

Т. С. УСМОНХУЖАЕВ, С. Г. АРЗУМАНОВ,
С. Т. УСМОНХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

*7-8 сынып оқушыларына арналған
оқу қолданбасы*

*Өзбек тіліндегі қайта өңделіп, толықтырылған үшінші
басылымына сәйкес қазақ тілінде үшінші басылуы*

Өзбекстан Республикасы Халыққа білім беру
министрлігі баспаға ұсынған

«О'QITUVCHI» БАСПА-ПОЛИГРАФИЯ
ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҮЙІ
ТАШКЕНТ — 2017

УЎК: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

У 74

Пікір жазғандар:

Т. ХАЙДАРОВ

— Өзбекстан Республикасына еңбегі
сінген оқытушы;

Р. ХАЛМҰХАМЕДОВ — Өзбекстан мемлекеттік дене тәрбиесі
институтының ғылыми жұмыстар
бойынша проректоры, педагогика
ғылымдарының докторы, профессор.

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

ISBN 978-9943-22-113-0

© Т.С.Усмонхужаев және баск.
Қайта өндөліп, толықтырылған
басылымы.

© «O'qituvchi» БПШУ, 2005, 2008, 2017.

KIRISPE

«Отанымыздың болашағы, халқы-
мыздың ертеңгі күні, еліміздің әлемдік
қауымдастықтағы абыробибеделі, ең
алдымен, перзениттеріміздің ойдағы-
дай өсіп, кемелденіп, өмірге қандай
адам болып қадам басуына байланы-
сты. Біз бұндай аңы шындықты еш-
қашан ұмытпауға тиіспіз».

I. A. Каримов

Қадірлі балалар! Сендер дene тәрбиесіне қатыс-
ты бірқатар теориялық білім негіздерін менгеріп
алдындар. Сан қылы спорт түрлері бойынша алғаш-
қы практикалық дағдылар мен біліктерге ие бол-
дындар. Енді сендер жас ерекшеліктерін мен жеке
мүмкіндіктерінді ескере отырып, мектеп жанындағы
спорт секцияларына, балалар мен жасөсіпірімдер
мектептеріне қатыса аласындар. Егер өздерің таңда-
ған спорт түрлерімен ерте бастан-ақ шын ықылас-
пен, тұракты шұғылдансандар, өз жерлестерің —
теннисшілер Денис Истомин, Ирода Тулаганова
және Ақғұл Аманнұратова, боксшылар Фазлидин
Файыпназаров, Шахрам Фиясов, Хасанбай Дусматов,
Шахобиддин Зоиров және Бектемір Мелиқозиев,
самбодан әлем чемпионы Шухрат Хужаев, балуан
Бахром Авазов, футболшы Миржалол Қосимов, дзю-
дошы Абдулла Тангриев, Ришод Собиров, жүзгіш
Саида Исқандарова, шахматшы Рустам Қасымжанов,
женіл атлетші Анвар Кучмурадовтар секілді бүкіл
әлемге әйгілі болып өсесіндер.

Егер әрқайсысын өзің ұнатқан спорт түрімен
шұғылдансандар, жеке басынның ерекшеліктері, фи-
зикалық даму деңгейлерін, сапалық қасиеттерін
(куш, жылдамдық, төзімділік, ширактық және басқа-
лар), айналысып жатқан спорт түрін қай дәрежеде
игергенін, күн тәртібін қалай сақтағанын, тамақтану,

ұйқы сияқтылар өзара байланыста болып, 1-3 жылға созылады. Соған сәйкес қолдарындағы оқу қолданбасында сендер сүйеттің спорт түрі, оның адам ағзасына маңызы жөнінде, ептілік пен шапшаңдықты, көзбен шамалау мен қымыл-қозғалыс үйлесімін дамытуға қатысты қызықты мағлұматтар беріледі.

Сендер қазір алуан түрлі физикалық жаттығуларды өз беттерінмен, дербес орындағы алатын жастасындар. Бойларында күш-қуат пен тәзімділік белсенді түрде дамып келе жатқандықтан, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, қурес, велоспорт, ескек есу және басқа спорт түрлерімен үзбей шұғылдана аласындар. Алайда сендер белгілі бір ережелерге қатаң бойсұнуға тиіссіндер.

«Денсаулығың жөнінде әнгімелесеміз» деп аталағын алғашқы бөлімде өздерінді қалай сезінетіндерін, тамыр соғысына қарап өз денсаулығынды бақылауды, дұрыс тамақтануды, ұйқы мөлшерін, көзді қалай сақтау керектігін, өсу үстіндегі ағза үшін өзің-өзің қалай көмектесуге болатынын үйренесіндер, өзінді-өзің уқалау ережелерімен танысадындар.

«Өзің-өзің көмектес» деп аталағын екінші бөлімде сендер оқу бағдарламасынан орын алған негізгі машықтар: гимнастикамен, жалпы даму жаттығуларымен, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, гандбол, футбол, қурес және жүзу ережелерімен танысадындар. Бағдарламада берілген спорт түрлерінің әрқайсысы бойынша дененің сапалық қасиеттерін дамытатын арнаулы жаттығуларды орындаїсындар.

«Денім сау болсын десен» деген атпен берілген үшінші бөлімде күш, жылдамдық, икемділік, тәзімділік рәуішті сапалық қасиеттерді дамыту үшін қандай машықтарды игеру қажеттігін біліп аласындар. Қысқасы, сендер алдарынча қойылған міндетке толық қол жеткізу үшін машық-жаттығуларды үзбей орындауға тиіссіндер. Күнделікті жаттығулар сендердің ағзаларынды шындаиды, қайрат-жігерінді жаниды, кездескен қыншылықтарды жеңе білуге баулиды.

I бөлім

ДЕНСАУЛЫҒЫҢ ЖӨНІНДЕ ӘҢГІМЕЛЕСЕМІЗ



Өзін сезіну, тәбет, ұйқы. Әркім де жастайынан-ақ денсаулығының мықты болуын қалайды. Сондықтан да сен өзіңдің түр-сымбатың мен денсаулығынды нығайтуды неғұрлым ерте бастасан, алдағы өміріңнің солғұрлым сенімді, мазмұнды және жақсы болуын қамтамасыз етесін. Әйтпесе «Жұмысты не-ден бастау керек? Шаршаңқылықтың алдын қалай-ша алуға болады? Машықтарды қалайша дұрыс үйымдастырамын?» деген орынды сұрақтар туылады. Бұл үшін алдымен ағзаның өмірлік маңызды жүйелері – жүрек-қантамыр саласы мен тыныс аруды дамытуға септігін тигізетін дene жаттығуларын тұрақты орынданап тұрған жөн. Құнделікті машықтар сенің ағзанды нығайтады, ерік-жігерінде шындалап, қыыншылықтарға төзе білу қабілетінді жетілдіреді. Жұру, жүгіру, жүзу, туризм, гимнастикалық жаттығу сияқтылармен айналысу құнделікті қажеттілікке айналуға тиіс. Бұлар адамның түр-тұлғасы сымбатты болуын қалыптастырады, қымыл-қозғалысының ширак, епті болуына көмектеседі.

Десек те жаттығу-машықтар адам ағзасына өз зардабын емес, тек пайдасын тигізуі үшін бұлардың саған сәйкес келетінін немесе келмейтінін білген де орынды.

Егер сен физикалық жаттығуларды жан-тәніммен беріле орынданап жүрген болсан жақсы. Онда барлық машықтар саған сәйкес келеді, уайымдаудың жөні жоқ. Егер сен жаттығуларды жүрдім-бардым, қалай болса солай көнілсіз орынданап жүрген болсан, онда дene жаттығулары бағдарламасын қайта қарауың көрек. Өйткені жаттығулар саған артық салмақ түсіріп, көніл қошынтың төмендеуіне себеп болған шығар. Онда дene шынықтыру жаттығуларының көлемін біраз азайт, тек мұлдем тоқтатып қойма.

Адамның өзін қалай сезінуі ағзаның жалпы күйіне және жүйке жүйесінің жағдайына байланысты. Егер дene шынықтыру жаттығулары дұрыс үйым-

дастырылып, тұрақты жүргізілсе, адам міндетті түрде өзін жақсы сезінеді. Өзінді нашар сезіну, көбінесе дene жаттыгуларының көп-аздығына және ағзаның жалпы өзгерістеріне байланысты болады. Осылан орай адамның өзін сезінуі жақсы, қанағаттанарлық немесе жаман деп бағаланады: жақсы күйде — сергектік, көніл қошының көтерінкілігі; қанағаттанарлық күйде — самарқаулық, босансу, еңбекке ынтаның тәмендеуі, қысылу секілді белгілер байқалады.

Тәбет — бүкіл ағзадағы өмірлік қызметтің қалай өтіп жатқандығын білдіретін бірден-бір көрсеткіш. Тәбеттің тәмендеуі немесе жойылуы сырқаттанғанда, шаршағанда немесе жүйке қажығанда және үйқыдан қалғанда байқалады.

Денені шынықтырумен айналыса бастаған кезде адамның дene салмағы тәмендеуі ықтимал. Бұл энергияның көбірек жұмсалуына, кордаланып қалған майлар жиынтығының азаюына, денедегі сұйықтықтың термен бірге шығып кетуіне байланысты болады. Егер бұл үдеріс тәбеттің күрт артуымен қатар жүрсе, онда занды құбылыс болып саналады.

Жаттыгулар барысындағы терлеу ағзада зат алмасудың күшеюінен туындейды. Бұл да — қалыпты жағдай. Адам машық кезінде терлесе де, дененің температурасы өзгермейді. Ол да көбінесе ағзаның өзіндік ерекшеліктеріне, түскен салмаққа, дененің шынығу деңгейіне және басқаларға байланысты болады. Күн ыстық немесе қапырық болса, машық кезінде терлеу де күшнейеді.

Осылардың салдарынан термен бірге ағза үшін өте қажетті тұздар мен элементтер де шығып кетеді. Сондай кездерде ағзадағы тұз бен судың қалыпты тепе-тендігін сақтау керек. Бұл үшін суды, жалпы сұйықтықты пайдалану мөлшерін көбейткен орынды Машықтар барысында шектен тыс көп терлей беруде денсаулыққа зиян екендігін ұмытпандар.

Үйқы. Қаның үйықтау — денсаулықтың белгісі әрі орындалып жатқан дene жаттыгуларына төзімділіктің нәзік көрсеткіш болып табылады. Егер сен кешке қарай қатты үйықтап, таңертең өзінді тың да сергек сезініп оянсан, онда үйқынның қалыпты

болғаны. Ұйқының бұзылуы — ұйықтаудың қындауы, бейжай ұйықтап, жиі-жі ояна беру, қорқынышты түстер көру, аз ұйықтау, бастың ауыруы, енбекке құштарлықтың тәмендеуі және ұйқыдан тұрған соң да өзінді нашар сезіну.

Ұйқы ағзаның ең маңызды сұранысы болып салады. Адамның жемісті еңбегі көп ретте ұйқыға тікелей байланысты. Әйткені ұйқы кезінде адам ағзасы тынығып, күш жинайды. Әсіреле бас ми қабығының жасушалары үшін ұйқы аса қажет. Ұйқытар алдындағы жаттығулар сені зорықтырмаяуға тиіс. Әйтпесе бұл жағдай сенің ұйқынның бұзылуына себеп болады. Қысқасы, ұйқы гигиенасына қатан мойынсұн сендер үшін өте маңызды.

Кешкі тамаққа ұйқыдан кемінде екі сағат бұрын отыру керек. Тамақ женіл қорытылатын болсын. Жатардан бұрын қою шай немесе кофе ішуге болмайды. Сөндірілмеген шам, айғай-шу, шиқылдаған музыка секілді жүйкеге тиетін нәрселер болмаса, ұйқы да тыныш болады. Қалыпты жағдайда он жамбаспен, жастықты биік қоймай ұйықтаған дұрыс.

Әрбір адамның ұйқыға сұранысы да әр түрлі болады. Дегенмен күн сайын ұйқыға бір мезгілде жатып, бір мезгілде тұрған өте пайдалы. Ұйқыдан тұрудың да ең жақсы мезгілі — өзің сергек, көніл күйің көтерінкі болған мезгіл.

Мектепке күннің бірінші жартысында баратын болсан, тұскі тамақтан соң ашық аспан астында біраз серуендей, дene жаттығуларымен айналыс. Содан соң сабак дайындауға отыр. Егер окуға күннің екінші жартысында баратын болсан, ертерек тұрып, алдымен үйге берілген тапсырмаларды орындаپ ал. Сабакқа дайындалуды құрделілігі орташа тапсырмалардан баста. 45 минут өткен соң, 10 минуттық үзіліске шық. Үзіліс кезінде бірнеше гимнастикалық машықтарды орында: ары-бері иіл, отырып-тұр, дененді айналдыратын қозғалыстар жаса.

Кезінді сақта

Кейбір балаларда жақыннан көру ауруы кездесетіні бар. Бұның алдын алуға бола ма? Әрине, бола-



1-сурет.

ды. Бұл үшін сен қарапайым фана санитарлық-гигиеналық талаптарға мойынсұның керек. Мысалы, көз ауруының алдын алу үшін бөлменің жарықтандырылуы қалыпты мөлшерде болуға тиіс. Сондықтан сабак дайындау барысында үстелді терезеге жақындау қойып, жарықтың сол жақтан түсін қадағала. Мектепте бұны дәрігерлер бақылайды. Үйде де солайша жұмыс істеуге дағдылан (1-сурет).

Көзді сақтау үшін партада, жұмыс үстелінде және басқа жерлерде дұрыс отырудың, кітап оку және жазу кезінде кітап пен дәптердің көзден кемінде 30 см қашықтықта болуының маңызы орасан зор. Кітапты жатып оку өте зиян. Жақыннан көретін адамдар көзілдірік тағып алуға тиіс, өйткені ол көздің талығуы мен көру қабілетінің нашарлаудын болдырмайды.

Көзді сыртқы органдың әсерінен сақтау керек. Кейде бір көздің жарақаттануы екінші көзге де елеулі әсер етіп, оның көрмей қалуына соқтырады. Балалар арасында көбінесе көздің жарақаттануына олардың сотқарлықтары, бір-біріне түрлі заттарды лақтырып ойнауы себеп болады. Бұндай қылықтар кейін түзеуге келмейтін бақытсыздықтарға соқтыруы әбден ықтимал.

Әртүрлі құрал-саймандармен жұмыс істеген кезде қауіпсіздік техникасы ережелерін қатаң сақтап, арнайы көзілдіріктерді тағып алыңдар, сонымен қатар қорғаныс экрандарын пайдаланыңдар. Сүргілленген тақтайдың қырындыларын бір-біріне үрлеп

ойнамандар. Міне, сонда сен өзінді де, көзінді де сақтай аласын.

Тұр-тұлға, сымбат туралы

Келісті тұлға, сұлу сымбат деген не? Бұл — адам денесінің әдеттегі тік тұргандағы қүйі. Ол түзу де, қисық-қыңыр да болуы мүмкін. Тұлғаның дұрыс қалыптасуы омыртқа жотасы мен аяқ сүйектерінен байқалады, жүргенде аяқ женіл әрі онай көтеріледі. Жүгіргенде, секіргенде жүргенде кеуде және қарын қуыстарында орналасқан барлық ішкі мүшелерді өз қалпында ұстап, жалпы даму машықтарын жүзеге асырады. Басын төмен салып, иығын қисайтып, карнын қайқайта алға шығарып, аяқтарын талтандай басып жүретін адамдардың тұлғасы дұрыс дамымаған тұлға болып табылады. Неліктен екені белгісіз, кейбіреулер осындағы тұр-тұлғаны сымбатты деп сандайды. Тұптеп келгенде, бұндай тұлға тек ұсқынсыз ғана емес, зиянды да. Өйткені ол ішкі мүшелердің қызметін қынданатады, сонымен қатар омыртқа жотасының қисауына себеп болып, мүгедектікке соқтырады.

Бұндай ұсқынсыздық қалай пайда болады, оның алдын алу мүмкін бе? Әрине, мүмкін. Сыртқы пішіннің, тұр-тұлғаның бұзылуы мен омыртқа жотасының қисауы көбінесе мектеп жасындағы бала-ларда болады. Бұл балалар мен жасөспірімдерде сүйек-бұлшықет жүйесінің дамуы әлі аяқталмаған-дықтан, сүйектер іилгіш әрі өзгерістерге бейім болғандықтан партаға дұрыс отырмау, дұрыс тұрмаяу және басқа да себептер салдарынан туындаиды. Ауыр заттарды тек бір қолмен ғана көтере беру, созылғыш сымнан тоқылған кереуетте жату, бойына шақ келмейтін мебельді пайдалану да зиянды. Тек мектептегі ғана емес, үйдегі мебельдер де баланың бойына лайықты болуға тиіс. Орындыққа отырған баланың табаны еденге толық тиіп тұруына, саны мен балтыры тік бұрыш жасауына көніл бөлген жөн. Егер орындық биіктеу болса, баланың аяғы астына бірер зат қойылады, ал аласалау болса, орындықтың аяқтарын ұзарту талап етіледі. Үстел мен орындық

бір-біріне сай келсе, көзден кітапқа дейінгі ара қашықтық 30-35 см болады, баланың қолы мен алақаны үстел үстінде тегіс жатады да, орындықта дұрыс отыруға мүмкіндік туғызады.

Оку мен жазу кезінде орындық үстелдің астына 3-5 см-дей кіріп тұруы керек. Сонда окушы кеудесімен үстел шетіне сүйенбейтін болады. Омырау мен үстел шетіне дейінгі ара қашықтық алақанның кендігіне тұра келуге тиіс.

Дене шынықтырумен тұракты шүғылдану тұртұлғаның сымбатты болуына септігін тигізеді. Сол себепті гимнастикалық жаттығулар кешеніне тұлғаның кемшілігін түзететін (корректировка жасайтын) машықтар енгізіледі. Тұлғаны дұрыс қалыптастыру үшін жұзу, ескек есу, гимнастика, волейбол, баскетбол тақылеттес спорт түрлерімен шүғылданған тиімді. Егер тұр-тұлғаның қисық қалыптасуы енді фана басталса, оны таңертенгі дене шынықтыру машықтарының көмегімен түзеуге болады.

Күн тәртібінің бұзылуы

Күн тәртібі дер кезінде тамақтанбаудан, ұйықтамаудан және басқа себептерден бұзылады. Бұлар уақытша және тұракты зиянды әдеттерге бөлінеді. Уақытша зиянды әдеттерге тамақты мөлшерден артық жеу, қою шай ішу, кофені керегінен де көбірек пайдалану сияқтылар жатады. Ал тұракты зиянды әдеттер қатарына темекі шегуді, есірткіге және алкогольді ішімдіктерге дағдылануды қосуға болады. Бұлардың салдарынан темекі шеккіш жасөспірімдер денені шынықтыратын жаттығуларды көтере алмай, тез шаршайды, жиі-жиі сырқаттанады. Никотиннің улы әсері жүрек және өкпе ауруларына шалдықтырады.

Шылым шегетін балалар темекі тұтінінің құрамында жиырмаға жуық улы заттар болатынын білмейтін шығар. Сен сигарет шегуді бастаудан бұрын қандай іске қол ұрганынды және көп өтпей-ақ оның соны қандай зиянды зардаптарға соқтыратыны жайлы ойлан.

Тамақтану тәртібінің бұзылуы. Мөлшерден тыс тамақтану тек асқорыту жүйесінің қызметін бұзып

қана қоймай, семіздікке де соқтырады. Бұндай жағдайға бармау үшін құнделікті тамақтану тәртібін дұрыс бөлуге тырыс. Тамақтану кезінде басқа нәрселерге аландама, бұл тамақтың дұрыс корытылуына бөгет болады. Артық салмағы бар адамдар тамақты тоя жемеуге үйренуі керек. Аздаған аштық сезімі сәлден соң-ак ұмытылып кетеді.

Қадірлі балалар, сендер бір күнде төрт рет тамақтануды күн тәртібіне енгізулеріңе болады. Біріншісі – таңертеңгі тамақ: тәуліктік рационның 25%-ын; екіншісі – сәскелік тамақ 15%-ын; үшіншісі – түскі тамақ 40%-ын; төртіншісі – кешкі тамақ 20%-ын құрайтын болсын. Бұлардың арасынан түскі тамақ ең құнарлысы болуға тиіс. Кешкे қарай үйқыға жатардан кемінде 2 сағат бұрын тамақтан. Мүмкіндігіне қарай әрқашан бір мезгілде тамақтанған орынды. Солай еткенде адамның бойында шартты рефлекс қалыптасады да, тамақтану мезгілі жеткенде қарын аштын болады. Тәбетпен жеген тамақ та жақсы қорытылады. Фылыми мәліметтерге қарағанда, адам баласы орта есеппен 70 жылдық өмірі барысында 8 тонна нан, 11 тонна картоп, 6–7 тонна ет пен балық өнімдерін және 10 мың дана жұмыртқа жеп, 10 мың литр сүт ішетіні анықталған. Тек тамақтанудың өзіне адам өмірінің 6 жылы жұмсалатын көрінеді.

Зерек бол! Бұл сөз тіркесі дәрігерлер қауымының ежелгі ережелерінің бірі болып табылады. Дене шынықтырумен тұрақты шұғылданбак болған жасөспірім машықтан кейін немесе машық кезінде ағзасының бірер мүшесі ауырғанын сезетін болса, бұны зорыққаннан деп түсінуге тиіс. Көбінесе дене шынықтыру жаттығулары кезінде бұлшықеттерде, баста, он жақ бүйірде және жүрек айналасында ауыру сезілуі ықтимал. Бұндай кездерде «ауруды женіп кетемін» немесе «жаттығуды аяқтай салайын» деуге болмайды. Әсіресе жүректің айналасында сезілген ауыруларға сақ бол. Ондайда зеректік танытып, жаттығуды дереу тоқтат та, дәрігермен ақылдас.

Бұлшықеттердің ауыруы. Бұндай ауырулар алғашында дене шынықтыру жаттығуларынан кейін немесе ұзаққа созылған үзілістен соң жаттығуды қай-

та бастаған кезде байқалады. Ол тағы да бұрынғы жаттығуларға қатыспаған бұлшықеттердің зорығуынан пайда болады, сондай-ақ дене шынықтырудың айтарлықтай көбейіп кетуінен де туындаиды. Бұған жол бермеу үшін бұлшықеттердің зорығуын ескеру керек. Ауыру бірнеше қунге созылуы мүмкін, әйтсе де ол қауіп төндіре қоймайды. Бұлшықеттердің ауыруын басу үшін өзінді-өзін үқала, әуізге түсіп шомыл, ыстық ванна қабылда.

Оң жақ бүйірдегі ауыру. Ауырудың шығу себептері әр түрлі. Әйтсе де олар жаттығулар нәтижесінде немесе тамақты тойып жегендіктен пайда болатындықтан оншалықты қатерлі емес. Дегенмен бұндай ауырулар бауырдың, өт қалтасының және асқазан-ішек жолының қабынуынан да туындауды ықтимал. Бұлардың алдын алу үшін қарапайым талаптарға: дене шынықтыру жаттығуларынан кемінде 2–3 сағат бұрын тамақтануға, дененің құрыс-тырысын жазып, қыздыратын машықтарды орындауға көніл бөлудің өзі жеткілікті.

Тамырдың соғуы

Тамырдың соғуы — адам денсаулығының айнасы болып табылады. Өйткені ол жүрек-қантамыр жүйесінің қызметін анық та айқын бейнелейді. Тамырдың соғуын сол жақ білектің күре тамырына оң қолдың екінші, үшінші саусактарын қойып анықтайды (2-сурет).



2-сурет.

Тамырдың соғуы 15, 30 және 60 секундтағы соғу жиілігі бойынша есептеледі. Дене шынықтыру жаттығуларынан кейін тамырдың соғуын қалыпты жағдайда (жатқанда, отырғанда немесе тік тұрғанда) өлшеген дұрыс. Оны таңертең үйқыдан оянған соң да өлшеуге болады. Қыздардың тамыр соғуы жігіттерге қарағанда 7–10 рет жиілеу болады. Ал балалар мен жасөспірімдердің тамыры үлкендерге қарағанда жиірек

соғады. Дене жаттығуларын орындау кезінде тамыр бір минутта 100-130 рет соқса, жаттығулардың күші тәмен деп бағаланады. Егер тамыр минутына 120-130 рет соқса – орташа, 150-170 рет соғатын болса – қимыл-қозғалыстардың белсенділігі жоғары деуге болады. Ал тамыр бір минутта 200 ретке дейін соқса, ол денеге тұсетін күштің шегі болып табылады.

Дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдану (әсірекесе жүгіру, жұзу, велосипед тебу және басқалар) нәтижесінде ағза жүйелерінің қызметі үнемді бола бастайды. Қажетті тәзімділікті ескере отырып жаттықкан адамның жүргегі қан айналым жүйесінің қызметіне азырақ күш жұмсайды.

Тыныс алу жылдамдығы. Бұл үдерістің жүруі әрбір адамның өзіне байланысты. Яғни жасына, денсаулығына, дайындық деңгейіне, денеге күш түсken кездегі оның іс-әрекетіне тікелей қатысты. Тыныс алу мен тыныс шығаруды санау үшін алақанды кеүде қуысының тәменгі, ал қарын қуысының жоғарғы бөлігіне қою керек. Бұндайда тәмендегі ережелерді сақтау қажет: 1. Тынысты 2–3 секундтан артық тоқтатпа. 2. Лажы барынша терең тыныс ал, бұл үшін тынысты сыртқа толық шығар. 3. Қимылдарды мүмкіндігі барынша тыныс ырғағына сәйкестендір. 4. Тынысты кеуде қуысы ұлғаятында етіп мұрын арқылы, мысалы, тұлғаны тіктеген кезде ал. Тынысты кеуде қуысы және қарын бұлшық еттері жиырылатында етіп, мұрын мен ауыз арқылы, мысалы, дене алға қарай еңкейген кезде шығар.

Дененің даму көрсеткіштерін біл

Бой (тұлғаның ұзындығы) — дененің физикалық дамуының ең маңызды көрсеткіштерінің бірі болып табылады. Бойдың қалыпты өсуі қыздарда 17-19 жасқа дейін, жігіттерде 19-22 жасқа дейін созылады. Үй жағдайында бойдың ұзындығын есік босағасына сыйып өлшеуге болады (3-сурет).

Бұлай ету үшін арт жағымен босағаға сүйеніп, өкше мен жауырынды қабырғаға тіреп, тік түру керек. Бастың үстіне сыйзыш қойылып, бойдың биіктігі өлшенеді. Бойды жылына кемінде екі рет



3-сурет.

өлшеген жөн. Егер бойыңның өсуі баяулап қалған болса, бұның себебін анықтауға тырыс (ауру, жаракаттану, жеткілікті тамақтанбау және басқа да себепшарттар болуы мүмкін). Дәрігермен ақылда, ол саған жоғарыдағы кемшіліктерді жоюға көмектеседі.

Күн барысында табиғи түрде бойдың ұзаруы мен қысқаруы байқалады. Таңертең бой біраз ұзарады, ал кешкісін 1-2 см-ге қысқарады. Бұғінгі заманда акселерациялық жағдай ерте басталып, физикалық түрфыдан жедел даму және жыныстық түрфыдан ерте жетілу жүріп жатыр. Мамандар соңғы 10 жыл ішінде бойдың орта есеппен 10 см-ге өскенін анықтады.

Бойдың өсуіне бірнеше себепшарттар көрі өсерін тигізді. Мәселен, тұқым қуалаушылық, тамақтану, жұқпалы аурулар, жүрек сыркаттары, созылмалы аурулар (сүйектердің, бүйрек пен бауырдың, асқазан-ішек жолдары мен ішкі секреция бездерінің аурулары), географиялық орта, климаттық жағдай тағы басқа сол сияқтылар. Дене тәрбиесімен және спортпен тұрақты шұғылдану ағзаның өсуіне септігін тигізіп, оның қалыпты дамуына қолайлы жағдай туғызады.

Бойдың өсуі үшін керіліп-созылу жаттығулары (турникке тартылу), секіру жаттығулары (білктікке, ұзындыққа секіру), алфа-артқа, он-сол жақтарға іилу, босаңсытатын машықтар, уқалау, су емшаралары және құнгे қүйіп шынығу өте-мөте пайдалы. Баскетбол, волейбол, жузу сияқты спорт түрлерімен шұғылдану да бойдың қалыпты өсуіне көмектеседі. Осылайша 18–20 жасқа дейін өсуге арнайы себепшарттар арқылы ықпал жасаудың нәтижесі жоғары боларына еш күмән жоқ.

Бойларын өсіргісі келген балалар тәмендегілерді бұлжытпай орындауға тиіс:

1. Дұрыс тамақтан. Жасымықтан дайындалған және сүт қосылған ботқаларды, бал мен сүзбені, бауыр мен жұмыртқаны, түрлі көкөністер мен жемістерді, бүрген майына пісірілген тағамдарды, сәбіз бен орамжапырақты көбірек же.

2. Салауатты түрмис салтын ұстан: күн тәртібін жасап ал да, оны қатаң сақта. Зиянды әдеттерден арыл. Дене тәрбиесімен міндепті түрде шұғылданып, көбінесе өсу мүшелеріне әсерін тигізетін жаттығуларды орында. Сонымен қатар баскетбол, волейбол секілді спорт түрлерімен айналысу да жақсы пайдаланып беретінін ұмытпа.

3. Арнаулы жаттығулармен айналыс, яғни аптасына 2-3 рет әуізде жүз, саунаға тұс, уқалау және шынығу машықтарын орында.

Тәменде бойдың өсуіне септігін тигізетін арнайы жаттығулар үлгісін келтіріп отырмыз. Исті алдымен дененің құрыс-тырысын жазатын қарапайым машықтардан, мәселен, жүруден баста. Сосын қол, аяқ, омыртқа жотасы буындарына арналған кимыл-қозғалыстарды орында. Алға, артқа, онға, солға иіл, бұрылу, еңкею машықтарын ұтымды пайдалан. Содан соң (3-5 минут) женіл жүгіріп ал да, арнайы жаттығуларға кіріс:

1. *Жоғарыға тартылу*. Қабырғаға жанаса тік тұр. Сызық үстінде аяғындың ұшымен көтеріліп, жоғары қарай мүмкіндігі барынша қаттырақ тартыл.

2. *Турникке тартылу*. Алдымен тартыл. Сосын тәмен тұсіп, лажы барынша босансуға тырыс. Одан соң турникке бірнеше секунд асылып тұр.

3. Турникке асылып тұрган күйінде аяқтарынды сағат маятнигі сияқты онды-солға тербелт (бұлшық еттер мүмкіндігі барынша босансуға тиіс).

4. Босаңсыған күйінде асылып тұрып, денендей онға және солға бұруға тырыс.

5. *Биіктікке секіру*. Кезегімен онға және солға қос аяқтап секір. Содан соң жоғарыда орналасқан немесе ілінген нәрсеге қолынды секіріп тигізуге әрекет жаса.

6. *Бастапқы қалып*. Шалқаннан жатып, аяқтарынды алға, ал қолдарынды екі жағына соз. Біресе он аяғынды, біресе сол аяғынды кезектестіре тік бұрыш жасап көтер. Аяқтарынды біріктір де, оларды басынан асыра көтеруге әрекет жаса.

Ұсынылған жаттығулардың әрқайсысын 8—12 реттен қайтала.

Уқалауды үйрен

Қадірлі балалар! Сендер жығылған немесе жарақаттанған кездерінде ауырған жерді сылап-сипайсындар. Сонда әлгі жердің ауырғаны басылғандай болады. Әрине, сендер бұлайша сылау – уқалау емшарасының алғашқы әдістері екенін білмейсіндер. Солай десек те, уқалау емінің маңызы тек бұнымен фана шектелмейді.

Дененің шаршауын қалай басуға болады? Кейбір адамдар бұны диванға жату немесе жайлы креслога отыру арқылы шешуге болады деп санайды. Дегенмен 3-5 минуттық уқалау шаршауды мұлдем жойып, күш-куатынды бастанқы қалыпқа келтіретінін көпшілік біле бермейді. Уқалаудың тиімділігі оның қарапайымдығында, колайлыштығында және кез келген жағдайда ерікті түрде жүзеге асыруға болатындығында. Уқалау денеге қажетті бірден-бір емшара ретінде дene тәрбиесі сабағына кірісерден бұрын бұлшықеттер мен буындарды дene шынықтыру жаттығуларына дайындау үшін, ал сабактан кейін шаршаған бұлшықеттерді босаңсыту мақсатында қолданылады. Бір сөзben айтканда, сен келісті де келбетті, сымбатты да сұлу, денсаулығың түрғысынан мықты да ширақ болуды қалайсын ба? Бірнеше сабактардан кейін де көніліңнің көтерінкі, деніңнің сау болуын ше? Міне, бұндай жағдайларда саған уқалау жақсы жәрдем береді.

Оқушылардың басым көпшілігі уқалау емшарасын кім ойлап тапқанын және оны алғаш рет кімнің қолданғанын білмесе керек. Онда біліп алындар, біздің заманымыздан 25 ғасыр бұрын да уқалау әдістері көп елдерде (Үндістанда, Қытайда, Ежелгі Египетте) кең тараған. Ежелгі Грецияда жасалған көптеген қыш құмыраларда дene құтіміне, суда жүзуге, сұртінуге және уқалауға қатысты суреттер мен сызбалар сақталып калған. Гиппократ, Демокриттер де уқалауға үлкен мән беріп, оны спортта, мектепте және армия өмірінде көп қолданған. Сондай-ақ Әбу Әли ибн Сина бабамыз да өзінің «Медицина зандағы» атты шығармасында уқалауға алғашқылар қатарында сипаттама берген: тыныштандыратын, шира-

татын, сергектік беретін және т.с.с. Ғұлама уқалаудың адам денесін сауықтырып, сергектендіретін маңызын дәлелдейтін жазбалар қалдырган.

Ертеде спорт ойындарына қатысушылар жарысқа түсерден бұрын суға шомылып, денені уқалатын болған. Ал жарыстардан кейін құш-қуаттарын қайта қалпына келтіру мақсатында су құюды пайдаланған. Алуан түрлі жарақаттанулар кезінде де уқалау әдісі қолданылған. Әсіресе Ежелгі Римде уқалау емшарасы кеңінен тараған. Оны тіпті императордан бастап есік алдындағы құлға дейін пайдаланған. Император Марк Аврелийдің сарай емшісі уқалауды женіл ғана сылаудан бастап, бірте-бірте қүшетуге, сосын тағы да женіл сылауға өтіп, жайлап аяқтауға кенес берген. Бұғінгі таңда да уқалау емшарасын қабылдау және өзін-өзі уқалау — әрбір адамның өмірлік сұранысына айналуы, енбек, оқу және тынығу үдерісінде, аурусырқаттардан айығуда басты көмекші болып қалуы керек.

Уқалауды орынды қолдану үшін анатомия мен физиологияның қарапайым білімдерінен хабардар болу қажет. Адам ағзасы миллиардтаған жасушалардан құралған. Жасуша топтары ағзаның ұлпаларын түзеді. Мысалы, бұлшықет жасушалары — бұлшық ет ұлпаларын, жүйке жасушалары — жүйке ұлпаларын, ал эпителий жасушалары тері ұлпаларын түзеді. Біздің барлық мүшелеріміз ұлпалардан құралған, олар өз кезегінде жүйелерге жіктеледі: ұлкен ми мен жұлдыннан шығатын жүйкелер — жүйке жүйесін, бұлшықеттер — бұлшықет жүйесін құрайды.

Уқалау бұлшықеттерге өте ұнамды ықпал жасайды. Адам ағзасында 600-ден астам бұлшықет бар, олар дene салмағының 35–40%-ын құрайды. Бұлшықет қаншалықты жақсы дамыса, адам да соншалықты мықты болады.

Уқалаудың арқасында бұлшықет ұлпалары оттегімен және қоректік заттармен жақсы қамтамасыз етіледі, бұл бүкіл ағзаның жұмыс қабілетін қүшетеді.

Уқалау да нақ музыка сияқты адамға көтерінкі көңіл күй сыйласп, аурудың тәмендеуіне, сергектік және ширактық сезімдерінің пайда болуына көмектеседі.

Уқалау 16 жасқа дейінгі балалар үшін өте маңызды. Дене тәрбиесі мен уқалауды бір мезгілде ұштастыра пайдалану сінірлер мен буындарды нығайта түседі.

Уқалаудың әдіс-амалдарын жақсы біліп алу керек. Бұл үшін мына тәмендегілерге көніл бөліндер:

1. Уқалаған кезде теріні жарақаттап алмау үшін қол терісінің жұмсақ әрі тегіс болғаны жақсы.

2. Өзін-өзі уқалау барысында көбінесе құрғақ уқалауды қолданған орынды, яғни жақпа майларды пайдаланба.

3. Егер уқалау алақандарға, буындарға, бұлшықеттерге жасалатын болса, онда арнайы кремдерді қолдануыңа болады.

4. Уқалаушы адам емшара үдерісінде лимфа бездеріне тиіп кетпеуі керек. Айталық, қолды уқалау саусақтардың ұшынан бастап білек буындарына дейін, сосын білек буындарынан қолтықтың астына дейін жасалады. Әйткені ол жерде лимфа бездері бар. Нәк сондай бездер тізенің астында және дененің басқа жерлерінде де бар екендігін есте сактандар.

5. Уқалаған кезде дененің барлық мүшелері босансыған күйде болуға тиіс, бұл емшараның тиімділігін арттырады.

6. Уқалауға кірісерден бұрын қолдарды сабындал жууды немесе әтірмен сұртууді естен шығармандар.

7. Уқалау лажы барынша жалаңаш денеге жасалады, егер күн сүйк болса, іш киімнің үстінен уқалауға да болады.

8. Уқалаудан кейін уқаланған адамның еш жері ауырып қалмауын қадағаландар.

9. Уқалау барысында оң қол мен сол қолды қатар пайдалануға әрекет жаса. Тезірек аяқтауға асықпа.

10. Денедегі жарақаттың үстінен уқалауға болмайтыны естерінде болсын.

Лимфа бездері ісінген болса, уқалауды тоқтатып, дәрігерге айтқан орынды. Уқалау жалпы және ішінара уқалау болып екіге бөлінеді.

11. Жалпы уқалау кезінде дененің барлық мүшелері бастан-аяқ уқаланады. Бұндай уқалау 20—25 минутқа созылады.

12. Ішінара уқалау кезінде дененің кейбір бөліктері, мысалы, қол немесе аяқ, жауырын және бас-ка жерлер уқаланады. Бұл уқалау 5–10 минутқа созылады.

Өзін-өзі жалпы уқалау. Бұндай уқалаудың әдіс-амалдары көп. Олардың арасынан сендерге ең керектілері: сылап-сипау, сығу, сілкілеу, езгілеу, белсенді немесе сылбыр қымылмен орындалатын уқалау, ұрғылау, мыжу арқылы орындалатын уқалау.

20 минуттық уқалау үдерісінде сылау, сілкілеу, ұрғылау әдістерімен және баяу қымылмен орындалатын уқалаулар орындалады. Баяу қымылды уқалау 2 минутқа, сығу мен ұрғылау 8 минутқа, мыжып езгілеу 10 минутқа созылады.

Сылау. Бұл әдіс алақанның көмегімен орындалады. Бұндайда бас бармақ өз алдына, қалған төрт саусақ бірігіп әрекет жасайды. Уқаланатын жерге алақан жайлап қана басылады. Бұл іс бір қолмен немесе екі қолмен алма-кезек қайталанады. Сылау барысында бір алақан түзу қымыл жасаса, екінші қол ирелендеген жылан ізі бойынша әрекеттер жасайды. Сонда бұл әдіс күтілген нәтижені берері даусыз (4-сурет).

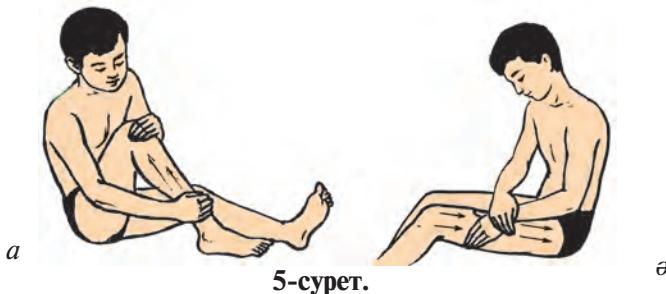
Сығу. Бұндайда бас бармақ пен сұқ саусақ бірігіп қымыл жасайды. Саусақтар алақанмен бірге тәмен қарай бұрылыш, уқаланатын жерге көлденен қойылады да, нақ сол ара бас бармақпен қатты басылады. Бұндай сығу алақанның қырымен де орындалады, онда саусақтар жартылай бүгіледі. Саусақтар бұлшық етке сәйкес көлденен қүйінде тұрады. Сығудың тиімділігін арттыру үшін әдісті орындаپ жаткан қолдың ұстінен екінші қолмен басу керек (5- a, ә суреттер).

Езгілеу. Бұл бұлшықеттерді уқалаудың негізгі тәсілі болып саналады.

Езудің ерекше түрлері. Ерекше езгілеу әдісі бөксе, иық, қол, кеуде мен құйрық, қарын және балтыр



4-сурет.



5-сурет.

бұлшықеттеріне қолданылады. Бұндайда көлденең бұлшықетті қол саусақтарымен қатты қысып ұстап, жайлап тартады да, саусақтар жаққа қарай ақырын-дап бүрайды. Содан соң бұлшықет ақырын фана босатылып, алақанмен сүйекке сығылады. Бұл әдіс осылайша жалғастырылып, жоғарыға қарай жылжиды (6- a сурет).

Қос қолдан жасалатын гриф. Бұндай әдіс ірі әрі жақсы дамыған бұлшықеттерге — балтыр мен бөксеге қолданылады. Оны орындау барысында бір қол екінші қолдың үстінде болады (6- ә сурет).

Қос қолдан айналдыра езу. Аталмыш әдісті қолданған кезде бұлшықеттер қос қолдың саусақтарымен езгіленеді де, қол жайлап төрт саусаққа қарай жылжиды (6- б сурет).

Саусақ жастықшаларының көмегімен езу. Бұл әдіс бір не екі саусақпен, кейде барлық саусақтардың қатысуымен орындалады (6- в сурет).

Жұдырық боп түйілген саусақтардың бүгілген жерімен езу. Әдісті орындау үшін саусақтар жұдырық боп түйіледі. Бұлшықет саусақтардың бүгілген жерімен сүйекке жанышылады да, қол жайлап алға жылжытылады. Ал басбармақ бұл әрекетті женілдету



6-а, ә, б суреттер.



6-*b*, *g*, *F* суреттер.

және езу күші бірқалыпты болуы үшін ұқаланып жатқан жерге тіреледі (6- *g* сурет).

Сілкіп тастау. Бұл әдіс босаңсыған ірі балтыр, бексе, иық, жамбас бұлшықеттерін саусақтар үшімен сілкіп тастау жолымен орындалады (6- *F* сурет).

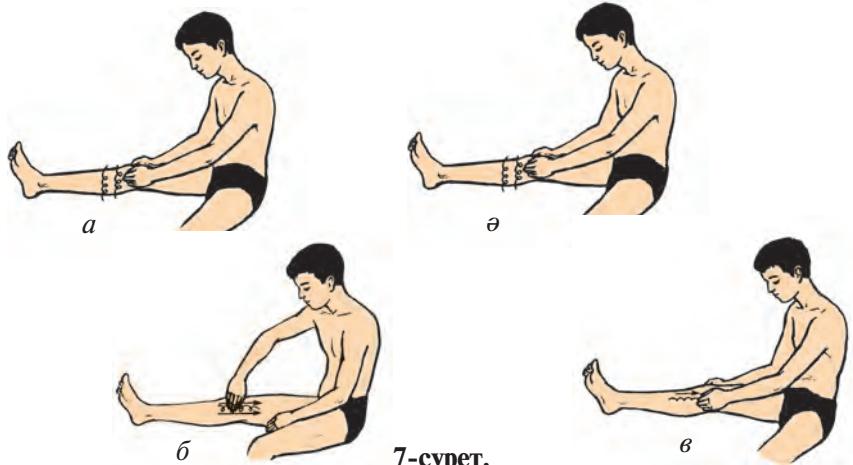
Ұқалау. Бұл бір, екі яки барлық саусақтардың жұмсақ жерімен түзу сызық бойынша немесе сағат тілі бойынша айналдыра ұқалау болып табылады (7- *a* сурет).

Алақанның көмегін пайдаланып түзу сызық бойымен (ұзындығы бойынша) ұқалау (7- *ə* сурет).

Түзу сызық бойымен шымшылай ұқалау (7- *b* сурет).

Жұдырық боп түйілген саусақтармен тәж тәрізді ұқалау (7- *v* сурет).

Белсенді, сылбыр (passiv) және қарсылықты қимыл-қозғалыстар. Бұндай әдіс басқа, қол мен аяққа қолданылады (8-сурет).



7-сурет.



8-сурет.



9-сурет.

Ұрып-соғу өдістері (жұдырықтау, шапалақтау және «кесу»):

Жұдырықтау өдісінде саусақтар жұдырық боп түйіледі де, алақанның қырымен орындалады.

Шапалақтауда алақан төменге қаратылып, саусақтар алақанға сығылады да, соққы саусақтармен беріледі.

«Кесу» өдісінде алақан алға созылып, саусақтар кең жайылады да, бос қойылады. Бейне бір затты кескендей етіп соғу өдісі бір қалыпты сарынмен бір секундта үш ретке дейін орындалады (9-сурет).

Сілку. Бұл жұмыс уқалау аяқталған соң, отырған, тұрган немесе жатқан күйде орындалады. Сілку кезінде бұлшықеттер барынша болансусы керек.



Бөлімге байланысты сұрақтар

1. Сен денсаулығынды нығайту үшін дene шынықтыру жаттығуларының қайсысын пайдаланаң едін?
2. Дене шынықтыру жаттығуларының тәбет үшін қандай әсері бар?
3. Қанып ұйықтау, жеңіл гимнастикалық жаттығулар мен таза ауада серуендеудің қандай маңызы бар?
4. Құн тәртібінің бұзылуы адам ағзасына қалай әсер етеді?
5. Сен өз құн тәртібінде тамақтану мөлшерлерін қалай белгіледін?
6. Тұрлі жаттығуларды орындаған соң, бұлшықеттер мен ағзаның басқа мүшелерінде ауру байқалса, қайтер едің?
7. Тамырдың соғуы деген не, оны қалай өлшеуді, кімде қалай болатынын білесің бе?
8. Сен дұрыс тыныс алу дегенді қалай түсінесін? Оны қымыл-қозғалыстарға сәйкестендірудің пайдасы неде?
9. Физикалық дамудың көрсеткіштері нелерден тұрады? Бойың мен тұлғаның өсуінде дene тәрбиесі мен спорттың маңызы қандай?
10. Таңертен өзін-өзі уқалауды, сылап-сипауды және басқа емшараларды жаттығулардан бұрын және кейін пайдаланудың ағзага әсері бар ма?

II бөлім

ӨЗІҢЕ-ӨЗІҢ КӨМЕКТЕС

Мектеп қабырғасындағы жаттығулардың негізгі пішіні — сабак. Енді сендер бұл сабактарда жаттығулардың жаңа түрлерімен, спорттық ғылым негіздерімен, жарыс ережелерімен танысадысындар. Сабак арқылы әрбір оқушының физикалық мүмкіндіктері мен қабілеттері анықталады. «Алпамыс» және «Гүлбаршын» тест сынақтарын тапсырған сыныптастар әр түрлі жағдайлар бойынша сыныптағы өз орындарын анықтап алады. Мәселен, жүгіру, секіру, нысанан көздеу және басқа ойын түрлері бойынша «Алпамыс» және «Гүлбаршын» тест сынақтарын (белгіленген нормативтерді) тапсырғанда, сыныптастар кімнің бірінші, кімнің екінші болғанын әп-сәтте анықтап алады. Әйткені барлық оқушылар бұл сынаққа тен жағдайда қатысады. Ал сыныптың құрама командасын анықтау үшін сабак үстінде-ақ бірнеше оқу ойындарын өткізу дің өзі жеткілікті. Бұдан тыс оқушылар сабак барысында спорт түрлерінің тарихына қатысты мәліметтерге, ал жаттығулар кезінде қауіпсіздік техникасына, денеге түсетін жүктемелер деңгейін анықтауға орай білімдерге ие болады. Сонымен қатар белгілі бір бұлшықет топтары бойынша үй тапсырмаларын алады.

Балалар бұл бағдарламада көзделген міндеттерді ескере отырып, спорт түрлерінің техникасын қатаң бірізділікпен үйрену жөнінде, жарыс ережелері, құрделі қимыл-қозғалыстарды жедел менгеру және физикалық сапаларды дамыту бойынша тапсырмалар алады. Бұл тапсырмаларды біліп алған соң, олар өздеріне-өздері көмектеседі, сөйтіп өздеріне белгілі бір спорт саласы бойынша дәйекті түрде шұғылдануға жол ашады.

ГИМНАСТИКА

Спорттың бұл түрі тұлғаның барлық бұлшықеттерінің ойдағыдай дамып, шынығуына көмектеседі,

түр-сымбатқа келбет, қымыл-қозғалыстарға нәзіктік пен өсемдік береді. Гимнастикалық жаттығуларды орындағай тұрып, спортшылардың физикалық да-йындығына берік іргетас қалауға болмайды. Яғни бұлшықет жүйесі мен сүйек-буын аппаратын тек гимнастика (иілгіштік, майысқақтық жаттығулары) мен акробатика (тоңқалан асу, «көпір» жасау) ғана нығайта алады. Дене шынықтыру жаттығуларын тұрақты орындағап, сабактарды дұрыс еткізгенде ғана гимнастика денсаулық нығайтуға, тірек аппаратының жақсы дамуына, физикалық тұрғыдан жан-жақты шындалуға және алудан түрлі қымыл-қозғалыс дағдыларын менгеруге көмектеседі. Гимнастикамен айналысу ғана шашшандық, мықтылық, тәзімділік, майысқақтық секілді сапалық қасиеттерді менгеруге, буындардың икемділігі, қымыл-қозғалыстарды үйлестіре алу, бұлшықеттерді босансыта білу және білік-дағдыларды қалыптастыру мүмкіндігін туғызады.

Гимнастика түрлері

Адамның бойында сан түрлі қымыл-қозғалыстарды орындаі алатын қабілет бар. Сондықтан гимнастика жаттығулары да әр қылыш, бұл жаттығулар түрлерге бөлінеді.

Негізгі гимнастика — гимнастиканың дербес түрі, ол адамдардың жас ерекшеліктеріне қарай жалпы физикалық дамуын және денсаулығын нығайтуға бағытталған дене тәрбиесінде қолданылады.

Бұл жаттығуларда сапқа тұру, жалпы дамытатын және практикалық жаттығулар, түрлі секірулер, гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығулар, көркем гимнастиканың қарапайым элементтері және акробатика жаттығулары орындалады. Ағзаның жұмыс қабілетін арттыру мен түзу сымбатты қалыптастыруды негізгі гимнастика үлкен рөл атқарады. Бұндай жаттығулар катан тәртіп, жүйелі реттілік негізінде музыканың сүйемелдеуімен жүргізіледі.

Әйелдер гимнастикасы негізгі гимнастика түрлерінің бірі болып саналады, онда әйел ағзасының ерекшеліктері міндетті түрде ескеріледі.

Әйелдер гимнастикасында майысқақтық пен серпімділікті дамыту, қымыл-қозғалыстың эстетика-

лық түрфыдан бейнелеу, ырғақ пен қарқынды сезіну біліктері менгеріледі, түр-тұлға жетіліп, жұру жақсарады. Жаттыгулар көбінесе музыканың сүйемелдеуімен жүргізіледі. Бұларды аптасына 2—3 рет өткізген тиімді болып табылады.

Атлетикалық гимнастика қүш-қуатты дамытуға арналған дene шынықтыру жаттыгуларының жүйесінде ер адамдардың сыртқы көрінісін және жанжакты физикалық дайындығын жетілдіруге бағытталады.

Кәсіби-практикалық гимнастика дene тәрбиесінің құрамдас бөлігі ретінде шұғылданушыларды жалпы дамытуға, олардың қимыл-қозғалыс қабілетін жетілдіруге және тандаған мамандықтарын ойдағыдай игеруге бағыттайты.

Жалпы орта білім беретін мектептерде дene тәрбиесі бойынша оку істері үдерісінде балаларды шынығуға жанжакты дайындау үшін әскери-практикалық гимнастика қолданылады.

Спорттық-практикалық гимнастика спорттың әрбір түрінің жалпы және арнаулы дайындық бөлімі болып саналады да, спорттық көрсеткіштердің өсуін жеделдету мүмкіндігін береді. Демек, гимнастиканың бұл түрі курделі қимыл-қозғалыстармен байланысты түрлерінде (суга секіру, құрес және басқалар), акробатика жаттыгуларында кенінен қолданылады.

Гигиеналық гимнастика адам денесін шынықтыру мен денсаулығын нығайтудың бұқараландырылған құралы болып табылады. Гимнастиканың бұл түрімен тек таңертен ғана емес, қундіз де (тамақтанғаннан 1,5—2 сағат өткен соң)), кешке қарай да (ұйқыдан 1—2 сағат бұрын) шұғылдана беруге болады. Мектеп күн тәртібінде гигиеналық гимнастика оқушылардың оку және жұмыс істеу қабілетін арттыру, шаршауды басу, түрлі аурулардың алдын алу мақсатында қолданылады

Бұқаралық спорт гимнастикасы түрлеріне спорттық гимнастика, көркем гимнастика және спорттық акробатика жатады. Олар тәуелсіз спорт түрлерінде қалыптасып, дамып келеді. Бұл спорт түрлерінің жекеленген бастауыш элементтері жалпы орта білім беретін мектептердің дene тәрбиесі сабакта-

рына енгізілген. Олардың көмегімен «Алпамыс» және «Гүлбаршын» арнаулы тест сынқартарының кейбір міндеттерін шешуге болады. Спортшыларды далярлау және спорт жарыстарын өткізу практикасында жаттығулардың арнайы топтастырылған екі бағдарламасы қолданылады. «В» бағдарламасы бойынша спортшылар бұкаралық жарыстарға дайындық жүргізеді. Бұл бағдарлама «А» бағдарламасына қарағанда айтарлықтай женілдетілген және бірқатар күрделі жаттығуларға дайындалған спортшылар үшін мемлекетте және халықаралық аренада ерекше маңызы бар ірі жарыстарды өткізуде пайдаланылады.

Спорттық гимнастика ерлер мен әйелдерге арналған жаттығулардан, көpsайыс түрлерінен тұрады. Ерлер көpsайысының құрамына еркін жаттығулар, спорттық «коңы», шенбер, параллель бөрене және турник секілді құралдардың көмегімен орындалатын машиқтар енеді. Ал әйелдер көpsайысына еркін жаттығулар, сүйеніп секірулер, спорттық бөрене мен әр түрлі биiktіктері параллель бөренелер көмегімен орындалатын жаттығулар жатады.

Көркем гимнастика әр түрлі спорт жабдықтарының көмегімен және оларсыз орындалатын ірі көлемдегі сан қылыш жаттығуларды қамтиды.

Спорттық акробатика түрлі жаттығуларға бай, ол акробатикалық секіру мен жұптасып орындалатын жаттығулардан, «үштік» (әйелдер) және «төрттік» (ерлер) болып орындалатын жаттығулардан, сонымен қатар аралас жұптарға арналған жаттығулардан құралады.

Таңертенгі гигиеналық гимнастика жалпы дамыту қымыл-қозғалыстарымен қатар орындалатын гигиеналық гимнастика тобын құрайды. Оларды сауықтыру мақсаты, жалпы жағдай және жаттығуларды өткізу ережелері біріктіріп тұрады. Барлық жаттығумашықтар шұғылданушылардың жасы мен дайындық деңгейіне сәйкес келуі шарт. Жаттығулар ағзаға жан-жақты әсер көрсетіп, тұлғадағы буындар мен дене бұлышықеттерін қымыл-қозғалысқа келтіруге тиіс. Қозғалыстар түрлі бағыттар бойынша орындалады: айнымалы жылдамдық және әр қылыш сипаттағы күш жұмсау арқылы (шапшан, баяу, ширығу

және босансу т.б.). Сонымен қатар басты назарды әркелкі тыныс алу түрлерін (көкірекпен, диафрагманмен, аралас тыныс алу) менгеруге бағыттау және тынысты ұзак ұстап тұруды үйрену керек.

Адам ұйықтап жатқанда тек бұлшықеттер фана емес, ең алдымен, жүйке ұлпалары тынығады. Оларда қоректік заттар мен оттегіне сұраныс төмендейді. Жүрек қызметі мен оның қуаты бәсендереп, тыныс алу баяулайды, бұлшықеттер тонусы бір қалыпқа түсіп, ұлпааралық зат алмасу саябыrlайды. Адам ұйқыдан тұрган соң, біртіндеп сергиді, жұмыс қабілеті тіктеледі. Арнайы ұйымдастырылған дене шынықтыру жаттығулары — таңертеңгі гигиеналық дене тәрбиесі ағзаның жұмыс қабілетінің жедел қалпына келуіне ықпал жасап, қажетті физикалық жүктемені береді. Таңертеңгі гигиеналық дене шынықтыруды қалайша тұрақты жаттығуларға айналдыруға болады? Ең алдымен, оны ұзағырақ мерзімге жоспарлау керек. Мысалы, бір жылға. Ай сайын жаттығулар кешенін ауыстырып отыру және әрбір машиқ мөлшерін 1,5-2 есеге көбейтіп тұрган жөн. Машықтарды орындау барысында тыныс алудың жиілігі сөзсіз ескеріледі.

Таңертеңгі гигиеналық дене шынықтырудың кейбір машықтары спортшыларға жеңілдеу болып көрінуі де мүмкін, ал бұндай дене шынықтырумен бұрын шұғылданбағандарға күрделі сияқты болады. Сондықтан әрбір спортшы жаттығуларға өз бетінше түзетулер енгізе алады, тіпті бүкіл кешенді қайта жасауына да болады. Бұндайда гигиеналық тұрғыдан өзін актаған жаттығулардың төмендегі бірізділігін сақтаған орынды:

1. Таңертеңгі гигиеналық дене шынықтыруды ағзаның сергектігін жедел қалпына келтіретін жаттығулармен бастауға болады (терен тыныс алу, жүру, керілу, баяу жүгіру).

2. Бұдан кейін қол бұлшықеттеріне арналған жаттығуларға кезек тиеді (қолдарды жаю, бұгу, әр түрлі бағыттарға карап шалт қимылдар жасау, бұғілген немесе жайылған қолдармен шенберлер сыйзу). Бұндай жаттығулар буындардағы қимыл-қозғалыстардың арта түсінен ықпал жасайды.

3. Содан соң аяқтарға арналған жаттығуларды орындау ұсынылады (тізені бүгүн және жазу, сілкіну, тізені жартылай бүгіп және толық бүгіп отыру, әр түрлі сілкініп-тепсінүлер жасау).

4. Соңғы кезекте тұлға мен бел бұлшықеттеріне арналған жаттығулар орындалады (алға-артқа, қос бүйірге карай иіліп-бұрылуар, бас пен қеудені онды-солға бұру қозғалыстары). Бұл топтың жаттығулары оқушылар үшін ерекше маңызды, өйткені сабак үдерісінде партада ұзак уақыт отыруға тұра келеді. Ал бұл бұлшықеттердің дәрменсізденуіне, белде аурудың пайда болуына соқтыруы ықтимал.

Гимнастика сабактарында сен бүкіл назарынды, бірінші кезекте, акробатика жаттығуларын орындалап, шапшандық, майысқақтық, қымыл-қозғалыстар үйлесімі, қүш, барлық буындардың әрекеті сияқты сапалық қасиеттерді дамытуға бағытта. Арқанмен өрмелеуге жаттық, қүшті, тәзімділікті, шапшандықты шында. Гимнастикалық «козёлдан» секіріп өту, сынбар бөрене мен параллель бөренелерде жаттығу орындау (майысқақтық пен тәзімділікті дамыту), спорт залында немесе мектептің денсаулық қалашығында орналасқан барлық кедергілерді женіп өту тәрізді сынақтарда еш мұдірмен, жылдамдығын мен ептілігінді дамытуға тиіссін. Қыздар сынбар бөрене үстінде тұрып шенбермен, доппен, секіргіш жіппен және басқа снарядтармен жаттығулар орындалап, майысқақтықты дамытады. Осы айтылған машық түрлері бұрынғы сыныптарда да өтілгендейдіктен, олар жөнінде егжей-тегжейлі айтып отырудың қажеті жоқ. Дегенмен сабак үстінде гимнастика бойынша дene шынықтыру жаттығуларын орындаған кезде спорт снарядтарын пайдаланудың төмендегідей неғізгі ережелерін біліп ал:

1. Бұзылған жабдықтарды пайдаланба.
2. Құрыс-тырыстарды жазатын машықтарды орындаамай тұрып, негізгі жаттығуларды бастауға болмайды.

3. Жолдасынның немесе үлкендердің көмегі қажет болатын күрделі жаттығуларды өз бетінше орындаама.

Таңертеңгі дене шынықтыру жаттығулары

Дербес орындалатын жаттығулардың алғашқы ең оңай және қарапайым түрі — таңертеңгі гигиеналық гимнастика. Гимнастика ұйқыны жедел ашып, денені сергітеді, ағзаның қызметін жандандырады, орталық жүйке жүйесін тыныштандырады, бір сөзben айтқанда, бүкіл ағзага сауықтыратын ықпал көрсетіп, көтеріңкі көңіл күй сыйлайды. Сондықтан да әрбір қүнінді таңертеңгі гимнастикадан бастағаның мақұл.

Гимнастика жаттығуларына кірісер кезде мына ережені ұстан: жаттығуды қарапайым машықтардан бастап, бірте-бірте құрделірегіне өт. Жүктеме барлық бұлшықет топтарына — қолдар мен аяқтарға, тұлғаға белгілі бір деңгейде ықпал жасайтын болсын. Тынысынды бақыла: ол терен, бірқалыпты, қымыл-қозғалыс жылдамдығына сай болуға тиіс. Қурделі қымылдарды орындаған соң 30—35 минуттай тынығып, бұлшықеттерді босаңсыт. Жаттығудың соңына қарай жүктемені жайлап азайт.

Жаттығулар кешені сенің жасыңа және физикалық дамуына сәйкес келуі тиіс. Олар күшті де, ма-йысқақтықты да, шапшандықты да қатар дамытсын. Ара-тұра бұлшықеттердің бір тобына жүктеме беріп, өзгелерін тынықтырып тұруды да ұмытпа.

Таңертеңгі гимнастиканы таза ауда терезені немесе желдеткішті ашып қойып орындаған дұрыс.

Жалпы жүктеме тек жаттығулардың мөлшері мен олардың мазмұнына ғана емес, сонымен қатар кайталаудың саны мен орындау жылдамдығына да байланысты болатынын естен шығарма. Бұл ретте алдымен өзінді сезінуіне, шаршағандығына да көңіл бөл. Бұлшықеттеріңнің ауырганынан корықпа, ол бірте-бірте өтіп кетеді. Бірақ дел-сал болып, өзінді нашар сезінсен, жаттығуды уақытша тоқтата тұр.

Енді сен төмендегі жаттығулар кешенін (қымыл-қозғалыстарды 8—10 реттен орында) орындауға өтуіңе болады:

Секіргішпен орындалатын жаттыгулар

Секіргіш жіппен жаттығуды бір орында тұрып секіріп, қолдарынмен секіргішті айналдырып жатқандай қимылдан баста.

Егер сен секіргіш жіппен жаттығуды бастасан, төмendetін жаттығуларды орында. Бұл жаттығулар кезінде жұмсақ қимылмен, серіппе секілді қозғалып, тұлғанды тік ұста, кеуде мен басты ешқайда бүрмай, иықтарынды кен жай, бұлшықеттерге артық салмақ түсіріп зорықтырма. Секіргішпен секіргенде тізелерінді лажы барынша бүкпеуге тырыс. Допша жеңіл секіруді және жерден көтерілгенде керілген жіптей тартылууды үйрену үшін секіргішсіз де көбірек машиқтану керек. Секіру кезінде қателікке жол берсен, одан ұялма, секіруді одан әрі жалғастыр. Асықпа, босансыма да. Сабыр сақта (10-сурет).

Егер біркелкі секіруден жалыққан болсан, алдын сол аяғынмен, содан соң он аяғынмен алға, артқа жылжи отырып секіруге әрекет етіп көр.

Егер бұл жаттығулардың барлығын ептейтін болсан, секіргішті ал және алға қарай жүгіріп, он-солға бұрылып, айналып, әрбір секіруден алдын секіргішті екі рет айналдырып жаттығу жаса. Секіргіштің ұзындығын былайша анықта: табанынмен арқанды ортасынан басып, оны қолынмен ұстап керіп тұр, егер ол қолтықтың астына дейін келсе, ол саған сәйкес келеді. Ол өте жеңіл де, ұзын да, тым ауыр да болмауы керек, себебі ауыр болса, қолың тез талып, шаршап қалуын мүмкін.



10-сурет.

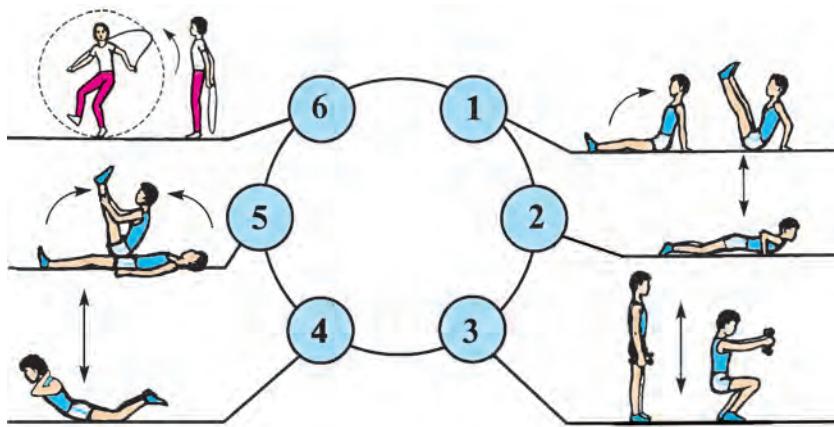
Айналма жаттығу тәсілі

Спортта шенберлік жаттығу түрі бар. Ол жаттығулар пішіні жағынан да, мазмұны жағынан да іріктеледі. Мұнда, дене қасиеттерін дамыту үшін алдын ала соған сай, яғни шапшандыққа жетуге жәрдем беретін жаттығулар тандалады, ал содан соң бұл жаттығулар белгілі бірізділікпен орындалады.

Шенберлік жаттығу қазіргі күнде жоғары дәрежедегі спортшыларды дайындаудың ең заманалық түрлерінің бірі болып саналады.

Күшті дамытуға арналған жаттығулар кешені

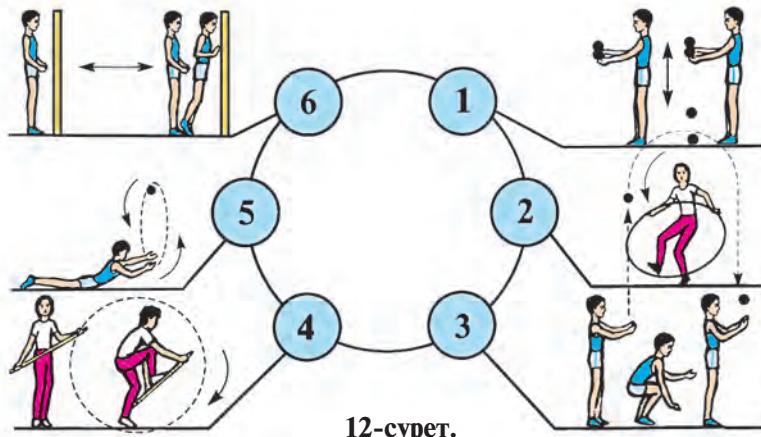
1. Отырып, қолдарды артқа қойып сүйену. Аяқтарды бұрыш жасай көтеру, содан соң бастапқы қалыпта қайту.
2. Жатып, қолдарға сүйену және оны бүгіп-жазу.
3. Негізгі, тік тұру қалпынан гантель ұстасан қолдарды алға созып, жартылай отыру.
4. Етпеттей жатып, қолдарды бастың артына қою, белді ііп, кеудені көтеру және түсіру.
5. Өуелі шалқасынан жату, содан соң бұрыш жасай отыру, қолдармен балтырды ұстап, аяқ пен кеудені тік көтеру.
6. Секіргішті алға қарай айналдырып секіру (11-сурет).



11-сурет.

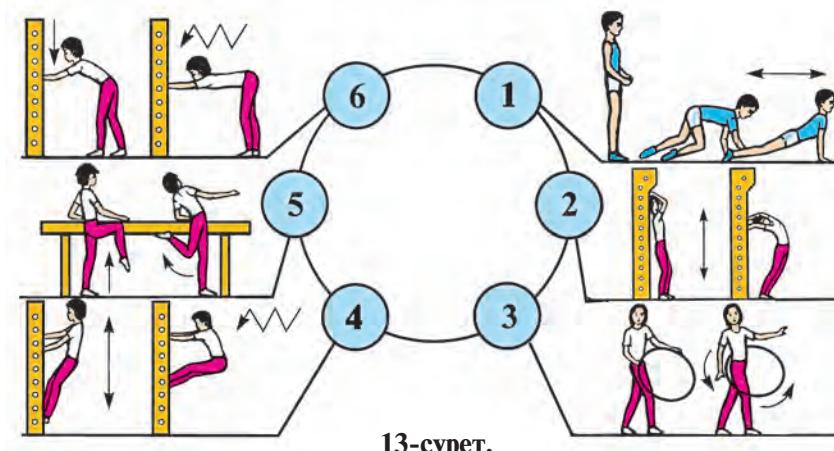
Шапшаңдықты дамытуға арналған жаттығулар кешені

1. Екі теннис добын бір мезетте жерге соғу және оны қағып алу.
2. Дөңгелектерді қолмен айналдырып секіру.
3. Допты биікке лақтыру және қайтып түскенше қолды жерге тигізу.
4. Гимнастикалық таяқшадан кезек-кезек алға және артқа аттап өту.
5. Қарынмен жатып, 1, 2 теннис добын жоғарыға лақтыру және қағып алу (джонглер әрекетін орындау).
6. Қабырғадан біраз әріде (қашықтықты әркім өзі белгілейді) тұрып, қолмен оған сүйену және итерілу, бастапқы қалыпқа қайту (12-сурет).



Ілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар кешені

1. Аяқтарды кең қойып, ақырын жату және қолдармен жерге сүйену.
2. Гимнастикалық қабырғага арқасын беріп, қабырғадағы сатылар көмегімен «көпірше» қалпына өту.
3. Аяқтарды кең қойып, дөңгелекті белде айналдыру.
4. Гимнастикалық қабырғада тұрып, аяқтарды кең қюю. Жайлап қолдармен қабырғадағы сатылардан төменге қарай ұстап түсіп, иіліп, асылу қалпына өту.
5. Тірекке бір қырымен тұрып, бір аяқты сілтеу.



13-сурет.

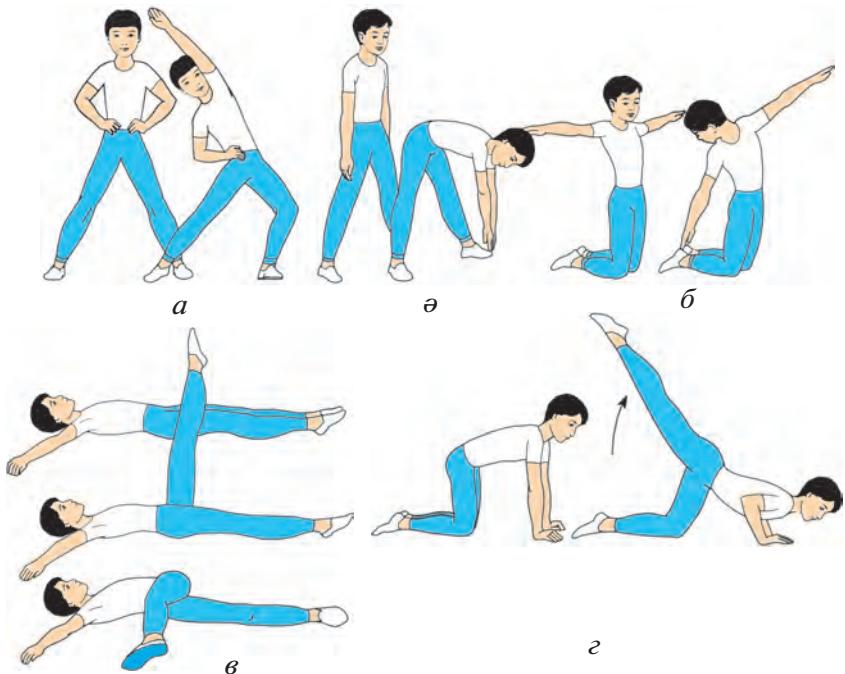
6. Аяқтарды кең қойып, қолдармен гимнастикалық қабырғадағы сатыларды ұсташа және денені серіппе секілді қозғалту (13-сурет).

Заттарсыз орындалатын жаттығулардың 1-кешені

1-жаттығу. Б. к. — аяқтардың арасын кең ашып, қолдарды белге қой (14-а сурет). 1—3 — он аяқты жанға, он қолды белге қойып, сол қолды жоғарыдан артқа қарай жібер. Сол қолды бүгіп, он жаққа серіппедей үш рет иліп, тынысынды шығар. 4 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. Осының өзін сол жағынмен қайтала. Екі жағдайда да қымылдарды бірқалышты орында.

2-жаттығу. Б. к. — аяқтар арасын кең ашып, қолдарды екі жанға түсір (14-ә сурет). 1—3 — қолдың үшін жерге тигізіп, үш рет серіппе тәрізді ил. Алма-кезек он аяққа, алға және сол аяққа ил, бойынды тіктеп, тыныс ал. Осыны он аяққа илумен баста. Енді аяқтарынды тізеден бүкпей орында.

3-жаттығу. Б. к. — шөкелей отырып, қолдарынды жанына қарай соз (14-б сурет). 1 — кеудені онға бұрып, ил, он қолынның үшін өкшене тигіз де, тынысынды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. 3—4 — осының өзін екінші жағына бұрылып орында. Бұрылу кезінде отырып қалма, тізе-



14-сурет.

лерінді де орнынан қозғалтпа. Басынды бұрылған жағына қарай енкейт.

4-жаттығу. Б. к. — шалқаннан жатып, қолдарды жаңына қарай соз және алакандарды жерге қарат (14- в сурет). 1 — сол аяғынды жоғары көтер. 2 — оны онға қарай түсір және аяғындың ұшын жерге тигіз. 3 — аяқты тағы да жоғары көтер. Қимылдарды аяқты түзу ұстаған қүйде орында. Кеудені бұрган кезде қол мен иықты жерден көтерме. Тынысты ерікті түрде, тоқтатпай ал. Машықты сол және он аяқтарынмен алма-кезек орында.

5-жаттығу. Тізенмен жүрелеп, қолыңа сүйен (14- г сурет). 1—2 — сол аяқты бүгіп, көкірегінді жерге жақындастып тыныс ал. 3—4 — «қолдарынмен жерден» көтеріліп, бастапқы қалыпқа қайт та, тынысынды шығар. Осыны сол аяғынмен орында. Тіреу болған аяқтың тізесін орнынан қозғалтпа, ал екінші аяқты тіке соз. Сүйенгенде қолдарынды иық кендігіне келтір.

Заттарсыз орындалатын жаттыгулардың 2-кешені

1-жаттығу. Б. қ. — тік тұрып, сол аяқты алға шығар (15-а сурет). 1 — қолдарынды ишкә қой. 2 — онға бұрылып, аяқтың ұшымен көтеріл, қолдарды жоғары көтеріп, соз да, тыныс ал. 3 — онға бұрылып, аяқ табанын жерге толық қой. Аяқтарды бір сызық бойына орналастыр. 4 — қолдарды төменге түсіріп, тынысынды шығар. Осыны екінші жағынмен орында.

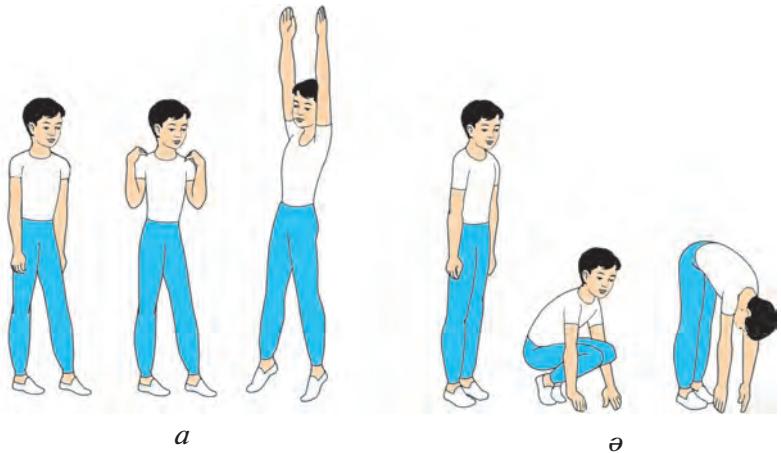
2-жаттығу. Б. қ. — негізгі тік тұру қүйі (15-ә сурет). 1 — отыр да, қолына сүйен. 2 — аяқтарынды дұрыс ұста және иіліп, тыныс шығар. 3 — аяқтарыңды бүгіп отыр да, қолдарыңа сүйен. 4 — негізгі тік тұру қүйіне қайтып, тыныс ал. Таянып отырған қалпынан шығып, аяқтарынды созу кезінде қолдарыңды жерден үзбеуге тырыс.

3-жаттығу. Б. қ. — отыр да, аяқ-қолдарынды қос қапталыңа қарай соз (15-б сурет). 1 — сол аяққа қарай иіл де, он қолды сол аяқтың ұшына тигіз, сол қолды артқа қарай созып, тынысынды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. 3—4 — осыны он аяғынмен орында. Бастапқы қалыпқа қайт та, басынды тік ұстап, ишкәртіңді түзет.

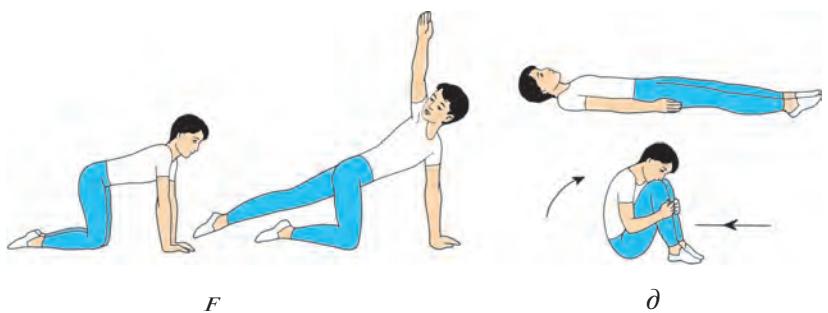
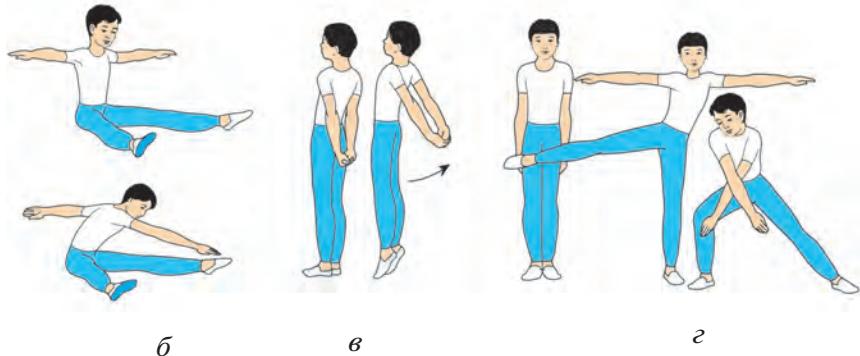
4-жаттығу. Б. қ. — тік тұр, аяқтарды бірге қойып, қолдарыңың ұшын арт жағыңа айқастырып ұста (15-в сурет). 1 — қолдарынды барынша жоғары көтеріп, аяқ ұшымен көтеріл. 2 — бастапқы қалыпқа қайт, кимылдарды жылдам, бірақ байыппен, азырақ еңкейіп орында. Бірқалыпты тыныс ал.

5-жаттығу. Б. қ. — тік тұр, аяқтарыңың ұшын біраз аш (15-г сурет)). 1 — он аяқты жаныңа қарай соза сілте, қолдарды жаныңа түсіріп тыныс ал. 2 — он аяқты жаныңа түсір және қолдарды көкірегіне айқастыра алға созып, жартылай еңкейіп тынысынды шығар. 3 — бастапқы қалыпқа қайтып, осының өзін екінші жанынмен орында. Қолдарды жаныңа қарай қозғалтқанда, ишкәнды керіп ұста.

6-жаттығу. Б. қ. — тізелеріңе сүйеніп тұр (15-ғ сурет). 1—2 — сол аяқты артыңа қарай созып, ұшы-



θ



15-cypr.

мен тұр, он қолды жоғарыға көтеріп, басынды онға бұрып тыныс ал. 3—4 — бастапқы қалыпқа қайтып, тынысынды шығар. Осыны екінші аяқ-қолынмен орында. Кейін осы жаттығуды жылдамырақ орындауға әрекет жасап көр.

7-жаттығу. Б. қ. — шалқаңнан жат (15-д сурет). 1 — кеуденде тіктеп, аяқтарды жедел бүгіп отыр және жұмырлану қалпында тыныс шығар. 2 — осы қалыпты біраз бұзбай отыр. 3—4 — бастапқы қалыпқа қайт. Жұмырлану кезінде аяқтарды кеудеге тартып, басты кіргізіп алу үшін тізелердің арасын аздап аш. Сосын қайта шалқаңнан жат та, дененде босаңсыт.

Гимнастикалық таяқтармен орындалатын жаттығулардың 1-кешені

1-жаттығу. Б. қ. — тік тұрып, аяқтар арасын иықтың кеңдігіндей ашып, таяқты төменде, иық кеңдігінен үлкендеу етіп ұста (16-а сурет). 1 — отыр, таяқты жерге қойып, тынысынды шығар. 2 — негізгі тік тұру қалпында тыныс ал. 3 — алға еңкейіп таяқты ал және тынысты шығар. 4 — бастапқы қалыпқа қайт та, тынысынды шығар. Аяқты тізеден бүкпей, илуді жедел орында. Жаттығуды толық үйреніп, иықтарынды түзеп ал.

2-жаттығу. Б. қ. — отыр, таяқты аяқтың ұстіне қойып, иық кеңдігіндей етіп ұста (16-ә сурет). 1—2 — бір аяқты бүгіп, оны таяқ ұстінен өткіз. 3—4 — бастапқы қалыпқа қайтып, аяқтарды жерге түсір. Осының өзін екінші аяқпен орында. Артқа қарай азырақ иіл. Артқа қарай илуді азайту керек. Тынысты бірқалыпты ал.

3-жаттығу. Б. қ. — тік тұрып, аяқтарынды біріктір, таяқты желкене қой (16-б сурет). 1—2 — онға қарай иіл, сол жаққа қадам тастап, аяғынды тізеден шамалы бүк және он жаныңа иіліп, таяқты жоғары қарай созып тыныс ал. 3—4 — осының өзін келесі жағына қарай орында. Барлық қымыл-қозғалыстарды ешқандай бұрылышсыз, бірқалыпты жүзеге асыр.

4-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың ұшын теңестіріп тік тұр және қолды шынтақтан бүгіп, таяқты қыса



16-сурет.

ұстап белінде қой (16-ғ сурет). 1—2 — аяқтың ұшымен тізерлей отырып, қолынды бүк және таяқты қыса ұстап белінде қой да, тынысынды шығар. 3—4 — осы қалыпта аяғыңың ұшымен тізерлеп артқа шегін де, тыныс ал. Машықты екі-үш рет қайтала.

5-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын ашып тік түр, таяқты төменге түсіріп ұста (16-г сурет). 1—алға иліп, тынысынды шығар. 2 — жартылай бүтіліп, таяқты алға соз. 3 — таяқты тағы да төменге түсір. 4 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал.

Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулардың 2-кешені

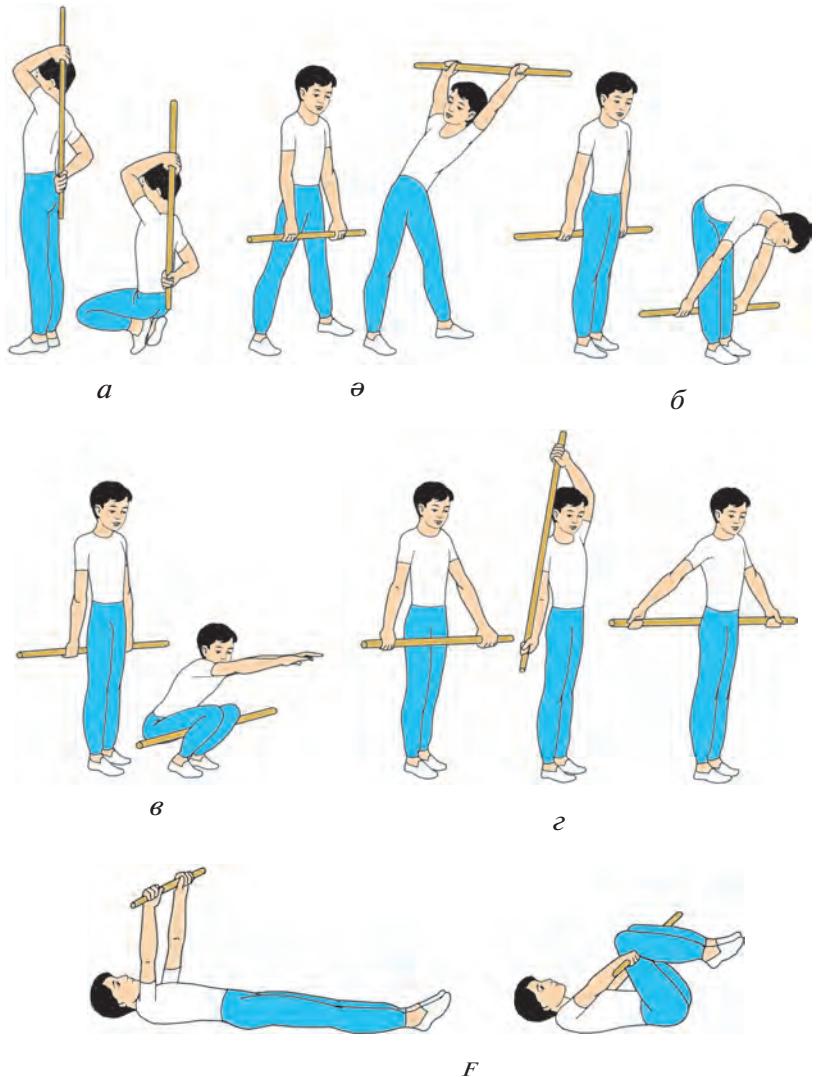
1-жаттығу. Б. қ. — аяқтарды қатар қойып, тік түр және қолдарынды бүтіп, таяқты арт жағына тігінен ұста (17- а сурет). 1—2 — отыр да, тынысынды шығар. 3—4 — орнынан түр да, тыныс ал. Тұлғаның тік қалпын сақтап, таяқты желкеңе және арқана басып түр. Машықты бірнеше рет қайтала.

2-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кеңдігіндей ашып тік түр, таяқты алдыңғы жаққа, төменірек ұста (17-ө сурет). 1—2 — таяқты жоғары көтер, кеудендей онға қарай бұрып тыныс ал. 3—4 — бастапқы қалыпқа оралып, тынысынды шығар. Осының өзін сол жағына бұрылып орында, қолдар тұра күйінде қалады. Аяқтарды орнынан қозғалтпай, осыны екінші жағынмен орында.

3-жаттығу. Б. қ. — аяқтарды біріктіріп, тік түр және таяқты арт жағына төменірек ұста (17-б сурет). 1—2 — таяқты арт жағынан балтырыңа сырғанатта, алға қарай серіппедей шалт иіл және тыныс шығар. 3—4 — бойынды тіктеп, тыныс ал. Иілген кезде аяқтарынды бұкпе.

4-жаттығу. Б. қ. — аяқтарынды біріктіріп, тік түр. Таяқты арт жағында төменіректе ұста (17-в сурет). 1 — отыра бергенінде, таяқты сан мен балтырдың арасына қысып ал. 2 — қолдарды алға соз. 3—4 — қолдарды түсіріп, бастапқы қалыпқа орал және бірқалыпты тыныс ал.

5-жаттығу. Б. қ. — аяқтарынды біріктіріп, тік түр, таяқты алдында-төменіректе ұста (17-г сурет). 1 — сол қолды бастың үстінде бүтіп, таяқты он жамбаспен тік ұста. 2 — таяқты арт жағынан төмен түсіріп, беліңе қойып ұста. Таяқты шенбер бойымен жүргізгендей етіп қозғалт. Бірқалыпты тыныс ал.



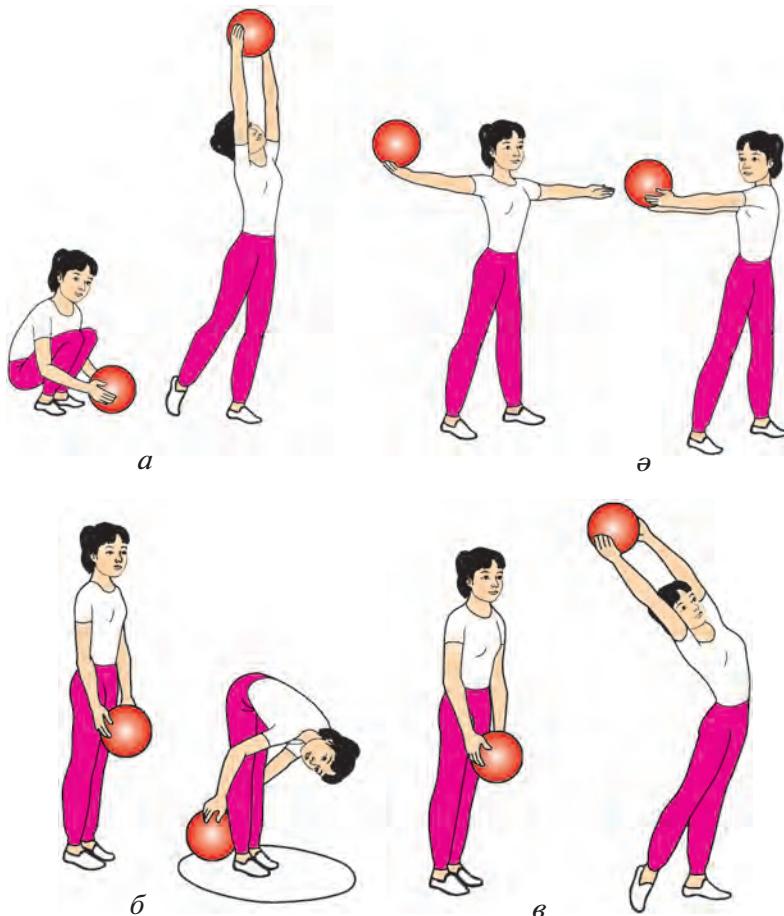
17-сурет.

6-жаттығу. Б. қ. — шалқаннан жатып, таяқты ишкітің кендігіндегі шамада көтеріп ұста (17-*F* сурет). 1—2 — аяктарды алға қарай бүгіп, таяқты такымынмен қыса ұстап, тыныс шығар. 3 — аяктарды таяқтың үстінен өткіз, онайырақ болуы үшін жұмырлану қалпына өту керек.

Доппен орындалатын жаттыгулар кешені

1-жаттығу. Б. қ. — жайласа отырып, жердегі допты ұста (18-а сурет). 1—2 — орныңнан тұр, допты жоғары көтеріп, он аяқты артқа — ұшымен қойып, тартыл және тыныс ал. 3—4 — бастапқы қалыпқа орал және осының өзін сол аяғынмен орында. Басынды көтеріп, допқа қара.

2-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кеңдігіндей аш, қолдарды алға созып, допты он қолмен ұста (18-Ә сурет). 1 — кеудені онға бұрып, доп



18-сурет.

ұстаған қолды соз да, тынысынды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа оралып, тыныс ал. 3—4 — осының өзін екінші жағынмен қайтала және бастапқы қалыпқа орал. Қолдарды бірқалыпты қозғалыска келтір. Бұрылған кезде аяқтарынды орнынан қозғалтпа.

3-жаттығу. Б. қ. — аяқтарынды біріктіріп, тік түр және допты алдына, төменірекке ұста (18-б сурет). 1—3 — алға еңкейіп, допты аяқтар айналасында айналдыр да, тынысынды шығар. 4 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. Жаттығуды орындағанда аяқтарды бүкпеуге тырыс. Допты шенбер бойымен: алдымен он жақтан, сосын сол жақтан айналдыр.

4-жаттығу. Б. қ. — аяқтарынды біріктіріп, тік түр. Допты алдында, төменіректе ұста (18-в сурет). 1 — допты қос қолмен ұстап, жоғары көтер және кеуденді онға қарай иіп, он аяқты артқа қарай ұшымен қой да, тынысынды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа оралып, дұрыстал да, он аяқты орнына қойып тыныс ал. 3—4 — осының өзін екінші жағынмен орында. Машықты орындау кезінде қолдар мен аяқтар бүгілмесін. Бірқалыпты тыныс ал.



ЖАЛПЫ ДАМЫТУ ЖАТТЫГУЛАРЫ КЕШЕНІ

Соңғы жылдарда бұқаралық ақпарат құралдары денсаулықты нығайту үшін үй жағдайында гимнастикамен шұғылдануды насиҳаттауға айрықша назар аударып келеді. Бұл ағзаны шынықтырудың бірден-бір қолайлы жолы болып табылады. Саған теледидар арқылы беріліп жатқан ырғакты гимнастикаға қарап 30-40 минут шұғылданудың өзі жеткілікті. Бұл үшін бірер жерге бару шарт емес. Көптеген адамдарда бейнедискілер жинағы бар, оларды жиі-жиі алмастырып тұрады. Өйткені әрбір кешенниң өз мақсаты бар, ол белгілі бір бұлшықеттер тобын дамытуға көмектеседі. Егер сендер, яғни қыздар, тек денсаулықтың мықты болуын ғана емес, сонымен қатар сырт көріністің сұлу да сымбатты, тұлғаның келісті де келбетті болуын қаласаңдар, жаттығуларды орындаудың сапасына айрықша назар аударындар. Басынды салбыратпай тік ұста, иығынды қүшитпай

керіп жүр, арқа және қарын бұлшықеттерін «тарт», егер жаттығуда көрсетілмеген болса, тізелерінді бүкпеуге тырыс.

Жаттығулардың әрбір түрін орындаудың анықта айқын ережелері бар. Мысалы, мойынға арналған жаттығулардың барлығын жайымен, бірқалыпты, шұғыл қимыл жасамай, лажы барынша терең тербеліспен орындаған жөн. Қолдарыңмен алға, артқа, қос қапталға қарай қимыл-қозғалыстар жасаған кезде оларды қажетінше бүгіп-жаз. Бұлшықеттерді іске қосып, қолдарды барынша созуға, берілген қалыпты ұстап тұруға әрекет жаса. *Алға қарай еңкейген* кезде белді дұрыс ұстаяға ұмтыл, басынды көбірек име, иегінді көтер. *Артқа қарай шалқайғанда* басынды алға еңкейт және қос жауырынды бір-біріне тигіз. *Жанға қарай іілгенде* бұкшиме, кеудені алға еңкейтпе. Кеудені бұрганда омыртқа жотасын қатып қалғандай тік ұстап іілтуге болмайды, бүгілме, басынды биігірек көтер.

Аяққа арналған жаттығулар сан түрлі бастапқы қалыптан шығып, сан түрлі отырып-тұруды, жанға кисаюды, сілкүді, жартылай отыруды, аяқтың ұшымен және өкшесімен жүруді, би адымдарымен жүруді және тағы басқаларды қамтиды. Аяқтың ұшымен көтерілгенде, балтыр бұлшықеттерін барынша созып, аяқты түзу ұста. Сілку жаттығуларын орындағанда тірек міндеттін атқаратын аяққа женіл отыр, дегенмен белінді дұрыс ұстаяға тырыс.

Қарын бұлшықеттерін қатайтуға арналған жаттығуларды орындағанда, қарын бұлшықеттерін тарта ұстап, қимыл-қозғалыстарды лажы барынша анық, дәл қайталауға ұмтыл.

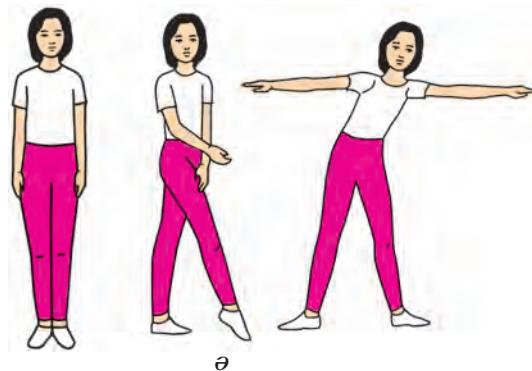
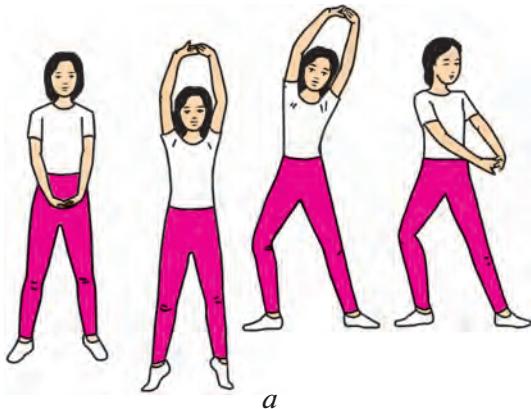
Шат бұлшықеттерін дамытуға арналған жаттығуларды орындау кезінде құйрықты тартып, ал жаттығу аяқталған соң босаңсызып, қарын бұлшықеттеріне салмақ түсіруге күш сал.

Жүгіру және секіру кезінде ең бастысы — қозғалыс жылдамдығын сақта және өзінді қалай сезінетінінді бақылауда ұста. Жүгіру жаттығуларын орындағанда аяқтарды биігірек көтер. Тынысты ұстап тұрма. Барлық жүктемелерді алғашқы жаттығудан-ақ орындауға ұмтылма. Жүктемені жаттығу-

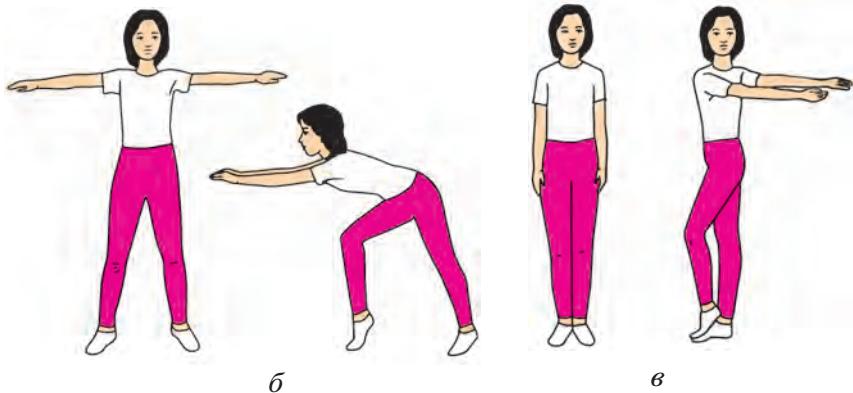
дан-жаттығуға өткен сайын бірте-бірте арттыра бер. Жүгіруді аяқтаған соң бір-екі босаңсыту жаттығуларын орында. Осыларды қатаң орындал жүрсөн, ыр-факты гимнастикамен дербес шұғылдану кезіндегі қыыншылықтарды жеңуге сөзсіз септігін тигізді. Сен шынымен-ақ денсаулығыңды, сыртқы келбетінде ойлайтын болсан, ұсынылған жаттығулар кешенін дәйекті түрде, төзімділікпен менгеруге кіріс.

Дененің құрыс-тырысын жазуға арналған жаттығулардың 1-кешені

1-жаттығу. Б. к. — аяқтар иық кендігінде қойылған, қолдар төменде, саусақтар айқастырылған (19- a сурет). 1 — аяқтың ұшымен тұрып, алақанды жоғары қаратып қолдарды көтер. 2 — жаныңа қарай еңкей, салмақты он аяққа түсіріп, солға қарай иілінкіре.



19-a, ə сурет.



19-б, в сурет.

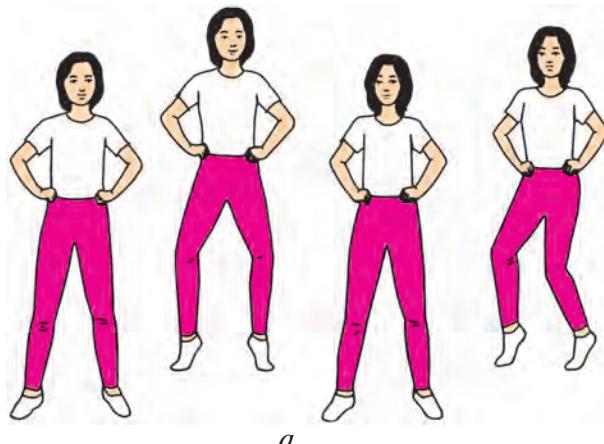
3 — солға қарай бұрылып, қолдарды жаныңа қарай соз. 4 — бастапқы қалыпқа орал. Осының өзін екінші жағынмен орында.

2-жаттығу. Б. қ. — қолдарды жаныңа түсіріп, тік тұр (19- ә сурет). 1 — он аяқты алға шығарып, ұшымен тұр. 2 — он қолыңды сол қолыңың үстіне айқастырып қой. 3 — аяқтардың арасын ашып, қолдарды жаныңа қарай соз. Осының өзін екінші жағынмен қайтала.

3-жаттығу. Б. қ. — тік тұр, аяқтарды иық кеңдігінде орналастырып, қолдарды жаныңа түсір (19- б сурет). 1 — онға бұрылып, он аяқты бүк және аяқтың ұшымен тұрып онға қарай иіл, қолдарды алға соз. 2 — жартылай отырып, онға қарай иіл. Сол қолды шынтақтан бүгіп, желкене, ал он қолды шынтақтан бүгіп, беліне қой. 3 — бастапқы қалыпқа орал да, осыны екінші жағынмен қайтала.

4-жаттығу. Б. қ. — қолдарды жаныңа түсіріп, аяғының ұшымен тік тұр (19- в сурет). 1 — сол аяқты бүгіп, он аяғының жанына қой. Кеуденді азырақ бұрып, қолдарыңды солға қарай соз. 2 — бастапқы қалыпқа оралып, осыны екінші жағынмен қайтала.

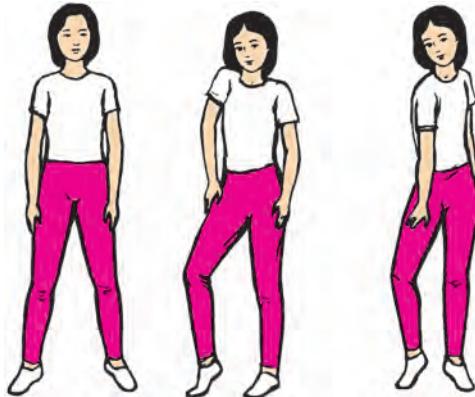
5-жаттығу. Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иық кеңдігіндей ашып, қолдарды белге таян (20- а сурет). 1 — аяқтың ұшымен көтеріліп, тізелерінді аздап бүк. 2 — аяқ табанын жерге қойып, өкшеле-



a



θ



δ

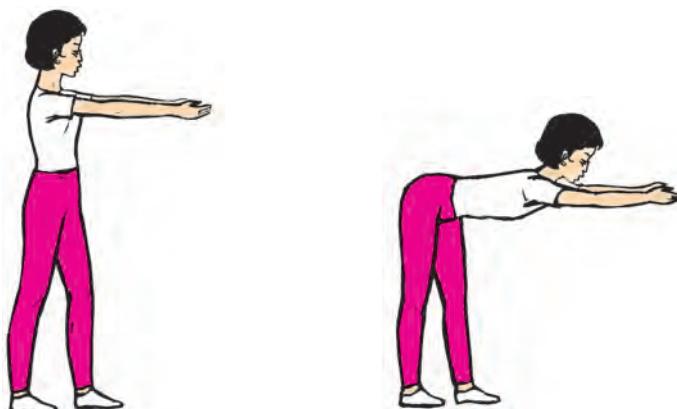
20- сурет.

рінді ішке қарай бұр да, тізелерінді түзет. 3 — тізелерді аздап бұғіп, аяқтың ұшымен көтеріл де, қолдарынды белге тіре. Нақ осыны екінші жағынмен орында.

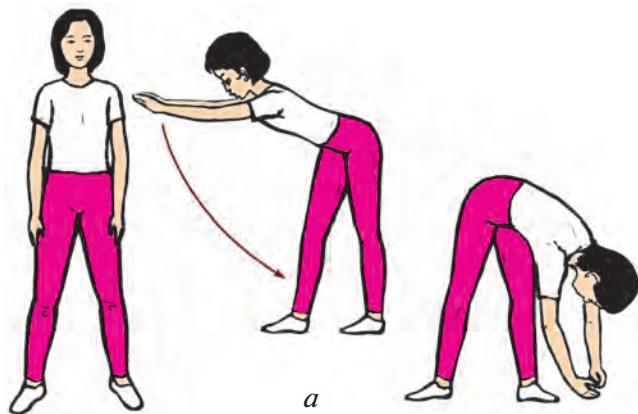
6-жаттығу (буын бұлшықеттері үшін). Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кендігіндей ашып, тік тұр. Қолдар белге тіреледі (20- ә сурет). 1 — он аяқты бір қадам алға басып, онға бұрыл. Басты артқа шалқайтып, қолынды шынтақтан бұқ тे, белге қой. 2 — бастапқы қалыпқа оралғанда басты алға иіп, қолды шынтақтан бұқ те, белден төменге қарата алға соз. Осыны екінші жағынмен орында.

7-жаттығу (мойын бұлшықеттері үшін). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иықтың кендігіндей аш (20- б сурет). 1 — он аяқты аздап бұғіп, ұшымен көтеріл де, он қолды оның үстіне қой. Он иықты жоғары көтеріп, құлағыңа жеткіз. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — он аяқты аздап бұғіп, ұшымен көтеріл де, он иықты алға шығар. Осыны екінші жағынмен қайтала.

8-жаттығу (мойын мен қол бұлшықеттері үшін). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иықтың кендігіндей ашып, қолдарынды алға созып, алақандарынды беттестір (21-сурет). 1 — бастапқы қалыпқа орал да, алға қарай еңкейіп, қолдарынды түзеп, алға соз. 2 — бастапқы қалыпқа орал.



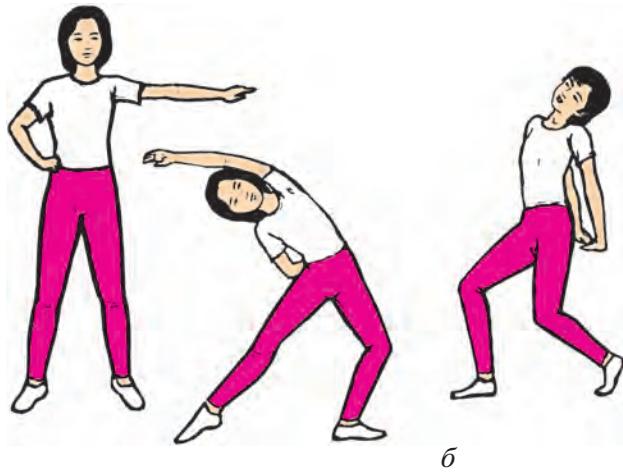
21- сурет.



a



θ



б

22-сүрөт.

9-жаттығу (*кеудеге арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иықтың көндігіндей етіп аш (22-а сурет). 1 — онға бұрылып, алға созылған қүйінде иіл де, бастапқы қалыпқа орал. 2 — қолдарыңың ұшы жерге тигенше иіл де, бастапқы қалыпқа орал. 3 — осының өзін екінші жағынмен орында.

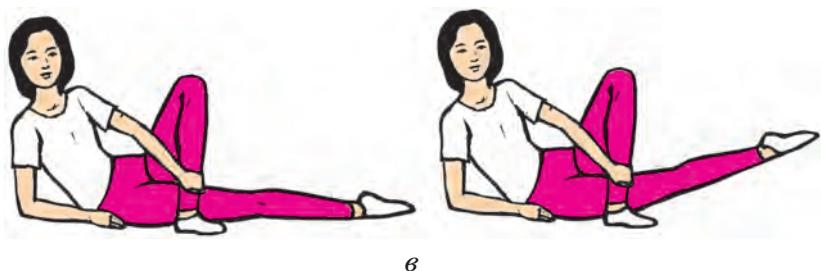
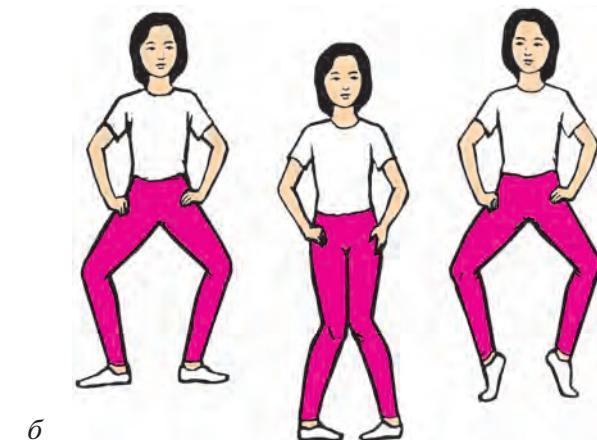
10-жаттығу (*кеудеге арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтарыңың арасын иықтың көндігіндей аш та, қолдарыңды түйіп, иығына жақын апар (22-ә сурет). 1 — кеуденді солға қарай иіп, қолдарыңды алға соз. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — аяқтарыңды жанға қарай талтайт. 4 — жаттығуды жартылай отырып қайтала. 5 — бастапқы қалыпқа оралып, осыны екінші жағынмен қайтала.

11-жаттығу (*кеудеге арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтар арасын иық көндігінде ашып, сол қолыңды жанға қарай соз да, он қолыңды белге тіре (22-б сурет). 1 — кеуденді онға қарай иіп, он аяқты алға соз, сол қолды жанына түсіріп, он қолды беліне тіре. 2 — он аяқ алда, сол аяқ артта, аздап бүгілген, онға бұрылып, тура созылған қолдарыңды арт жағында айқастыр. 3 — бастапқы қалыпқа орал.

12-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — аяқтардың ұшын аздап ашып, тік тұр (23-а сурет). 1 — он аяқ алда, сол аяқ артта ұшымен тұрады. 2 — сол аяқты алға созып, сілкі және он аяқпен жартылай отыр. 3 — бастапқы қалыпқа орал.



23-а сурет.



23-ә, б, в суреттер.

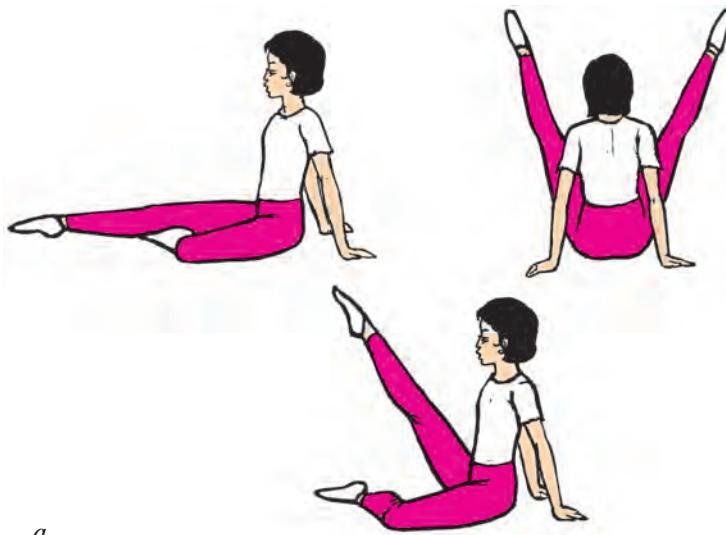
13-сурет (аяқтарға арналады). Б. қ. — жартылай отырған күйде аяқтардың арасын ашып, тізелерді екі жаққа қаратса бүр да, қолдарынды санына қой (23-ә сурет). 1 — он аяқтың ұшымен тұрып, он

қолды санға қой. 2 — он аяқты белден жоғары көтер және он қолды саныңың үстіне қой. Бастапқы қалыпқа орал.

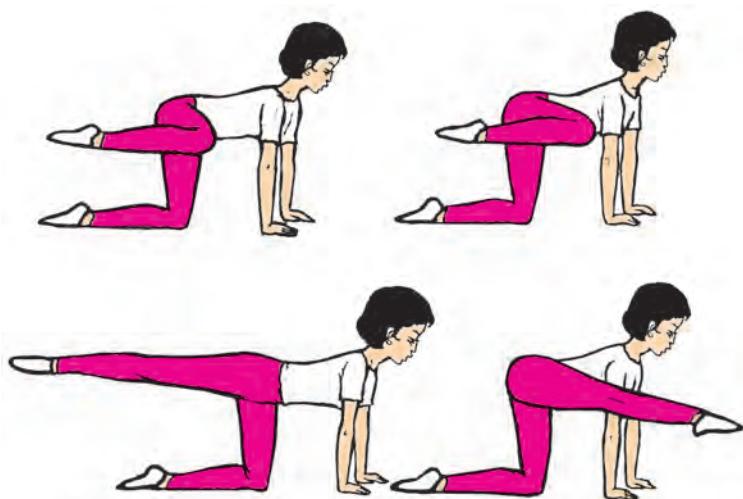
14-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — жартылай отырған күйде аяқтарды екі жанға қарай аш та, қолдарынды санның үстіне қой (23-б сурет). 1 — аяқтарды ішкери қарай бұрып, тізелерінді қос. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — аяқтарды әлі түзетпей тұрып, ұшымен көтеріл. 4 — бастапқы қалыпқа орал.

15-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — сол жағынмен шынтақтай жат та, сол аяғынды бүгіп, он тізенің алдына қой (23-в сурет). 1 — он аяқты көтеріп-түсір. Нақ осыны екінші жағынмен қайтала.

16-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — қолдарға сүйене отырып, сол аяқты тізеден бұк те, он аяқты алға соз және оны бүгілген аяқтың үстіне қой (24-а сурет). 1—2 — он аяқты алға қарай көтеріп-түсір. 3 — бастапқы қалыпқа орал. 4 — екі аяғынды да тұптузу етіп алға соз және он аяғынды онға қарай айналдыра қозғалт. 5 — қолдарға сүйеніп, жаттығуды екінші аяғынмен орында, содан соң бастапқы қалыпқа орал.



24-а сурет.



Ә

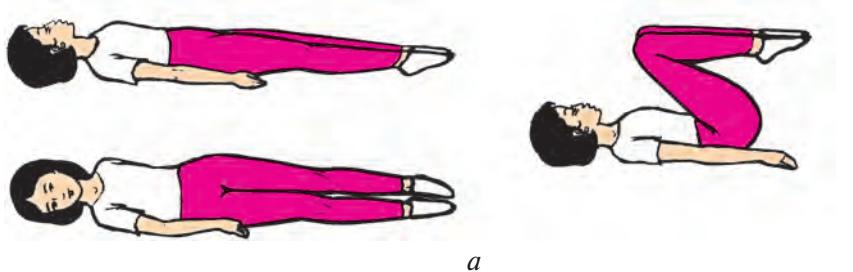
24-ә сурет.

17-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. к. — қолдарды тізеге тіреп тұрып, он аяқты бүгіп, жанына қарай көтер (24- ә сурет). 1 — бүгулі он аяқты иығында жақындалат. 2 — аяқты бүкпей артака қарай созып, сілте. 1—2—3—4 — жаттығуды қайтала. 5 — аяқты қалпына келтіріп, алға қарай созып, сілте. Осыны екінші аяғынмен қайтала.

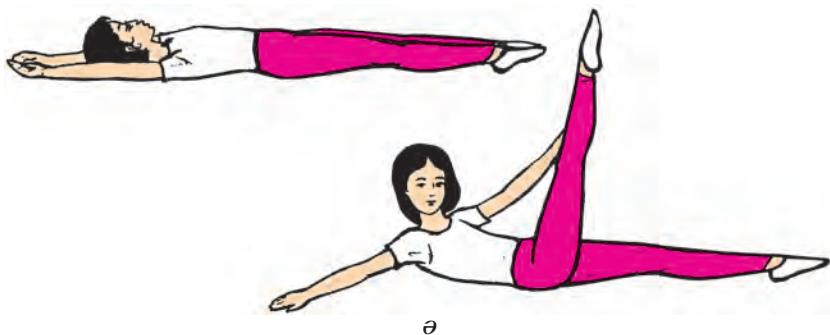
18-жаттығу (*қарын және аяқ бұлышықеттеріне арналады*). Б. к. — шалқаннан жат (25- а сурет). 1—2 — аяқтарды бүгіп, тізелерінді кеудеге жақындалат. 3—4 — тізелерді онға бұрып, аяқтарды соз, лажы барынша иықты қимылдатпа. 5—6 — бастапқы қалыпқа орал. 7—8 — жаттығуды екінші жағынмен орында.

19-жаттығу (*қарын бұлышықеттеріне арналады*). Б. к. — шалқаннан жатып, қолдарынды басындан асыра соз (25- ә сурет). 1—2 — бір мезгілдің өзінде басың мен иықтарынды көтеріп, сол қолынды көтерілген он аяқта тигіз. 3—4 — бастапқы қалыпқа орал. 5—8 — осыны екінші аяғынмен орында және бастапқы қалыпқа орал.

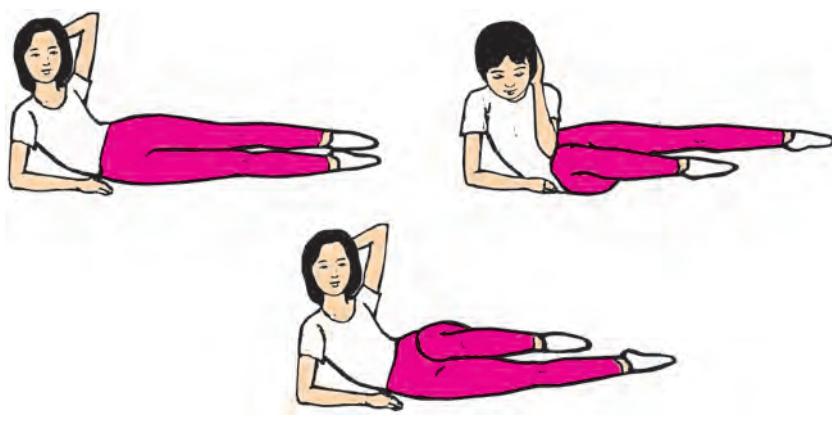
20-жаттығу (*қарын бұлышықеттеріне арналады*). Б. к. — он жамбасынмен жатып, шынтағына сүйен



a



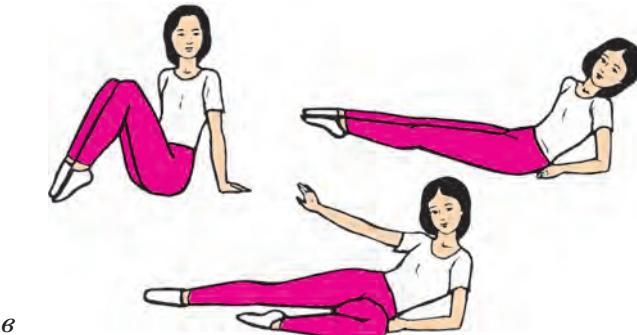
ə



б

25-*a*, *ə*, *б* суреттер.

де, сол қолынды желкене қой (25- *б* сурет). 1 — он аяқты бүгіп, сол шынтағынды он тізене тіре. 2 — сол шынтағынды басыңын артына өткізіп, сол аяқты он аяққа параллель етіп бүк. Өкшелерің жерге тимесін. Осыны екінші жағынмен қайтала.



6

25-6 сурет.

21-жаттығу (қарын бұлышықеттеріне арналады).

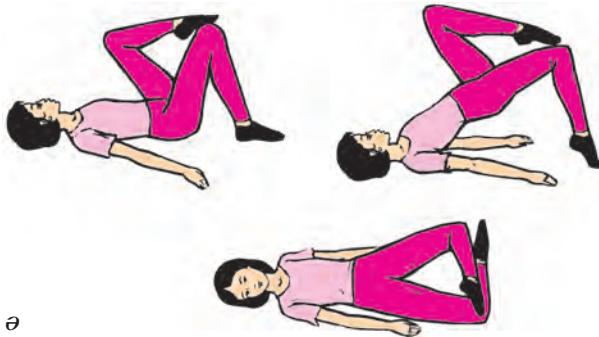
Б. к. — аяқтарынды тізеден бүгіп, қолдарына сүйеніп отыр (25- 6 сурет). 1 — өкшелерінді жерге тигізбей, аяқтарды алға соz және кеуденді иіп, қолына сүйен. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — солға бұрылып, сол аяғынды бұк те, алдына қой. Сосын бастапқы қалыпқа орал.

22-жаттығу (жалты дамыту жаттығулары). Б. к. — қолдарына сүйене тізерлеп тұр (26- a сурет). 1—2 — тізелерінді тіктеп, қолдарына сүйеніп тұр. 3 — бастапқы қалыпқа орал. 4 — он аяқты артқа қарай созып, сілте. 5 — бастапқы қалыпқа орал.

23-жаттығу (жалты жамыту жаттығулары). Б. к. — шалқаннан жатып, сол аяғынды бұк те, он аяғыңың тізесіне қой (26- ə сурет). 1 — бөксенді аздап көтеріп, дұрыстал да, ұшымен тұрган он аяқтың тізесіне сол аяқты қой. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3—1 — жаттығуды қайтала. 4 — аяқтарды тізеден



26-a сурет.

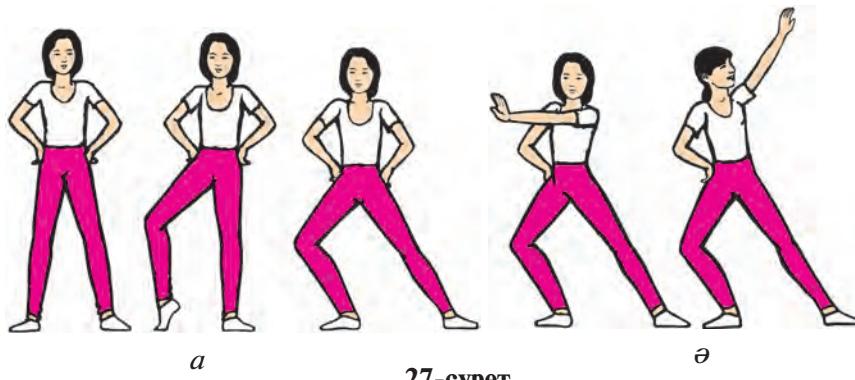


26-ə сурет.

бүк те, бір-біріне тіреп, жамбастап жат. 5 — бастапқы қалыпқа орал.

Дененің құрыс-тырысын жазуға арналған жаттығулардың 2-кешені

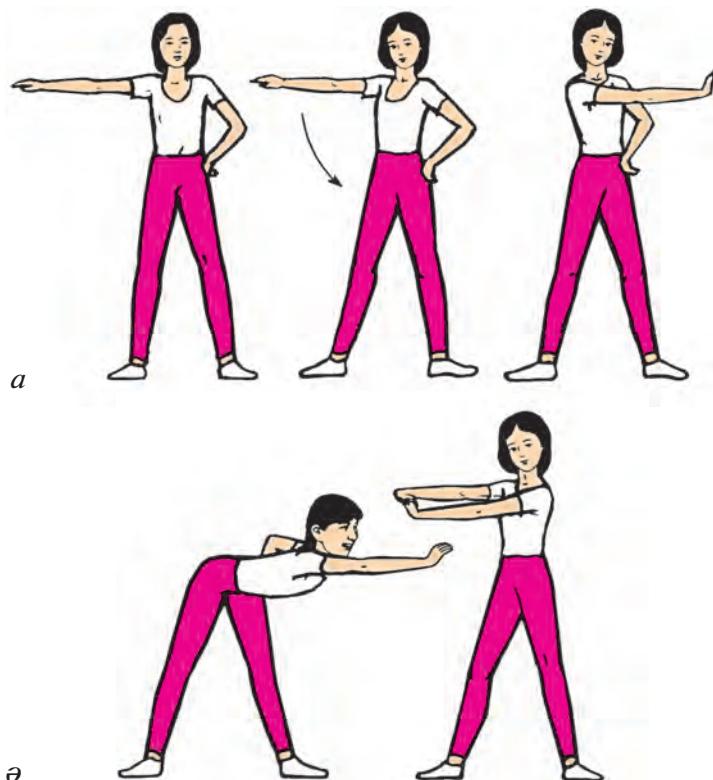
1-жаттығу. Б.к. — тік тұрып, аяқтарды кең жайып, қолдарды белге қой (27-а және ə суреттер). 1 — он аяқты ұшына қойып, бұлғап, қолдарды белге қой. 2 — он аяқты табанына қой және дene ауырлығын осы



27-сурет.

жаққа қарай түсір. 3 — соның өзін сол жаққа қарай орында, жаттығуларды иықтардың арқаға айнала қозғалысымен кайтала. 4 — қолдарды кезекпен-кезек алға соз. 5 — қолдарды кезекпен-кезек жаныңа, жоғарыға соз.

2-жаттығу. Б.к. — түрегеп тұрып, аяқтарды кеңірек ашып, сол қолды белінде қойып, он қолды



28-сурет.

жанына соз (28-*a* және *ə* суреттер). 1 — он қолды шенбөр тәрізді айналдыр. 2 — сол қолды беліне қойып, он қолды алға шығар. 3 — аяқтарды кенірек қойып, он қолды тұзу етіп соз және серіппе тәрізді иіліп тұр. Соның өзін басқа жаққа қарай да орында. 4 — екі қолды алға соз және алақандарынды алға қаратып саусақтарды айқастырып, екі рет онға қарай бұрыл. Соның өзін басқа жаққа қарай да орында.

3-жаттығу. Б.к. — аяқтардың ұшын екі жаққа қарай ашып, тік тұр, қолдарды белге қой (29-*a* және *ə* суреттер). 1 — он аяқты біраз иіп, сол аяқты жанына соз және ұшына қой, иықтарды жоғары көтеріп, шынтақтарды алға шығар. 2 — сол аяқты жартылай отырған қалыпта иіп, он аяқты жанына созып ұшына қой, қолдарынды екі жанына соз.



29-сурет.

Жаттығуды екі-үш рет қайтала. 3—оң аяқты жаңына қойып біраз бұк және сол аяқты арқаңа созып, қолдарды оң аяқтың жанынан төменге түсір. 4—сол аяқты жаныңа бұрып жартылай отыр, оң аяқты арқаға соз және серіппе тәрізді отырып түр және қолдарды жоғары көтер. Соның өзін әр екі жаққа қарай үш ретten қайтала.

4-жаттығу. Б.к. — түрегеп тұрып, аяқтарды кеңірек ашып кой (30-сурет). 1—денені сол жаққа қарай иіп, қолдарды алға қарай шенбер бойлап айналдыр. 2—оң аяқта жартылай отырып, бұғілген оң аяқты алға көтер, қолдарды тізенің астында айқастыр. 3—оң аяқта жартылай отырып, оң қолды алға соз. Дене салмағын бұғілген оң аяққа өткіз. Сол қол мен сол аяқты арқаға соз. Жаттығуды екі рет қайтала.



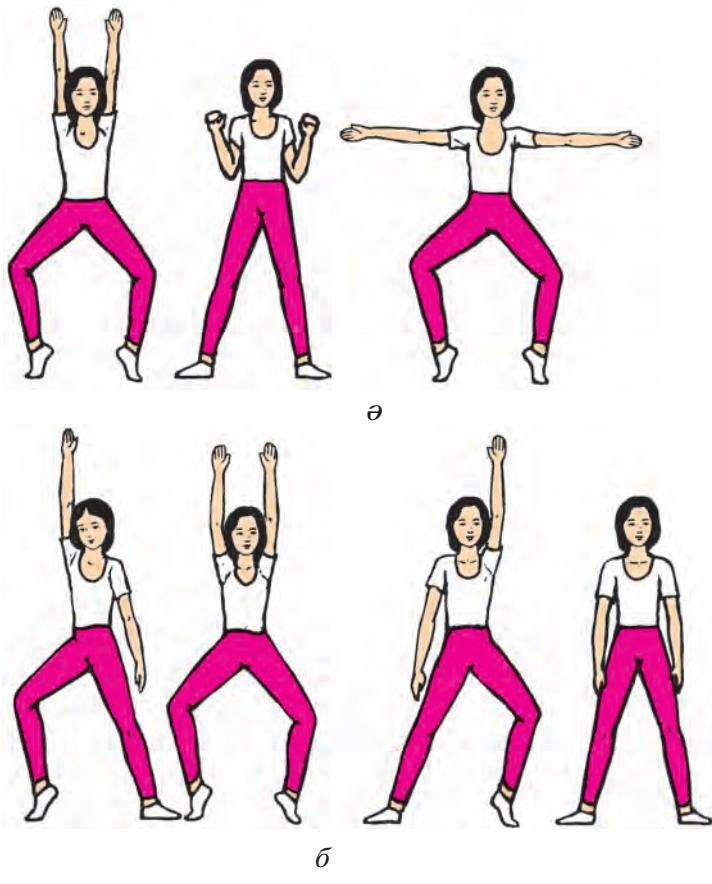
30-сурет.

5-жаттығу. Б.к. — түрегеп тұрып, аяқтарды кеңірек ашып қой (31- a, ә және б суреттер). 1 — он аяқты ұшына қойып бүк және он қолды жоғары көтер, сол қолды тәмененге түсір. 2 — бастапқы қалыпқа қайтып, он қолды шынтақтап бүгіп, иыққа тиғіз, сол қолды жанына соз. Соның өзін басқа жаққа қарай орында 3 — он аяқты бүгіп ұшына қой, сол қолды тәмененге түсіріп, он қолды жанына соз. 4 — екі аяқты бүгіп жартылай отыр және аяқтардың ұшына тұрып екі қолды жоғары көтер. 5 — он аяқты жанына түзулеп, он қолды тәмененге түсір және сол қолды жоғарыға көтеріп, сол аяқты бүгіп, ұшына қой. 6 — бастапқы қалыпқа қайт.



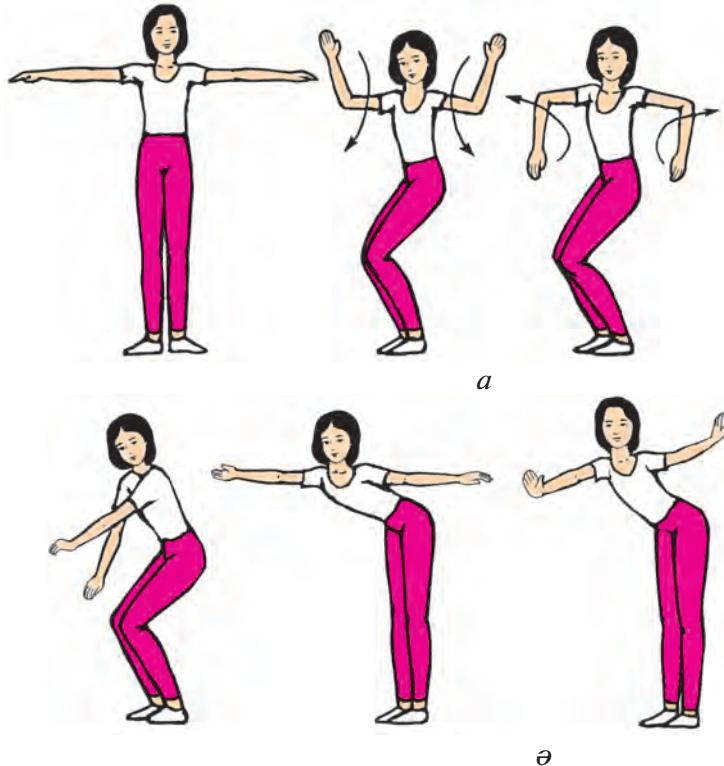
a

31-а сурет.



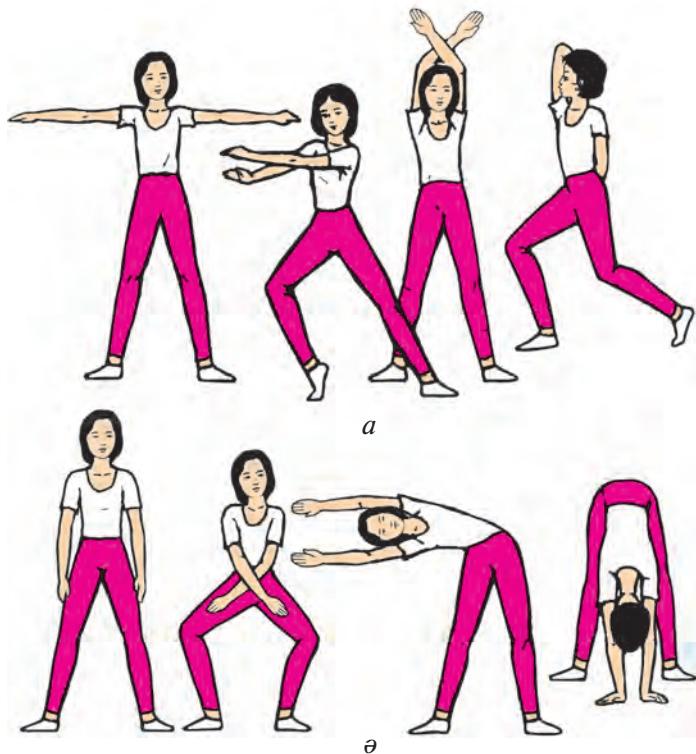
31-ә, б сурет.

6-жаттығу (қолдар мен иыққа арналады). Б. к. — тік түр, қолдарды жаныңа тұсір (32-а және ә суреттер). 1 — қолдарды шынтақтан бүгіп, жартылай отыр да, қолдарды алға қарай айналдыр. 2 — жартылай отырып, қолдарды иықпен деңгейлестіре шынтақтан бүк те, шенбер тәрізді айналдыр. 3 — бастапқы қалыпка орал. 4 — кеуденді жартылай иіп отыр да, қолдарынды айқастырган қүйі төменге тұсір. 5 — кеуденді жартылай иген қалпында тізелерінді дұрыста және қолдарды жаныңа тұсір. 6 — кеуденді иген қалпында тізелерінді түзеп, қолдарынды жанға тұсір және алақандарынды жанға қаратса тігінен аш.



32-сурет.

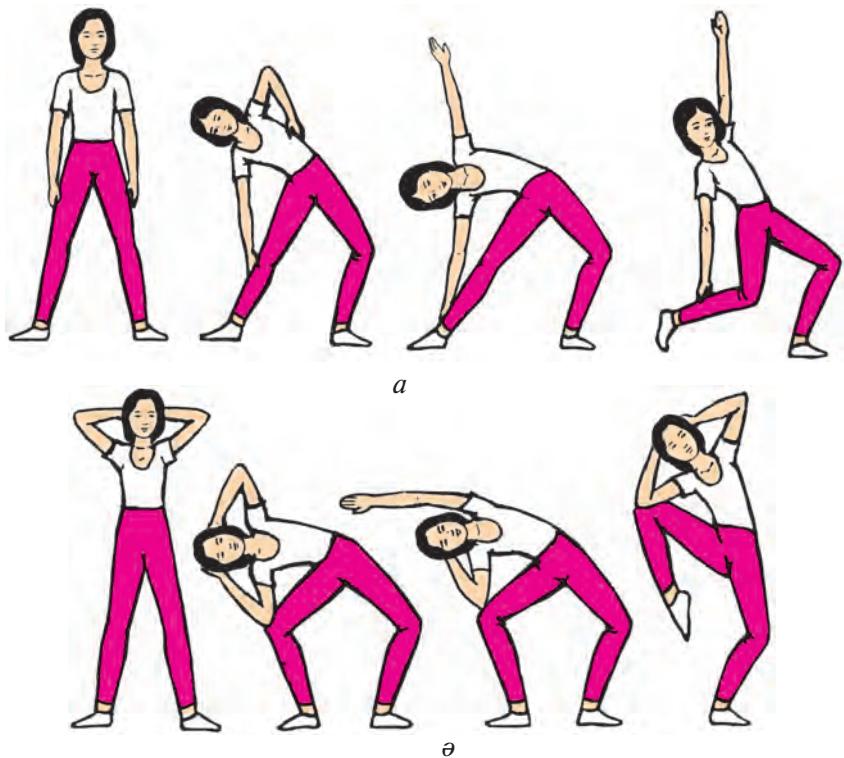
7-жаттығу (тұлғаға арналады). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек ашып, қолдарды жанына түсір (33- а және θ суреттер). 1 — он аяқты бүгіп, ұшымен тұр, сол аяқты жаныңа қарай созып, қолдарынды алға айқастыр. 2 — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек ашып, қолдарынды жоғары көтеріп айқастыр. 3 — он аяқты алға созып бүк, сосын сол аяқты да артқа созып, бүгінкіре. Сол қолды шынтақтан бүгіп, белге қой, сосын он қолды шынтақтан бүгіп, шүйдене қой. 4 — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек аш та, қолдарды жаныңа түсір. 5 — жартылай отырып, аяқтардың арасын кең аш және қолдарды алдыңа созып, айқастыр. 6 — аяқтарды арасын кең аш, кеуденді онға қарай иіп, қолдарды алға соз. 7 — аяқтардың арасын кең аш, алға еңкейіп, қолдың ұшын жерге тигіз.



33-сурет.

8-жаттығу (*тұлғаға арналады*). Б. қ. — тік түр, аяқтардың арасын аздал аш, қолдарды жаңыңа түсір (34- а сурет). 1 — сол аяқты бүгіп, он аяқты түзу үста және он қолды тақымыңа қой. Сол қолды шынтақтан бүгіп, жоғары көтер. 2 — онға қарай көбірек иіл де, он қолынды аяқтың үстіне тигізіп, сол қолынды жоғары көтер. 3 — он аяқты бүгіп, артқа шалқай да, он қолынды балтырға тигіз және сол қолынды жоғарыға тік көтер. 4 — бастапқы қалыпқа орал.

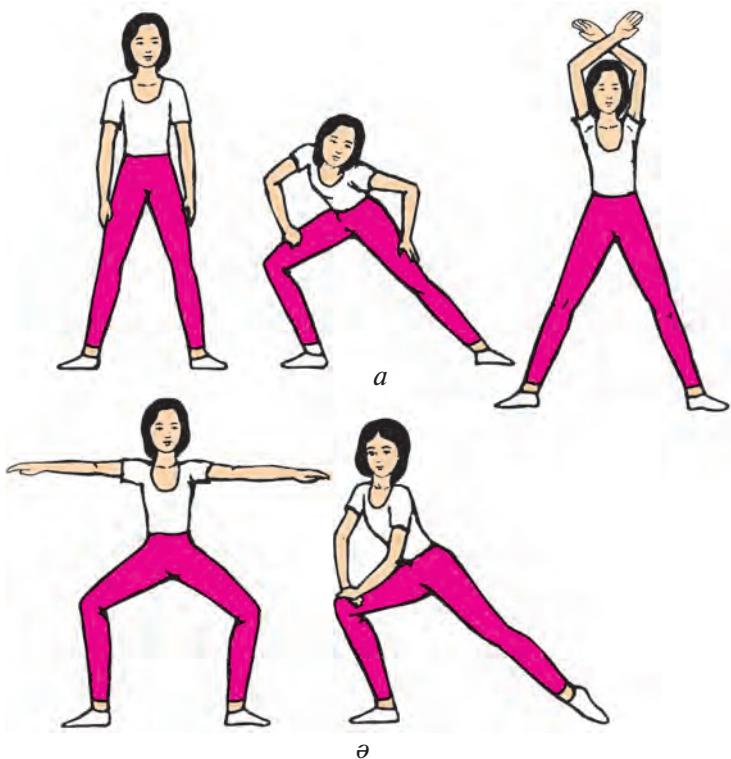
9-жаттығу (*тұлғаға арналады*). Б. қ. — тік түр, аяқтардың арасын кенірек ашып, қолдарды басыңың артына қой (34- ə сурет). 1 — жартылай отырып, онға қарай енкей де, аяқтарды екі жаққа қарай аш, сосын қолдарды бүгіп, он шынтақты он тізене қой. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — аяқтарды екі



34-сурет.

жаққа қарай ашып, оң қолды шынтақтан бүк те, тізеге қой. Сол қолды басыңың жанынан тұра соз. 4 — сол аяқпен жартылай отыр, бүгілген оң аяқты жанына қарай көтер және екі қолды да шынтақтан бүгіп, оң шынтақты оң тізеге, ал сол қолды басыңа қой.

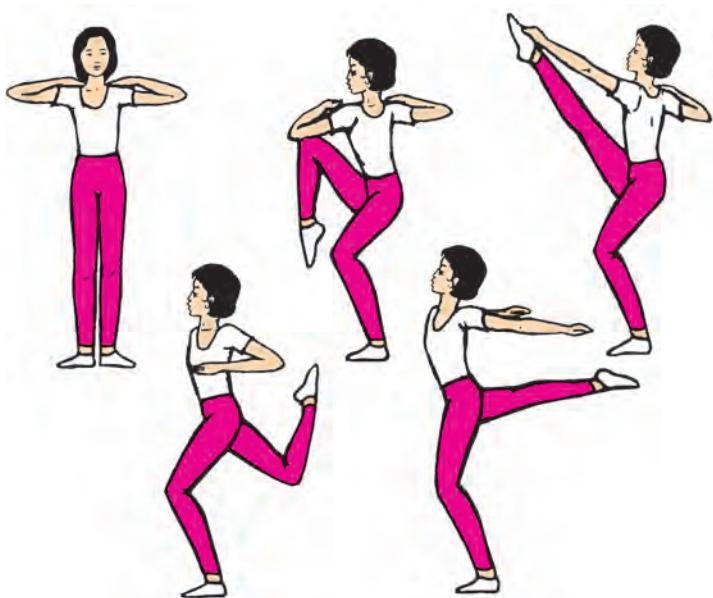
10-жаттығу (тұлға мен аяқтарға арналады). Б. к. — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек аш, қолдарды санына қарай түсір (35- a және θ суреттер). 1 — оң аяқты бүгіп, алға қарай иіл, оң қолды санға қойып, иығынды алға шығар. Сол қолды жанында түсір де, сол аяққа қой. 2 — осының өзін сол аяқты бүгіп орында. 3 — бастапқы қалыпқа орал және қолдарды жоғарыға көтеріп, айқастыр. 4 — жартылай отырып, тізелерінді жанына қарай аш және қолдарды жанына соз. 5 — онға бұрыл, оң аяқты бүгіп,



35-сурет.

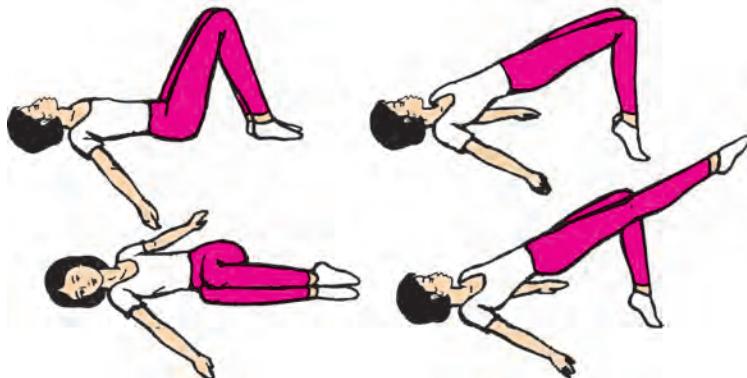
қолдарды тізеге қой және сол аяқты жанына қарай созып, ұшымен тұр. Осыны серіппедей серпіле созылып қайтала.

11-жаттығу (*жалпы дамуға арналған жаттығулар*). Б. қ. — тік тұр, аяқтың ұштарын екі жаққа қарай бұрып, қолдарды мойнына қой (36-сурет). 1 — сол аяқпен жартылай отырып, он аяқты кеудеге жақындастып бүк, сосын кеудені онға бұрып, екі қолды шынтақтан бүк те, сол қолды тізеге, он қолды иыққа қой. 2 — сол аяқпен жартылай отырып, сол қолды созылған он аяқтың ұшына тигіз. 3 — сол аяқты шамалы бүгіп, бүгілген он аяқты лажы барынша артқа қарай жоғары көтер, сосын қолдарды шынтақтан бүгіп, белден жоғары ұста. 4 — сол аяқты шамалы бүгіп, он аяқ пен қолдарды артқа қарай соз.



36- сурет.

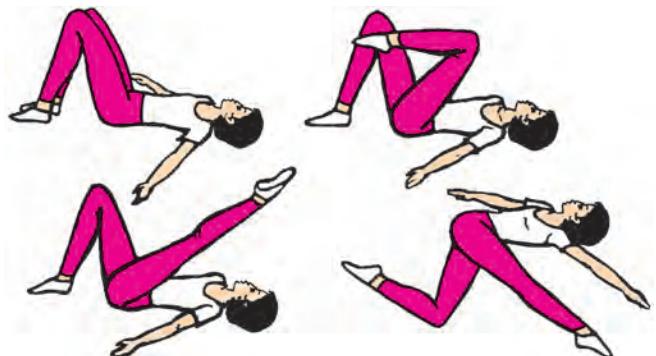
12-жаттығу (арқа мен жамбас бұлышықеттеріне арналады). Б. қ. — шалқаннан жат, аяқтарды тенестіріп, тізеден бүк те, жоғары көтер және қолдарды жанына соz (37-сурет). 1 — қолдарды төмен түсір де, аяқтардың ұшымен тұрып, тұлғанды көтер. 2 — екі қолды жанына түсір, аяқтарды тізеден бүгіп, тенестір де, онға бұрылып жат. 3 — екі қолды жанына соz, сол аяқтың ұшымен тұрып, тұлғанды көтер және он аяқты алға соz.



37- сурет.

13-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — аяқтарды тізеден бүгіп, шалқаңнан жат және сол аяқты жанына қарай соз (38-*a* сурет). 1 — он аяқты тізеден бүк. Сол аяқты он тізенің жанына қой да, бүгіп кеудене жақындалат, ал сол аяқты жанына қарай соз. 2 — шалқаңнан жатып, он аяқты тізеден бүк, ал сол аяқты тұра созып, сілкі. 3 — солға бұрылып, сол аяқты тізеден бүк, он аяқты тұра созып, екі қолды екі жанына қойып жат.

14-жаттығу (*аяқтарға арналады*). Б. қ. — онға қарай жамбастап, он қолына сүйен де, аяқтарды тұра созып жат (38-*ə* сурет). 1 — он қолға сүйеніп, сол аяқты бүк те, тізенді кеудеге жақындалат. 2 — бұйғылған сол аяқты жазып, жоғары көтер де, сілкіп жі-



a



38-сурет.

бер. З — оң қолға сүйеніп жатқан күйінде сол аяқты тізеден бүгіп, тұра созылған оң аяқтың тізе буынына тигіз. Осыны екінші аяғынмен қайтала.



ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Адамзат сонау ерте замандардан-ақ жылдам жүгіру, сан түрлі кедергілерден бөгелмей асып өту, әр түрлі заттарды лактыру секілді қажеттіліктерді сезінген. Адамның аң аулаудағы жетістігі оның өмірде де табысты болуына, қыншылықтарды жеңе білуіне, табиғаттың тылсым күштеріне қарсы құрес-те табандылық пен төзімділік көрсетіп, жедел жеңіске жетуіне байланысты болған. Ертедегі адамдарда да жүгіруге, секіруге, лактыруға өмірлік сұраныстар бар еді. Жылжып жылдар, ғасырлар өтіп, заманалық жеңіл атлетика дүниеге келді. Жоғарыда айтқанымыздай, заманалық жеңіл атлетиканың іргетасы сол кездерден-ақ қалана бастаған деуге болады.

Спорт пен олимпиадалардың отаны болып саналатын Ежелгі Грецияда атлеттер бастапқыда жалғыз басқыш бойынша (стадионның ұзындығына тең — 192 метр 27 см қашықтық) күш синасты. Бертін келе бағдарламаға ұзак қашықтыққа жүгіру, диск лактыру, ұзындыққа секіру, найза лактыру және құрес те қосылған. Ол кездегі атлеттер ұзындыққа секіргенде олардың қолдарында арнайы гантельдер болатын еді (бұл үлкен қашықтыққа секіруге көмектеседі деген сенімге сай). Найза мен дискіні оншалықты биік емес төбешіктен лақтырған. Найза лактырушылар нысанага дәл тигізу бойынша, ал диск лактырушылар дискіні ұзағыракқа түсіру бойынша бәсекелескен. Ал мерекелер кезінде барлық қару-жарагын асынғып, сауыт-сайманын киіп алған жүгіріштердің жарыстары өткізілген. Жарыс жеңім-паздары ғұлшенбермен (венок) марапатталған, олардың құрметіне ақындар мақтау-мадақтау жырларын айткан, кейбір ұздіктеріне ескерткіштер орнатылған.

Бізге осыдан екі жарым мың жылдай бұрын гректердің парсыларды тас-талқан еткендігі туралы қуанышты хабарды жеткізу үшін Марафон қыстағы-

нан Афина қаласына жүгіріп келген әллиндік жауынгердің ерлігі белгілі. Ол ондаған шақырымға созылған жол бойында еш жерде тоқтамай жүгіре берген және «Біз жендік!» деген хабарды айтқан бойда құлап түсіп, жан тапсырған. Сол жауынгердің құрметіне Олимпиада ойындарының бағдарламасына Марафоннан Афинаға дейінгі жолдың ұзындығына, яғни 42 км 195 м-ге тең өлшем жүгіру қашықтығы ретінде енгізілген.

Афинада өткен алғашқы заманалық Олимпиада ойындарында (1896 жыл) женіл атлеттер 12 түр бойынша күш сынасқан. Олимпиада стадионына бірінші болып гректің Марузи қалашығының қаралайым поштабайы женімпаз ретінде кіріп келген. Сонда Греция королі қуанғанынан орнынан тұрып кетіп, соңғы айналымды женімпаз спортшымен бірге жүгіріп өтеді. Осылайша Луис мемлекеттің ұлттық қаһарманына айналады.

Олимпиадада 100 метрге жүгіру айрықша маңызды болып саналған. Жүгірушілер стартқа қысқа баляқты ақ шалбар мен қысқа конышты етік киіп шыққан. Тек америкалық Томас Берк қана труси мен заманалық шиповка (табаны шегелі аяқ киім) киген екен. Оның қарсыластары стартты тік тұрып қабылдаса, Берк бір тізесімен жүрелей отырып, колдарын жерге тірейді. Көрермендер оның мына әрекетін келемеждеп, күле бастайды. Бірақ Берк мәреге бірінші болып жетіп келгенде, барлығы қатты танғалып, жағаларын ұстайды. Сол кезден бастап тәмен старт барлық құрлықтардағы спринттік жарыстарда жалпы ереже ретінде қабылданды.

Барлық замандар мен халықтардың ұлы атлеттері болған. 1936 жылғы Олимпиаданың женімпазы негр жүгіргіш Джесси Оуэнс болып саналады. Ол 100 және 200 м-ге жүгіру, ұзындыққа секіру және 4 x 100 м-ге эстафеталы жүгіру жарыстарының чемпионы атанған. Оуэнс кіші мектеп жасынан бастап ақ өте ширак, жылдам қозғалатын және спорт жаттығулары техникасын әп-сәтте игеріп алатын бала болыпты. Он тәрт жасар спортшы жарыстардың бірінде белгіленген қашықтықты жылдам жүгіріп



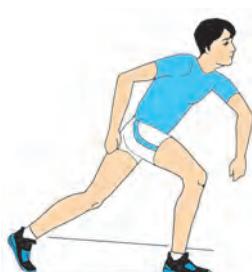
39- сурет.

өткендігі сондай, тіпті жарыс төрөшісі секундомер тетігін басуға үлгірмей қалып, «секундомер бұзылып қалды» деп өтірік айтуға мәжбүр болған. Джесси он бес жасында 100 м-ді 10,8 секундта жүгіріп өткен, 1 м 83 см биіктікке және 7 м ұзындыққа секірген. Сендер де келешекте Дж.Оуэнс сияқты тамаша спорт жетістіктерінің иесі боласындар деп үміттенеміз.

Фазис балалар! Өткен сыныптарда сендер жақын және ұзак қашықтықтарға жүгіру техникасы, жүгіріп келіп ұзындыққа және биіктікке секіру, доп лактыру жолдарымен жан-жақты таныс болдындар. Енді секіру мен жүгіруге тиісті ең қажетті қалыптармен танысадың.

Қысқа қашықтықтарға жүгіру. Жүгіру кезінде ойдағыдай старт алған соң, жылдамдықты арттыра түсіп, оны бүкіл қашықтық бойы сақтап тұруың керек. Соңғы метрлерде ақырығы күшті жұмсал, сөреге жүгіріп кіру керек. Сөреден өткен соң (жүгіруді жалғастырып), иықтарды алға шығару және бірден тоқтамай, тағы да 5 — 8 метрге дейін жүгіріп бару қажет (39-*a*, *θ*-сурет).

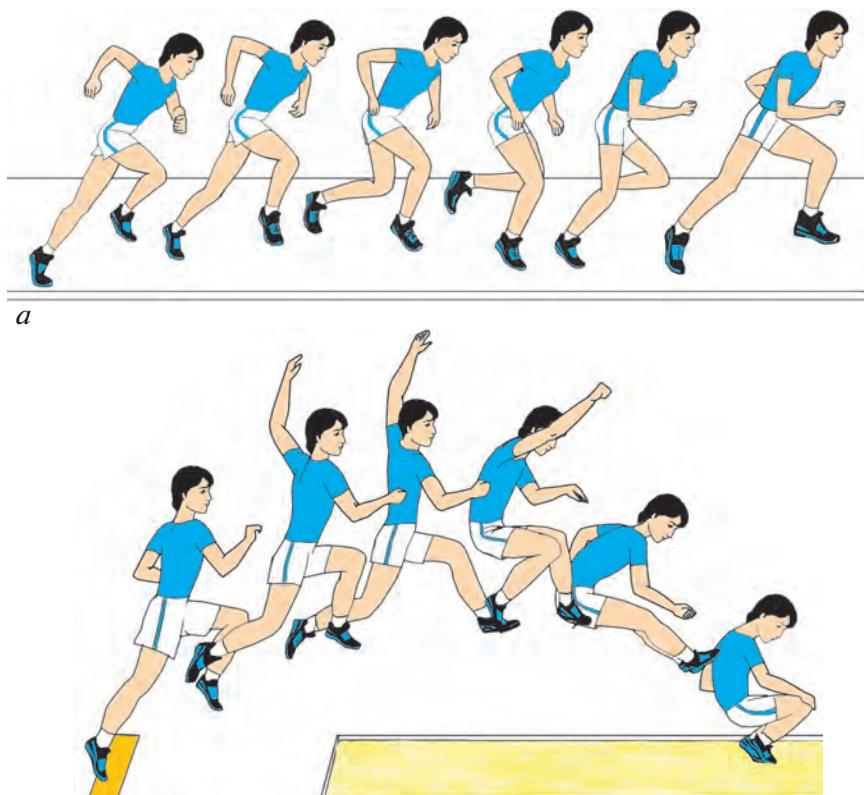
Кросс жүгіру. Жүгіруге старт алғанда, қолайлы қалыпты іріктеп алу, бірінші 30 — 50 метрді жедел жылдамдықпен жүгіру, одан соң жүгіруді төмендету және жүгіру кезінде күшті бүкіл қашықтық ба-



40- сурет.

гіргенде тоқтап қалмай, демді ішке тартып, зорықпай, еркін жүгіру керек (40-сурет). Жылдамдық саған қыындық туғызыса, жылдамдықты төмендетуін керек. Керісінше, егер жылдамдық саған қыындық етпесе, мақұл болса, шапшандата түс (соңғы 100 метрде жүгіру жылдамдығын біртіндеп арттырып отыр). Жүгіріп келген соң, тез өзінді жақсы сезсең, демек, жүгіру тәсілдерін дұрыс таңдағансың. Бұл жақсы нәтиже көрсетудің негізгі себептері болып табылады.

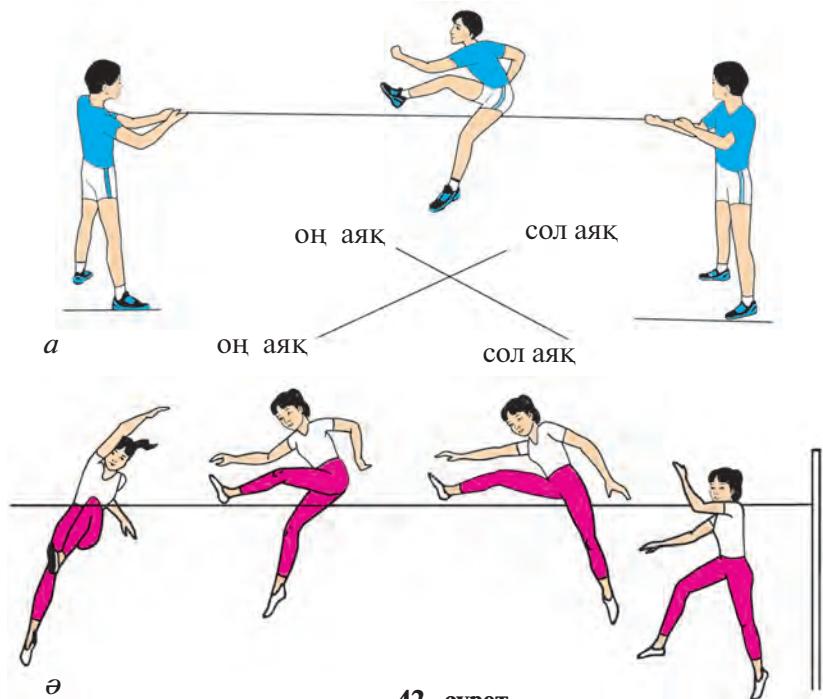
Аяқты үту. Шұқырға арқанды қаратып, асыра созып сілтейтін жерден жүгіріп келудің басталу орнына қарай 20-22 адым өлше, одан соң бір аяғынды алға қой, жылдамдықты шапшаң қөбейтуге әрекет етіп, жүгіруді баста. Өзіне қолайлы аяғынмен жұлқына сілте және саған қалай ынғайлыш болса, солай



41-сурет.

жүгір. Бұл жүгіріп келудің негізгі тәртібі боп есептеделді (егер бұл жүлкөніңда бір аяғың сәйкес келмесе, екіншісін әрекетке сал). Жерден бір аяқпен тепсіне тұрып аяғыңды лажы барынша жоғарырақ көтер, сонынан оның жанына тірек аяғыңды әкел. Өзінді «Ұшып барамын!» деп елестете екі аяғыңды ұзақ уақыт бірге ұстап тұр (белінді түзу ұста және кеуденмен алға қарай созыл). Шұқырға екі аяғыңмен (жұмсақ) тұсуге әрекет ет. Шұқырдан алға яки жанына қарай шық (41-а, ә суреттер).

Биіктікке секіру. Бұл жаттығуды орындағанда, бірінші кезекте, тепсіну жайын белгілеп алған жөн. Мұның үшін (жақындағы бағанаға арқанды қаратып) кедергі бойымен (орталыққа қарай үш қосарланған адым, сонынан кедергіге тікесінен тағы да екі қос қадам өлшеу керек. Бұл тепсіну орны болады (бормен белгілеп қой). Екі жай адым бір жүгіру адымына тең деп қабылданған. Мектеп оқушылары үшін орташа жүгіру өлшемі бойы мен дene дайын-



42- сурет.

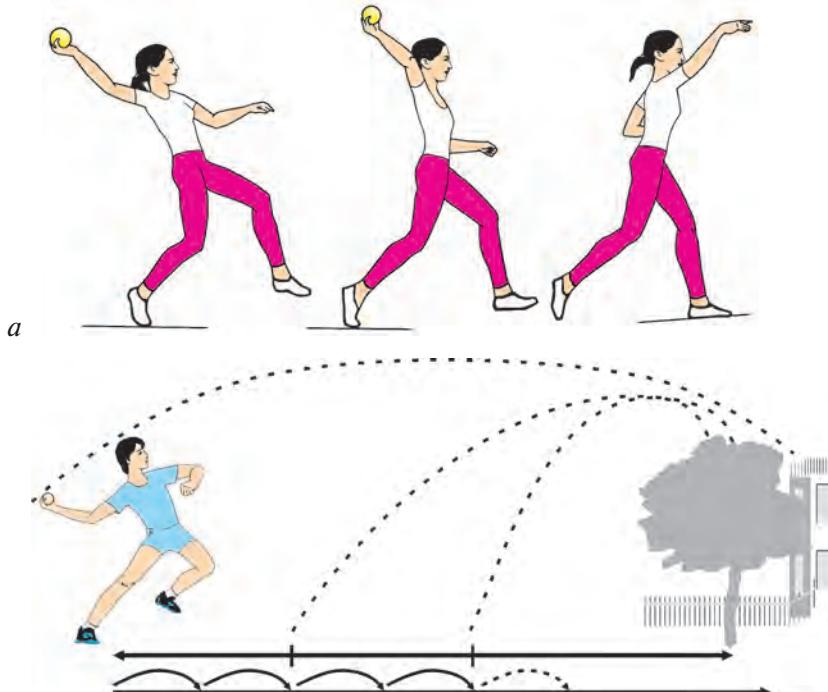
дығына байланысты түрде 5 — 7 — 9 адым болуы мүмкін. Жұғіріп келе жатқанда сілтейтін аяғынмен белгілеп қойылған орынга адым аттауға әрекет ет және бір аяғынмен сілкіп асып, кедергіден асырып созған аяқпен секіріп өт.

Асып өтуде қолдар жоғары-төмен қимыл жасауды керек. Иықтар алға қарай жеңіл иіледі (42-*a*, ə суреттер).

Доп лақтыруды орындау. Бұл жаттығуды орындағанда 10—14 жай адым (5 — 7 жұғіру адымы) өлшемді. Доп лақтырғанда ең алдын, допты суретте көрсетілгендей ұстайсың және қолыңды басыннан жоғарырақ асырасын. Жұғіріп келесің және лактырып жіберуге 2 — 3 адым қалғанда, сол аяқпен алға дәңгелекке аттағандай кен адым қоясың (он қолда лақтырушылар үшін). Мұнда лақтыратын қолыңды арқаға өткізіп, сонынан бірден жоғарыға-алға соза-



43-сурет.



44-сурет.

ə

сын. Бұл орын адымдау-лақтыру орны делінеді. Доп қолдан шыққан соң, жайлап тоқтайсың. Лактыру кезіндегі шешуші қозғалыс нүктесі бұл тірек (сол) аяқты алға тастауда тізеден көп бүгіп жібермеу еді. Олай болғанда, лактыру анық орындалмай, доп тәменге қарай кетеді (44-а сурет). Лактырудан алдын сен ұзақтағы үйдің төбесіне яки ағаштың ұшына, қабырға артына лактыруды көздел ал. Доптың ұшын, ол жерге барып түскенше бақылап түруды ұмытпа. Женіл атлетикамен шүғылданғанда яки жүгіру, секіру және лактыулар бойынша оку нормативтерін тапсырғанда, қауіпсіздік тәртіптерін сақтай біл, себебі алдыңа қойған мақсатыңа жетуің, көбінесе, осы тәртіптерді сақтауыңа байланысты (44-ә сурет).

Жаттықтыру сабағы басталудан алдын, 5 — 6 ми-нөт бой қыздырушы жаттығуларды орындауың, яғни жайлап жүгіруің, 8 — 10 жалпы дамытушы жаттығуларды және 30 — 60 метр жылдамдықпен 3 — 4 рет жүгірулерді орындауың керек. Бұл саған әрекеттерді дұрыс және анық орындауға және жарақаттанудың алдын алуға жәрдем береді. Жаттығулар үшін орынды жақсылап әзірле. Секіру шұқырын жақсылап қосып, жүгіру жолындағы заттарды алып таста, лактыуларға қауіпсіз жер танда. Лактыруды өз бетімен орындағанда доп терезеге, ағаштарға, адамдарға тимейтін бағыттарды таңдап ал.

Биіктікке және ұзындыққа секіргенде, тепсіну орны құрғақ және тегіс болуын тексер. Түсетін жерінде ұшты, тісті нәрселер болмасын. Биіктікке секірушігे жәрдем бергенде, секіруші жерге түсетін жағында емес, жүгіріп келе жатқан жақта тұр, болмаса тосян саған тиіп кетуі мүмкін.

Жүгіруді аяктап, бірден тоқтап, отырып алма. Тоқтамай жай қадамдармен тағы да 15 — 20 метр жүр, ал алыс қашықтыққа жүгіргенде 150 — 200 метрге дейін жур.

Сыныптастарың жүгіргенде жүгіру жолында тұрма және жүгіретін жолды кесіп өтпе. Одан тыскары тұр. Егер өзін жүгіруде қатыспасаң, оларға қосылып жүгіруге тыйым салынады.

Жұғіруді аяқтаған соң, бірден сүйк су да ішпе, бұл жоғары тыныс жолдарының қабынуына, яғни бронхит, ангина және басқа дерпттерге себеп болуы мүмкін.

Дене шынықтыру жаттығуларын орындағанда денсаулығыңа зиян келтіруі мүмкін болған артықша күш түсірулерден сақтан:

1. Өзінде шаршағандық яки бұлшық еттер мен бауырда ауру сезсен, жаттығу салмағын азайт.
2. Жаттығуларды 2-3 күнге токтат.
3. Аптасына бір күнді толық демалуға арна.
4. Жаттығулардың орнын өзгертіп отыр және жаттығудағы біртүрліліктен сақ бол.
5. Кемінде 2 айда бір рет дәрігер байқауынан өт.
6. Сенің спорттық өзірлігіңің кепілі — дұрыс гигиеналық тәртіп, дер кезінде тамақтану және алаңсыз үйқы екендігін әрқашан есінде сақта.
7. Салмақ түсіді тамыр соғуы арқылы анықта (15 секунд ішінде).

Артықша салмақ түсідің сыртқы белгілері: жиі тыныс алу, тамыр соғуының жылдамдауы, беттің ағарып яки қызыарып кетуі, қозғалыс ырғағының бұзылуы, ширақтықтың босасуы, көз яки бет сипатының өзгеруі, кездейсок нәрселерге немқұрайдылықпен жауап беру.

Өз мақсатына жету үшін әр күні шұғылдану қажет. Мұның үшін мүмкіндік болса, мәдениет және демалыс бағында 10 — 15 минөттік кросс жүгіру, 90 секундта 100 рет отырып тұру, турникте (яки ағашта) күші жеткенше тартылу, 10 минөттік өзін-өзі массаж жасау және душ қабылдау сияқты әрбір мүмкіндікті пайдалану керек.

Бұдан тыс әр аптада 3 — 4 рет (әр күні болса, одан да жақсы) женіл атлетиканың кез келген түрімен үздіксіз шұғылдану қажет.

Күшті дамыту үшін сен өзің қосымша түрде гантельдермен айналысып, гимнастикалық снарядтарда жаттығулар орында.

Жалпы шыдамдылықты дамыту үшін — кросс жүгір, велосипедпен жарыс, суда жүз және секіргішпен секір.

Қозғалыс жылдамдығын дамыту үшін — баскетбол, волейбол, акробатика ойындарын ойна, 20 — 50 метрге жол-жөнекей, старттан белгіленген шакта және эстафета жүгір.

Іілгіштікті, шапшаңдықты дамыту үшін — іілулер, айналу мен бұрылуарды және снарядтарда акробатикалық жаттығуларды орында.

Женіл атлетикада ұнамды нәтижелерге жету үшін тәмендегі жаттығуларды орындауға тырыс:

Тез жүгіруді үйрен

1. Жүруді білсең — жүгіруді де үйрен. Жылдамдық кез келген уақытта барлық жерде тегіс, тегіс емес жолда да, мәдениет және саябақтарда, жайылымда, өзен жағалауында, көл бойында, үй төнірегінде, стадион яки мектептің спорт аландарында да жүгіруге болады.

2. Жүгіру адымы оншалық үлкен болмауы керек, онда күшің текке кетеді. Жүгіру ырғағында ауызбен терең дем аласын. Иықтар жүгіру бағыты өлшемінде әрекеттегендегі. Адымды артықша ұзыннату да жүгіру жылдамдығын тәмендетеді. Кеудені түзу ұста. Жүгіру кезінде алға еркін ұмтыл.

3. Бес минөт жүгіріп, одан соң жүруге өтіп көр. Бір рет жүгіргенде шаршамасан, оны екі рет қайтала (крoss жүгіргенде). Старт пен финишті әрқашан бір орында белгіле. Әр аптада жүгіру қашықтығын аз-аздап арттырып отыр (бірінші аптада бір жағына 500 м, содан соң арқаға қайтқанда да жүгір, тағы басқа).

4. Өз жылдамдығынды тексер — секіріп-секіріп жүгіріп көр. Әрқашан түзу сызық бойынша жүгір, секіру бағыты бойынша қолды кезек-кезек сілкітіп жүгір. Баспалдақтан жоғарыға 8-10 саты секіріп жүгір. Жоғарыға және жоғарыдан тәменге 10-20 адым жүгір. Жүгіргенде аяқ табанға дейін жерге тисін. Бейне бір жер аяқты күйдіріп бара жатқандай жүгір. Түзу сызық бойлай дәл сыйза үстімен

жүгіріп келе жатқандай жүгіруді үйрен. Кезек-кезек 20 м жай, 20 м жылдам жүгір. Лажы болса, 2 — 3 рет кайтала. Кеудені біраз алға шығар. Бас бүкіл қеуде қозғалысын басқарсын. Женіл, шапшаң жүгіріп келіп, белгіленген орынға келгенде жылдамдықты арттыр.

5. Төмен старттан жүгіруді білесің бе? 60 метрлік қашықтықты ұш бөлікке: 20 м, 40 м, 60 м-ге бөліп шық. Бұл аралықтарда достарыңмен жарысып жүгір. 60 м-ге жүгіру 13 жасар қыз балалар үшін 10,2 секунд — жақсы, 9,9 секунд — үлгілі нәтиже; 13 жасар ер балалар үшін 9,7 секунд — жақсы, 9,3 секунд — үлгілі нәтиже болып саналады.

Алысқа секіруді үйрен

1. Тепсінген соң, әуеде ұшуды білесің бе? Азғана жүгіріп келіп қиялыш шетінен тепсін. Тепсінуден алдынғы адым жүгіріп келетін адымдарға қарағанда жылдамырақ болы керек. Тепсінуден сөл алдын қеуденді түзулеп ал. «Жоғарыға көтерілуге» әрекет жаса. Тепсінген соң өзіңе «Ұш!» деген бүйрық бер және ұшқанда түзулен. Созылған аяқты шапшандықпен түзу қалыпқа дейін көтер.

2. Секіруден соң жерге түсуді үйрен. Құмхананың шетіне екі аяғынмен тұрып жоғары және алға күшті тепсін. Жерге түсуде тікелей алдын екі аяқты шапшандықпен алға соз және қеудені осы уақыттың өзінде алға енкейт. Тізелерінді бірден яки табаның жерге тиісімен бүгіп ал.

3. Енді үйренгенінді іске асырып көр. Ұшқан кезінде өзіңе «Алға!» (яки «Ұшамын!») деген бүйрық бер. Арқага жығылмау және қолға сүйеніп қалмау үшін құмға түскенде бөкселерінді алға шығар. Екі аяғың жерге бір уақытта тиюіне әрекет ет.

4. Жүгіріп келу. Сен жүгіретін қашықтықты орташа адымдармен өлше. Жүгіруді әрқашан бір аяқпен баста және біртегіс адымдармен жүгір. Жүгіріп келу жылдамдығын барған сайын арттыр және соңғы

қадамды ең үлкен жылдамдықпен басып өт. Жұғіріп келуде тепсінү орнына қарама, басынды түзу ұста.

5. Секіру ұзындығын жерге түскенде бөренеге ең жақын аяқ, бөксе яки қол ізінен бөрененің алдыңғы шетіне дейін яки секіру зонасының тепсінү орнындағы аяқ ізіне дейін өлшенеді. 13 жасар қыз балалар үшін жақсы нәтиже 3 м 30 см, ұл балалар үшін 3 м 60 см; қыз балалар үшін 3 м 60 см, ұл балалар үшін 4 м. Өте жақсы нәтиже болып саналады.

Бәрінен биігірек секіруді қалайсың ба?

1. Орнында тұрып екі аяқпен биігірек секіруге жолдасынмен жарысқа тұс. Кім аяғын көтеріп ағаш бұтағына тигізе алуына жаттығу жаса. Досынмен 3 адымнан жұғіріп келіп, бір аяқпен тепсініп жоғарыға секіру ойынын ойна.

2. Ұзаққа емес, жоғарыраққа секіруге әрекет ет. Аулада яки саябақта ағашқа секіріп шығып алуға жаттығу жаса. Жұғіріп келіп шапшаш тепсініп, ағаш денесінің ылажы барынша жоғарырағына қолынды тигізуге әрекет ет. 2 – 3 адымды қысқа қашықтықтан жұғіріп келіп, ағаштың денесіне жұғіріп шығып алып, содан соң артқа жұмсақ секіріп тұс.

3. Секіргіштігінді тексеріп көр. Жолдасынмен жарысқа тұс. Дуал қасында тұрып секіріп, қолды ылажы барынша биігірекке тигізуге әрекет ет. Қолынның ізін дуалда қалдыруға тырыс. Кейін дәл осының өзін 2-3 адымнан жұғіріп келіп, бір аяқпен тепсініп орындалп көр.

4. Өте тез жұғіріп келме. Ақырғы екі адымды тепсінү үшін бар ықыласынды жұмылдыруға тырыс. Ақырғы адымдарда тепсінү аяғын жылдамырақ және қысқарап қой. Тепсінетін жер сырғанақ болмасын. Тепсінуде бөкселерді алға және жоғарыға шығар, ал кеудені тік ұстап тұр.



БАСКЕТБОЛ

Раждайып рэгбиши және дене шынықтыру оқытушысы Нейсмит қыс кезінде окушыларға түсетін салмақты (жүктемені) арттыру үшін залда доппен ойналатын ойын ойлаң тапты. Содан кейін ол ойын ережелерін жазды және мектеп залында бірінші баскетбол матчын өткізді. Ол кезде командаада 9 ойыншы қатысатын еді, кейінірек ойыншылар саны 5 адамнан құралды. Сөйтіп, ойын бұқараланып кетті және Қытай, Үндістан, Италия, Франция, тағы басқа мемлекеттерге таралды. Бұгінгі күнде баскетбол бүкіл әлемде ең бұқаралық спорт ойындарының бірі болып қалды. Заманалық баскетболды дүниенің 165 мемлекетінде 200 млн-нан астам адам ойнайды.

Баскетбол — адамның жылдамдық, күш, шыдамдылық сияқты дене қасиеттерінің дамуы үшін ең керемет құрал. Қызметінің күрделенген жағдайлары мен ойын кезіндегі көтерінкілік ойыншыдағы бар мүмкіншілікті көрсетуге үндейді. Тәжірибелі баскетболшы ойын барысында сафатына 17 км жылдамдықпен 7 км-ге жуық жүгіреді. Ол мұның жартысына жуығын өте үлкен жылдамдық және жеделдетулермен, қозғалыс жылдамдығын 350 рет, бағытын 500 рет өзгертіп, қорғануда аяқпен 500, қолмен 150 қозғалысты орындаиды. Ойыншы қеудесін 260 рет еңкейтіп, түзу етіп алады, 300 бұрылыш пен 200 секіруді және басқаларды жүзеге асырады.

Баскетболмен ұдайы шұғылданғанда, баскетболшылардың қозғалыс аппаратында байқаларлық өзгерістер болады. Қол мен аяқтар, сүйек пен буындардың ұзындығы артады. Әсіресе, желке мен бөксе ұзындығы артады.

Халық арасында баскетбол алыптар ойыны болып табылады. Олимпиада бағыттарында, әдетте, баскетболшылар барша қатысушылардан ең биік (220 см және одан да биік) бойлы болады.

Өзбекстан баскетбол құрама командасында да ең биік бойлы әйелдер мен еркектер бар. Олардың арасында ең биік бойлы әлем чемпионы Р. Салимова,

еркектер арасында дүние жүзі чемпионатының жүлдегері, Еуропа чемпионы атағына ие болған Ә. Жармұхамедов еді. Оның бойы 207 см болған. Осыдан заманалық баскетбол дене әзірлігіне жоғары талаптар қояды, демек, сен бұл сөзге үлкен мән беруің керек.

Баскетбол — командалық ойын болғаны үшін ол ойыншылар арасында достық, өзара құрмет пен өз әрекеттері үшін қофам алдында жауапкерлік пен міндеп атқару сезіміне тәрбиелейді. Ал өспірімдерде өте қажет болған тиянақтылық пен мақсатқа ұмтылушылықты тәрбиелейді.

Баскетбол екі жақты ойын. Онда 5 адамнан болып, екі команда ойнайды. Ойынның мақсаты — допты иелену және оны жылдамдықпен алып барып қарсыласының торына тастау.

Баскетбол алаңының ұзындығы 28 м, ені 15 м-лы түзу төртбұрыштан құралған, алаңның қарамақарсы жақтарында ең арқада баскетбол бағандары орналасады. Бағана жерден 2,75 м биікті болады. Дөңгелек 3,05 см биікті орналасады, баскетбол добының салмағы 600-650 г.

Ойын орталық шенберден басталады. Допқа таласуши ойыншылар допты іліп алуға ақылары жоқ, тек алып қойып, серіктеріне береді. Допқа ие болған команда ойыншылары оны бір-бірлеріне беруі мүмкін. Ойыншылар допты тек бір қолдан алып жүргүре құқықты. Егер допты алып жүріп ұстап тұрылса, тағда алып жүруді жалғастыру мүмкін емес. Шабуылдағы команданың кез келген ойыншысы дөңгелек торға доп тастауға ақысы бар. Доп лақтыруды орындау үшін 30 секунд беріледі. Егер лақтыру кезінде ойыншыны итеріп жіберсе яки қолына соқса (егер сол себептен доп торға түспесе), бұл ойыншыға 2 айып добын лақтыру құқы беріледі. Егер тәртіп бұзушылық 3 ұпайлық зонада болса, онда ойыншы 3 ұпайлық айып лақтыруды алады. 5 жеке ескерту алған ойыншы ойыннан шығарылады. Қолында доппен жүгіруді, 2 қолмен яки қайталап алған жүруді қосарлы алып жүру дейілсе, допты алан сыртына аяқпен шығарып жіберуді, аяқпен ойнау дейіледі. Мұндай тәртіп бұзулардан кейін ойын қабырға сыйығынан қайта бас-

талады. Дөңгелекке түсіргеннен кейін, ойын алдыңғы сызықтан, яғни тордың астынан басталады. Айыптық добы түсірілгенде — 1 ұпай, ал ойыннан түсірілгенде — 2 ұпайға ие болады. 7 метрлі зона сыртынан лақтыру және торға түсіргендеге — 3 ұпай беріледі. Көбірек ұпай жинаған команда женіске жетеді. Ойын 5—10 минөттік үзіліспен 2 таймға жалғасады. Ойын барысында ойыншыларды алмастырулар шектелген мөлшерде жүзеге асырылуы мүмкін. Шабуылдағы ойыншыға 3 минөттік зонада 3 секундтан артық болуына рұқсат берілмейді. Егер ойыншы допты 5 секунд ұстап тұрып бермесе яки лақтырмаса, домалатпаса және алып жүрмесе онда командалдан доп алып қойылышп, қарсылас командаға беріледі, олар допты қабырға сызықтан ойынға енгізеді.

Баскетбол ойынының техникасы

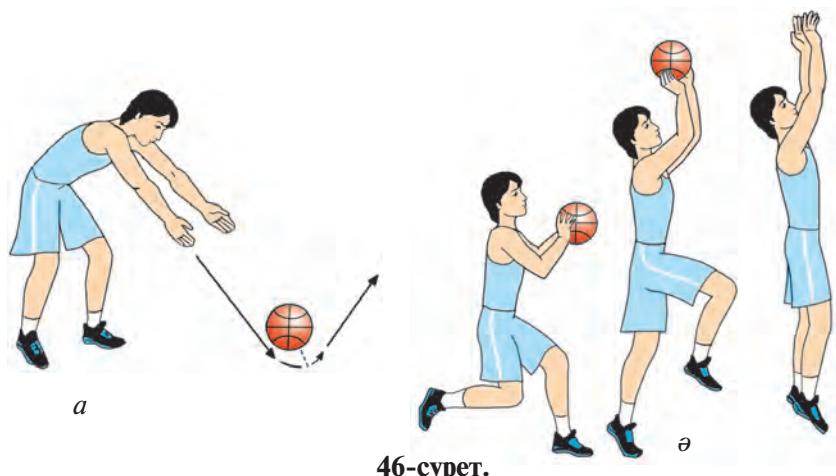
Негізгі техникалық тәсілдері: орыннан орынға өту, орында тұрып допты екі қолмен тоқтату, қағып алу және беру, дөңгелекке допты лақтырудан құралады.

Допты бір қолмен иықтан әперу — бұл ең көп таралған допты беру тәсілі болып табылады. Доп иықтан бір қолмен жақын және орта қашықтыққа беріледі. Доп он иық үстіне екі қолмен алып келінеді. Он қол доптың арқасында, біраз жоғарырақта орналасады, саусактар жоғарыға, ал алақан нысананаға қарай бағытталады. Сол қол доптың алдыңғы жағына орналасады. Доп он қолмен алға лақтырылады, мұнда сол қол шапшаш доптан төменге «түсіріледі». Доп алақанмен соғушы әрекетпен соң қойып жіберіледі (45-сурет).

Допты екі қолдан жерге соғып тұрып беру. Серігінің жолында қарсылас тұрған болса, доп берудің бұл тәсілін қолдану қолайлы. Доп жерге аяқтың жанында және қарсыластың доп берген қолының астында қарсылас блок қоймауы және доп беруге кедергі болмауы үшін соғылады. Доп беру төмендегі тәсілмен орындала-



45- сурет.



46-сүрет.

ды: доп көкірекке тең етіп ұсталады, саусактар кен жазылады және ол тәменге, алға жіберіледі (46-*a* сурет).

Қарама-қарсы әрекет кезінде допты беру. Мұнда бір қофам ойыншылары бір-бірлеріне қарсы әрекет жасайды. Допты бергенде серігінің көкірегі нысанана алынады, допты алға берген қолдармен ұстап алынады.

Доп беруді орындағанда тәмендегілері есте сақта: допты бергенде тез және анық нысанана ал, допты бергенде қолдарды ақырына дейін түзу етіп ал; допты саусактармен бер, берген жаққа қарап отырма; допты қойып жібергеннен соң саусактар серігі жаққа қараған болады.

Қымыл үстінде доп беру. Допты екі қолмен жоғарыдан лақтыруды қолдану әрекетпен торға шабуыл жасау кезінде тиімді саналады. Ойыншы допты қағып алады, содан соң қысқа екі адым аттап, он аяқпен тепсініп, допты бастан асырып, жоғарыға секіру іске асырылады. Содан соң доп қол ұшымен түртіп жіберіледі.

Қымыл үстінде допты секіріп лақтыру. Секіріп лақтыру техникасы орнында тұрып бір қолмен жоғарыдан бергендей, тек ойыншы алдын жоғарыға секіреді, ал содан соң секіруді ең жоғары нүктесінде лақтыруды жүзеге асырады. Тұзу лақтыру үшін

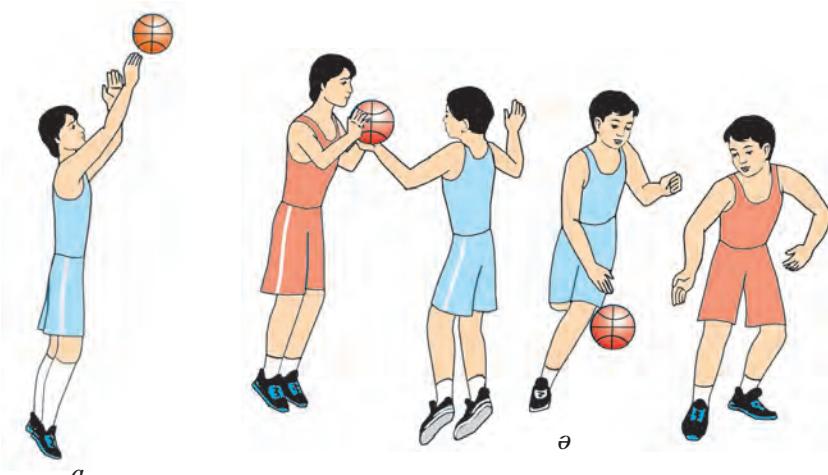
секірудің ең жоғары нүктесінде лактыру қажет және секіруде кеуде тұзу қисаймаған күйде тұры керек (46-ә суретке қара).

Айыптық доп лактыру. Бұл қимыл айып сыйығынан іске асырылады. Ең жақсысы, өзінің «сүйікті» лактыру тәсілінен пайдалан. Мұнда доп лактырушының аяқтары айып сыйығы сыртында иық жазықтығында орналасады, табандар бір-біріне тең тұрады яки бір аяқ алға шығарылған болады.

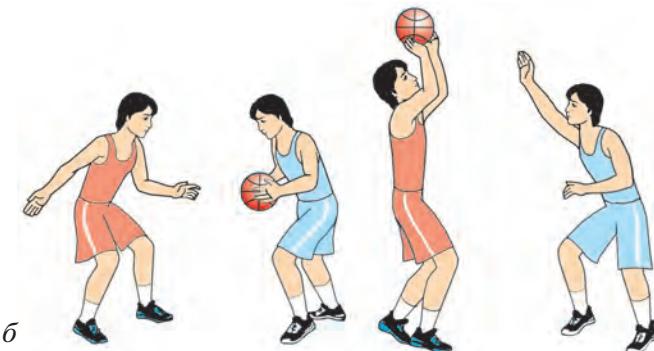
Лактырганда төмендегілерді есте сақта:

- 1) саусақтар, алақан, қол, иықты босастыру үшін допты лактырудан алдын жерге үш рет соғып ал;
- 2) лактырып болғанша нысананаға қарап тұр;
- 3) «допты өз алдына дөнгелектің алдыңғы жарымына түсіремін» деген мақсат қой;
- 4) лактырудан алдын демінді ішіне тарт, демінді шығар және допты демінді шығармай тұрганда лактыр (47-а сурет);
- 5) лактыруды секірмей тұрып орында;
- 6) әрқашан тиянақты біркелкі лактыруды орында.

Допты қарсыластан тартып алған соң, жерге соғып алу. Допты бірден алып қоюда оны екі қолмен ұстап алу және өзіне тарту керек, тартқанда кеуде де біржола бұрылады. Қарсылас қолынан допты соғып



47-а, ө суреттер.



47-б сурет.

алып қою алақанның төменнен яки жоғарыдан жасаған әрекетімен орындалады (47-ә сурет).

Ойында қорғаныс құмылдарын қолданып жаттығуға ерекше назар аудар, бұл қарсыласқа қамқорлық жасау болып табылады.

Қарсыласқа қамқорлық жасау. Қорғаушы қамқорлық жасап жатқан ойыншымен бірге өзінің торының арасына, әрқашан допты көріп тұратын болып орналасады. Қамқорлық жасалынушы ойыншы тордан қашшалықты алыста болса, қорғаушы одан соншалықты алыста ойнайды. Бір қолы қамқорлық көруші ойыншы жаққа, екінші қолы — доп жаққа созылады (47-б сурет).

Баскетболда доп беруді шапшаш үйреніп алу үшін төмендегі ойын техникасын жақсылап игеріп ал, яғни:

1) допты қабырғаға орнында тұрып, көкіректен екі қолдан беруді;

2) допты қабырғаға бір қолмен иықтан (он, сол) беруді;

3) допты қабырғаға бір және екі қолдан алға және артқа жүріп әрі жүгіріп жылжи отырып беруді;

4) допты онға, солға жанамалы адымдармен жылжи отырып беруді;

5) допты екі қолдан және бір қолда иықтан лездे беруді;

6) бағанаға дейінгі ара қашықтықты ақырын асырып барып, допты жерден секіртіп лақтырып беруді;

7) допты екі қолдап көкіректен, бір қолдап иықтан, екі қолдап бір жерде тұрып жерден секіртіп беруді кезекпе-кезек орындауды, осы жылдамдықта, алға және арқаға жылжып, жүріп және жүгіріп орындау.

Саған көрсетіп өтілген техникалық әдістерді меңгерудегі жетістіктер, әрине, дene әзіrlігі дәрежесіне байланысты болады. Жылдамдықты, құшті, шыдамдылықты дамыту үшін сен үнемі дайындалуың керек. Ол үшін көбірек секіру, жүгіру, салмақ түсірулермен шұғылдануың керек. Бұл ділгірліктерді шешуде саған төмөндегі жаттығуларды орындауың қомектеседі:

1. Жылдамдық пен қозғалыс көлемін өзгертіп жүгір.
2. Жоғарыдан тұс және жоғарыға шық.
3. Әртүрлі тосқауылдардан асып өтіп, жүгір.
4. Арқамен жүгіру.
5. Әртүрлі бастапқы қалыптардан тепсіну.
6. Бірден тоқтап тұрып бір аяқта тепсініп секір.
7. Бір орында жалғыз аяқпен тепсініп секір.
8. Екі және бір аяқта алға қарай жылжып секір.
9. Асып қойылған заттарды алу үшін секір.
10. Бір жерде секіргіште тұрып, алға жүріп және жүгіріп секір.
11. Тосқауылдардан секіріп өт.
12. Дөңестікten кейінгі бағытқа қарай секір.
13. Баспалдаққа секіріп шық.
14. Үш адымдап ұзындыққа секіру жаттығуын орында.
15. Тобықтардың арасына қыстырылған доппен алға, арқаға, онға, солға қарай секір.
16. Доптың үстінен алға , арқаға, онға, солға қарай секір.
17. Баскетбол добын жоғарыға лақтырып, секіріп тұрып ал.
18. Баскетбол добын лақтырып, оның астынан жүгіріп өтіп, арқаға бұрылып ұстап ал.
19. Допты алға атып жіберіп, сонынан қарғып тұрып, оны қағып ал.
20. Допты жерде домалатып жібер және оған жетіп алып қолмен қағып ал.
21. Үрленген доппен отырып-тұр, лақтыр және басқа жаттығуларды орында.



ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол ең жас спорт түрінің бірі бол саналады. Бұл ғажайып ойын XIX ғасырдың сонында кіріп келген.

Айтуларына қарағанда, бұл жаңалық көрермендерді бұрын-сонды болмаған тамашамен таң қалдырған Гешок қаласындағы (АҚШ) бір топ өрт сөндірушілерге тиісті екен. Ойын жас жігітердің үрленген баскетбол добы камераны екі бағана арасында тартылған арқан арқылы бір-біріне лақтыра бастауынан басталған. Біршама уақыт өткен сон, ойын ережесін осы қаланың дене шынықтыру оқытушысы Вильям Морган түзген деп есептеледі. Осыдан кейін волейбол ойын Америкадан тыс Жапония, Қытай, Канада, Франция, Италия, Чехословакияға да тез таралып кеткен. Бірақ бұл ойынды әр мемлекетте әртүрлі ойнаған. Командалардың құрамы 9 адамнан құралып, ойыншылардың орын алмасуына рұқсат берілмеген, бір ойыншының допқа тиу саны шектелмеген еді. Волейбол ойыны Олимпиада ойындарына қосылуына байланысты ғана ойын ережелеріне анықтық енгізілген.

Ойынның аталуы ағылшын тілінен аударылғанда «ұшып бара жатқан доп» яки «допты ұшып бара жатқанда қайтару» деген мағынаны білдіреді. Волейбол түрлі мемлекет адамдарын несімен өзіне қаратып алды? Ойлауымызша, ойынның көнілділігі мен санаулы сәттерде ойнап жатқан команда оларды женіске жақыннататын кезектегі ұпайға ие болу мүмкіндігі және бір сәттен сон, қарсылас та осындай жетістікке жетуі мүмкіндігінде болса керек. Бұдан басқа, бұл ойын тек ойын-сауық қана емес, бәлкім денсаулықты нығайтатын ойын екендігін де барша түсініп жетті. Ендеشه, адам организміне волейболдың әсері қандай болады? Ойында біршама ұлken болмаған аланда (9×18 м) 12 адам катысады, демек, әрбір ойыншыға баскетболдағыға қарағанда 3 есе, футболдағыға қарағанда 17 есе кемірек орын тұра келеді. Волейбол ойыны бұлшық еттердің дамуына кең мүмкіндік жа-

сайды, реакция жылдамдығы, шапшандық, шыдамдылық, секіргіштік секілді өмірлік қажетті дene сипаттарын одан әрі асыруға көмек береді, тыныс алу, жүрек қан-тамыры және бұлшықет жүйелерін нығайтады, интеллектуалдық шаршауды жояды. Волейбол ағзана оңтайлы әсер етеді, ол команда болып әрекеттенуге дағдыландырады, тәртіпті болуға, өз командасының мүшелеріне көмек көрсетуге үйретеді. Бұдан тыс, ойынның мазмұны неде екендігін білесің бе?

Волейбол ойыны 9×18 көлемді жазық аланда өткізіледі. Аланың көлдененеңіне, орта сызығы үстінен ені 1 м және ұзындығы 9,5 м болған тор тартылады. Тор аланың сыртында тұрған бағанаға яки қабырғаға бекемделеді. 13 — 14 жасты ұл балалар үшін тордың жоғары шетінің биіктігі — 2 м. 20 см, қыздар үшін 2 м. 10 см болады. Тор домалақ және ауырлығы 250 — 300 г болуы қажет.

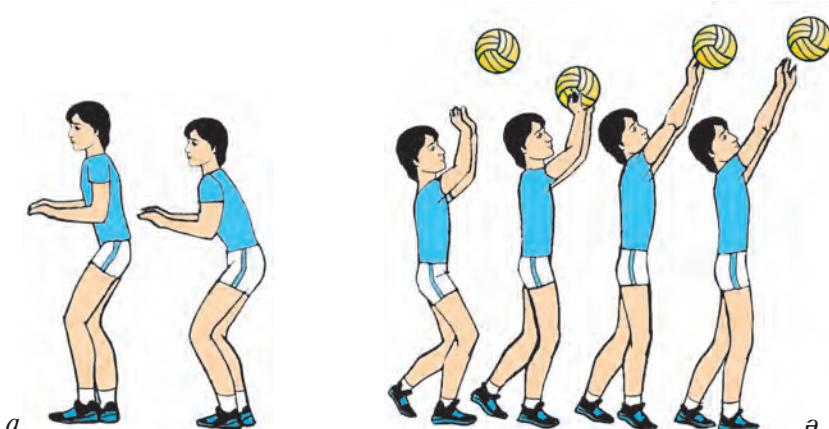
Ойыншылар аланда төмендегідей орналасады: үш кісі торға жақын және үш кісі артқы сызық маңында. Ойын алаң сыртында тұрған ойыншының ішке доп беруінен басталады. Бұл ойыншы допты жоғарыға лақтырады және допқа бір қолымен соққы беріп оны қарсылас жаққа бағыттайды. Егер ойыншы допты лақтырып, оған қолын тигізген болса, доп кіргізіп берілген деп есептеледі. Егер доп тордың үстінен жоғарыдан ұшып өтсе, допты ойынға кіргізіп беру дұрыс жүзеге асырылған болса, доп кіргізу жоғары шетіне тиіп кетуі мүмкін). Допты ойынға кіргізуде ойыншы секіруі, жүгіріп келуі және соққы берілген соң аланың ішіне кіріп кетуі мүмкін. Допты қалаған әдіспен ұруға болады. Бірак әрбір команда допты кемінде 3 рет соққымен қайтаруы керек. Бір ойыншы допқа 2 рет кезек-кезек тиуге ақысы жоқ. Екі ойыншының бір уақыттың өзінде допқа тиоі 2 соққы бол есептеледі. Егер доп ағаштың бұтақтарына, үйдің төбесіне, снарядтарға тисе, ол ойыннан шығып кеткен, ал команда қателікке жол қойған бол есептеледі. Төмендегі жағдайларда доп ұтқызылған бол есептелінеді: доп жерге тигенде, команда 3 реттен көп соққанда, доп іліп алғынғанда, допты қайтармай, лақтырып жіберілгенде, ойыншы

допқа тигенде яки орта сзыыкты басып өткенде, доп аланың сыртына түскенде яки тор астынан өтіп кеткенде. Ойын 3 яки 5 партиядан құралады. 25 үпай жинаған команда жеңімпаз есептеледі. Команда 2 үпайға артық болмағанынша ойын жалғаса береді. Әрбір партиядан соң командалар алаң алмасады.

Волейболшының ойын техникасы

Волейбол ойыны допқа қолмен қысқа мерзімді және екпінді тиоі, допты тоқтатып қалу мүмкін еместігімен ерекшеленеді. Бұл допка өз уақытында шығу және қолайлы бастапқы қалыпты иелеу үшін аланда тез әрекет ету, яғни допты ойынға дұрыс кіргізіп беру және допты қабылдау, нысанага қарай және арқамен тұрып доп беру, тор жаңында секіріп допты жұдырықпен қайтару, тордан қайтқан допты қабылдау, сондай-ақ блок қою және екі жақты ойын үйреніледі.

Денені ұсташа қалпы және қозғалыстар. Допты асыра лақтырғанда яки тордан асыра лақтырған допты қабылдауға дайындалғанда ең қолайлы қалып орта, тор арқылы беруде биік қалыптар болады.



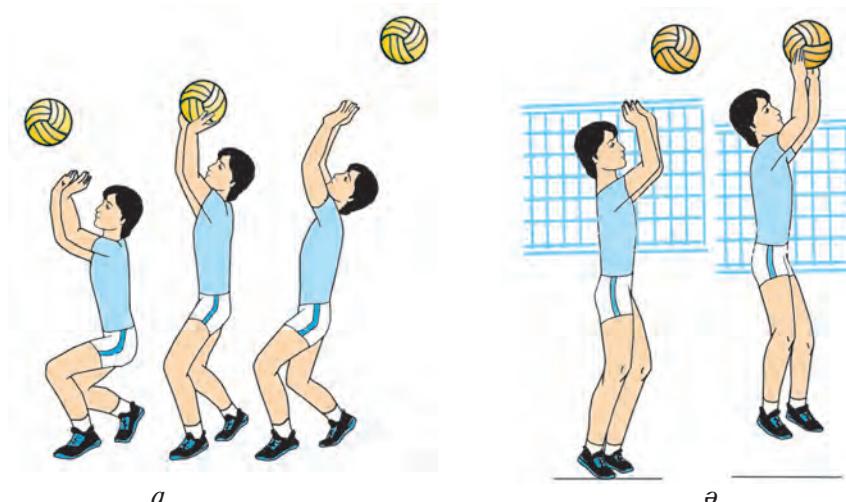
48- сурет.

Мұндай қалыпта бір аяқ алдында яки табандар тең орналасқан болады. Допты құтіп түрғанда ойыншы қозғалмайды, кейде бір аяқтан екіншісіне өтіп тұрады. Волейболшы ойында әдеттегідей адыммен яки жанама адыммен жүріп, жүгіріп қозғалады (48-а, ә-суреттер).

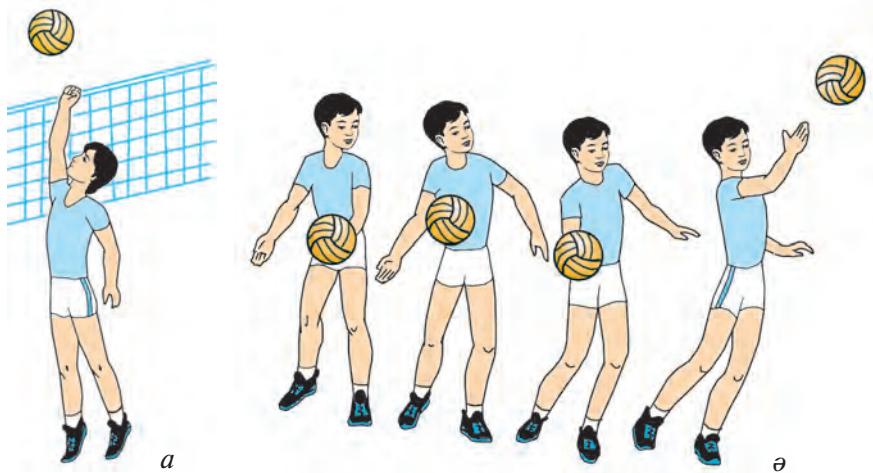
Допты жоғарыдан екі қолмен беру. Мұнда, ең алдымен, бастапқы қалып иеленеді. Одан соң аяқ пен қолдарды біраз бүгіп, саусактың ұштарын допқа кеңет тигізіп, допқа керекті бағыт беріледі. Қол доппен бетінің алдында кездеседі. Допты алақанмен қайтару мүмкін еместігін атап өту керек (49-а сурет).

Торға арқамен тұрып, доп беру. Мұнда қол мен доп бетінің төбесінде кездеседі және беру қолдарын шынтақтан бұту және дененің көкірек, бел бөлігі бірден иілу арқылы орындалады.

Допты секіріп беру. Бұл әдіс секірудің жоғары нүктесінде қолдарды тез бұту арқылы орындалады. Секіру екі аяқтап бірден тепсінүү жерінен яки бір-екі адым қойған соң жүзеге асырылады. Секіріп беруде доп тордан асырып жіберіледі (49-ә сурет).



49- сурет.



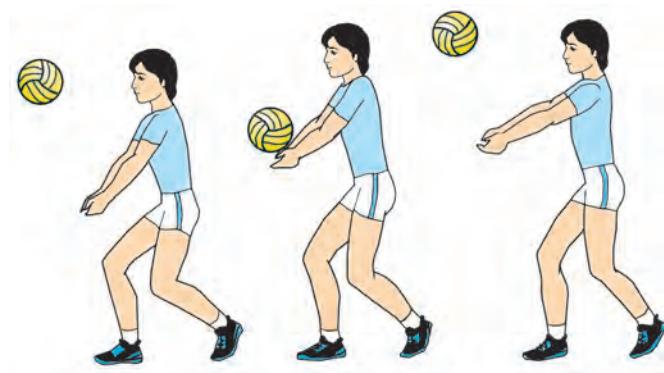
50- сурет.

Тор жаңында тұрып допты жұдырықпен қайтару.

Ойын кезінде доп торға жақындағанда қақпақыл (пас) беріледі. Мұнда секіріп жұдырықпен қайтару көмек береді. Мұндайда ен дұрысы торға көлденे яки арқаға бұрылып тұрады. Бұл кезекте допты тордың үстінде қарсы алу үшін жеткілікті дәрежеде секіру аса маңызды (50-а сурет).

Допты асыра беру. Ойын допты асыра беруден басталады. Бастапқы калыпта кеуде алға иілген, допқа соққы беруде он қол тәменге арқаға алынады, сол қол допты бел биіктігінде ұстап тұрады. Сол қол допты сәл жоғарыға көтеріп лақтырады, осы кезде он қол тәменге-алға қозғалысты бастайды және соққы береді. Доп осылайша тор арқылы беттетіледі (жіберіледі) (50-θ сурет).

Асырып берілген допты қабылдау. Команда допты қабылдап алып, қарсылыстың шабуылын қайтарады. Допты сеніммен қабылдау жетекші ойыншыларға да, жоғары дәрежедегі ойыншыларға да ойында жетістікке жету кепілі. Допты тәменнен екі қолмен қабылдағанда, ен алдымен түрегеп алынады. Аяқтар бүгіледі, саусақтар жұдырыққа жиналады, қолдар түзуленип алға-тәменге беттеледі. Сонда доп бі-



51-сурет.

лектердің төменгі бөлігіне келіп тиеді. Доп тиген кезде қолдарды шынтақтан бұту яки қолдармен қатты қарсылық көрсету керек емес. Қабылданған доп өз аланына тордан 2 м беріде, тор бойлап серігіне ынғайлы беру үшін төмендетіледі (51-сурет).

Қарсы команда тарапынан тор арқылы беттетілген допты төменин қабылдасаңыз болады. Мұнда көп нәрсе допқа қарай қозғалу жылдамдығына байланысты. Ойында кейде доп торға тиіп кетеді, бұл жағдайда тордан қайтқан доптың ұшу бағыты торға тиу жеріне байланысты. Тордың төменгі бөлігіне тиген допты қабылдау онайға соғады. Допты кейде бір қолда да қабылдасаң болады.

Өз бетімен дайындалу

Өз бетімен дайындықты бой қыздыруышы жаттығулардан баста. Мұнда алдымен жай, жанама адымдармен алға, жаныңа және арқаға жүр, шынтақтан бүтілген және түзу қолдарды айналдыр, жай, он және сол жаққа жүгір. Мұннан соң қеуденді онға, солға, алға, арқаға иіп, айналма қозғалыстарды орында. Кейін отырып-түр және отырган жағдайда жүр. Сонында екі аяқта, бір аяқта кезекпе-кезек секіруді орында. Бой қыздыруышы жаттығулар аяқталған соң арнаулы жаттығуларға: жылдамдық-күш қасиеттерін, епшілдікті дамытатын ойын тапсырмаларына өт.

Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулар

1. Бағытты өзгертіп заттарды, ағаштарды айналып өтіп жүгір.
2. Сызықтан сызыққа тігін машинасының қайықшасы секілді әрекеттеніп жүгір.
3. Жанама адымдармен оң және сол жаққа қарай қозғал.
4. Орнында тұрып әртүрлі қалыптардан (тік тұрып, жартылай отырып, отырып, жатып) жеделдетуді, же-делдетуден тоқтауды және допты қабыл етіп алуды, допты беруді имитация жаса.
5. Кезек-кезек оң және сол аяқта, екі аяқпен секіріп («құрбака», «кенгуру»ге ұқсан) қымыл жаса.
6. Тепсініп екі аяқпен жоғарыға секіріп, жоғарыға асылған заттарға қол тигізуге әрекет ет.
7. Ең алдын, қабырғадан екі қолмен, одан соң кезек-кезек оң және сол қолмен итеріл.
8. Үрлеме допты қабырғага лақтырып іл. Соның өзін серігінмен бірге орында. Допты орнында тұрып және қозғалыста (қабырғага яки серігіңе қарап, яки арқаға бұрылып) секіріп лақтыруды, секіргенде қағып алуды орында.
9. Үрлеме допты қабырғага екі қолмен басының үстінен асыра, тірек күйде және секіріп лақтыр.

Волейбол ойынының техникасын жақсы менгеру үшін орындалатын жаттығулар

1. Допты екі қолдан орнында, алдына, солға, онға әрекеттенуден соң бер.
2. Допты көп рет бірінің артынан бірін дуалға соғып тигіз, содан соң дуалға тигізумен жоғарыға лақтыруды кезек-кезек орында.
3. Жоғарыға көбірек лақтыр.
4. Допты екі адам болып, бірің орнында тұрып алға, онға, солға қозғалыста лақтыр.
5. Допты секіріп дуалға тигіз: бір рет тірек күйде, бір рет секіргенде, бірнеше рет кетпе-кет секіргенде.
6. Допты екеулеп әртүрлі күйде бірің теуіп, екіншің қолмен лақтырып, қағып алуды орында.

7. Допты екеуlep тор (арқан) үстінен лақтыр яки оларды 200, 210 см, 220 см биіктікке асып қой және оған қол тигізуге әрекет ет.

8. Қабыргадан қайтқан допты екі қолмен қағып ал.

9. Допты жоғарыдан лақтырып төмennен қабылдауды (қабырганың жанында) кезектесіп орында. Екеуlep бірін допты жоғарыдан лақтыр, екіншін төмennен қабылда, содан соң орын алmas.

10. Үрлеме және волейбол добын лақтыруды кезектесіп орында (ұш рет лақтыру, ұш рет беру).

11. Аланың оң және сол жарымына допты төмennен анық етіп беруді орында.

12. Допты қабыргаға 4—6 м-ден тұрып лақтыр және оны төмennен екі қолмен қабылдап ал.

13. Допты 6—9 м қашықтықтан тастап бер және оны серігің қабылдап алсын (екі адам). Осының өзін бір өзің тор (арқан) арқылы орында.

14. Екі адам болып, бірің 1—2 м қашықтықта қабыргаға арқаңмен бұрылып тұр, екіншің үрлеме допты 1—2 м қашықтықтан тұрып жоғарыдан серігіңе таста. Допты аяқ және қолдарды бүгіп бастың үстіне ұстап ал, содан тұра бере допты жоғарыға-арқаға, қабыргаға лақтыр және 180 градусқа бұрылып допты ұстап ал. Осының өзін волейбол добымен орында.

15. Тордың жанына асып қойылған волейбол добын жұдырықпен соғып түсір. Осының өзі, бірақ допты серігің лақтырып берсін.

16. Жұптасып допты тор арқылы ойна. Осының өзін, бірақ допты төмennен қабылда. Допты төмennен қабылдап алып, оны басыңың үстінен асырып тордан өткіз.

17. 2×2 (төрт адамдық) ойын. Әрбір жұп допқа ұш рет тиуоге ақылы. Соның өзі, тек 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 жұптар ойнайды. Қазір «пляж» волейболы (2×2) әдет болып отыр және әлем чемпионаты өткізіліп жатыр. Өз бетімен жасалған жаттығуларда мүқият шұғылдан, сонда мектеп бағдарламасының волейбол бөлімін жақсырақ игересін. Сонда, шубәсіз, волейболды жақсы ойнайсын.



ГАНДБОЛ (ҚОЛ ДОБЫ)

Қол добы ойынының абсолюттықтарынан бірі оның қарапайымдылығы болып табылады. Бұл ойынды ер және қыз балалар залда да, ашық ауада да үйимдастыру мүмкін. Қол добы ойының қарапайым волейбол яки баскетбол аландарында да ойнауға болады. Жер бетіне шым, асфалт салынған болуы мүмкін. Ойын үшін аланша, бір доп және 2×3 м-лі ағаш қақпаға фана керек. Ойын алаңында төмендегі сыйықтар сыйылады. Қақпалардың алдында алты метрлі жартылай шенберлер болады, бұл жерден допты қақпаға қарай лақтырады. Қол добы ойынының тәргілтерінің орындалу техникасы да қарапайым, әрі онай. Аланды айнала адымдап және жүгіріп әрекеттеген, допты бір-біріне беру, допты қолмен қақпаға лақтыру осы ойынға тән. Бұлардың барлығы сендерге таныс. Соның үшін қол добы өте көңілді спорт ойындарының бірі бол саналады. Бұл ойында әрбір ойыншының жоғары жылдамдықта қимылдауы, доппен тез және күтілмеген қимылдарды орындауы, командағы серіктерімен өзара бірігіп қимыл жасауы, жедел өзгеріп түрушы ойын қалыптарына дер кезінде жауап қайтарылуы, спорттық белдесуінің жүргізілуі, бұлардың барлығы — осы ойынға фана тән қасиеттер болып саналады. Қол добының жоғары эмоциональды қөтеріңкілігіне қимыл-әрекеттердің сан-алуандығы, ойын жағдайларының өткірлігі, спорттық белдесудің өзгергіштігі, әрбір ойыншы мен команданың тығыз байланыстылығы, ойын нәтижелерінің бірден бағалануы маңызды себеп болып табылады.

Демек, егер сен қол добымен үздіксіз шұғылдансан ол негізгі дене қасиеттерінің дамуына жәрдем береді. Мәселен, күш допты қақпаға атудың орындалу жылдамдығында, допты ұзақта лақтыруда, секіруде, жүгіру жылдамдығында, жүгіру бағытын өзгерту қабілетінде, бастауыш жылдамдық және басқаларда өз сипатын табады. Бұл сипаттарды дамыта тұсу үшін гантелдер және үрленген доптармен жаттығулар, секірмелі отырып-түрулар, секірулер, арқан тарту, ар-

қанға асылып шығу, секіргіште секірулерді орында. Қол добында, өсіресе, өзіндеңі жылдамдық қасиетің өрби түседі. Ойын барысында шапшандық, иілгіштік, шыдамдылық тәрбиеленеді. Ойыншыда қырағы бақылағыштық, зер салушылық, ойлау жылдамдығы, тиянақтылық, тәртіптілік қалыптастырылады және сонымен қатар, сезімге ие бола алу жақтары да ретке келтіріледі.

Ойынның негізгі мағынасы мен маңызы неде деп ойлайсың? Ойында сайысқа түскен команда ойыншылары ойын тәртіпперін сақтаған күйде, қарсыласының қақпасына ең көп доп кіргізуге және допты өз қақпаларына жібермеуге тырысады. Қарсыласының қақпасына көп доп енгізген команда женіске жетеді. Команданың құрамы алты адамнан, яғни алты алан ойыншылары және бір қақпашидан құралады.

Ойын алан орталығынан ықтиярлы бағытта допты лактырумен (берау) басталады. Доп қақпаға кіргізілген соң, ойын тағы да орталықтан басталады. Ойыншылар допты бір-біріне бір яки екі қолмен береді. Доп тек бір қолмен жүргізіледі. Допты алтып жүру, берау яки қақпаға өтумен аяқталады. Доп ықтиярлы тәсілде: қол, білек, кеуде, бөксе жәрдемімен беріледі (лактырылады) және қабылданады. Егер алтып жүруден соң ойыншы допты ұстап алса, ол допты серігіне беруге яки қақпаға атуға мәжбүр. Қолда доп ұстап үш адымнан артық жүрілмейді, допты қолда 3 секундтан артық ұсталмайды. Ойыншының қақпаға доп лактыруы әлі ол қақпаши аланына кіруден алдын орындалады. Қақпаши допты барша тәсілдермен, қолдан басқа, аяқпен де ұстап қалуға ақысы бар. Егер доп қорғаушы команда ойыншысынан алан сыртына шығып кетсе — бұрыштан доп белгіленеді. Егер қақпаши допты қақпа аланына әкеліп жатқанда қорғаушы да қақпа аланына кірсе және қақпашиға доп тастауына кедергі жасаса яки қорғаушы допты алтып өз қақпашисына берсе және ол қағып алтып, шабуылшы қақпаға допты лактыруында дәрекіліктен кедергі жасаса, жеті метрлі айыптық добы белгіленеді.

Ойында: қарсыластан ол допты берік иеленіп тұрғанда допты алып қоюына, қарсыласты ұстап алу, ұстап тұру, тарту, соғысу, итеру, аяғынан шалу, қақпа алаңына қысып қою, оған әдейілеп доп ату және доптың үстіне құлап түсуге рұқсат етіледі. Дөрекі және спортқа сәйкес келмейтін қимыл жасап, тәртіпті бұзғаның үшін 2 яки 5 минөт бойы алаңдан шығарыласың. Үшінші рет тәртіп бұзылса, онда ойынның ақырына дейін алаңдан шығарып жіберіледі. Егер екі команда ойыншылары бір мезеттің өзінде қателік жасаса яки ойын белгілі себеп бойынша тоқтатылса, даулы доп тастау белгіленеді. Футболка (майка), труси, спорттық аяқ киім — ойыншылардың киімі саналады. Қақпашының киімі алаң ойыншыларының киімінен өзгешеленіп тұрады.

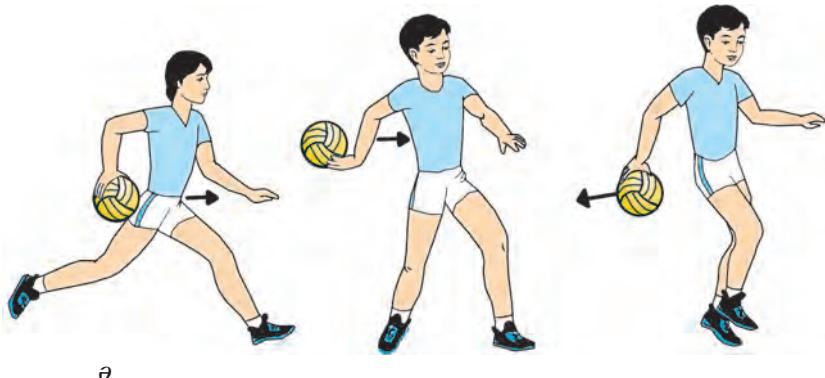
Қол добы ойынның техникасы

Мұнда сен допты қозғалыста бүгілген қолмен беруді, допты жоғарыдан, жаңынан және төменнен лақтыруды, домалап келе жатқан допты ұстап алуды, допты төмендетіп секіртіп алып жүруді, жеке қорғанысты, екі жақтама ойынды үйренесін.

Допты қозғалыста беру. Доп беруді үйренуді доп ұстады білуден бастау керек. Допты дұрыс ұстаптан оны, әсіресе, қарсыласпен кездескенде допты ең сенімді сақтап қалуды қамтамасыз етеді. Ойында доп бір яки екі қолда ұсталады. Көбінесе, доп қағып алынған сон, оны беруден алдын екі қолдан ұсталады.



52-а сурет.



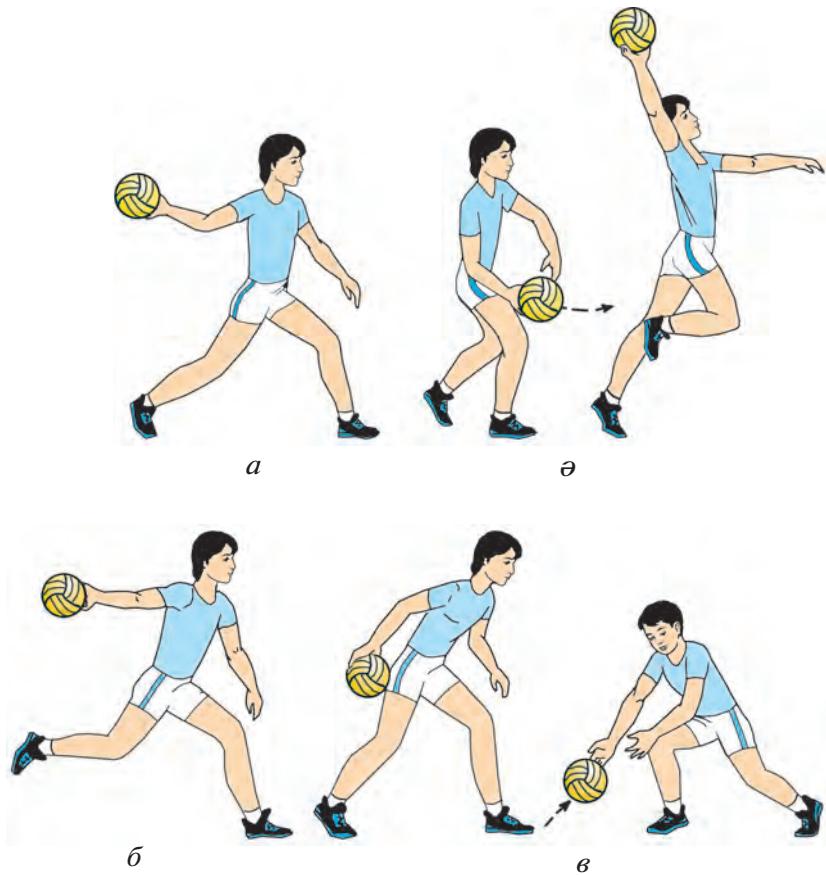
θ

52-ә сурет.

Допты берудің негізгі көрінісі — допты қағып алу, оны ұстау, сілтеу және иықтан лактыру (52-а сурет).

Әртүрлі ойын жағдайларында қарсылас үшін күтілмеген допты бүгілген қолмен тез жоғарыдан, төменнен және жанынан, түзу қолмен жоғарыдан — арқаға, екі қолмен жоғарыдан (және көкіректен), алаңда секіртіп, бастың арқасынан арқадан, қолдың үстінен, жанынан, қолды бұрып лактыру қажет. Қозғалыс кезінде лактыру секіруде, допты беріп жатқан және қабылдан жатқан серіктердің қозғалысында орындалуы мүмкін (52-ә сурет).

Допты жоғарыдан, төменнен және жанынан бүгілген және түзу қолмен лактыру. Қол добын жақсы ойнауды білу үшін, шебер лактыруды білу керек. Мәселен, бүгілген қолмен жанынан лактыру қоргаушыны алдап өтіп қақпаны басып алу үшін орындалады. Түзу қолмен жоғарыдан лактыру қақпаны қорғау блогы арқылы басып алуда қолданылады. Бұл орнында тұрып, секіріп орындалуы мүмкін. Түзу қолмен жанынан лактыру ойыншының қарсысында қарсылас қоргаушылары тұрганда қолданылады. Допты он қол мен төменнен лактыру қақпаны қарсылас үшін күтілмеген және үйренілмеген қозғалыстарда басып алу үшін қолданылады. Жерден секіріп шықкан допты ұстау үшін ойыншы оған қарай адым қояды және допты өз қолына алады. Допты төмен секіртіп



53-сурет.

алып жүру — корғаушыға жақын тұрып, оны алдапарбау және кейін қақпаға лактыру үшін бос жерге лактырып алуда қолданылады (53-*a*, *θ*, *б*, *в* суреттер).

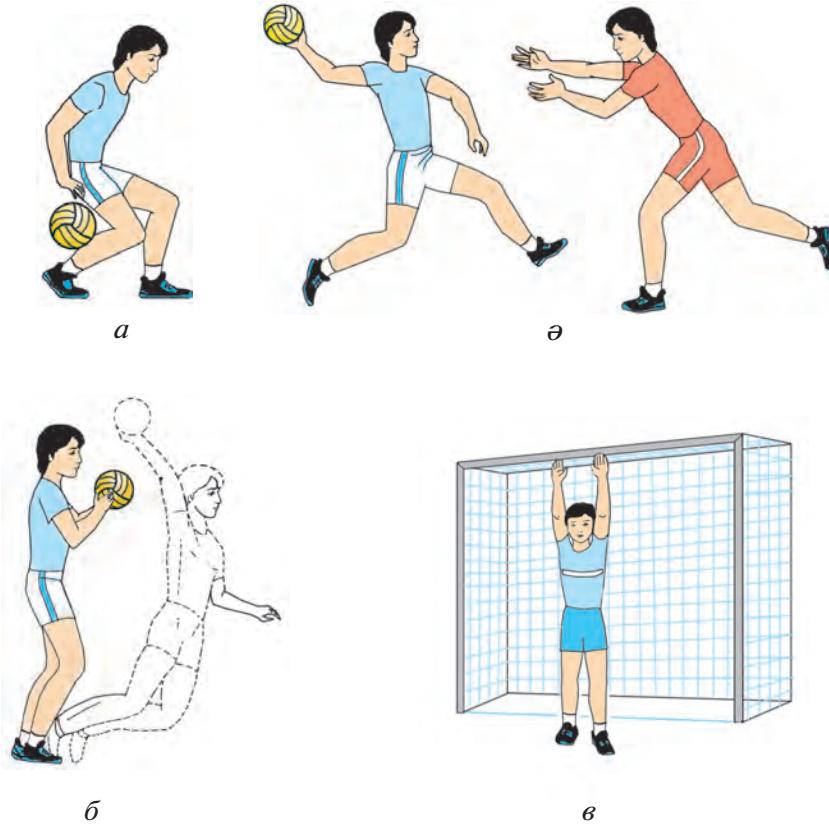
Жеке қорғау — бұл қол добындағы қорғау қозғалыстарының негізгі көрінісі. Жеке қорғауда әрбір ойыншы шабуылшылардың бірін өз міндеттіне алады, ол үнемі қорғап жатқан қақпасы жағына бірдей бір ойыншының жақындауына жол қоймайды. Жеке қорғаудың әліппесін мұқият менгерген ойыншы фана сенімді қорғаушы бол есептеледі.

Өз орнында тұрып бұрылулар. Бұл әдіс қорғаушыдан құтылу, допты жасыру, қақпаға шабуыл жасау үшін

қолайлыш позицияны иелеу, финт қолдану үшін пайдаланылады. Бұрылулар доппен және допсыз, алға және арқаға орындалады.

Допты беру. Бұл серіктердің көкірек дәрежесінде қолынан қолына өткізу. Ол ең алдымен қарсы қозгалыста жай жүріп, жүтіріп және басқаларда жүзеге асырылады. Доптың берілу уақытында доптың беру бағыты өзгертуі мүмкін (54-а, ә суреттер).

Жеті метрлік айып добын лактыру. Қол добының пенальтиі, бұл — қақпаның қарсысында арнаулы белгіленген жерден қазылар ыскырық шалғаннан кейін 3 минөт барысында орындалады. Осы лактыру екі аяқта тұрып та, арқада тұрган аяқты көтеріп те орындалады (54-б сурет).



54- сурет.

Лақтырылған допты қайтаруда қақпаны таңдайтын жер. Ол қақпаның алдында тұрып, көбірек, жа-нама адымдармен, жүгіріп, секіріп, допты лактырып яки жығылып, шпагат және жарты шпагат қозғалыстарын жүзеге асырады. Ең маңыздысы — қақпаны нысанана алу бұрышын кішірейту (54-ө сурет).

Гандболшының дene шынықтыру дайындығы

Күшті дамытуға арналған жаттығулар: 1. Жерде отырып, кеуде, аяқты түзуле, соң аяқтарды жерден көтеріп бұрыш жаса және оны 10 — 30 секунд барысында ұстап тұр. 2. Жоғарыдан қолмен кез келген тіректі ұстап, отырып секір. 3. Жатып, сүйеніп осы қалыпты 30 — 60 секунд ұстап тұр. 4. Шынтақпен тізелерге сүйеніп осы қалыпты 30 — 60 секунд ұста. 5. Қолда шенбер бойлап солға, онға жүр. 6. Бір аяқпен 30 — 40 см болған орындыққа сүйеніп, жоғарыға секір және кезекпе-кезек аяқтарынды алмастыр. 7. Бөренеге асылып тартыл (ұл балалар), тізелерге сүйеніп қолдарынды бүк (қыздар). 8. Арқанға асыл. 9. Үрлемелі доппен иіл, отырып-тұр және осыған ұқсас жаттығуларды орында. 10. «Құрбака», «кенгуруға» ұқсап және жоғарыға, төменге, он және сол аяқтарда секір.

Төзімділікті дамытуға арналған жаттығулар: 1. Секіргіште секір. 2. Бөксенді жоғары көтеріп сол жерде жоғарыға, баспалдақтан жоғарыға секір. 3. 30 — 40 — 50 м-лі арақашықтық аралығында айнымалы жылдамдықпен алға тез, арқаға жай жүгір. 4. Команда болып эстафета жүгір. 5. 10 — 20 минут 30 — 60 м-ге кросс жүгір.

Жылдамдықты дамытуға арналған жаттығулар: 1. Жоғарыға секіріп, аяқты аяққа екі рет тигіз. 2. Әр түрлі бастапқы қалыптардан (жатып, отырып, тұрып және т.б.). 3. Үрлемелі допты отырып, 360°C -қа бұрылышп, дөңгелекке секіріп тұрып жоғарыға лактыр да қағып ал. 4. Секіргішпен максимал жылдамдықта, арқанды екі рет айналдырып секір. 5. Ең көп рет

«кенгуруге» ұқсап секір. 6, 20, 30, 40, 50, 60 м ара қашықтарға тез жүгір.

Іілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар: 1. Гимнастикалық таяқшамен ұстаған қолдарды алға және арқаға қайыр. 2. Шалқаңнан жатып, аяқтарды бастан асырып жерге тигіз. 3. Отырып, абайлас, ең алдына иіліп пешенені тізеге, алақандарынды табаныңа тигіз. 4. Тізеде тұрып, арқаға терең иіліп, қолдарды қабырғаға тигізіп, «көпір» бол. Жатқан қалыпта «көпірше» жаса және оны 3—5 секунд ұстап тұр. 5. Қолмен тіректі ұстап, ықтияттылықпен шпагат жаса. 6. Алға түзу күйде аяқтарға енкей, қолдарды жерге тигіз (алақандарды тигізсең де болады).

Шапшаңдықты арттыру үшін жаттығулар: 1. Қарапайым допты (гандбол добын) саусак ұшында айналдыр. 2. Дөңгелектің жоғары бөлігінен ұстап тұрып жерге түсір, содан соң дөңгелектен алға, кейін артқа өт. 3. Секіргіште басты солға, онға бұрумен, айналып, бөксені биік көтеріліп қорғалумен секір. 4. Жұптасып бетпе-бет тұрып, серігінің қымыл-әрекеттерін қайтала. 5. Тіземен кедергілерден өте біл, содан соң алға, артқа тонқалан ас, тұрып «сегіз» пішінді екі кедергіні айналып өт және старттың орнына келіп жүгіруді аяқта.

Кол добы ойынының техникасын мұқият игеру үшін жаттығулар. Мұның үшін сен жаттықтыруларда — арнаулы дene әзірлігі жаттығуларын орында: допты 10—25 м қашықтыққа бірнеше рет алып жүр; қорғаушының қалпында шаршы бойлас қымыл жаса, алып қашып шабуыл жасауда допты қабылдауды және допты ең ұзақ қашықтыққа апарып беруді үйрен. Қақпаға құлаумен, блоктан, биік кедергі арқылы және басқа күрделі доп атуларды, түрлі финттерді орында. 1, 2, 3, 4 кг-ды үрлеме доптарды әперуді, допты кедергілер арасынан жылан ізі тәріздендіріп алып жүруді, тұрган яки қозғалыстағы серіктерінмен нысанаға атуды үйрен.



ФУТБОЛ

Британияда (Англия заманалық футболдың Ота-ны есептеледі), сауда алаңындағы әр жылғы халық серуендерінде доп ойыны ермек ретінде басталған. Ойын дөрекі, қатты және көбінесе ойыншылар өмірі үшін қатерлі болған. Тек 1863 жылы ғана ойынның бірінші ресми ережелері бекітілген. Заманалық ойын тәртіптері осы тәртіптермен қолданылады. Оның мағынамен ойын мектеп оқушалырының денсаулығын өркендештегі мен нығайту үшін сай келеді. Футболмен шұғылдану адамға жылдамдықты, шапшандықты, төзімділікті, құшті, секіргіштікті, қымыл координациясын өсіруге жәрдем береді. Ойында футболшы шамадан тыс жоғары ауыртпалықты орындауды, жаттықтырулар, негізінен, таза ауада өткізілетіндігінен бұл дene шынықтыруға да жәрдем береді, организмдердің ауруларға қарсы құресу қабілетін арттырады. Ойын негізінде екі команданың сайысында болады және футболшыларды ұжым боп қымыл жасауға, өзара жәрдемге үйретеді, достық пен жолдастық қатынастарын тәрбиелейді.

Демек, футболға байланысты оқу материалдарын сен сабактарда менгересін. Сондай-ақ, футбол ойының техникасы күрделі әрі сан алуан. Ол екі топқа, яғни доппен және допсыз орындалатын ойын техникасына бөлінген.

Допсыз орындалатын ойын техникасы. Мұнда сен жүгіру, жүру, тоқтау, бұрылу және секірулерді үйренесін. Футболшылардың жүгіру әдістері де сан түрлі. Бұл — алға қарай, артқа қарай, айқастырмалы және жанама адымдардан құралады. Мәселен, аланда дұрыс қымыл жасау үшін тәмендегі жаттығуларды орындауды біліп

ал: жай жүруден жүгіруге өтуді; жүгіруден жүрге және тағы да жүгіруге өтуді; 10—15 минөтке старттық жүгірulerді, бұйымдар арасынан «жылан ізі» жүріс және жүгіруге өтуді; дауысқа қарай жылдамдықты асырып жүгіруді, алдын алға, содан соң артқа қарай жүгіруге өтуді; жанама және айқастырмалы адымдармен эстафеталық жүгіруді; әр түрлі тәсілдер мен бағытталу және қозгалыс тәсілдерін дауысқа сәйкес өзгертіп жүгіруді игеріп ал.

Қозгалыс координациясы мен шапшандықты пысықтау үшін тәмендегі жаттығуларды орында:

бір аяқта секір, содан соң алға жүгір, бір аяқтан екіншісіне секір, ишара бойынша әр жерге қойылған үрлеме доптар арасымен жүгір;

бір орында тұрып екі аяқпен түрлі жактарға 90, 180, 360°-қа бұрылып секір, дауысқа сәйкес алға секір;

жүгіріп келіп бір яки екі аяқпен тепсініп секір және асылып тұрган допқа басынды тигіз.

Допты менгеру техникасы. Футболшылар үшін, ең алдымен, доппен қозгалыс жасау тән. Допты менгеру техникасы тәмендегілерді: допка аяқ және баспен соққы беруді, допты тоқтатуды, оны алып жүру мен алаң сыртынан лактыруды әрі қақпаши ойынының техникасы үйренуді өз ішіне қамтиды. Футбол бойынша сабактарда ұшып бара жатқан допқа аяқтың ішкі жағы және үстіңгі жағының ортасымен соққы беруді, допты қабырға сызығынан лактырып беруді және жалған қимылдарды үйренесін.

Допты аяқтың үстіңгі, ішкі, сыртқы жағымен алыш жүру және жылдамдық пен бағытты өзгерту. Сен үлкенірек қашықтықты жылдамырақ басып өтуін керек болса, допты өзіннен 5 — 8 метр әріректе алыш жүр. Карсыласынның қарсылық көрсетуінде допты алыш қою мүмкіндігі болса, допты әрдайым бақылап тұр және оны 1 — 2 м-ден алыштапта.

Домалап бара жатқан допқа аяқтың үстіңгі жағының ұшымен соққы беру. Домалап бара жатқан (алыштап бара жатқан) допқа соққы беру кезінде доп

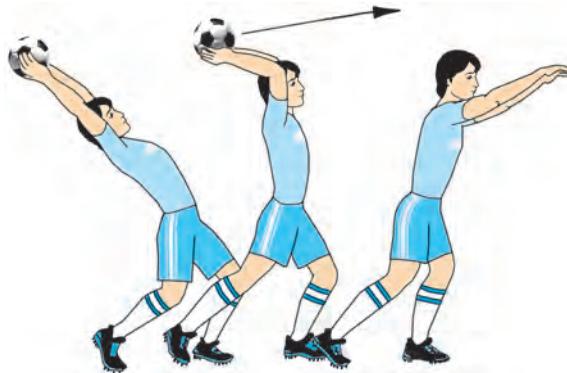


55- сурет.

дәл тыныш қалыптағыдай түру үшін тірек аяқ доптан кейінге қойылады. Ойында аяқ ұшымен соққы беру оншалықты көп қолданбайды. Бұл тәсіл, негізінен, қарсыластан допты алып қою (допты жылжыту) яки басқа тәсілмен допты тебу мүмкіндігі жоқтығында қолданылады (55-сурет).

Допқа баспен соққы беру. Допқа баспен соққы беру ойынның ең қажетті техникалық тәсілі болып табылады. Бұл тәсілді баспен қажетті доп бере алуда, допты қақпа алды қауіпті зонасынан шығарып алуда, қақпаға анық және қауіпті соққылар беруде қолдан. Баспен соққы беру маңдайдың ортасы мен маңдайдың шетімен соққы беру болып бөлінеді. Баспен берілетін соққылар секірмей, секіріп және құлап бара жатып орындалады.

Допты қабырға сыйықтан тастап беру. Футбол ережелері бойынша, егер доп ойын кезінде қабырға



56-сурет.

сызықтан шығып кеткен болса, оны ойынға сыйықтан шығып кеткен жерінен қолмен тастап, ойынға қосылады.

Допты ойынға қосатын ойыншы, сыйық артында яки сыйықта екі аяғын жерге толық басып, аланға қарап тұрады. Допты екі қолданап бастың артынан асырып тасталады. Доп тастауды жүгіріп келіп те орындауға болады, мұнда тек алаң сыйығынан өтіп кетпеу керек (56-сурет).

Лақтырылған допқа аяқтың ішкі жағы және үстіңгі ортасымен соққы беру. Бұл соққылар ойында өз қакпасын қорғауда және доп бергенде қолданылады. Лақтырылған допқа жаңынан соққы бергенде кеуде тірек аяқ жаққа иілуі керек (57-а, ә суреттер).

Жалған қымылдар (әдістер). Жалған қымылдарды қарсыласты алдап өту яки кейінгі қымылдар үшін жағдай жасауда пайдаланастың. Жас футболшылар үшін ең онайы «соққыға» және «тоқтатуға» фингтер болып есептеледі.

Аяқпен допқа «соққы» беру тәсілі. Оған серігі доп берген соң, алғы жүру кезінде, тоқтатудан кейін қолданады. Қарсыласқа жақындағанда аяқты сілкіп жалған қозғалыстар жасалады. Мұнда қарсылас сілкүге жауап ретінде, допты алғып қою яки доптың түсі ықтимал етілген зонаны тосуға әрекет етеді. Мұнда жақын келу, алға адым қою, шпагат қозғалыстары орындалады. Содан соң ойын қалпына байланысты



57- сурет.

түрде бір жаққа әлсіз соққы беріледі. Бұл шынайы қозғалыс болады.

Аяқпен допты «тоқтату» тәсілі. Бұл әдіс, допты алып жүргізгенде, алып қоюға жанынан яки арқадан қозғалғанда «тоқтату» финті қолданылады:

а) бастырып келгенде ойыншы тірек аяғын тордың арқасына қояды және қарсыластан алысырақтағы аяғының астымен допты басады. Доппен жалған «тоқтау» қозғалысын жасайды. Сонымен қарсыластың қозғалысын баулатады, сол уақыт допқа соққы беріп, допты алып жүргізу ді жалғастырады;

ә) допты баспай «тоқтату» финті — мұнда допты тоқтату тек алдау үшін іске асырылады. Футболшы, қимылды біраз тездепей, аяғын доптың үстіне алып келеді, содан соң бағыты бойынша шапшаш қимыл жасауды жалғастырады.

Түсіп келе жатқан допты аяқтың ішкі жағымен тоқтату. Жоғарыдан түсіп келе жатқан допты тоқтатқанда, ойыншы доптың тұсу бағытының шетіне түрады. Допты тоқтатқанда тірек аяқ және тоқтатуды орындал жатқан аяқ тізеден біраз бүгіледі, мұнда бүгілген аяқ пен жер арасында бұрыш пайда болады. Бұл бұрыш доптың ұшу бағытына қарай, ол қаншалықты тік болса, соншалықты ұлкен болады. Бұл қалыпта тоқтатуды орындал жатқан аяқ бос тұруы керек (58-сурет).



58-сурет.

Екі жақты ойын

Жаттықтыруларда өтілген сабактарды пысықтау үшін шағын өлшемдегі аландарда азырақ серіктермен үйрену ойындарын да өткіз. Баскетбол аланында қақпашиның катысуынсыз 4×4 ойнауын, футбол аланының көлдененеңіне 7×7 , 8×8 ойнауы мүмкін. Кол допты яки футболды аланда қақпашилардың катысуымен ойнауға болады.

Футболшылардың дене дайындығы

Кейбір жолдастарың тек дене дайындығының жан-жақты дамуына ғана емес, бәлкім жоғары дәрежедегі футболшыны дайындауға қажет болатын дене қасиеттерін, яғни күш, жылдамдық, шылдамдылық, шапшаңдық және иілгіштікті дамытуға да көніл аудармайды. Спортшыда бұл қасиеттер болмаса, футболшы көздеген жетістіктерге жете алмайды.

Күш. Бұл сыртқы қарсылық бұлшық еттер күшімен жену қабілеті бол саналады. Футболда қысқа мерзім ішінде жылдам қимыл жасау қажет болады. Бұлар допқа соққы беру, доп арасынан өзін ату, жеделдік, тоқтату және қимыл бағытын өзгертуден құралады. Мұндай қимылдарды тиянақты менгеру үшін төмендегілерді яғни отырған күйде: жоғарыға секіруді, бір және екі аяқпен тепсініп секіруді; шалқасынан жатып — аяқты серігінің қарсылығымен жоғарыға көтеруді; құмнан, қыпқытар үстімен төбелікке жүгіруді; футбол добына аяқ және баспен соққы беруді; допты иелену үшін иықпен итеруді; серігімен тартысу ойнауды біл, соған жаттық.

Жылдамдық — бұл қозғалыстарды үлкен жылдамдықпен орындау қабілеті болып табылады. Өзің де қимылдарды жедел іске асыруды жақсы менгеруін үшін техникалық тәсілдерді жылдам орындауды және ойын қалыптарында жедел пікірлеуді; жылдамдықты дамыту үшін қысқа қашықтықтарды әр түрлі бастапқы қалыптардан (10—30 м-ді) қайта-қайта жүгіріп өтуді; дауыс бойынша тоқтау және бағытталудың өзгерумен жүгіруді, секіріп-секіріп жүгіруді; жылдамдықты өзгертіп жүгіруді, яғни тез жүгіргеннен соң тоқтап яки жүгіруді бірден төмендетіп, содан соң одан да тезірек жүгіруді; 2×10 м, 4×5 м, 4×10 м, 2×15 м-ге қайықша тәрізді жүгіруді, қырына, артқа бұрылыш, 10—20 м және жүгіруді, бағаналар, серіктерінің арасында жүгіруді; 25—30 м-ге доппен жедел әрекеттенуді; 10—15 м-ден нысанана қарай соққы беріп, содан соң жүгіріп шығуды біліп ал.

Шапшандық — ойыншының өзгергіштік қалыптарда техникалық тәсілдерді үнемді, жедел де көркем орындаға алу қабілеті болып саналады. Гимнастикада және акробатикалық жаттығуларда (соның ішінде батутта), әрекетшіл спорттық ойындарда; бір және екі аяқпен секіріп, жүгіріп келіп, биікке асылған допты бас, аяқ, қолмен ұстап секіргенде (қақпашылар үшін); осының өзін $90-180^{\circ}$ -қа бұруда; допты баспен соғып, орнынан және жүгіріп келіп секіргенде; допты бас, бөксе, табандармен әуеде ұстап тұрғанда; допты баспен алғып жүргенде өз қимыл-әрекеттерін басқара алу — шапшандықтың нәтижелері болып есептеледі.

Іілгіштік — буындарда жоғары әрекеттенушілікті қамтамасыз ету, бұлшық еттерді жақсы босастыра алу және қимыл-әрекеттерді ұлken жылдамдықпен орындаға алу қабілеті болып табылады. Сен егер іілгіштік қабілетінді дамытпақшы болсан, төмендегі арнаулы созылу жаттығуларынан пайдалан. Жаттығуларды орындағанда, жылдамдық ықтияппен жайлап арттыра түс. Мұнда әр түрлі бастапқы қалыптардан (қолдар көтерілген, жаңында, көкірек алдында, арқада біріктірілген және арқаға пружина пішіндес, алға және артқа иілуді орында. Жай жүгіру кезінде жоғарыға секіруді, баспен допқа соққы беру яки $90-180^{\circ}$ -қа бұрылуды үйрен.

Шыдамдылық — ағзаның көпке дейін дене еңбегіне жарамдылығы болып саналады. Шыдамдылық жалпы және арнаулы түрлерге бөлінеді. Жалпы шыдамдылық — көп уақыттың ішінде бір жұмысты орташа жылдамдықта орындау, мәселен, жарасымды жүгіру. Арнаулы шыдамдылық — шұғылданушылардың берілген жылдамдықты бүкіл ойын барысында — екі жақтама, ойыншылар құрамы азайған күйде де, ойын мерзімі көбейтілгенде де ұстап тұру икемділігі болып табылады. Доппен ұлken жылдамдықта (3×3 , 3×2 тағы басқа) ойын жаттығуларын орындау. Кешенді тапсырмаларды, яғни допты алғып жүруді, жан-жағынан айналдырып өтуді, допты беру және 2 минөттен 8 минөтке дейін қақпаға соққылар беруді орындау — шыдамдылыққа тән қасиеттер болып табылады.



ЖҰЗУ

Ертеде жұзуді білмегендерді «ақсақ» деп атаған. Жұзуді білмегендер, бір жағынан, денсаулығын нығайтудың ең күшті құралынан өзін мақрұм еткен болса, екінші жағынан, өз өмірін әрқашан қатерге қоюшылар болған. Бізге белгілі болуынша, әр жылды қаншама адамдар шөгіп қаза табады, бұлар негізінен жұзуді білмейтіндерге жатады. Тіпті мұндай бақытсыздық барлық жағдайы туғызылған жағажайларда да, адамдардан алыс жерлерде де болып қалады. Мүмкін, сен балалары қайықта серуендеуге кеткен ата-аналардың әбігерге түскенін көрген боларсың? Олар босқа әбігерленбейді. Жұзуді білмейтіндер яки нашар жұзушілер үшін су — апат көзі. Демек, жұзуді үйрену, өмір үшін қажет.

Біздің білуімізше, судың ішінде құрделі қозғалыстарды орындау құрлықтағыға қарағанда біраз қындау. Бұл аяқтың астында қатты тіректің жоқтығы, дененің әдеттен тыс горизонтальдық қалыпта болуы, демді ішке тарту және демді сыртқа шығарудың қыындығымен байланысты.

Сондықтан 12 — 14 жаста жұзуді үйрену мүмкін бе? Әрине! Негізінен жұзуді үйренудің ерте-кеші жоқ. Жұзуді үйренсөн денің сау, күшті, шапшан, шыдамды, батыл боласың. Су ішіндегі адамның дене мүшелеріне жұзу қимылдары керемет сауықтыруышы ықпал жасайды. Жұзу тыныс жүйесіне де жақсы әсер етеді және ол ауамен өкпеге кіретін түрлі зиянды микробтарға қарсы тұру қабілетін арттырады. Жұзудің ыстық және суық температураға шынықтыруышы әсері бар. Жұзу организмдегі зат алмасуын да реттейді. Себебі қимыл кезінде көп энергия (күш) жұмсалады және семіз адамдар үшін бұл азудың жақсы құралы есептеледі. Жұзудің судағы біркелкі және ырғакты қимылдары қан айналымын жақсартады, жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады. Соның үшін жұзумен үздіксіз шұғылдансан жақсы дамыған бұл-шықеттерге, жақсы сымбатқа және буындардағы өте жақсы әрекеттенушілігіне ие боласың.

Жұзу үйқысыздық, тағы басқа түрлі жүйке ауруларына да ең жақсы шипа болып саналады. Жұзу босаң адамдарды шиratады, ашуынан тез түсіреді, жүйкелері жұқарған адамдарды тыныштандырады. Кейбіреулер жұзумен шұғылданушыларды тек судағана жаттығады, деп ойлайды, дегенмен қателеседі. Мәселен, жұзуші спортшылардың күнделікті жаттығуларына: кросс, гимнастикалық жаттығулар, қолдың бұлшық еттерін дамытуши арнаулы жаттығулар және сөзсіз, жұзу де кіреді. Сөйтіп, жұзушінің қажетті қасиеттеріне: шыдамдылық, әрекеттенушілік, жылдамдық, күш, иілгіштік сияқты қасиеттеріне ие болуы керек. Құрлықтағы жаттығулар сендерге осы қасиеттерді дамытуға жақсы жәрдем береді. Жұзуші өте құшті болуы керек. Егер сен қол және аяқ бұлшық еттерінің қүшін құрлықта жаттығулар жасап дамытқан болсан, суда бірінші жасаған жаттығуларында-ак оның нәтижесін сезесің. Соның үшін жан-жақты жаттығу жаса!

Егер сен жұзуді жақсы білмегенің үшін жұзуді үйренуге бел байлаған болсан, суда өзінді ұстаудың негізгі ережелерін біліп ал:

1. Бастапқыда жанында оқытушы, спорт жаттықтырушысы, ата-анаң болғанда шұғылдан.
2. Тек таза су бассейнінде, судың температурасы +20°C-тан төмен болмағанда жұз. Жұзу және жаттығу жасау орнын әр түрлі ластанулардан сақтай біл.
3. Суға терлең, қызып тұрып, тікелей күн ваннасынан кейін, әрекетшіл спорт ойындарынан соң түспе.
4. Жұзуге байланысты барша жаттығуларды жағалауға қарай яки жағалау бойымен арнайы жерде орында.
5. Дене түршіксе, тез судан шық, жылыну үшін сұлгімен тез-тез сұртін және жылдам киініп ал.
6. Денсаулығың нашарлап бара жатса, жұзумен шұғылданба.
7. Бейтаныс жерде басынмен суға түспе, сұнгіме, бұған қатаң тыйым салынады.
8. Жалған («Шөгіп барамын!», «Жәрдем беріндер!» деп) айқайлама.

9. Суда өзінді ұстай ережелерін білу және оны қатты сактау керектігін оқы және оны есінде сакта.

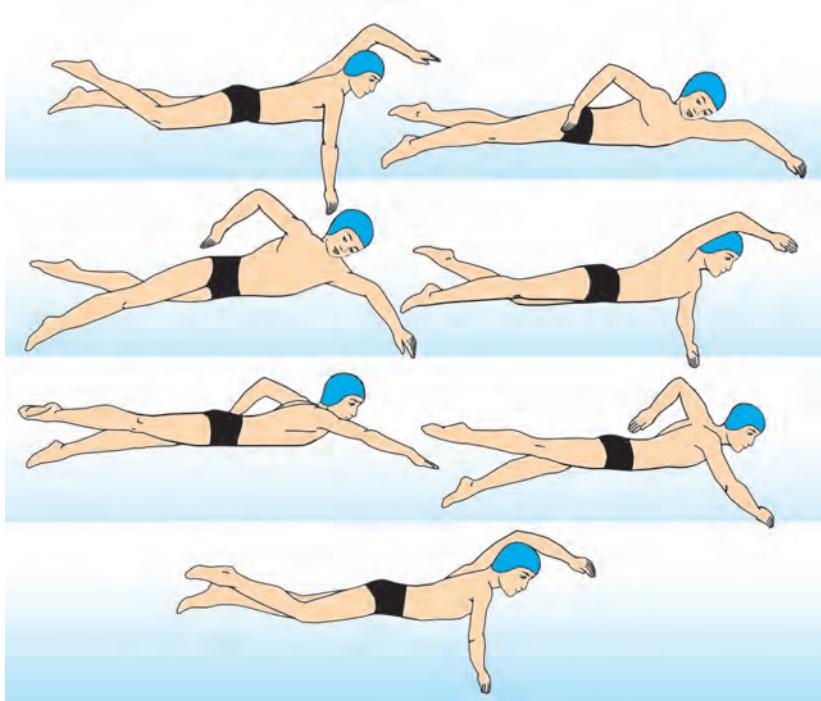
Жұзуді үйрену үдерісі үлкен салмақ түсіруге байланысты болмаса, жаттығулардан алдын дәрігермен кеңес, содан соң шұғылдан. Шұғылдану үшін қолайлыш орын таңдай біл. Бұл жұзуге рұқсат етілген жағажайдың бір орны болуы мүмкін. Су бассейні болса, ол 1—2 м-ден терен және суға түсетін жері өте қия болмауы әрі таза болуы керек. Бассейндегі су ағын су болуы және оның ағымының жылдамдығы өте күшті болмауы керек.

Жаттығуды бастаудан алдын жағалауда денені қыздырушы жаттығуларды орында: 3—4 минөт жүр, женіл жүгір, түрлі бұлшық ет топтары үшін бірнеше таңертеңгі гимнастикалық жаттығуларын пайдалан. Бірінші жаттығуда жағалаудағы жаттығуларға 25—30 минөт, суда болуға 20—30 минөт бөл. Кейін суда болу уақытын жай арттырып отырасың. Жаттығу соңында бірнеше денені қыздырушы және тыныштандырушы жаттығулар орында.

Жаттығуларда «демді ішке тартуға» ерекше мән бер. Жұзуді үйреніп жатқан бір жаттығу барысында 80—100 рет терен демді ішке тарту және суға толық дем шығару керек. Жұзуші де 100 м-лік қашықтыққа жүзгендеге, сонша рет демді ішке тартып, сыртқа шыгарады.

Жұзуді қандай тәсілді үйренуден бастау керек? Мұның үшін сен ең көп таралған екі тәсіл — көкіректе құлаштап және малтып жүзу тәсілдерін үйрен.

Көкірекпен құлаштап жүзу. Бұл тәсілмен жүзгендеге дene су үстінде горизонтальды қалыпта жатады. Бетінің жартысы суға батқан, дene еркін, зорығусыз қозгалады. Аяқтар еркін созылады. Олар біркелкі әрі жиі-жиі суға батып-шығып тұрады. Суға жоғарыдан батқан аяқ судың қарсылығына сәл тізеден бүтіледі, ал судан көтеріліп жатқанда түзуленеді. Аяқтардың үздіксіз, біркелкі қимылы, демек, жүзу техникасын жақсы үйренгендіктің белгісі болып саналады. Құлаштау тәсілінде жүзуде қолдардың қимылы маңызды орынға ие. Қолдар су үстінде алға шығарылады және



59-сурет.

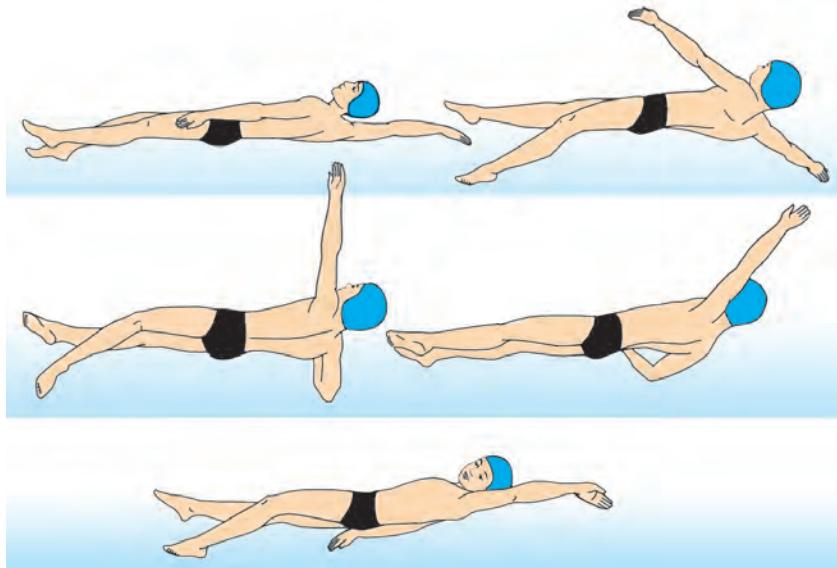
кезектесіп есу әрекеті орындалады. Қол ауада шынтақтан біраз бүгілген болады және шынтақ қолдан биігіректе қозгалады. Кейін ол суға еркін түсіріледі. Қол мұлдем суға батқанда, оның кимылы біртіндеп жылдамдайды және есудің ортасына келгенде ең жоғары жылдамдыққа жетеді (суды көбірек итеру үшін алақандар біраз қосылған болады).

Есуді аяқтап, шынтақты жоғарыға қаратып, қолдарды етпеп дене жанынан, судан жеңіл шығарылады, ал содан кейін жанына созып, алға қарай қозгалтады. Көкіректе құлаштау тәсілімен жүзгенде қолдар мен аяқтар сәйкестеніп қимылдайды. Мұнда аяқтың алты рет суға кіріп шығуына қолдың екі толық қимылы сәйкес келеді (59-сурет).

Құлаштау тәсілімен жүзгенде бет суға батырылған болады, қалыпты дем алғып болмайды. Сол үшін демді ішке тарту үшін басты ауыз судың үстіне шығатын етіп бұру керек. Мұның үшін басты сол

жаққа бұрып демді ішке тартуды төмендегіше орында: есу шағында он қол аударылу күйіне келгенде, басты ауыз су үстінде болатын етіп бұр және демінді ішіңе тарт. Ал сол қол алақаны суға түсіп жатқанда, бет төменде болып, суға дем шығар. Дем шығаруды толық орында. Оны басты жана дем алуға бұрганда аяқта.

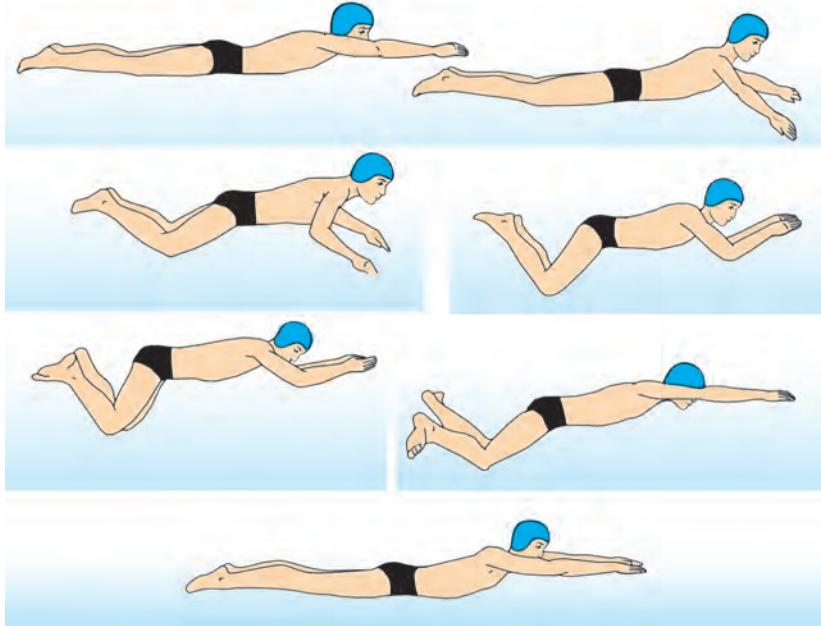
Шалқасынан құлаштап жүзу. Құлаштау тәсілімен шалқасынан жүзгендеге дене горизонтальды қалыпта болады. Аяқтар бейне бір көкіректе жүзгендей қозғалады. Олар зорықтырылмай көбірек суға төмennен жоғарыға қарай көтеріледі. Қолдарды суға ауада жоғарыға-жанына еркін және иықтан біраз кендеу етіп жайлап түсіріледі және қолмен жылдамдық жасап еседі және есудің ортасына келгенде қол бұғіледі. Қолдар үздіксіз қозғалыста болады. Он қол әуеге көтерілгенде, сол қол еседі, тағы сол сияқты. Әуедегі қол есіп жатқан қолға қарағанда біраз тезірек қозғалады. Шалқасынан құлаштау тәсілінде жүзгендеге бір қол суда болғанда ауыз арқылы дем ішке тартылады, ол қол сыртқа шыққанда мұрын арқылы дем шыға-рылады (60-сурет).



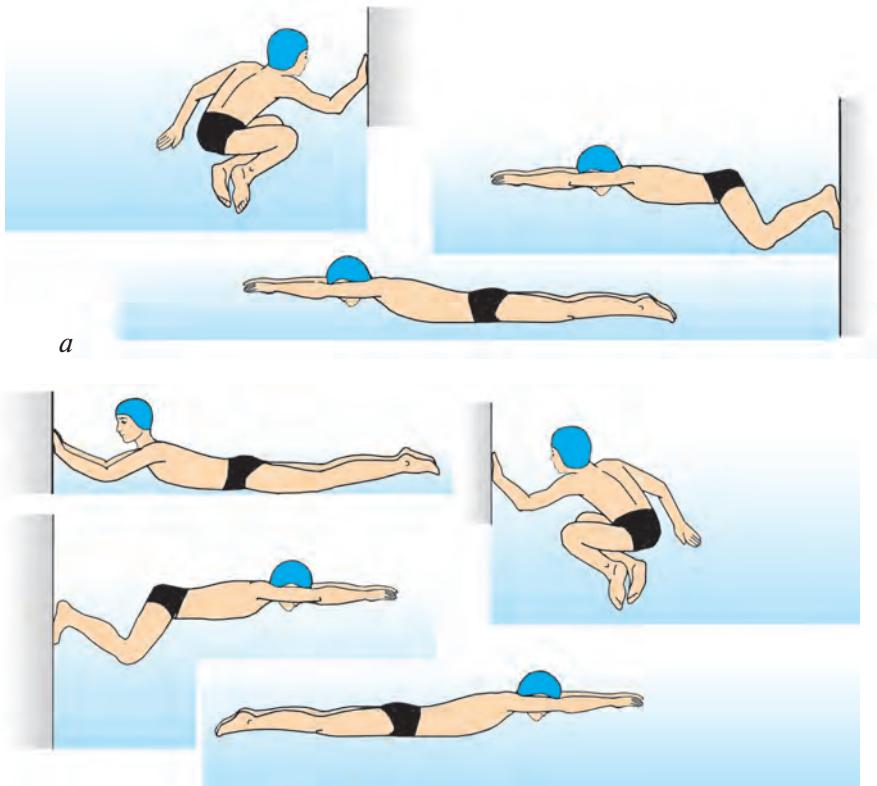
60-сурет.

Малту тәсілімен жүзу. Бастапқы қалыпта жүзушінің денесі суда дерлік біркелкі жатады, қолдары алға созылады және біріктіріледі, ал алақандар тәменге қаратылады. Аяқтар да созылып біріктіріледі. Жүзу басталғанда қолдар сыртқа бұрылады, содан соң екі қол бірдей жанына есуді бастайды. Есу сонында қолдар шынтақ буынынан бүгіледі және тәменге түсіріледі, алақандар жақындасады және қолдар бастапқы қалыпқа қайтады. Бұл кезде аяқтар тізеден және жамбас-бөксе буындарынан бүгіліп, есуге әзірлене бастайды, содан соң табан мен балтырлар жан-жаққа ашылады. Одан кейін қолдар түзуленген кезде аяқтар жанына, арқаға бағытталады және есуді шапшаң орындайды. Есуден соң кеуде бастапқы қалыпқа қайтады. Қолдар есуді бастағанда дем ауыз арқылы алынады, қимыл аяқталып бара жатқанда дем шығарылады (61-сурет).

Жүзудегі бұрылыстар. Жарыстарға қатысуды және бассейнде жүзуді үйренгенде түзу бұрылуды білу керек.



61-сурет.



62-сурет.

Көкіректе құлаштау тәсілінде бұрылу үшін жүзуші бұрылу бағанасына яки қабыргаға қолмен, мәселен оң жағымен өте жақын келеді, басты суға кіргізеді және осы кезеңнің өзінде аяқтарды тез бүгеді әрі қолмен бағанға тіреліп, су астына бұрылады. Бұрылғаннан соң, ол аяғын бағанға қояды, басын көтермей, қолын алға созады және құшпен бұрылу бағанына итеріледі. Итерілуден соң жылдамдық азайған кезде су астында ол жүзуді бастайды (62-а сурет).

Малту тәсілімен жүзіп бұрылуда бассейннің қабыргаға екі қолмен тіреліп, содан соң демді ішке тартып, бетті суға батырады, белімен иіліп онға бұрылады, тізеден бүгілген аяқтар көкірекке тартылады. Аяқтармен қабыргаға сүйеніп, қолдарды алға созып, қабыргадан аяқпен құшті итеріледі. Итерілген соң біраз қалқып, содан соң жүзуге өтіледі (62-ə сурет).

Көкіректе құлаштап жүзуді үйрену үшін төмендегі жаттығуларды орында (аяқтар үшін 1 — 6-жаттығулар, қолдар үшін 7—10-жаттығулар):

1. Суда жатқанда бір қолға сүйеніп, аяқтармен қимылдар жаса.

2. Қолмен серігінді ұстап және алға жылжып, одан аяқтармен қозғалғандағы қателерінді түзетуін өтін.

3. Бассейн қабырғасының жанында аяқтармен қимыл жасауды үйрен.

4. Суда қалқуда аяқтармен қозғалуды үйрен. Бассейн қабырғасынан итеріл, азғана қалқы, ал кейін аяқтар жәрдемімен әрекет жасауды баста.

5. Жүзу тақташасымен аяқ әрекеттерін орында және жүзу қашықтығын біртіндеп арттыра тус.

6. Қолдарды артқа созып, аяқтардың жәрдемімен жүз.

7. Құрлықта қолдармен әрекет жасауды үйрен. Алға иіл және қолды су астында қимылдатқандай әрекеттерді орында.

8. Суда есуді алдын бір қолдап үйрен, содан соң екі қолмен орында.

9. Қалқудан соң қолдармен орындалатын әрекеттерді үйрен. Бассейн бағанына итеріл, аздап қалқы және бір қолмен, кейін басқасымен есуді баста.

10. Жүзу тақтасы жәрдемінде қолдармен әрекет жаса. Тақтаны аяғыңың арасына қысып ал да, қабырғадан итеріл әрі есулердің санын санай баста, неше рет орындаі аласын? Дем алышп, тағы да қайтала.

Дұрыс тыныс алууды үйрен:

а) суда тұрып терең тыныс алышп, алдындағы допты үрлеп айда;

ә) суда үрлеп воронка жаса;

б) су астында дем шығар;

в) дем алу және тыныс шығаруды құлаштау тәсіліндегідей қол әрекетімен бірге орында;

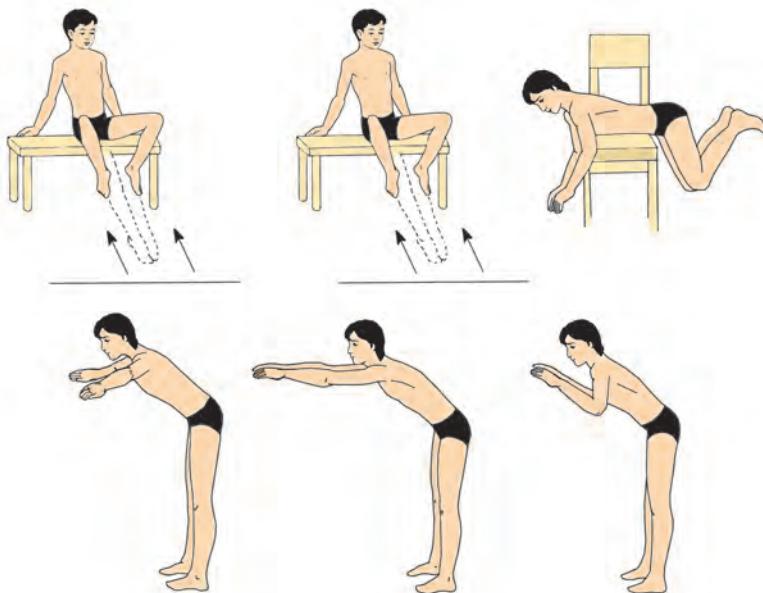
г) қолдармен есуді орындаپ, екі жақты дем алууды үйренуге жаттық.

Малту тәсілімен жүзуді үйрену жаттығуларын орында:

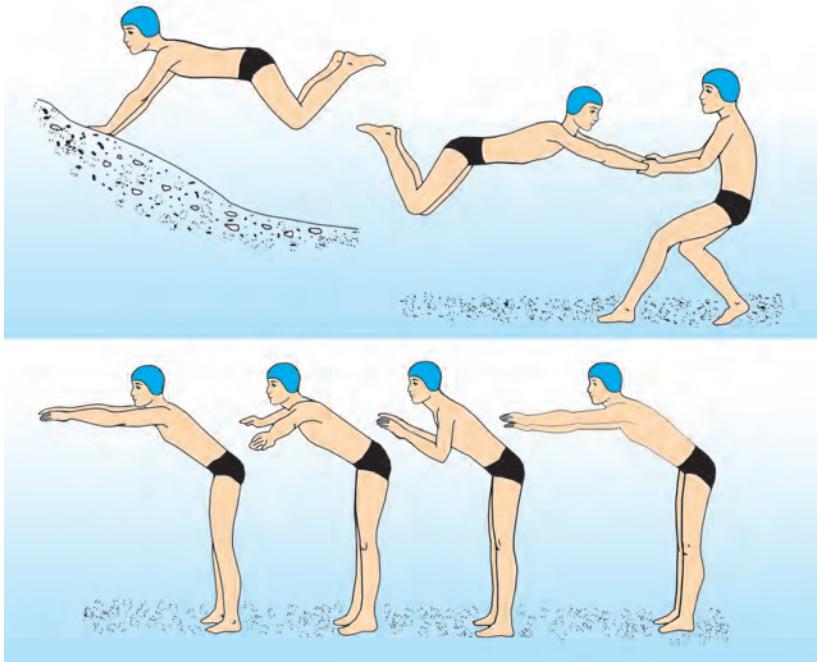
1. Малту тәсілінде жүзудегі аяқтар қимылы. Мұның үшін жерге яки орындық шетіне отыр, қолдармен артқа сүйен. Тізелерді екі жаққа ашып, табанды жерге сүйреп, аяқтарынды жай өзіне тартып ал. Аяқ ұштарын жан-жаққа аш. Жартылай дөңгелек сызып, содан соң аяқтарды созып, оларды біріктір.

2. Орындыққа көкірекпен жат. Малту тәсілінде жүзіп бара жатқандай аяқтармен қозғалыстарды жаса. Осы жаттығуларды көкіректе жатқан қалыпта да орында (63-суретке қара).

3. Қолдарды малту тәсілінде жүзгендей әрекеттендір. Аяқтарды желке жазықтығына қойып, алға еңкей, қолдарды алға соз. Қолдарды жаңыңа созып, тәменге есуді орында, қолдарды шынтақтан бүк және оларды кеудеге қыс, содан соң қолдарды тағы да бастапқы қалыпқа алыш кел. Әрбір жаттығуды 10 реттен қайтала. Содан соң қолдар және аяқтармен



63-сурет.



64-сурет.

жасалатын қимылдарды суда орындауды үйрен (64-сурет).



KYRESC

Күрес — спорт түрі ретінде белгіленген ережелер негізінде екі қарсылас арасында өткізілетін жеке күрес болып табылады. Күрес тарихында түрлі мемлекет балуандарының құші, шапшандығы мен батырлығын бейнелеуші көптеген аныздар және өнер, әдебиет шығармалары арналған. Күрес барша халық жастарының дene шынықтыруының маңызды құралы болып келген. Табиғильық, қолайлылық, сезім күй және жоғары сауықтыруыш мәні — бұлар спорт күресінің абсолюттықтары. Құшін сынап көру және өзінің қайсарлығы, шапшандығы, шеберлігі және батылдығын көрсетуге тырысуы — бұл жас жігіттердің табиғи үмтүлүү болып саналады.

Балуандардың заманауық белдесуінің алдында ерекше талаптар бар. Күресу өнері жағдайды қатаң

бақылау және оны өзінің пайдасына шешуден құралады. Мұнда балуан жеке қрестерде қарсыласының әрекеттерінің дәлсіздіктерінен пайдалануға әрекет жасайды, аландатушы әрекеттермен оны жаңылыстырып, құрделі комбинацияларды жүзеге асырып, қарсыласының жоспарларын алдын ала біліп алуға ұмтылады. Бұндай әрекеттерде зеректік, ойлап жұмыс істеу, бақылағыштық, сергектік, шапшаш дұрыс шешім қабылдау, белдесуді өз пайдасына шеше білу, яки бұл жағдайда қарсыласы өзін қалай ұстауын алдын ала көре білу, тәсілдер қолдану жәрдемімен оның жауырының жерге тигізу сияқты ерекшеліктер құресшіге тиісті.

Белдесуде уақыттың көп бөлігі өз қарсыласын қолайлы ұстап алу жағдайын күтүге, оны жүзеге асыру мақсатында кейбір көріністе қозғалуға, қарсыласын ұстап қалу, қысу және оның қимылын шектеуге жұмсалады. Соған сәйкес белдесу мөлшері өзгертіледі, шабуылдар жасалады, тепе-тендіктен шығарылады және тағы басқа. Бұлардың барлығы уақыттың қатаң шекараланғандығы, қарсыласының күшті қарсылығы және қатты құресу жағдайында болып өтеді.

Құрес өзіне тән спорт түрі және оның көп түрлері бар. Қазіргі күнге дейін қүрестің (классикалық, еркін, самбо және дзюдо) сияқты түрлерге және ұлттық түрлері дамып келеді. Олар қай тәрізде көрсетілсе де, бәрібір, қүрестің барлық түрлерінде соңғы нәтиже — қарсылас жауырының жерге тигізу есептелінеді.

Қазір республикамызда және оның сыртында ұлттық құреске қызығу артып отыр. Оның екі түрі бар. Ол құрес және белбеулі құрес түрлері болып саналады. Енді ұлттық қүрестің негізгі шарттарымен танысып алайық.

Құрес. Бұл құрес — балуандар тік тұрып, бір қолымен бір-біреуінің белбеулерінен, екінші қолдарымен киімдерінен, қеуденің белден жоғарысынан ұстап, белдесетін түрлері. Құресу кезінде тек қана бір қолды алмастыруға рұқсат етіледі, бірақ белбеуден ұсталған

болса, қойып жіберу мүмкін емес. Күрестің мақсаты — қарсыласының жауырының жерге тигізіп жену.

Белбеулі күрес. Бұл күресте күш жұмсалады, бірақ аяқтар істетілмейді және қарсыластың аяғы сөзсіз жерден үзілуі шарт. Балуандар он қолмен бір-бірлерінің белбеулерінен ұстайды (он қолға ұсталған белбеуді белдесу барысында қойып жіберу мүмкін емес), ал сол қолымен киімнің кез келген жерінен ұстап алу мүмкін. Күресуден мақсат — қарсылас жауырының жерге тигізу болып саналады. Күресшінің киімдері қысқа шалбар, кимоно, белбеуден құралған, күреске жалаң аяқ түседі.

Күрес жаттыгуларында төмендегі қауіпсіздіктер ережелерін сақтау керек:

1. Оқытушысыз күрес тәсілдерін қолданба.
2. Тәртіп және ережені сакта.
3. Оқытушының тапсырмаларын анық көрсетілгендей етіп орында.
4. Дөрекілікке, шұғылданып жатқандарға менсінбей қатынас жасаудан өзінді тый.
5. Оқытушының тапсырмасына қарай күрес тәсілдерін қарсылықсыз, жартылай күш істетіп, толық күш істетіп орында.
6. Өзінді-өзің қамсыздандыр, серігіне жәрдем бер. Ауруды сезгенде, қымылды тоқтату үшін белгі беріп, кілемге яки қарсылас денесіне алақанмен екі рет сок.
7. Тәсілдерді үйреніп жатқанда, орташа өлшемдегі кілемде үш жұптан артық болып күреске түспе.
8. Тәсілдерді үйреніп жатқанда атуларды кілем ортасында тұрып орында.
9. Жаттығу белдесуі кезінде оқытушының ысқырығын ести сала күресті бірден тоқтат.

Күреске серігінмен бір салмақ категориясында және бір түрлі дене, техникалық дайындыққа ие болғандаған тұс.

Әрбір жаттығуды сен дене қыздыру жаттыгуларынан баста. Орта техникада 3—5 минут жүгір, беталысты өзгертіп, сол, он, жаңынмен, арқана бұрыльып, бұрылу және жоғарыға секірулермен екі аяқтап және бір аяқтап жүгір. Одан кейін қолдың алақандары, жел-

кенің алдыңғы бөлігін, қолдар, бас (солға, онға, шенбер бойынша), табандар, тізелер, жамбас (айналдыру) жаттығуларын орында. Күшті арттырушы: жатып қолды бұк және соз; жұдырыққа, саусақтарға, алақаның ішкі жағына сүйен. Шалқаннан жатқан күйде ил, табандарды толық қойып, аяқтарды кеңдеу ашып отырып тұр, шпагат және сілкіту сияқты жаттығуларын орында. Содан кейін ғана қүрестің арнаулы жаттығуларын орында.

1. Отырган күйде қолдармен тізелерді құшақтап арқаға домала, алға және арқаға тербел, шалқаннан жатып және қолдарынды жаңына соз.

2. Тік тұрган қалыптан отыр және артқа ақырына шейін иіліп, қолды жерге тигіз.

3. Тік тұрган қалыпта алға 1—2 адым таста және қимыл үстінде алға тоңқалаң ас.

4. Екі жаққа иіліп, бастапқы тік тұру қалпына қайт.

5. Артқа иіліп бір қолға сүйен және алға қарай тоңқалаң ас.

6. Қолдар және баспен кілемге сүйен және басты алға, артқа тербет.

7. Көпір қалыбында қол мен басқа сүйеніп тербел. Онға, солға жүгір, содан кейін қолдарды алға түсіріп, аяқтар ұшын ұста, жамбастап жат және қарынға бұрыл.

8. Тоңқалаң ас және құлау жаттығуларын жұптасып орында.

9. Қарсыластың қол алақанынан, бір қолынан, екі қолдан бір қолының желке бөлігінен алды яки мойнынан ұста және өз жағына арқасымен бұр. Қарсыластың шапанының жағасынан, екі қолтығынан ұста. Қарсыластың қолтығынан алыш, өз қолдарынды қарсылас арқасында біріктір.

Балуандарға арналған қозғалыс ойындары

1. Сен «Қуаласпак» қозғалыс ойындарын пайдалансаң болады. Мұнда жұп-жұп болып тұрасың және бір жұп серіктер қашады, екіншісі артынан қуалайды.

2. Бір-біріне қарама-қарсы тұрып бірінің (шабуыл жасаушының) қолы шынтақтан түзу бұрыш жа-

сап бүгіледі және алақандары жоғарыға қарай бағытталады. Екіншісінің қолы бірінші серіктің алақандарына тәменге қаратылған күйде қойылады. Ишара жасалған соң, шабуылшы серігінің алақандарының ұстінен ұстап алуға әрекет жасайды.

3. Бір-біріне қарап тұрып, қолдарыннан яғни желкенен ұстап алып, тәмендегі тапсырманы орында. Мұнда сен қарсыласты аландастып тұрып, серігінің аяғының ұшын басуға әрекет жаса.

«Үшіншісі артықша». Бұл қозғалысты ойында шенбер көрінісінде жұп-жұп болып орналасасын. Шенбердің сыртында екі адам болып тұрып, бірін қашасын, екіншін серігінді ұстап алуға әрекет етесін. Қашып бара жатқан ойыншы бір жұп ойыншының алдына келіп тұрып алады. Сонда бір адам «артықша» болып қалады. Артықша болған ойыншы қашады.

4. Аумак үшін құресу. Команда мүшелері бір-бірлерінің қол астынан ұстап алып, алақандарын шынжыр түрінде біріктіреді, содан соң қарсыластар катарына жақындасады және ишара берілісімен бір-бірлерін қысып орындарын иелене бастайды. Әрекеттегендеге өз қатарындағы шынжырды үзген команда женілген саналады.

5. Арқанды, гимнастикалық таяқшаны өзара тартысасындар.

6. Құрес киімінде (тіземен тұрып) регби ойнайсын. Қарсыласты тепе-тендікten шығару үшін, алқап үшін соғысқа кіріс, барша тәсілдерді пайдалануың мүмкін:

1. Серігінді тепе-тендікten шығару. Мұнда бір аяқта тұрып, иық пен иықты тұртесін. Серігінді бір және екі қолдан тартып аласын. Ишара бойынша тік тұрып, отырып, жатқан күйде серігінен допты тартып ал.

2. Саусақтармен белдесу. Қарама-қарсы отырып яки тұрып, ілмек етіп бүгілген орта бармақпен қарсыласынның саусағын қағып алып өзіңе қарай тартасын және оны орындықтан тұруға яки орнына қозғалуға мәжбүр ет. Ұстап қолды қайыруға тыйым салынады.

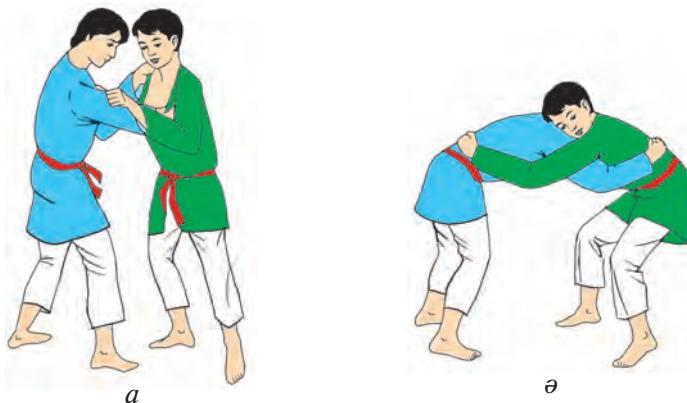
3. Қол күресі (армрестлинг). Бір-біріне қарап отырып, қолынды шынтақтан бүгіп, қарсыласынтың бас бармағын ұста, оның қолын төменге түсіруге әрекет жаса. Бүгілген қолға ұстел яки бүгілген қол жағындағы тізен тірек болады. Ойынды қарынмен бір-біріне қарап жатып та өткізсөн болады.

4. Аяқпен цыганша күресу. Қатарласып жатып, бір-біріннің қолынан ұста және аяғында көтеріп, онымен қарсыласынтың жақында тұрган аяғын іліп ал және оны тоңқалаң асып түсуге мәжбүр ет.

Қалыптар, қимыл-әрекеттер, ұстайлар

Күресшінің тұруы. Бұған қолдар, аяқтар, кеуденің тік тұру қалпы кіреді. Дененің тұруы үш түрлі болады: төмен, орта және жоғары көріністе болады.

Күресшінің қимыл-әрекеттерін жақын, орта, алыс қашықтықтардан тұрып жүзеге асыру мүмкін. Егер күресшілер бір-бірінен 2 м-ден алтынырақта тұrsa, онда олар белгіленген қашықтықтың сыртында болып саналады. Тапсырмалар және ондағы қимыл-әрекеттерді жұп болып орындалап көр:



65-сурет.

1. Серігін ұстап алға, артқа, жанына, шенбер бойлап қозғалу (65-а, ә суреттер).

2. Серігінің біраз қарсылығымен қозғалу (66-а сурет).



66-сурет.

3. Серігін әр түрлі жағдайларда ұстап өз жағына тартып алу бойынша (3 реттен) жарыс өткізу (66- ә сурет).

Ұстап аулар. Бұл тәсілдер бір яки екі қол арқылы орындалады, яғни шапаннан, белбеуден, қолдардан, мойыннан, кеудеден және аралас ұстап аулар. Барлық ұстап аулар аландатушы, бастауыш, негізгі, қорғанысты және жауап ретінде ұстап ауларға бөлінеді.

Күресте, көбінесе, он қолмен қарсыластың сол жағының сыртқы жағынан яки төмөннен — шынтақтың жанынан, ал сол қолмен жейденің етегінен, сондай-ақ, сол қолмен он жақтан және он қолмен жейденің етегінен және екі қолдан қарсыластың белбеуінен ұстап алынады. Тәжірибелі спортшылар



67-а, ә суреттер.



67-б, в суреттер.

аралас ұстап алуларды кең қолданады: белбеуден және қолдан, белбеуден, қолдан және қеудеден т.б.

Ұстап алулар қатты, сенімді, қарсыластық қимыл-әрекеттерін тапқырлықпен сезіп түру үшін артықша зорығусыз жүзеге асырылуы қажет. Қүрес тәсілдерін жақсы менгеру үшін төмендегі жаттығуларды орындауға әрекет жасап көр (67-а, ө, б, в суреттер).

1. Қарсылас бір адым алға басады және серігінің бір қолынан, екі қолынан, сол қолмен оң қолынан он қолмен шапан етегінің үстінен ұстап алады, содан соң қарсыластар жартылай қарсылықпен, арқаға және жанына адым тастап қозғалады.

2. Белбеуден әрбір қолмен: мұнда алдынан, жоғарыдан, төменнен, жанынан ұстап алушы біл.

3. Алыс қашықтықтан, алға, артқа яки жанына жылдам алым тастап, серігінің белбеуінен еркін түрде қолмен ұстап алушы біл.

4. Екі қолдап белбеуден ұстап алуларды орында: алдынан, төменнен, жоғарыдан, қеудеден, желкеден.

5. Екі жаққа әр түрлі және аралас ұстап алуларды орында (серігі жартылай құшпен қарсылық көрсетеді).

6. Еркін қозғалып және қолмен назарын аударып әрекет жасап, еркін түрде ұстап алушы орында (серік толық құшпен қарсылық көрсетеді).



68-сурет.

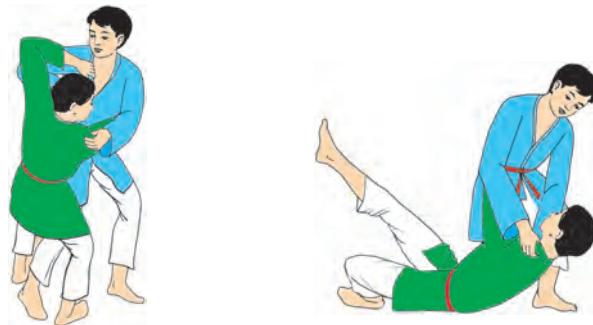
Қымбат оқушы, сен бағдарламадағы аяқтар жәрдемінде аударып түсіруді, аяқтар жәрдемінде жанына аударып түсіруді, бөксе арқылы аударып түсіруді, сондай-ақ, корғану және қарсылық жасау тәсілдерін үйрен. Себебі, бұл сыныпта бірінші оқу-жаттығу белдесулері өткізіледі. Соның үшін негізгі тәсілдерді орындауға кірісуден алдын қарсыласты тепе-тендіктен шығару тәсілдерін орындауды (жеке күштен пайдаланып және қарсыластың қимыл-әрекеті бағытын біліп алғып) үйреніп ал. Енді серігіңмен бірнеше жаттығуларды орындалап көр (68-сурет).

1. Жұп болып ұстап алға, арқаға және жаныңа, өзіңе тартып, итеріп, яки сілтеп қарсыласты қол және дене әрекеті есебіне тепе-тендіктен шығаруға ұмтыл (тепе-тендікті жоғалтқанда қарсылас киімнен ұстайды).

2. Жұп болып қозғалуды, тепе-тендіктен шығаруды, қосымша түрде адым тастап, денені бұрып яки иілу тәсілдерін орындалап көр.

3. Қолды әр түрлі қимылдатып, орыннан-орынға көшіп, кезі келгенде қарсыласты ұстап алуға, оны тепе-тендіктен шығаруға ұмтыл (серігің қарсылық көрсетеді және өзі қорғаныстан шабуылға өтеді).

4. Ұзак, орта арақашықтықтарда әрекеттеніп қол және денемен қөнілін бөлуші қимыл-әрекеттерді жүзеге асыр. Кезі келіп қарсыласты ұстап алып және тепе-тендіктен шығарып, өз жағына артынмен бұрыл



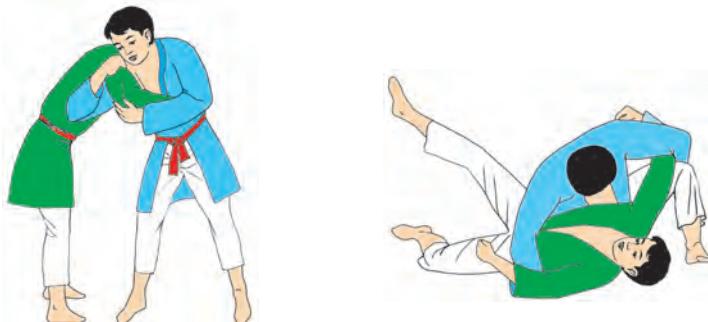
69-сурет.

(қарсылас бұған жауап ретінде ұстап алуды қолданып қарсылық көрсетеді).

5. Негізгі ұстап алуды орындағаннан кейнінде тәрбие-тәндікten шығаруға; ен жақсы қоңлілін бөлуші қимыл-әрекетті орындауға, ұстап алу және тәрбие-тәндікten шығаруға жарысқа түс.

Бұл жаттыгуларды менгерген соң ату (жығытуларды) орындаудың мүмкін. Бұл үшін қарсыласты қолмен ұстап алып қол, кеуде және аяқтардың қысқа, қатты әрекетімен солға яки жанына бұрылумен қарсылас тәрбие-тәндікten шығарылады. Аударып түсіруде қарсылас шапанының желкесінен ұстап тұрып жығытылады. Аударып түсулер алға, арқаға, солға, онға және басқалар болуы мүмкін. Қорғану — қарсыластың қолын ұстап алудан қашып денені ию, қарсы тәсілді қолданудан күралады (69-сурет).

Сілтеп аударып түсіру. Бұл тәсіл қолайлы ұстап алғаннан соң, екі қолмен де өзінде және төменге, өзінде



70-сурет.

және жанына, алға және жанына қатты әрекеттің орындалады. Мұнда қолдар қатты сілтеніп және кеудені белсенді бұрып қарсыластың арқасына тасталады. Корғануда ұстап алу мүмкіндігін бермеу және қарсыластың қолдарынан шығып кету; жақын ара қашықтықтан алыс қашықтыққа шығып кету; арқаға шегіну және аяқты алға шығару; қарсы тәсіл қолдануға әрекеті болып саналады (70-сурет).

Шалып құлату. Шалып құлату — шабуыл жасап жатқанның бір немесе екі аяғының астындағы әрекеті болып саналады. Мұнда қарсылас қойылған аяқ үстінен жығылады. Шалып құлату қол және кеуденің шалуға қарама-қарсы аяқ жағына сілтеуімен орындалады.

Шалу төмендегі жағдайларда орындалады: а) қарсылас шабуыл жасап жатқанда алға шығарылған аяғына сүйеніп тартады (тірек аяқ астынан шалу); ә) қарсылас өз дене салмағын бір аяғына өткізеді (оның астынан шалу); б) қарсылас орыннан орынға көшіп аяқтарды айқастырады (алдында тұрган аяқ яки екі аяқ астынан шалу); в) қарсылас аяқтарын кен қойып, дұрыстап тұрады (аяқтарының бірін шалу). Корғану — қолдарды ұстап алуға жол бермеу; қарсыласты артқа яки жанына енкейту, қарсыласты өзіне тарту және тепе-тендіктен шығару; аяқтарды өз уақытында алу және жанына алып қашу; аяқтарды тізеден және денені бұгу.

Екі аяқ астынан арқадан шалып құлату. Мұнда шабуыл жасап жаткан он қолымен қарсыластың

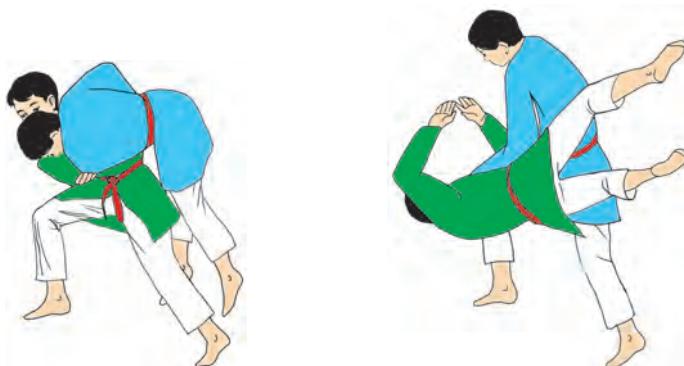


71-сурет.

шапанынан, ал сол қолымен серігінің шынтақ алдындағы женінен ұстап алынады. Шабуыл жасаушы серігін өзіне (оның дene салмағын он аяққа өткізу үшін) солға тартады және он аяқпен екі аяғы астынан шалады және серігін арқасына құлатады. Қорғануда шабуылшының он жамбасына қолдармен тіреліп, он аяқ арқаға — онға алынады; шабуыл жасап жатқан он аяқты шалу үшін көтергенде оны өзінен солға тартады (он аяқтың орнына); шабуыл жасап жатқанның аяғынан аттап өтіледі; қарсы тәсілде жығылып бара жатқан уақытта сол аяқпен солға — арқаға мықты адым қойылады, он аяқ алдыңғы аяқ астына қойылады және қолмен қарсылас алға тартылады да оның арқасына өтіледі (71-сурет).

Белбеуден ұстап жанама шалу. Шабуыл жасаушы он қолмен он желке арқылы серігінің белбеуі арқасынан, ал сол қолмен белбеу алдынан ұстап алынады. Соң серігін өзіне қарай тартады, өзінің он аяғының табанын серікті жанама шалу үшін оның табанына қояды және солға айналып бұрылып, серігін өз үстіне алады, содан соң он жаққа құлап бара жатқанда оның арқасына өтеді (тәсілді қолданғанда қарсыластың шапанынан яки белбеуінен ұстай керек) (72-сурет).

Алдынан шалу. Шабуыл жасаушы он жақтағы, ал қарсылас сол жақтағы қалыпта тұрады. Қарсыластың шапаны он қолмен, оның шапаны арқасынан яки омырау сүйегі астынан ұстап алынады. Шабуыл жасау-



72-сурет.



73-сурет.

шы кеудесін бүгіп, серігінің қолы және кеудесін сілтеп, оның салмағын аяқ ұштарына өткізуге мәжбүр етеді. Содан соң солға айналып тез бұрылып, сол аяқты артқа — сол жаққа алып, оның ұшын серігінің аяғы ұшына түзу етіп қойылады. Оң аяқпен алдыңғы аяқ шалынады. Сөйтіп, дене салмағы сол аяққа өткізіледі (оң аяқ түзу етіліп кілемде тұрады). Екі қолды және денені солға-төменге сілтеумен серікті өзінің сол аяғының жаңына өткізіледі (мұны серікті сол қолмен оң жеңінен ұстап қамсыздандыру деп аталады (73-сурет). Корғануда: белбеуге алақанмен тіреліп қарсыласты сол жаққа тартып тепе-тендікten шығарылады; қарсыластың сол балтыры ішінен іліп алынады. Қарсы тәсілде: бұрылу уақытында белбеуден ұстап алынып шабуыл жасаушының арқасына тасталады, бұл арқадан торуыл деп аталады.

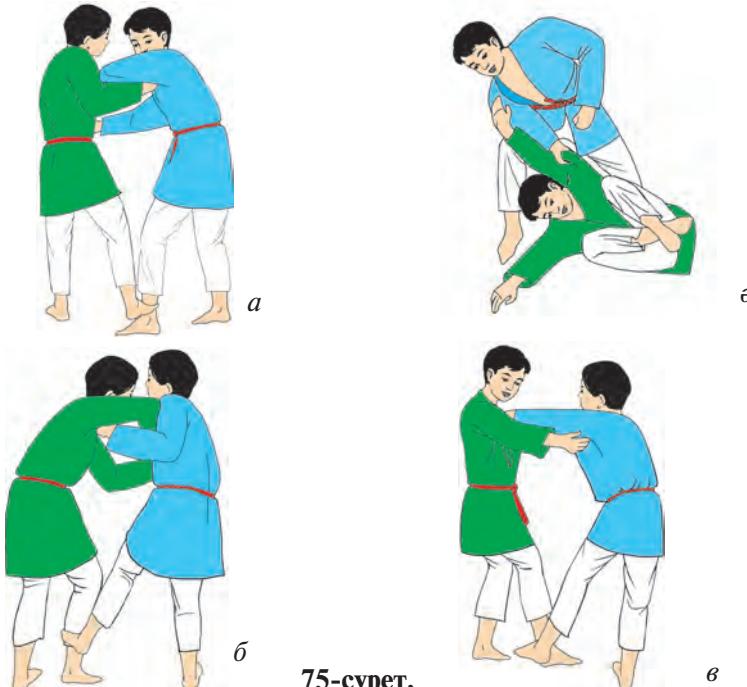
Жұп шалу. Шабуыл жасаушы бір қолымен қарсыластың белбеуінің жаңынан, ал екінші қолымен арқадан ұстап алады. Шабуыл жасаушы серігінің денесін ұстап алады. Шабуыл жасаушы серігінің денесін алға сілкіп, оның денесінің салмағын сол аяққа өткізеді. Оны қолдармен өзіне тартып, «арқадан шалуды» орындау үшін өзінің оң аяғы серігінің аяқтарының арасына қояды, оған бүкіл денесінің ауырлығын түсіріп артына құлатады (серігінің белбеуінен ұстап қауіпсіздік сакталады). Корғаныста сол аяқ артқа-солға



74-сурет.

сүріледі; қолдармен итеріп, он аяқтың аяқтар арасына кіруіне жол берілмейді. Қарсы тәсілде он аяқпен ұстап артқа атылады.

Іліп алу. Бұл құресшінің бүгілген аяғы я балтырымен көтеруі, я тұруымен қарсылас аяғын ұстайды, я өзіне тартуды болып табылады. Мұнда құресші аяғын тізеден бүгіп қарсыластікіне қояды, табанын көтеріп,



75-сурет.

оны балтырының төменгі бөлігіне артынан яки алдынан қысады және қолдары әрі дене қымылымен қарсыласын кілемге атады. Іліп алу сырттан аяктармен және шапанының желкесінен және белбеуінен үстап алғып табанмен орындалады (74-сурет).

Қағу, шалулар мен атулар. Қағу — күрессінің өз аяғын сілкіту арқылы қарсылас аяғына, оның ауырлық орталығының төменрегіне қолдары және деңесімен қарама-қарсы бағытта қозғалуы болады. Шалу — шабуыл жасаушы аяғының астымен қарсыласты қағып-шалу боп саналады. Ферғаналық ережелер бойынша бұған тыйым салынады, ал бұхаралық ережелерде рұқсат етіледі. Қарсылас аяғын жанынан қағып-шалудың әр түрлі тәсілдері бар, бұлар: жанынан және қарсылас аяғының алдынан шалу, қарсылас аяғының арқасынан шалу, қарсылас аяғын сол аяқпен тұрып түсіру (75-а, ә, б, в суреттер).

Балуаның дене дайындығы

Шебер балуан болу үшін тек тәсілдерді орындау техникасын білу жеткілікті емес. Мұның үшін өте жақсы дене дайындығына ие болуың, яғни қүш, жылдамдық, иілгіштік, шапшандық әрі шылдамдылықты дамытып, қосымша түрде шұғылдануың да қажет болады.

Күшті дамыту үшін гантельдер, тастар (8 кг), эспандерлер, тренажерлермен көбірек жаттықкан орынды. Тартылуға, бұғлуге тиісті медицинболдармен (2—3 кг) жаттығулар жаса.

Жылдамдықты дамыту үшін 30—60 м қашықтықтарға уақытты белгілеп жүгір, орнында тұрганда жылдамдыққа жүгіруді, терең отырып жоғарыға секіруді орында, баскетбол, футбол, күрессілер регбийн ойна, секіргіште бір минөтке дейін секір.

Шапшаңдықты дамыту үшін секір, үрлеме доптарды лактыр, манекендерді лактыр, батутта секір, қатты, жұмсақ, сырғанак, тербелуші тіректе акробатикалық жаттығуларды орында.

Иілгіштік дамыту үшін әр күні екі рет желке мен жамбас-бексе буындарын, омыртқа аралығы дискілерін созу жаттығуларымен шұғылдан. Созылу жаттығуларын 30—40 рет қайталауга әрекет ет.

Шыдамдылықты дамыту үшін кросс жүгір, футбол ойна, секіргішпен секіруді 3 минуттен 6 минутке дейін орында. Тапсырмаларды орындағанда, дәрігер, спорт ұстазының бақылауында демді ұста әрі тау жағдайында жаттығулар өткіз және арнаулы рухани дайындық жаса, бұл өте пайдалы.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Спорт гимнастикасының адамның кәмелетке жету-індегі мәні қандай?
2. Сен гимнастиканың қандай түрлерімен шұғылданасын, неге?
3. Секіргіште секіру адамның қандай дене қасиеттерін дамытады? Атап көрсөт.
4. Секіргіште секірудің карапайым секіруден айырмашылығын айтып бер.
5. Шенберлі жаттығуларда орындалатын жаттығулардың қайсысы саған ұнайды? Неге?
6. Қол алакандары мен иықтарға арналған бұйымды және бұйымсыз қандай жаттығуларды білесін?
7. Шапшаң қымылдауға арналған қандай жаттығуларды білесін? Айт және көрсөт.
8. Гимнастикалық қабырға алдында тұрып ілгіштік пен икемділікті дамыту үшін қандай жаттығуларды орындаудаға болады? Көрсөт.
9. Саз өуендері және санау арқылы орындалатын қандай ырғакты гимнастикалық жаттығуларды білесін?
10. Денені қыздыратын жаттығулар дегенде нені түсінесін? Оның адам ағzasы үшін қандай пайдасы бар?
11. «Женіл атлетика» атауы қандай мағынаны білдіреді? Ол бірінші рет қашан және қай мемлекетте қолданылған?

12. Қандай қашықтықтар жүгірудің жылдамдығын дамытады? Қайсы қашықтыққа жүгіруде старттың қай түрі пайдаланылады?
 13. Ұзындыққа секіруде жүгіру қашықтығы неше жай адымға тең келеді?
 14. Допты лақтыруда қол және қеуде қандай болуы керек? Қорсетіп бер.
 15. Биіктікке секіруде жүгіру адымдары қанша болады?
 16. Баскетбол ойынында допты екі қолмен алып жүру мүмкін бе? Баскетбол ойынында допты иеленген соң неше адым жүру мүмкін?
 17. Волейбол ойынының мазмұнын айтып бер.
 18. Гандбол ойынын кім, қашан және қай мемлекетте ойлагатапқан?
 19. Крестің неше түрін білесің? Қырес сүрлерінің бір-бірінен қандай айырмашылығы бар?
-

III бөлім

ДЕНИМ САУ БОЛСЫН ДЕСЕН



Оқушылардың дene шынықтыруында мұғалімнің көмегінсіз өз бетімен орындалатын жаттығулар аса маңызды боп саналады. Бұл жаттығуларды үнемі орындау деңсаулығынызды нығайтуға, дененің өсуі мен қозғалыс дайындығы дәрежесін асыруда, сабакта өтілген материалдарды нығайту және бағдарлама материалдарын ең қысқа мерзімде менгеріп алуға көмектеседі. Сабакта, әрине, сабак кезінде балалардың барлығы әрқайсысына айрықша назар аудару және оларды бақылау, үйрету, әрқашан да оңайға соқпайды. Бірақ жаттығулар оқушыларға бір істен екінші іске өтуіне, бос уақытында белсенді дем алуға көмек береді. Сондықтан кез келген жағдайда да балалардың жаттығулармен үнемі шүғылдануға, әрине, мүмкіндік жасау керек. Егер сен мүмкіндіктен толық пайдалансан, жаттығулар саған: үлгілі оқуыңа, ержүрек, күшті, епті болып жетілуінде аса зор маңызға ие болады.

Мектептен тыскарыда, үйде, аулада, тендестерінмен тапсырмаларды орындағанында тәмендегі ережелерге назар аудар:

1. Жаттығуларды орындауды күрделі болмағандарынан баста (әсіресе бірінші жаттығуда).
2. Науқастансаң яки өзінді нашар сезінсең, шүғылданбағаның дұрыс.
3. Дене шынықтыру жаттығуларын аш күйде, яки тойып тамақтанған соң бірден орындауға болмайды.
4. Жаттығуларды сүйсініп, рақаттанып орында. Арада 2—3 секунд үзіліс жаса.
5. Алынған жүктемелерді тамырдың соғуынан (15 секунд) анықтауды үйрен.

Дене шынықтыру қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар

Әрине, өсіп келе жатқан ағза үшін таңертенгі жаттығулармен шектелудің өзі жеткілікті емес. Ол үшін сен төмендегі бүкіл оқу жылына көзделген бірнеше құрделі емес жаттығулар кешенін орындасан, денсаулығына пайда келтіресін. Жаттығуларды оқу жылының басынан, яғни мектепте оқу басталған бірінші күннен бастасан, нәтиже күтілгендей болады.

Күшті дамыту үшін төмен және орташа кедергімен (қарсыласуымен) жалпы дамыту жаттығулары кешені. Жаттығулар шенбер бойлап айналма әдісімен орындалады.

Әрбір «аялдама» (бекет) өзінің шартты атауына ие, өйткені онда қолданылатын жаттығулар тікелей анық бір бұлышықетті дамытуға бағытталған.

«Бисепстер» (екі басты бұлышықет) бекеті.

1. Б.қ. — аяқтар кеңірек ашылған, 1 — 2 кг-дық гантель ұстаған қолдар төменге түсірілген. 1 — гантельдерді желкеге қой. 2 — бастапқы қалыпты иелеп, одан соң жаттығуды 10—12 рет орында.

2. Б.қ. — негізгі түрегеп тұрган қалып. Қолға «эспандерді», яғни екі-үшке қабатталған эластикалық резина бинтті ұстап, оның екінші ұшын он (сол) аяқпен басып тұр. «Эспандер» кедергісін жеңіп, қолдарды 12—15 рет бұгуге тырысып бақ.

3. Бөренеге асылып, 5—8 рет тартыл.

«Трисепстер» (үш басты бұлышықет) бекеті.

1. Б.қ. — тізеге сүйеніп тұр. Қолдарды 10—12 рет бұгіп, жаз.

2. 2-жаттығудың өзі, тек аяқтарды биік тірекке (орындық яки стулға) тіре. 8—10 рет жатып тұр.

3. Б.қ. — түрегеп тұрып, аяқтарды кең ашып, қолдарына 1—2 кг-дық гантельді алдып, төменге түсір. 1 — гантельдерді көкірек алдында және жоғарыда ұста. 3 — бастапқы қалыпқа қайтып, жаттығуды 8 — 10 рет қайтала.

«Арқа» (бел) бекеті.

1. Б.к. — аяқтарды кең қойып, қолдарды бастың арқасына қойып, денені алға қарай 10 — 12 рет еңкейтіп тұр.

2. Б.к. — шалқаннан жатып, қолдарынды бастың арқасына қой. Кеудені 10 — 12 рет алға көтеріп-түсір де, аяқты бүгіп-жаз.

3. Б.к. — түрегеп тұрып, аяқтарды кең қойып, желкеге 1—2 кг-дық гантельдерді қой. 1 — денені алға еңкейт. 2 — бастапқы қалыпқа қайт және жаттығуды 8—10 рет орында.

«Пресс» (қарын бұлышықеттері) бекеті.

1. Б.к. — бұрыш жасап отыр. Тұзу аяқтармен қара-ма-қарсы қозғалыстарды 10 — 12 рет орында.

2. Б.к. — шалқаннан жатып, аяқтарды тұзу етіп соз, сосын 90 градусқа дейін көтеріп, қозғалысты жалғастыр, аяғынан ұшын бастан өтіп жерге тигенше бүк. Жаттығуды 12 — 15 рет орында.

3. Б.к. — бұрыш жасап отыр. Тұзуленген екі аяқпен ауада 0-ден 10-ға дейін сандарды жаз.

4. Б.к. — бруста бұрыш жасап, 3 — 5 секунд ұстап тұр.

5. Б.к. — бөренеге асылып, тұзу аяқтарды 3 — 6 рет 90 градусқа дейін көтер.

«Аяқтар» бекеті.

1. Б.к. — отырып, 10 — 12 рет қолдарынды алға, белге, басқа қойып, түсір.

2. Б.к. — аяқтарды кеңірек қойып, қолдарынды белінде ұста. Жоғарыға бірден секір және 6 — 8 рет серіппе тәрізді отыр.

3. «Тапанша» жаттығуын 5 — 8 рет орында.

4. Екі аяқтап орындыққа, баспалдаққа тұрган жерінен тепсініп, секіріп шық (тосқауылдың биіктігі 20—50 см).

5. Секіргіште 1 минөтке дейін секір.

Әрбір «бекетте» жаттығуларды таңдау ұл балалардың дene шынықтыру дайындығына байланысты іске асырылады. Тапсырмалардың менгерілуіне қарай жаттығулар күрделендіріледі. Үй тапсырмасын орын-

дап болған соң, бұлшықеттерді бос қоюға (тынықтыруға) байланысты жаттығуларды орында.

Жүгіру — төзімділікті дамыту үшін өз бетінше жұмыс істеудің бір түрі. Сауықтыру жүгірулері бізге не береді? Мықты денсаулық және ауруларсыз өмір, тұзу, әсем, келісімді сымбат, мықты жүйке жүйесі және көтеріңкі қөніл-қүй, іске бейімділік, құшті ерік күші және өзіне деген сенім; спорт жетістіктерінің жаңа басқыштарға көтерілуі, онтайлы қабілет пен жаңа мүмкіндіктер; уақытты үнемдеу және жүгіру жолда-рында жақсы достарды арттыру және басқаларды береді. Мұның баршасы — сауықтырушы жүгірудің нәтижесі.

Көбінесе оқушылар: «Ендеше, дайындықты неден бастау керек?» деген сұрақты жиі береді. Сен алғашқы жаттығулардан-ақ жай жүгіруге үйрен. Бұл сен ой-лағандай оңай емес. Жай жүгіруді сабырлылықпен ұзак үйрену керек. Басында балалар көшеде, яки аула-да бір өзі жүгіруді, өз қозғалыстарын қолайсыз және тұрпайы сезініп, ұялады. Сондай жағдайға тап болмау үшін 10 минут жүгіруді алғаш үйде, танертенгі гим-настика жаттығуларында бастау керек.

Жаттығулардың алғашқы аптасында ең тиімдісі — өзің жүгіргенің, өйткені әрқайсысының дайын-дық дәрежен әр түрлі. Басында жүгіру жылдамдығы жаяу журу жылдамдығынан онша айырмашылық етпесе де, женіл әрі үнамды болуына әрекет ет. Маңыздысы — жүгіру тоқтатылмауы керек. Жүгірудің ұзак уақыт жалғасуы пайдалы фактор боп есептеледі. Алғашқы күндері жүгіргенінде бүкіл аракашықтықты орташа жылдамдықтан да жай бастап, аяқтағаның мақсатқа сәйкес келеді.

Аяқтарың жүгіруге бейімделгенге дейін «жұмсак», тұзу, кенет төмендеу мен көтерілүлесіз жолдарды таңда. Көлік жүретін жолдардан алысырақ жүргенің мақұл. Уақыт өткен сайын жүгіру жолын өзгертіп түр.

Аяқтарыңның тазалығына назар аудар, әр күні оларды сабынданап жуып түр. Жүгіруден кейін жылы

душқа түсіп ал. Жаттығулардан алдын женіл тамақтанып ал, алма, жеміс шырыны яки қатық ішүіңе болады. Бірақ қысқа жүтірulerден алдын тойып тамактанба.

Кез келген ауа райында сен өзінің ерік күшін мен табандылығынды, ағзанды шынықтырып, оны салқын тиіп ауруларға шыдамды ету мүмкіндігіне ие боласын. Көше сырғанақ болғанда, жылдамдықты тәмендетіп, майда адымдармен жүтір. Көше ыстық болса, жүгіру жылдамдығы мен ұзақтығын кемейт. Жүгіруді енді бастағандар қыста тамағы сұықтап қалмауы үшін жүгіру уақытын азайтуы керек. Тынысты мұрын яки ауыз арқылы ішінде тарт, бірақ сұық кездері әдеттегіден тынысынды ішінде терең тартпа. Құлағынды жауып тұратын қалпак, қолына қолғап және аяғына жүн шұлышқа, кроссовка киіп ал.

Жаттығулардың алғашқы аптасында өзінді қалай сезінгенінді бақылап тұр. Жүгіргенде женіл және ықыласпен жүгіру керек.

Жүгіргенде сенің жағдайды көрсететін негізгі көрсеткіштердің бірі — тамырдың соғуы болады. Оны жүгіруді аяқтаған сон, 6 — 8 секунд өткеннен кейін өлшеу керек. Мұнда 15 секунд ішінде жүрек неше рет соқса, соны 4-ке көбейту керек. Әрбір адам өз тамыр соғуының өзгеру шекарасын білуі керек. Жаттығуларды енді бастағандардың күш салмағынан кейін, жүрек соғуы минутына 120 — 130 реттен аспауы керек. Жүгіруден кейін 5 — 10 минут ішінде тамыр соғун әдеттегі қалыпқа қайтуы керек. Жүгіру ара қашықтығын және өзін қалай сезінуін жазып жүру қолайлы болуы үшін «жеке қафаз» ашу керек. Мұнда күнделікті жүктеме... километрмен және талырдың 15 секундта неше рет соғуымен есептеледі. Осылайша апта, ай барысында жалпы километраж (ара қашықтықты) қосу яки кемейту және өзін қалай сезінуін талдау мүмкіндігі жасалады және нәтижелер атап өтіледі. Жүгіріп өтілген ара қашықтықты километрлерде анықтау мүмкіндігі болмаса, есептеуді сағат бойын-

ша жүзеге асыруға болады. Ол жағдайда километражды төмендегі есептеулер бойынша оңай анықтап аласын: 1 км-ді — ер балалар 5 — 6 минөтте, қыздар 6 — 7 минөтте, 2 км-ді — ер балалар 10 — 11 минөтте, қыздар — 12 — 13 минөтте, 3 км-ді — ер балалар 18 — 20 минөтте, қыздар 20 — 22 минөтте жүгіріп өтсе, дұрыс болады.

Жас жүгірушінің жеке қағаз үлгісі (1 айға)

Күні	1	2	3	4	5	6	7	8	29	30	Ай бойынша
Жүгірілетін арақашықтық (км)	1												
Тамырдың соғуы (алғаш)	72												
Тамырдың соғуы (кейін)	130	130									130		

Ескерту: осындай қағазды бүкіл оқу жылы үшін тұзуге де болады. Қажет болса, бір яки екі рет есептеп көрү керек.

Дене шынықтыру сапалары: жылдамдықты, қүшті, ептілікті, иілгіштікті және басқаларды бірдей дамыту үшін күрделі емес жаттығуларды орында. Оларды өз бетінше орындау қындық тудырмайды, бұған секіргіште секіру, пресс жаттығулары, асылып-тартылу, жерде жатып, сүйеніп қолдарды бүгіп-жазу, жоғарыға секіру және басқалар кіреді.

КҮШТІ, ЖЫЛДАМДЫҚТЫ, МАЙЫСҚАҚТЫҚТЫ, ТӨЗІМДІЛІК ПЕН ШАПШАНДЫҚТЫ ДАМЫТАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Күшті дамытатын жаттығулар

1. Түрегеп тұрып, аяқтарды кенірек ашу. Қолда алақан эспандері — эспандерді қысу және қойып жіберу — қолдар төменде, жанына, алға, арқаға.

2. Қабырғаның алдында 0,5—0,7 м ара қашықтықта тізеде тұрып, саусақтарға (алақандарға) сүйеніп, қолдарды бұғу және жазу.

3. Түрегеп тұрып, аяқтарды кенірек қою және 1—3 кг-дық гантельдерді көкірек алдында ұстап тұру. Қолдарды жанына созу. Осы қимылдарды қайтала, тек алға иіліп яки орындықта жату. Тұзуленип, қолдарды жанына созу. Вариант: алға иіліп, қолдарды бірге жерге тигізу, түрегеп жатқанда қолдарды жоғарыға көтеру.

4. Аяқтар иықтан кенірек қойылған, қолдарда гантельдерді ұстап алға аяқтың ұшына иілу. Тұзуленип, қолдарды жаныңа созу. Вариант: алға иіліп қолдарды бірге етіп жерге тигізу, түрегегендеге қолдарды жоғарыға көтеру.

5. Гимнастикалық скамейкаға жатып, сүйену. Қолдарға сүйеніп, бұғілу. Осы қимылдардың өзі, тек аяқтар скамейкаға тірелген. Жатып бөкседе, балдырда, аяқтың ұшында сүйену және бұғілу. Бір аяқты тәбеле көтеріп, қол шапалақтау.

6. Түрегеп тұрып, сүйену. Стул сүйенішіне қолдармен сүйеніп, қолдарды бұгу және сол кездің өзінде аяқтарды тізеден бұгу. Осы қимылдардың өзі, тек аяқтарды бұрыш етіп ұстай.

7. Резинамен (эспандер) жаттығулар. Резинаның ортасында тұрып, оның ұштарын қолға нықтап ұстап жанынан жоғарыға, алға созу және ауызға жеткізу.

8. Арқаннан, бөренеден жоғарыға қол мен аяқ көмегінде көтерілу. Осы қозғалыстардың өзі тек қолдар көмегінде шығу. Осы қозғалыстардың өзі жоғарыға және төменге қолдың өзінде шығып-тұсу.

9. Қарынмен орындыққа (түмбочкаға) жатып, қолдармен жақын тұрған сүйенішті ұстап белді бүтіп көтеру және түсіру. Осы қозғалыстардың өзі, тек аяқтармен 1—2, 3—4 кг-дық үрлемелі допты ұстап тұру.

10. Түрегеп тұрып аяқтарды иық жалпақтығында қою және қолдарда гантельдермен терең отырып-тұру. Бір аяқпен алға адым тастау және арқаға қайту. Аяқтардың қалпын өзгертіп секіру. Вариант: қолдағы гантельдермен бір аяқтап отырып-тұру.

11. Серікпен бірге жасалатын жаттығулар: серікті бір яки екі қолмен өз жағына қарай тарту. Осы қимылдың өзі, тек тізеде тұрып тартылу.

Жылдамдықты дамытатын жаттығулар

1. Баскетбол және волейбол добын ұлкен жылдамдықта қабырғаға ұру және қағып алу. Екі аяқта және бір аяқта секіру, өз орнында жүгіру. Вариант: осы жаттығулардың баршасын серікпен түрегеп тұрып, жатып, отырып, тізеде тұрып орындау. Көкіректен, бастың үстінен солдан, ондан, төменнен доп лақтыруларды тез орындау.

2. Ағаштың бұтағына қарап тұрып жоғары жылдамдықта отырып-тұрып асылып тұрған бұтақты ұстаяу.

3. Шалқасынан жатып яки отырып қолдарға сүйену және жоғары жылдамдықта «велосипед» айдау жаттығуын орындау. Вариант: жоғары жылдамдықта алға иілу және тұру.

4. 3 м-ге, 5 м-ге және 10 м-ге тігін машинасының қайығы сияқты жүгіру және қайту. Аяқтан-аяққа секіріп, жүгіру.

5. Баспалдаққа жүгіріп шығу.

6. Өз орнында тұрып тізelerді көкірекке тартып, «кенгуруға» ұқсап секіру. Алға «құрбақаға» ұқсап жоғары жылдамдықта екі аяқтап секіру.

7. Еңкейіп гимнастикалық таяқшаны екі қолда ұстап тұру және одан секіру.

8. Өз орнында тұрып сандарды жоғары көтеріп үлкен жылдамдықта жүгіру. Осы қозғалыстардың өзін алға жылжып орындау.

9. Алдымен бір аяқта өз орнында тұрып, кейін алға жылжып секіру. Серікпен бір аяқпен қып жету ойынын ойнап, секіру.

10. Серікпен 20, 30, 40, 50, 60 м арақашықтыққа уақытқа жүгіру.

11. Резина арқанмен кедергіні жеңіп жүгіру («ат» ойыны, серік арқанды қолмен ұстайды).

Майысқақтықты дамытатын жаттығулар

1. Дөңгелекті сол және он қолмен айналдыру. Осының өзін бір аяқта айналдыру.

2. Гимнастикалық таяқшадан аттап өтіп — алға және арқаға секіру. Вариант: шалқандан жатып — гимнастикалық таяқшадан бір және екі аяқты өткізу.

3. Қабырғадан 1 м ара қашықтықта тұрып арқаға илу. Осының өзін бір аяқта, тізеде тұрып орындау. Соның өзін қолда гимнастикалық дөңгелекпен артқа иліп, қолды иыққа жеткізу. Шалқасынан жатып, «көпір» жасау.

4. Қарында жатып, қолдармен табандарды 5—10 секунд барысында ұстап тұру.

5. Жерде отырып алға илу және 10—30 секунд қолдармен аяқтың ұшын ұстau.

6. Аяқтарды бірге қойып түрегеп тұруы және алға илу және 10—30 секундқа қолдар мен аяқтың табандарын ұстau.

7. Гимнастикалық таяқша ұстаган қалыпта қолдарды алға және арқаға қайыру.

8. Серіктермен бір-біріне арқасын беріп отырып, қолдарды шынашақтан тізбек ету және кезекпе-кеzek алға иліп тұру.

9. Гимнастикалық қабырға, стол, стул алдында жанама етіп тұру және аяқтарды тізеден бүгіп, тұзулеу және серіппе тәрізді қозғалып, шпагат жасауға әрекет ету. Соның өзі, яғни терең адым тастаған жағдайда шпагат жасау.

10. Аяқтарын кеңірек етіп ашып тұрған серіктің алдына отыру. Серік қолдарын оның иығына қойып, алға иіледі.

11. Гимнастикалық қабырғаға аяқтарды иық кенәндігінде ашып өрмелеу.

12. Бір қолмен тіректі ұстап, аяқтарын сілкіту. Соның өзін алға және арқаға иіп, аяқтарды сілкіту.

Төзімділікті дамытатын жаттығулар

1. Секіргішпен 1 — 3 минут секіру.
2. 30—50 см биіктікте орындық яки қораптан бір аяқпен секіру.
3. Дөңгелектен 15 — 20 рет алға және қайтып арқаға өту. Мұнда дөңгелектің бір жағы жерде, екінші жағы қолда тұрады.
4. Қолдарды шенбер бағытында қозғалту.
5. Бөренеге яки ағаш бұтағына асылу.
6. Аяқтарды тізеден беріп көтеру және түсіру. Соның өзін, тек түзу аяқтарды бел биіктігінде көтеріп-түсіру.
7. Қолдарды әр түрлі қалыпта ұстап отырып-тұру. Соның өзін ұл балалар қолда гантельдермен ұстап орындау.
9. Қарында жатып, қолдарды бастың арқасына қою және кеудені ііп жоғары көтеру. Соның өзін биігірек жерде — орындық яки қорапта жатып орындау.
10. Шалқасынан жатып, қолдарды дene бойлап, түзу аяқтарды шенбер бойлап айналдыр: алдымен бір жаққа, соң екінші жаққа.
11. Өз орнында тұрып, серікпен резина эспандер кедергісін жеңіп, тізelerді биік көтеріп, қозғалыс жаса.
12. Ең алдымен 50—100 мм ара қашықтарда алға құбылмалы жоғары, орта жылдамдықта, соң арқаға жай жүгіру (тіктелу).
13. Кросс жүгіру — жай, орташа жылдамдықта. Жүгіру жылдамдығын, дистанциялар ұзындығын, жүгіру трассасын және басқаларды өзгертіп жүгіру.

Жазғы каникулға арналған жаттығулар

Жазғы маусымда жүзу жаттығуларымен көбірек айналысқан пайдалы. Бұл үшін қымыл-қозғалыстардың дұрыс техникасын менгеруге ұмтылып, түрлі әдістермен 100-200 метрге жүзу керек. Тыныс алу бұлшықеттерін нығайту және ағзаның төзімділігін арттыру үшін суға сұнғу де өте жақсы пайда береді. Дегенмен бұған қол жеткізу үшін жанында жүзуді жақсы білетін ересек адамдар болуы қажет. Жападан-жалғыз қалған кездерінде суға сұнғуші болма, өйткені ондай кездерде күтілмеген көнілсіз жағдайлар туындалап қалуы мүмкін.

Егер қайықта ескек есумен шұғылдансан, өте орынды болады. Өйткені бұндай қымыл-қозғалыстардың нәтижесінде иықтың айналасы мен омыртқа жотасының, қарын мен аяқтың бұлшықеттері жақсы дамиды. Эрине, велосипед тебудін, футбол, волейбол, бадминтон секілді спорт түрлерімен айналысадың, қозғалысты ойындар ойнау мен туристік саяхаттарға шығудың да пайдасы шаш-етектен. Бұндай мүмкіндік туыла қалса, оны пайдаланып қалуға асық. Егер лагерьде болсан, өз тобындағы және жалпы лагерь шенберіндегі барлық жарыстарға, сонымен қатар лагерьлер арасындағы жүзу, жүгіру, секіру, футбол, волейбол, нысана көздеу сияқты спартакиадаларға қатысуға ұмтыл. Сондай-ақ күн сайынғы таңертеңгілік гимнастиканы, сауықтыратын жүгірулер мен негізгі дене шынықтыру жаттығуларын тиянақты орындаپ жүр. Сенбі және жексенбі күндері өтетін спорт жарыстарына да қатысуға әрекет жаса. Бір сөзben айтқанда, дене тәрбиесімен және спортпен тұрақты досытық орнат!



Бөлімге қатысты сұрақтар

1. Таңертеңгі дене шынықтыру жаттығуларын орындаған кезде қандай қағидалар мен ережелерді сақтау керек?
2. Таңертеңгі жаттығулар кешенінің кезектілігі қандай болуға тиіс?

3. Заттарсыз және заттармен орындалатын жаттығулардың айырмасы мен пайдасы туралы әнгімелे.
 4. Тұлға бөліктері мен бұлшықеттерінің дамуында гимнастикалық таяқша қандай рөл атқарады?
 5. Үлкен және шағын доптармен орындалатын жаттығулардың айырмасы неде?
 6. Баскетбол және волейбол доптарымен қандай жаттығуларды орындауға болады?
 7. Күш қайсысында көбірек дамиды: турникке тартылуда ма, әлде қолдарды еденге тіреп жатып-тұруда ма?
 8. Сен өз жылдамдығынды дамыту үшін қайсы қашықтыққа жүгіруді көбірек пайдаланасын: қысқа қашықтыққа (30, 60, 100 м) ма, әлде ұзақ қашықтыққа (400, 800, 1500 м) ма?
 9. Эстафеталы жүгіру (10×3 , 10×4 , 10×5 м) дегенде нені түсінеміз?
 10. Майысқақтықта жақсы көрсеткіштерге жету тұлғаның қайсы бөліктерінің қымыл-қозғалысына көбірек байланысты деп санайсын?
 11. Төзімділікті дамыту үшін дене шынықтыру жаттығуларының қайсы бағытын таңдаған орынды?
 12. Төзімділікті дамытуудың негізгі өлшемдері дегенді қалай түсінесін?
 13. Жалпы дамыту жаттығуларының спорттық гимнастикадан қандай айырмашылығы бар?
 14. Жалпы дамыту жаттығулары кезінде музыканы неліктен пайдаланады?
 15. Жазғы маусымда шынығу және денсаулықты нығайту үшін ен үздік жаттығу түрі қайсы?
 16. Сен су емшарасын қалай пайдаланасын?
 17. Қашықтыққа жүгіруде қайсы өлшемдер есепке алынатынын білесін бе?
-

ҚОСЫМШАЛАР

Оку мөлшерлері

7-сынып			Ұпайлар				
			5	4	3	2	1
1	Биік турникте тартылу (рет)	ер ба-лалар	7	5	4	3	1
2	Жерде жатып, қолға сүйенген қалыпта, колдарды бүтіңжазу (рет)	ер ба-лалар	17	12	10	8	6
3	Шалқасынан жатып, денені 90°-ка көтеру, 1 минутта (рет)	ер ба-лалар қыздар	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Секіргішпен се-кіру 1 минутта (рет)	ер ба-лалар қыздар	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Дәңгелекті бол-мен айналдыру 1 минутта (рет)	қыздар	70	60	45	35	25
6	60 м-ге жүгіру	ер ба-лалар қыздар	9м 30с 10м	10м 10м 30с	10м 30с 11м	11м 11м 30с	11м 30с 12м
7	Ұзындыққа жү-гіріп келіп секі-ру	ер ба-лалар қыздар	3м 60см 3м 20см	3м 30см 2м 80см	2м 80см 2м 50см	2м 50см 2м 30см	2м 30см 2м 20см
8	Биіктікке жүгі-ріп келіп секіру	ер ба-лалар қыздар	110 см 100 см	100 см 90 см	90 см 85 см	80 см 75 см	70 см 65 см
9	1 км-ге уақыт бойынша жүгіру	ер ба-лалар қыздар	4м 5м 30с	4м 20с 6м	4м 50с 6м 30с	5м 7м	5м 30с 7м 30с
10	Теннис добын лактыру	ер ба-лалар қыздар	39 м 25 м	33 м 20 м	25 м 16 м	20 м 13 м	15 м 10 м
11	4×10 м-ге қайық-ша тәрізді жүгіру (секунд)	ер ба-лалар қыздар	10м 3с 10м 8с	10м 6с 11м	11м 11м 7с	11м 30с 12м	12м 12м 30с

7-сыныпка арналған тапсырма

Жатыуулар		Ер балалар		Кыз балалар			
	Балл	I токсан	II токсан	III токсан	IV токсан	II токсан	III токсан
25 секунд ішінде	1	35	30	40	45	40	45
	2	40	42	45	50	45	48
	3	46	48	50	52	52	50
	4	48	50	52	54	54	56
	5	50	52	54	56	56	58
Асылып тартылу (рет)	1	4	5	7	8		
	2	6	7	9	10		
	3	8	9	10	11		
	4	9	10	11	12		
	5	10	11	12	13		
Төмөнгі түрникте жатып асылып тартылу	1				4	6	7
	2				6	8	9
	3				8	9	10
	4				9	10	11
	5				10	11	12
Сүйеніп тұрып колдарды буту және жазу (ер балалар – жерде, кыздар – орнында) (рет)	1	14	16	18	19	8	10
	2	17	19	20	21	10	11
	3	20	21	22	23	12	13
	4	21	22	23	24	13	14
	5	22	23	24	25	14	15

Жалғасы

Шалқасынан жатып, кеудені көтеру (рет)	1	15	17	19	21	9	11	13	11
	2	17	19	21	23	11	13	15	17
	3	19	21	23	25	13	15	17	19
	4	21	23	25	27	15	17	19	21
	5	23	25	27	29	17	19	21	23
Бір аяқта отырып-тұру (рет)	1	3	5	7	8	1	2	3	4
	2	5	6	8	9	2	3	4	5
	3	7	8	9	10	3	4	5	6
	4	8	9	10	11	4	5	6	7
	5	9	10	11	12	5	6	7	8
Тұрган жерінен үздіндықка сектіру (м)	1	160	165	170	175	140	145	150	155
	2	165	170	175	180	145	150	155	160
	3	170	175	180	185	150	155	160	165
	4	175	180	185	190	155	160	165	170
	5	180	185	190	195	160	165	170	175
Отырған калыпта білктікке сектіру (м)	1	10	12	14	15	6	7	8	9
	2	11	13	15	17	7	8	9	10
	3	12	14	16	18	8	9	10	11
	4	13	15	17	20	9	10	11	12
	5	14	16	18	21	10	11	12	13

Оқу мөлшері (8-сыныпқа арналған тапсырма)

8-сынып			Балл есебімен				
			5	4	3	2	1
1	Биік турникте тартылу (рет)	ер ба- лалар	8	6	4	3	2
2	Орындықта жат- қан, жерге с үйенген күйде колдарды бүгіп- жазу	ер ба- лалар кыздар	23 12	20 8	18 5	15 3	12 1
3	Шалқасынан жатып, денені 90° -ка көтеру (рет)	кыздар	20	17	12	10	8
4	Секіргішпен се- кіру 1 минутта (рет)	ер ба- лалар кыздар	85 90	75 85	65 75	55 70	50 65
5	Дәнгелекті ай- налдыру (1 ми- нутта)	кыздар	75	65	50	40	30
6	60 м-ге жүгіру	ер ба- лалар кыздар	9м 2с 9м 7с	9м 7с 10м 3с	10м 3с 10м 8с	10м 5с 11м	11м 11м 5с
7	Ұзындыққа жүгіріп келіп	ер ба- лалар кыздар	3м 80см 3м 30см	3м 50см 3м	3м 2м 80см	2м 80см 2м 50см	2м 50см 2м 30см
8	Биіктікке жү- гіріп келіп секіру	ер ба- лалар кыздар	115 см 110 см	105 см 100 см	95 см 90 см	90 см 80см	80см 70 см
9	1 км-ге жүгіру	ер ба- лалар кыздар	3м 50с 5м 20с	4м 10с 5м 50с	4м 40с 6м 20с	5м 6м 30с	5м 30с 6м 40с
10	2 км-ге жүгіру	ер ба- лалар кыздар	10м 01с	10м 40с	11м 30с	12м	13м 30с
11	Теннис добын лақтыру	ер ба- лалар кыздар	42 м 25 м	37 м 21 м	28 м 19 м	25 м 15 м	10 м 10 м
12	4×10 қайықша тәрізді жүгіру (секунд)	ер ба- лалар кыздар	10м 10м 3с	10м 3с 10м 9с	10м 6с 11м 3с	11м 11м 30с	11м 10с 12м

8-сыныпқа арналған тапсырма

Жаттыгулар		Жыл тоқсандары			
		1	2	3	4
1.	Танертенгі гимнастика. Қыз балалар—шенберді айналдыру (минут); ұл балалар — 2 — 3 кг-дық гантельдермен жаттыгулар орындау	7 ¹ — 8 ¹ 10 ¹	8 ¹ — 9 ¹ 12 ¹	9 ¹ — 10 ¹ 12 ¹	10 ¹ —11 ¹
2.	Орташа жылдамдықта жүгіру	9 ¹ —10 ¹	12 ¹	15 ¹	15 ¹ —18 ¹
3.	Аяқты биікке көтеріп қайықша тәрізді жүгіру	3×10	4×10	2×15	3×15
4.	Қол күшін дамыту жаттыгулары: а) аяктар биік тіректе қолдарды бұту және жазу (ұл балалар) (рет); ә) турникте, ағаш бұтағында тартылу; б) 30—40 см-лік орындық арасынан қолдарды бұту және жазу (қыз балалар); в) жатып, 20—30 см биіктіктеңі тіректе қолдарды бұту және жазу	10 6 12 8	15 8 15 10	18 10 18 12	20 12 22 15
5.	Аяктардың күшін дамытуға байланысты жаттыгулар: а) екі аяқта отыру, одан кейін жоғарыға секіріп тұру; ә) бір аяқта отырып-тұру «тапанша» (бір аяқта отыру және екіншісін тұзу ұстай); (қыз балалар — орындықты ұстап, ұл балалар — ешнәрсені ұстамай); б) екі аяқтан тізені (8-ден 3 рет) көкірекке тартып секіру — «кенгуру» (рет); в) екі аяқтан алға жылжып секіру (құрбака секілді); г) секіргішпен секіру	15 5 3/8 8/10 120	18 8 5/10 10/15 150	22 10 8/12 13/18 180	25 12 10/15 15/20 200
6.	Пресске жаттыгулар: а) шалқадан жатып, бастапкы қалыпта денені көтеру, қолдар бастың арқасында (қыздар); ә) дөңгелекті айналдыру (қыз балалар) рет	10 100	12 150	15 200	18 250

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
<i>I бөлім</i>	
Денсаулығың жөніндегі әңгімелесеміз	5
Көзінді сақта	7
Тұр-тұлға, сымбат туралы	9
Күн тәртібінің бұзылуы	10
Тамырдың соғуы	12
Дененің даму көрсеткіштерін біл	13
Уқалауды үйрен	16
<i>II бөлім</i>	
Өзіне-өзің көмектес	23
Гимнастика	23
Гимнастика түрлері	24
Танертенгі дene шынықтыру жаттығулары	29
Секіргішпен орындалатын жаттығулар	30
Айналма жаттығу өдісі	31
Жалпы дамыту жаттығулары кешені	42
Женіл атлетика	66
Тез жүгіруді үйрен	74
Алысқа секіруді үйрен	75
Бәрінен биігірек секіруді қалайсың ба?	76
Баскетбол	77
Баскетбол ойынының техникасы	79
Волейбол	84
Волейболшының ойын техникасы	86
Өз бетімек дайындалу	89
Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулар	90
Волейбол ойынының техникасын жақсы менгеру үшін орындалатын жаттығулар	90
Гандбол (қол добы)	92
Қол добы ойынының техникасы	94

Гандболшының дене шынықтыру	
дайындығы	98
Футбол	100
Екі жақты ойын	104
Футболшылардың дене дайындығы	105
Жұзу	107
Күрес	116
Балуандарға арналған қозғалыс ойындары	119
Қалыптар, қимыл-әрекеттер, ұстаулар	121
Балуанның дене дайындығы	130
 <i>III бөлім</i>	
Денім сау болсын десен	133
Дене шынықтыру қасиеттерін дамытуға	
арналған жаттығулар	134
Күшті, жылдамдықты, майысқақтықты,	
төзімділік пен шапшаңдықты дамытатын	
жаттығулар	139
Күшті дамытатын жаттығулар	139
Жылдамдықты дамытатын жаттығулар	140
Майысқақтықты дамытатын жаттығулар	141
Төзімділікті дамытатын жаттығулар	142
Жазғы каникулға арналған жаттығулар	143
Қосымшалар	145

Усмонхужаев Т.С. және бас.

75.1я72

У 74

Дене тәрбиесі: 7—8-сыныпқа арналған оқу қолданбасы. 3- басылымы. (Авторлар: Т. С. Усмонхужаев, С. Г. Арзуманов, С. Т. Усмонхужаев) — Т.: «O'qituvchi» БПШУ, 2017. — 152 б.

ISBN 978-9943-22-113-0

УҶК: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

TAL'AT SAIDOVICH USMONXO'JAEV,
SERGEY GEORGIYEVICH ARZUMANOV,
SUR'AT TAL'ATOVICH USMONXO'JAEV

JISMONIY TARBIYA

7 — 8- sınıf o‘quvchilari uchun o‘quv qo‘llanma

3- nashri

(Qozoq tilida)

«O‘qituvchi» nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent—2017

Аударған *A. Ташметов*

Редактор *A. Ташметов*

Көркемдеуші редакторы: *Б. Ибрагимов,*

Б. Абдулаева

Тех.редакторы *C. Набиева*

Компьютерде беттеген: *A. Ташметов,*

Ш. Юлдашева

Баспа лицензиясы АШ №291 04.11.2016. Түпнұска-макеттен басуға рұқсат етілді 29.05.2017. Пішімі 60×90 $\frac{1}{16}$. Кеглі 10,5 шпонды. Қаріп түрі «Таймс». Оффсеттік өдіспен басылды. Шартты б.т. 9,5.

Есепткіт. 5,4. Жалпы тараалымы 662 дана.

Тапсырыс №

Озбекстан Баспасөз және акпарат агенттігінің «O‘qituvchi» баспа-полиграфия шығармашылық үйі. Ташкент — 206, Юнусабад ауданы, Янгишахар көшесі, 1- үй. Келісім № 77-17.