

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОКАРҒЫ ҲАМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ

БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ

Қол жазба хуқуқында

УДК:
796.4.378.180.6.658.512

Бегжанов Руслан Дарменбаевич
ГИМНАСТИКАНЫҢ ДӘСТҮРИЙ ТАЛАПЛАРЫ ҲАМ ТАЛАБАЛАРДЫ
ОҚЫТЫҰ ПРОЦЕССИНЕ ЕНДИРИҰ ТЕХНОЛОГИЯСЫ

5A112001-Дене мәденияты

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯСЫ

МАК да жаклаўға рухсат
Магистратура бөлими баслығы
_____ А.Гулимов

Кафедра баслығы:

Б.Ж.Мамбетов

Илимий басшы:

Б.Ж.Мамбетов

Нөкис 2014-жыл

МАЗМУНЫ

КИРИСИҰ.....	2
I БАП. ГИМНАСТИКАНЫҢ МАССАЛЫҚ ТҮРЛЕРІ ТАРАҰЫНДАҒЫ ҚӨНИГЕЛЕРДІҢ ПИКИРИ.....	8
1.1. “Гимнастика” басқышының тийкарғы ұазыйпалары.....	8
1.2. Гимнастиканың оқыў-илимий қурамы.....	10
1.3. Улыўма дене тәрбиясы системасындағы гимнастиканың орны хәм әхмийети.....	10
1.4. Гимнастиканың методикалық қәсийетлери.....	12
1.5. Гимнастика қуралларына усыныслар.....	16
1.6. Гимнастиканың түрлери.....	27
II. БАП. ИЗЕРТЛЕҰДИ ШӨЛКЕМЛЕСТИРИҰ ҰАЗЫЙПАЛАРЫ ХӘМ УСЫЛЛАРЫ.....	31
2.1. Изертлеу ұазыйпалары.....	31
2.2. Изертлеу усыллары.....	31
2.3. Изертлеуди шөлкемлестириу.....	34
III.БАП КӘСИПЛИК-ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КӨНЛИКПЕ ХӘМ БИЛИМЛЕРДИ ҚӘЛИПЛЕСТИРИҰ.....	37
3.1. Гимнастикада билим хәм көнликпелерди қәлиплестириудиң теориялық тийкарлары	37
3.2 Сап шынығыўлары	39
IV БАП. МЕКТЕПКЕ ШЕКЕМГИ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА ДЕНЕ ТӘР- БИЯСЫ СИСТЕМАСЫНДАҒЫ ТИЙКАРҒЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҰЙРЕТИҰ УСЫЛЛАРЫ.....	42
4.1. Гимнастика шынығыўларының түрлери.....	42
4.2. Гимнастиканың тийкарғы хәрекетлер хәм олардың әхмийети.....	67
4.3. Балалар гимнастикасында туўры жүриу.....	73
ЖУҰМАҚЛАҰ.....	80
Әмелий усыныслар.....	84
ӘДЕБИЯТЛАР.....	85

ЎЗБЕКИСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ ЖОҚАРЫ ҲАМ ОРТА АРНАЎЛЫ
БИЛИМ МИНИСТРЛИГИ
БЕРДАҚ АТЫНДАҒЫ ҚАРАҚАЛПАҚ МӘМЛЕКЕТЛИК
УНИВЕРСИТЕТИ

Магистратура бөлими
Кафедра: Спорт пәнлери
Оқыў жылы: 2013-2014-жыл

Магистрант: Р.Бегжанов
Илимий басшы: Б.Ж.Мамбетов
Қәнигелиги: Дене мәденияты

МАГИСТРЛИК ДИССЕРТАЦИЯ АННОТАЦИЯСЫ

- жумыстың актуаллығы. Гимнастика дене мәденияты факультетиниң оқыў режесиндеги тийкарғы системасының бири болып есапланады. Бул басқышта тийкарғы орынды таярланыў методикасы хәм тийкарғы гимнастика сабақларының мектеп, колледж, жоқары оқыў орынларында, өткерилиўине қаратылған

-мақсети хәм ўазыйпалары. ”Қәнигелик” басқыш гимнастшы студентлердиң кәсиплик –педагогикалық дәрежесин асырыўға жәрдем беретугын метод хәм технологиялар ўстинде жумыс алып барыў.

-жумыс объекти хәм предмети: Қарақалпақ мәмлекетлик университети Педагогика факультетинде гимнастика сабағындағы оқыў шынығыўларында көрип шығылды.

-жумыстың методикасы хәм усыллары: Тийкарғы гимнастиканың дәстүрий шынығыўлары хәм олардың оқыў барысында дене тәрбиясы методларынан пайдаланылды хәм әмелде қолланылды.

-илимий жаңалығы: Гимнастиканың дәстүрий талаплары хәм талабаларды оқытыў процессине ендириў технологиялары изертленди.

-изертлеў нәтийжелериниң теориялық хәм әмелий әхмийети:

Гимнастикаға қәнигелестирилген студентлер кәсиплик – педагогикалық билим хәм көнликпелериниң қәлиплесиўи, стилли хәм әмелий шынығыўларды саўатлы қурылғанлығынан хәм олардың алған

билимлерин басқыш дәстүринің бөлімлері бойынша педагогикалық әмелияты көлемінде әмелде қолланылыуына байланысly.

-диссертацияның қысқашы көлемі: Жумыстын көлемі 87 беттен ибарат болып, онда кирисиу, жуумақлау хәм пайдаланған әдебиятлардан басқа тийкарғы бөлімі 4 баптан ибарат.

-исленген жумыстың тийкарғы нәтийжелері: Гимнастика бойынша талабаларды оқытуу процессинде жаңа технологиялардан пайдаланыу хәм онын нәтийжесин көрип шығыу.

-жуумақлау хәм қысқаша мағлыұматлар: Гимнастика сабағында оқытылатуғын студентлерди метод хәм технологиялардан пайдаланыу арқалы олардың гимнастика бойынша жетик қәниге болып жетилисиу сыяқлы қысқаша жуумаққа келдим.

Илимий басшы:

(қолы)

Магистрант:

(қолы)

Кирисиў

Жумыстың актуаллығы. Өзбекстан Республикасы Президети И.А.Каримовтың қоллап-қуўатлаўы менен дене тәрбиясы хәм спортқа болған итибар барған сайын мәмлекет сиясатының жоқары дәрежесинде раўажланып бармақта (1,2). “Дене тәрбиясы хәм спорт” ҳаққындағы нызам (3) хәмде усы тараў бойынша қабыл етилген хәм ҳәзирги күнде избе-излик пенен турмысымызға усынылып атырған бир қатар мәмлекет қарарлары мысал болады. Әсиресе бунда гимнастиканың раўажланыўына өзгеше итибар қаратылыўы мақсетке муўапық.

Гимнастика дене мәденияты факультетиниң оқыў режесиндеги тийкарғы системасының бири болып есапланады. Бул басқышта тийкарғы орынды таярланыў методикасы хәм тийкарғы гимнастика сабақларының мектеп, колледж, жоқары оқыў орынларында, өткерилиўине қаратылған. (4,5,6,7,18,26,29). Тийкарғы гимнастика оқыў орынлары оқыўшыларын дене тәрбиясы комплексли дәстуриниң тийкарғы бөлиминен хәм миллий стандартларынан ибарат. Келешекте мәмлекетимиздеги дене тәрбиясы хәм спорттың ғалабалық өсиўи Республикамыздың жоқары оқыў орынларының дене тәрбиясы институтлары кафедраларында таярланған қәнигелердин жеткерип бериўине байланысly.

Жумыстың нәтийжелиги олардың қәнийге-оқытыўшы хәм физикалық жақтан саламатластырыў жумысларын шөлкемлестириў епшиллигине байланысly (6,17).

Гимнастиканың жәмийетлик (ғалабалық) түрлери тараўындағы қәниге өз үстинде анық шәртлерден келип шыққан халда индивидуалл (жеке тәртипте) хәм топарларда түрли методлар менен шынығыўлар өткерилиўи: түрли жынысқа тийисли шахсларға комплексли шынығыўларды мәсләхәт етиўи; жарыслар шөлкемлестириў, гимнастика байрамларин өткериўи зәрүр. Бул тараўдағы шынығыўларды студентлер теориялық режедеги лекция сабақларында хәм еркин гимнастика бойынша сабақларда дәстурий материалларды үйренип, мәсләхәт етилген

әдебиетларды методикалық семинар хәм әмелий шынығыўлардан алады. (5,6,20,21,22,23,33).

Гимнастика басқышының дәстүринде сонда бөлим хәм темалар нәзерде тутылған, бунда қәнигеге гимнастиканың тарийхына тийисли сораўлар оның дене тәрбия системасындағы орны хәм әхмийетине анық бағдар алыўына жәрдем береді.

Теориялық хәм практикалық басқышларын үйренип студентлер гимнастиканың үлкен имканиятлары ҳаққында түсиникке, гимнастика әмеллерин билиў, олардың қәниге таярлықлары негизине ийе болады (5,6,7,11,18,26,31).

Институт питкериўшилери мәмлекетте халықтың дене тәрбиясын әмелге асырыў, гимнастикалық шынығыўлары менен шуғылланыўшыларды оқытыўы,

улыўма тәлим мектеплер хәм кәсип өнер колледжлеринде жоқары хәм орта оқыў орынларында, мекемелердиң дене тәрбия командаларында, дене саламатлығы клубларында, емлениў орынларында хәм басқа кәрханаларда гимнастика бойынша шынығыўларды шөлкемлестириў хәм өткерилиўи зәрур. (5,6,7,14,15,16,17,18).

Гимнастик бағдары дене тәрбия оқыў шынығыўлары, шынығыўлардың тийкарғы бөлими болып ,түрли қәнигелик оқыў журтларында дене тәрбия қәнигелердиң кәсибий педагогик таярлықлары дәрежесин көрсетиў жетекши критерий (баҳалаўшы)нан есапланады (7,8,11,27,31). Бирақ , илимий стиллик әдебиетлар анализлери саны көрсетеди, бүгинги кунде оқыў мазмунын режелестириў епшиллигин анық хәм узликсиз ашыў,шынығыў хәм еркин шынығыўларда дәстүрий хәм дәстүрий емес шынығыў турлерин уйретиў хәм қоллаў заманагөй усыл хәм қураалларды өз ишине жәмлеўши сабақлықларға ийе емес. Жәмийетлик (ғалабалық) гимнастика түрлериниң паркы – олардың түсиндирилиўинде гимнастика бақша жасындағылардан баслап тап үлкен жастағыларға шекем өзине қамрап ала алады.

Бирақ мектеп хәм кәсип өнер колледж оқыўшыларын оқытыў дене тәрбия оқытыўшыларының тийкарғы жумысы.

Улыўма тәлим хәм кәсип өнер колледжлериниң реформаластырылыўы менен қәнийге дене тәрбия тараў бойынша гимнастиканы хәмме классларда оқыўға таяр турыўы зәрүр, бул дегени саламатластырыўшы гимнастиканың хәмме тийкарғы түрлерин билиўи, оның бәрше қуралларын кең диапазонлы (билим дәрежесине) жасындағылар (6-17жасқа шекем) менен ислеўдиң пайдаланыўын билиўи зәрүр. Гимнастика қураллары сөзсиз, балалар, өспирим хәм колледж оқыўшыларының дене тәрбиясында нәтийжели есапланып олардиң ден - саўлығына физикалық сыпатлардың раўажланыўына сезилерли тәсир көрсетеди. Соңғы жылларда гимнастика жаңа дәстүрий емес түрлери менен байытылды. Булар: ритмик-гимнастика , атлетик гимнастика стретчинг, шейпинг, аэробика, ушу, хатха-його хәм тағы басқалар. Оқыўшылардың тийкарғы билимлерине сабақлықларды заманағөй оқытыў қураллары хәм стиллерин ислетиўге талап күшейди (4,5,6,7,26,27,30,34,35).

Орта арнаўлы хәм жоқары оқыў орынларында улыўма хәм кәсиплик педагогикалық физикалық таярлықлардың маселери қатаң хал қылынып атыр. Үлкен жастағылар саламатластырыў гимнастикасында (дене тарбиясы, ритмикалық, атлетиклер) қыйыншылықларға ийе.

Оқытыўшы түрли жастағы түрли қаләўлер хәм имкәниятли шахслар менен ислер екен, балалар хәм хәр түрли кәсип ийелери менен тәлим тәрбия ислерин нәтийжели алып барыўда кең хәм шуқыр билим керек болады. Физикалық тәрбия институты – педагогикалық қәнигелестирилген оқыў орны. Гимнастика басқышын үйрениў ўақтында студентлер керекли дәрежеде улыўма педагогикалық билим хәм көнликпелерге ийе болады. Гимнастика басқышын үйрениў жоқары оқыў режесинде көзде тутылған басқа тәртиптеги өз ара байланыслы кафедралар арасында байланысыўы зәрүр деп есапланады. Гимнастиканың нәтийжели түрлерин кең халық

арасында көрсетіу хэм синдириу ўазыйпаларын ғалабаластырыу мақсетинде (5,17,18,22,26,31) студентлер төмендеги оқытуу стилин билиуи зәрүр, айнықса:

- шынығыўды жоқары дәрежеде алып барыу;
- шынығыўларды ритмикалық дүзилиси анық көрсетилген музыка менен алып барыу көнликпелерине ийе болыу;
- бәрше гимнастикалық инвентар (үскене) ислете билиу;
- шынығыўларды айланба усылда орынланыўын қолланып билиу.

Гимнастика шынығыўларына қызықтырыу ушын олардың өткерилиуин ойын тәризинде хэм жарыс стилинде билиу лазым, сондай - ак, гимнастикалық шынығыўларды, спорттың басқа түри шынығыўлары менен бирге алып барыу керек. Оқытуушылар шынығыўларды көргизбели түрлеринен пайдаланыўды билиуи шәрт, маселен, байрамлардағы көргизбели шынығыўлар, ”Баркамол аўлад”, ”Умит наўшелери”, ”Универсиада” дәстүрлери бойынша спартакиадаларында, ”Саламатлық күни” киби жәмийетлик (ғалабалық) тәдбирлерде, ”Алпамыс хэм Баршынай” нормативлерин тапсырыўда ҳ.т.басқалар.

Гимнастиканың жәмийетлик (ғалабалық) түрлери бойынша қәнигени таярлаўда шөлкемлестириушиниң сыпатлы тәрбиясына айрықша итибар қаратылды.

Жоқарыда айтылғанлардан келип шыққан ҳалда тийкарғы гимнастиканың шынығыўларын уйретиу стили хэм формаларының ҳәр түрлилиги ,олардың көрсетип бериу усыллары, қурамалылығына қарап жеке тәртипте (индивидуал) саралап алыу имканиятының қызығыу хэм қалеўиниң анықлығы, шынығыўдың жоқары натийжелилиги – бул топар шынығыўларды хақыйқаттан хэм физикалық тәрбияның баҳасыз қуралына айлантырады.

Қәлиплестириуди нәтийжели мәселелерин шешиўге қаратылған бәрше излениулер дене тәрбиясы хэм спорт тараўындағы келешектеги қәнигелерге жоқары дәрежедеги кәсиплик тәжирийбесин шөлкемлестириу

хәм гимнастика бойынша оқыў шынығыўларын жоқары илимий – теориялық дәрежеде өткерилиўи әхмийетли хәм әмелий мақсетке муўапық болады.

Жумыс мақсети: Келтирилген избе –излик дәстүр бөлимлерин өзлестириў хәм билимлерин қадағалап барыў усыллары ”Қәнигелик” басқыш гимнастшы студентлердиң кәсиплик –педагогикалық дәрежесин асырыўға жәрдем береді.

Жумыс обекти: Қарақалпақ мәмлекетлик университети Педагогика факультетинде гимнастика сабағындағы оқыў шынығыўларында көрип шығылды.

Жумыс предмети: Тийкарғы гимнастиканың дәстүрий шынығыўлары хәм олардың оқыў барысында хәм әмелде қоллаў.

Жумыс гипотезасы: Шама менен гимнастика бөлиmine қәнигелестирилген студентлердиң кәсиплик –педагогикалық билим хәм көнликпелериниң қәлиплесиўи туўрыдан туўры стили хәм әмелий хәм амелий шынығыўларды саўатлы қурылғанлығынан хәм олардың алған билимлерин басқыш дәстүриниң бөлимлери бойынша педагогикалық әмелияты көлеминде әмелде қолланылыўына байланысly.

Әмелий әхмийети: Студентлер кәсиплик педагогикалық билим хәм көнликпелердиң қәлиплесиўине ислеп шығылған вариантлары;

- Хәр бир гимнастика бойынша қәниге студент билиўи лазым болған кәсиплик педагогикалық билим хәм көнликпелер дәрежесин асырыўға;

- Билим хәм көнликпениң қәлиплесиўи избе-излигин анықлаўда;

- Белгили болған нәтийжели дәрежеде айырым билим хәм көнликпелердиң қәлиплестириўи ушын керек болған ўақытты анықластырыў;

- оқыў әмелият бойынша логикалық мазмунын режелестириў;

- оқыў әмелиятын өткериў стилин шөлкемлестириў хәм өткериў;

- өткерилген шынығыўлар нәтийжесин баҳалаўдың қолай хәм обектив форма хәм стилин анықлаўға жәрдем береді:

Қорғауға шығарылған :

1. Тийкарғы гимнастиканың кураллары, олардың дузилиси хәм мазмуны.

2. Дәстүр бөлимлери бойынша үйретиўши хәм қадағалаўшы (сынаў) шынығыўлары жыйнағы студентлердиң кәсиплик-педагогикалық билим хәм көнликпелердиң қәлиплесиўи хәм алған билимлерин академик шынығыўларда оқыў әмелият ўақтында беккемлеў.

Жумыстың көлеми: Жумыстын көлеми 87 беттен ибарат болып, онда кирисиў, жуўмақлаў хәм пайдаланған әдебиятлардан басқа тийкарғы бөлими 4 баптан ибарат.

I БАП. ГИМНАСТИКАНЫҢ МАССАЛЫҚ ТҮРЛЕРИ ТА- РАҰЫНДАҒЫ ҚӘНИГЕЛЕРДИҢ ПИКИРИ

1.1. “Гимнастика” басқышының тийкарғы ұазыйпалары

Басқыштың тийкарғы ұазыйпаларының бири арнаўлы кәсиплик билим хәм көнликпелерди өзлестириў барысында интернационал тынышлықты сақлаў хәм демократиялық дүньяға көз қарас тәрбиясы менен бирлестиреди.

Гимнастика курсының өткерилиў ўақты талабалардың дүнья қараслары анық мазмуны теориялық бөлими менен толтырылыў имканиятын ашып береді. Гимнастиканың түрли миллий системасының тарийхый баҳасы (немис, сокол, француз, швед хәм т.б.) олардың бағдарланғанлығын көрсетиўге имканият береді.

Сол сыяқлы, гимнастика мысалында, теориялық бөлимин үйрениўде хәм әмелий бөлиминде талабалардың жәмийетлик-сиясий, психологиялық - педогогикалық, услубий - биологиялық, сондай-ақ әмелий спорт тәртиплерин үйрениўге кең имканиятлар жаратылған. (5,6,7,12,15,16,22,30).

Гимнастика басқышларында жаңа билим алынып, шуғылланып атырған команда менен сөйлесиў усылы хәм усылларын тусиндириў хәм тарқатыў жумысларын беккемлеўге қаратылған.

Гимнастика басқышын үйрениў төмендегилерди көзде тутады: қәниге гимнастиканың ғалабалық түрлери тийкарғы қуралларды билиўи керек бунда улыўма раўажландырыўшы, сапта журиў, көргизбели шынығыўларды әмелий жақтан өзлестириўи.

Снарядларда (турник, брусяларда) орынланған шынығыўлар оқыў дәстуриниң таярлық хәм спорт бөлимине киреди. Секириў, көркем гимнастика шынығыўлары, еркин хәм акрабатикалық шынығыўлар гимнастиканың тийкарғы қураллары қатарында үйрениледи. Бунда тийкарғы итибар талабалардың таярлығы ол яки бул шынығыўларды үйрениўге емес, ал шынығыўларды өзлестириўдеги билим хәм

көнликликпелерди топлаўдан ибарат. Бул басқыштың жүдә кең бөлими болып, өзінде теориялық хәм әмелий бөлимлерин жүзеге шығарады. (5,6,7,23,24,25,29,32,34,35).

Команда (буйрық, бағдарлаў) көрсетиў, түсиндириў, көрсетиў, түсиндириў, кәтелердин дурысланыўы, өзлестириў бойынша педагог қадағалаўы, қатнасыўшылардың аўхалы, кәўипсизлик илажлары пән бойынша оқыў шынығыўларының анық темаларының дизими емес.

Гимнастиканың түрлери хәм хәр түрли шынығыўлардың формаларын үйрениўде жасы хәм жынысын есапқа алған халда билим хәм көнликпелер үйрениледі.

Шынығыў орны, тәртиби хәм үскенелери, жарақатланыўдың алдын алыў-гигиена курсларынан (басқышларынан) спорт үскенелери, спорт медицинасының шынығыўлар менен толтырылған пән темасы болады (5,6,28).

Жеке хәрекетли таярлық әмелий шынығыўларда гимнастикалық шынығыўлардың жоқары билим хәм көнликпе дәрежесине шекем өзлестирилиўи нәтийжесинде әмелге асырылады. Бул келешекте көргизбе уазыйпасын атқарып, әсиресе, жас қәнийге жумысында жүдә әҳмийетли.

Буннан тысқары тийкарғы хәм факультатив шынығыўлар есабынан гимнастика бойынша шахсий спорт таярлық имканиятлары алдыннан көрип шығылады.

Гимнастикалық таярлық физикалық таярлық нағрузкасын тапсырыўға жәрдем береді. Шынығыўлардың әмелий өзлестирилиўи сезим хәм кушли еркти көрсеткен халда физикалық тәрбияның бийбақа куралы болып есапланады. Институтта гимнастика бойынша бундай шынығыўлар өткерилиўи сезимге толы, сулыў хәм мазмунлы болыўы керек (5,6,7,16,17,18,29).

1.2. Гимнастиканың оқыу-илимий қурамы

Гимнастика басқышында оны мәжбүрий орта хәм кәсіплик тәлим, арнаулы, орта хәм жоқары тәлим системасында оқыу пәни сыпатындағы әхмийети үйрениледі. Гимнастикалық нағрузкалар “Алпамыс хәм Баршынай” комплексиниң мазмунын үйренеді. Мәмлекетимизде гимнастика халықтың ғалаба физикалық саламатластырыу жұмысларындағы әхмийетли қуралы сыпатында рауажланбақта.

Гимнастиканың илимий қурамы сыпатында илимниң физикалық тәрбия бөлими болып физикалық рауажланыу хәм инсан кәмиллиги гимнастика шынығыуларының қуралы, тартиб сифатида илимнинг жисмоний тарбия қисми бұлиб жисмоний ривожланиш ва инсон камолотини гимнастика машқларининг восита, услуб хәм формаларын шөлкемлестириу ызамлары жәрдемінде үйрениледі.

Массалық гимнастика түрлери тарауындағы илимий изертлеулер ең алдын шынығыулардың нәтийжелилиги хәм көпшиликке қолайлылығын тийкарлау, оларды хәмме шуғылланыушыларға тәсир көрсетиуин бахалау менен байланысly. Бунда изертлеудиң усылларынан тысқары физиологиялық, психологиялық, биомеханикалық хәм математикалық усыллардан қолланылады. (4,5,6,7,12,18,26,29).

Жуумақлап айтқанда, гимнастика жоқары оқыу орнының дене мәдениаты факультетлеринде оқыу предмети болып, дене тәрбиясы оқытыушыларының тәжирийбели таярлықларында үлкен хызмет атқарады (5,6,7,19,26,29).

1.3. Улыума дене тәрбиясы системасындағы гимнастиканың орны хәм әхмийети

Еркин хәм ғәрезсиз мәмлекет шараятында дене тәрбиясы республикамыздың экономикалық хәм қорғау потенциалын (мүтәжлигин) асырыу, адамлардың рухый мүтәжлигин қанаатландырыуы хәм олардың ден-саулығын беккемлеуи керек. (4,5,6,7,12,15,18,19,30,31).

Массалық дене тәрбиясы хәм спорттың өсиўи бойынша узак мүддетли мақсетли дәстүрин әмелге асырыў әҳмийетли мәселелерди шешиўде гимнастика, оның әмелий шекленбеген көп тараўлы шынығыўлар менен тийкарланған имканиятларының тийкарғы қураллары есапланады (7,25,29).

Гимнастика – физикалық тәрбияның хәрекетли хәм көп қырлы қуралларынан бири есапланады. Бул специфик шынығыўлар хәм услубий көринислер системасы болып, физикалық тәрбия, билимлендириў, физикалық таярлық, ден саўлығын беккемлеў, қайта тиклеў, емлениў, турмыслық зәрүрий көникпелер: қорғаў хәм әмелий мазмундағы мақсетте қолланылады.

Гимнастика таярлықлардағы шынығыўлардың түсиниклиги, нәтийжелиги хәм сезимлиги нәтийжесинде көп мәселелер жоқары тәризде шешиледи.

Гимнастика таярлықларында төмендеги мәселелер шешиледи:

1) Организмнің гармониялық (бирлескен, келисимге келген халда) хәм функционал (хәрекетке келтириўши) раўажланыўы мақсетинде билимлендириўди раўажландырыў тәсири астында хәрекетшенлик қәбилетин беккемлеў хәм физикалық сапаларының тәрбиясы;

2) Организмнің турмыстағы хызметин асырыў, шаршаўды қалдырыў хәм жумыс ислеў қәбилетин тиклеў, ден-саўлықты беккемлеў, кәсиплик хәм басқада кеселликлерди емлеў хәм алдын алыў мақсетинде саламатластырыў тәсири;

3) Әмелий түрдеги турмыслық зәрүрли тийкарғы хәрекетлениўши билим хәм көникпелерди өзлестириў;

4) Шахстың тәрбиялық, еркли хәм эстетикалық өзгешеликлерин тәрбиялаў;

5) Спорт дәстүрлериниң түрли қыйыншылықларының орынланыўын өзлестириў.

Бизің республикамызда мәмлекет хәм еркин искерликлери топар формасындағы шынығыўларды шөлкемлестириў бир-бири менен үйлесип, бир-бирин толықтырып турады. Дене тәрбияның мәмлекет дәстүри гимнастиканы мәжбүрий шынығыўлардың тийкарғы қуралы сыпатында балалар бақшасында, мектеп, кәсип-өнер колледжлери, жоқары оқыў орынларында, әскерий хызметшилер менен биргеликте ислесиўди көзде тутады. Еркин исленетуғын шынығыўлар, оқыў, жумыс ислеў хәм жасаў орынларында әмелге асырылатуғын, гимнастика бойынша дөгерек, секция хәм клубларда кең жәмәәтшилик арасында өткерилиўин тәмийинлейди. Гимнастикалық нормативлер (қурамлар) “Алпамыс хәм Баршынай” комплексине киритилген.

Тийкарғы орын гимнастиканың саламатластырыўшы, улыўма физикалық таярлығына қаратылады. Гимнастиканың хаяллар, ритмик, шейпинг, акробатика, атлетик гимнастика, “Гимнастрада” хәм басқа түрлери күннен күнге белгили болып атыр (5,17,26,28,30,34,35).

Дүнья жүзинде спорт хәм көркем гимнастика ўәкиллери, акробатлар үлкен жетискенликлерге еристи. Бир неше мәрте олимпиада ойынларының, Жәхән хәм Европа чемпионатлары жеңимпазлары болған. Спорт мектеби түрли мәмлекетлерде гимнастиканың раўажланыўында үлкен үлес қосып атыр.

1.4. Гимнастиканың методикалық қәсийети

Гимнастика-арнаўлы шынығыўларға тийкарланған жыйындыдан ибарат. Бундай арнаўлы әҳмийет, ол яки бул гимнастика шынығыўларының түрлерине киритилиўине жәрдем береді. Хәрекеттин стандарт дәстүри себепли оқытыў, қәлипплестириў хәм беккемлеў ушын шараятлар жаратылып атыр (6,7,18,25,29,30).

Гимнастиканың методикалық қәсийетине:

1) Организмге хәр тәреплеме тәсир көрсетиў.

Таяныш – хәрәкәтлениүши аппараттың бәрше бөлимлерине организмнің түрли функционал аўхалы системасына хәм организмнің турмыслық искерлигинің улыўма дәрежесине тәсир көрсетиүши шынығыўлар танланады. Оқыў барысында функционал таярлықтың хәрәкәтлентириүши көникпелерин өзлестириү, сондай-ақ, күш, тезлик, шыдамлылық, ийилиүшенлик, епшиллик киби физикалық сыпатларды бекемлеү мәселелери шешилип атыр.

2) Шынығыўлар хәр-түрлилиги – гимнастиканың куралы есапланады. Гимнастиканың абзаллығы, ондағы әмелий тәрептен шекленбеген түрли шынығыўлар гимнастикалық кураллардың санына байланысly.

Дене тәрбиясы хәм спортты бекемлеү барысында жүзеге келетуғын ўазыйпаларды саламатластырыўшы, көргизбели, спорт өзгешеликке ийе гимнастикалық шынығыўлардың түрли күшлениү дәрежелерин қоллаў жәрдеминде шешиүи мүмкин. Ең әпиўайысы алдыңға еңкейиү басланғыш халат бираз өзгертилиүи (аяқларды бирлестирип турыү яки аяқларды кең қойып яки отырған халда), геўдени айлантырып, қоллардың қосымша хәрәкәтлери менен шериги жәрдеминде хәм т.б: Бул халатта хәр бир еңкейиүдің көринислери еркин шынығыў есапланады, себеби оның орынланыўы автаном уазыйпаны шешеди. Гимнастиканың көп көринислеринде айрықша шынығыўлар емес, ал оның комплекслеринен пайдаланады. Гимнастика сабақларында шынығыўлардың кең қамраўлы түрлеринен пайдаланылады, усының менен бирге снарядларда (турник, брусларда) пайдаланады.

Гимнастиканың спорт түрлерин көп қырлы - түрли көринисли болыўы спортшылардың таярлығына байланысly (5,6,7,18,25,29).

3) Шынығыўларды таңлаў тәсири айырым өзгешеликлердің раўажланыўы бойынша ушырап туратуғын киши уазыйпалар – мускуллардың айырымлары, сүйеклердің бекемлениүи, организмнің айырым функция бөлимлерин қайта тиклеү ўазыйпаларын, гимнастикалық

шынығыўлардың таңланыўы, олардың услублы қолланылыўы менен ислеў мүмкин.

Шынығыўлардың орын хәм ўақтына байланыслы күш өзгешеликлерин қатаң тәртиплестириў (регламентация) геўдениң түрли бөлеклери хәм жергиликли (локал) тәсир көрсетиўге имкан береді. Бул имканиятлар, әсиресе, даўалаў дене тәрбия, арнаўлы физикалық таярлық, басқа спорт түрлеринде де қолланылады.

Шынығыўлар регламентациясы хәм жүклемени анық тәртипке салыў. Гимнастика тек хәрекет дәстүри регламенти менен емес, бәлки шынығыўларды шөлкемлестириў, шынығыўлардың муғдары хәм жүклемелерди тәртипке салыўға қаратылған қатаң шеклениўлер менен де ажыралып турады.

Хәрекетлерди орынлаў шахстың руўхый хәм шыдамлылық кәсийетлерин тәрбиялаў, жәмәәтлик хәрекетлер менен үйлесиўинде оқыў процессин индивидуалластырыў менен байланыслы көп педагогикалық жағдайлар гимнастика менен шуғылланыўшылардың дәстүрий раўажланған формалары, аң алды менен, сабақ формасы жәрдеминде жақсы шешиледі.

Тренировканы сабақ формалары залда тәртип, интизамға бойсыныў, әсиресе топарлы шынығыўларда хәм жәрдем бериў хәм хәмде жәрдем бериў хәм сақлаўда өз хәрекетлерин шериклериниң хәрекетлери менен бирлестириўди талап етеді.

Оқыў барысы регламентациясы оқытыўдың түрли услублы усыллары менен биргеликте хәрекетлениў көнликпелерин хәм тәжирийбелерин өзлестириў хәмде қәлиплестириў раўажланыўды тәмийинлейди (5,20,21,22,23,25).

Шынығыўларда жүклемени тәртипке салыў шынығыўларды таңлаў, оларды нәўбет пенен ислеў, тәкирарлаў, тезлигин өзгертириў, аўырлықларды қоллаў арқалы әмелге асырылады.

Шынығыўлар мазмуны көлеми хәм тезлигин өзгертиў имканиятларының бундай қоллаў, оларды хәр-түрли таярлықлары дәрежесине ийе түрли жастағы шуғылланыўшылар орынланыўы ушын жеңиллик хәм қолайлықлар пайда етеди.

Шынығыўларды қурамаластырыў хәм комбинациялаў әсиресе бирдей шынығыўларды түрли мақсетлерде қолланыў имканиятлары

Гимнастикада шынығыўлар активлигин асырыўды өзине тән усылы – жәнеде қурамалы, қыйын шынығыўларды өзлестириў, шынығыўларды қурамаластырыў (оларды орынлаў шараятлары дәслепки хәм жуўмақлаўшы халатлар, орынлаў тезлигин өзгертириўде шынығыўларды түрли қурамалылық дәрежесиндеги композицияларға бирлестириў раўажландырыўшы шынығыўлар үскенелерде орынланатуғын комплекслери жәрдемінде) есапланады. Жаңа элементлер, өзине тән (оригинал) композицияларды пайда етиўде тренер хәм оқыўшының жақсы кәбилетлери сәўлелениўин табады.

Формасы бойынша бирдей шынығыўлар түрли мақсетлерде қолланылыўы мүмкин. Мәселен: Белгилер бойынша секириўлерди балалар хәрекет етиўлери анықлығы менен муўапықластырыў мақсетинде өзлестиреди. Бундай секириўлерди хәрекетлениў ойынында шынығыўға болған қызығыўшылықты асырыў ушын, эстафета яки топарлар жарысларында еркли өзгешеликлер, бирге сезимин тәрбиялаў мақсетинде қоллаў мүмкин. Әсиресе бирдей шынығыўларды орынлаўда – физикалық сыпатларды раўажландырыў бойынша ўазыйпалар яки шынығыўларды таңлаў, жарысларда көрсетиў мақсетинде хәрекетлерди орынлаў билим дәрежесин беккемлеў менен байланыслы болған эстетик ўазыйпаларды белгилениўи мүмкин.

Сол сыяқлы, гимнастиканың биргеликте көрип шығылып атырған услублы өзгешеликлери дәслеп, физикалық тәрбияда “Гимнастикалық усул” сыпатында жүзеге келген – қатаң регламентлестирилген шынығыў

усылын қоллаудың кең имканиятлары хақында гуўалық береді (5,6,7,17,18,22,25,29).

1.5. Гимнастика қуралларына усыныслар

Физикалық тәрбияның улыўма мақсетлерине муўапық халда, гимнастика қуралларын қолланыўдың үш тийкарғы бағдары белгиленген;

-Адамды улыўма физикалық раўажландырыў барысы (оның өзгешелигин,пайда етиў көлемин кеңейтиў, физикалық сыпатларын раўажландырыў дәрежесин асырыў)да гимнастика шынығыўларын қолланыў:

- Мийнет хәм күнделик әмелиятларда зәрүр болған, көнликпелерди кәлиплестириў ушын гимнастика қуралларын қолланыў;

- Дене тәрбиясы хәм спорт әмелиятлары барысында курамалы гимнастикалық шынығыўларды өзлестириў.

Гимнастика шынығыўлары дәстүрий тәризде гимнастика қураллары деп аталыўшы төмендеги шынығыў топарларына бириктириледі(5,6,7,11,18,25).

1. Сап шынығыўлары
2. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлары
- 3.Әмелий шынығыўлар
4. Еркин шынығыўлар
- 5.Көркем гимнастика шынығыўлар
6. Акрабатик шынығыўлар
7. Секириўлер
8. Снарядларда орынланатуғын шынығыўлар

Гимнастика қуралларын бундай топарларға бөлиниўи ол яки бул ўазыйпаларды шешиў ушын зәрүр шынығыўларды таңлаўды жеңиллетеди
Тийкарғы гимнастика қуралларын тәрийплеп өтемиз.

Сап шынығыуларының педагогикалық әхмийети хәм усынысы.

Гимнастика бойынша сабақларда сап шынығыулары ол яки бул сапта шуғылланып атырғанлардың жәрдеминде яки жеке тәртіптеги хәрекетлер сыпатында көрсетилген. Сап шынығыулары жәрдеминде биргеликте ислеу хәрекетлери хәм бир темпте ислеу ўазыйпаларын үйрениў, тәртип интизам хәм шөлкемлестирилиўи раўажланады. Бунда сап шынығыулары - сапланыў, арасын ашыў, қайта сапланыў, сап арасын ашыў, хәм сапқа бирлесиўдиң ең тежемли усыллары, оқыўшыларды зал яки майданша бойлап орнын гертиў керек екенлигин айтып өтиледи. Усы менен бир ўақытта әскерий әмелий көнликпелер (сап хәм әдеттегише жүрислер, ембеклеп жүриў, ембеклеп өтиў усыллары хәм т.б.)ды өзлестириў менен байланысly ўазыйпалар өз шешимин табады. Оқыўшылар сапқа турыў уставын үйренеди (18,30,31,33).

Сап шынығыулары булшық етлерди әсте акырын орташа қызыў куралы болып хызмет етеди: сондай-ақ қәдди қәўметти дурыс қәлиплестириўге жәрдем береди, оқыўшыларды эмоционал кейпиятын тәртиплестиреди. Буны барлық әскерий хызметшилер қәдди-қәўметин мысал етип көриў мүмкин. Көплек шуғылланыўшылар қатнасыўы мүмкин болған орынға өзгертиў хәрекетлери түрли формаларда болыўы себепли сап шынығыулары массалық гимнастика көрсетиўлердиң тийкарғы бөлимлериниң бири болып есапланады. Бәрше сап шынығыулары төрт киши топарға бөлинеди;

1 - кесте

Сап гимнастика шынығыулары физикалық тарбия кураллары сыпатында.

№	Сап шынығыулары	Оқытыў методикасы, өткерий усыллыры
1.	Сап - колонна (аралық, жөнелтириўши,) Қатар (интервал “ аралық” , қаптал тәреплер, фронт, арқа тәреп ҳ.т.б.)	Методлар : 1. Көрсетиў.

2.	Сапқа турыў усыллары. Командалар (аўыз-еки буйрықлар) “Саплан!”, “Тегислен”, “Тилен”, “Еркин!”, “Тоқтаң!”, “Тарқалың! ”	2. Түсиндириў. 3. Әмелий орынлаў. 4. Топарларға бөлип үйретиў. Усыл: 1. Өз алдына(бөлинген) 2. Үзликсиз. 3. Жүрип өтилетуғын. 4. Айланба.
3.	Сапланыўлар. Қатарға сапланыў. Колоннаға сапланыўш. Орнында турып бурылыў.	
4.	Қайта сапланыўлар. Бир қатардан еки қатарға қайта сапланыў. Еки қатардан бир қатарға қайта сапланыў. Бир қатардан үш қатарға қайта сапланыў. Қатардан текше текше болып қайта сапланыў. Қатардан колланнаға желке менен кириў арқалы қайта сапланыў. Бир калоннадан еки калоннаға сапланыў. Шеңберден бурылып соң бир калоннадан еки калоннаға қайта сапланыў. Бир калоннадан үш (төрт) калоннаға текше текше болып қайта сапланыў. Бурылыў хәм топланыў арқалы қайта сапланыў.	
5.	Сап арасын ашыў хәм тығыз сапланыў. Топар арасын ашыў. а) жуп қәдем менен; б) Сап Уставы бойынша ; в) буйрыққа тийкарланып ; г) желке менен кириў арқалы (шепке, оңға) сап арасын ашыў д) акробатик шынығыўларды қоллаў менен сап арасын ашыў Топарлардың тығыз сапланыўы. Керисинше тәртипте орынланады.	
6.	Жылыслаў (жүрип хәрекет қылыў). Орнында турып хәрекетлениў. Орнында турып	

	хәрекетлениўди тоқтатыў. Орнында турып хәрекетлениўден жылыслап (жүрип) хәрекетлениўге өтиў. Желке менен кириў. Айланып өтиў. Диаганал. Қарсыи жүриў. Жыланға уқсап хәрекет етиў. Айланба. Шалыў. Сап қәдеми.Әпиўайы жүриў. Сап кадеминен әпиўайы жүриўге өтиў. Жүриўден жуўырыўға өтиў. Жуғырыўдан жүриўге өтиў. Жылыслаўды өзгертиў. Жылысыў өзгешелиги хәм темпин өзгертиў. Харекетленип етип бурылыў. Жуғырып хәрекетленген ҳалда бурылыў.	
--	---	--

Сап шынығыўлары табыслы өткерий ушын оқытыўшыға төмендегилер зәрүр;

- Оқытыў методикасын билиў;
- Аўызеки буйрықлар (команда) ны билиў хәм оларды туўры бериў;
- сапланиўдан алдын өз орнын туўры таңлаў (орнында турып хәрекетте);

- қәдди қәўметин туўры бойынша хәм сап шынығыўларын анық орынланыўынбақлаў (талапшаңлықты көрсетип бериў);

- есаплаўды әмелге асырыў хәм сап шынығыўларын музыка менен өткерийди билиў.

Сап уставында көзде тутылған шынығыўлардан тысқары “гимнастикалық”, сап шынығыўлары қолланылады. Бирақ биз үйренип шыққан кейинги 10 жыллық сабақлықлар хәм оқыў қолланбаларда бул топар шынығыўлары жоқ. Тек, жигитлер хәм қызлардың мийнет искерлигине таярлаўдағы шынығыўлардың әмелий мәнисине қарап

көрсетпелер хәм мысаллар бар. Гимнастика – теориясы хәм методикасындағы бул кемшиликти жоқ етиў ушын олардың әҳмийетин изертлеў жәрдемінде тексерий керек.

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар (УРШ).

Шынығыўлар көриниси

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар геўдениң айрықша бөлимлериниң турли хәрекетлери комплексинен яки оларды бирге орынлаўдан ибарат. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлардың көплиги хәм хәр түрлилиги оларды таңлаў жолы менен физикалық сыпатларды раўажландырыў; дурыс кәдди кәўметти кәўметти; дем алыў жоллары, жүрек, қан тамыр, қан айланыў системасының жумысы хәм зат алмасыўды жақсылаў ушын қоллаў имканын береді. (5,6,7,14,15,16,17,18,22,25,30,31,32,35).

Шынығыўлардың тезлиги, даўамлылығы, темп хәм таңлаўды өзгертиў имканияты барлық жастағы оқыўшыларды физикалық раўажландырыў менен байланыслы хәр қыйлы ўазыйпаларды шешиў ушын имканият жаратады.

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар өз дүзилиси хәм көриниси жағынан хәр қыйлы болғанлығы себепли, организмниң айырым функциялары хәм системалары, айырым мускуллар хәм геўде бөлимлерине таңлап тәсир көрсетеди. Бул қәсийет себепли шуғылланыўшылардың организмине хәр тәреплеме тәсир көрсетеди, денениң барлық мускуллары мүнәсип раўажланыўға ериседи.

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўларды орынлаўда физикалық жүклемени тәртиплестирийдиң түрли усыллары қолланылады. Олар төмендегилерден ибарат: шынығыўларды тәкирарлаў саны, қайталаўдың даўамлылығы, темпы, қатнасып атырған мускуллардың топарлары санының өзгериўи, дәслепки халат яки орынлаў усылларын өзгертиў;

ауырыулар, өз ара қарсылықты қоллау; гимнастикалық үскенелерден пайдаланыу.

Улыұма раўажландырыушы шынығыулар буйымлар менен хәм буйымларсыз орынланады. Әдетте, мектепте әмелий сабақта төмендеги буйымлардан пайдаланады: гимнастикалық таяқлар (ағаш, металл, пластмассадаң жасалған), хәр қыйлы салмақтағы гантеллер, обручлар, топлар, арқанлар. Сабақ яки тренировка ўазыйпаларына байланыслы халда ол яки бул шынығыуларда усы буйымлар қолланылады.

Шынығыулар сыпатламасы

Улыұма раўажландырыушы шынығыуларды пайдаланыу қолайлы болыу ушын хәм айырым мускулларды таңлап тәсир көрсетиуи ушын адамның анатомиялық белгилери бойынша сыпатланады:

2- кесте

Улыұма раўажландырыушы шынығыулар дене тәрбиясы қуралы сыпатында

№	Шынығыўлар сыпатламасы	Оқытыў методикасы	Өткеріў усылы
1	Қол хәм желке қайысы мускуллары ушын	Специфик (өзине тән): 1. Анық регламентленген шынығыў услубы: - жеке -бөлимлерге бөлінген -байланыслы (тутас) 2. Ойын 3. Жарыс	- айрықша - үзликсиз -жүрип өтетуғын айланба
2	Мойын мускуллары ушын		
3	Аяқлар хәм тас қайысы ушын		
4	Геўде ушын		
5	Пүтин дене ушын		
	Дурыс қәдди қәўметти қәлиплестириў ушын		
	Хореографиялық шынығыўлар		
	Еркин шынығыўлар		
	Тең салмақлылық шынығыўлары		
1. УРШ жәрдеминде шешилетуғын ўазыйпалар.			
1. Туўры қәдди қәўметти қәлиплестириў			
2. Жүрек қан тамыр системасын беккемлеў.			

3. Дем алыу системасын беккемлеу.		
Хәрекетшен сыпаларын раўажландырыу		
1	Күшти раўажландырыу	Тәкирар урыныулар методы
		Үлкен күш пенен урыныулар методы
		Динамикалық урыныу методы
		Изометрикалық урыныу методы
2		Пассив (хәрекетсиз) методы
	Ийилиушеңликти раўажландырыу	Исшен урыныу методы
		Камбинацияланған урыныу методы
3	Шыдамлылықты раўажландырыу	Даўамлы (үзлуксиз) шынығыу методы
		Тәкирар тәнеписли шынығыу методы
		Айланба шынығыу методы
		Ойын методы
		Жарыс методы
4	Епшиллик	Шынығыуларды еки тәреплеме өзлестириу методы
III.Хәрекетлер кординацияси, мәкан хәм ўақытқа оренатация хәм ўақытта ориентацияны раўажландырыу, хәрекет көнликпелерин раўажландырыу ушын шынығыулар		
IV. Мускулларды раўажландырыушы шынығыулар		

Тийкарғы хәрекетлер хәм жағдайлар сыпатламасы

Геўде хәм оның бөлимлериниң тийкарғы жағдайларын үйрениу улыўма билим белиуши мектеплеринде басланады. Олар түрли мускуллардың зорығыуы, тезлик хәм амплитуда менен орынланады. Бул шынығыулар жәрдеминде балалар өзлериниң хәрекетлениу ағзаларын басқарыуды, ўақыт, орын хәм күш өлшемлеринде ориентациялауды үйренеди (избе-излик, темп, бағдар, күшти қоллауы хәм т.б.) Кейинги оқыу ўазыйпаларында олар курамаласып, түрли бирикпелерде орынланады (5,6,18,22,25) .

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўларда қоллаўда

методикалық көрсетпелер

1. Шынығыўлар комплекси берилген шынығыўлар сабақлар алдында жақын ҳәм узақ мүддетке қойатуғын ўазыйпаларды есапқа алған ҳалда дүзиў керек.

2. Шынығыўлар комплексин дүзиўде шынығыўлар өткерилетуғын орын, ўақыт ҳәм сондай-ақ оқыўшылардың жасы, жынсы ҳәм физикалық-техникалық таярлығын есапқа алыў керек.

3. Шынығыўларды, оқыўшыларға ҳәр тәрәплеме тәсир ететуғын, тийкарғы физикалық сыпатларды раўажландырыўын тәмийинлейтуғын туўры қәдди-қәўметти қәлиплестириўге жәрдем беретугын шынығыўларды таңлаў керек.

4. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар комплекси түрли мускул топарлары ҳәм организм системасы ушын 6-12 шыныўдан дүзиледи.

5. Санаўды ҳәм музыка менене қолайлы әмелег асырыў ушын ҳәр бир шынығыўды кеминде 2-4 мәртебе қайталаў керек.

6. Контингент ўазыйпалары ҳәм өзгешеликлерине қарай физикалық жүклемелерди тийисли нормасын сақлаған ҳалда орынлаў керек.

7. Күшти раўажландырыўшы шынығыўлар созылыўды раўажландырыўшы шынығыўлардан алдын орынланыўы керек. Бундай избе-излик организмнің қызыўын тәмийинлейди ҳәм жарақатлардан сақлайды.

8. Күш, созылыўды раўажландырыўшы, босастырыўшы шынығыўлар, тез ҳәм әстен темптта орынланатуғын шынығыўлар избе-из орынланыўы керек.

9. Күшти раўажландырыўшы шынығыўларды шаршағанша, созылыўды раўажландырыўшы шынығыўларды болса күшсиз аўырыў пайда болғанша тәкирарлаў керек.

10. Улыўма раўажландырыўшы шынығыўларды шөлкемлестириўде төмендеги схеманы усыныўға болады:

- а) тартылыў ушын шынығыўлар;
- б) аяқ-қоллар хәм геўде мускуллары ушын орташа тезликти (3-5 шынығыў) шынығыўлар;
- в) аяқ-қоллар хәм геўде мускуллары ушын үлкен тезликтеги шынығыўлар;
- г) организмге улыўма тәсир көрсетиўши шынығыўлар (қоллар, аяқлар, геўде хәрекетлерин бирлестириў, жуўырыў, секириў);
- д) босастырыўшы шынығыўлар (босасқан ҳалда жүриў, жуўырыў, дем алыў шынығыўлары, силтеў хәм т.б.).

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар, әдетте сабақтың таярлық бөлиминде орынланады. Бирақ, гейде олар күш, ийилиўшеңлик, шыдамлылықты және де жақсы раўажландырыў мақсетинде сабақ ақырында да қолланылады.

Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар, сондай-ақ хәрекетлениў сыпатларын раўажландырыў принципи бойынша да бөлинеди: - күш, шыдамлылық, ийилиўшеңлик, хәрекетлер кординациясын раўажландырыўшы шынығыўлар, босастырыўшы шынығыўлар хәм т.б.

Әмелий шынығыўлар

Адамның физикалық искерилиги барлық тараўларда тиккелей көриниўи менен биргеликте, бул шынығыўлар күш, тезлик, шыдамлылық хә епшилликте қәлиплестириў ушын үлкен әҳмийетке ийе. Олар тийкарынан гимнастиканың тийкаргы хәм әмелий түрлеринен қолланылады. (5,6,18,25).

Салыстырмалы түрде әпиўайы хәрекетлер дүзилisine ийе болғанлығы себепли әмелий шынығыўлар хәр қандай шуғылланыўшылар контингенти ушын қолайлы болып табылады.

Гимнастиканың улыўма раўажландырыўшы хәм әмелий түрлеринен тысқары, оның және 3 түри бар: кәсибий әмелий гимнастика, спорт - әмелий гимнастикасы хәм әскерий-әмелий гимнастикасы.

Еркин шынығыўлар

Еркин шынығыўлар – спорт гимнастикасындағы көп гүрес түрлериниң бир, улыўма раўажландырыўшы өзгешеликке ийе қурал болып, кординацион қәбилетлерди раўажландырыў, шыдамлылықты асырыў ушын қолланылады. Хәрекетлерди ашық түрде көрсетиў терең өзлестирген техника хәрекетлерин музыка менен орынлаў нәтийжесинде эстетикалық тәрбия ўазыйпалары шешиледи. Элементлерди хәр қыйлы комбинацияларда орынлаў оқыў хәм спорт композицияларын жаратыў шуғылланыўшылардың дәретиўшилиқ қәбилетлерин раўажландырады. (5,6,7,11,18,25,29).

Көркем гимнастика шынығыўлары

Көркем гимнастика шынығыўлары хаяллар қурамы (континенти) менен өткерилетуғын сабақларда қолланылады. Олар ўазыйпаларына қарағанда еркин шынығыўларға жақын турады, бирақ (толқынлар, бурылыў, секириў, х.т.б)хәм буйымлар(топ, арқан, лента) менен орынланатуғын өзине тән (специфик) элементлерден ибарат. Көркем гимнастика қуралларына, сондай-ақ, аяқ – ойын элементлериде киритиледи. Хәр қыйлы оқыў хәм спорт композицияларына бирлестириледи. Айрықша шынығыўлар хәм комбинацияларына музыка менен орынланатуғын хәрекетлер пластикасын раўажландырыў, олардың тәсирлиги, эстетикалық қәбилетин тәрбиялаўдың нәтийжеси есапланады.

Акробатикалық шынығыўлар – физикалық сыпатларды раўажландырыў, тетик хәм ғайратлылықты тәрбиялаўдың жүдә исшен қуралы болып есапланады. Геўдени хәр түрли хәрекетлери, басқа таянып төңкерилиў орнын ориентация қылыўды жақсылайды, ишки ағзаларды специфик тәсир көрсетеди хәм олардың функционал турақлылығын

асырады. Акробатикалық шынығыулардың аңсатлығы хәм үзликсиз курамалылық имканияты оларды улыўма хәм әмелий физикалық таярлықта, арнаўлы таярлық мәксетинде түрли спорт түрлеринде қолланыўға имкан береді.

Акробатиканы спорт түрлеринде көп муғдарда секириў, тең салмақлылықты сақлаў, шабандозлық элементлери үстинлик қылады хәм олар жеке тәртіпте(секириўлер), жуп болып үшеўден хәм төртеўден болып, еркеклер хәм әйеллер тәрәпинен орынланады.

Акробатикалық шынығыуларға қарата әпиўайы топарлы пирамидалар – таяныш фигуралы сапланыуларда киреди (5,6,7,9,10,11,22,25,29,30,34).

Секириўлер

Секириўлер (таянышсыз хәм таянышлы) улыўма раўажландырыўшы шынығыулар топарына кириўши сапшып секириўлерден парқы аяқлар хәм коллар менен ийтерилгеннен соңғы жеке пәрўазлы искерлиги менен ажыратылып турады, хәмде тезлик – күш сыпатлары, хәрекетлер анықлығы, епшиллик, ерк сезимлерин раўажландырады.

Шынығыуларда секириўлер физикалық таярлық, әмелий көнликпе хәм қәбилетлер (қайта секириўлер, секирип түсиў, тосықлардан секирип өтиў) ди өзлестириў куралы сыпатында қолланылады. Спорт гимнастикасында таянышлы секириўлер көп гүрес түри сыпатында жарыслар дәстүрине киритилген.

Үскенелерде орынланатуғын шынығыулар

Үскенелерде орынланатуғын шынығыулар, усы дүзилисинен келип шығыўшы өзине тән дене хәрекетлери хәм таяныш шараятларының әпиўайылығы менен ажыралып турады. Спорт гимнастикасында үскенелер, еркеклер (“ат”(“конь”), бруслар, турниклер) хәм әйеллер (турли бийикликтеги бруслар, “бревно”) көп гүресиўде қолланылатуғын түрлерге бөлинеди. Үскенелерде орынланатуғын шынығыуларды саламатластырыўшы - әмелият жөнелисиндеги гимнастика түрлеринде

қолланылыуы нәзерде тұтылғанда буны шәртли деп есапқа алыу керек.

Чинончы, тутқышлы “Ат” та

Улыуа рауажландырыушы жонелистеги көп шынығыулар (мәселен геудени арқаға еңкейтиу, секириу) нды орынлау мүмкин. Үскенелерди қолланыуда түрли жас, жыныс, таялықтағы шуғылланыушылар менен шынығыу өткериуде оларды қолланыу көлеми кеңейтириледи. Үскенелерде орынланатуғын шынығыулар түри, курамаластырыу дәрежеси, организмге хәр қыйлы тәсир көрсетеди. Әдетте олар таяныш – хәрекет аппаратына үлкен тәсир көрсетеди. Үскенелерде алып барылатуғын шынығыулар мускулларды, әсиресе, қоллар, желке қайысы мускулларды жоқары дәрежеде рауажланыуға алып келеди. Себеби, көп элементлер қолға таянған хәм асылған жағдайда орынланады. (5,6,7,16,18,23,25,29,32,33,34).

Бир уақыттың өзінде шуғылланыушылар топарын шынығыу ислеуге имкан бериуши үскенелер конструкциялары (ғалабалық түрдеги көп аралықлы (многопролетноит), узайтырылған үскенелер) ислеп шығарылған хәм спорт әмелиятына усыныс етилип атыр .

Гимнастика қураллары жыйындысы киритилген дәстүрий гимнастикалық үскенелер менен бир қатарда соңғы жылларда улыуа рауажландырыушы жонелистеги көп шынығыуларды орынлау (үй шараятында да) имканын бериуши тренажерлар хәм үскенелер пайда болады (8,9,13,17,25, 32, 34).

1.6. Гимнастиканың түрлери

Гимнастикалық қураллар көплек шынығыулар, олардың қолланылыуының көп режели уазыйпалары гимнастиканың хәр қыйлы түрлериниң пайда болыуын белгилеп береди. Гимнастиканың түрлерин рауажландырыуды оның жаңа түрлериниң пайда болыуын елимизде физикалық мәдениятының тийкарғы уазыйпалары хәм функциялары менен өз – ара байланыста көрип шығыу керек. Усы айтып өтилгенлер есапқа

алынған халда гимнастиканың түрлерине тийисли айрықша кураллар менен тәмийинленеди (5,6,18,25).

Мәмлекетимизде дене тәрбиясы тәрәпинен шешилетуғын тийкарғы ўазыйпаларға байланыслы түрде 1984-жылы бурынғы аўқам бирлигинде тастыйықланған. (3- кесте)

3- кесте

Гимнастика түрлери жөнелиси хәм хиллари

Бағдар	Топар	Түрлери	Тийкарғы кураллар
Тәлим бериўши – раўажландырыўшы	Тийкарғы Әмелий	Тийкарғы гимнастика (мектепке шекем оқыў орынларода, мектепте, орта хәм жоқары оқыў орынлары - да).Атлетикалық гимнасти-ка. Әйеллер гимнастикасы (ислеў хәм жасаў орны бойынша, оқыў орнында). Кәсиплик-әмелий. Әскерий-әмелий. Спорт- әмелий	Улыўма раўажландырыўшы шынығыўдар, аўырлықларды қолланыў менен, тринажер хәм үскенелерде орынланатуғын шынығыўлар,әмелий шынығыўлар, хареографикалық, акроба-тикалық хәм еркин шынығыўлар.
Саламатластыстырыўшы	Гигиеникалық	Азанғы дене тәрбия	Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар
		Ислеп шығарыў гимнастикасы	Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлар
		Ритмикалық гимнастика	Хореографик машқлар.
	Емлеў гимнасти касы	Дүзетиўши (коррекция қылыўшщы)	Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлыр (УРШ)
		Реабилитацион- тиклеўши	Улыўма раўажландырыўшы шынығыўлыр УРШ. Тренажерлар хәм үскенелер менен орынланатуғын шынығыўлар.

		Функционал	УРШ
Спорт	Ғалаба-лық	Спорт гимнастикасы Көркем гимнастика. Спорт акробатикасы	Жеңиллестірілген “Б” усыныс дәстүрі бойынша көп гүрес түрлеріндегі шынығыулархәм топарларда исленетуғын шынығыулар
	Қәниге-лестірил-ген	Спорт гимнастикаси Бадий гимнастика. Спорт акробатикаси	“А” усыныс дәстүрі бойынша көп гүрес түрлеріндегі шынығыулар

Тәлим бериўши - раўажландырыўшы түрлер – тийкарғы гимнастика хәм әмелий гимнастика, олардың түрли көринислери – мәмлекет дәстүрлери тәрәпинен тәмийинленетуғын режели физикалық тәрбияны әмелге асырыў мақсетинде көп қуралларды узақ мүддетли колланыў менен байланыслы. Гимнастиканың арнаўлы тийкарғы түрлери жәрдемінде балалар, өсмирлер, жаслар улыўма физикалық таярлықтың жаңа жәнеде жоқары дәрежесине ериседи. Әмелий хәм Кәсиплик -әмелий хәрәкетлениў көнликпелери хәм билимлерине ийе болады.

Гимнастиканың саламатластырыўшы түрлери - гигиеникалық гимнастика хәм оның унинг хәр қыйлы түрлери шуғылланыўшыларға пүткил турмысы даўамында хамрохлик қылады, халық кең қатламларын тийкарғы физикалық тәрбия формасы есапланады; организмнің функционал жағдайын табыслы болыўын тәмийинлейди; искерлик қәбилетин тиклейди; эмоционал тонусыи асырады хәм Кәсиплик ис шараятында профилактикалық тәсир көрсетеди.

Емлеў гимнастикасы хәм оның түрли көринислери хәм саламатластырыўшы жөнелисиндегі арнаўлы гимнастика түрлери топарына киреди.

Гимнастиканын спорт түрлери еркин спорт түрлери сыпатында раўажландырылады. Олардың еки киши топарға , яғный жәмийетлик

спорт түрлері хәм спорт түрлеріне бөлинуі төмендегіше түсіндириледі. Жоқары спорт тәжірийбесіне ерисиў хәм зәрүр жарысларда қатнасуға мөлшерленген дәстүрлерди қурамаласып барыуы жыл даўамында қәнигелестирилген таярлықты, берілген спорт турына индивидуал қәбилетлилерди талап етеди. Буның ушын шуғылланыўшыларды мақсетке муапық тәризде саралап таңланыўы әмелге асырылыўы керек.

Жуўмақлаў: Тийкарғы гимнастика шыныўларының мазмуны, бөлистирилиўи хәм оқыту методикасы бойынша арнаўлы әдебиятларды бир қатар авторлар тәрәпинен анализ етилген хәм жетерли дәрежеде кең көлемде ашып берілген. Түрли структуралы топарлардан усыныс етилген шынығыўларды режелестириў кәтесиз хәм дурыс әмелге асырылғанда оқыў шынығыўларын жоқары илимий –теориялық дәрежеде шөлкемлестириў хәм өткериўге имкан береді.

Гимнастика қураллары жигитлер хәм қызларды физикалық тәрбиялаўда сөзсиз ең нәтийжели есапланады. Оларды саламат физикалық сыпататларын раўажланыўына үлкен тәсир көрсетеди. Соңғы жылларда гимнастика, шейпинг, ритмикалық гимнастика, атлетикалық гимнастика, стретчинг, ушу, хатха – йога киби жаңа дәстүрий емес түрлері менен бай. Оқыўшылар билиминиң тийкарларына шынығыўларда заманағөй қураллары хәм усылларын қолланыўға талаптар күшейди.

Гимнастикалық бағдарындағы оқыў сабақларының шынығыўлары тийкарғы формасы сыпатында орта хәм жоқары мектептер ушын дене тәрбия қәнигелериниң кәсибий педагогикалық таярлығы дәредесин сәўлелендириўши жетекши циклларынан бири есапланады. Бирақ, оқыў методикасының режелестириў, сабақтар хәм өз бетинше шынығыўларда дәстүрий хәм дәстүрий емес шынығыў түрлерин үйретиў хәм қолланыў тәртиби терең хәм системасы түрде баян етилген илимий-методикалық әдебиятлар, сабақлықтарды анализлеп, ҳәзирги күнде заманағөй қураллар хәм методлардан дерлик қолланылмайтуғынлығы анықланды. Соның

ушын “кәнигелик” курсы бойынша оқыў шынығыўларында көнликпе хәм билимлерди жетерли дәрежеде жоқары методика хәм қәсиплик дәрежеде тийкарғы гимнастика қуралларын қоллаўын қәлиплестириў машқаласы бүгинги күнде актуал әҳмийетке ийе.

II. БАП. ИЗЕРТЛЕЎДИ ШӨЛКЕМЛЕСТИРИЎ ЎАЗЫЙПАЛАРЫ ХӘМ УСЫЛЛАРЫ

2.1. Изертлеўдиң ўазыйпалары

1. 2-3-курс талабаларына гимнастика қуралларының мазмунын хәм методикалық бағдарын үйретиў.

2. Дене мәденияты кәнигелигиниң 2-3-курслары талабаларида көнликпе хәм биимлерин қәлиплестириў бойынша ислеп шығылған вариантлар нәтийжелилигин тәжрийбеде үйретиў.

2.2. Изертлеў усыллары

- Илимий –методикалық әдебиятларды теориялық анализи.
- Педагогикалық бақлаў.
- Таярлық түрлериниң педагогикалық бақлаўы.
- Педагогикалық тәжрийбе.
- Математикалық статистикалық усыллары.

Илимий – методикалық әдебиятларды анализлеў

Үйренилип атырған машқаланың актуаллығын анықлаў, бизди қызықтырып атырған сораўлар барысында илимий хәм әмелият хызметкерлериниң көз-қарасы ҳаққында дурыс пикир пайда етиў мақсетинде илимий хәм методикалық әдебиятлар анализ етилди.

Әдебий мийнетлерден үйрениў бизиң изертлеў жумысының темасына жакын болған сораўлар бойынша изертленген тәжрийбе мағлыўматларын улыўмаластырыў; изертлеў жумысының ўазыйпаларын

белгилеу хәм айырым мағлыұматларды изертлеу жумысын өткериўде қоллаўға имканият береди.

Педагогикалық бақлаў

Бул усыллар Дене мәденияты қәнигелигинде студентлерди оқытыўда гимнастиканың мазмун хәм дүзилисин қәлиплестириў машқаласын, сондай-ақ тийкарғы (саламатластырыўшы - раўажландырыўшы) хәм спорт гимнастикасы шынығыўларды үйретиўде турли контингенттеги шуғылланыўшылар менен алып барылатуғын оқыў шынығыўларын үйрениўде кең қолланылады.

Педагогикалық бақлаўлар көрсеткишлери тийкарғы гимнастика шынығыўлары, сондай-ақ қадағалаў куралларын бөлистириўдиң тийкарғы структураси хәм өзине тән өзгешеликлерин анықлаўға имкән береди. Педагогикалық бақлаўлар барысында төмендегилер анықланды: орынланып атырған шынығыўлардың сыпат көрсеткиши, оқытыў курлларын режелестириў хәм бөлистириў.

Алынған мағлыұматлар тийкарында – структуралық топарлар қолланылыў избе-излиги хәм тийкарғы гимнастикалық шынығыўларын өзлестириўде олардың әхмийети, қәбилет хәм көнликпелерин қәлиплестириў сыпатында қолланылыўы мақсетке муўапықлығы анықланды. Хәр бир таярлық түри талабаларды көнликпе хәм билимлендириў дәрежесин объектив баҳалаў хәм олардың тийкарында семестрдиң дәстүрий материаларын дүзетиў имканиятын бериўши оқыў әмелияты менен жуўмақланады.

Таярлық түрлериниң педагогикалық бақлаўы

Педагогикалық бақлаўды щөлкемлестириў ушын 2-3-курстың дәстүрий талапларын есапқа алған ҳалда шынығыўлар топламын ислеп шығылды. Билимлерди бақлаў бөлим тамамлаңғаннын соң, оқыў әмелиятын өткериў дәўиринде әмелге асырылады. Үйренилген билим хәм

көнликпе дәрежеси спорт гимнастикасында улыўма қабыл етилген 10 баллық шкала менен баҳаланады.

Педагогикалық тәжрийбе

Гимнастика бойынша болажақ педагог-тренер арнаўлы билимлерди қәлиплестириў қәнигелик бойынша талапларды 2-3 курс талабалары тәрепинен өзлестириўди күнделикли бақлаўды шөлкемлестириў хәм оны өткериўдиң нәтийжесин анықлаў мақсетинде алынады.

Педагогикалық тәжирийбе даўамында ўазыйпалар өз шешимин тапты;

а) тийкарында бар (кафедрал) хәм усыныс етилген әдебиятлар менен салыстырмалы түрде тийкарғы гимнастика қуралларын қәнийгеликтиң 2-3 курс семестрлери бойынша салыстырыў педагогикалық жақтан тийкарланған избе-излиги анықланды;

б) семестрлар бойынша дәстүр бөлимлеринде өтилген сайын қәнийгеликтеги талапларды теориялық хәм әмелий қәбилети хәм көнликпелерин пайда етиўи анықланды;

в) арнаўлы таярлық (физикалық хәм техникалық) дәрежеси анықланды.

Изертлеў даўамында тийкарғы гимнастика түрлери, талабаларды көнликпе хәм билимлерди пайда етиў темпы дәстүрий талаплары арнаўлы әдебиятлардағы мағлуматлар менен салыстырылды. Хәммеси болып, бир жылғы бақлаўлар хәм хронометраж даўамында бир қанша оқыў сабақлар өткерилди.

Математикалық - статистикалық усыллар

Изертлеў нәтийжесинде алынған барлық мағлыўматлар математикалық усылда қайта исленди. Изертлеў мағлыўматларын қайта ислеў хәм анализ етиў ушын педагогикада улыўма қабыл етилген математикалық- статистикалық усылларды қолланылады. Математикалық

статистика қайта іслеу арифметикалық (М), орташа квадратлық ағым (δ) ларды есаппап шығарыудан ибарат болды.

2.3. Изертлеуді шөлкемлестіріу

Изертлеу 2012-2014-жыллларында Карақалпақ мәмлекетлик университетиниң Дене мәденияты қәнигелигиниң спорт залында өткерилди. Онда бул қәнигеликтиң 2-3 курс студентлери қатнасты.

Биринши басқышын (2012-жылы) да илимий–методикалық әдебиятларды анализлеу өткерилди, методлары таңланды. Жумыс ўазыйпалары анықланды, педагогикалық изертлеу тийкарғы изертлеуши өткеріу мақсетиде зәрүр мағлыұматларды топлау хәм улыұмаластырыу әмелге асырыды. Изертлеулер “қәнигелик” басқышы ушын мөлшерленген бағдар тийкарында өткерилди.

Тексерилип атырған 2-курс студентлери топарларына мөлшерленген оқыу бағдарын дүзиу ушын материалды қәлиплестіріу мақсетинде үйренилип атырған көрсеткишлердин дәслепки дәрежеси анықланды.

Екинши басқыш (2013-жылы) ислеп шығылған таярлық дәстүри нәтийжелилигин анықлау ушын педагогикалық изертлеулер өткерилди.

I. Кәсиплик - педагогикалық көнликпе хәм билим дәрежелерин қәлиплестіріу ушын төмендегилер анықланды.

- Дене мәденияты факультетиниң хәр бир талаба үйрениуи зәрүр болған кәсипий-педагогикалық көнликпе хәм билимлер көлеми;
- Көнликпе хәм билимлерин қәлиплестіріу избе-излиги;
- Зәрүрий сыпат дәрежесиндеги көнликпе хәм билимлерди қәлиплестіріу ушын талап етилетуғын ўақыт;
- Оқыу практикасы бойынша шынығыўлардың ең қолайлы мазмуны;
- Оқыу практикасын ақылға муўапық шөлкемлестіріу хәм өткеріу методы;

- Өткерилген шынығыулар нәтижелерин бахалаудың ең қолайлы хәм объектив формалары хәм усыллары.

II. Кәсиплик – педагогикалық көнликпе хәм билимлерди кәлиплестириудың избе-излиги түрли әмеллерге байланыссы белгиленеди.

Усы әмеллер төмендегилерден ибарат:

1. Талаба оқыу орнында билим алыу дауамында өзлестиретуғын билимлер көлеми.

2. Берилген шынығыу түри бойынша талабалардың техникалық таярлығы.

3. Кимге қандай да бир шынығыуды үйретиу ушын, оны пухта өзлестириу керек.

4. Ыазыйпаларды орынлаудың қолайлықлары.

Улыума рауажландырыушы шынығыуларды үзликсиз түрде өткериу белгили бир қыйыншылықты келтирип шығарады. Бул шынығыуларды алдын аңсат, әпиуайы жағдайда өткермеген талабалар ушын бундай ыазыйпа жүдә қыйын болыуы мүмкин. Соған байланыссы түрде, 1 басқыш талабалары тәрөпинен улыума рауажландырыушы шынығыуларды үзликсиз өткериу машқаласын, олардың таярлығы хәм қәбилетлери дәрежесине қарап шешиу лазым.

5. Педагогикалық усыллардың хәр қыйлылығы хәм курамалылығы.

Бир яки хәтте бир неше шынығыу дауамында да музыка менен бирге өз ыақтында буйрық (команда) бериу қәбилетин өзлестирип болмайды. Сондай-ақ, бир жыл дауамында талабаны гимнастикалық үскенелерде шынығыуларды орынлау (институт дәтүри көлемин) да шуғылланыушыларға жәрдем бериу хәм үйретиу мүмкин емес.

6. Жақсы “көшириу ” (билимлерди ийелеуи) әмели.

Бир ттүрдеги шынығыуларды өткериу ыақтында педагогикалық қәбилетлер (билимлер) гейде, басқа түрдеги шынығыуларды өткериуде жақсы нәтижелели тәсир көрсетеди.

Мәселен, сап шынығыуларын өткеріуде талапшаң болыу қабилетин талабада, ол хәрекетлениу түрлери яки улыума раўажландырыушы шынығыуларды үйренип атырғанда да сақланып қалады (16,25,28,32,33).

7. Педагогикалық көнликпе хәм билимлерин қәлиплестириу барысын

алгоритимлау. Бунда – қысқа ўақыт ишинде ең кем қуўат сарыплау менен талабаларға хәр қыйлы шынығыуларды үйретиу қабилетин тәмийинлеп бериуши, шынығыуларды өз алдына өзлестириу избе-излиги нәзерде тутылады (20,21,23,24,25).

8. Педагогикалық әмелият мүддетлери. Мектепте педагогикалық әмелиятын өтиуден алдын талаба кәсибий-педагогикалық көнликпе хәм қабилетлер минимумына ийе болыуы керек. Бул билимлерсиз оған шынығыулар өткеріу рухсат етилмейди.

Болмаса, бул қәуип туўдырыуы мүмкин. Педагогикалық әмелият мүддетлери педагогикалық көнликпе хәм қабилетлерди қәлиплесиуинде логикалық избе-излик бир қатар қарсы келеди. Тренер бул мүддетлерди өзгерте алмаўлығы себепли, ол талабада ҳеш болмаса, ең зәрүр көнликпе хәм билимлерин қәлиплестириу ушын имканият излеуи керек.

Үшинши басқыш (2013 жылы январь- март айлары) нда алынған мағлыўматларды улыўмаластырыу хәм педагогикалық көз-қарастан түсиндириу хәмде магистрлик диссертациясын жазыуды әмелге асыруу.

III БАП. КӘСИПЛИК – ПЕДАГОГИКАЛЫҚ КӨНЛИКПЕ ХӘМ БИЛИМЛЕРДИ ҚӘЛИПЛЕСТИРИҮ

3.1. Гимнастикада билим хәм көникпелерди қәлиплестириүдин теориялық тийкарлары

Дене мәденияты оқыў орнында “Гимнастика“ басқышы бойынша оқыў ўақтында усы пән бойынша оқытыўшыларды таярлаў менен жумақланады. Оқытыўшы оқыў пәни теориясын билиўи; әмелий көникпелерге ийе болыўи хәм өз билимлерин басқаларға бере алыўи керек.

Сол-себебли ,Кәсиплик-педагогикалық көникпе хәм билимлерин қәлиплестириў оқыў ўақтының зәрүр тәрәпи есапланады. Оқытыў (тәлим бериў) санаатын өзлестиргеннен кейин, талабалар дәстүрий материалды үйрениўге басқаша қарайды. Оқыў шынығыўларында олар қызығатуғын, активлигин көрсетеди;өзлестирилген билим хәм қәбилетлерин қәдирлейди хәм турмыста кереклигин тән алады. Демек, оқыў шынығыўларында кәсибий-педагогикалық көникпе хәм билимлерин қәлиплестириў “Гимнастика” басқышы бойынша оқыў ўақтында нәтийжелигин асырады.

Көникпелерди қәлиплестириў талабаларды институтда оқыў жыллары даўамында әмелге асырады. Кәсиплик-педагогикалық көникпе хәм қәбилетлер әмелий, методикалық шынығыўларда , сондай-ақ, педагогикалық хәм шөлкемлестириўши әмелият дәўириде қәлиплестиреди хәмде беккелейди.

Төмендеги Кәсиплик-педагогикалық көникпелер хәм билимлерин қәлиплестириў көлеми хәм избе-излигинде усыныслар келтирилген. Жоқарыда санап көрсетилген басқа әмеллер ҳаққында тийисли бөлимлерде айтып өтиледи.

а) Кәсиплик-педагогикалық көникпелер хәм билимлер көлеми.
Гимнастика бойынша шынығыўларда хәр қандай түрдеги шынығыўларды үйретиўде оқытыўшы төмендегилерди билиўи керек:

- а) шынығыўларды дурыс атаў хәм көрсетиў, сондай-ақ, оларды орынлаў техникасын түсиндириў;
- б) буйрық (команда)хәм пәрмәнларды анық бериў;
- в) шуғылланыўшыларға жәрдем бериў;
- г) сабақта жүзеге келген ўақыяға байланыслы ҳалда түрли методикалық усылларды қолланыў;
- д) шуғылланыўшылар жол қойған қәтелерди анықлаў хәм оларды дурыслаўға жәрдем бериў;
- е) талабшаңлықты көрсетиў хәм зәрүрий интизамды сақлаў.

Бир қараўда талабаларға санап өтилген көнликпе хәм билимлерин үйретиў аңсат болып түйиледи. Бирақ, хәр бир түрдеги шынығыўды үйртиў өз әҳмийетине ийе.

Сап шынығыўларын өткериў көнликпелерин қанаатланарлы өзлестирген талаба улыўма раўажландырыўшы шынығыўларды өткериўде қыйналыўы мүмкин. Гимнастикалық үскенелерде шынығыўларды орынлаўды үйретиўде оқыўшыларға табыслы жәрдем бериўши талаба гейде ислеп шығарыў гимнастикасының комплексин орынлаўды үйретиўде жәрдем бере алмаўы мүмкин. Буннан тысқары, талабаларды педагогикалық билим хәм көнликпелерге үйретиў ўақтында болатуғын шөлкемлестириўлерде сөзсиз қолайсызлықлар менен байланыслы. Нәзериңизде усынылған оқытыў варианты әмелде қолайсыз болыўы мүмкин. Соның ушын, талабаларға айрықша түрдеги шынығыўларды үйреткен ўақытта параллел түрде барлық зәрүр көнликпе хәм билимлерди де айтыў керек.

Хәр қандай түрдеги шынығыўларды өткериў бойынша педагогикалық қәбилетлер (күрсетиў, түсинтириў, шуғылланыўшыларға жәрдем бериў хәм т.б.) аталыўы бир қыйлы болса да, мазмуны жағынан олар басқа затлар. Соның ушын хәр бир шынығыў түри ушын талаба өзлестириў керек болған педагогикалық көнликпе хәм қәбилетлердин көлеми (дизими) ислеп шығылған. Усы дизим оқыў әмелияты барысында

хәр бир шынығыў ўазыйпаларын белгилеп береді хәм оларды белгили бир тәртипте орынланыўы ушын шараят жаратады.

б) Кәсиплик-педагогикалық көнликпе хәм биимлерди қәлиплестириў

Оқыў әмелияты бойынша шынығыўлардың жетискенлиги педагогикалық көнликпе хәм билимлерди қәлиплестириўдиң избе-излиги жеке усыллардан тап ол яки басқа шынығыўларды үйретиў бойынша қәлиплескен қәбилетке шекем байланыслы болады. Бул, бириншиден, өз алдына түрдеги шынығыўларды өткериў барысында талабалар педагогикалық қәбилетлерди өзлестириўи керек болған ең мақсетке муўапық нәўбети; екиншиден, хәр бир шынығыў түрин өткериўде өз алдына қәбилет (көрсетиў, шуғылланыўшыларға жәрдем бериў, буйрық бериў хәм т.б.) ларды өзлестириўдиң муўапық избе излиги; үшіншиден, дидактикалық шараятларға мас келиўши талабаларды өз алдына педагогикалық көнликпелерди жеке усылларға үйретиў тәртибин анықлаў керек. Мәселен, улыўма раўажлантырыўшы шынығыўларды орынлаўда шуғылланыўшыларға жәрдем бериў қәбилетинде айтып турыў, санаў, айтып турырыў менен көрсетиў жеке усыллар болыўы мүмкин.

3.2.Сап шынығыўлары

Көнликпе хәм билимлер көлеми

Оқыў шынығыўлары хәм өзбетинше жумыс нәтийжесинде хәр бир талаба төмендегилерди орынлаўы керек:

- шынығыўларды көрсетиў ушын орын таңлаў хәм сап алдында қәдди-қәўметти тийисли ҳалатта тутыў;

- буйрықларды дурыс, анық хәм бәлент даўыста бериў;

- топарды қәдем таслап яки жуўырып, хәр қандай берилген жағдайда хәрекетлерди есап (санаў) ты алып барыў;

- өз буйрықлары хәм қарарларын дурыс орынлаўы, сондай-ақ, зәрүр тәртип хәм интизамға әмел қылыўларын тәмийинлеў.

Оқыў әмелияты бойынша шынығыўлардың мазмуны

Оқыў әмелияты тематикасына қарай әмелий шынығыўларда үйренилетуғын барлық сап шынығыўларын киргизий шәрт емес. Себеби, барлық шынығыўлар көлеми бойынша оқыў әмелияты, оқыў ислери басқа бөлимлерине зыян келтирген ҳалда, жүдә көп ўақытты талап етеди. Айырым ең көп тарқалған шынығыўларды орынлаў бойынша әмелий шынығыўларда сап шынығыўларды өткерий ушын зәрүр көнликпе хәм қәбилет қәлиплестирий мүмкин.

Сап шынығыўлары бойынша оқыў әмелияты дәстүриниң усы бөлими бойынша таңланған оқыў материалын қоллаған ҳалда, өткерий усыныс етиледи.

Оқыў әмелияты бойынша шынығыўларды шөлкемлестирий хәм өткерий методлары

Сап шынығыўлары дәстүрдиң толық көлеминде үйреkpў хәм оларды қанаатландырарлы дәрежеде өткерий көнликпе хәм қәбилетлерди қәлиплестирий ушын улыўма басқыш бойынша шуғылланыўшылар ушын бул түрдеги шынығыўларды хәр бир әмелий шынығыўларда орынлаў шәрти менен, бир оқыў жылы жетерли болады. Бунда бир сабақта сап шынығыўлары үйрениў хәм олары өткерий бойынша оқыў әмелиятына киритийдиң зәрүрлиги жоқ. Бундай түрдеги шынығыўлар нәўбет пенен (1:1) қойылған ўазыйпаларды шешилиўин толық тәмийинлейди. Оқыў әмелиятын қәлиплестирий хәм өткерий методының айырым өзгешеликлерине байланыслы түрде, материалды хәм оқыў әмелиятын үйрениў 2:2 қатнаста нәўбет пенен, избе-из еки шынығыўдың материалын үйрениўге хәм және еки шынығыўды оқыў әмелиятына бағышлаў орынлы болады.

Оқыў әмелияты бойынша шынығыўлардың тығызлығын асырыў хәм өз алдына көнлипелерди қәлиплестирий, избе-излигин тәмийинлеў ушын 1-5 хәм 9-темаларды тәкирарлаў керек. Бунда, биринши шынығыўда хәр бир тема бойынша жуплықты (бир-бири менен) шынығыў ислеўи керек.

Екинши шынығыўда болса - әмелиятшы талаба оқыў бөлими менен шынығыў өткерийи керек. Хәр екинши шынығыў ақырында талабалардан бирине барлық топар менен шынығыў өткерийи керек.

Теманы тәкирарлаў, бир қанша көп ўақытты алады. Соның ушын оқыў әмелиятында жүдә көп ўақыт сарыпламаў ушын оқыў бөлимилериндеги талабалр умытқан буйрықларды еслеўи ушын тәнепислерде қысқарытыў керек.

Оқыў әмелиятын өткерийде оқытыўшы талабалар жиберген кателерди тапсырыманы орынлап болғаннан кейин емес, оны орынлаў барысында дүзетиў мақсетке муўапық.

Нәтийжелерди баҳалаў

Оқыў әмелияты, әдетте, сынаўлы болмаўы керек. Болмаса, артықша қорқыныш талабаларға жұмыс ислеўге кесент етеди.

Бирақ бул-оқытыўшы журналда хәр бир талабаның ис нәтийжелерин есапқа алмасада болады дегенди аңлатпады. Алдыннан ислеп шығылған тапсырықлар бойынша сынаў оқыў-әмелияты, оқыў жылы жуўмағында өткериледи. Талабаларға сынаў оқыў әмелияты ушын тапсырықлар усыныс етилди.

Жылысып хәрекетлениў түрлери

Көнликпе хәм билимлердин көлеми

Оқыў шынығыўлары хәм өз бетинше жұмыслары нәтийжесинде таабалр төмендегилерди билиўи керек:

- шынығыўларды техникалық жақтан көрсетиў;
- шынығыўларды анық атаў;
- шынығыбларды баслаў, бир шынығыўдан екинши шыныўға өтиў ушын буйрықларды өз ўақтында бериў:
- шуғылланыўшыларға айтып турыў, айтып турыўшы көрсетип бериў;
- шынығыўларды дурыс орынлаўға ерисиў

IV БАП. МЕКТЕПKE ШЕКЕМГИ ЖАСТАҒЫ БАЛАЛАРҒА ДЕНЕ ТӘРБИЯСЫ СИСТЕМАСЫНДАҒЫ ТИЙКАРҒЫ ГИМНАСТИКАНЫ ҮЙРЕТИҮ УСЫЛЛАРЫ

4.1. Гимнастика шынығыуларының түрлері

Жүгириу шынығыуына балалрды үйретиу қол хәм аяқларды бир-бирине мууапықластырған халда алдыға жеңил, тез хәм еркин хәрекет қылыуға қаратылған. Жүгириу процессинде жүдә көп муғдарда мускул топарларының қысқарыу хәм жайылыу халлары нәубет пенен пайда болып турады. Жүгириу ўақтында энергия сарпланыуы кескин дәрежеде өсип кетеди. Соның ушын дем алыу көлеми. Қан айланыу хәм газ алмасыу процесси тезлеседи. Дууры өлшенген жүгириу шынығыуы улыума физикалық жақтан раўажланыуға жәрдем береді, орайлық нерв системасысы жумысын такамиллестиреди, жетилистиреди, жүрек-қан тамыр хәм дем алыу дизимлерин шынықтырады.

Тез хәм интенсив жүгириуди физикалық ангрузканы асте-акырын пасейтириу арқалы жуўмақланыуы керек, яғный жүгириуден жүриўге өтип оны да бара-бара пасейтириу лазым. Бундай хәрекет пульсти нормаға келтириўге жардем береді.

Тез хәрекетлерден статик хәрекетлерге \тик турыу яки отырған халында\ кескин тәризде өтилиуи жетерли дәрежеде шынығыу қылмағанлығы себепли жүрек-қан тамыр системаларында кеўилсиз халларды келтирип шығарады. Буны балалар менен шығылланып атырғанда есапқа алыу зарур.

Жүгириу балалар еки жасқа толғанда қәлиплеседи хәм үш жаста қәдем таслағаннан кейин қурамаласып, беккемленип барады. 2,5-3 жасар болған балалардың жүгириуи кыска-кыска, майда қәдемлер менен ажыралып турады. Олардың көпшилиги жерден ийтерилюди жақсы билмегенлиги себепли аяқларының табаны хәм ушын жерге тең қойып жүгиреди. Жүгириу тәжирийбеси ийеленип атырған ўақытта олар бир

тегис емес, тап-тап кадем таслап, жөнелиске, бағытка бойсынбай жүгиреди. Талим процессінде туұры жүгириұ белгилери беккемленип барады: ушыұ ўақтында геўде бир-аз алдыңға еңкейген, ийилген, бас болса жокары көтерилген, коллар тирсектен бүгилген, кол хәм аяқ хәрекетлери бир-бирине муўапықласқан болып барады.

С.Я. Дайзана мағлыуматларына қарағанда, ушыұ фазасы туұры қәлиплесиўи 30% балаларда бир жас 10 айлыктан басланып, сол еки жас 8 айлыкка шекем дауам етеди, анық мақсетни гөзлеп өткерилген машгулатлардан кейин жүгириұ сипаты бир канша жаксыланады хәм дейерли барлык балаларда жүгириұ қәбилети раўажланып барады.

Қол хәм аяқлардың бир-бирине жаксы муўапықластырылыўы көпшилик балаларда жүриұ ўақтындағыдан көре жүгириұ ўақтында көбирек раўажланады. Бул жағдай 30% үш жаска шекемги балаларда, 70-75% төрт жаска шекем болған балаларда гүзетиледи.

4 жастан 7 жаска шекем болған балаларда түрли аралыққа жүгириұ ўақты тез өзгереди. Алынған мағлыўматлар қарағанда 30 м аралыққа жүгириұ ўақты изшил раўиште қысқарып барады.

Алып барылған арнаўлы тажирийбелер жүгириұ тийкарғы компонетлериниң динамикасы қандай екенин көрсетпекте: 4 жасдан 7 жаска шекем болған балаларда жүгириұ қәдемлериниң узынлығы изшиллик пенен үлкейип баратырғанлығы гүзетиледи; усы ўақытта жүгириұ қәдемлериниң частотасы кемирек өзгереди. Солай етип мектепке шекемги жастағы балаларда жүгириұ тезлиги артып барыўы көбирек дәрежеде жүгириұ қәдемлериниң үлкейип барыўы есабынан пайда болады.

4 жаска шыққан балаларда шынығыўлар тасири астында жүгириұ ўақтында қол аяқлар хәрекетининг бир-бирине муўапық болыўы жаксыланып барады, ушыўы, ритмиклиги беккемлениди, бирақ қәдемнинң узынлығы еле жетерли дәрежеде болмайды. Соның ушын балаларға сызып қойылған сызықлардан, дөңгелекшелерден секирип жүгириұ

шынығыўлары бериледи, сондай-ақ бир- бирин қуўалап хәм тутып алыў менен байланыслы болған яғный тез жүгириў талап қылынатуғын ойындар өткериледи.

5 жасқа толған бала жетерли дәрежеде жүгириў деталларын ийелеп алмаған болса да, тийкарғы жүгириў техникасын ийелеген болады. Соның ушын шынығыўлар ўақтында жүгириў деталларын қурамаластырыўға, шаққанлық хәм тезликти асырыўға итибарды қаратады.

6 жасар балалар өзлери еплей алатуғын дәрежеде жүгириў техникасын ийелейди. Ритмикалық таризде секирип-секирип, анык жөнелиске бойсынған халда жеңил жүгиреди. Шынығыў ўақтанда жүгириўди қурамаластырыўға, тезликти асырыўға тийкарғы итибарды қаратады.

6 жасқа толғанда бала 30 м аралықты 7,5-6,5 секунд ишинде жүгиреп өтиўи керек. Балалар менен жүгириў шынығыўын қурамаластыратуғын қуўыспашақ ойындары хәм баска жүгириў менен байланыслы болған хәр түрли тапсырмалар өткериледи.

Балаларда жүгириў шынығыўларын қурамаластырыў мақсетинде, сондай жүриў шынығыўын қурамаластырыў ўақтында орынланатуғындай, турли шынығыў усулларынан: аяқ ушларында жүгириў, үлкен-үлкен қәдем таслап жүгириў, қарын мускуллерин, бел хәм буўынларды шынықтырыўшы, яғный дизени жокары-жокары көтерип жүгириў, музыка сеслери астында ритмикалық таризде жүгириў, хәрекетлер координациясын хәм жеңиллигин таминлеў, сигналлар бойынша орынланатуғын турли тапсырмалы шынығыўлар, предметлер менен\скакалка, шеңбер\ тосықлардан секирип жүгириў, сызықлар ишинде тез жүгириў, ҳаўада мөлжел алыў хәм хәрекетти муўапықластырыў шынығыўын алыўға жардем бериўши максимал жүгириў, қуўаласып жүгириў ойындары, бир-бирин қуўып ушлап алыў хәм кашырып жиберий сыяқлы қуўаласпақ ойындары менен байланыслы болған жүгириў ойындарын шөлкемлестирий, қатарда, сапта турып тез орынларды

епшиллик пенен өзгертиў хәм жүгирип қайта сапка турыў шынығыўлары, этираптың тез өзгериўине байланыслы соған тез бейимлесиў шынығыўларын жүгирип орынлаў реакцияларын тарбиялаўшы хәрекетлер қылып жүгириў шынығыўларынан пайдаланыў мақсетке муўапық болады.

Жүгириў шынығыўларының тарбиялық әҳмийети балалар тәрпинен түрли-түрли хәм пайдалы мөлжел алыў тажирийбелерин пайда етиўге үйретиўден ибарат.

Физикалық шынығыўларыда жүгириў шынығыўлары режеге муўапық турли суьатларде алып барылады. 1\тез сурьат пенен\ еки-үш мәрте демалыс қылып 20 м ге жүгириў. Бул шынығыў балаларда тезлик-күш сыпатларын тарбиялайды хәм олардың функционал имканиятларын асырады; 2.\мудадил\ орташа тезлик пенен/ жүгириў. Бунда 80-120 м аралыққа жүгириў шынығыўын \2-4 мәрте\ жүриў шынығыўы менен алмастырыў менен орынланады. Бундай шынығыўлар улыўма шыдамлылықты тарбиялаўда жәрдем береді. 3.\әсте сурьат пенен\ жол түспеген жоллардан 400 м ге шекем болған аралықты жүгириў. Бул шынығыў улыўма шыдамлылықты тарбиялаўдың ең әҳмийетли қуралы есапланады.

Тырмасып шығыў- бул цикли хәрекетлер қатарына киретуғын шынығыўлар. Бийик жайларға, бийикликлерге тырмасып шығыў хәм оннан қайтып түсиў шынығыўлары бир қатар қысқа мүддетли болып, сол жүриў шынығыўындағыдай такирарланыў элементлерине ийе болады: зәңгиден шығыўда аяқлар заңги паяларына таянып көтерилер екен, бунда қоллар еки аяқлы зәңгиниң бир паясында қысқа мүддет токталып қалады. Тырмасып шығыў шынығыўындағы цикллердиң такирарланыўы гимнастика дийўалының үлкенлиги, яғный оның 1-1,5-2 м узынлығы менен белгиленеди.

Мектепке шекемги жастағы балалар тырмасып шығыў шынығыўларының төмендеги түрлери үйретиледи; предметлер астынан

өтиў, нәрселер үстинен асылып өтиў, предметлер үстине тырмасып шығыў, зәңгиге тырмасып шығыў «төрт аяқлап » ембеклеп тырмасып шығыў хәмде 3 жаска шекем болған балалардың 40% менен шынығыўларды вертикал ҳалда орнатылған зангиге тырмасып шығыў таризде өткериледи.

5 жасар балалар майда-ири кадемди бир-бири менен алмастырып жүриўге ҳеш ким үйретбеседе өзлери бирден үйренип кетеди. Бундай жүриўге үренген балалардың көпшилиги 6-7,5 жаста болады. Бирақ 40% ул балалар хәм 70% қыз балалар 7,5 жаска шекем тырмасып шығыў шынығыўларын орынлағанда әсиресе зәңгиден төменге түсиў ўақытында аяқты-аяққа келтирип басыў усылына көбирек қәдем таслайды. Бундай ўақытларда қол хәм аяқлардың жүрген ўақыттағы сыяқлы муўапықласыўы гүзетилмейди. Тырмасып шығыў шынығыўының тезлиги 5-5,5 жасар балаларда тезирек өсиўи гүзетиледи. Бунда ул балалар тезирек тырмасып шығады хәм олар 7-7,5 жаска жеткенлеринде тырмасып шығыў шынығыўларын максимал дәрежеде ийелеп алады.

Ўзликсиз шынығыўлар өткерилип турылған ўақытта үлкен топардағы хәм мектепке таярлық көриў топарындағы балалар тырмасып шығыў шынығыўын тез ийелеп аладылар хәм бунда берилетуғын қосымша шынығыўларды да ритмик тәризде жақсы атқарады\маселен, минбар үстине тырмасып шығады хәм оның кейинги тарепине секирип өтеди, төбеликке орнатылған майданшаға шекем көтерилип, оның минбарине байракша орнатып түседи, жүгирип келип, минбардың ең бийик ушына шекем тырмасып шығады-бул ҳәрекетлердин ҳәммеси «маймуллар хәм аўшылар», «Ленталы қақпанлар» сыяқлы ойынлар ўақытында әмелге асырылады.\

Усы шынығыўлардың ҳәммеси барлық жас топарларындағы балалар менен тарбияшының гүзетиўи, бақлаўы астында өткерилиўи керек.

Үлкен жастағы бақша балалары таяқ ағашларына таянып, арканларға асылып тырмасып шығыуы мүмкін. Бұнда цикли хәрекетлерге жатады. Бала дәслепп аркан\шест\ жанына жакын келип, оны еки қолапп услайды. Қолларын басынан жокары көтерип туўры узатылған қоллар менен арканға асылады, соң аяқларын дизеден бүгип көтереди хәм аяқ асты менен арканды \шест\ ге тиреп алады. Содан кейин бала аяқларын созып геўдени жокары көтереди, усы ўақытта оның қоллары тирсектен бүкленеди, тек соннан кейин ғана арканның\шест\ бастан жокарырак бөлиминен қоллар менен нәўбетпе-нәўбет услап алыў хәрекети аткарылады. Кейин цикли жокарыдан паске түсиў менен жуўмақлайды. Аркан\шест\ бойлап жокарыға көтерилип арыған хәрекетлер изшиллиги паске түсиў ўақында такирарланыўына жол қойылмайды\баланың қол хәм аяқлары нәзиклиги есапка алынады.

Дәслепп балалар астыңғы ушы беккемленген аркан яки шестге асылып арғымшақ ушыўға ўиретиледи. Кейин болса төменги ушы жерге байланып хәрекетсиз халға келтирилген арканға шығыўды ўиренеди. Тәрбияшы қол бармақлары менен баланың табанларынан услап оның сырғанап кетпеслигин тaminлеп турыўы керек. Содан кейин балаларды арканға тырмасып шығыўға ўиретеди.

Тырмасып шығыў шынығыўы менен хәр күни шуғылланыў баланы зәрүрли көнликпелерге ўиретеди хәм онда өз хәрекетлерин муўапықластырып барыў шеберлигин тарбиялайды. Буның ушын топарлар шуғылланатуғын ханаларда көп болмаса биреўден, пүтин участкада болса минбарли минаралар, асылып өтилетуғын дийўаллар, аркан х.т.баскада қурылмалар таярлап қойылыўы маслахат етиледи. Тырмасып шығыў процессинде балаларда жасурлық, ер жүреклик, шыдамлылық, тапкырлық, епшиллик сыяқлы зарур ерк сыпатлары тарбияланып барылады.

Мектепке шекемги жастағы балаларға қоллары менен узақ мүддет асылып турыў маслахат етилмейди; бұл мускуллердиң узақ ўақыт статик

зорығыуына, бууынлардың хәм бууынларда ет үзилиуине хәмде нерв системасының қатты шаршауына алып келеди. Бирак бала бес жаска толғанынан кейин ол менен қысқа мүддетли асылып турыу шынығыуларын орынлау ушын хәр түрли бийикликтеги турниклерден хәм гимнастика дийуалшаларынан пайдаланыу мүмкин. Бирақ, бундай шынығыулар 1-1,5 саат тан артық дауам етпеуи керек, асылыу шынығыуларын жерге қойып, геүдеге дем бериу шынығыулары менен қосып алып барыу зарур. Бундай шынығыулар желке тамырындағы мускуллер дизимин беккемлейди хәм қәдди-қәўметти туўры қәлиплесиуине жәрдем береді.

Секириу шынығыулары-секириу цикилли болмаған хәрекетлер типі болып есапланады. Нда такирарланып туратуғы хәрекетлер жоқ болады. 1. Таярлық басқышы- дәслепки халатты ийелеу яки жүгирип келиу. 2. тийкарғы басқыш- жерден қатты ийтерилип, жокарыға көтерилиу. 3. Ушыу \паруаз\ 4. Жуўмақлаушы басқыш- жерге түсиу.

Таярлық басқышы- бул секириу шынығыуының баслаудан алдына турған жойда шокайып отырудан, геүдениң улыуа аўырлық орайын усы жол менен кемейтириу, жерден қатты ийтерилип, жокары көтерилиу ўақтында қолларды жәнede күшлирек силтеу мақсетинде еки қолды арқаға узатып алыудан хәмде будан кейинги басқышда аяқ мускуллери шынығыуларын жаксы қыскаришга ерисиу ушын оларды созып-тереңлестирип турып алыудан ибарат.

Жүгирип келип секириу ўақтында қәдемлерди мумкин болғанынша тезлетип жүгириу хәм жүгириу халатын тоқтатпастан турып, бир аяқ пенен жерден қатты ийтерилиу халатына өтиуи керек.

Тийкарғы басқыш- бул ийтерилиу хәм паруаз ўақтында Жерден ийтерилиу паруаздың ўақтында дәслепки тезлиги хәм оның туўры жөнелисин тaminлеп бериуши бүгилиуши мускуллердин қатты қыскарыуы менен байланысly: паруаз болса жерден үзилип жокары көтерилген хәмде

жерге кайтып турыўға таярлық көриў ўақында геўдеге зарур халат берилиўин тامينлейди.

Жуўмақлаўшы басқыш- бул қатты силтеўлерсиз хәм жерге кескин урылыссызларсыз парўазды тамамлаў, яғный жерге түсиўден ибарат. Бунда теңсалмақлылықты сақлап турыў ушын секириў ўақында барлық хәрекетлерди муўапықластырып барыў лазым.

Турған жайдан Узынлыққа \кеминде 100 см ге\ секириў ўақында хәмде жүгирип келип \кеминде 180-190 см ге\ секириў шынығыўында жерге еки аяқ пенен барабар түсиледи хәм бунда дәслеп табанлар, кейин аяқ ушлары жерге тийеди.

Турған жайынан жокарыға секириў \шнур арканша үстинен, киши кубик үстинен секириў\ хәм жүгирип келип \кеминде 50 см бийикликке секириў шынығыўларын дәслеп аяқ ушлары менен секирип түсиўди, кейин болса аяқтың пүтин жүзин жерге тийгизиўди талап қылады. Бул хәрекет аяқтың жерге қатты урылмаслығы ушын бир амортизатор ролин аткарады.

Шуқырлыққа\төбеден -пәске\ секирип түсиўде де сондай хал пайда болады, яғный дәслеп аяқ ушлары менен жерге түсип, кейин аяқтың пүтин жүзи жерге қойылады.

Аяқлардың дизеден ярым бүгилген халатта тутылыўы жерге жумсақ секириўди тامينлейди. Бунда ийтерилистен кейинги хәрекет күши аяқтың бир буўынынан екинши буўынына асте-акырынлық пенен өтеди хәмде ишки ағзалардың хәм бас мийиниң қатты силкиниўине жол қойылмайды. Сондай қылғанда аяқлар хәм жерге зарп пенен қатты урылмайды. Үзликсиз шынығыўлар өткерий процессинде балалар асте-акырын хәрекетлерди керекли дәрежеде муўапықластырыўға үйренип барады. Күнде балалардың сезгирлиги, хәрекет аппаратлары, көзлери менен байланыслы болған хәрекет реакциясын тامينлеўши шартли рефлекслери әҳмийетли рол аткарады. Секириў шынығыўлары бас мийдиң сыртқы қабаты беккем дәрежеде раўажланған болыўын, аяқ-қоллар сүйеги қатқан

болыуын, мускуллер элестиклигин, яғный олар бүклениушең болыуы хәмде көз бенен мөлжел ала билиуди талап қылады. Мине усы санап өтилген барлық сыпатлардың хәммеси шынығыу процессинде пайда болады: шынығыулар бас мий қабығындағы хәрекет орайларын шынықтырып, олардың функциясын жаксылайды хәм сол қатнас пенен хәрекетлерди басқарыу қәбилетин өсиреди.

Жүгириу шынығыуларының организмге физиологиялық тасири жүдә үлкен. Соның ушын балалар менен шынығыулар өткериу ўақтында анык бир өлшемге бой сыныу зарур. Секириу шынығыуларына жақынырақ болған хәрекетлерди қоллау хәмде барлық балалардың улыўма халын дыққат пенен гүзетип бақлап барыу тийис.

Секириу шынығыуын раўажландыры барыу секириуге толық үйрениуден көп алдын басланады: бир жаска кирген гөдеклер катта адамның жәрдеми менен аяқларды жерден үзбеген халда ритмик таризде турған жайында секириуге үйретиледи. Еки жаска шығып атырған балалар шошайып отырып-турыу хәм бул хәрекетти избе-из орынлап, турған жайында еки аяқлап секирип, секиргенде еки аяқты жерден үзиу шеберлигин ийелеп барады. Шуқырлыққа секирип түсиу\бийикирек жайлардан пасирек орынларға, жерлерге секирип түсиу\ яки турған жайында узынлыққа секирип \яки шунур-арканша устинен секирип, полға қойылған бир нәрсе яки сызық үстинен атлап өтиу\ шынығыуларын балалар жокарыға секириу шынығыуларына қараганда бир-аз жеңилирек аткарады.

3 жаста болған балалар кемнен-кем халларда туўры секиреди. Буның ушын оларды еле хәрекетлерди муўапыкластырыу, аралықты, қашықтықты саклау тажирийбеси болмайды. Сондай-ак олардың таяныш хәрекет аппаратлары де буган таяр болмайды, \балалардың сүйек мүшелер тизимлери хәм буўынлары жаксы раўажланбаган, аяқ табанлары да то-

лық қәлиплеспеген болады\ . Соның ушын оларды пружинасыман хәрекетлер қылыў қәсийетлери жетерли болмайды.

Үзликсиз шынығыўлар өткерилген ўақытта 2,5 жасар болған балалардың үштен бир бөлими турған жайында аяқ ушы менен секириў ҳәм 20 см бийикликтен секирип түсиў шынығыўын азы-кем ийелеген болады. 3 жаска барып 90% балалар бундай тажирийбелерди, шеберликлерди ийелеп алады, лекин бийикликтен секирип түсиў ўақтында олар хәммеси аяқ ушында емес, дерлик пүтин аяқ жүзи менен жерге тап етип секиреди.

3 жасар балалар турған жайында үзликсиз секириў шеберлигин еркин халда ийелеп ала алмайды. Бундай хәрекетке арнаўлы үйретилген халларда балалар үзликсиз секириў шынығыўын бир-аз тез үйренип алады. 2,5 толған балалар 10 см ден 25 см ге шекем болған аралыққа арқайын секире алды, 3 жаска шыққанда болса 25-40 см аралыққа да секире алады.

Секириў шынығыўларына үйретиў ўақтында жерге асте, жумсақ секирип түсиўге тийкарғы итибар қараталады. Балаларды секириў техникасына буннан соң үйретиўди баслаў ушын ең әпиўайы таярлық шынығыўлары асте-акырын шынығыўлар тартипке киргизилип барылады\аяқларды дәслепки халда бир-бирине параллел қойыў, аяқларды дизеден бүгип «пружина» пайда етиў\ қолларды еркин хәрекетлениў шеберлигине үйретилип барылады. Секириў аралығы артады\кеминде 70 см болады/.

Кейинирек балалар 6 жасқа қәдем қойғанларында оларға узынлыққа ҳәм бийикликке \30-40 см ге\ ҳәмде жүгирип келип узынлыққа \кеминде 100 см ге\секириў шынығыўларының техникасына тийисли элементлер, қол ҳәм аяқ хәректлерин бир-бирине жақсырақ муўапықластырыў шеберлигине үйретиледи. Бирақ бул жаста балалардың жерден силтиниپ көтери-лиўи жетерли дәрежеде тез болмайды. Машғулат ўақтында жүгирип келиў хәрекетине итибар бериледи\ әдетте бунда 3-5-7-9 тақ қәдем тасланады ҳәмде жүгириў акырында секириўден алдын қәдемлер тезлестириледи\ бул хәрекетлер өз ўақтында тез атқарылыўы, жерден катты ийтерилип көтери-лиў аяқлар асте түсиўди талап етеди, яғный бул шынығыўлар усы турған

жерде жокарыға, бийикликке секириў шынығыўлары сыяқлы орынланады. Узын, қысқа ҳәм айландырып турилған скакалка менен орынланатуғын шынығыўлар машғулатқа киргизиледи.

7 жасқа қәдем қойған балалар турли усылларда секириў техникасын жетерли дәрежеде жаксы ийелеген болады. Олардың ҳәрекетлеринде епшиллик, еркинлик, аяқ ҳәм қоллардың бир-бирине дурыс ҳәрекет қылыўы бақланады. Олар жерден катты ийтерилип, епшиллик пенен секиреди, хаўада көбирек ўақыт болады, жерге астен, жумсақ секирип түседи.

Секириў шынығыўлары қурамаластырыў ушын қысқа ҳәм узын ҳәмде айландырып турылған скакалка менен шынығыўлар ислеў, нәўбетпен нәўбет бир аяқта ҳәккелеп секириў\класслар ойынын ойнаў/ аяқларды туўры басып ҳәм бир-бирине қыйыстырыў ҳәрекетлери менен турли секириў ойынлары ойналады, пол үстине терип қойылған бир қатар предметлер үстинен секирип өтиў: еңбеклеп алдыңға ҳәм кейинге, қапталлап, секирип ембеклеп жүриў ҳ.т.б. усыған усас шынығыўлар өткерий маслахат етиледди.

Ылақтырыў-бул циклик болмаған ҳәрекетлер типине киреди. Мектепке шекемги жастағы балалар жокарыға, алдыңға, паске, ылақтырыў шынығыўларын арқайын, ҳеш қыйыншылықсыз аткара алады. Бул шынығыўлар барлық мускуллерди, асиресе желке тамыр мускулелрин раўажландырыўға, сондай-ақ балаларда шакканлық, епшиллик, бүгилиўшеңлик, тезкорлық, бир каддиде денени саклаў, мөлжел алыў сыяқлы қәсийетлерди тарбиялаўға жәрдем бередди.

Ылақтырыў шынығыўлары узаққа атыў ҳәм нышанға тийгизиў таризинде өткерий мүмкин. Узаққа атыў шынығыўлары нышанға тийгизиў шынығыўларына таярлыз таризинде өткериледи, себеби узаққа ылақтырыў шынығыўларында тийкарғы итибарды туўры ылақтырыў усылларын ийелеп алыўға нәрселерди ким узақырақ атыўға шынығыў қылады. Нышанға тийгизиў шынығыўларында баланың дыққат-итибары предметти

атып көрсетилген нышанға тийгизиўди беккемлейди. Бундай ҳалларда балаларға ерклик ҳәрекетлер олардағы дыккат-итибарды бир точкаға топлаў, айқынластырыў, анық мақсетти гөзлеп ҳәрекет қылыў хәм ҳәрекетлерди айқынластырыў хәм бунда арадағы аралықты есапка алып, әлбетте анық мөлжеллеў қәсийетлери менен қосылып кетеди.

Мектепке шекемги жастағы балалар менен ылақтырыўдың турли түрдеги усылары үйретиледи. Бунда: топты «аркадан алдыңғы тәрәпке, желкеден асырып өтиў» «қолларды тик-туўры узаткан ҳалда пастен ылақтырыў» «туўры узатылған қол менен жокарыдан ылақтырыў» сыяқлы узакқа ылақтырыў хәмде нышаға тийгизиў шынығыўлары орынланады.

Оң қол менен топты «аркадан алдыңға асырып өткерий» шынығыўы техникасы төмендегише: дәслепки ҳалатта турган ўақытта оң аяқты желкеден кеңирек аралықта аркаға тасланады, геўдени бир-аз топ ылақтырыўшы қол тәрәпке бурылады, оң қол көкирек устине келтирилип, тирсектен бир-аз бүгиледи, шеп қолды геўдени бойлап паске түсирилген ҳалда тутылады. Силтеў ўақытында геўде топты ылақтырылған тәрәпке қарап бүгиледи, аркаға еңкейиледи хәмде геўдениң аўырлығы аркаға тасланған аяққа түсириледи, оң қол аркаға тартылады.

Топты ылақтырыў ўақытында оң аяқ бос усланады, геўде де бос болады алдыңға таман бүгиледи: ылақтырыўдың жуўмақлаўшы басқышында геўдениң аўырлығы алдында турган аяққа өткериледи. Оң аяқты көтерип шеп аяқ жанына келтирип қойылады. Шеп қол менен топ ылақтырыў шынығыўы да тап усы жокарыда айтып өтилген усылар менен амелге асырылады.

«Туўры узатылған қол менен топты пастен ылақтырыў» усылы. Бунда дәслепки ҳалда аяқлар желке кеңлигинен бираз үлкенирек ашып турылады, оң аяқ арқаға алынады, оң қол ярым бүкленген ҳалда көкирекке қойылады. Силтеў ўақытында оң қол илажы барынша пастки тәрәптен аркаға көбирек

узатылады хамде қолларды алдыңға-жоқарыға хәректлендирий жолы менен топ ылақтырылады.

«Қолларды туўры созып, топты жоқарыдан ылақтырыў» усылы. Бунда дәслепки халатта аяқлар желке кеңлигинен бираз үлкенирек ашылып турылады оң аяқты аркага алынады, ылақтырылатуғын предмет\топ яки қалташа\ ушлаған оң қол геўде бойлап паске созылған халда усланады. Силтениў ўақтында қолды жоқарыдан аркага созып, соң алдыңға таман бағытланады хәм қалташа яки топты бармақлар менен атып жибериледи.

«Туўры узатылған топ пенен топты қаптал тәрептен ылақтырыў» усылы. Бунда дәслепки халат-аяқлар желке кеңлигинен үлкенирек ашылған таризде болады. Оң аяқ аркага тасланады, предмет пенен бирге оған геўде бойлап пастке узатылған халда тутылады. Силтениў ўақтында геўде аркага тасланады, оң қол аркага мүмкин болғанынша көбирек узатылады. Геўдениң аўырлығы дизеден бираз бүкленген оң аяққа жибериледи. Ылықтырыў ўақтында оң аяқ еркин босатылып алынады, геўдени шепке- алдыңға бурылады, оң қолды болса алдыңға узатылады хәм предметни бармақлар менен ылақтырып жибереди.

Барлық усыллар менен ылақтырыў шынығыўлары турған жайдың өзінде орынланады. Үлкен жастағы балаларға төрт қәдем таслап ылақтырыў хәм жүгирип келип ылақтырыў шынығыўларында үйретиў мақсетке муўапық болады.

Төрт қәдем таслап ылақтырыў шынығыўы балаларды жүгирип келип ылақтырыў шынығыўын өзлестирийге таярлайды. Предмети оң қол менен ылықтырыў ўақтында дәслепки қәдем оң аяқтан басланады, екинши қәдем- шеп аяқ пенен қойылады. Дәслепки еки қәдем-әпиўайы қәдемлер болып, үшінши қәдемде-аяқларды бир бирине айлантырып қойылады. Оң аяқ ушы оң таманға бурылады хәм топ ылақтырылып атырған бағытқа перпендикуляр таризде алдыңға қойылады. Үшінши қәдемди қойып атырған ўақытта предмет ушлаған оң қолды аркага алынады. Төртинши қәдем-бул

шеп аяқ пенен алдыңға тасланган болады, геўдени оңға бурады, қолларды барынша көбирек аркаға созылады хәмде ылықтырыў хәрекеті орынланады.

Жүгирип келип ылықтырыў. Барынша тезликті асырған ҳалда жүгириў хәрекеті аяқларды шалыстырыўшы оң аяқ хәмде ирғып секириў хәрекетін орынлаўшы шеп аяқда қәдем таслаў менен, яғный ылықтырыў ушын даслепки ҳалатты ийелеў менен жуўмақланады. Жүгирип келип, аяқларды шалкастириў, секириўге таярлаў хәмде секириў хәрекетлери бир-бирине қосылып кетеди. Жүгирип келип ылақтырыў ўақтында балалар ылақтырған предмет турган жайында ылақтырғанға карағанда 2-2,5 м узақыракқа түседі.

Ылықтырыўдың таярлық көриниси предметти атыр жиберіў, сондай-ақ топ яки баска бир предметтиң домалаў хәм сүйретилиўи-сыйпаланыўы есапланады. Ылақтырыў көнликпеси бала ярым жастан асганда, яғный ол қолында ушлап турган предметни қолынан шығарып жиберіў, маселен, бармақлары менен шеберлиги пайда болган пайытта қәлипесе баслайды. 9-10 айлық болган бала топты тик тутган ҳалда ата баслаўы мүмкин. Бунда у кроваттың яки манеждың шетин бир қолы менен ушлап, топты паске таслайды. Ылақтырыў еки қол менен, сондай-ақ оң хәм шеп қол менен бөлек-бөлек әмелге асырылады. Ылақтырыў бағыты жокарыға, қаптал тарапке, алдыңға, горизонтал хәм вертикал ныанға каратылган болыўы мүмкин. 2 жаска толган балаларда топты силтеп атыў элементлери пайда бола баслайды. Бу ўақытта оларды шеп қол менен ылақтырыўға арнаўлы үйретилмесе, балалардың көпшилиги топты оң қолда атыўға үйренип қалады. 2,5 жасар хәм оннан үлкенирек жастагы балалар топты узаққа атыў ўақтында орынланатуғын хәрекет техникасы асте-акырын туўры өзлестириле басланады.

Киши топларды нышанға атыў шеберлиги қыйыншылық пенен өзлестириледі. Хәрекеттиң бул түринде баладан өз күшин бир жайға топлаў,

өзи турған жайдан сол нышанға шекем болған аралықта топтың бағытын белгилеу хәмде нышанның өзи қандай жайласқанлығын анықлау талап қылынады. Бундай координация ушын баладағы орайлық нерв системасы рауажланған болыуы «мускул менен сезиу» қасийети пайда болыуы, бала предметти көзи менен көрип, оны анық идрак етиуи, өзи орынлауы لازم болған хәрекетлерди еслап қала алыуы хәм оны зарур уақытта тиклеп барыуы керек болады.

Орта хәм үлкен топарларда хәр күни ылақтыруу шынығыуларын түрли түр көнинислери\топты домалатыу, атыу хәм услап, қақшып алыу, узаққа атыу хәм нышанға тийгизиу, тор үстинен асырып атыу\ орынланыуы, буның ушын болса топты арқайын, еркин пайдаланыу ушын балалар өз еркине жиберилип қойылыуы керек. Хәр түрли шынығыулар қаншелли көп қоланылса, балалар бундай қыйын қурамалы хәрекет усылларын соншелли жақсы ийелеп алады.

Топ пенен түрли вариантларда хәр түрли шынығыуларды үзликсиз орынланыуы натийжесинде балалар топ ылақтыруудың өз күшлери жететуғын дәрежедеги техникасын асте-акырын үйренип барады. Балалар бакшасында болған дәуирде кишкентайлар топты домалатыу, топты атыу хәм қақшып алыу, топты узаққа ылықтыруу, бир-бирине созыу, бир орынан екинши орынға алып барыу, өзи тарепке киятырган топты урып жибериу сыяқлы барлық шынығыулар түрлерин үйрениулерин улыума «топ мектеби» ин өзлестириуи зарур. Балалардың имканиятлары кеңейген барған сайын оларға дөретиушилик таризиндеги тапсырмаларды орынлау, маселен, топ пенен орынланатуғын ойындардың жаңаларын ойлап табыу тапсырылады.

Топ пенен түрли вариантларда хәр түрли шынығыуларды үзиликсиз орынланыуы натийжесинде балалар топ ылақтыруудың өз күшлери жететуғын дәрежедеги техникасын асте-акырын үйренип барады. Балалар спорт мектебинде болған дәуирде топты домалатыу, топты атлау хәм

қақшып алыў, топты узаққа ылақтырыў, бир-бирине созыў, бир орынан екинши орынға алып барыў, өзи тәрпке киятырған топты урып жиберий сыяқлы барлық шынығыўлар түрлерин үйрениўлери улыўма «топ мектеби»ин өзлестирийи зарур. Балалардың имканиятлары кеңейген барған сайын оларға дәретиўшилиқ таризиндеги тапсырмаларды орынлаў, мәселен, топ пенен орынланатугын ойынлардың жаңаларын ойлап табыў тапсырылады.

Ханада хәм хәўлиде балаларға қалқалар берилип, топты сол қалқалар арасынан өткерий тапсырылады. Волейбол, баскетбол, сыяқлы ойындарға қас болған базы бир қонлиқпелер пайда қылыў ушын балаларды топ урылатугын таяқлар, топты домалатып тийгизилетугын қалашалар бадминтон, тор, топ, корзинка, сыяқлы спорт буйымлары менен таныстырылып барылады. Спорт мектебиндеги дене тәрбиясы сабағында гимнастикада тең салмақтық сақлаў қәбилети. Тең салмақтық пайда етий- бул хәр қандай хәрекетти орынлаў ушын хәмде хәр қандай халатты сақлап тура алыў ушын зарур болған керекли, зарүрли компонент есапланады. Тең салмақтық сақлаў сезими раўажланып барыўы асте-акырынлық пенен пайда болады. Бул бала бас мийи қабығы функцияларының қәлиплесип барыўы, қозғалыс хәм тормозланыў процессинде бир-бирине дуўры келетугын болыўы, хәр бир адам өз геўдеси жағдайын хәр қандай өзгерислерге хәм геўде ағзасының бир жайдан басқа жайға өтийине дурыс бақа берий ушын хызмет етийши мускул системасындағы вестибкляр аппараттың раўажланыўы менен байланысly болады. Спорт мектпкешекем балалар болған барлық жас даўиринде секирий функциясының раўажланып барыўы отырган ўақытта, тик турганда, кейиншелик болса жүрген ўақытта бир жағдайды сақлап турыўбасқышынан баслап сол хәр қандай хәрекет хәм жағдайды ийелеў ўақтында геўдениң бир тегис қалын илажы барынша сақлай алыўына шекемги болған жолды басып өтеди. Дене тәрбиясы сабағында гимнастикада балалардың теңсалмақтық функциясын қурамаластырыўға тренировкалар, тийкарынан дене тарбияның турли куралларынан

пайдаланыў үлкен әҳмийетке ийе. 6 жстан 10 жасқа шекем болған балаларда статик хәмдинамик тең салмақтықты тақлил етиў Т.И.Осокина сондай жуўмаққа келиў имканиятын береді, балалардың жаслары үлкейип барған сайын оларға тен салмақтық функциясын сәўлелендириўши барлық көрсеткішлер жақсыланып барар екен. Және усы нәрседе айтылып, өтиледі, бала 5 жасқа толғанда онда ең интенгсив раўажланыў процесси пайда болар екен. Дене тәрбиясы сабағында гимнастиканы үйретиўде.

Геўдениң көтерип турыў халатын сақлаўшы тең салмақтық хәр бир баладан дыққатты бир жерге топлаўды, хәрекетлерди координациялаўды, анық бир шарт- шараятларда мөлжел ала билиў, этираптағы өзгерислерге тезхәм туўры реакция билдириўди, жигерликти хәмде өзін- өзи баскара билиўди талап қылады. Соның ушында тең салмақтық сақлаў шынығыўлары баска шынығыўлардан, маселен, тез, шаққан, көп хәрекет қылыў менен байланыслы болған жүгириў, секириў х.т.б. усыған усас хәрекетли шынығыўлардан бираз алдынырақ өткериледи. Дене тәрбиясы сабағындағы гимнастиканы үйретиў теңсалмақты сезиў сүйенип турып кишкене маданшада орынланатуғын шынығыўлар процессинде тренировка қылып сынап көриледі. Бундай ўақытларда балалар өзлериниң хәрекетлеринде пайда болатуғын кемшиликлерди тоқтатып қалыўға, маселен, енсиз тахта үстинен, ханадан, рейкадан жығылмай жүриўде, аяқ ушларында жүриўге, бир аяқта турыўға, жүгирп келип бирден тоқтаўға х.т.б. хәрекетлерге үйренип барады.

Дене тәрбиясы сабағында гимнастикада тең салмақты сақлаў шынығыўлары ерте жстан баслап киргизилди. Бир-бирине параллел қылып 20-25 см кашықтықта тартылған еки арканша арасындағы шекленген аралықтан өтиў 6-10 жастағы дыққат итибар хәмде хәрекетлерди үзиликсиз таризде муўапықластырыў, ерклик беккемлик, хәрекет бағына бойсыныў талап етиледі. Сондан кейин шынығыўлар муўапықластырылады: 15-20 см бийикликке полдан көтерилип қойылған яки бир тәрпке қыйсайтып қойылған тахта үстинен жүгирп барыў, скамейка устине қойылған заттан

атлап өтип жүгириў, еки баланы скамейканың еки таманына барабар жолга шығарып, бир-бирине жол берип өтип кетиў сыяқлы шынығыўлар орынланады. Бул шынығыўлардың барлығы тең салмақты сақлаў ушын зхарур болған сезимлерди, өз геўдесин баскара алыў шеберлигин, хәрекетлерди коорди нация қылыў, шаққанлық, турли шараятларда мөлжел алыў, өз ўақтында туўры реакция бериўди үйретиеди, баланы тарбиялап барады . Дене тәрбиясы сабағындағы гимнастикада тең салмақты.

Сапалы нәтийжелер қолға киргизилген ўақытта шынығыўлар және де курамаласады: бала турли затларды калташа, топлар, корзинка басына қойып көтерип барады, бала жүрип баратырғанда қозғалыўшаң болады. Қадашалар бийикликке жоқары көтерилип қойылады бала жерге таслап қойылған арқанша үстинен жерге тегис емес тәрәпи менен таслап қойылған тахта устинен, арбаша паялары бойлап жүргизиледи, күтилмеген халда тоқтап жүгириў, жүгирип келип шошайып отырып алыў, айтылған жағдайды ийелеп сыяқлы шынығыўлар орынланады. Бул шынығыўлардың барлығы ойын хәм шынығыўлар ўақтында атқарылады, сондай- ақ олардан барлығы ойын хәм шынығыўлар ўақтында атқарылады, сондай –ақ олардан күнделикли турмыста балалардың еркин хызметинде пайдаланылады. Дене тәрбиясы сабағың гимнастиканы үйретиў.

Теңсалмақты сақлаў сезими спорт шынығыўларында музда сырғанаў, шанада сырғанаў, конькиде сырғанаў, еки дөңгелекли велосипед айдаў, роллики коньки айдаў ўақтында қәлиплесип барылады.

Дене тарбиясы менен шуғыланғанда, балаларға сол жерде бар болған тартип қағыйдааларына бой сыныў әдетин хәм дене шынығыўлар менен хәр күни үзиликсиз шуғылланыў интасын, қызығыўшылығын оятыў, оларда спорт мектебинде хәм уйде усы шынығыўлар менен еркин шуғыллана алыў қәбилетин, уқыбын раўажландырыў, оларды өз қатарласлары хәм өзлеринен балалар арасында шынығыўлар шөлкемлестириў хәм оларды биргеликте орынлаўға үйретиў лазым. Дене тарбиясы шынығыўлары менен шуғылланыў ўақтында мийнет тарбиясы әмелге асыры-

лады. Балалардың саламатлығы жақсыланады, олардың хәрекет уқып-лары қәлиплеседи, мийнет искерлиги ушын зарур болған дене пазийлетлер раўажланады. Балалар спорт мекемеси, ойын майданшаларын керекли әсбаплар менен тәминлеў кум толтырылған секириў майданшасы, сырғанаў ушын орын таярлаў, дене тарбиясы әсбап- буйымларын таярлаў хәм оларды қайта таярлаў, ремонтлаў ойыншықларды күтиў, хана таза-лығын, киймлерди, аяқ кийимлерди сақлаў көнликпелерин қәлиплестире-ди. Балаларда өз- өзине хызмет қылыў кийим, аяқ кийимлерин өзи таза усылаў, кийип-шешиўди үйренеди тренердиң мийнетин баҳалаў, хұрмет-леўди, бир-бирине жәрдемлесиўди үйренеди. Қулласы спорт мектепкте-биндеги жастағы балалардың дене тарбиясы сабағындағы гимнастиканың үйретиў шөлкемлестириў керек болады, саламатластырыўшы хәм талим бериўши ўазыйпалар бул процессте бирлескенлиги таризде шешилиўи мүмкин болсын.

Хәзирги ўақытта спорт мектебиндеги балаларды таярлаў туўралы жақсы нәтийжелер пайда болады. Спорт мектебиниң ўазыйпасы усы нәтийжелерди ең жайдырыў болып есапланады. Сонны менен бирге сол нәрсени естен шығараў керек, балалар дене раўажланыўы жағынан психо-логиялық жақсы көз караслық ақылыи раўажланыў жағдайы балааны спортға болған ықласына жүдә тәсир етеди. Ата- аналар усы жағына көби-рек кеўил бөлиўлери тийис. Олардың тийкарғы бир ўазыйпасы Баланы өсиў дәўиринде оның ядына ықласына хәр қандай әдетлерине баҳа берип барады.

Ата- ана Баланы өсиў дәўиринде оның еситиў, көриў, нерв систе-масының раўажланыўына кеўил бөлип барады.

Дене тәрбиясы сабағында гимнастиканы үйретиў төмендегише:

1. Шынықтырыў усылларын қолланыўда әсте ақырынлық пенен қол-ланыў.

2. Дене тәрбиясы сабағында гимнастиканы үйретиў

шынықтырыўдың хәр қыйлы усылларын системалы түрде

3.Пайдаланыў жеңиллетилген кийим арнаўлы илажлар ҳ.т.б.

дене тәрбиясы сабағында гимнастиканы үйретиў баланың жағдайының ден- саулығы, жағдайы жеке тәсиршенликти есапқа алыў басланған илажларды жеткиликли тийкарсыз тоқтатпаў керек, ондай жағдайда калиплескен шәртли рефлекслер жоқа шығады. Шынықтырыўды зәрүрли шәртли балалардың дыққат пенен бақлаўы врачтың басшылығыы хәм қадағлаў киреди. Дене тәрбиясы сабағындағы гимнастиканы үйретиў ўазыйпаларына дене шынықтырыўдың ең тийкарғы мақсети балаларды саулығын беккемлеў, гармоникалық өсиўин хәм олардың мийнетке үйретиў хәм күнделикли турмыста иске асырыў болып табылады.Бағдарламада көрсетилгениндей келешекте балалардың дене шынықтырыў сабағын жақсы жолға қойыў оны сапалы өткерий, сондай- ақ шөлкемлестирий жақсы жолға қойып мазмунлы өткерий жәнеде практикалақ хәм теориялық жақтан билимслендирий жетилистирийди әмелге асырыў керек болады. Хәр бир бала ушын күнделикли режимди белгилеўолардын ден саулығын, хәм денеси жақтан раўажланыўын есапқа алыў нерв системасының беккемлигин гармоникалық раўажланыўын есапқа аламыз.

Дене тәрбиясы сабағында гимнастиканың тең салмақлықты ўазыйпаларын шеше отырып оқытыўшының өзиниң жумысн балаларды денеси руўхый системалы турде шығылланыў талапларынын хәм материалды өзлестирийўе қаратылған бахалы бағдарламада тәрбиялы сыяқлы әхмийетли.

Дене тәрбиясының сабағында гимнастиканың тең салмақлықты ўазыйпалары спорт мектеплеринде медициналық хызмет көрсетиў поликлиникаларда шыпакерлик ўазыйпасына жүкленген. «Аўырыў жолбарыс болса, сен арслан бол» деп халқымыздың даналық ой пикирлерин мысал етип кетиресек болады. Себеби хәр бир баланың өмир хәм денсаўлығы ушын спорт пенен шуғылланыў пайдалы екенлигин айтамыз, мекемелерде қандай илажлар исленип атырганлығы, бунда педагоглар яки тарбияшылардың хәм басқа хызметкерлердин қандай жәрем аркасында дене тәрби-

ясының сабағындағы гимнастика тең салмақтықты ұазыйпаларын байланыстыру керек. Балалардың денсаулығын қорғауда шөлкемлестіру ин-струкцияларының толық орынланыуын, сондай-ақ балалардың белгиленген жетилистируі және санитариялық-гигиеналық тазалықты қатан түрде бақылап ба-рыуы болады. Организмді шынықтыру денсаулықты бекемлеудің ең жақсы усулларының бір дене тәрбиясының сабағындағы гимнастика шы-нықтыруының ұазыйпасы баланың нәзік өсіп баратырған организмін хауа райы өзгерістеріне шыдам беруіге және тиісінше орталыққа мәсе-лелігіне, беіімделісіне әдетлендіреді. Балаларды шынықтырудың тиісінше усулдары бул табиғаттың табиғый факторлары- хауа, су, күн, болып есепланады. Шынықтыруда ұлыма баланың ұақтында дем алып ұақтында ақытланыу жақсы болу керек, сәйкес ис алып ба-рыуы керек.

Ханада және кәуліде балаларға қалқалар беріліп, топты сол қалқалар арасынан өткеріу тапсырылады. Волейбол, баскетбол, хоккей сыяқлы ойынларға хос болған базы бір көнлікпелер пайда қылуы үшін балалар-ды топ ұрылатуын таяқлар, топты домалатып тиісінше келетуын серсо, го-родки, бадминтон, тор, топ, корзина, клюшка сыяқлы спорт бұйымдары менен таныстырылып барылады.

Тең салмақтық сақтау қабілеті. Тең салмақтық пайда етіу-бул хәр қандай хәрекетті орындау үшін және хәр қандай қалатты сақтап тура алуы үшін зарур болған керекті, зарурлі компонент есепланады. Тең сал-мақтық сақтау сезімі рауажланып баруы асте-акырынлық пенен пайда болады. Бул адам бас миы қабығы функцияларының қалыптасып баруы, қозғалыс және тормозланыу процессінде бір-біріне дууры келетуын бо-луы, хәр бір адам өз геудесі жағдайын хәр қандай өзгерістерге және геуде ағзасының бір жайдан басқа жайға өтіуіне дурыс баға беруі үшін хызмет етіуші мускул системасындағы вестибуляр аппараттың рауажла-нуы менен байланысly болады.

Мектепке шекем болған барлық жас дәуірінде секиріу функциясының рауажланып барыуы\отырған уақытта, тик турғанда, ембеклеуде, кейинишелік болса жүрген уақытта бір жағдайды сақтап тұрыу басқшынан баслап сол хәр қандай хәрекет хәм жағдайды ийелеу уақытында геудениң бир тегис халын илажы барынша сақлай алыуына шекемги болған жолды басып өтеди.

Теңсалмақтық функциясын қурамаластыруға тренировкалар, тийкарынан физикалық тарбияның турли куралларынан пайдаланыу үлкен әхмийетке ийе. 4 жастан 7 жаска шекем болған балаларда статик хәм динамик тең салмақтықты тақлил етиу \Т.И.Осокина\ сондай жуумаққа келиу имканиятын берди, балалардың жаслары үлкейип барған сайын олардағы тең салмақтық функциясын сәулелендириуши барлық көрсеткишлер жақсыланып барар екен. Және усы нәрседе айтылып өтиледи, бала 5 жаска толғанда онда ең интенцив рауажланыу процесси пайда болар екен.

Геудениң барқарар тұрыу халатын сақтаушы тең салмақтық хәр бир баладан дыққатты бир жерге топлауды, хәрекетлерди координациялауды, анық бир шарт-шараятларда мөлжел ала билиу, этираптағы өзгерислерге тез хәм тууры реакция билдириуди, жигерликті хәмде өзін-өзи басқара билиуди талап қылады. Соның ушында тең саомақтық сақтау шынығыулары баска шынығыулардан, маселен, тез сурьат, көп хәрекет қылу менен байланысly болған жүгириу, секириу х.т.б. усыған усас хәрекетли шынығыулардан бираз алдынырақ өткериледи.

Теңсалмақты сезиу сүйенип тұрып кишкене майданшада орынланатуғын шынығыулар процессинде тренировка қылып сынап көриледи. Бундай уақытларда балалар өзлериниң хәрекетлеринде пайда болатуғын кемшиликлерди тоқтатып қалууға, маселен, енсиз тахта үстинен, ханадан, рейкадан жығылмай жүриуде, аяқ ушларында жүриуге, бир аяқта тұрыуға, жүгирип келип бирден тоқтауға х.т.б. хәрекетлерге үйренип барады.

Тең салмақты сақлау шынығыулары ерте жастан баслап киргизиледи. Бир-бирине параллел қылып \20-25 см қашықтықта\ тартылған еки арқанша арасындағы шекленген аралықтан өтиу ушын ерте жастағы гөдеклерден дыққат итибар хәмде әхрекетлерди үзликсиз таризде мууапықластырыу, ерклик беккемлик, хәрекет бағытына бойсыныу талап етиледі. Содан кейин шынығыулар мууапықластырылады: 15-20 см бийикликке полдан көтерілип қойылған яки бир тәрәпке қыйсайтып қойылған тахта үстинен жүгирип барыу, скамейка устине қойылған предметтен атлап өтип жүгириу, еки баланы скамейканың еки таманына барабар жолга шығарып, бир-бирине жол берип өтип кетиу сыяқлы шынығыулар орынланады. Бул шынығыулардың барлығы тең салмақты сақлау ушын зарур болған сезимлерди, өз геүдесин баскара алыу шеберлигин, хәрекетлерди координация қылу, шаққанлык, турли шараятларда мөлжел алыу, өз ўақтында туўры реакция бериуди үйретеди, баланы тарбиялап барады.

Сапалы нәтийжелер қолға киргизилген ўақытта шынығыулар және де курамаласады: бала түрли предметлерди\ калташа, топлар, корзинка\ басына қойып көтерип барады, бала жүрип баратырғанда қозғалыушаң болады\ қадашалар бийикликке жокары көтерілип қойылады\ бала жерге таслап қойылған арқанша үстинен ехуд жерге тегис емес тәрәпи менен таслап қойылған тахта устине, нарбанша паялары бойлап жүргизиледи, күтилмеген ҳалда тоқтап жүгириу, жүгирип келип шошайып отырып алыу, айтылған ағдайды ийелеп сыяқлы шынығыулар орынланады. Бул шынығыулардың барлығы ойын хәм шынығыулар ўақтында атқарылады, сондай-ақ олардан күнделикли турмыста\балалардың еркин хызметинде пайдаланылады.

Теңсалмақты сақлау сезими спорт шынығыуларында музда сырғанау, шанада сырғанау, конькиде сырғанау, еки дөңгелекли велосипед айдау, роликли коньки айдау ўақтында қәлиплесип барылады.

Тарбия бериу ўазыйпалары дене тарбиясы менен шуғыланғанда, балаларға сол жерде бар болған тартип қағыйдаларына бой сыныу әдетин

хәм дене шынығыўлар менен хәр күни үзликсиз шығылланыў интасын, қызығыўшылығын оятыў, оларда бақша хәм уйде усы шынығыўлар менен еркин шуғыллана алыў қәбилетин, уқыбын раўажландырыў, оларды өз қатарласлары хәм өзлеринен киши балалар арасында шынығыўлар шөлкемлестириў хәм оларды биргеликте орынлаўға үйретиў лазым. Дене тарбиясы шынығыўлары менен шуғылланыў ўақтында мийнет тарбиясы әмелге асырылады. Балалардың саламатлығы жақсыланады, олардың хәрекет уқыплары қәлиплеседи, мийнет искерлиги ушын зарур болған физикалық пазийлетлер раўажланады. Балалар спорт мекемеси, ойын майданшаларын керекли әсбаплар менен таминлеў\қум толтырылған секириў майданшасы, сырғанаў ушын орын таярлаў, дене тарбиясы әсбап-буйымларын таярлаў хәм оларды қайта таярлаў, ремонтлаў\ ойыншықларды күтиў, хана тазалығын, кийимлерди, аяқ кийимлерди сақлаў көнликпелерин қәлипле-стиреди. Балаларда өз-өзине хызмет қылыў\кийим, аяқ кийимлерин өзи та-за ушлаў, кийип- шешиўди үйренеди\ тарбияшы мийнетин баҳалаў, хұрмет-леўди, бир-бирине жәрдемлесиўди үйренеди. Қулласы мектепке шекемги жастағы балалардың дене тарбиясы процесси сондай шөлкемлестирилиўи керек болады, саламатластырыўшы хәм талим бериўши ўазыйпалар бул процессте комплексли таризде шешилиўи мүмкин болсын.

Хәзирги ўақытта оқыўшылар семьясында балаларды мектепке таяр-лаў туўралы жақсы нәтийжелер пайда болды. Мектептиң ўазыйпасы усы нәтийжелерди ен жақдырыў болып есапланады. Сонны менен бирге сол нәрсени естен шығармаў керек, балалар дене раўажланыўы жағынан пси-хологиялық жақсы көз караслық ақылый раўажланыў жағдайы Баланы оқыўға болған ықласына жүдә тәсир етеди. Ата-аналар усы жағына көби-рек кеўил бөлиўлери тийис. Олардың тийкарғы бир ўазыйпасы Баланы өсиў дәўиринде оның ядына ықласына хәр қандай әдетлерине баҳа берип барады.

Ата-ана Баланы өсиў дәўиринде оның еситиў, көриў, нерв система-сының раўажланыўына кеўил бөлип барады. Шынықтырыў усылларын

қолланыуда әсте ақырынлық пенен қолланыу. Шынықтырыудың хәр қыйлы усылларын системалы түрде пайдаланыу жеңиллетилген кийим арнаулы илажлар қ.т.б.

Адамлардың жағдайының ден-саулығы, жағдайы жеке тәсиршеңликти есапқа алыу басланған илажларды жеткиликти тийкарсыз тоқтатпау керек, ондай жағдайда қалиплескен шәртли рефлекслер жоққа шығады. Шынықтырыудың зәрүрлиги шәртли адамлардың дыққат пенен баклауы врачтың басшылығы хәм қадағалау киреди. Дене тәрбиясының ұазыйпаларына дене шынықтырыудың ең тийкарғы мақсети адамлардың ден саулығын беккемлеу, гармоникалық өсиуин беккемлеу хәм олардың мийнетке үйрету хәм күнделикли турмыста иске асыру болып табылады. Бағдарламада көрсетилгениндей келешекте адамлардың дене шынықтыру сабағын жақсы жолға қойу хәм оны сапалы өткеру, сондай-ақ шөлкемлестирушиликти жақсы жолға қойып мазмунлы өткеру және практикалық хәм теориялық жақтан билимлерин жетилистируді әмелге асыру керек болады. Хәр бир Адам ушын күнделикли режимди белгилеу олардын ден саулығын, жағдайын хәм денеси жақтан рауажланыуын есапқа алыу нерв системасының беккемлигин гармоникалық рауажланыуын есапқа аламыз.

Дене тәрбиясы ұазыйпаларын шеше отырып оқытушының өзинин жумысын балаларды денеси хәм руухын системалы түрде шығылланыу талаптарының хәм материалды өзлестируға қаратылған бахалы бағдарламада тәрбиялая сыяқлы әхмийетли.

Дене тәрбиясының ұазыйпалары спорт мектеплеринде медициналық хызмет көрсету поликлиникаларда шыпакерлик ұазыйпасына жүкленген. «Ауыру жолбарыс болса, сен арсылан бол» деп халқымыздың даналық ой пикирлерин мысал етип келтирсек болады.

Себеби хәр бир адамның өмири хәм денсаулығы ушын спорт пенен шуғылланыу пайдалы екенлигин айтамыз, мекемелерде қандай илажлар исленип атырганлығы, бунда педагоглар яки тарбияшылардың хәм басқа

хызметкерлердің қандай жәрдем аркасында дене тәрбиясының ұазыйпаларын байланыстырыя керек. Адамлардың денсаўлығын қорғаўда җолкемлестириў инструкцияларының толық орынланыўын, сондай-ақ адамлардың белгиленген жетилистрия хәм санитариялық яғный тазалақты қатан түрде бахлап барыўы болады. Организмди шынықтырыў ден саўлықты беккемлеўдин ең жақсы усылларының бири дене тәрбиясының шынықтырыўының ұазыйпасы адамның нәзик өсип баратырған организмин хаўа райы өзгерислерине шыдам бериўге хәм этираптағы орталыққа мәслесиўине, бейимлесиўине әдетлендиреди. Адамлардың шынықтырыўдың тийкарғы усыллары бул тәбияттың тәбийғый факторлары-хаўа, суў, қуяш, болып есапланады. Шынықтырыўда улыўма адамның ўақтындла нөмендеги қағыйдаларға сәйкес ис алып барыўы керек.

Студентлердің хәм мектеп жасындағы балалардың хәр түрли шынығыўларды өткериў хәм хәрекетли ойынларды шөлкемлестириў.

4.2. Гимнастиканың тийкарғы хәрекетлер хәм олардың әхмийети

Балалардың дене тәрбиясы сабағында тийкарғы гимнастика мазмуны: тийкарғы хәрекетлер, орынланатуғын шынығыўлардан куралды. Спорт мектебиндеги балалардың дене тәрбиясы сабағында нийкарғы хәрекетлер хәм олардың әхмийети.

Тийкарғы хәрекетлер – бул бала ушын турмыста зәрүр болған хәрекетлерден ибарта болады. Ол инсанның көп тармақлы хызметинде: жүриў, жүгириў, секириў, ылақтырыў, тырмасып шығарыў, сыяқлы хызметтүрлеринде қол келеди. Усы хәрекетлерде хәр дайым зәрүр болған компонентлердің бири-бул аралықты сезиў шеберлиги есапланады. Дене тәрбиясы сабағында Тийкарғы хәрекетлер динамикалық хәрекетлерге ийе болады. Оларда жүдә көп муғдарда мүше мускуллери иске қаратылад. Хәм олар барлық организмнің тиришилик искерлик хызметин асырады, барлық функционал процесслерди жеделлестиреди, организмге анық тасир көрсетип, баланың денесиниң денеси жақтан күшли хәм дурыс раўажланыўына

жәрдем береді. Дене тәрбиясы сабағында гимнастиканың тийкарғы хәрекетлери бөлинип нерв системасының муўапықластырўшы искерлик хызмет тийкарғы хәрекетлердиң қурамаласыўын белгилейди. Шынығыўлардың тәсири астында нерв системасының хызмет қурамаласып барады. Анық мақсетти гөзлеп ислеген баланың шәраятында тийкарғы хәрекетлердиң раўажланып барыўы, билиў процесслериниң еркинлик, сезимталлық хәм психологиялық процесслерди тәрбиялап барыў менен байланысly. Дене тәрбиясы сабағында гимнастика тийкарғы хәрекетлер балада түрли жағдайдларда, шараятларда мөлжел өлшемди алыўға, пәнлердин қанша уақта турғанлығы, пәнлер ортасындағы аралық қандай, көз бенен өлшеп, баҳалаў қәбилетлерин раўажландырып барады. Ўақытты үнемлеўге, мөлжелди туўры алыўға үйретеди, шынығыўлар қанша ўақыт ишинде орынланыўы хәм оның айрым бөлимлери қандай аралықта збе-изликте болыўы, хәрекетлерди берилген яки жеке инта менен орынланыўын тамиңлейди, жәмәт пенен биргеликте хәрекет қылған ўақытта мөлжел алыўға үйретеди бала сапка турыў хәм барлық топардың қайта сапланыўы хәмде саптан шығып тарқалған ҳалда турып хәрекет қылыў шынығыўлары ўақында өз орнын таўып алады: жәмәт пенен биргеликте искерлик көрсетилип атырған хәмде өзгериپ туратуғын хәр түрли шараятларда мөлжеў алыўға үйренип барады. Булар барлығы дөгerek этирапты есапка алыў шеберлигин тәрбиялаўға хәм соған муўапық рәўиште анық мақсетти гөзлеп хәрекет қылыўға жәрдем береді. Спорт мектебиндеги дене тәрбиясы сабағындағы гимнастика тийкарғы хәрекетлер эстетикалық туйғыларды, сезимлерди тарбиялаўда да әҳмийетли болып, олар шырайлы, көркем, тик қадди қәяметти қәлиплестириўге, анық хәм ипадалы хәрекет қылыўға, хәрекетлерди координациялаўға, жәмәт пенен бирге хәрекет қылыўға ҳаўада хәрекет қылыў имканиятларынан дурыс пайдаланыўға толық жәрдем береді. Дене тәрбиясында гимнастиканың Тийкарғы хәрекетлери – бул қыйын, қурамалы шәртли рефлекс. Олар талим- тарбия процессинде әсте – ақырынлық пенен пайда бола баслайды. Толық спорт мектебинде

болған жас дауамында тийкарғы хәрекетлер раўажланып, қурамаласып хәм еркин хәрекетке айланып, айланып, стереотиплерге айланып, барады. Хәрекетлердің тегис избе- излик пенен көп мәртебетакирарланыўы, мәселен, жүриў, үлгериў, ылақтырў шынығыўларында хәмде басқада шынығыўларда хәрекетлердің қайта- қайта такирарланыўы нәтийжесинде усы хәрекетлердің хәр биринде бар болған айрым элементлер ортасында қарым- қатнас байланыслары пайда болады. Дәслепки хәрекетлерден басланған буўын- мускул сигнализациясы содан кейин орынлайтуғын барлық гезектеги хәрекетлерге дуўрыдан дуўры тәсир көрсетип, оларды бир тизимге салып еркинлестиреди хәм автоматластырады. Бундай ўақытларда балаларда пайда болатугын динамикалық стереотиплер үлкен еркинликке ийе болады. Бирақ оқытыў, үйретиў хәмде балаларда гимнастиканың тийкарғы хәрекетлерди раўажландырыў процессинде асте- ақырын белгили бир динамикалық стереотипти қәлиплестириў тез қайта сапланыў қәбилетин тарбиялаў, қоршаған дөгеректеги өзгериўшиен шараятқа ийкемлестириў, бейимлесиўди асте ақырын қәлиплестирип барыў үлкен итибарды талап қылады. Бул болса шынығыўлардың хәр түрли вариантларын орынлаў, тапсырмаларды өзгертиў, алмастырыў; хәрекетлердің бағытың, хәрекет орынланып атрыған шараятты өзгертириў жолы менен әмлеге асырлады. Хәзирги техникалық прогресс тәсири инсанның хәрекетин тезлик пенен пукта басқара алыўды талап етпекте. Бул нәрселердің барлығына тийкар жүдә киши жастан баслап қойылады.

I-IV класс оқыўшыларын физикалық тәрбиялаўдың тийкарғы ўазыйпалары төмендегилерден ибарат:

-бала ден саўлығын беккемлеўге, шынықтырыўға, хәр тәреплеме гармоник хәм физикалық раўажланыўға жәрдемлесиўден;

-өмир ушын зәрүрли болған хәрекетлерди, жүриў, жуўырыў, секириў, еңбеклеў, өрмелеп шығыў, атыў, қақшып алыў хәм ылақтырыў, роликликонькиде сырғанаў, жүзиў, велосипед айдаў. Қолларды аяқларды, денени,

басты хәрекетке келтириў, сапқа турыў хәм қайтадан сапқа турыўды өзгертип барыўдан;

-физикалық, мораллық хәм интизамлық сыпатларын, шыдамлылық хәм активликти тәрбиялаўдан;

-балалардың мақсетке бағдарланған хәрекет активлиги ушын шараятлар жаратып бериўден;

-ойынның муғдарын, мазмунын кеңейтиўден;

-физикалық шынығыўларды анық хәм тез орынлаўға үйретиў, хәрекетти келтирип шығарыўға тәрбиялаў хәм жеңил шынығыўларды орынлап билиўге үйретиўден;

- моральлық мәденият көнликпелерин жетилистириўден,

- физикалық шынығыўлар хәм спорт пенен турақлы шуғылланыўға болған қатты қызығыў әдетлерин бекемлеўден;

- туўры қәдди – қәўметти жетилистириў хәм аўыр аяқлыққа қарсы гүресиўге жәрдемлесиўден,

- физикалық шынығыўлар хәм ойындар шуғылланыўды, тийкарғы гигиеналық талаптардың әхмийети ҳаққында түсиник, билимлерди жетилистириўден,

- физкультура, денсаўлықты сақлаў шөлкемлериниң хәмме түрлеринде хәм физикалық шынығыўлар менен шуғылланыўдың хәмме түрлеринде дәслепки көнликпелерди жетилистириўден:

- Саламат әўладты қәлиплестириў комплексинде көзде тутылған билим хәм көнликпелерди ийелеўге оқыўшыларды әсте-ақырынлық пенен таярлаўдан ибарат

Бул ўазыйпаларды иске асырыў ушын физикалық тәрбия бойынша жумысларды сондай шөлкемлестириў керек, балалар өзлериндеги мийнет сүйгишлик, шыдамлылық хош кеўиллилик сезимлерин келтирип шығара алыўы хәм де хәрекетли ойындарды, физикалық шынығыўларды және де сүйип, өз жеңислерин және де бирлестире алыў мүмкиншиликлерине ийе болсын. Буннан тысқары, зәрүр болған гигиеналық шәраятларды жаратыў,

балалардың жетерли дәрежеде ашық хаўада болыўын тәмийнлеў, өз ўақтында аўқатланыўды шөлкемлестириў зәрүр, хәм аўқатлардың калориясына әҳмийет бериў керек.

Хәрекет етиў жағдайларын раўажландырыў хәм хәрекет көнликпелерин жетилистириў физикалық тәрбия сабақларында, мектеп ушын күн тәртибинде қойылған физкультурадан саўлықты беккемлеў жумыслары тийкарында әмелге асырылады. Үлкен тәнепислерде өткизилетуғын хәрекетли ойынлар, сабақ басланғанша өткизилетуғын гимнастика, сейиллер, сабақтан тыс алып барылатуғын жумыслар, спорт секцияларында, улыўма физикалық таярланыў секцияларында хәм таярлаў топарларында, кең түрдеги хәрекет етиўде, сондай-ақ спорт байрамларында, спорт жарысларында, ушырасыўларда алып барылатуғын көрсетпелер, усылларға тийкарланған.

Физикалық тәрбия бойынша шынығыўлар ашық хаўада, залда яки усы мақсетке муўапық ажыратылған өжирелерде өткериледи. Өзбекстанның климатлық шәраятлары шынығыўлардың көпшилигин ашық хаўада өткеріў имканиятын береді. Егер шынығыўлар залда өткерилетуғын болса ажыратылған бөлме таза хәм самаллатылған болыўы керек.

Физикалық тәрбия сабақларында оқыўшылар спорт формасында (тур-сик, майка, спорт кедасы, крассовкада) болыўы керек. Егер хаўа температурасы 14 С тан төмен болса, онда спорт формасында емес, спорт костюмында болыўы керек.

Физикалық тәрбия шынығыўларына хәмме оқыўшылар қатнасыўлары керек. Егер сабақтан ўақытша азат етилген оқыўшылар болса, олар да қатнасыўы керек, олар оқытыўшыға сабаққа таярлық көриўде қолларынан келгенше көмеклеседи.

Сабақ даўамында балалар, қол, аяқ, дене мускуллары ушын улыўма раўажландырыўшы шынығыўларды үйренеди, бир қатарға сапқа турыў, жеңил жүриў хәм жуўырыў, акробатик шынығыўлары, өрмелеп шығыў хәм

асырылып өтиўди, түрли хәрекетли ойындарды орынлаўды билип алады: роликли конькиде жүриў, велосипед айдаўды, хәрекетли ойындарды шөлкемлестириўди хәм атқарыўды үйренеди. Егер шәраят болса, оларға жүзиўдин әпиўайы усыллары үйретиледи.

Физикалық шынығыўлар өткерилип атырғанда туўры түсиндириў хәм көрсетиўге ерисиў, шынығыўлардың әҳмийетлилиги, избе-излигин есапқа алыў, шынығыўларды дыққат пенен орынлаўға әдетлениў зәрүр. Егер бала бирли-ярым хәрекетти орынлаўда кейин қалып атырса, онда сол шынығыўды күни узайтылған топарларда, үйде ата-аналары менен өткериў усынылады, бирақ бул хәрекетлер класста туўры көрсетип бериўи керек. мысалы. Орында турып бир хәм еки аяқта секириў, секирип алдыға қарап хәрекет етиў, түрли усыллар менен қысқа яки узын арқаннан секириў, бир қоллап, алдында шаппат урып топты ылақтырыў хәм алыў, арқан үстинен бир-бирине гезекпе-гезек оң хәм шеп қол менен алып барыў, нышанаға топты оң хәм шеп қол менен ылақтырыў х.т.б.

Бағдарламада хәр айда «Ден саўлық күнлерин» өткериў нәзерде тутылған. Байрам хәм «Ден саўлық күнлери» программасы алдынан үйретилген таныс материаллар тийкарында дүзилип оған спорт шынығыўлары, хәрекетли ойындар киреди.

Физикалық тарбия сабақларында, класстан тыскары шынығыўларда хәм оқыўшының күн тәртибинде физикалық тарбия бериўдин тийкарғы мазмуны I-XI класслар ушын шығарылған комплекс прогрпммада берилген.

Жаңа оқыў прграммасы комплекс болып, мектеп фиикалық тарбиясының хәмме түрлерин өзінде бирлестиреди хәм бир пүтин системаны пайда етеди. Усы система пүткил республикалық физкультура комплексине тийкарнланады.

Улыўма алғанда, программа физикалық тарбия жумысларын шөлкемлестириўде, мектепте, жеке гигиеналық талапларға тийкарланған физкультура

турадан саўлықты беккемлеў күни тәртибин орнатыўда. оқыўшыларды ҳәр тәрәплеме тәрбиялаў, кәсипке бағдарлаўдың таярлық ислеринде дәстүр болып есапланады.

4.3. Балалар гимнастикасында туўры жүриў

И.М.Сеченов жүриўдин пүтин қурамалы механизими сырларын ашып берген. Жүриў ҳәрәкетлерин тартипке салып турыўшы регуляторы анық тери-мускул сезимлери, биринши сигнал қозғатыўшылары есапланады. Ҳәр бир қәдем таслаў ўақтында сондай бир пайт пайда болады, бул ўақытта ҳәр еки аяқ жерге тийеди ҳәм тап усы момент бир аяқ табанындағы сигналды полдан алып... жеткерийў ушын ҳәмде екинши аяқ болса ўақыт ҳәм ҳаўа бирлигинде еки аяқтың бир-бири менен алмасып туўры ҳәрәкет қылыўын муўапықластырып турыўшы басқа бир сигнал қатламын пайда етеди.

Туўры жүриў шеберлигин, тәжирийбесин қәлиплестирийўши шынығыўлардың ўазыйпасы –бул балада дурыс, туўры қадди-қәўметти тарбиялаўдан ибарат болып, буның ушын алдыға узатылған аяқтың туўры тасланыўына, қол менен аяқлардың бир-бирине байланыслы ҳәрәкет қылыўына байланыслы болады, соның менен геўдениң бир тикликти сақлаўына, аяқ табанларының туўры қәлиплесиўине ерисиледи.

Әпиўайы жүриў ўақтында ҳәрәкетлендирилетуғын алдыңғы аяқ жерге табан менен геўдениң аўрылық орайы алдына өткенде аяқ ушлары асте-секин жерге қойылады. Бала жүрген ўақтында оның көкиреги қандай ҳалда турғанын бахлап барыў лазым: көкирек алдыңға қаратылған ҳалда болыўы керек, сондай-ақ баланың дем алыўына тосқынлық қылыўшы басқа барлық тосықлар да жоқ етилиўи тийис. Баланың басы алды тәрәпке туўры ҳәм еркин ҳалда қаратылған болыўы керек. Булда туўры дем алыўға жәрдем береді.

Жүрис уақытында физикалық нағрузканың қандай болуы жүриу тез-лигине хәм буған сарпланатуғын энергияға байланыслы болады. Әдетте, еркин, исенимли қәдем менен жүрген уақытта мускуллердин көбирек бөлими актив искерликке кириседи, жүрек-тамыр хәм дем алыу система-лары хызмети күшейеди. Булар модда алмасыуын асыруға жәрдем бере-ди. Мускуллердин актив ислеуине қарамай, белгили бир өлшемге салынған шараятта жүриу баланы шаршатпайды. Бул жүристин ритимлилиги хәм автоматизими менен аңлатылады. Жүрген уақытта мускуллердин қысқаруы хәм созылуы моментлери бир-бири менен алмасып турады, нерв системасының оптимал ислеуи таминленеди, жерге тирелип турған аяқ пүтин геуде ауырлығын көтерип, илеп турған уақытта, екинши аяқ жерден көтерилип, маятник сыяқлы хәрекет пенен алдыңға тасланады хәм оның истеги қатнасы онша үлкен болмайды.

Жүриу сурьати әстенлестирилген уақытта пайда болатуғын жүристеги салқынлық дәслепки интенсив хәрекетлерден кейин физикалық нағрузка-ның әсте-ақырынлық пенен кемеиуине хызмет қылады. Жүгириу, секириу х.т. басқада уақытта жоқары көтерилген пульсте нормал халға келеди.

Бала бир жасқа толғаннан кейин асте жүриуге урынады, хәм еки жасқа қәдем қойғаннан кейинде еле толық жақсы жүре алмайды, балада автома-тизм пәс рауажланған хәм хәрекетлерди мууапықластыра алмайтуғын бо-лады. Дәслепки уақытларда бала аяқларын еки тәрепке керип жүре баслай-ды, қолларын жан тәрепине, алдыңға хәм жоқарыға көтерип тикликти, тен-салмақты сақлайды, вертикал жағдайда геудениң ауырылқ орайы үлкен жаслы адамларға қарағанда балаларда артық болады, соның ушын бала тез-тез жығылып турады. Қәдем таслап атырған бала аяқларын толық те-гислей алмайды. аяқлары дизеден хәм төс- сан бууындарында бир-аз бүгилген халда қалады, аяқ табанлары жерге паралел халда яки ишки та-репи бир-аз бүгилген халда жерге қойылады. Бала жерге аяқ басар екен, алдын табанды, кейин аяқ ушын қоймай, терисинше пүтин аяқ астын тап-тап еткизип жерге қояды. Көпшилик балалар бир тәрептен екинши тәрепке

ембеклеп, қолларын геўделерине қысып алған халда, яки болмаса, бир қолларын сал-пәл қысып, аяқларын жерден жақсы көтерместен\айрым халда сүйретилип\ басады.

Хәрекет сурьатиниң бир тегис емеслиги де көзге түседи; бала гә тез жүреди, гә жүгирип кетеди, гейде қәдемди әстенлетеди. Еки жасқа келген хәр бир бала өзи ушын қолайлы болған сурьатдан жүреди. Үш жасқа қәдем қойғанынан кейин қол хәм аяқлардың бир-бирине тән раўиште хәрекет қылыўы барлық балаларда гүзетиледи; балалар жүриў жөнелисине бойсынады; жүриўден жүгириўге өтеди.

Төрт жасқа қәдем қойған балаларда жүриўде қәлиплестириўши белгили шәртлердан бири балалар менен жеке шынығыўлар менен дуўры жүриш методын қолланып өткерилетуғын жүриў усылларының арнаўлы жыйындылар көринисинде өткерилиўи есапланады.

Бес жасқа қәдем қойған бала\бес ярым жас болғанынан кейин/ қәдди-қәўметти туўры тутыўға үйрениў процессинде қол хәм аяқлардың бир-бирине анық дурыс келетуғын хәрекетине жетиседи, хаўада еркин таризде мөлжел алып хәрекет жөнелисин арқайын өзгертire алады.

Балаларда пайда болған жас имканиятларын есапқа алған халда тарбияшы хәрекетлер сыпатына жәнеде жоқары талаплар қоя баслайды. Әдеттеги туўры жүриў белгилери төмедеги қәтелер \көринислер\ менен сәўлендириледи: геўде вериткал халда болады, желкелер керилген, қарын ишке тартылған, бас бир-аз жоқары көтерилген халда болады\яғный бала өз аяқлары астынан шама менен 2-3 м арыдағы жолды көрип, гүзетип бара алатуғын болыўы керек\.

Дем алыў хәм мурын, аўыз арқалы ритмикалық таризде тегис болыўы керек. Барлық қәдемлер бир түрде басылып, белгили бир жөнелис хәм ритимге бойсынған халда қол хәм аяқ хәрекетлерин туўры бейимлестирип барыўға ерисиледи.

Будан алдыңғы топарда үйренилген жүриў шеберлиги, тажирийбеси беккемлениди хәм қурамаластырылады; балаларды табан менен жүриўге, аяқ ушларында жүриўге, аяқлардың тек қапталы менен жүриўге үйретип

барылады. Барлық балалар тарбияшының тапсырмасы менен хәм еркин раўиште хәрекетлерге жетекшилик қылыўы хәм хаўада мөлжел алыўы мүмкин.

Алты джасқа қәдем қойған балалардың жүриўи жақсы еркин хәм әстенирек суръат пенен барыўы, үлкен-үлкен қәдем тасланыўы менен ажыралып турады.

Тарбияшы бала жүрген ўақтында қәдди-қәўметин туўры тутыўға, қол хәм аяқлардың хәрекетлерин муўапықластырып барыўға, бир тегис дем алыўға итибарды қаратыўы\үш қәдем жүрип терең дем алыўды, төрт қәдем жүрип терең дем шығарыўы\ лазым. Жүриў тартиби бир тегисте болыўы, зарур ҳалларда жүрис жөнелисин өзгертire алыўы зарур\бунда дизелерди бүкпей жүриў, шошайып отырған ҳалда жүриў, дизелерди жоқары көтерип жүриў, үлкен-үлкен қәдем таслап жүриў, аяқ ушларында жүриў ҳ.т.б\ шынығыўлардан пайдаланады.

Жүриўди курамастырыў, сондай-ақ жалпақ табанлықтықтың алдын алыў мақсетинде бир қатар арнаўлы шынығыўлардан пайдаланылады. Аяқ ушларында жүриў шынығыўы кишкене майданда атқарылады хәм бул шынығыў баладан балтыр хәм табан мускулларының зорығыўын хәм усы жол менен табанларды шынықтырыўды талап етеди. Бул шынығыўды қысқа-қысқа қәдем таслап, қолларды да үлкен үлкен етип силтип орынланады, усы таризде шынығыў омыртқа пағанасының туўры, нормал өсиўине жәрдем береді. Аяқ шетлери менен жүриўге\айыўға усап лапиллеп жүриўге\ үйретиледи. Аяқларды дизеден бир-аз бүккен ҳалда «жасырынып» келиўге үйретиледи. Бир тегис емес тахта үстинен жалаң аяқ жүриўде хәм бунда аяқ бармақларын көбирек ислетиўге шынығыўда хәрекет етиледи. Буның ушын кишкене жипти жерге таслап қойып, оның үстинен жүриўге үйретиледи. Дәслеп табанларды, кейин аяқ ушларын жерге басыў хәрекетлери шынығыўы исленеди.

Бала үлкенирек болғанда санларды жоқары көтерип жүриўге, бел мускулларын беккемлеўге, қарын хәм аяқ мүшеклерин шынықтырыўға арналған

шынығыўлар орынланады. Бунда қолларды қатты силтеў талап қылынады, бул шынығыў желке тамыры мускуллерин раўажландырып, мүшелердин буўын байламларын хәм буўын аппаратын беккемлейди; балаларда шаққанлық, епшилликти раўажландыратуғын қәдемлерди қәтелестирип басыў шынығыўлары үйретиледи; аяқларды бир-бирине тийгизип қәдем баслыўшы жүриў шынығыўлары орынланады. Балаларға хәр түрли тапсырмаларды орынлаған ҳалда, сигнал бойынша жүриў- ҳаўада мөлжел алып жүриў, суръатни өзгертип жүриў, хәр түрли сапта жүриў шынығыўлары атқарылып, жөнелисти өзгертйў, предметлер арасынан өтиў, қоллар менен қосымша ҳәрекетлер қылып, хәр хил предметлерди көтерип жүриў, кишкене таяныш майданында асте-акырын төбеликке көтерилип шығыў, сондай-ақ хәр түрли балентликте\көпирлер үстинде, тахталар үстинде\ жүрип бир тикликти сақлаў уқыбын тарбиялап барыўға үйретиледи. Сондай-ақ бул шынығыўлар балаларды шыдамлы, шаққан, тежемли ҳәрекет қылыўға үйретеди. Аяқ ушлары менен гимнастикалық усылда жүрип, қолларды қатты силтеп жүрилгенде бундай ҳәрекетлер желке тамыр мускуллерин, қарын, аяқ, табан мүшеклерин беккемлеўге хызмет қылады. Жети жасқа қәдем қойған балалар, оларға анық мақсетти гөзлеп басшылық етиўге, жақсы хәм еркин ҳәрекет қылады, туўры, гөззал қадди-қәўметке ийе болады, өз ҳәрекетлерин бейимлестирип түрли шараятларда мөлжелди туўры алады, хәмде усындай жүргенде барлық туўры жүриў усылларынан толық пайдалана алады. Жүриў техникасын ийелеген болады. Жүриўди қурамаластырыў мақсетинде оларға қыйынырақ, қурамалырақ тапсырмалар, шынығыўлар бериледи: шошайып жүриў-аяқларды дизеден бүгип жбриў, табан менен қәдем таслаў, геўде аўырлығын аяқ ушларына өткериў, жерде аяқ ушы менен силтиниў-ийтерилюй шынығыўлары орынланады. Алдыға тасланып жүриў-яғный аяқларды дизеден бүгип алдыға узатқан ҳалда, аяқ ушлары менен геўде арқасында қалып, ийтарилиў-силтиниў ҳәрекетлерин орынлайды, қоллар еркин ҳалда болады. Будан тысқары, жети жасқа кирген балаларға көзди жумып\киши-киши қәдем

таслап\ жүриў үйретиледи, арқа менен-яғный арқаға қарап шынығыў исленеди\бул шынығыўлар орынланған ўақытта баланың қәўипсизлиги тامينлениўи лазым\.

Жүриўди үйрениў шынығыўлары жүриў ўақытында қадди-қәўметтиң туўры болыўын белгилеўши динамикалық стереотиптиң пайда болыўына жәрдем береди.

Жүриў шынығыўларын қурамаластырыў мектепке шекемги болған барлық жас дәўири даўамында даўам еттирледи. Баланың жасы өскен сайын тек сыпат көрсеткишлери емес, балким жүриў шеберлигиниң муғдарый көрсеткишлериде өзгерип барад; егер төрт жасар бала қәдеми-ниң узынлығы 39-40 см болса, жети жасар балада қәдем узынлығы 51-53 см ге узаяды, соған жараса ҳәр минутта тасланатуғын қәдемниң саны 170-180 қәдемнен 150 қәдемге кемейеди.

Жүриў-бул цикли типтеги ҳәрекет. Ол жүриў сыяқлы цикллердин такирарланып турыўы, таяныш нукталардың алмасып, гә ол, гә бул аяққа нәўбет пенен түсип түсип турыўы хәмде коллардың бир-бирине муўапық раўиште ҳәрекет қылыўы менен хакартирленеди, бирақ жүгириўдин жүристен парқ қылынатуғын тәреплериде бар; мәселен, жүгириў ўақытында хаўада ушыўдың сондай бир пайты бар, бул ўақытта жүгириўшиниң еки аяғыда жерден үзилген болады. Мине усы ушыў\парвоз\ ўақытында адамның ҳәрекет тезлиги артады, қәдемниң үлкенлиги жәнеде узаяды. Бул болса, босастырылған мускуллер менен инерция бойынша алдыға ҳәрекет қылыў имканиын береди. Сол себепли нерв орайларында искерликтин пайда болатуғын тормозланыўы олардың искерлигин тиклеўге, сондай-ақ пүтин нерв мускул тизимлериниң исин жақсылаў имканын береди.

ЖУЎМАҚЛАЎ

1. Дене тәрбиясы оқыў орынларында оқыў процесси, Қәнигелик басқышы тәрөпинен белгиленген пән оқытыўшыларын таярлаўдан ибарат. Оқытыўшы пән теориясын билиўи, әмелий көнликпелерге ийе болыўы ҳәм өз билимлери ҳәм қәбилетлерин басқаларға үйретиў керек. Оқытыўды өзлестириў барысында, талабалар барлық дәстүрий материалды үйрениўге басқаша жантасады.

Демек кәсибий педагогикалық билим ҳәм көнликпелерди қәлиплестириў оқыўды айрықша тәрөпи болып есапланади.

2. Оқыў әмелиятының темаларын әмелий шынығыўларда үйренилетуғын барлық шынығыўларды киритиў мәжбүрий емес, себеби

оқыў әмелияты шынығыўлары көлеми бойынша оқыў жумысын басқа бөлимлерге зыян келтирген ҳалда бөлип болмайтуғын дәрежеде көп ўақытты талап етеди. Сап шынығыўларын өткерий ушын зәрүр болған көнликпе хәм билимлерди айырым ең көп тарқалған шынығыбларды өткерий бойынша әмелий хәм дөгерек шынығыўларында қәлиплестирий мүмкин.

Сап шынығыўлары бойынша оқыў әмелияты дәстүриниң усы бөлиmine сай тәризде арнаўлы таңланған оқыў материалларын қоллаған ҳалда өткерий усыныс етиледи.

3. Улыўма раўажлантырыўшы шынығыўлар бойынша оқыў әмелияты ушын талабаларда түрли топардағы шуғылланыўшылар менен хәр қандай шараятта шынығыблар өткерийде билим хәм көнликпелерди қәлиплестирий тәмийинлейтуғын шынығыўларды таңлаў керек.

Сол мүнәсибет пенен шынығыўлар:

а) хәр қыйлы дәслепки жағдайлар (түрли тик турған, отырған ҳалда, жатқан ҳалда, түрли таяныш хәм қол ҳалатлары) нан басланыўы керек;

б) хәр қыйлы мақсетке бағдарланған кинематикалық хәм динамикалық өзгешеликлер (түрли мускул топарлары, бағдарлар, жөнелислер, амплитуда, усыныс) ге ийе болыўы зәрүр;

в) бир циклда екиден сегизге шекемги түрли ҳәрекетлер болыўы керек.

Оқыў шынығыўлары хәм өз бетинше жумыслары нәтийжесинде хәр бир талаба төмендегилерди билиўи керек:

-шынығыўларды техникалық жақтан көрсетиў;

-шынығыўларды анық атаў;

-шынығыўларды баслаў, бир шынығыўдан екинши шыныўға өтиў ушын буйрықларды өз ўақтында бериў:

-шуғылланыўшыларға айтып турыў, айтып турыўшы көрсетип бериў;

-шынығыўларды дурыс орынлаўға ерисиў.

4. Оқыў шынығыўлары хәм өз бетинше жумыс нәтийжесинде, еркин шынығыўларды өзлестириўде хәр бир талаба төмендегилерди билиўи керек:

- өз алдына хәрекетлер яки бирикпелерди тәкирарлаў санының олардың курамалылығы, шуғылланыўшылар курамы хәм шынығыўларды өзлестириўдиң белгиленген дәрежеде байланыслы түрде анықлаў;
- барлық қәтелерди бақлаў, көрсетиў хәм оларды жоқ етиў илажларын көриў.

5. I Биринши басқыш Көнликпе хәм уқыплылықтың көлеми. Оқыў шынығыўлары хәм өз бетинше жумыс нәтийжесинде гимнастикалық үскенелерде орынланатуғын, акробатика хәм секириў шынығыўларын үйрениў, курамаластырыў барысында хәр бир студент төмендегилерди орынлай билиўи керек:

- биринши хәм екинши оқыў жыллары дәстүриндеги барлық шынығыўларды айтып бериў;
- биринши хәм екинши оқыў жыллары дәстүриндеги барлық шынығыўларды орынлаўда оқыўшылардың қәўипсизлигин тәмийнлеў хәм оларға жәрдем бериў;

Екинши басқыш – хәр бир талаба төмендегилерди орынлай алыўы керек:

- Буйрық бериў хәм оқыўшылардан шаққанлық пенен тез таярлық көриў, шынығыўлар орнын тазалаўды талап етиў;
- Шынығыбларды қабыл етилген атамаларға муўапық халда атаў;
- Шынығыўларды зәрүр хәм имканиятына қарай өз алдына фазаларды жетерлише анық көрсетиў;
- Шынығыўларды орынлаў техникасын қысқаша (тек ең әхмийетлисин) өз ўақтында хәм көргизбели (салыстырыў, сүүретлер хәм түрли көргизбели кураллар жәрдемінде) түсиндириледи:

- Шуғылланыўшыларға жәрдем бериў (физикалық жәрдем, шынығыўды орынлаў даўамында сездирмей айтып бериў яки сигнал бериў, фиксация, сақлық пенен жәрдем):

- Қәтелерди анықлаў хәм оларды жоқ етиў илажларын қоллаў;
- Хәр бир оқыўшы хәрекетин бәхалаў;
- Шынығыўларды орынлаўға үйрениўдин хәр биринен алдын анық ўазыйпаларды қойыў.

Үшинши басқыш – хәр бир талаба төмендегилерди орынлай билиўи керек:

- музыка менен түрли шынығыўларды қәлиплестириў хәм өткерий;
- гимнастика шынығыўларында ең көп қолланылатуғын музыка шығармаларының көлеми хәм дүзилисин еситиўден анықлаў;
- шынығыўды баслаў, жуўмақлаў хәм бир шынығыўдан екениши шынығыўғ өтиў ушын оларды музыка менен тең сүүретлеп бериўи ушын буйрық бериў;
- музыкаға масластырып шынығыў дүзиў.

Санап өтилген көнликпе хәм билимлерди қәлиплестириў көпшилик әмелей шынығыўларда дәстүрий материалларды үйрениў менен биргеликте әмелге асырылады. оширилади.

Шынығыўлар өткерий әмелиятында қабыл қылынған материалларды әпиўайыдан қурамалыға үйретиўдин методикалық избе излиги көрсетилген көнликпе хәм билимлерди дәслепп әпиўайы, кейин қурамалы шынығыўларды қәлиплестириўди тийисли түрде избе излигин сақлаў тәмийинлейди. Бирақ олардың хәр бирин қәлиплестириў методы хәр қыйлы.

Мектепке шекемги киши жастағы балалардың тийкарғы гимнастикасының мазмуны хәм методикасы усы киши жастағы балалар ушын сабақлардың айрым өзгешеликтери менен байланыслы киши жастағы балаларда тийкарғы гимнастика биринши ўақытлары мектепке шекемги жаслар үйретиледи.

Киши бала әсиресе көбирек системалы түрде физикалық билимди жасы үлкейген сайын мектепке шекемги жасында раўажланып хәм тез өзине сиңирип қабыл етеди.

Бала муғаллимнің биринши танысы хәр бир шынығыўды айтып өткенде бала сол гезде дурыс сезиў керек. Мектепке шекемги жасындағы балаларға физикалық билим жөнинде көбирек итибар бериў керек. Жас балаларға тийкарғы гимнастиканы раўажландырыў хәм олардың организмлерин беккемлеў болып есапланады. Киши жастағы балалардың тийкарғы гимнастикасына билим усылларын жақсы қолланыў керек. Соның менен бирге тийкарғы шынығыўлардың хәрекетлерин қәлиплестириў менен байланыслы. Баслаўыш мектепте гимнастиканың тийкарғы усыллары. Жүриў, жүгириў, секириў, ылақтырыў хәм хәр түрли аўырлық салмақтағы затларды көтериў хәм тасыў өрмелеў усаған хәрекетлерди орынлаў болып табылады. Бундай шынығыўлар баланың турмыс тәжрийбеси менен байланыс-лы.

Киши жастағы бала усы атап өткен шынығыўларды орынлай отырып тийкарғы хәрекетлерди меңгериўди хәм өмирде керекли болған нәтийжелерге ерисиў мүмкин.

ӘМЕЛИЙ УСЫНЫСЛАР

1. Оқыў әмелиятын өткериў ушын жоллама.

Конспект дүзиў.

Конспект мазмуны төмендегилерден ибарат болыўы керек.

Тапсырма.

- шынығыўларды бирлестириўши шынығыўларда усыныс етилген тәртиби бойынша дизими;

- шынығыўлар техникасы хәм оқытыўдың методикалық усылларының қысқаша сыпатламы;

- сүүретлер, схемалар, видеофильмлер ҳ.т.б.

Шынығыўларды өткеріў

Оқыў әмелиятын өткеріўши төмендегилерди орынлаўы керек шынығыўларды техникалық жақтан көрсетиў;

- шынығыўларды анық атаў;

- шынығыўларды баслаў, бир шынығыўдан екинши шыныўға өтиў ушын буйрықларды өз ўақтында бериў:

- шуғылланыўшыларға айтып турыў, айтып турыўшы көрсетип бериў;

- шынығыўларды дурыс орынлаўға ерисиў.

Оқыў әмелияты анализлеў әдетте, әмелиятшы талаба тапсырманы орынлап болып, әмелге асырыўы керек. Оз алдына жағдайларда, Алоҳида вазиятларда, оқыў әмелиятын өткеріўшиниң надурыс ҳәрекетлениўинде, оқытыўшы дәррүү араласыўы керек.

ӘДЕБИЯТЛАР

- 1.Каримов И.А. «Ўзбекистон - келажак буюк давлат». Т., Ўзбекистон, 1992
- 2.Каримов И.А. «Ўзбекистон XXI аср бўсағасида. Хавфсизликка таҳдид, барқарорлик шартлари ва тараққиёт кафолатлари». Т., Ўзбекистон, 1997,
3. Ўзбекстан республикаси “Билимлендириш ҳаққидағы” нызам Ташкент.1997,-15 б.
4. Ўзбекстан республикаси “Кадрлар таярлаш миллий дәстүри“ Ташкент. 1997, 25 б.
5. Ўзбекстан республикаси нызамы: Дене тәрбиясы ҳам спорт ҳаққидағы (жаңа баспада) “Халық сөзи газетасы” 28 июнь 2000 ж.
6. Волков Л.П. Теория и методика детского и юношеского спорта. Киев. Олимпийская литература. 2002. 294 с.
7. Гимнастика и методика преподавания. – Учебник для ИФК Под. ред. В.М.Смолевского.- М.: Физкультура и спорт. 1987. 235 с.
8. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб. Пособие для учащихся пед. уч-щ по спец. 03.03 «Физкультура» Под. ред. Н.К. Меншикова.-М.: 1990.-223 с.
9. Гимнастика /Под общей ред. М.Л. Журавина, Н.К. Меншикова. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений /. М.: Издательский центр «АКАДЕМИЯ», 2008. - 444 с.
10. Годик М.А., Барамидзе А.М., Киселева Т.Г. Стретчинг. Подвижность, гибкость, элегантность. — М.: Советский спорт, 1991. — (Серия «Спорт, здоровье, настроение».) — 96 с.
11. Зуев Е.И. Волшебная сила растяжки. - М.: Совет. спорт, 1991. -64с.
12. Каримов М.К. Акробатика Т.: 2002. -38 б.
13. Каримов М.К Хореография машклари ва бадий гимнастика. Укув кулланма. Т.: 2003. -120 б.

14. Керимов Ф.А. Спорт соҳасидаги илмий тадқиқотлар. – Т.: Zar qalam, 2004. – 334 б.
15. Лях В.И. Координационные способности: диагностика и развитие. –М.: Дивизион, 2006. – 290 с.
16. Матвеев Л. П. Теория и методика физической культуры (общие основы теории и методики физического воспитания; теоретико-методические аспекты спорта и профессионально - прикладных форм физической культуры). — М.: Физкультура и спорт, 1991. — 543 с.
17. Матов М.А, Иванова О.А. и др. Ритмическая гимнастика для школьников. - М.: Знание, 1989. - (Новое в жизни, науке, технике. Серия «Физкультура и спорт». - № 4) - 83 с.
18. Менхин Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике: - М.: Физкультура и спорт, 1989. - 224 с.
19. Менхин Ю.В., Менхин А.В. Оздоровительная гимнастика: Теория и методика «ФЕНИКС» Ростов – на - Дону, 2002 – 384 с.
20. Менхин Ю.В. Физическое воспитание: теория, методика, практика : Учеб. пособие для студентов вузов физ. культуры. –т М. : Спортакадем Пресс, 2003. – 322с.
21. Педагогическое физкультурно-спортивное совершенствование. Учеб. пособие для студ. высш. учеб. заведений / под ред Ю.Д. Железняка. – 2-е изд. испр. –М.: Издательский центр «Академия», 2005.- 384 с.
22. Петров П. К. Программированное обучение в физическом воспитании школьников: В помощь учителю физической культуры. - Устинов: Удмуртия, 1986.- 86 с.
23. Петров П.К., Закиров А. М. Гимнастика: Программированные задания для самоконтроля и контроля знаний: Уч. пос. для пед. фак. физ. восп. - Ижевск: УдГУ, 1989. — 59 с.
24. Петров П. К. Урок гимнастики в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Изд-во УдГУ, 1994. - 80 с.

25. Петров П. К. Методика обучения упражнениям в висах и упорах в школе: Учеб. пособие. — Ижевск: Издательство УдГУ, 1995. — 92 с.
26. Петров П.К., Пономарев Г.И. Методика обучения акробатическим упражнениям и прыжкам в школе: Учеб. пособие.- Ижевск: Издательство УдГУ, 1994. - 74 с.
27. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. Высш. учеб. заведений. –М.: Гуманит. Изд. центр ВЛАДАС, 2003. – 448 с.
28. Рихсиева А.А., Насриддинов Ф.Н., Рихсиев А.И. Физическое состояние школьников и спортивной молодежи. Ташкент. Издат. Иби Сины. 1992. - 152 с.
29. Смолевский В.М., Ивлиев Б.К. Нетрадиционные виды гимнастики. — М.: Просвещение, 1992. — 80 с.
30. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика Киев: Олимпийская литература, 1999. -275 с.
31. Теория и методика спорта: Учеб. пособие для училищ олимпийского резерва / Под общ. ред. Ф. П. Суслова, Ж. К.Холодова. — М., 1997.-227 с.
32. Умаров М.Н., Якубова Н.Х. Кулларда тик туриб мувозанат саклаш машкларни алгоритмик шаклдаги курсатмалар усулиятини асосида урга-тиш (Услубий кулланма) Т.: 1999. -85 б.
33. Холодов Ж.К., Кузнецов В.С. Теория и методика физического воспитания и спорта.- 2-е изд. испр. и доп.-М.: Издательский центр «Академия», 2003,- 480 с.
34. Эштаев А.К. Умумривожлантирувчи машкларни утказиш усулияти (услубий тавсиянома)_ Т.: 2004. -59 б.
35. Якубова Н.Х. Стоечная подготовка и методика её совершенствования в сложно координационных видах спорта. Дисс. канд.пед.наук Ташкент. 2000.-190 с.
36. Якубова Н.Х. Аэробика – Основы теории и методики тренировки (учебное пособие). Ташкент 2004. – 98 с.