-сурет).





106-сурет.



107-сурет.

3. Аяқтарды тік көтеру және салбыраған күйі аяқтарды бүгу (кезектестіріп).

4. Тік салбыраған күйі аяқ пен қолды түсіруді бірдей орындау.

5. Тік салбырап тұрып, қолдарды бүгу.

6. 3—5-жаттығуларды жүрелей салбырап тұру арқылы орындау.

7. Бір аяқты бүге салбырау (106-сурет).

8. Салбырап тұрып аяқтарды бүгу (107-сурет).

9. Тік тұрып салбыраудан қисая жатып салбырауға өту және керісінше қайталау.

10. Жүрелеп салбыраудан салбырап жатуға өту және керісінше қайталау.

11. Арт жақпен салбырай асылып тұру (108-сурет).

12. Арт жақпен жүрелей асылып тұру.

13. Арт жақпен жантая асылып тұру (109-сурет).



108-сурет.



109-сурет.



110-сурет.



111-сурет.

14. Бір жанымен (оң, сол) жантая асылып тұру.

15. Тізелерді бауырға тарта асылып тұру (110-сурет).

16. Тізелерді бауырға тартып асылып тұрудан бір жанға қарай (оң, сол) салбырап тұруға өту (111-сурет).

17. Жантая салбырап тұрудан жанға қарай (оң, сол) салбырап тұруға өту.

18. Тік тұрған күйде салбырап тұрудың қарапайым түрлерін қолдарды кезекпен жанға түсіріп, аяқтарды қозғалта орындау.



Сұрақтар

1. Салбырап тұру жаттығулары деген не?
2. Салбырап тұру жаттығуларының неше түрін білесің?
3. Аралас салбырап тұру жаттығулары қалай орындалады?
4. Қарапайым салбырап тұру жаттығуларының қандай түрлері бар?



9. Би жаттығулары

Би жаттығулары балаларда ұлттық би қимыл-қозғалыстары туралы түсініктер беріп, оларда ептілік, сұлулық, нәзіктік сияқты керекті қасиеттерді жетілдіреді.

Би жаттығуларын орындау тұлғаның қалыптасуына жәрдем береді. Бұл жаттығулармен тиянақты шұғылдану балалардың есту және ырғақты сезіну қасиеттерін күшейтіп, қимыл-қозғалысты екпіннің өзгеруіне қарай орындау дағдыларын дамытады, ал ән мен күйдің әсері сана-сезімнің жетілуін жақсартады.

Қарапайым би жаттығулары шеңбер жасай тұрып, сапта, сондай-ақ екеуден, үшеуден, төртеуден құралған қатарларда өткізіледі.

Жаттығулар санау, күй және му-

зыка ырғағымен орындалса, мақсатқа сай болады.

Неліктен дене тәрбиесі сабағында би жаттығулары орындалады? Өйткені спорттың гимнастика, акробатика, мұз үстінде мәнерлеп сырғанау түрлерінде би элементтері тұрақты орын иелеген. Егер оқушылар келешекте осындай спорт түрлерімен шұғылданатын болса, дене тәрбиесі сабақтарында би жаттығуларынан алған дағдылары сөзсіз жәрдем береді.



Сұрақтар

1. Би жаттығулары қайсы қасиеттерді жетілдіреді?
2. Қарапайым би жаттығулары қалай орындалады?
3. Неліктен би жаттығулары музыкамен орындалады?
4. Неліктен би жаттығулары дене тәрбиесі сабағында да үйретіледі?



10. Акробатика жаттығулары

Акробатика жаттығуларының нәтижесінде балаларда күш, серпімділік, батылдық, ширақтық және жігерлілік дамып, тепе-теңдікті сақтау қасиеттері жетіледі.

Акробатика жаттығулары суға секіру, мәнерлеп сырғанау, спорттың

гимнастика, жеңіл атлетика, футбол, волейбол, гандбол сияқты спорт түрлерін тезірек меңгеруге жәрдем береді.

Акробатика жаттығуларының көмегімен отырған, шалқалай жатқан және жүрелеп отырған күйде жұмырлануды, домалауды (артқа, жанға), алға қарай тоңқалаң асуды үйренесің.

Бұл жаттығуларды үйрену жұмырлануға дайындайтын жаттығулардан басталады:

1. Денені алға қарай аяқтар арасына барынша еңкейту.

2. Аяқтың санын өкшеге тигізе жүрелей отырып, балтырды қос қолмен ұстау.

3. Шалқалай жатып, аяқтарды бауырға тарту.

4. Аяқтарды созып, алға еңкею.

5. Аяқтарды алға созып, тізені бауырға тартып, мойынды төмен ию.

6. Дәл осы жаттығуды тізені көтермей, балтырларды қос қолмен ұстаған күйде орындау.

Дайындық жаттығуларын орындап болған соң, жұмырланып отыруға өту керек.

Жиырылу (жұмырлану) деп бүгілген аяқтарды қолмен тартып тұруды айтады. Мұнда аяқтың тілерсегін қолмен ұстап тұрады.



112-сурет.



113-сурет.



114-сурет.

Отырған күйде жұмырлану. Еденде отырып тізелер бүгіледі, табан алшақ қойылады, қолмен тізеден төменірек жерден ұстап, аяқтар кеудеге тартылады, тізелер керіліп, бас тізенің арасына иіледі (112-сурет).

Шалқалай жатып жұмырлану. Шалқалап жатқан күйде аяқтар бауырға тартылады, тізелер иыққа, иықтар тізеге қарай тартылады, тізелер керіліп, бас қос тізенің арасына иіледі (113-сурет).

Жүрелеген күйде жұмырлану. Аяқтарды табан кеңдігінде керіп, табандарды параллель орналастырып, барынша жүрелеу (әуелі аяқтың ұшымен, сосын табанымен), кеудені алға еңкейтіп, басты тізелер арасына ию (114-сурет).

Жұмырлануды үйреніп болған соң, домалауды үйрену басталады.

Тізерлеп тұрған күйде жанына қарай домалау. Бұл жаттығуды үйренуді тізерлей жұмырланып, жанға

қарай домалаудан бастау керек. Ол үшін төсенішке немесе кілемге сол жақпен тізерлеп, бастапқы қалыпқа келеді. Тізені барынша бүгіп, кеуде мен басты біраз иеді.

Бір тізерлеп жанға қарай домалау. Матрацқа сол тізені қойып, қолды еденге тіреп тұру (оң аяқ жанға қарай созылып, ұшы еденге тіреледі). Сол қолды бүгіп, шынтақтарды еденге тіреп, сол жаққа қарай домалау. Бұл қимылды оң тіземен тұрып қалғанша жалғастырады және аяқ созылып, ұштары еденге тіреледі.

Етпеттей жатып, қолдарды жоғары көтерген күйде жанына қарай домалау. Қолдарды жоғары көтеріп, артқа шалқайып, жанына қарай домалау, артқа қарай домалаған кезде жұмырланып қалу.

Тізерлеп отырған күйде қолдарды жерге тіреп, алға тоңқалаң асу. Жүрелеп отырған күйде қолдар алға қойылады, бас иіледі, жауырынды жерге тигізіп, тоңқалаң асады. Тоңқалаң асып болған соң, жүрелеп отыру қалпына келеді (115-сурет).

Артқа қарай тоңқалаң асу деп басты артқа тастаудан бұрын дененің арқа бөліктері еденге кезекпен тиетін акробатикалық жаттығуларды айтады.



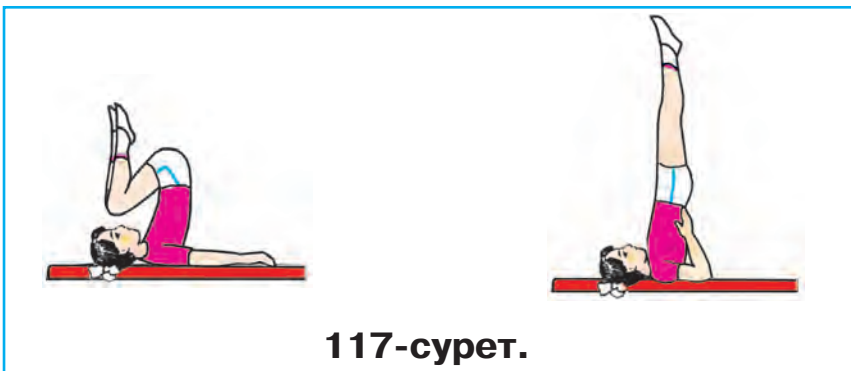
115-сурет.



116-сурет.

Үйрену әдістері: кеудені кере жүрелей отырып, алға қарай домалап, басты алға еңкейтіп отыру. Тез артқа домалап, жауырын еденге тиген сәтте қолға таяна тоңқалаң асып, отырған қалыпқа келу (116-сурет).

Жауырынмен тік тұру. Артқа қарай тоңқалаң асуды үйренген соң, белді қолмен ұстап, аяқты жоғары көтеріп, дене мен аяқты бір сызыққа келтіру керек (117-сурет).



117-сурет.



Сұрақтар

1. Қандай акробатика жаттығуларын білесің?
2. Жұмырлану жаттығулары қалай орындалады?
3. Домалау және тоңқалаң асу кезінде нелерге көңіл бөлу керек?
4. Жауырынмен тік тұруды орындай аласың ба?



11. Сүйеніп секіру

Тізеге сүйене секіріп, аяқты кере секіріп түсу (гимнастикалық “козёл” көлденең қойылады). “Козёлға” тіземен секіріп шыққаннан кейін табанға отырып, қолды артқа созып, кеудені біраз алға еңкейтеді, содан соң қолды жоғарыға күшпен сермеп, орнынан көтеріліп, құралдан серпіледі де, керіле секіріп түседі.

Оқушыны сақтандырып тұру. Оқытушы секіретін жерге жақын тұрады.

Қажет кезінде ол оқушыны қолтығының астынан немесе белінен ұстап, сақтандырып тұрады.

“Козёлға” жүрелей сүйеніп, керіле секіріп түсу (гимнастикалық “козёл” көлденең қойылады, биіктігі

100 — 120 см). Аяқпен серпіліп, белді бүгіп, аяқты тізеден көтеріп, табанмен отырып, қолмен “козёлға” сүйену. Бойды жедел жинап, жоғарыға серпіліп, омыртқа жотасын, кеуде мен белді тік ұстап, қолды жоғары көтере секіріп түсу (118-сурет).

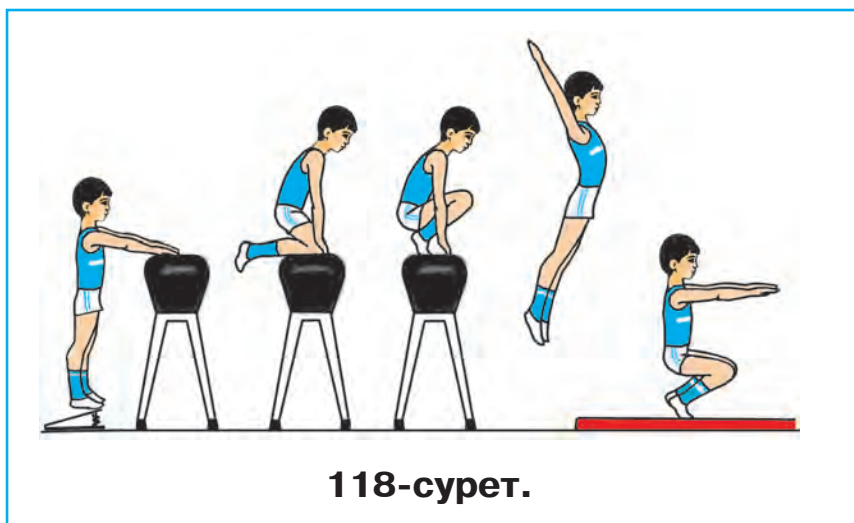
Сүйеніп секіруді үйрену жолдары:

а) еденде жүрелей сүйеніп отырған күйде жоғары қарай секіру;

ә) гимнастикалық орындықта, алаसा снарядта тік тұрып секіріп, жерге тік түсу;

б) бір орында тұрып қос аяқпен секіру;

в) 4—5 қадам жүгіріп келіп секіру;



118-сурет.

г) “көпіршеден” екі аяқпен серпіліп, аяқтарды бауырға тарта секіру.

ғ) “көпіршеден” екі аяқпен серпіліп, снарядқа сүйеніп, аяқты бауырға тарта секіру.

д) 4—6 қадам жүгіріп келіп, екі аяқпен серпіліп, 80 см биіктіктегі жұмсақ кедергіге (қабат-қабат төселген гимнастикалық матрац) алдымен тізерлеп, сосын еркін секіріп, жұмсақ түсу.

е) 4—6 қадам жүгіріп келіп, екі аяқпен серпіліп, жұмсақ кедергіге жүрелей секіріп, жұмсақ түсу.

Ұ) д жаттығуын “козёлдың” көмегімен орындау.

ж) е жаттығуын “козёлдың” көмегімен орындау.

Ең соңында 4—6 қадам арыдан жүгіріп келіп, 80 см биіктіктегі “козёлдан” қос қолға таянып, аяқтарды кере секіру (119- сурет).



119-сурет.

Мұғалім оқушының қалпына қарай қолтығының астынан немесе белінен ұстап сақтандырып тұрады.



Сұрақтар

1. Сүйеніп секіру дегеніміз не?
2. Сүйеніп секіру жаттығулары қайсы қасиеттерді жетілдіреді?
3. Сүйеніп секіруді дұрыс орындау үшін қайсы жаттығуларды орындау керек?
4. Спорттың қайсы түрінде сүйеніп секіру жаттығуларын көргенсіңдер?



12. Жүру

Заманалық жеңіл атлетика — жүгіру, спорттық жүру, секіру, лақтыру және басқа спорт түрлерін қамтитын көпсайыс болып табылады. Жеңіл атлетика жаттығуларының алуан түрлілігі, пайдасының үлкендігі, денені шынықтыру әдістерін басқарудың қолайлылығы, қажетті құрал-жабдықтардың күрделі еместігі және онымен әрбір шұғылдана алатындығы себепті бұқаралық спорт түріне айналды.

Жүру — бір жерден екінші жерге орын ауыстырудың қарапайым әдісі, ол түрлі жастағы адамдар үшін дене

жаттығуы болып саналады. Бір қалыпты ұзақ жүрген кезде денедегі барлық бұлшықеттер іске қосылады, ағзадағы жүрек-қан тамыр, тыныс алу және басқа да жүйелердің қызметі күшейеді. Дене шынықтыру ретінде әншейін жаяу жүру де ағзаға көп пайда береді. Сондықтан да адам жастайынан-ақ жаяу жүруге мұқтаждықты сезінеді.

Адам дұрыс және әдемі жүру үшін мыналарға көңіл бөлгені жөн:

1. 1—2-сыныпта үйренгеніңді есіңе түсір.

2. Тұлғаны тік ұстап, еркін адымда.

3. Жүру қарқынын өзгертіп адымда.

4. Кең адымдап жүр.

5. Тізеңді жоғары көтеріп жүр.

6. Адымдау жылдамдығын өзгертіп жүр.

7. Қадамның ұзындығын және жылдамдығын өзгертіп жүр.

8. Кедергілердің үстінен өтіп жүр.

9. Белгіленген тротуар бойымен жүр.

10. Белгіленген тротуар бойлап қарқыныңды өзгертіп жүр.

11. Белгіленген тротуарды бойлап қадамның ұзындығын және жылдамдығын өзгертіп жүр.

12. Жартылай жүрелеп жүр.

13. Жүрелей отырып жүр.



Сұрақтар

1. Жеңіл атлетиканың қандай түрлері бар?
2. Жүру дегеніміз не?
3. Жүру жаттығулары қалай орындалады?



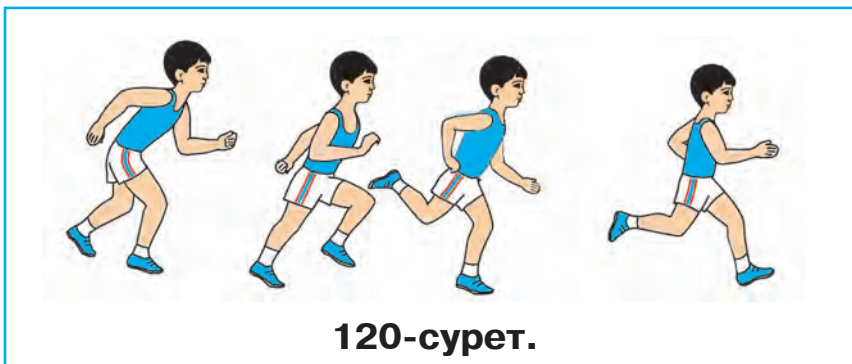
13. Жүгіру

Жүгіру — бір жерден екінші жерге орын ауыстырудың жылдамдатылған әдісі.

Жүгіргенде денедегі бұлшықеттердің барлығы дерлік іске қосылады, жүрек-қан тамыр, тыныс алу және басқа жүйелердің қызметі күшейеді, зат алмасу жақсарады (120-сурет).

Жүгіруге дайындық жаттығулары:

1. Аяқтың ұшымен адымдап жүгіру.
2. Тізелерді жоғары көтеріп жүгіру.
3. Кең адымдап жүгіру.
4. Аяқтың ұшымен жүгіру.



5. Тротуар бойлап тізені жоғары көтеріп жүгіру.

6. Белгіленген 80 — 110 см-лік тротуармен жүгіру.

7. Аяқтың ұшын ішке бүгіп жүгіру.

8. Әр 3 — 4 қадам сайын толтырылған доптың үстінен өтіп жүгіру.

9. Әр 4 — 5 қадам сайын шартты жыралардан секіріп жүгіру.

10. Әр түрлі жылдамдықпен жүгіру, мәселен, 10 м-ге жай жүгіру, сосын 15 м-ге жылдам жүгіру, содан соң жайырақ жүгіруден жылдам жүгіруге өту.

11. 40 м қашықтыққа жылдам жүгіру.

12. 2x30 м қашықтыққа жылдам жүгіру.

13. Кедергілерден өтіп жүгіру.

14. 3 минут бойы жай жүгіру.

Осылардан кейін сөреден жүгірумен танысасындар.

Жоғары старттан жүгіру мынадай кезекпен орындалады:

“Стартқа тұр!” бұйрығы берілісімен, жүгірушілер старт сызығына тұрады: бір аяқ старт сызығында, екіншісі жарты қадам артта болады. Табандар қатар қойылып, дене салмағы екі аяққа теңдей бөлініп, қолдар жанға түсіріледі. “Дайындал!” бұйрығы



берілісімен дене біраз алға еңкейтіліп, қолдар бүгіледі, бір қол (алда тұрған аяқтың қарсысындағы қол) алға, екіншісі артқа қойылады, аяқтар біраз бүгіліп, дененің салмағы алдыңғы аяққа түсіріледі (121-сурет).

“Жүгір!”, “Марш!” бұйрығы берілісімен оқушылар тұра жүгіреді. Алдымен аяқтың ұшымен жүгіреді. Жылдамдық үдеген соң, қадамдар да жылдамдатылады.

Төменгі старт былай орындалады:

“Стартқа тұр!” бұйрығы берілісімен, сол (оң) аяқ көбірек бүгіліп, старт сызығынан 20—30 см артқа, ал оң (сол) аяқтың ұшы алда тұрған аяқтан 20—25 см артқа қойылады. Қолдар старт сызығына иық кеңдігінен біраз кеңірек қойылады, бас бармақ ішкі жаққа, қалғандары сыртқа қаратылады (122-сурет).

“Дайындал!” бұйрығы берілісімен аяқтар дұрысталып, кейінгі аяқтың



121-сурет.



122-сурет.

тізесі жерден көтеріледі, кеуде сәл ғана жоғары көтеріліп, дененің салмағы екі қол мен алдыңғы аяққа түсіріледі.

“Жүгір!” бұйрығы берілісімен балалар жүгіре жөнеледі.

“Стартқа тұр!” бұйрығында жіберілетін қателер:

1-қате (123-сурет).

Аян неден қателесті?

Басы ...

Қарауы ...

Белі ...

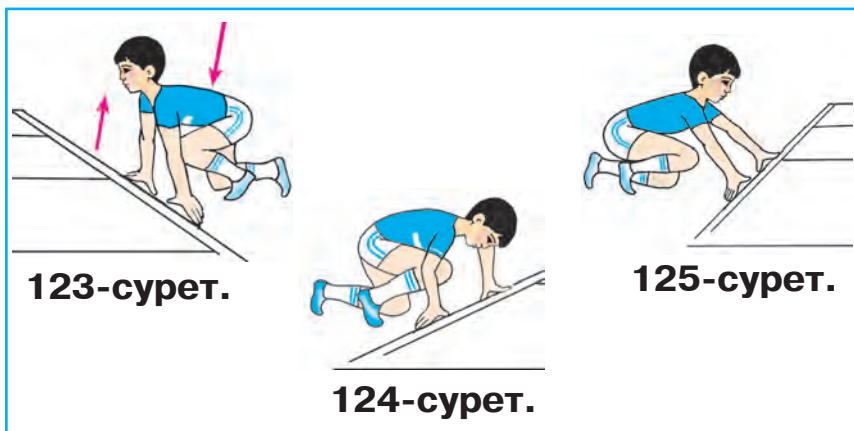
Стартта бұндай қалыппен тұрғанда бұлшықеттер шектен тыс тартылып қалады.

2-қате (124-сурет).

Қайсар көңіл-күйін бір жерге жинады, бірақ ...

Қолы ...

Дене салмағы ...



Қайсар бұндай қалыпта шамадан тыс көп күш жұмсайды.

Серпілу әлсіз болады.

3-қате (125-сурет).

Нұрлан денесін еркін ұстап тұр, бірақ ...

Дене салмағы ...

Қолы ...

Нұрлан салмағын өкшеге түсіріп отырғандығы үшін бастапқы қалыпты дұрыс игеру оған өте қиын.

“Дайындал!” деген бұйрықта жіберілетін қателер:

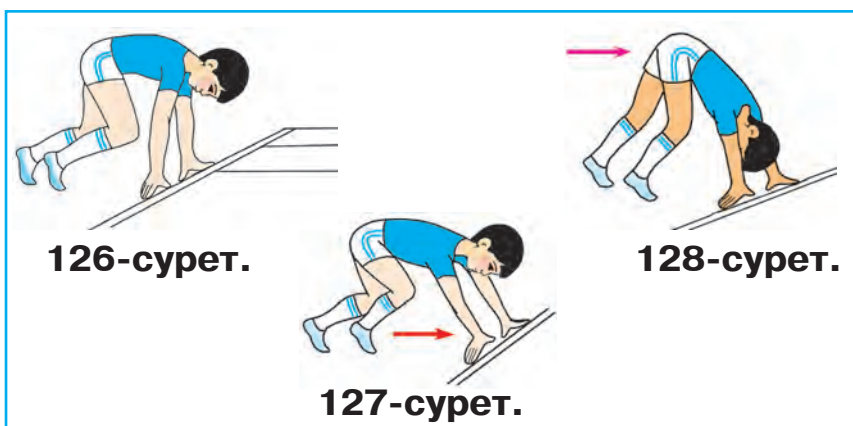
4-қате (126-сурет).

Асанның көңіл-күйін бір жерге жинауы дұрыс емес, себебі

Басы ...

Белі ...

Бел бұлшықеттері ерте тартыла бастайды, сондықтан бел мезгілінен бұрын тіктеледі.



5-қате (127-сурет).

Үсенге қатесін түсіндіріңдер.

Тізе буындары ...

Жамбас бөлігі ...

Қолдары ...

Бұндай қателер жиі кездеседі.

6-қате (128-сурет).

Әли сөреден тез тұруды көздеген,
бірақ ...

Жамбас бөлігі ...

Тізесі ...

Бұндай қалыптан алғашқы қадамды
жылдам жасау мүмкін емес, себебі
тізе буыны шектен тыс тартылған.

**“Жүгірі!” бұйрығында жіберілетін
қателер:**

7-қате (129-сурет).

Сәкен кеудесін дұрыстап алды,
бірақ ...

Артта тұрған аяғы ...

Саны немесе жамбасы ...

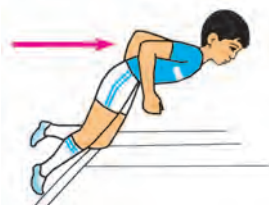
Ол алғашқы қадамды кешігіп жа-
сайды.



129-сурет.



130-сурет.



131-сурет.

8-қате (130-сурет). Камал аяқтарын қозғалысқа келтіреді, бірақ ...

Сілтенген аяғы ...

Кеудесінің иілуі ...

Алғашқы қадамды кеңірек тастайды, бірақ аяғын жай басады. Сондықтан Камал өз достарынан артта қалып кетеді.

9-қате (131-сурет).

Серік жап-жақсы қадам жасады, бірақ ...

Қолдары ...

Сілтенген аяғы ...

Нәтижеде жүгірудің ырғағы бұзылып, Серік жылдамдықты арттыра алмайды.

Сендер оның тағы қандай қателерін айта аласыңдар?

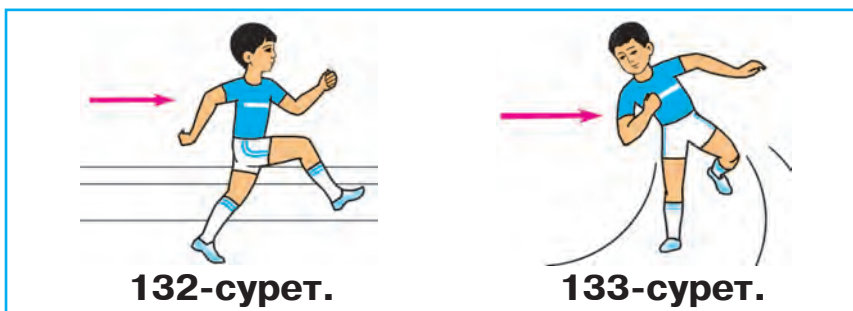
Қашықтыққа жүгіргенде жіберілетін қателер:

1-қате (132-сурет).

Дархан нені дұрыс істей алмады?

Басы ...

Денесінің жоғарғы бөлігі ...



Сондықтан аяқтары жеткілікті дәрежеде дұрыс түспейді.

2-қате (133-сурет).

Сен Жасұланның қайсы қателерін байқадың?

Аяқтары ...

Қолдары ...

Жүгіргенде жіберілетін басқа қателер жөнінде оқытушыдан сұрап ал, жүгірген кезінде сондай қателіктерге жол берме.



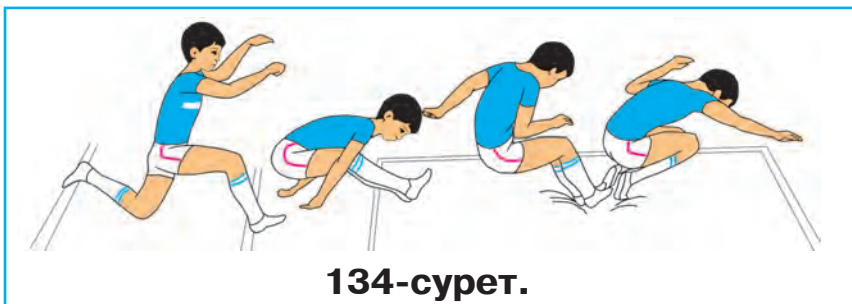
Сұрақтар

1. Стартқа тұрудың неше түрі бар?
2. Стартта тұрғанда және жүгіргенде қандай қателіктерге жол бермеу керек?
3. Стартқа дұрыс тұру және жүгіру үшін нелерге көңіл бөлу керек?



14. Секіру

Секіруді үйренудің негізгі міндеті — балалардың 1 — 2-сыныпта секіру бойынша алған дағдылары мен біліктерін одан ары жетілдіру, оларға жоғары дәрежеге жету мүмкіндігін беретін ең жақсы техникалық әдістерді меңгерту. Бұдан тыс балалар жүгіріп келіп биіктіктен “аттап өту”



және ұзындыққа “аяқты бүгіп” секіру әдістерін үйреніп алады.

Жүгіріп келіп ұзындыққа “аяқты бүгіп” секіруде жіберілетін қателер:
1-қате (134-сурет).

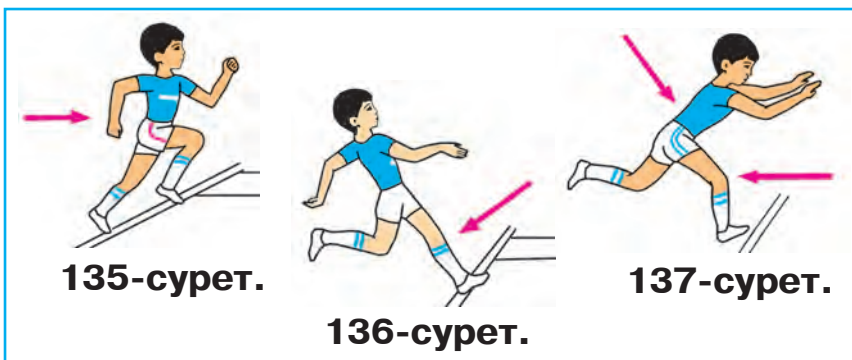
Ұзындыққа секірудегі ең көп кездесетін қателер — дененің, қол мен аяқтың бірыңғай әрекет етпеуі. Суретке қарап, сондай қателерді табыңдар.

2-қате (135-сурет).

Нұржан қалықтау бағытын бірден өзгертті ...

Денесі ...

Сермелген аяғы ...



Мұндай қалыпта жүгіру жылдамдығы қатты тежеледі де, қалықтау биіктігі шағын болып қалады.

3-қате (136-сурет).

Абзал қатесін түзеу үшін не істеуі керек?

Сермелген аяқты ...

Дененің жоғарғы бөлігі ...

Оның қалықтау бағыты шектен тыс көлбеу болып қалған. Сондықтан қалықтау кезінде ол аяқтарын жеткілікті дәрежеде алға шығара алмайды.

4-қате (137-сурет).

Асқардың қалықтауы қалай шығады?

Дененің жоғарғы бөлігі ...

Сермелген аяғы ...

Асқар қатесін түзеуі керек.

5-қате (138-сурет).

Бекарыстың қалықтауы неге дұрыс емес? Серпілгенде ол солға қарай шектен тыс иіліп кетті, содан қа-



лықтау кезінде тепе-теңдігі бұзылды. Жерге дұрыс түсуі үшін көп күш жұмсауы қажет.

6-қате (139-сурет).

Айқын нені дұрыс орындамады?

Аяқтары ...

Сондықтан секіру ұзындығы бір-неше сантиметрге қысқарады.

Айқынға кеңес беру керек.

7-қате (140-сурет).

Бұл — жаман!

Тізелері ...

Жерге түсерде аяқтарды бұғу қиын. Бұндай жағдайда денені түсу нүктесіне дейін дұрыстаудың мүмкіндігі болмай қалады. Секіруші артқа қарай құлайды.

8-қате (141-сурет).

Бұл қате көп кездеседі.

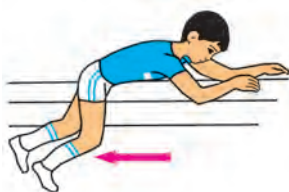
Қол ...

Кейде жамбас бөлігімен түседі. Сен қателестің. Жерге түсерде аяқты шектен тыс созып жібердің. Сен енді артқа қарай сүйенуге мәжбүрсің.

9-қате (142-сурет).



141-сурет.



142-сурет.

Бұл оқушы секіру алаңынан шығып кетті, оның қозғалыс күші сақталып қалды. Неліктен бұлай болды?

Сендер секірген уақытта жіберілетін басқа қателерді білесіңдер ме? Соларды жазыңдар!

Дұрыс секіру мынадай кезекпен орындалады:

1. Бір орында тұрып ұзындыққа секіру.

2. Серпілу орнынан 40—50 см арыда, 15—20 см биіктікте керілген арқаннан бір орында тұрып секіріп өту.

3. “Адымдап” секіріп, серпілген аяқпен тұру.

4. “Адымдап” секіріп, екі аяқпен тұру.

5. Нәтиже үшін “адымдап” секіру.

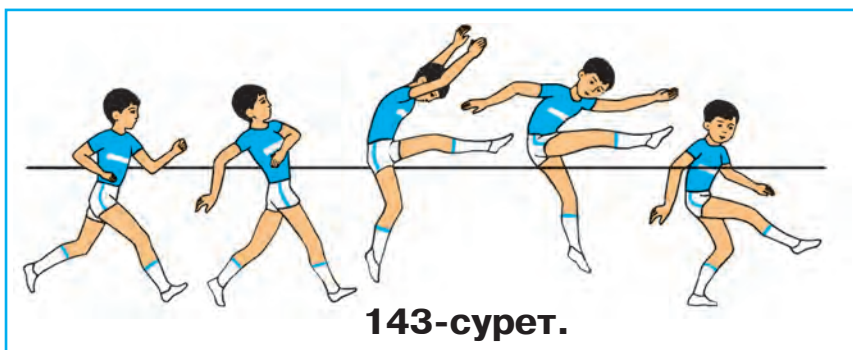
6. Жүгіріп келіп “аяқтарды бүгу” әдісімен ұзындыққа секіру.

7. Нәтиже үшін бір орында тұрып секіру.

8. Нәтиже үшін жүгіріп келіп секіру.

Жүгіріп келіп биіктікке “адымдап өту” әдісімен секіру.

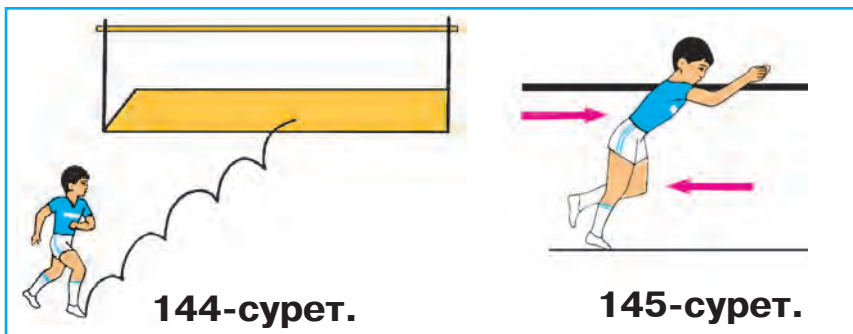
Секіру. 30^0 — 45^0 бұрыш жасап планкаға қарай жүгіріп келу. Жүгіру қашықтығы 7—9 қадам (бастапқы үйрену кезінде 3—4 қадам). Серпілу планкаға 25—40 см жетпестен орындалады (оң жақтан жүгіріп келгенде



сол аяқпен серпіледі), планкадан алдымен жоғары сермелген аяқ, сосын екінші аяқ асырылады. Секіруші планкадан асып, сермелген аяқпен жерге түседі. Дене планкадан асып бара жатқан кезде алға — сермелген аяқ жаққа қарай иіледі. Қолдар серпілген кезде қалықтауға жәрдемдесу үшін жоғары қарай күшпен созылады (143-сурет).

Биіктікке секіруде жіберілетін қателер:

1-қате (144-сурет).



Оқушы қандай қате жіберді?

Бұндай жағдайда жүгіріп келу бұрышы дұрыс болмаған, сондықтан биіктікке секіруде көзделген мақсатқа жете алмайды.

2-қате (145-сурет).

Бейбарыс көңілінің барлығын серпілуді орындауға бағыттаған, бірақ ...

Соңғы қадамынан алдыңғысы ...

Нәтижеде соңғы қадамға жайлап өту табысты болмайды және серпілу созылып кетеді.

Биіктікке секіру кезінде мыналарға көңіл бөлу керек:

1. Жүгіру кезінде шапшаңдықты төмендетпеу.

2. Серпілу кезінде сермелген аяқ толық жазылмай қалады.

3. Бір аяқпен серпіліп, екі аяқпен түсуге әрекет жаса.

4. Сермелген аяқты тізеден бүгіп, алға — жоғарыға жібер.

5. Қалықтау кезінде қолды алға — жоғары соз.

6. Қалықтау кезінде серпитін аяқты серпілетін аяқпен қатарластыр.

7. Серпілу жайын анық шамала.

8. Жүгіруді жылдамдат.

9. Жүгіруді серпілумен байланыстыр.

10. Серпілу мен қалықтау кезінде денені дұрыс ұста.

11. Қалықтау кезінде жинақы бол.

12. Жерге түсерден бұрын аяқты алға созып, табандарды қатарластырып, жүрелеген күйі қолдарыңды алға соз.



Сұрақтар

1. Секірудің қандай түрлері бар?
2. Ұзындыққа дұрыс секіру үшін қандай жаттығуларды орындау керек?
3. Балалар секіргенде қандай қателіктер жібереді?
4. Жүгіріп келіп ұзындыққа “аяқтарды бүгіп” секіру әдісі қалай үйретіледі?
5. Жүгіріп келіп биіктіктен “аттап өту” әдісі қалай үйретіледі?



15. Лақтыру

Кішкене допты арт жаққа иықтан асырып лақтыру үшін, сол аяқ алға шығарылып (оң қолмен лақтырғанда), доп ұстаған оң қол бастың деңгейінде, ал сол қол еркін тұрады. Осы қалыпта салмақ оң аяқтың табанына түсіріліп (аяқтың ұшы оңға бұрылады), тізеден бүгіледі, оң қол

төменге, артқа, жанға қарай созылады, кеуде бұрылып, оңға шалқаяды, сол қол жоғары көтеріледі. Осыған сәйкес оң аяқтың ұшы мен тізесі солға бұрылады. Екі аяқ теңесіп, оң аяқ артқа тіреледі. Сол мезетте оң қол иықтың үстінен жоғарыға қарай қатты сермеледі. Доп 45° бұрыш жасай лақтырылады. Лақтырған соң дене өз салмағының әсерімен алға қарай иіледі де, оң аяққа салмақ түсіреді.

Доп лақтырудағы қалыптар:

Допты ұстаудағы қателік (146-сурет).

Допты ұстауға барлық бармақтар қатысады (147-сурет).

Допты лақтырғанда осылай ұстау керек (148-сурет).

Бір қадамнан лақтыру (149-сурет).

Жүгіріп келіп лақтыру (150-сурет).

Бір қадамнан айқас қадам жасап лақтыру (151-сурет).

Допты лақтырғанда жіберілетін қателіктер:



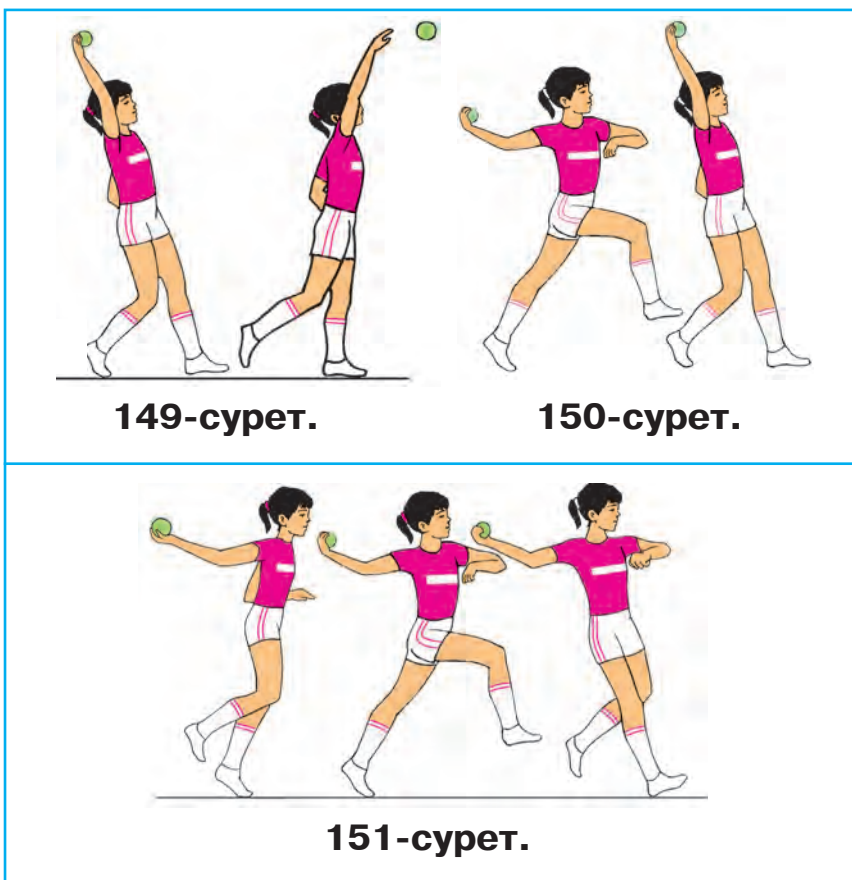
146-сурет.



147-сурет.



148-сурет.



149-сурет.

150-сурет.

151-сурет.

1-қате (152-сурет).

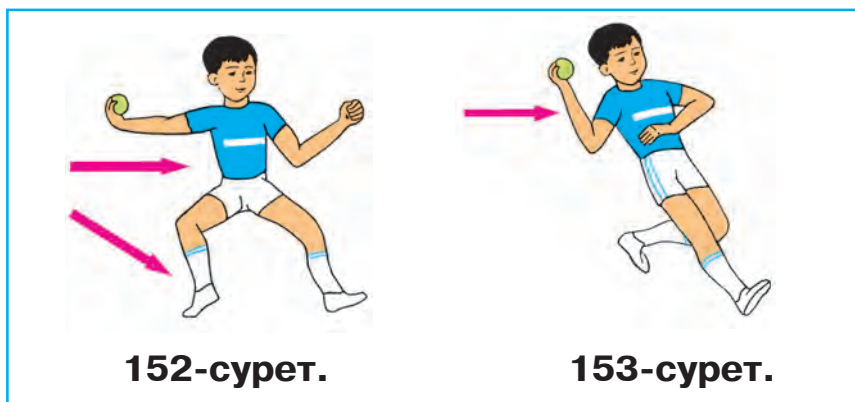
Нұрлан құлашын жақсы-ақ жайды, бірақ ...

Жамбас бөлігі ...

Оң аяғы ...

Нұрлан бұл қалыптан жақсы лақтыра алмайды. Себебі ол бұл қалпында секіргенімен, лақтыруы жақсы нәтиже бермейді.

2-қате (153-сурет).



Айқас қадам жақсы орындалған, бірақ ...

Лақтырушы қол ...

Міне, сондықтан Талғаттың лақтыруға қажетті қол бұлшықеттерінің күші бекерге жұмсалады. Талғатқа қатесін түсіндіріп, дұрыс қалыпты көрсет.

Балалардың доп лақтыруда жіберетін басқа да қателіктері туралы оқытушыдан сұрап, біліп алыңдар.

Доп лақтыруды үйрену:

1. Допты 12—15 м-ге дейінгі қашықтықтан нысанаға лақтыру, нысана — 3 м биіктікте орналасқан 1x1 м көлеміндегі тақта.

2. Допты қабырғаға қарай лақтыру.

3. Допты үйренген әдістермен алысқа лақтыру.

4. Допты иықтан асырып лақтыру.



Лақтыру жаттығуларында өзің жасаған ең қарапайым доптарды (құмды доп, пластмасса доптың ішіне құм толтырылады) пайдаланыңдар.



Сұрақтар

1. Допты иықтан асырып лақтыруды қалай үйренуге болады?
2. Лақтыруды қалай үйренеді?
3. Допты лақтыруда қандай қателіктер жіберіледі?



16. Футбол

Футбол — баршаның сүйікті ойыны. Оның отаны Англия болып саналса да, ойынның оңайлығы, тәртіп-ережелерінің қарапайымдығы, ең маңыздысы, әрбір адам шұғылдана алатындығы үшін ол бүкіл дүниеге тарап кеткен, әрбір халық оны өзінікі деп санайды. Сол себепті футбол — халық ойыны, миллиондар ойыны деп аталады.

Футбол арнайы алаңда доппен ойналады. Әрбір командада он бірден ойыншы болады, олар шабуылшылар, жартылай қорғаушылар, қорғаушылар және қақпашы болып бөлінеді.

Шабуылшылар қарсыластарының қақпасына шабуыл ұйымдастырады.

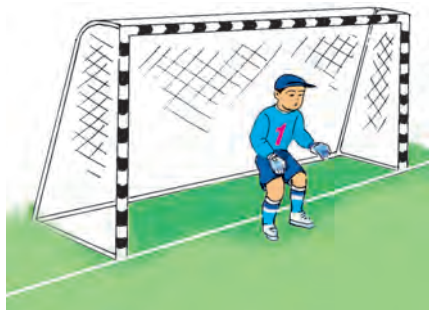
Олардың міндеті — допты шеберлікпен апарып, қақпаға қарай дәл тебу.

Қорғаушылар — өздерінің қақпасын қарсыластарының шабуылынан қорғап, кезегі келгенде қарсыластарынан допты алып қойып, оны өз шабуылшыларына дереу асыратындар.

Жартылай қорғаушылар — қорғаныста да, шабуылда да ойнайтын, ең төзімді, жақсы дайындықтан өткен ойыншылар болып саналады.

Қақпашы — қарсыластардың шабуылы кезінде қақпаны доптан қорғайтын ойыншы. Тек қақпашылар ғана допты қолмен ұстауға құқылы (154-сурет).

Қақпашының ойыны — допты қағып алу. Бұл көбінесе қос қолмен орындалады. Қақпашы допты қағып алуы немесе кері соғып қайтаруы мүмкін. Бірақ шабуылшылар да, жартылай



154-сурет.

қорғаушылар мен қорғаушылар да ойын кезінде допқа қолдарын тигізуі мүмкін емес.

Допты ойынға қосу. Егер доп бірер команда ойыншысының соққысынан кейін алаңнан тысқарыға шығып кетсе, ойын тоқтатылады.

Допты ойынға қосу кезінде аяқтар иық кеңдігінде керіліп тұрады. Допты ұстаған қолдар шынтақтан сәл бүгіледі де, жоғары көтеріліп, желкеге өтеді. Кеуде сәл шалқайып, аяқ тізелері бүгіліп, дене салмағы табанға түсіріледі.

Допты ойынға қосқанда, қол бармақтары мынадай қалыпта болады (155-сурет).

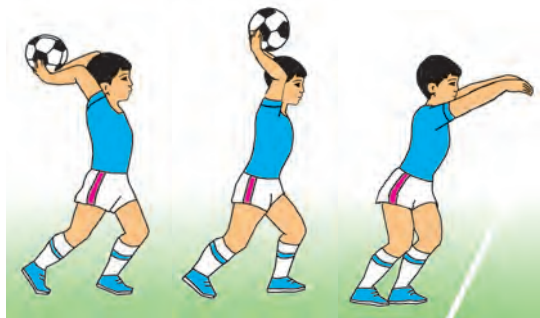
Футбол алаңының шетінен допты ойынға енгізу (156-сурет).

Аяқтың үстіңгі жағының орта бөлігімен допты тебу. Бұл әдіс аяқтың үстіңгі жағының ішкі бөлігімен допты тепкенге ұқсайды (157-сурет).

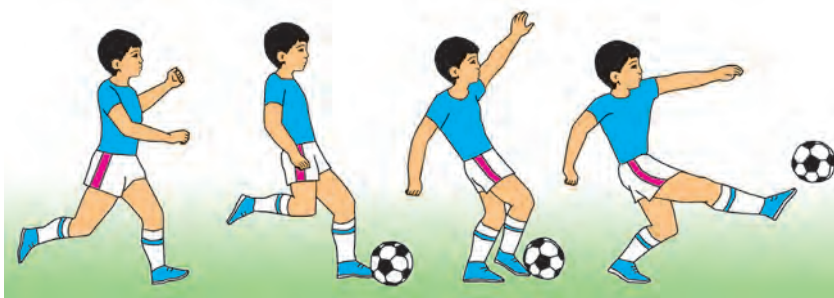
Допты баспен соғу. Допты баспен соғу ойын кезінде қорытынды соққы ретінде де, серіктеріне допты асырғанда да қолданылады. Бірақ балалардың ойын кезінде, жаттығу уақытында болар-болмасқа допты баспен соға беруі жақсы емес.



155-сурет.



156-сурет.



157-сурет.

Балалар допты баспен соғуды біртіндеп үйренуге тиіс (158-сурет).



158-сурет.



Сұрақтар

1. Футбол қандай ойын?
2. Футбол командаларында неше ойыншы ойнайды?
3. Командадағы ойыншылар ойын кезінде қандай міндеттерді атқарады?
4. Өзбекстандағы қандай футбол командаларын білесің?
5. Егер доп ойын алаңынан шығып кетсе, оны ойынға қалай кіргізеді?
6. Футболшы футболды жақсы ойнауы үшін қандай қасиеттерін жетілдіруі шарт?



17. Футболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары

Балалар, футболды жақсы ойнау үшін дененің қарапайым ғана қасиеттерін жетілдіру жеткілікті емес. Бұл үшін ойынның қимыл-әдістерін орындап қана қоймай, оларды дұрыс пайдалана білу де керек.

Жақсы ойнау үшін тек алға қарап жүгіру ғана емес, сонымен қатар артқа қарай да жүгіруге тура келеді. Оңға, солға, жанға қарай да жүгіресің. Тұрған жеріңде бұрылып, допты тоқ-

татуға да үйренесің. Қысқасы, футболшы барлық қимыл-қозғалыстармен әдіс-амалдарды өте жылдам орындауға тиіс.

Әлбетте, бұлардың барлығын үйрену кезінде саған жалпы дамыту жаттығулары көмектеседі.

Жүгіру жаттығуларын үйрену:

а) алға қарай жүгіру;

ә) артқа қарай мәреге жүгіру;

б) оңға және солға бүйірлей адымдап жүгіру;

в) бір орыннан 10—12 м-ге жылдам жүгіру;

г) бір орыннан оң және сол аяқпен кезектесіп секіру;

ғ) үлкен жылдамдықпен “ирелеңдей” жүгіру;

д) бағытты кенет өзгертіп, допты бағандардың арасымен айналдыра жүгіру.

е) мәреге артқа қарай “ирелеңдеп” жүгіру.

Секіру жаттығуларын үйренуге арналған тапсырмалар:

1. Жалғыз аяқпен және қос аяқтап секіргішпен секіру.

2. Сол және оң аяқпен секіру.

3. 30—40 см биіктіктегі кедергілердің үстінен секіру.

4. Бір орыннан ұзындыққа секіру.
5. Биіктікке ілінген допқа секіріп басын тигізу.
6. Қос аяқтап алға секіру.
7. Гимнастикалық орындыққа жанымен секіріп шығу және секіріп түсу.



Сұрақтар

1. Футболшыға неліктен жалпы дамыту жаттығулары керек?
2. Футболшы қандай жүгіру жаттығуларын орындауға тиіс?
3. Қандай секіру жаттығулары футболшы жаттығуларының ішінен орын алуы шарт?



18. Футболшының қозғалыстары мен әдістері

Қозғалыс мыналарды қамтиды: жүгіру, секіру, тежелу, бұрылу.

Футболшының негізгі ойын әдістері — допты тебу, допты аяқпен тоқтату, алып жүру және қарсыласынан допты алып қою. Қақпашының өзінің ойын әдістері бар: қолмен допты қағып алу, соғып қайтару және допты жерге тастап, аяқпен тебу.

Ойында жүгірудің түрлі әдістерін секірумен, бірден тоқтаумен және кенет бұрылумен қоса жүргізуге тура

келеді. Бұлар футболшы қызметінің негізгі ерекшеліктері болып саналады.

Доп тебу — футбол ойынының негізгі құралы.

Допты аяқтың ішкі және сыртқы қырларымен тебу.

Допты жүгіріп келіп, аяқтың үстіңгі орта бөлігімен тебу.

Қарсы алдыңнан домалап келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен тоқтату.

Допқа аяқпен және баспен түрлі соққы беріледі. Аяқтың ішкі қырымен тебу, негізінен, допты қысқа және орта қашықтыққа асырғанда, сондай-ақ нысанаға жақын қашықтықтан тепкенде қолданылады.

Допты омыраумен тоқтату да — футболдағы ең керекті әдістердің бірі. Бұл — ойында көбірек қолданылатын, өзін ақтайтын әдіс. Допты тоқтатқаннан кейін футболшы ойын қозғалысын бастайды. Ол допты өзі алып жүруі, серігіне асыруы немесе қақпаға өзі тебуі де мүмкін.



Сұрақтар

1. Футболшының қозғалыс әдістеріне нелер кіреді?
2. Футболшының ойын әдістері нелерден тұрады?

3. Футболшы ойын кезінде қандай қозғалыстар мен әдістерді қолданады?



19. Баскетбол

Баскетболды 1891 жылы АҚШ-тың Массачусетс штатында дене тәрбиесі оқытушысы Джеймс Нейсмит деген адам ойлап тапқан.

Баскетбол алаңының екі жағындағы бағандарға себеттер орнатылады. Баскетбол — көпшіліктің ойыны. Ойын 28x15 м көлеміндегі алаңда, 5 адамнан тұра-тын командалар арасында 40 минут бойы (4x10 минуттық бөлім) өткізіледі. Әрбір команда қарсыласының торына доп түсіруге және өз кезегінде қарсыласының шабуылын тойтаруға тырысады. Ең көп доп түсірген команда жеңіп шығады. Баскетбол ағылшынша “баскет” — себет, “балл” — доп деген мағынаны білдіреді. Баскетбол добының шеңбері 74,9—78 см, салмағы 567-650 г. Ал әйелдерге арналған баскетбол добының шеңбері 72,4—73,7 см, салмағы 510—567 г.

Егер сен баскетбол ойнауды қа-

ласаң, күшті, төзімді, шапшаң, епті болуың керек.

Баскетболшы ойын кезінде ондаған рет секіру және жүгіру жаттығуларын орындайды. Бұл үшін сен денеңді жақсы шынықтырып, мықты болуың керек.

Сондықтан баскетболшылар әр күні негізгі дене қасиеттерін, төзімділігін, шапшаңдығын, күшін жетілдіріп отырады.



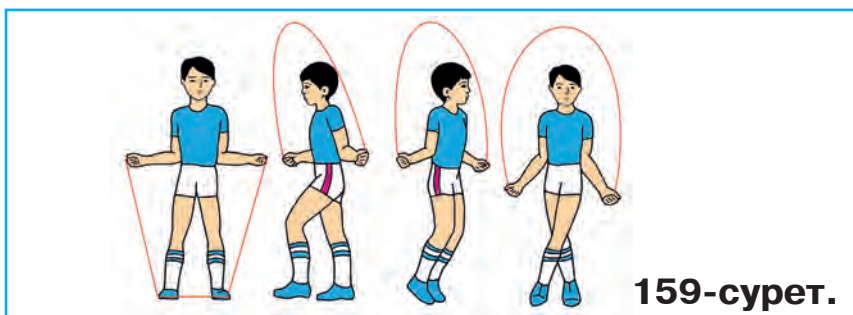
Сұрақтар

1. Баскетболды қалай ойнайды?
2. Баскетбол сөзінің мағынасы не?
3. Баскетбол алаңының көлемі және добының салмағы қанша?



20. Баскетболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары

Көптеген жаттығулар барлық спорттық ойындарда дене қасиетін жетілдіру үшін пайдаланылады. Соның ішінде ең керектісі — жүгіру, секіру жаттығулары. Бірақ баскетболшылар көбірек шұғылдануға тиісті жаттығулар да бар.



159-сурет.

1. Секіргішпен секірудің әр алуан әдістері (жалғыз аяқпен және қос аяқтап), аяқтарды айқастырып секіру (159-сурет).

2. Гимнастикалық орындыққа бір бүйірлей тұрып, оң және сол жаққа екі рет секіріп өту.

3. Қатарласып тұрып, бір-бірінің қолдарынан ұстап 15 м қашықтыққа бір аяқтап серпіле секіру (160-сурет).

4. Қарама-қарсы отырып, қолдар айқастыра ұсталады. Алдымен алға, сосын артқа бірдей секіру (161-сурет).

5. Барған сайын кеңейе түсетін арық сызып, оның ең кең жерінен се-



160-сурет.

161-сурет.

162-сурет.

кіріп өтуге ұмтыл. Мұнда сен аяқтың ұшымен секіруге көңіл бөл (162-сурет).

Баскетбол добын лақтыру:

1. Допты қос қолдап, бастан асыра алысқа лақтыру.

2. Допты қос қолдап, төменнен жоғарыға лақтыру.

3. Допты көкірек тұсынан бір немесе екі қолмен нысанаға және алысқа лақтыру.



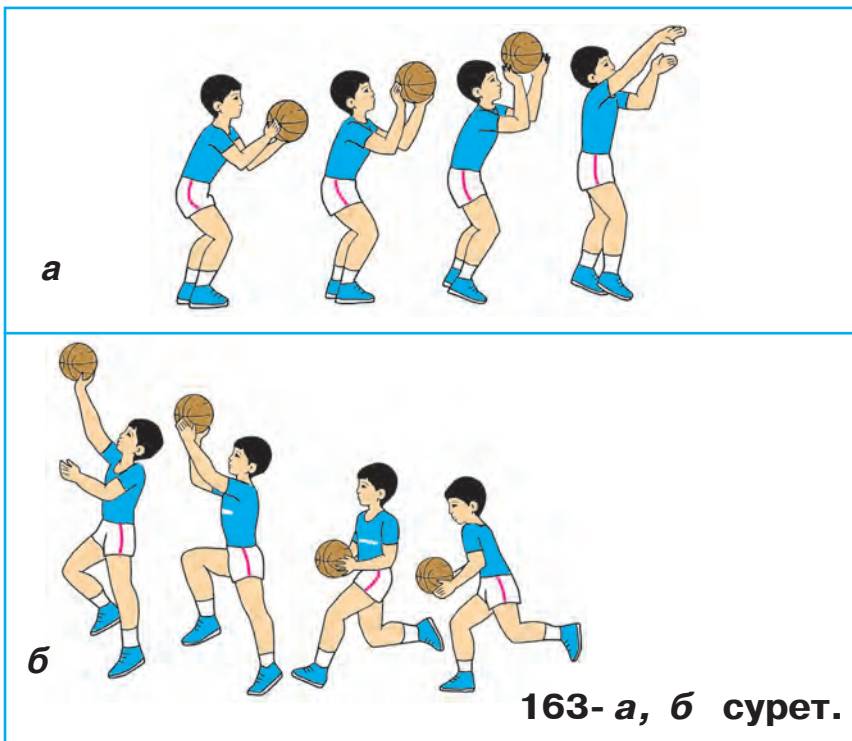
Сұрақтар

1. Қайсы жаттығулар баскетболшы үшін айрықша маңызды?
2. Баскетбол добын лақтырудың неше түрін білесің?
3. Жалпы дамыту жаттығулары баскетболшыға қажет пе?



21. Баскетболшының қозғалыстары мен әдістері

Баскетболдағы негізгі қозғалыстарға бұрылу, секіру, тежелу, допты алып жүру, лақтыру және қағып алу жатады. Себетке доп түсіру — баскетболдағы ең негізгі әдістердің бірі. Допты торға дәл түсіруге даярлану — шабуылдың негізгі мазмұны, ал торға түсіру — басты мақсаты болады.



Допты бір қолмен және екі қолдап, бір орыннан немесе секіре, жүгіріп келіп, яки ұстап тұрған қалыптан тастауға болады (163-а,б суреттер).

Допты қалай алып жүру керек? Бір қолдың бармақтарымен допты күшпен ұрғанда, доп жерге немесе еденге соғылып, қолдың биіктігіндей көтерілуге тиіс. Бірақ допты алып жүрген уақытта баскетболшының тұрған қалпын да естен шығармау керек. Егер допты оң қолмен алып жүрсең, сол аяқ жарты қадам алда болады.

Бармақтарды доптың арт жағына қойып, ұстап тұрады. Допты алып жүргенде, оны оң қолмен жерге соғады. Доп алдыңда немесе жаныңда, әрине, қарсыласыңның қолынан арыда болсын. Әне, сонда алаңда не болып жатқанын жақсы байқайсың, серігің қолайлы кезеңге шығысымен-ақ допты оған жылдам әпересің.

Допты асырған кезде сол қол допты итеріп жіберіп, артқа қайтады. Доп серігіңнің қолайлы жағынан беріледі.

Допты қағып алу — бұл әдісті ойыншы допты жақсылап игеріп алған соң жасайды. Допты әр түрлі әдіспен бір қолдап немесе екі қолдап тұрған жерінде және секіріп қағып алуы мүмкін.

Допты қос қолдап қағып алу — допты иеленудің ең қарапайым және ең сенімді әдісі. Егер доп ойыншыға кеудемен немесе баспен қатар биіктікте жақындап келе жатса, онда қолдарды допқа қарсы шығарып, бармақтарды бостау ұстап, доптың көлемінен кішірек воронка жасай білу керек. Допты әуелі бармақтармен ұстайды (алақанмен емес), қолдар көкірекке қарай тартылып, бүгіледі. Қолдарды бүгу ұшып келе жатқан доптың

күшін азайтатын серіппе міндетін атқарады.

Торға допты дәл түсіру үшін аяқпен қолдың бірдей қозғалуы айрықша маңызды. Бұл әдісті дұрыс орындау үшін жүрелеп отырып, допты кеудеге жақындату керек. Сосын аяқтарды жазып, тіктелген кезде доп торға қарай биігірек лақтырылады.



Сұрақтар

1. Баскетболшының қандай негізгі қозғалыстары мен әдістері бар?
2. Допты қалай алып жүру керек?
3. Допты қағып алғанда, себетке тастауда қандай қозғалыстар орындалады?



22. Волейбол

Волейбол — бұл екі команданың ортасында қолмен ойналатын ойын. Ол 18x9 м көлеміндегі арнайы алаңда ойналады. Алаңның дәл ортасынан белгіленген биіктікте тор тартылады.

Әрбір командада 6 ойыншы болады, олар өз алаңында тұрады да, допты тордың үстінен асырып тастайды. Доп қарсыласының алаңына

түспесе — ұтылады, мұнда қарсыластың командасына бір ұпай беріледі. Бірақ олар бұған жол бермеуге әрекет жасайды. Ойында қайсы команда 25 ұпай жинаса (2 ұпай айырмашылығымен), сол команда жеңіске жетеді.

Командадағы ойыншылардың саны негізгі және кезектегі ойыншыларды қоса есептегенде 12 адамнан аспауы керек. Алаңдағы ойынды 6 ойыншы бастайды және кездесу барысында қалаған ойыншыны кезектегі ойыншымен алмастыруға болады.



Сұрақтар

1. Волейбол алаңының үлкендігі қандай?
2. Волейболда неше ойыншы ойнайды?
3. Волейбол ойынының футбол мен баскетболдан айырмашылығы неде?



23. Волейболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары

Волейбол — пәрменділігімен және әсемдігімен ерекшеленіп тұратын ойын. Сондықтан бұл ойын волейбол-



шылардан қимыл-қозғалыстардың үйлесімді болуын, ептілікті, иілгіштікті, дененің күштілігін және сезімталдықты талап етеді. Волейболшылардың қол-аяқтары мықты болуы керек. Әсіресе волейболшылар қол бармақтарын жетілдірулері қажет. Бұл үшін арнайы дене жаттығулары жасалады.

Қолдың саусақтарын жетілдіруге арналған жаттығулар:

а) қолдың саусақтарын оңға және солға айналдыру;

ә) арқанға ілінген, салмағы 200—300 г тасты эстафета таяқшасына орау;

б) қабырғаға бармақпен сүйеніп, қолды бүгіп-жазу.

Қол бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар:

а) еденге етпеттей жатып қолды бүгіп-жазу;

ә) бетпе-бет тұрған қалыпта қолдарды айқастырып, қолды кезекпен бүгіп-жазу;

б) аяқтар алшақтатылып, қолдар жанға қарай созылады, кеудені оңға және солға бұру;

в) 1 кг-дық допты төмен қарата ұстап тұрған күйде шынтақты бүгіп-жазу;

г) волейбол добын көкірек тұсынан қос қолдап лақтыру;

ғ) волейбол добын тордың үстінен асыра қос қолдап лақтыру.

Аяқ бұлшық еттерін нығайтатын жаттығулар:

а) бір орында тұрып бір және екі аяқпен секіру;

ә) кедергілердің үстінен секіріп өту;

б) жүгіріп келіп, қос аяқпен серпіліп, іліп қойған затқа қолды тигізу;

в) еденге сызылған шеңберлердің ішінде секіру;

г) секіргішпен жалғыз аяқтап және екі аяқтап секіру;

ғ) допты жоғары лақтырып, қағып алу;

д) қолдарды алға созып, жүрелей отырып-тұру;

е) бір және екі аяқтап секіріп, бүйірге және артқа бұрылу.



Сұрақтар

1. Волейболшы қандай қасиеттерге ие болуы керек?
2. Волейболмен шұғылдану үшін қандай жаттығуларды орындау қажет?
3. Қол бармақтарын, қол мен аяқтың бұлшық еттерін дамытатын жаттығуларды өз еркіңмен орындайсың ба?

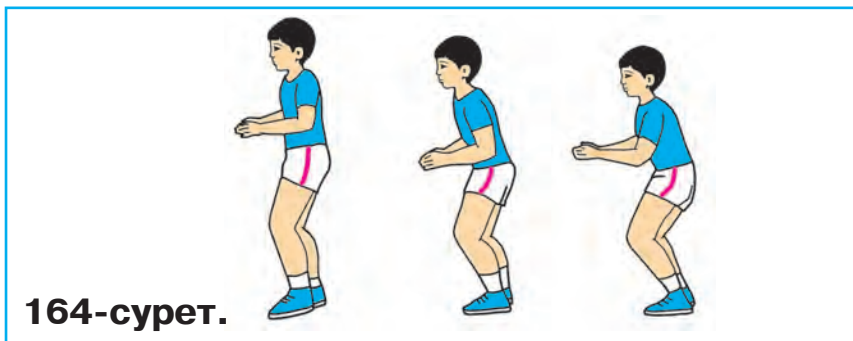


24. Волейболшының қимыл-қозғалыстары мен әдістері

Волейболмен шұғылдану — дененің дамуын жақсарту мен денсаулықты нығайтудың тиімді жолы. Волейбол ойынының өзіне тән қасиеті — қолдың допқа қысқа мерзімдік әсер етуі болып табылады. Волейболда допты қолмен ұстап тұруға рұқсат етілмейді.

Волейбол ойынындағы негізгі қалып пен әдістер — волейболшылардың бастапқы қалыптары, допты бір-біріне асыру, шабуылға шыққанда соққы беру, допты тордан асыру.

Волейболшының тұру қалпы. Олардың тұру қалпы аяқты бүгу дәрежесіне қарап бөлінеді: жоғары, орта, төмен (164-сурет). Аяқтың негізгі қалпы бірдей биіктікте, біраз бүгілген, бір-бірінен 20 — 30 см қашықтықта параллель қойылған, қол-



дар алға қарай біраз бүгілген, кеуде алға таман еңкейген.

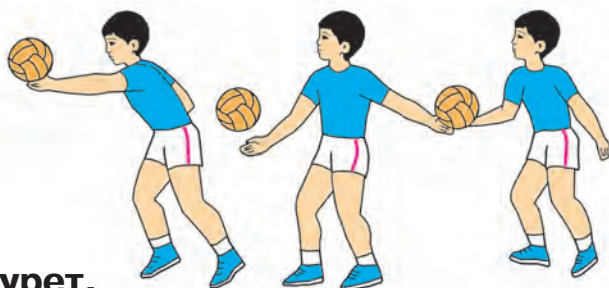
Алаңды бойлай қозғалу жүгіру немесе секіру арқылы орындалады.

Допты соққы беріп асыру — допты ойынға енгізудің бір әдісі. Допты соққан кезде, ол қарсыластардың алаңына барып түсуі шарт.

Допты ойынға төменнен енгізу — волейболда допты қабылдаудағы маңызды әрекеттердің бірі, мұнда ойыншы қимылының шапшаңдығы соншалық, ол допты жерге тигізбеуі керек (165-сурет).

Допты қабылдау — қорғаныс әдісінің бірі, допты игеріп алған соң, ойын жалғаса береді. Содан кейін команда ойыншылары допты үш ретке дейін бір-біріне бір немесе екі қолдап асырады.

Допты асыру — волейболшы ойынды жалғастыру үшін допты серігіне



165-сурет.

немесе қарсыластарының алаңына өткізіп жібереді.

Ойынды үйрену жаттығулары

Волейбол ойынының негізгі қимыл-қозғалыстарын үйреніңдер:

1. Допты басынан асыра қос қолдап лақтыру.

Балалар, доп лақтыруды үйрену қосалқы жаттығуларды орындаудан басталады. Волейбол добын басынан асыра лақтырғанда — горизонталь қалыпта болады, шынтақтар жоғарыға бағытталады. Аяқтарды тізеден аздап бүгіп, басты жоғары көтеріп, допты бастың үстінде секірітіп, оған бармақтарды сәл ғана тигізіп, төменге түсіп кетпеуіне әрекет жасайды.

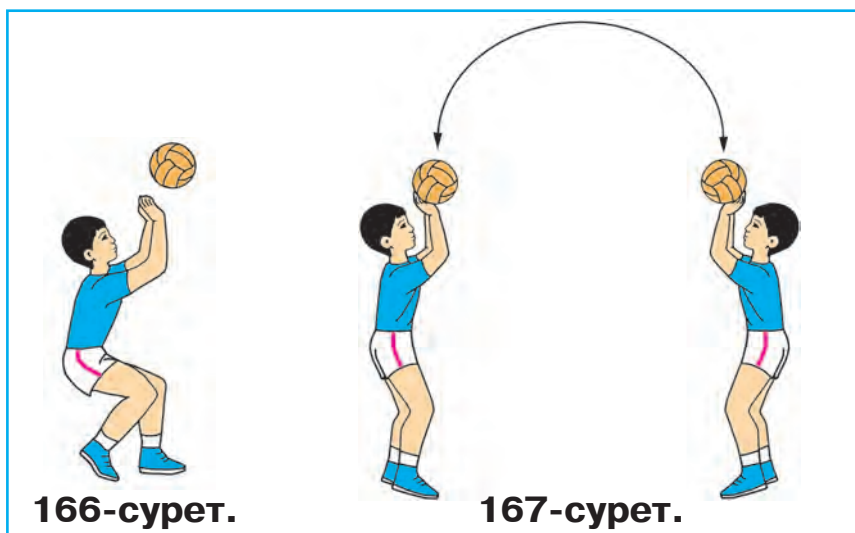
Допты әрбір соғудан бұрын қол шынтақтан бүгіледі. Допты жоғарыға соққанда кеуде мен қол бір мезетке жазылады (166-сурет).

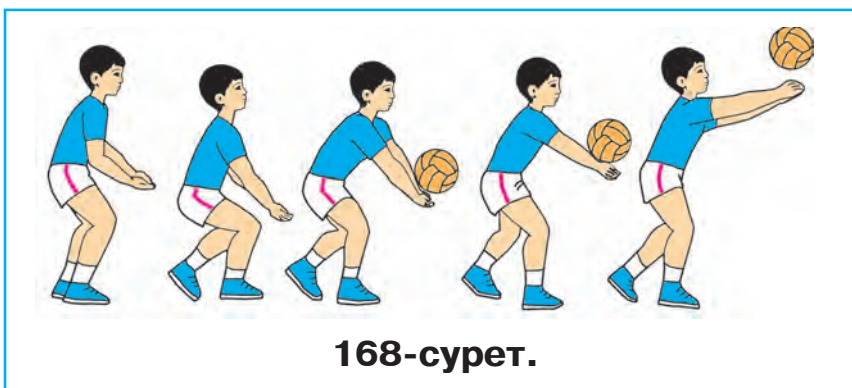
2. Допты жоғарыдан қос қолдап асыру. Допты жоғарыдан қос қолдап асыру ең көп тараған әдіске жатады. Допты артқа қарай асыру (қарсыла-сыңа теріс қарап тұрғанда) кезінде сен доптың астында қаласың. Мұнда қолдар төбеңде болады. Допты асыру шынтақтың жазылуы есебінен

орындалады, омыртқа жотасы, бел, сондай-ақ көкірек бөлігі бір уақытта бүгілу нәтижесінде кеудені артқа тартады.

3. *Допты жұп-жұп болып жоғарыдан екі қолдап асыру.* Бір-біріңе 2 — 3 м қашықтықта бетпе-бет тұрып, допты жоғарыдан қос қолдап асыруға әрекет жаса. Допты асыру уақытында бармақтар бастан жоғары тұрады. Аяқ пен қол бір уақытта теңесіп, доп соғып қайтарылады (167-сурет).

4. *Допты қос қолдап төменнен қабылдау.* Бұл әрекет те жұптасып орындалады. Бір ойыншы допты жоғарыдан қос қолдап асырады, екіншісі допты төменнен қабылдауды үйренеді.





Бұл әдісте допты қабылдағанда кеуде тік тұрады немесе алға біраз еңкейіңкіреп, қолдар төменге түсіріледі, шынтақтарды бір-біріне жақындатып, бармақтарды жазбай ұстап тұрады.

Доп білекке тиетіндей етіп әрекет жасау керек. Бұл үшін қолды доптың ұшып келе жатқан бағытына қарай қояды, сонда доп білекке тиіп, адам бойына дейін көтеріліп қайтады (168-сурет).

5. Допты тордың үстінен асыру. Ойыншы 5 — 6 м қашықтықта волейбол торына қарап тұрады. Аяқтар кеуде кеңдігінде бүгіледі. Бірінші аяқ екінші аяқтан жарты қадам алға қойылады. Содан соң кеуде алға еңкейіп, оң қол артқа созылады. Сосын допты сол қолмен жоғарырақ лақтырады да, оң қолдың алақанымен қатты соғады.

Бұл қимылды орындағанда, допты тордың үстінен асыру шарт. Допты асыруды жұдырықпен орындауға да болады.



Сұрақтар

1. Волейболдың қандай қасиеттері бар?
2. Волейболшы ойын кезінде қалай тұрады?
3. Доп ойынға қалай енгізіледі?
4. Волейболда қандай негізгі әрекеттер мен әдістер бар?



25. Қимылды ойындар

Қымбатты балалар! Қимылды ойындар жақсы шынығып, шымыр да ширақ, күшті де епті болып өсулеріңе, жалпы жұмыс қабілеттеріңнің одан ары нығаюына септігін тигізеді. Сонымен қатар қимылды ойындар жолдастық, бауырмалдық, отаншылдық сезімдердің жетіле түсуіне себеп болады. Бұл ойынды басқару үшін төреші және төрешінің жәрдемшілері тағайындалады.

Ойын үдерісінде балалардың белсенділік, ұйымдастырушылық қабілеттері артады. Мақсатқа жету үшін жолдасына жәрдем беру, дербес

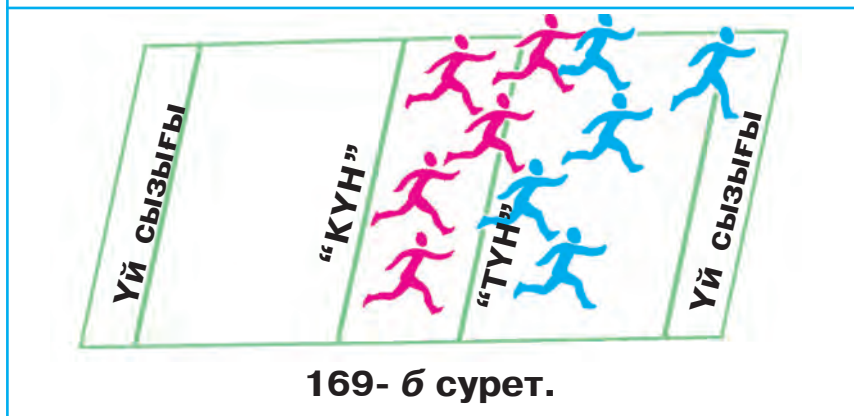
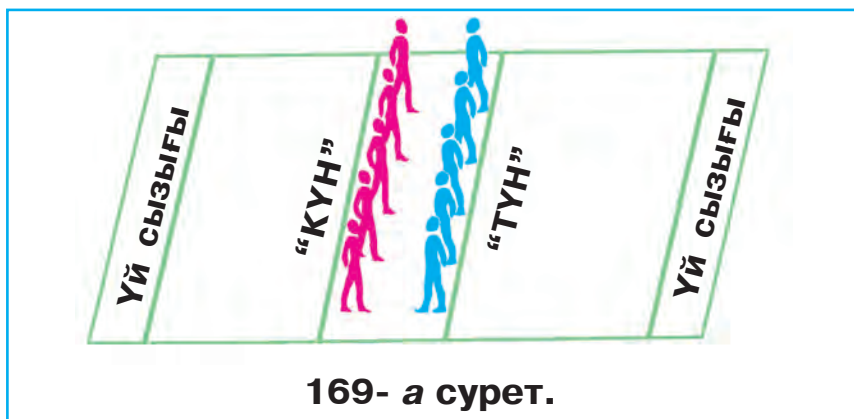
түрде немесе жолдастарымен бірге бірер мәселе жөнінде шешім қабылдау, ұсыныстар жасау қабілеттері арта түседі.

Сөйтіп, қимылды ойындардың балалар өміріндегі маңызы үлкен. Бұрын өтілген білімдерді нығайту үшін бұндай ойындарды жиі-жиі ойнап тұрған пайдалы.

Күн мен түн

Ойын залда немесе алаңда өткізіледі. Алаңның ортасына 1—1,5 м аралықта сызық сызылады, сызықтың екі жағына 10—20 м қашықтықта “үйлер” белгіленеді. Ойыншылар “Күн” және “Түн” командаларына бөлініп, ортадағы сызық бойына сапқа тұрады. Олар бір-біріне қарап, жанымен яки үйлеріне қарап қатар түзейді (169-а сурет).

Оқытушы бірден “Күн!” деп бұйрық береді. Мұнда “Түн” командасының ойыншылары өз “үйлеріне” қашады, ал “Күн” командасының ойыншылары оларды ұстайды (169-б сурет). Қолға түскен ойыншылар саналады және олар командасына қайтып келеді. Командалар тағы да ортадағы сызыққа сапқа тұрады. Ойын қайтадан баста-



лады. Оқытушы “Түн!” бұйрығын бергенде, “Күн” командасының ойыншылары “үйлеріне“ қарай қашады. Ойында қайсы команда көп ойыншыны қолға түсірсе, сол команда жеңімпаз саналады.

Жүгіру эстафетасы

Ойыншылар үш командаға бөлініп, алаңда сапқа тұрады. Алаңның бір жағына мәре сызығы сызылады. Осы-

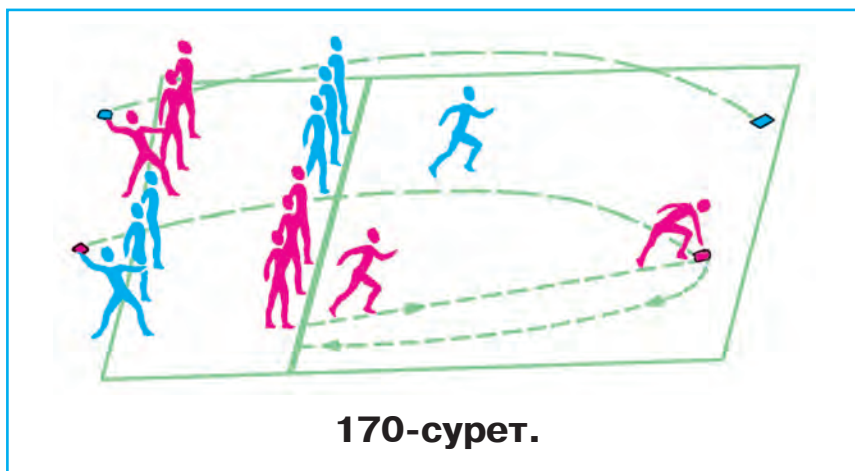
дан 15—20 м-дей жерге арасы 1,5 м-ден үш шеңбер қойылады.

Оқытушының бұйрығы берілісімен, команданың бірінші ойыншылары жүгіріп шығып, алдарындағы шеңберді айналады, сосын дереу артқа қайтады да, кезекте тұрған ойыншылардың алақандарына қолдарын тигізіп, өз орындарына барып тұрады. Кейінгі ойыншылар да ойынды осылай жалғастырады. Ойын 2—3 рет қайталанады. Жүгіруді басқалармен салыстырғанда алдынырақ орындаған команда жеңіске жетеді.

Алысқа лақтырып, уақытты ұту

Ойыншылар екі командаға (мәселен, “Көктер” мен “Қызылдар”) бөлінеді. Олардың әрқайсысында жүгірушілер және атқыштар болады. Атқыштар командасының түсіне сай, ішіне құм толтырылған кішкене доптар беріледі (170-сурет).

Ойыншылар алаңда белгіленген сөре сызығына орналасады. Оқытушының бұйрығынан кейін атқыштар доптарын мүмкіндігі барынша алысқа лақтыруға тырысады. Жүгірушілер түсі өз командасына сай келетін доптардың біреуін алып, мәре сызығына



қарай жылдам келуге әрекет жасайды. Қайсы команданың жүгірушілері мәре сызығына бұрын жетіп келсе, сол командаға бір ұпай беріледі. Содан кейін жүгірушілер — лақтырушылардың, ал лақтырушылар — жүгірушілердің орындарына тұрады. Ойын 8–10 рет қайталанады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Әріптер эстафетасы

Оншалықты үлкен емес картондарға әріптер жазылады. Ойын басталардан алдын ойыншы немесе оқытушы әрбір командаға бірер сөзді бейнелейтін әріпті бөледі. Әріптер сөре сызығынан 10—15 м жерге жинап қойылады.

Оқытушының бұйрығынан кейін сөре сызығының алдындағы қатарда тұрған ойыншылардың алғашқысы жүгіріп барып, әріптердің біреуін әкеліп, сөре сызығының ішіне теріс қаратып қояды. Бірінші ойыншы әріпті қойғаннан кейін екінші оқушы жүгіріп кетеді де, басқа бір әріпті әкеледі, одан кейін — үшінші ойыншы, сөйтіп қайталана береді. Соңғы әріпті әкеліп қойғаннан соң, кезектегі ойыншы әріптерді аударып көріп, әріптерден сөз құрайды да, дауысын шығарып оқиды, оны бүкіл команда қайталайды. Осыдан кейін ойын аяқталып, жеңімпаздар анықталады.

Шеңберден-шеңберге

Ойыншылар бірнеше топқа бөлініп, сөре сызығының алдына сапқа тұрады. Әрбір топтың алдына сөре сызығынан мәреге дейін диаметрі 25 — 30 см-лік 10 — 12 шеңбер сызылады.

Ойын бастаушының бұйрығымен алғашқы ойыншылар шеңберден-шеңберге секіруді бастайды, сөреге жеткен соң, жүгіріп кері қайтады. Бірінші болып жүгіріп келген топқа бір ұпай беріледі. Ойын бірнеше рет қайталанған соң, ұпайлар есептеледі де, көбірек ұпай жинаған топ жеңіске жетеді.

Айдаһардың құйрығын ұста

Бұл ойынға 10-12 оқушы қатысады. Олар бірінен соң бірі тұрып, артқы ойыншы алдыңғы ойыншының иығына қолдарын қояды. Қатардағы бірінші ойыншы “айдаһардың басы”, ал ең соңғы ойыншы “айдаһардың құйрығы” болып саналады.

Оқытушының бұйрығымен “айдаһардың басы” ең артқы ойыншыны, яғни “құйрығын” ұстауға ұмтылады. Арт жақтағы ойыншылар бас жақтағы ойыншылардан қашады, яғни ең артқы ойыншыны ұстатпауға тырысады.

Егер бас жақтағы ойыншы арттағы ойыншыны ұстап алса, онда ұсталған ойыншы “айдаһардың басы” болып қалады. Осылайша ойын жалғаса береді.

Ең епті, ширақ ойыншылар ынталандырылады.



Сұрақтар

1. Қимылды ойындар балаларда қандай қасиеттерді дамытады және тәрбиелейді?
2. Сен қандай халық ойындарын білесің?
3. Жоғарыдағы ойындардың қайсысы саған көбірек ұнайды?
4. Қайсы ойын саған достар арттыруға жәрдем береді?



Тапсырма

Ата-әжелеріңнен, әке-шешелеріңнен балалық шағында сүйіп ойнаған ойындарын сұрап, олардың қалай ойналатынын жазып кел.



26. Жүзу

Өзбекстан — арықтары, каналдары, көлдері, өзендері мен жасанды су қоймалары бар нұрлы өлке. Сырдария, Әмудария, Зарафшан, Шыршық, Бозсу, Ангрэн, Ақдария, Қарадария сияқты дариялардың жағасында өмір сүрген халық ежелден-ақ суда жүзуді үйренген.

Елімізде суда жүзу спортының басталу дәуірі 1924—1925 жылдарға тура келеді. 1930 жылы Ташкентте, Әндіжанда жаңа типтегі суы жылытылатын 50 метрлік бассейндер құрылып, жарыстар өткізіле бастады. 1939 жылы Өзбекстанда Жүзу федерациясы құрылды.

1949—1955 жылдарда Әндіжан, Ташкент, Наманган, Қоқан қалаларында 25 метрлік бассейндер құрылып, жүзу бойынша балалар және жасөспірімдер спорт мектептері ашыл-

ды. Көп өтпей-ақ жүзгіш спортшылардың қатары көбейе түсті. Солардың ішінде Юрий Фролов 1954 жылы 200 метрге баттерфляй әдісімен жүзу бойынша мемлекет чемпионы әрі рекордшысы болды.

1960 — 1964 жылдарда Светлана Бабанина 100 м-ге брасс әдісімен жүзіп, екі рет әлем рекордын орнатты. Ол Наталья Устиновамен бірге Токио олимпиадасына қатысты.

Тәуелсіздікке қол жеткен соң жүзу спорты одан ары дами түсті. Біздің спортшыларымыз Азия, әлем чемпионаттарына, Олимпиада ойындарына қатысып келеді.

Жүзудің кейбір әдістерімен танысыңдар:

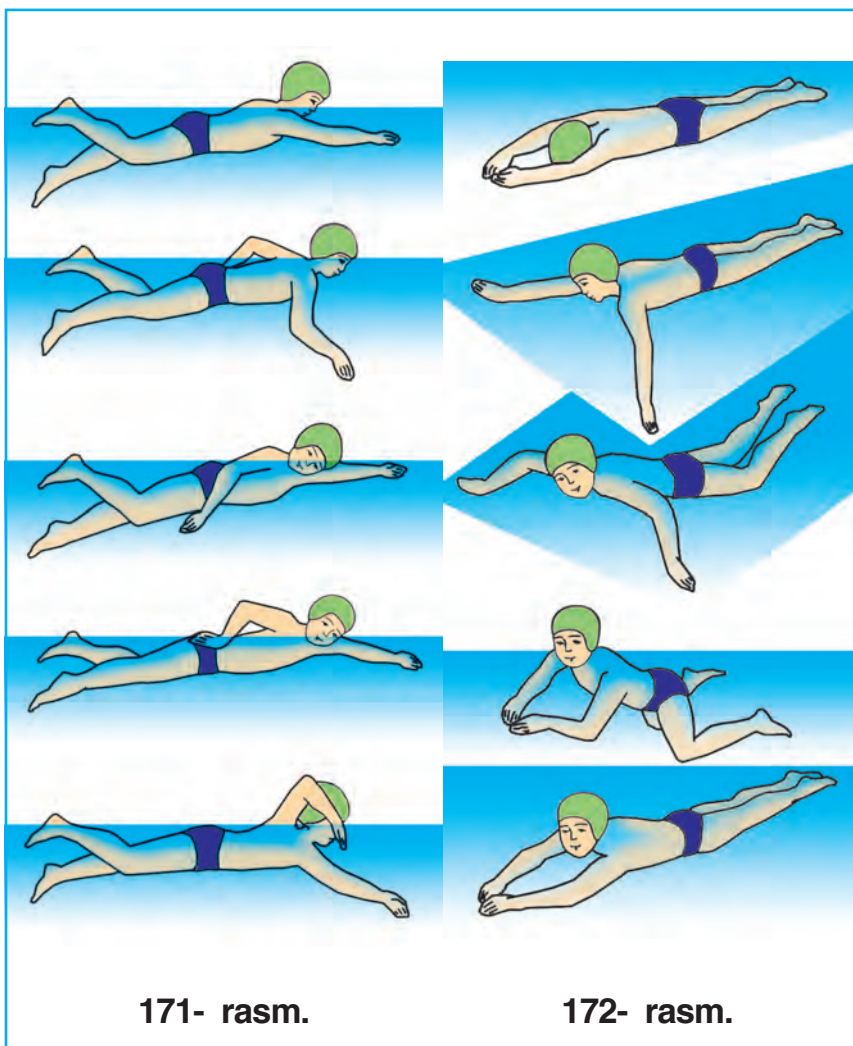
1. Етпеттей жатып крол әдісімен жүзу (171-сурет).

2. Брасс әдісімен жүзу (172-сурет).

3. Шалқалай крол әдісімен жүзу (173-сурет).

Жүзуді үйрену үшін құрлықта берілетін жалпы дамыту және арнайы дене жаттығуларын орындау қажет. Мұнда тиісті әдістердің қимыл-қозғалыстарын орындайсың. Мысалы, гимнастикалық орындықта етпеттеп жа-



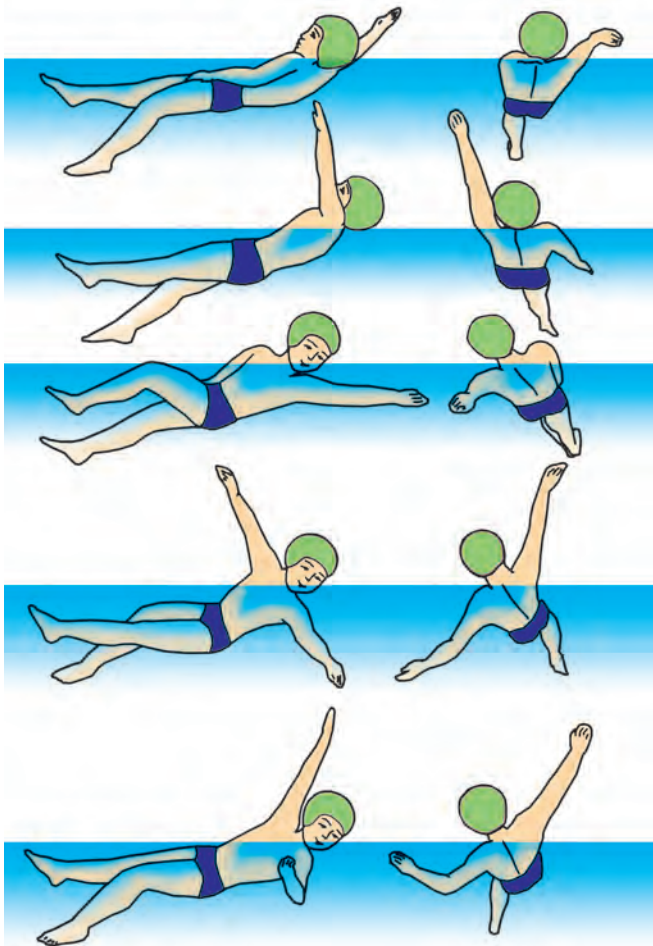


тып, крол әдісінің қимыл-қозғалысын орындау және т.б.



Сұрақтар

1. Өзбекстанда қандай жүзу бассейндері бар?



173- rasm.

2. Елімізде жүзу спорты қашан дамыды?
3. Қандай жүзу әдістерін білесің?
4. Жүзумен шұғылданудан бұрын қандай жаттығуларды орындау керек?

СПОРТТЫҢ ТҮРЛЕРІ ЖӘНЕ СПОРТ ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР



1. Гимнастика

Гимнастиканың үш түрі бар:

1. Негізгі гимнастика (гигиеналық гимнастика).

2. Спорттық гимнастика.

3. Практикалық гимнастика.

Гимнастиканың бұл түрлері де өз кезегінде тағы бірнеше түрге бөлінеді. Негізгі гимнастика мыналардан тұрады:

а) сапқа тұру;

ә) жалпы дамыту жаттығулары;

б) гигиеналық гимнастика.

Спорттық гимнастика мыналарға бөлінеді:

а) спорттық гимнастика;

ә) акробатика;

б) көркем гимнастика.

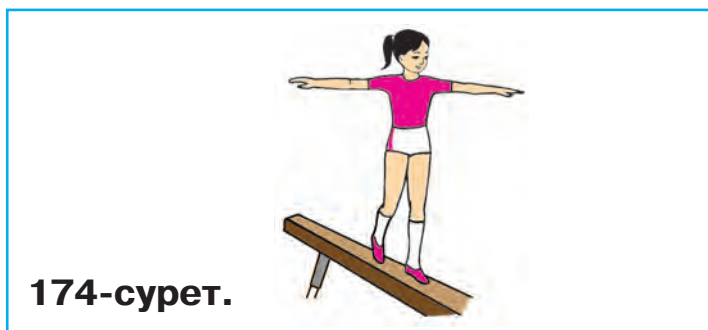
Практикалық гимнастика мыналардан тұрады:

а) жұмыс орындарында орындалатын гимнастика;

ә) емдік гимнастика;

б) кәсіби-практикалық гимнастика.

Спорттық гимнастика. Спорттық гимнастикамен ұл балалар мен қыз балалар дербес шұғылданады. Мұнда



174-сурет.

әр түрлі құрал-саймандар пайдаланылады (174-сурет).

Ұл балалар пайдаланатын құрал-саймандар мен жаттығулардың түрлері: турник, параллель брус, гимнастикалық шағын қос шеңбер, гимнастикалық “көзёл” мен “конь”, еркін жаттығу.

Қыз балалар шұғылданатын құрал-саймандар мен жаттығулардың түрлері: жоғарылы-төменді (қосарлы) турник, гимнастикалық бөрене мен “көзёл”, “коньян” секіру, еркін жаттығу.

Қазіргі кезде барлық облыстарда гимнастика үйірмелері ашылып, оларда қолайлы жағдайлар туғызылған. Бұл шұғылданушылардың санын күрт көбейтіп, келелі жеңістерге жол ашты. Соның нәтижесінде Галина Шамрай, Сергей Диамидов, Эльвира Саади, Оксана Чусовитина сияқты гимнастарымыз Олимпиада ойындарында және басқа беделді жарыстарда жеңіс тұғырына көтерілді.

Көркем гимнастика. Көркем гимнастика — сұлу да нәзік қимыл, иілгіштік, ептілік, сымбаттылық сияқты ғажайып қимыл-қозғалысты бейнелейтін спорт түрі.

Өткен ғасырдың 60-жылдарында мемлекетімізде көркем гимнастика бойынша спорт шеберлері пайда болды. Олардың ішінде өзбек қызы Е.Халмурадова да бар еді. 1964 жылы елімізде көркем гимнастика бойынша жарыс өткізілді. Венера Зарипова, Амина Зарипова сияқты спортшылар әлем чемпионатында және басқа жарыстарда жеңіске жетті. Қазір олардың ізбасарларының саны артып барады.

Акробатика. Акробатика “акробатес” сөзінен алынған, ол “жоғарыға көтеруші” мағынасын білдіреді. Акробатика адамды жан-жақты жетілген, қуатты, епті, төзімді, күшті, батыл және дербес болуға тәрбиелейді.

1943 жылы оқушылар сарайында Н.Лакиза басшылығындағы акробатика үйірмесі өз жұмысын бастады. Оның жетекшілігімен атақты спортшылар жетіліп шықты, олар — спорт шеберлері Л. Мельников, А. Холматов, Г. Ибрагимов, Р. Фаниев, Р. Исянов, Т. Қоқанов және басқалар.

Солардың арасынан білікті акробат М.Тожиев 1957—1959 жылдарда Бельгия, Нидерландия және басқа мемлекеттерде өткізілген халықаралық жарыстарда табысқа жетті.

Акробатика — балалардың сүйікті спорты ретінде мектеп оқушыларының арасында жақсы сенімге кірген. Акробатикаға мамандандырылған БЖСМ ашылып, онда мыңдаған ұл-қыздар шұғылдануда. Әр жылы ересектер мен оқушылар арасында мемлекет біріншілігі өткізіліп тұрады.



Сұрақтар

1. Спорттық гимнастикаға керекті қандай жиһаздарды білесің?
2. Көркем гимнастикамен кімдер шұғылданады?
3. Атақты гимнастардан кімдерді білесің?



Тапсырма

1. Спорттық гимнастика жиһаздарының көмегімен қарапайым жаттығуларды орында.
2. Көркем гимнастикада қандай жиһаздар қолданылатыны туралы жазып кел.
3. Акробатика сөзінің мағынасын біліп ал.



2. Жеңіл атлетика

Жеңіл атлетика — спорттың ең ежелгі түріне жатады. “Атлетика”— грек сөзі, оның мағынасы «күрес, жаттығу» дегенді білдіреді. Ежелгі Грецияда күштілік пен шапшаңдық бойынша жарысқан адамдарды атлеттер деп атаған. Қазіргі кезде денесі жанжақты жетілген күшті спортшыны атлет деп атайды.

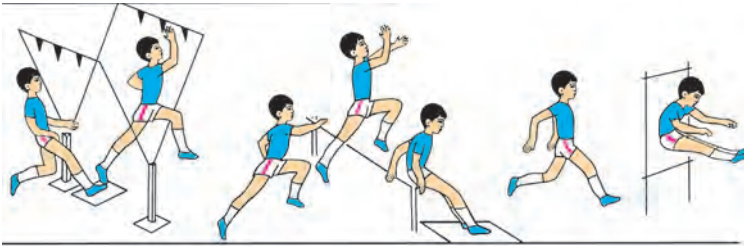
Жеңіл атлетика ерте заманнан дамып келе жатқан спорт түрі болып табылады. Оның жетістіктері басқа спорт түрлерінің дамуына үлкен жәрдем береді. Себебі спорттың басқа түрлері де жеңіл атлетиканың жүру, жүгіру, секіру, лақтыру сияқты жаттығулары арқылы дамиды.

Жеңіл атлетика бес түрге бөлінеді:

- спорттық жүру;
- жүгіру;
- секіру (175-сурет);
- лақтыру;
- көпсайыс.

Спорттық жүру. Спорттық жүру жарыстары стадион жиектерінде және көдімгі жолдарда 3 км-ден 50 км-ге дейінгі қашықтықтарда өткізіледі.

Спорттық жүру жарысына қатысушылар ережеде белгіленген жүру ере-



175-сурет.

желерін қатаң сақтауға тиіс. Бұлардың ең негізгісі — бір секундқа болса да, екі аяқтың жерден бір мезгілде үзіліп қалуына жол бермеу. Сондай нәрсе байқалса, спортшы жүруден жүгіруге өткен деп саналып, жарыстан шығарылады.

Жүгіру. Жүгіру — жеңіл атлетиканың ішіндегі ең көп қолданылатын жаттығу түрі. Бұл дене жаттығуларының кең тараған түрі ретінде өте көп спорт түрлерінің, яғни футбол, баскетбол, қол добы, теннистің құрамында кездеседі.

Спорт жарыстарында ерлер 60 м-ден 42 км 195 м-ге тең қашықтыққа дейін жүгіреді.

Жарыстарда жүгіру бойынша мынадай үш түрлі қашықтық қабылданған: қысқа қашықтық, орта қашықтық, алыс қашықтық.

Қысқа қашықтық — 60, 100, 200, 400 м.

Орта қашықтық — 800, 1500 м.

Алыс қашықтық — 5000, 10000, 20000, 30000 м.

Эстафеталық жүгіру қашықтықтары: 4x100, 4x200, 4x400, 4x800 м.

Белгілі бір қашықтыққа жүгіру уақытпен (секунд, минут, сағат) өлшенеді.

Секіру және оның түрлері мынадай: биіктікке және ұзындыққа секіру, үш адымдап секіру, сырықпен секіру.

Лақтыру түрлері: доп лақтыру, граната, найза, диск лақтыру, ядро лақтыру және т.б.



Сұрақтар

1. Жеңіл атлетиканың қандай түрлерін білесің?
2. Сен жеңіл атлетиканың қайсы түрімен шұғылданасың?



Тапсырма

1. Жеңіл атлетиканың қайсы түріне қызығасың? Себебін айт.
2. Мектептегі ең жақсы жүгіретін және секіретін оқушыларды сырттай бақыла. Олардың жүгіру әдісіне және орындайтын жаттығуларына көңіл бөл.
3. Қазірден бастап 30, 60 м-ге қанша уақытта жүгіргеніңді, бір орыннан қандай ұзындыққа секіргеніңді бақылап жүруге дағдылан.



3. Ұлттық күрес

Әрбір халықтың өзінің ұлттық спорты болғанындай, өзбек халқының да өзіне тән спорт түрлері, күрестері бар. Күрес темурилер заманында да, одан бергі уақытта да халықтың сүйікті спорт ойындарының бірі болған. Күрескерлердің есіміне “балуан” сөзін қосып айтып, оларды құрметтеген. Ақын Балуан Махмуд және Ахмад балуан сияқты өз заманының жауырыны жерге тимеген балуандары күрес тарихында жарқын із қалдырған.

Күрестің тарихы арыда жатса да, еліміз тәуелсіздікке қол жеткізгеннен кейін ғана оны дамытуға көңіл бөлінді. Президенттің ұсынысымен Әмір Темір және Ат-Термізи бабаларымыздың құрметіне арналған халықаралық жарыстар ұйымдастырылды. Жеңімпаздарға Президент сыйлықтары тапсырылды.

1998 жылы 6 қыркүйекте 28 мемлекеттің өкілдері Ташкентте өткен жиналыста ұлттық күресті тәуелсіз спорт ретінде танып, Халықаралық күрес ассоциациясы құрылды. Сол күні Президент сыйлығы үшін Ташкенттегі “Жар” спорт алаңында халықаралық турнир өткізілді. Оған еліміздің спортшылары-

нан басқа АҚШ, Англия, Түркия, Ресей, Жапония, Корея сияқты мемлекеттердің балуандары да қатысты.

1999 жылдың мамыр айында Ташкентте күрестен бірінші әлем чемпионаты өткізілді. Екінші әлем чемпионаты Түркияда, үшіншісі — Венгрияда, төртіншісі — Арменияда өткізілді. Ақобир Құрбанов, Камал Мұрадов, Таштемір Мұхаммадиев, Махтумқұлы Махмудов, Бахром Авазовтар әлем чемпионы атағына ие болды.

Күрес бойынша Америка, Африка, Еуропа, Океания және Азия чемпионаттары, ал Англияда “Ислам Каримов” турнирі өткізіліп келеді.

Сөйтіп, “күрес” деген сөз және оның өзбекше атаулары дүние жүзі халықтарының тілдерінде айтылатын болды. Ұлттық күресімізді бүкіл дүние таныды және “жамбас”, “танбех”, “шала” деген сөздер Жер шарында таза өзбек тілінде естіліп жатыр.



Сұрақтар

1. Халықаралық күрес ассоциациясы қашан құрылды?
2. Күрес бойынша бірінші әлем чемпионаты қашан және қай жерде өткізілді?
3. Күрес бойынша қандай сөздер дүниені шарлап кетті?



4. Белбеулі күрес*

Белбеулі күрестің басқа күрестерден айырмашылығы сол, бұл күресте тек белбеуден ғана ұстап, жібермеу әдісі қолданылады.

Бұл күрес сырттай қарағанда қарапайым болып көрінеді. Әйткенмен, бұл күрестің де өзіне тән сырлары бар.

Бұл күресте, мәселен, қолдарың қарсыласыңның белбеуіне “байланып” қойылады. Сен осы белбеуге байланған қол, аяқ, иық, бел жәрдемімен қарсыласыңның жауырынын жерге тигізуің керек. Қарсыласыңның жауырыны жерге тигеннен кейін ғана белбеуінен қолыңды босатуыңа болады.

Ерте заманда ата-бабаларымыз осылайша, қолдары байланған күйде күресіп, қарсыласының жауырынын жерге тигізуді ойлап тапқан.

Белбеулі күрес те үш түрлі, бұлардың өзі бірнеше әдіске бөлінеді.

1. Қарсыласын басып тұру арқылы орындалатын әдістер:

а) “Сілтеу” әдісі; ә) “Жаншу” әдісі;
б) “Басу” әдісі;

2. Қарсыласты көтеріп алып орындайтын әдістер:

* **Н. Азизовпен** бірігіп жазылды.

а) “Тізеге мінгізу” әдісі; ә) “Тосу” әдісі; б) “Баспа” әдісі; в) “Қайырма” әдісі; г) “Жамбас” әдісі; ғ) “Шала қайтару” әдісі; е) “Қайтару” әдісі;

3. Қарсыласын секірте жүріп орындалатын әдістер:

а) “Адымдау” әдісі; ә) “Айналдыру” әдісі; б) “Қағу” әдісі; в) “Жаңылту” әдісі.

Құрметті балалар, белбеулі күресті былай үйренесіңдер: қолдың саусақтарымен белбеудің ішкі жағын сыртына қарай қайыра ұстау керек: белбеу тік тұрған балуанның беліне екі жұдырық сиятындай етіп байланады.



Сұрақтар

1. Белбеулі күрестің басқа күрестерден айырмашылығы неде?
2. Белбеулі күресте қандай қиымылдар бар және олар қандай әдістерге бөлінеді?



5. Тұран

Ертеде әрбір халықтың өзінің тілі, жазуы, мемлекетті басқару құрылымы, сондай-ақ өзіне тән жауынгерлік өнері де болған. Солардың ішіне түркі халықтары да кіреді.



176-сурет.

Тұран спорттық жекпе-жегі (176-сурет) жарғысының кіріспе бөлігінде мынадай түсініктеме берілген: “Тұран шығыс жекпе-жегі — күрестің тәуелсіз спорт түріне жатады. Ташкентте Баходир Саидов тарихи деректерге сүйеніп, 1991 жылы бұл спорттың жалпы ережелерін жасады”. Автордың пікірі бойынша, ата-бабаларымыздың жауынгерлік жекпе-жегі туралы мәліметтер тарих беттерінен өшіп кеткен немесе әлі толық зерттелмеген. Бәлкім олар әлемдегі мұражайлардың біреуінде сақтаулы тұрған шығар. Сондықтан тұран жекпе-жегін жасау кезінде, дұрысырағы, қайта тіктеу барысында бірер нақты қолданба, не дереккөз пайдаланылған жоқ. Оған халқымыздың салт-дәстүрлері, ұлттық

құндылықтары және әлемде танылған жауынгерлік күрес түрлерінің заң-ережелері жан-жақты зерттеліп, енгізілген.

Жекпе-жек күрестің түрлері көп, олардың бір-біріне ұқсастығы да мол. Бұндай болуы заңды да. Себебі, бұл өнердің отаны біреу, ол — Шығыс. Бірақ олардың әрқайсысының өзіндік ерекшеліктері, өзіне тән қасиеттері бар.

Мәселен, тұран жекпе-жегінің тәртіп-ережелеріне сай, қарсыластар алаңға шыққанда қолдарын жоғары көтеріп, бір-біріне алақандарын көрсетеді. Бұл: “Қара, қолымда ешнәрсе жоқ, адал күресемін” деген мағынаны білдіреді. Сайысқа шыққан қарсыластар күресерде бір-біріне қол береді. Бұдан “менің неге қабілетті екенімді білуге мүмкіндік бергенің үшін рақмет” деген мағына келіп шығады. Демек, тұран күресінде алаңға шыққан күрескердің бірінші міндеті — қарсыласын жеңу емес, өзінің күшқуатын, шеберлігін толық іске салу, сынау болып табылады.

Тұран күресіне қатысушылар жауынгерлік қаруларсыз және соққысыз сайысады. Қатысушылар еркін жаттығулар көрсетеді, жұптасып, көрнекі сайысқа түседі. Киімдері — тұран ха-

лықтары киетін желең, кең тігілген шалбар, жұмсақ аяқ киім болады. Маңдайына таспа байланады. Құрал ретінде таяқ пен арқан қолданылады.



Сұрақтар

1. Тұран күресі қандай күрес түріне жатады?
2. Тұран күресінің ережелері қашан қайта жасалды?
3. Тұран күресінде алаңға шығудың негізгі мақсаты не?



6. Спорт ойындары

Спорт ойындарына мыналар жатады: футбол, баскетбол, волейбол, гандбол, теннис, стол теннисі, бадминтон және басқалар.

Барлық спорт ойындары әр түрлі қимыл-қозғалыстар мен әдістерден құралған.

Футбол. Өзбекстанда заманауи футбол 1900 жылдардың басында қалыптасты. Республикада футболдың дамуында Ферғана жетекші орынды иелейді, себебі Қоқан қаласында 1912 жылы алғашқы футбол командасы құрылды. Содан кейін еліміздің басқа қалаларында да футбол командалары пайда болып, футбол көп-



шіліктің ойынына айналды. 1924 жылы алғашқы футбол стадионы құрылып, онда жарыс өткізілді. Жарысқа Ташкенттің, Сырдарияның, Самарқандтың және басқа уәлаяттардың құрама командалары қатысты.

1956 жылы “Пахтакор” стадионы салынып, “Пахтакор” командасы құрылды. Содан бері “Пахтакор” футбол командасы жарыстарға үзбей қатысып келеді.

1994 жылы Жапонияның Хиросима қаласында өткізілген 12-Азия ойындарында Өзбекстан құрама командасы чемпион атағына ие болды.

Балалар! Егер мектептегі футбол үйірмесіне белсене қатысып жүрсеңдер, сендер де келешекте жетекші футбол клубтары құрамынан орын алуларың ықтимал.

Баскетбол. Баскетбол 1920 жылдан бастап дамыды. Ол кездерде әрбір командада 9 ойыншыдан болатын, олар 28x15 м-лік алаңда ойнады. Алаң көлденең сызықтармен үш бөлікке бөлініп, баскетболшылар үш қорғаушы, үш жартылай қорғаушы және үш шабуылшыға бөлінді. Олар өз сызықтарының ішінде ойнап, допты себетке қос қолдап лақтыратын еді. Баскетбол үйірмелері кейін басқа уә-

лаяттарда да ашылды. Сөйтіп, баскетбол ойыны 1927 жылы Бүкілөзбек жарыстарының бағдарламасына енгізілді.

1928 жылы Өзбекстан баскетболшылары Франция құрама командасымен кездесіп, 49:12 (еркектер) және 24:12 (әйелдер) есебі бойынша жеңіске жетті.

1960 жылы Ташкентте “Мехнат” командасы құрылды. Ол 1961 жылы мемлекет біріншілігіне қатысып, 1962 жылы мақтаулы 4-орынға көтерілді.

Өзбекстан баскетболшылары халықаралық жарыстарда да өздерін көрсете білді. Солардың ішінде Р. Салимова, Ә. Жармұхаммедов сияқты баскетболшыларымыз Олимпиада ойындары, әлем, Еуропа чемпиондары атанған.

Волейбол. Ташкент қаласындағы Н.Чернышевский атындағы мектептің дене тәрбиесі оқытушысы 1925 жылдың соңы — 1926 жылдың басында Мәскеуден волейбол добын, тор және жарыс ережелері жазылған кітапты алып келіп, мектепте волейбол үйірмесін ашқан. Осы мектептің волейбол командасы 1927 жылы 27 сәуірде “Металлист” командасымен ойнап, оны 3:0 есебімен ұтқан. Сол

жылы Ташкентте волейбол бойынша мектепаралық көктемгі қала біріншілігі өткізілді. Сондай-ақ сол жылы ұйымдастырылған Бүкілөзбек жарыстарының бағдарламасына волейбол да енгізілді.

1929 жылдан бастап волейбол бойынша Ташкент қаласының біріншілігі өткізілді. 1930 жылы “Динамо” волейбол командасы құрылды және бұл команда елімізде волейболдың дамуына өз үлесін қосты.

Өзбекстан волейболшылары арасында Олимпиада ойындарының 2 дүркін чемпионы В. Дуюнова және Олимпиада ойындарының чемпионы Л. Павлова сияқты үздік спортшылар бар.

Бүгінде оқу орындарында көптеген волейбол үйірмелері қызмет көрсетіп жатыр. Волейбол да футбол мен баскетбол сияқты “Үміт өркендері”, “Кемел ұрпақ” және “Универсиада” бағдарламаларына енгізілген.



Сұрақтар

1. “Пахтакор” футбол командасы туралы не білесің?
2. Баскетбол алғаш қайсы уәлаяттарда дамыған?
3. Елімізде волейболдың таралуында Ташкенттегі қайсы мектептің рөлі үлкен болды?

Мазмұны

Сөз басы.....3

Дене тәрбиесіне және спортқа байланысты теориялық білімдер негіздері

1. Дене тәрбиесі нені үйретеді?.....5
2. Сендер нені білулерің керек?.....7
3. Дене тәрбиесі гигиенасы.....12
4. Мектеп оқушыларының күн тәртібі.....13
5. Дене тәрбиесінің пайда болу факторлары.....16

Оқу күн тәртібіндегі дене шынықтыру-сауықтыру шаралары

1. Мектепте сабақтан бұрын орындалатын гимнастика.....19
2. Көңілді минуттар.....22
3. Үлкен үзілісте өткізілетін қимылды ойындар.....34
4. Сыныптан тыс спорт үйірмелерінің дене тәрбиесіндегі маңызы.....39

Дене тәрбиесі үдерісінде практикалық қозғалыс білігі мен дағдыларын қалыптастыру

1. Саптық жаттығулар.....42
2. Дененің қалып-қозғалыстарының негізгі атаулары.....49
3. Тұлға және оны қалыптастыруға арналған жаттығулар.....60
4. Жалпы дамыту жаттығулары.....67
5. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары.....69
6. Жер бауырлап жылжу.....73
7. Асып өту және өрмелеу.....76
8. Қарапайым және аралас салбырап тұру жаттығулары.....81

9. Би жаттығулары.....	85
10. Акробатика жаттығулары.....	86
11. Сүйеніп секіру.....	91
12. Жүру.....	94
13. Жүгіру.....	96
14. Секіру.....	103
15. Лақтыру.....	110
16. Футбол.....	114
17. Футболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары.....	118
18. Футболшының қозғалыстары мен әдістері.....	120
19. Баскетбол.....	122
20. Баскетболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары.....	123
21. Баскетболшының қозғалыстары мен әдістері.....	125
22. Волейбол.....	128
23. Волейболшыға арналған жалпы дамыту жаттығулары.....	129
24. Волейболшының қимыл-қозғалыстары мен әдістері.....	132
25. Қимылды ойындар.....	137
26. Жүзу.....	144

Спорттың түрлері және спорт туралы мәліметтер

1. Гимнастика.....	148
2. Жеңіл атлетика.....	152
3. Ұлттық күрес.....	155
4. Белбеулі күрес.....	157
5. Тұран.....	158
6. Спорт ойындары.....	161

М 31 **Махкамжонов К., Хужаев Ф.**
Дене тәрбиеси [Мәтін]: 3-сыныпқа
арналған оқулық /. 5-басылуы, — Т.,
“O‘qituvchi” БПШҮ, 168-б. 2016.

1. Хужаев Ф.

ISBN 978-9943-02-956-9

UO‘K 796-512.122(075)

КБК 74.200.55ya72

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAHRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

3- sinf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

5-nashri

(Qozoq tilida)

*«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2016*

Аударған А. Ташметов

Редактор А. Рахманұлы

Көркемдеуші редактор Б. Ибрагимов

Техникалық редактор С.Набиева

Компьютерде беттегендер Қ. Рахманов, Ш. Юлдашева

Баспа лицензиясы АIN№161.14.08.2009.Түпнұсқа-макеттен басуға
рұқсат етілді 06.05.2016. Пішімі 60x90 $\frac{1}{16}$. Кеглі 13,14 шпонды.

Қарібі “Pragmatika”. Офсеттік әдіспен басылды.

Шартты б.т. 10,5. Есептік б.т. 9,5. Таралымы 5157 дана.

Тапсырыс №

Өзбекстан Баспасөз және ақпарат агенттігінің
“O‘qituvchi” баспа-полиграфия шығармашылық үйі.
Ташкент – 206, Юнусабад массиві, Янгишахар көшесі, 1-үй.

Келісім № 07–25–16.

Жалға берілген оқулықтың күйін көрсететін кесте

№	Оқушы-ның аты-жөні	Оқу жылы	Оқулық-тың алынған кездегі күйі	Сынып жетек-шісінің қолы	Оқулық-тың тап-сырыл-ған кез-дегі күйі	Сынып жетек-шісі-нің қолы
1.						
2.						
3.						
4.						
5.						
6.						

Оқулық жалға беріліп, оқу жылының аяғында кері қайтарып алынғанда, жоғарыдағы кесте сынып жетекшілері тарапынан төмендегі бағалау өлшемдері негізінде толтырылады:

Жаңа	Оқулықтың алғаш рет пайдалануға берілген кездегі жағдайы.
Жақсы	Мұқабасы бүтін, оқулықтың негізгі бөлігінен ажырамаған. Барлық парақтары бар, жыртылмаған, беттерінде жазу-сызулар жоқ.
Қанағаттанарлық	Мұқаба езілген, біраз шимайланып, шеттері жыртылған. Оқулықтың негізгі бөлігі мұқабадан ажыраған жерлері бар, пайдаланушы қанағаттанарлықтай бүтіндеген. Кей жерлері сызылған.
Қанағаттанарлық емес	Мұқаба шимайланып сызылған, негізгі бөлігі ажырап кеткен. Нашар жөнделген. Беттері жырым-жырым, парақтары жетіспейді, боялып кеткен. Оқулық қолдануға жарамсыз.