

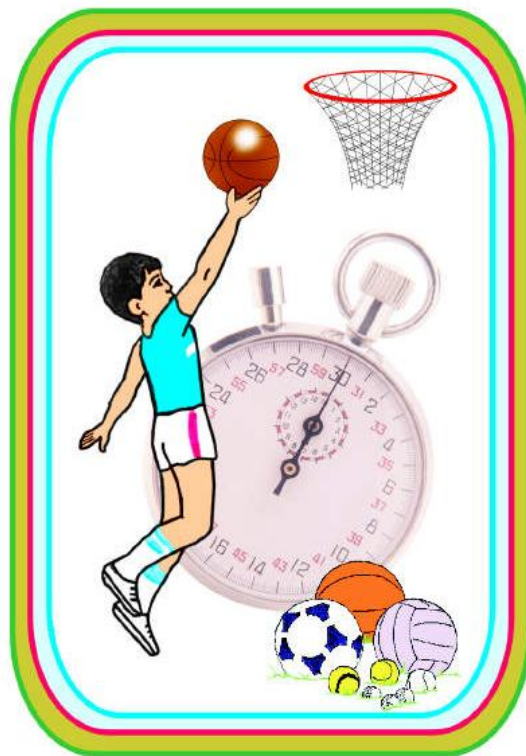
К.МАХКАМЖАНОВ, Ф.ХОЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

**4-сынып оқушыларына арналған
оқу құралы**

Бесінші басылымы

*Өзбекстан Республикасы Халыққа білім
беру министрлігі баспаға ұсынған*



"О'ҚИТУВЧИ" БАСПА-ПОЛИГРАФИЯ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҮЙІ
ТАШКЕНТ— 2013

УЎК: 372.879:811.512.122
КБК 74.200.55Я71
М-32

Пікір жазғандар:

- Р.С.САЛОМОВ** — педагогика ғылымының докторы,
профессор.
М.ҒҰЛАМОВ — педагогика ғылымының кандидаты,
профессор.
Н.КЕРИМОВ — педагогика ғылымының кандидаты,
доцент.

Махкамжанов К.

74.200.55
М-32

Дене тәрбиесі: 4-сынып оқушыларына арналған
оқу құралы / К. Махкамжанов, Ф. Хожаев. -Бесінші
басылымы. — Ташкент: "O'qituvchi" БПШҮ. 2013
— 176 б.

ISBN 978-9943-02-630-8

УЎК: 372.879:811.512.122
КБК 74.200.55Я71
М-32

**Республикалық мақсатты кітап қорының қаражаты
есебінен жалға беру үшін басылды.**



Балалар, сендер әлем деңгейінде танылып, Өзбекстан жалауын жоғары көтеріп жүрген Мұхамедқадыр Абдуллаев, Ақобир Құрбанов, Камал Мұратов, Таштемір Мұхамадиев, Бахрам Авазов, Махтұмқұлы Махмұдов, Ирода Тулаганова, Саида Искандарова, Рустам Қасымжанов сияқты спортшылар есімдерін естіген, яки олар жайында фильмдер көргенсіңдер.

Тәуелсіздігіміздің арқасында спортшыларымыз әлемдік чемпионаттарға, Олимпиадалық және Азиялық ойындарға, Азия біріншіліктері мен беделді халықаралық жарыстарға ұжым болып қатынасып, 3500-ден астам алтын, күміс, қола медальдарға ие болып, Өзбекстанды әлемге танытты.

Әсіресе, Президентіміздің 2002 жылы 24-қазандағы «Өзбекстан балалар спортын дамыту қорын түзу туралы» Жарлығы спортқа көңіл бөлуді күшейте түсті.

Жарлық жарияланған соң, балалар спорты барынша жаппайластырылып, жастар арасынан көптеген қабілетті спортшылар жетіліп шыға бастады.

Спортта табысқа жету өзінен-өзі болмайды, әрине. Бұл үшін темірдей жігер мен тәртіп, дамылсыз еңбек талап етіледі. Ал бұны жас кезден тәрбиелеу керек.

Қолдарыңдағы оқулық үш бөлімнен тұра-

ды. Сендер, қадірлі балалар, бірінші, яғни «Дене тәрбие мен спортқа байланысты теориялық білім негіздері» бөлімінде дене тәрбие мен спортқа байланысты, организмді шынықтыру, дене тәрбие барысында түрлі жарақаттанғанда алғашқы жәрдем беру, түзу тұлғаны қалыптастыру және дене шынықтыру жаттығуларын орындағанда дұрыс тыныс алу туралы теориялық білім негіздерімен танысасыңдар. Бұл теориялық білімді меңгеру үшін, бірінші кезекте өзіңнің күн тәртібіңді жасап, оны тиянақты сақтай білуің, өз бетіңше дене шынықтыру жаттығуларын орындауда қойылатын гигиеналық талаптарды сақтауға дағдылануың қажет.

Екінші, «Дене тәрбие барысында іс жүзіндік әрекеттерінің дағды және біліктерін қалыптастыру» бөлімінде сен бағдарлама негізінде сабақта өтілетін спорт түрлерінен: гимнастика, жеңіл атлетика, баскетбол, футбол, қол добы, волейбол ойындары және кросс дайындығы, қимыл ойындары, жүзу тәсілдеріне қатысты білім мен әрекет дағдыларын меңгеруің мүмкін.

«Спорт түрлері мен спорт жайлы мәліметтер» деген үшінші бөлімде сен сабақтан және сыныптан тыс өтілетін гимнастика, баскетбол, жеңіл атлетика, футбол, теннис сияқты жаттығулар және шаралардың маңызы жайлы білім аласың. Бұдан тыс, өзіңе бақылау жасап отыру үшін дене шынықтыру дайындығының мөлшерлік талаптарын біліп аласың.

ДЕНЕ ТӘРБИЕ МЕН СПОРТҚА БАЙЛАНЫСТЫ ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМ НЕГІЗДЕРІ

Оқушылардың күн тәртібі



Күн тәртібі — дене тәрбиесін ұйымдас-тырудың негізі, ол сенің жақсы өсуің және салауатты жетілуің үшін қажет.

Денсаулықты сақтау, оны нығайту және дененің жан-жақты жетілуінде белсенді әрекет күн тәртібінің негізі болып саналады. Түрлі әрекеттер, ең алдымен, дене шынықтыру жаттығулары жүйкенің тынығуында, жүрек-қан тамыр, тыныс алу, кеуде бұлшық еттерінің жетілуінде пайдасы үлкен. Адам дене шынықтыру жаттығуларын тиімді пайдаланғанда, оның бұлшық еттері күшті, өзі ширақ, қимылы анық, барлық ағзалары сыртқы ортаның кез келген әсеріне қарсы тұра алатын және жақсы бейімделе алатын болады. Күн тәртібі сенің ұзақ өмір сүруің және нәтижелі қызмет атқаруың үшін қажет және қолайлы шара.

Мектеп оқушысының әрекеттену күн тәртібі жалпы күн тәртібінің құрамдас бөлігі болып саналады. Сондықтан, қадірлі балалар, сендерге төмендегі болжамды оқу күн тәртібін ұсынамыз:

7.00 — ұйқыдан ояну;

7.00 – 7.25 — төсек жинастыру, таңертеңгі гигиеналық дене шынықтыру, жуыну;

7.25 – 7.40 — таңертеңгілік тамақ;

7.40 – 8.00 — мектепке бару;

8.00 – 12.30 — мектепте болу, сабақ аралығында сергіту сәттерін өткізу, үлкен үзілісте оқушылар сыртқа шығып, ұжымдасып түрлі әрекетті ойындар ұйымдастыру;

12.30 – 13.00 — үйге қайту;

13.00 – 13.30 — түскі тамақ;

13.30 – 16.00 — дем алу, таза ауада ойнау, спорт секциялары мен үйірмелерге қатысу, үй жұмыстарында ата-аналарына көмектесу;

16.00 – 17.30 — сабақ дайындау;

17.30 – 19.00 — серуендеу, ойын ойнау, дене шынықтыру жаттығуларымен айналысу;

19.00 – 19.30 — кешкі тамақ;

19.30 – 21.00 — дем алу;

21.00 – 21.30 — ұйқыға дайындық;

21.30 – 07.00 — ұйқы.

Енді таңертеңгілік дене шынықтыру жаттығулары кешенін және сабаққа дайындық кезіндегі дене шынықтыру үзілістерінде орындалатын жаттығуларды, арнаулы дәрігер бақылауындағы оқушыларға арналған жаттығуларды саған оқытушы және дәрігер, сондай-ақ дене тәрбие оқытушысы ұсынады.

Күн тәртібіндегі таңғы дене шынықтыру, жеке гигиена, тамақтану, ұйқыға көзделген уақыт тұрақты болуы және өзгермеуі керек. Ерініп немесе ұқыпсыздық жасап, күн тәртібін сақтай алмаса, күн тәртібінде көз-

делген нәтижеге ие бола алмайды. Күн тәртібін сақтау бірқалыпты болса ғана, сен тиянақты ұйымдастырылған тұрмыс салтына тез дағдыланасың және мұндай күн тәртібі сендерге шаттық әкеледі, денсаулығыңды нығайтады.

Жақсы және салауатты өсу үшін дене шынықтыру және спортпен күніне 2-2,5 сағат айналысу керек. Бұл жаттығуларға ойындар, дене шынықтыру жаттығулары, таңғы сабақтағы сергіту сәттері (сабақта) жатады. Егер сен спортпен үйден тыс, яғни спорт секциясында шұғылдансаң, сол күні үйде кемдеу шұғылдансаң да болады.

Демек, күн тәртібі — дене шынықтыру мен демалысты тәртіпке келтірудің және уақытты дұрыс пайдаланудың тиімді жолы болып табылады.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Күн тәртібі дегенде нені түсінесің?
2. Күн тәртібіне нелер енгізіледі, пікіріңді айт.
3. Күн тәртібіне дене шынықтыру жаттығуларын енгізу шарт па, сенің ойың қандай?
4. Неліктен күн тәртібін тұрақты сақтау керек?

Оқушыларға қойылатын гигиеналық талаптар



Әрбір адам тіршілік барысында өз денесіне, шашына, терісіне, тырнақтарына, ауыз қуысына әрдайым және тұрақты түрде күтім жасап отыруы керек.

Атап айтқанда, тері организмді сыртқы ортаның кез келген кері әсерінен, түрлі зиянды микробтардан сақтайды және денеде үнемі біркелкі температураның сақталып тұруына жәрдем береді. Демек, қадірлі оқушылар, бірінші кезекте, денені таза ұстауға көңіл бөлу керек. Сондықтан әрқашан жуынып тұру керек, әйтпесе дененің түрлі зиянды микробтарға қарсы күресу және сақтану қасиеті төмендеп, түрлі жаралар пайда болуы мүмкін. Әсіресе, дененің ашық жерлеріне, тырнақ және тырнақ астына ерекше көңіл бөліп, қолды әрқашан сабындап жууға әдеттену керек.

Дені саудың — тәні сау

Денені таза ұстаудың негізгі құралы — сабын мен су. Жуыну үшін иісті сабын мен жылы суды пайдаланған жөн. Баршаға мәлім, дене терісі құрғақ немесе майлы болады. Теріге күтім жасағанда оның осы қасиетіне мән беру керек. Әр күні, әсіресе, таңертеңгі дене шынықтырудан соң душ қабылдау пайдалы. Судың жылуы $+37^{\circ}$, $+38^{\circ}$ -қа дейін болсын. Егер үйде душ болмаса, дененің ашық жерлерін жылы сумен сабындап жуу керек.

Моншаға аптада бір рет барып, денені мочалкамен сабындап жуған жөн. Аяқты төсекке жатудан алдын әр күні сабындап жуу қажет. Ауыз қуысын таза сақтау тек тістердің сау болуы үшін ғана емес, сондай-ақ ішкі ағзалардың ауруға шалдығыуының



алдын алуда да маңызы зор. Сондықтан тісті әр күні таңертең жууға және тамақтан соң ауызды шаюға әдеттенген мақұл.

Суда жаттығулар орындау белгілі нормалар сақталғанда ғана пайдалы.

Біріншіден, су жаттығулары әр күні таңертеңгі дене шынықтырудан соң жасалғаны дұрыс.

Екіншіден, су температурасын біртіндеп төмендетіп отыру керек.

Үшіншіден, су жаттығуларынан соң денені сүлгімен құрғап қызарғанша сүрту керек.

Сумен шынығуды бастаған кезде, әдетте, бірінші күні жылы сүлгімен белге дейін, кейінгі күндері дене толық сүртіледі. Мұнда судың жылуы $+33^{\circ}$ -тан $+34^{\circ}$ -қа дейін болуы және әр 3-4 күнде бір градустан төмендетіп отырылуы тиіс. Сонда бір айдан кейін судың жылуы $+18^{\circ}$ – $+20^{\circ}$ төңірегінде болады.

Шынығудың 6 – 8-айларында сүлгімен сүртудің орнына душ қабылдауды бастауға болады. Онда судың жылуы $+30^{\circ}$, $+35^{\circ}$ -қа дейін және жаттығу 20–30 секунд болуы жөн. Бұлардан тыс, қадірлі балалар, спорт киімдерінің таза болуына айрықша көңіл бөлу керек. Спорттық аяқ киімді күні бойы киіп жүре беруге болмайды.



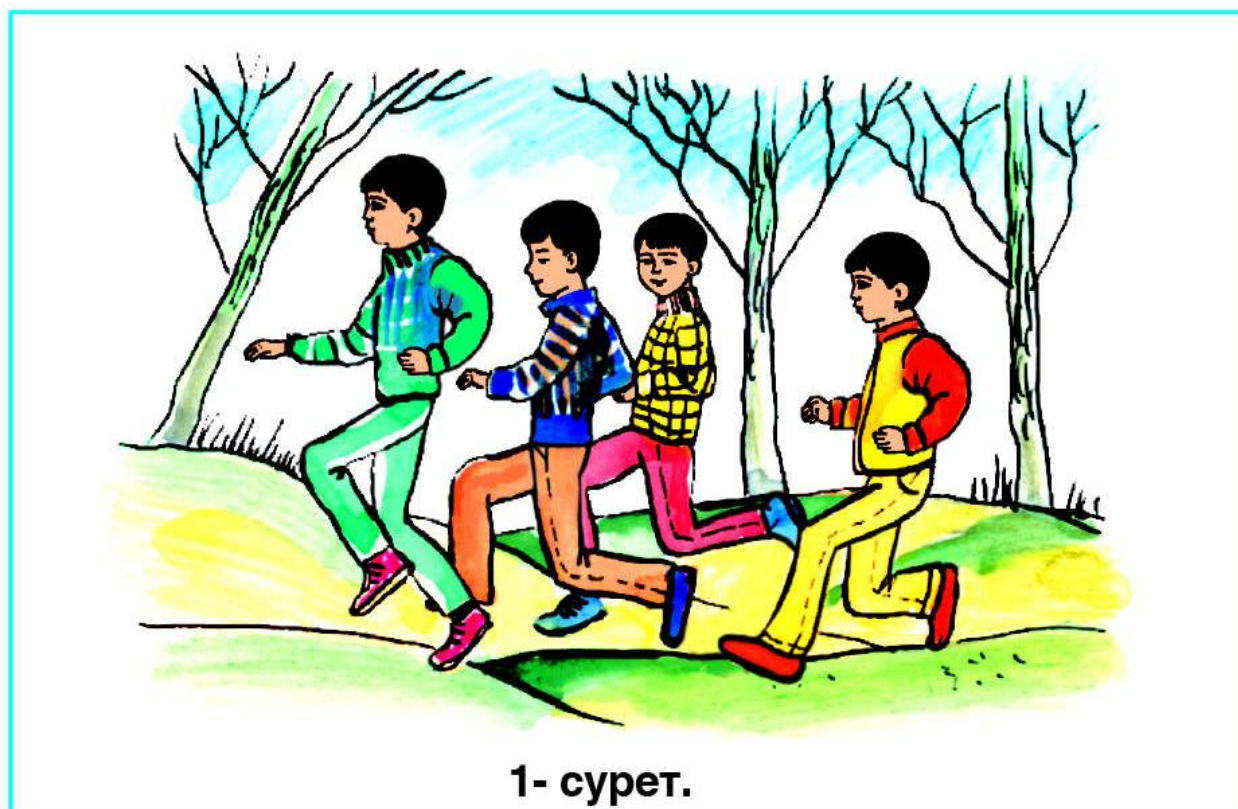
Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Тері қалай және неліктен күтімге алынады?
2. Тырнақты неліктен жиі алып тұру керек?
3. Суда жаттығулар орындау тәртіптері қандай, баяндап бер.



Шынығу дегенде организмнің сыртқы ортаға төзімділігін арттыру түсініледі. Шынығуды іс жүзіне арттыруда күн сәулесі, ауа мен су, яғни табиғаттың табиғи факторлары ең маңызды орын алады (1-сурет). Олардан тиімді де дұрыс пайдалансаң, денсаулығыңды нығайтады, ағзаларды шынықтыруда күткен нәтижеге қол жеткізесің.

Шыныққан балалар шынықпаған балаларға қарағанда қанағатшыл болады, ішкі өзгерістерге артықша күш жұмсамай-ақ өз денсаулығын, сондай-ақ жұмыс қабілетін жоғалтпай еркін қызмет ете алады.



1- сурет.



Ашық ауада шынығу, яғни ауа ваннасын қабылдау — ең пайдалы әрі қауіпсіз шынығу шарасы (2-сурет). Ұдайы шынығудың кез келген түріне кірісуден бұрын жұмысты ауа ваннасын қабылдаудан бастаған жөн. Себебі, ауаның шынықтырушы әсері оның жылуына байланысты. Дененің жылуды сезіну қасиетіне қарай ауа ваннасы түрлі дәрежеде қабылданады. Жылы ауа ваннасы ауа температурасы $+20^{\circ}$ -тан $+30^{\circ}$ -қа дейін болғанда, салқын ауа ваннасы $+14^{\circ}$ -тан $+20^{\circ}$ -қа дейін болғанда және салқын ауа ваннасы $+14^{\circ}$ және одан төмен болғанда ғана қабылданады. Бұл көпшілік үшін қалыпты норма болып саналады.



2-сурет.

Ауа ваннасын қабылдау нормасы екі жолмен: бірінші ауа температурасын біртіндеп төмендету және біркелкі қимылмен шара өткізілетін уақытты ұзарту жолымен белгіленеді және іске асырылады.

Бастапқы ауа ваннасы дені сау балалар үшін 10 минутқа созылады. Мұнда ауа температурасы $+15^{\circ}$ -тан $+20^{\circ}$ -қа дейін болуға тиіс. Содан кейін қабылдау уақыты күн сайын 3—5 минуттан қосылып, ұзақтығы 30—50 минутқа созылады.

Ауа ваннасын қабылдап шыныққанда оқушы өзін-өзі қинап, суыққа тоңып қалмауы керек. Тоңа бастаудың алғашқы белгілері пайда болысымен біраз жүгіру және бірнеше гимнастикалық жаттығулар орындағаны жөн.

Арнаулы ауа ванналарын қабылдап шынығудан тыс, кез келген ауа райында таза ауада серуендеу, жыл бойы терезелерді ашып ұйықтауға әдеттену де организмге өте пайдалы. Бұл шаралардың екеуі де жоғары тыныс алу жолдарының суыққа төзімділігін арттырады. Әрдайым жеңіл киініп жүру де белгілі бір дәрежеде адамды шынықтыратын қасиетке ие.

Сумен шынығу



Сумен шынығу — шынығудың ең тиімді жолы, мұның себебі адамның жылу сезгіштігі. Адам судың жылуын ауа жылуына қарағанда 28 есе көбірек сезеді екен.

Осыған орай, су шынығудың негізгі факторы боп саналады. Бұдан тыс, балалар ұнататын өзіне су шашу, үстіне су құю, душқа түсу және шомылу сияқты шаралар оларға тікелей механикалық түрде әсер етеді (3-сурет). Судағы минералды тұздар, газ және басқа сұйықтықтардың еруі есебінен су



3- сурет.

организмге ауаға қарағанда көбірек әсер етеді. Сумен үнемі денені шынықтыру — кездейсоқ суып кету салдарынан пайда болатын түрлі әсерлерге қарсы сенімді профилактикалық шара болады.

Сумен шынығуда дымқыл сүлгімен сүртіну, үстінен су құю, душқа түсу сияқты жаттығулар орындауды әдетке айналдырған жөн.

Сумен шынығу басқыштары

Сүртіну — суда шынығудың алғашқы басқышы, мұнда дене бірнеше күн дымқыл сүлгімен немесе суға малынған қолмен ысқалап сүртіледі. Алдымен кеуденің бел бөлігіне дейін, кейін бүкіл дене жоғарыдан төменге сүртіледі. Мойын, көкірек, қол және бел әбден сулап ысқаланып, соң сүлгімен кепкенше сүртіледі. Сүрткенде де дене қы-

зарғанша ысқалап сүрту керек. Онда әрекет бағыты қан жүрекке баратын жаққа қарай жүргізіледі. Соңында кеуденің белден төменгі бөлігі де ысқаланады. Дымқыл сүлгімен сүртінуді 30 секундтан 2–3 минутқа созылады.

Үстінен су құю — сумен шынығудың кезектегі басқышы. Үстінен су құю кейбір мүшелерге, яғни қолдарға, мойынға, белге, көкірекке, аяқтың өзіне тиісті болуы және жалпылай болуы да мүмкін. Жалпы су құю ыдыстармен (лейка, шәйнек, шелек, құмыра), яғни кеудеден 5–8 см жоғары көтеріп тұрып, бас және желкелерден құйылады. Мұнда судың жылуы $+34^{\circ}$, $+35^{\circ}$ -тан басталып, әр 3–4 күнде температура 1° -қа төмендетіліп тұрылады. Ақырында судың температурасы $+18^{\circ}$, $+15^{\circ}$ -қа дейін төмендейді. Үстіне су құйылған соң дене қызарғанша сүлгімен ысқаланады. Бұл шынығу барысына жұмсалатын уақыт 3–4 минуттан аспауы керек.

Душ — сумен шынығудың тиімді әдісі болып есептеледі. Мұнда шынығу үшін су орташа күшпен, бір мөлшерде немесе жаңбырға ұқсатып себіледі. Сонда су мен душтың механикалық әсері қосылып, организмге жағымды және шынықтырушы шара ретінде оң ықпал етеді. Алғаш су температурасы $+30^{\circ}$, $+35^{\circ}$ -қа дейін болуы, бүкіл шынығу барысы 1 минутты қамтуы керек. Біртіндеп су температурасы төмендетіледі, душ астында тұратын уақыт 2 ми-

нуттан аспайды. Бұл шаралар да, әрине, денені сүлгімен шапшаңдықпен, қызарғанша ысқалаумен аяқталады. Әдетте, душ қабылдап болған соң, адам өзін сергек және көңілді сезінеді.

Ашық су бассейнінде шомылу — шынығудың әрбір балаға мақұл түсетін тәсілі. Бұнда организмге біржола ауа, су және күн сәулесінің әсері жақсы сезіледі. Шомылуды су температурасы $+18^{\circ}$, $+20^{\circ}$ болғанда бастау керек. Ауа температурасы $+14^{\circ}$, $+15^{\circ}$ -қа, ал су температурасы $+11^{\circ}$, $+13^{\circ}$ -қа дейін төмендеп кетсе, шомылуды тіптен тоқтатқан жөн. Шомылуды көбінесе таңертеңгі және кешкі салқын кезде іске асырған тиімді. Бастапқыда бір мезгіл, кейін 2–3 мезгіл шомылуға болады. Әрбір шомылу уақытының аралығы 3–4 сағат болуын сақтаған жөн.

Жалпы шынығу жаттығуынан тыс, жеке басының шынығу жаттығуы да өткізіледі. Бұлардың ішінде көп таралғаны аяқты жуу және тамақты сумен шаю болып саналады. Бұл шаралар организмнің түрлі суық тиюге төзімділігін арттырады. Сонда ғана организмнің суыққа шалдығуға бейім нәзік мүшелері шынықтырылады.

Күнде шынығу



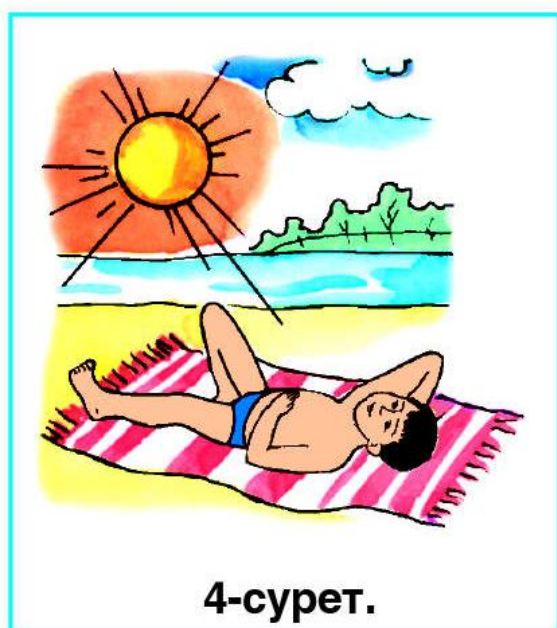
Күн сәулесі организмге күшті әсер ететін фактор боп саналады. Ол қызыл, сары, жасыл, көгілдір, көк, күлгін, және инфрақызыл, ультра күлгін сәулелерден құралады.

Күн сәулесі тек белгілі мөлшерде қабылданса ғана адам организміне тиімді әсерін тигізеді. Күн сәулесі дұрыс пайдаланылмаса адам сауықпайтын дертке тап болуы, яғни жүйке жүйесіне, жүрек-қан тамырлары және организмнің басқа мүшелеріне кері әсер етуі мүмкін.

Күнде шынығу — күн сәулесі ваннасын қабылдау, анықтап айтқанда, организмге күн сәулесі мен ауаның қатар әсер етуі (4-сурет).

Күн сәулесінде шыныққанда, адам терісінің терең қабаттарында пигмент пайда болады, бұл оның терісін күн нұры сәулеленуінің шамадан тыс әсер етуінен қорғайды.

Балалар, күн ашық күндерде серуенге шыққандарыңда жеңіл киініп, жеңіл бас киім киіп алу керек. Күнде жатқанда басқа сүлгі немесе орамал жауып жатуды, әр 2–2,5 минутта қарыннан жамбасқа, содан соң арқаға, кейін тағы да жамбасқа аударылып жатуды ұмытпаңдар.



4-сурет.

Күн ваннасынан соң көлеңкеде 15–20 минут дем ал, кейін үстіңнен су құй, бассейнде 10–15 минут шомыл.

Күн ваннасын таңертең сағат 8-ден 11-ге дейін және күндіз 16-дан 18-ге дейін қабылдаған пай-

далы Бұл кезде күннің ультракүлгін сәулесі көбірек болады да, рахит ауруының алдын алады.

Күн сәулесі ваннасын күн тік түсіп тұрмайтын, және күшті жел соқпайтын жерде қабылдауға болады. Шынығуды көбінесе қала сыртында, су бассейні маңында жасаған мақұл, өйткені бұл жерде ауаның температурасы біршама төмен болады және ауаның әрекеті де байқалып тұрады, ал бұл денеден жылу бөлініп шығуды жақсартады және суда жаттығу жасауға да қолайлы.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Шынығу дегеніміз не, түсіндіріп бер.
2. Ашық ауада өз мөлшерінде шынығу қалай жүзеге асады?
3. Суда шынығуды бастаудан алдын нелерге көңіл бөліну керек?
4. Күн сәулесінде шынығудың суда шынығудан айырмашылығы неде, сипаттап бер.

Жарақаттанудың алдын алу және алғашқы жәрдем көрсету



Мектеп оқушылары арасында, әсіресе, дене тәрбие сабақтарында жарақаттанудың алдын алу және сақтану шараларын жасау қажет.

Алғашқы жәрдем көрсету. Қадірлі балалар! Сендер сабақта жарақат алған балаларға төмендегідей көмек көрсетулерің мүмкін. Зақымдалған жерге тыныштандыру үшін суық суға малынған сүлгі бас, ол ауру-



ды азайтады. Мысалы, баланың мұрнына соққы тиіп, қан кетсе, онда бас біраз артқа еңкейтіледі. Басқа қолмен мұрынның шетінен 3–5 минуттай қысып ұстап тұрылады. Сонда қан тоқтайды.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Жарақаттанған жерге қандай көмек көрсетіледі?
2. Мұрынға соққы тигенде алғашқы жәрдем қалай көрсетіледі?

Тұлғаны дұрыс қалыптастыру жөнінде



Тұлғаны дұрыс ұстау дегенде, кеуденің қалыпты жағдайын түсінеміз. Оны нұқсаныз, дұрыс қалыптастыру үшін жауырын, қарын және желке жазықтығы бұлшық еттерінің күшіне, сондай-ақ омыртқа жотасының әрекетіне көбірек көңіл бөле отырып, дененің барлық бұлшық еттерін бірдей дамыту керек. Тұлғаны дұрыс қалыптастыру үшін төменде берілген жаттығуларды пайдалануға болады:

Түзу тұру жаттығуы өзара көмектесіп орындалады. Мұнда бірінші оқушы дұрыс тұлға қалпын сақтап тұрады, ал екіншісі бұл қалыптың қаншалықты дұрыс орындалғанын жақсылап көріп алады.

Бастапқы қалып — шүйде, жауырын, табандарды қабырғаға тигізген күйдегі қалпы есте сақталады. Содан соң қабырғадан алыстатылады және сол қалыпты көбірек сақтап қалуға әрекет етіледі.

Бастапқы қалып — соның өзі, кеуде қалпын сақтау. Бір адым алға жүріп бұрылу және басты айналдыру әрекеттерін орындау. Тағы да басты түзу ұстап, бір адым артқа жүріп, қабырға алдына тоқтау және кеуденің қалпын тексеріп көру.

Бастапқы қалып — соның өзі, қабырға алдында тұру, бас пен жамбасты түзу ұстап, белді бұгу және бастапқы қалыпқа қайту.

Бастапқы қалып — соның өзі. Бас, арқаны және жамбасты қабырғаға тиер-тимес етіп отырып-тұру, аяқтарды көтеру және бұгу, тағы да бастапқы қалыпқа қайту.

Бастапқы қалып — соның өзі. Бастапқы қалыпты есте сақтап, қабырғадан алыстау және бас, кеуде, аяқтармен бірнеше әрекеттерді орындау, сондай-ақ тұлғаны түзу ұстап, оның қалпын қабырға алдында тұрып тексеру.

Бастапқы қалып — соның өзі. Бастапқы қалыпты сақтау. Қабырғадан алыстап, тұлғаның түзу қалпын сақтаған күйде 5–6 секунд айналып жүру, одан соң қабырға алдына барып, қалыпты тексеру.

Бастапқы қалып — айна алдында түзу тұлға қалпында тұру. Бас, кеуде, аяқтармен бірнеше әрекеттер орындау. Тағы да бастапқы қалыпқа қайтып, оны айна алдында тексеріп көру.

Бастапқы қалып – бір-біріне теріс қарап тұрып, түзу тұлға қалпын меңгеру және артқа толық бір рет айналып, бір-бірінің қалпын тексеру.

Бастапқы қалып – тік тұрып, гимнастика таяқшасын артта – омыртқа жотасы бойымен тік ұстау және таяққа шүйде және омыртқа жотасын тигізу. Сен жоғарыда берілген жаттығулардың мақсаты мен міндеттерін жақсы аңғарып алуға тиіссің. Демек, орындап жатқан жалпыдамытушы жаттығулар кейбір бұлшық ет топтарына айрықша әсер еткенде ғана нашар дамып келе жатқан бұлшық еттерді өсіру және тұлғадағы нұқсандарды жою мүмкіндігін береді.

Тұлғадағы кемістіктерді жалпыдамытушы жаттығулар көмегімен сәтті жоюға болады. Мысалы, тұлға бүкірейіп қалған болса, жаттығулар көбірек омыртқа жотасын түзулеуге немесе желке жазықтығы бұлшық еттерінің жетілуіне және олардың күшін дамытуға бағытталады. Сондай-ақ, омыртқа жотасының жоғарғы бөлігінің әрекетшеңдігін арттыруға көмектесетін жаттығулар көбірек орындалады. Керіле қисайған тұлғаны түзетуде алға қарай иілу жаттығулары және қарын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, ал омыртқа-бел бұлшық еттерін жетілдіру үшін кеуде жамбас-сан буынынан бүгілетін, сондай-ақ кеуденің артқы жазықтығындағы бұлшық еттерді созатын (бұл омыртқаның бел бөлігіндегі бүгілуді кемейтеді) жаттығулар орындалады.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Тұлғаны дұрыс ұстауды қалай түсінесің?
2. Түзу тұлғаға тән қалыпты тексергенде қандай жаттығулар пайдаланылады?

Дене тәрбиесі жаттығуларын орындағанда дұрыс тыныс алуды үйрену



Адамның ішкі органдары оның қимылдарымен өзара байланысты. Қимыл кезінде адамның тамыр соғуы, тыныс алуы жиілейді, бұл тамақтың қорытылуы мен қан айналымына әсерін тигізеді. Дұрыс тыныс ала білу қан айналымы мен тыныс алу мүшелерінің жетілуін жақсартуға көмектеседі, сондай-ақ тыныш жағдайда бұлшық еттің өміршең қызметінің біркелкі сақталуын қамтамасыз етеді. Дұрыс тыныс алуды үйрену үшін тыныс алу түрлері мен тәртібін білу қажет.

Тыныс алу әр түрлі болады, бұлар: көкірек яки қабырғамен, қарын яки диафрагмалы және аралас тыныс алу.

Көкірекпен тыныс алғанда, тыныс алу көкірек қуысының кеңеюі есебінен, ал дем шығару қабырғалардың орнына түсіп, көкірек қуысы көлемінің тараюы есебінен болады.

Қарынмен тыныс алғанда тыныс алу диафрагманың жиырылуы және түсуі, ал соған орай көкірек қуысы көлемінің жоғарыдан төменге кеңеюі, ал дем шығару көкірек қуысы көлемінің тараюы және диафрагманың көтерілуі есебінен болады. Ал диафрагманың көлемі қанша ұлғайса, соған сай көкірек қуысының көлемі де сонша кеңейетіндігі белгілі.

Аралас тыныс алғанда тыныс алу мен дем шығару көкірек қуысының алға, артқа, жанына және жоғарыдан төменге ұлғаюы

және тараюы есебінен жүзеге асады. Бұл — терең және толық тыныс алуға мүмкіндік туғызатын тыныс алудың ең мақсатқа сәйкес түрі.

Тыныс алу тәртібі. Тыныс алу және дем шығару мұрын арқылы дыбыссыз, біртегіс, артық күш жұмсалмай орындалуы керек.

Дем шығару тыныс алуға қарағанда ұзағыраққа созылады, мұнда тыныс алу 2 санақта болғанда, дем шығару 3 санақта; тыныс алу 3 санақта болғанда, дем шығару 4 санақта; тыныс алу 4 санақта болғанда, дем шығару 6 санақта жалғасуы керек.

Бұлшық еттер жұмыс істеп жатқанда соның әрекетіне сәйкестеніп тыныс алу керек; тыныс алу бұлшық еттер аз зорығып, көкірек қуысы кеңейгенде, ал дем шығару бұлшық еттер зорыққан және көкірек қуысы тарайып, әрекеттеніп жатқанда жүзеге асуы керек.

Қимыл-әрекет барысында кез келген бұлшық еттер тобының зорығуы нәтижесінде тыныс алудың белгілі бір түрінің бірі көбірек болуы мүмкін. Айта кету керек, тек қолайлы жағдайда ғана емес, қиындаған жағдайда да терең тыныс алуды үйрену керек, ол үшін арнаулы жаттығулар орындалады.

1. **Бастапқы қалып** — негізгі тік тұру. Көкірек қуысын түсіріп, созылыңқы (3 санақта) дем шығару. Көкірек қуысын көтеріп не кеңейтіп, 2 санақта тыныс алу. Жаттығуды жинақтап, 4 реттен қайталау, жинақтау

арасында (көкірек қуысы) 30 секунд дем алу керек. Осы жаттығуды отырып және шалқайып жатып орындау.

2. **Бастапқы қалып** — негізгі тік тұру. Бірінші жаттығудың өзі, 5–6 санақта дем шығару және 4 санақта тыныс алу орындалады.

3. **Бастапқы қалып** — шалқайып жатып, қолды бастың артына немесе жанына қойып, көкірек қуысын ішке тартып, 4–6 санақта дем шығару. Көкірек қуысын көтеріп, 3–4 санақта тыныс алу. Осыны отырған және тік тұрған күйде орындау.

4. **Бастапқы қалып** — шалқайып жатып, алақанды қарынға қою, қарын бұлшық еттерін керіп, ішке тарту және 6–8 санақта ұзақ дем шығару. Қарынды керіп, 3–4 санақта тыныс алу. Саусақтармен қарынды жеңіл басып, оның тартылуын және керілуін бақылау. Осының өзі, алақанмен қарынды басып тұрып дем шығару. Осының өзін отырған және тік тұрған күйде де орындау.

Түрлі гимнастика жаттығуларын орындағанда тыныс алу ырғағын бақылау, қай кезде тыныс алуды немесе тыныс алудың басқа түрін пайдалану керектігін анықтау зерттеледі. Орташа күш жұмсаумен жұмыс орындалғанда және барлық бұлшық еттер қатысқан жағдайларда аралас тыныс алудан пайдаланылады. Егер қарын бұлшық еттері керіліп, ауыр жұмыс, мысалы, бұрыш жасай тартылу және сүйену орындалғанда,

көкірекпен тыныс алу, желке жазықтығының бұлшық еттері орташа тартылғанда, яғни горизонталь тартылу, сүйену, ал екі қолмен тік тұруда қарынмен тыныс алған жөн болады.

ЖАЛПЫДАМЫТУШЫ ЖАТТЫҒУЛАР

Сендер тұлғаны әдемі қалыптастыру және дұрыс та терең тыныс алуды үйренгендеріңде жалпыдамытушы жаттығулардың орнын ерекше. Жалпыдамытушы жаттығулар, жалпы, организмге, бұдан тыс, арнайы бұлшық ет топтары мен буындарға тікелей және бағытталған ықпалын тигізеді. Олар көкірек қуысы, омыртқа жотасы, аяқтарда пайда болатын кемістіктерді жоюда ерекше маңызды боп саналады. Сондықтан жалпыдамытушы жаттығуларды әрбір сабаққа енгізу керек. Мұндай жаттығулар кешенін түзуде қол, желке жазықтығы, аяқ және мойын бұлшық еттерін жетілдіруге енгізу керек.

Жалпыдамытушы жаттығуларды әр түрлі сапта тұрып, яғни шеңберде, бір-екі адамдық қатарда, жайылған, қатар сапта, тұрған орнында және жүріп, және түрлі бұйымдардың, яғни жалаушалардың, секіргіш жіп, шеңбер, гимнастикалық таяқшалардың, доптар, тағы басқалармен орындауға болады. Олар сендердің дайындықтарыңа қарай белгіленеді.



Бірінші жаттығулар кешені

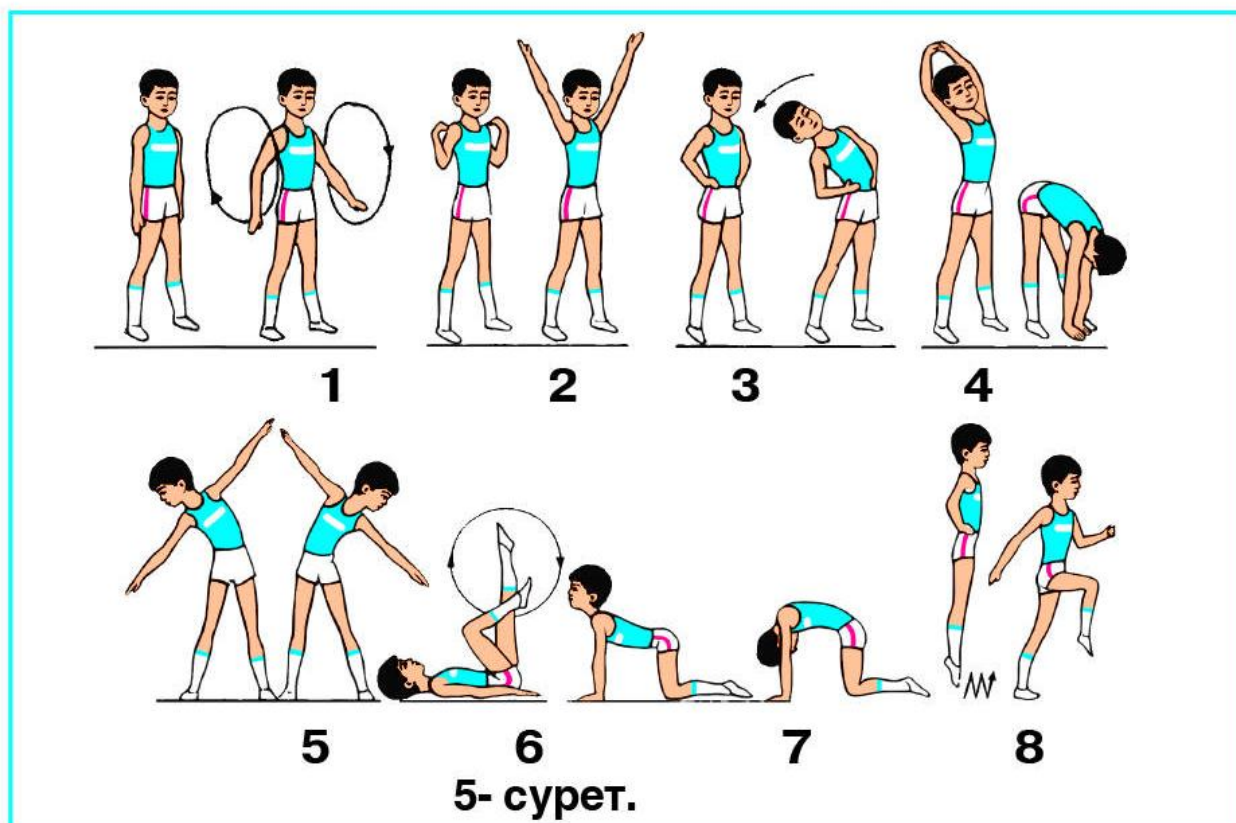


1. **Бастапқы қалып.** Қолдар төменде, аяқтар желке жазықтығына қойылады. 1-4 дегенде қолдарды алға шеңбер сияқты айналдыру. Осыны артқа қарай орындау.

2. **Бастапқы қалып.** Қолдар желкеде, аяқтар желке жазықтығына қойылады. 1-2 дегенде қолдарды жоғарыға көтеру; 3-4 дегенде бастапқы қалыпқа қайту.

3. **Бастапқы қалып.** Қолдар белде, аяқтар желке жазықтығына қойылады. 1 дегенде оң жаққа еңкею; 2 дегенде бастапқы қалыпқа қайту. Соны сол жаққа қарай орындау.

4. **Бастапқы қалып.** Қол саусақтары біріктіріліп, шынжыр етіп ұсталған, аяқтар желке жазықтығына қойылады. 1-3 дегенде алға еңкейіп, алақандарды еденге тигізу; 4 дегенде бастапқы қалыпқа қайту.



5. **Бастапқы қалып.** Қолдар жанына созылып, аяқтар желке жазықтығына қойылады. 1 дегенде кеудені сол жаққа ию; 2 дегенде бастапқы қалыпқа қайту. Осыны оң жаққа қарай орындау.

6. **Бастапқы қалып.** Шалқайып жатқан күйі қолдар жанға қойылады. 1–2 дегенде аяқтарды бүгу және жазу (велосипед тебу әрекетін орындау).

7. **Бастапқы қалып.** Тізерлей тұрып, басты алға қарату. 1–2 дегенде басты төменге қарату және белді доға тәрізді қалыпқа келтіру; 3–4 дегенде бастапқы қалыпқа қайту.

8. **Бастапқы қалып.** Қолдар белде, аяқтар желке жазықтығына қойылған. Екі аяқтап секіру, соңынан жүруге өту (5-сурет).

Жалаушалармен орындалатын жаттығулар



1. **Бастапқы қалып.** Негізгі тік тұру: 1 дегенде қолдар жанына созылады; 2 дегенде аяқ ұштарына көтеріліп, қолдар жоғарыға созылады; 3 дегенде табан толық жерге қойылып, қолдар жанына созылады; 4 дегенде бастапқы қалыпқа қайтады.

2. **Бастапқы қалып.** Негізгі тік тұру: 1 дегенде оң аяқты жанына қойып, қолдар жоғары көтеріледі; 2-3 дегенде, оң жаққа еңкейіп, қолдар түсіріліп, түзу ұстап тұру; 4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту. Осыны басқа жаққа қарай орындау.

3. **Бастапқы қалып.** Негізгі тік тұру: 1 дегенде, оң аяқты артқа созу және керіліп, қол-

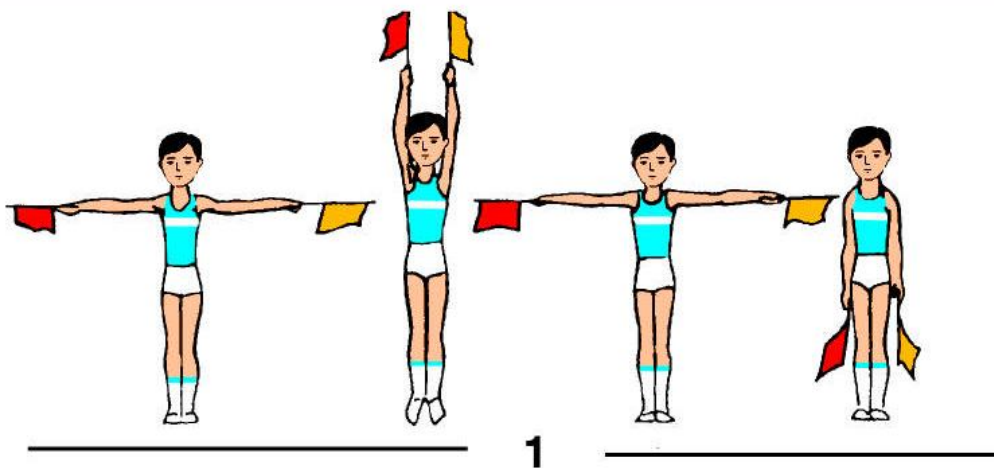
дарды жоғары көтеру; 2 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту. Осыны сол аяқпен де орындау.

4. **Бастапқы қалып.** Аяқты желке жазықтығына қою. 1 дегенде, тізелерді бүкпей, алға еңкейіп, жалаушаларды аяқ алдына қою; 2 дегенде, қолдарды белге қойып, артқа керілу; 3 дегенде, тізелерді бүкпей, алға еңкейіп, жалаушаларды алу; 4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту.

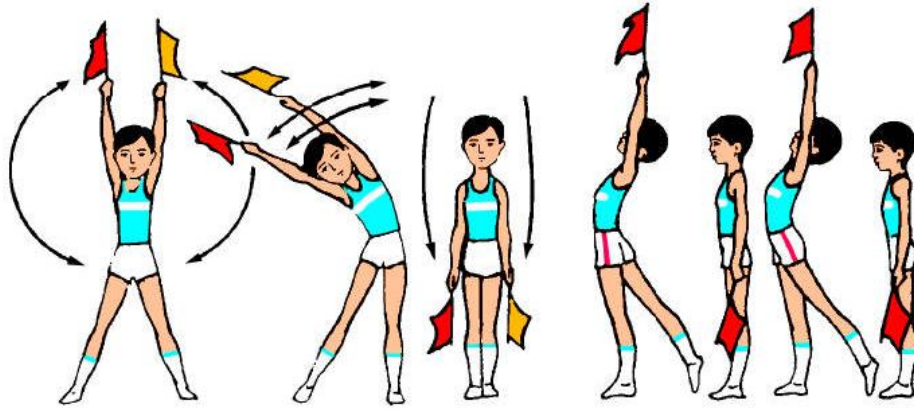
5. **Бастапқы қалып.** Негізгі тік тұру: 1 дегенде, қолдарды жоғары көтеру; 2 дегенде, қолдарды айқастырып, жалаушаларды бастан асыра ұстап, пружина сияқты отырып-тұру; 3 дегенде, қолдарды жанына-төменге түсіру және тік тұру.

6. **Бастапқы қалып.** Аяқтарды жұптастырып, қолдарды алға-жанына қарай созу. 1 дегенде, сол аяқты сілтеп, аяқтың ұшын оң қолдағы жалаушаға тигізу. 2 дегенде бастапқы қалыпқа қайту. Осыны оң аяқпен орындау.

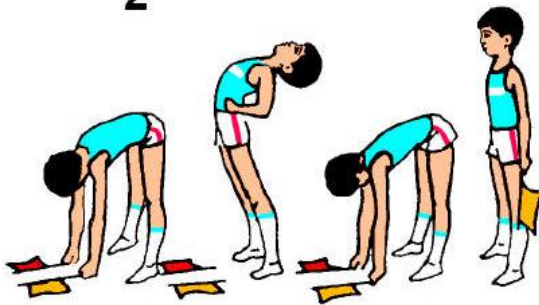
7. **Бастапқы қалып.** Негізгі тік тұру қалпында қолдарды әрекеттендіріп, жоғарыға созу және жанына түсіру.



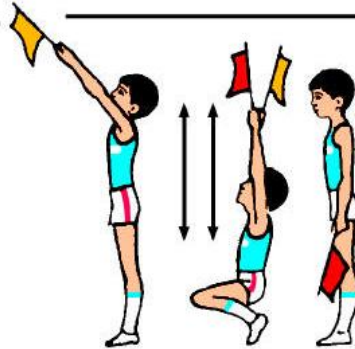
6-а сурет.



2

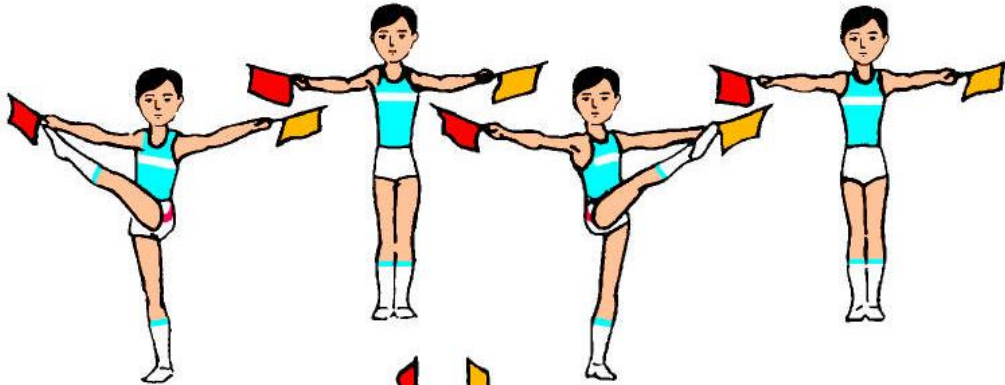


3

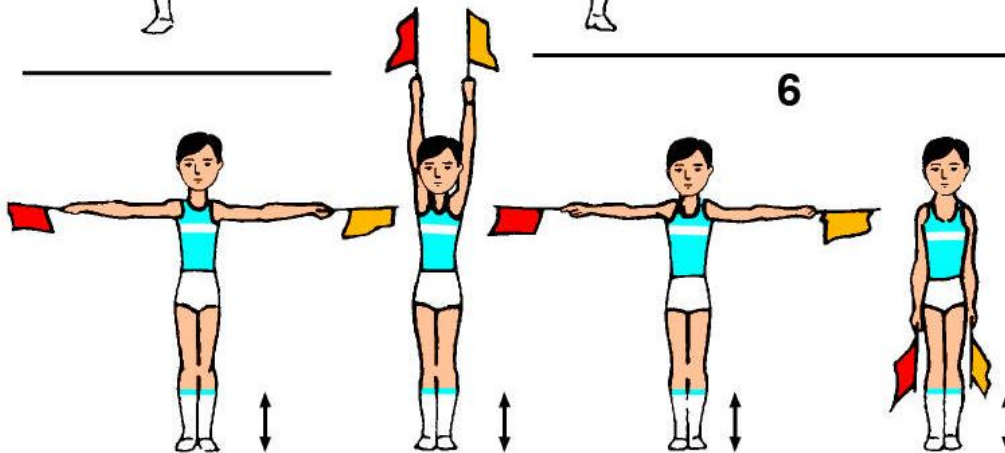


4

5



6



7

8

6-ə сурет.

8. **Бастапқы қалып.** Жалаушаларды төменге түсіру және бір орнында жүру (6-а,ә сурет).

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар



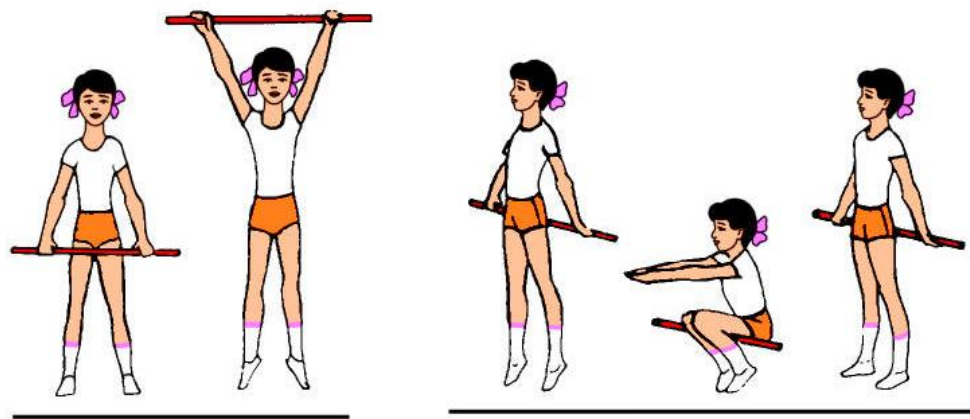
1. **Бастапқы қалып.** Таяқшаны төменге түсіріп, аяқтарды желке жазықтығына қою. 1–2 дегенде, аяқ ұшына көтеріліп, таяқшаны жоғары ұстау; 3–4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту.

2. **Бастапқы қалып.** Аяқтарды желке жазықтығына қою және таяқшаны артқа ұстап тұру. 1–2 дегенде, таяқшаны балтырмен сан арасына қойып, қолдарды алға созып, шоқиып отыру; 3–4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту.

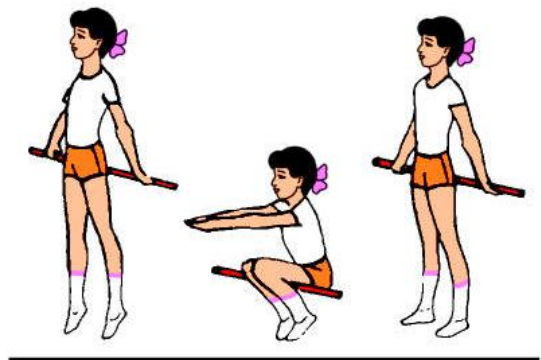
3. **Бастапқы қалып.** Аяқтарды желке жазықтығына қойып, таяқшаны төмен ұстау. 1–2 дегенде, кезекпен алдымен оң аяқты, кейін сол аяқты таяқшаның үстінен өткізу және денені түзу ұстап тұру; 3–4 дегенде, таяқшаны артқа төмен ұстап тұру. Осыны сол аяқтан бастап орындау.

4. **Бастапқы қалып.** Таяқшаны төмен ұстап, аяқтарды желке жазықтығында ашу; 1–2 дегенде, гимнастикалық таяқшаны жоғарыдан артқа өткізіп тұру; 3–4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту.

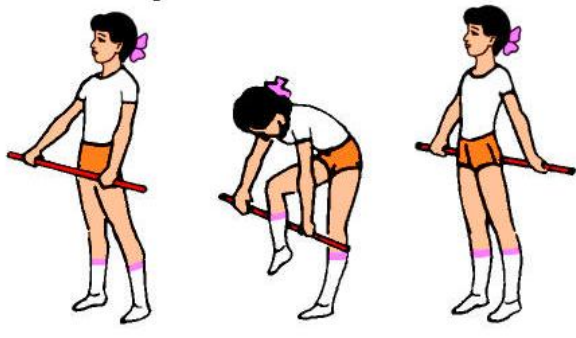
5. **Бастапқы қалып.** 1–2 дегенде, таяқшаны оң қолмен ұстап, қолдарды жанына созу; аяқтарды желке жазықтығына қойып, оңға бұрылу; таяқты оң қолдан сол қолға алу



1



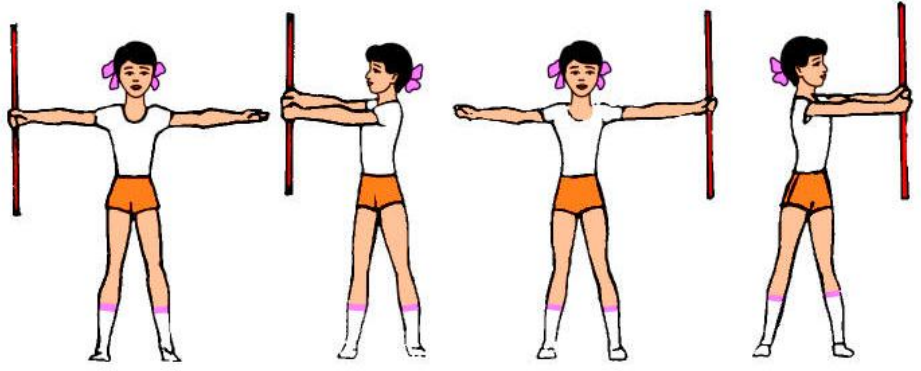
2



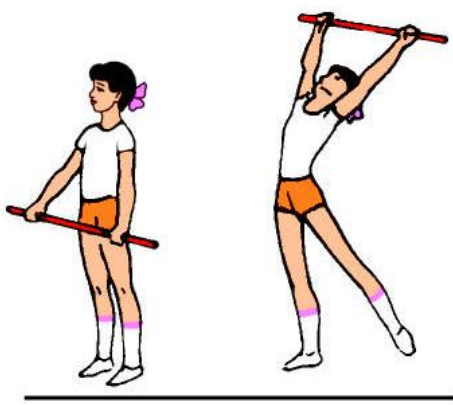
3



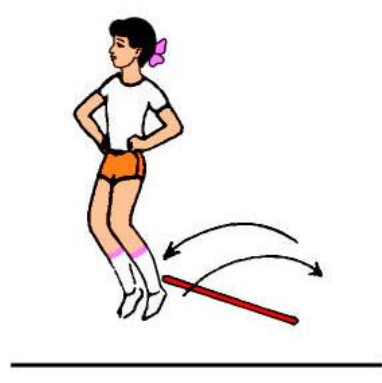
4



5



6



7

7- сурет.

және солға бұрылу. Бастапқы қалыпқа қайту.

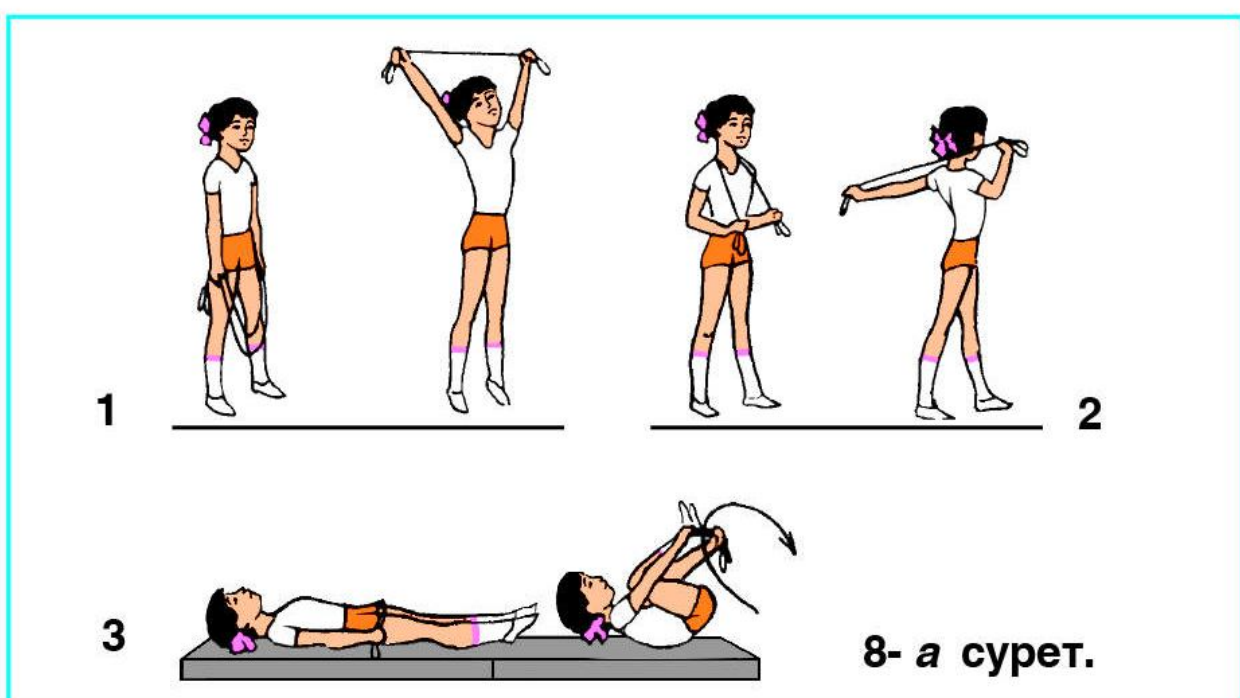
6. Бастапқы қалып. Гимнастикалық таяқшаларды алға, төменге қарай ұстап тұру; 1–2 дегенде, сол аяқты артқа созып, ұшымен тұру және қолдарды жоғары көтеріп керілу; бастапқы қалыпқа қайту. Осыны басқа аяқпен орындау.

7. Бастапқы қалып. 1–2 дегенде, қолды белге қойып, жатқан таяқша үстінен алға-артқа секіру (7-сурет).

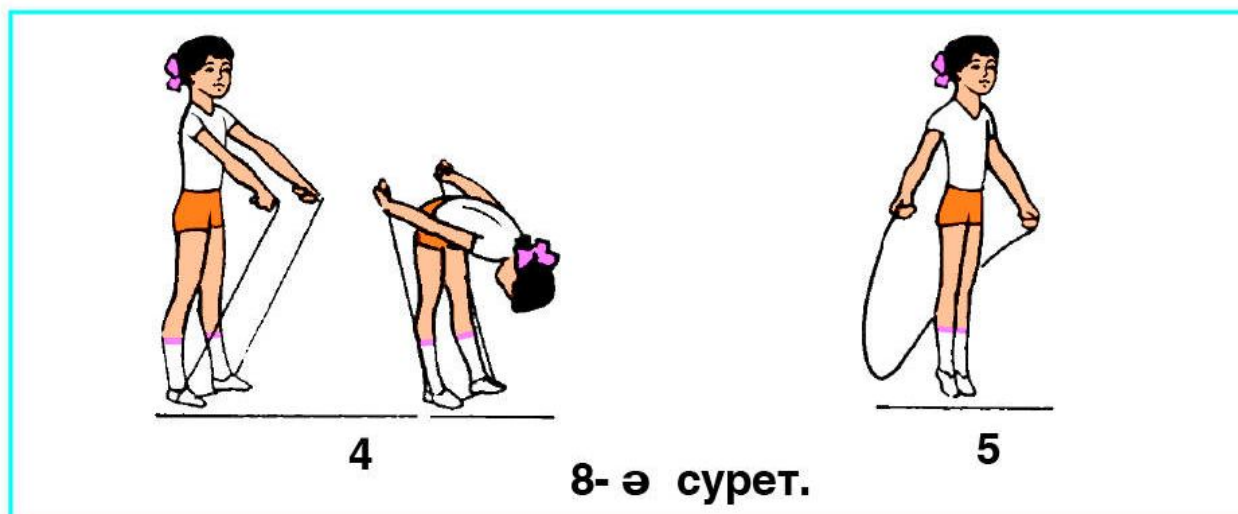
Секіргіш жіппен орындалатын жаттығулар



1. Бастапқы қалып. Секіргіш жіпті қолмен төмен қарата ұстап тұру. 1–2 дегенде, аяқтарды желке жазықтығына қою және аяқ ұшына көтерілу, қолдарды жоғарыға созып, керілу. Бастапқы қалыпқа қайту.



8- а сурет.



2. **Бастапқы қалып.** 1–2 дегенде, секіргіш жіпті мойыннан түсіріп, ұшынан ұстап тұру және аяқтарды желке жазықтығына қою. 3–4 дегенде, солға бұрылып, сол қолды түзу ұстау және секіргіш жіпті желкеге параллель қалыпта ұстап тұру; бастапқы қалыпқа қайту. Осыны басқа жаққа қарап орындау.

3. **Бастапқы қалып.** 1–2 дегенде, шалқайып жатқан қалыпта, секіргіш жіпті түзу тұрған қолмен саннан түсіріп ұстау; 3–4 дегенде, аяқтарды көкірекке тартып, секіргіш жіпті табан астында ұстап тұру; бастапқы қалыпқа қайту (8-а сурет).

4. **Бастапқы қалып.** 1–2 дегенде, аяқтарды жанға қарай ашып, секіргіш жіптің үстіне қою және секіргіш жіптің ұшынан ұстап, кере тарту; 3-4 дегенде, алға еңкейіп, қолдарды артқа созу; бастапқы қалыпқа қайту.

5. **Бастапқы қалып.** 1–2 дегенде, секіргіш жіпті артқа ұстау; 3–4 дегенде, секіргіш жіптен секіру. Бастапқы қалыпқа қайту (8-ә сурет).

ДЕНЕ ТӘРБИЕ БАРЫСЫНДА ІС ЖҮЗІНДІК ӘРЕКЕТТЕРІНІҢ ДАҒДЫ ЖӘНЕ БІЛІКТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Гимнастика туралы



Гимнастика сабағы арнаулы жабдықталған спорт залында немесе ашық гимнастикалық алаңшада өткізіледі. Алаңшада құрал-жабдықтар сабақ жүргізу кезінде шұғылданып жатқан оқушылар бір-біріне кедергі жасамайтындай етіп орналастырылуы керек. Яғни бұл оқушылар жаппай сапта тұратын, жалпыдамытушы жаттығуларды, көркем гимнастика жаттығуларын, ойын мен эстафеталарды өткізетін орын болу керек.

Сабақта доп, секіргіш жіп, шеңбер, гантель, гимнастикалық таяқшалардан тиімді пайдалануға әрекет ету керек. Ол үшін оқушылар топтарға бөлініп, кезектесіп спорт жабдықтарынан пайдаланады.

Қадірлі оқушы, сен гимнастика сабақтарына спорт киімдерінде қатысқаның жөн.

Сабақта сен гимнастика жайында жалпы мәлімет алумен қатар денсаулығыңды нығайтуға, дененің жан-жақты үйлесімді дамуына көмектесетін, организмнің тіршілікке қажетті әрекет-дағдыларын жетілдіретін және спорт гимнастикасының түрлерімен (спорт және көркем гимнастика элементтері, акро-

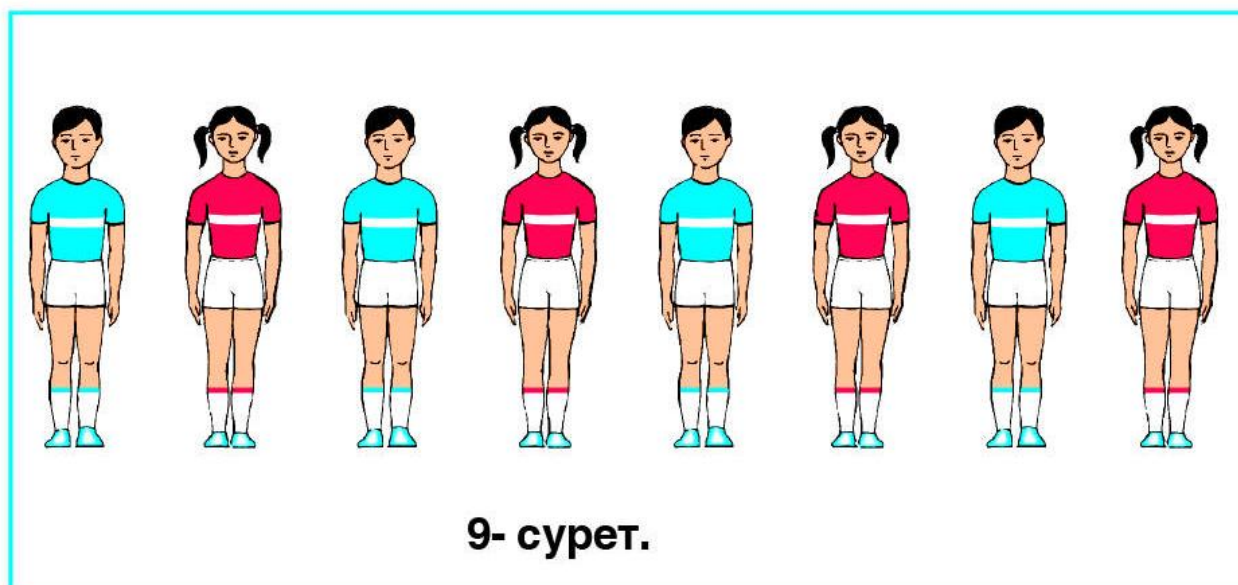
батика) танысасың. Бұдан басқа, таңертеңгілік гимнастика жаттығулары кешенін дербес өзің түзуді және оларды дұрыс орындауды үйренесің. Гимнастикалық жаттығулар қалай адам организмі жүйелері және қимыл аппараттарына тікелей әсер ететінін түсініп аласың.

Жаттығу кезінде спорт құрал-жабдықтарын тексермей тұрып шұғылдануға кіріспе. Спорт жабдықтарынан секіріп түскенде, таянып секіру қажет екенін ұмытпа!

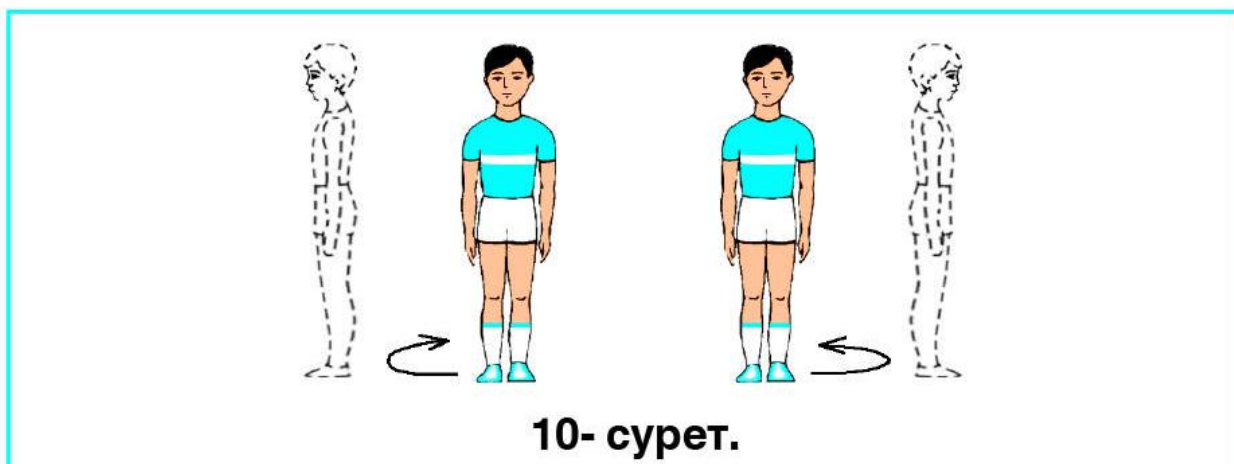
САПҚА ТҰРУ ЖӘНЕ ҚАЙТА САПҚА ТҰРУ ТӘСІЛДЕРІ МЕН ТӘРТІПТЕРІ

Сен 3-сыныпта сапқа тұру жаттығуларын орындауды үйреніп алғансың, ал 4-сыныпта сапқа тұру тәсілдерін, сапқа тұру мен қайта сапқа тұруды, бір орыннан екінші орынға көшу тәсілдерін, саптың арасын ашып шығу және жақындатуды үйреніп алуға да тиіссің.

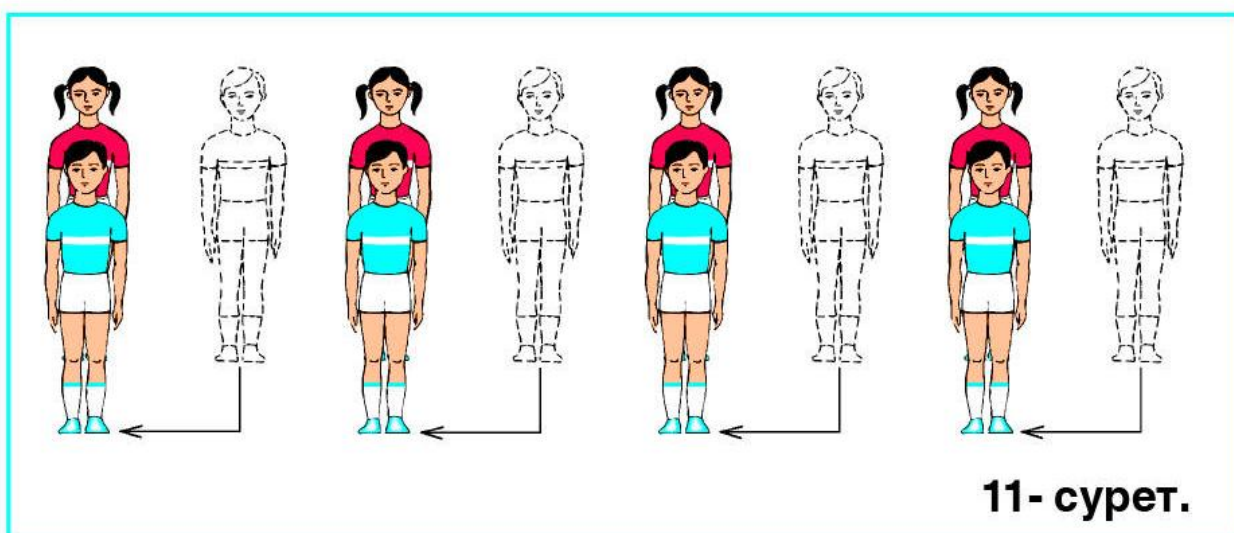
Бір қатарға сапқа тұру (9-сурет).



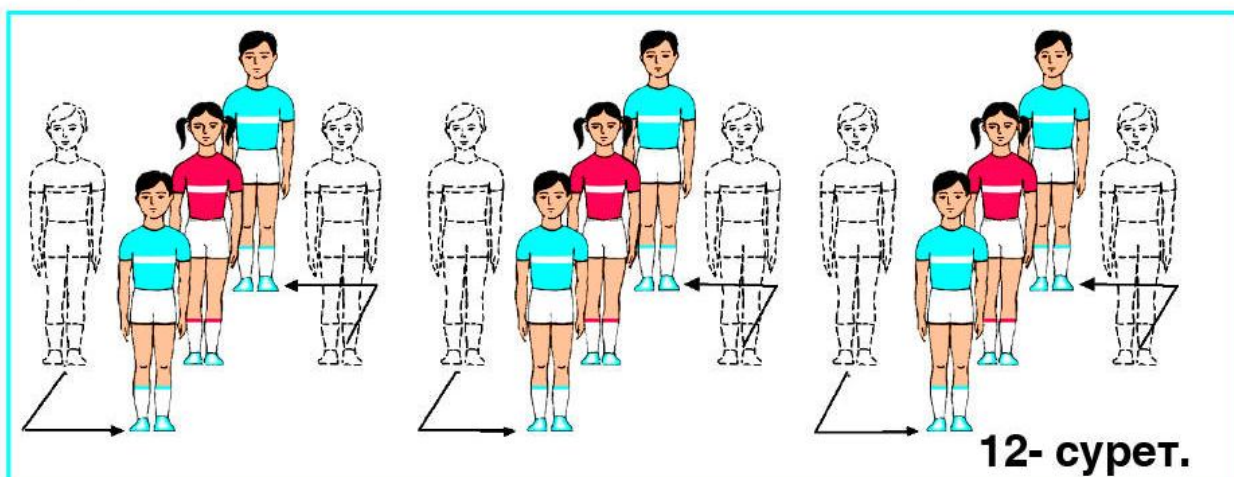
Тұрған орыннан оңға немесе солға бұрылу (10-сурет).



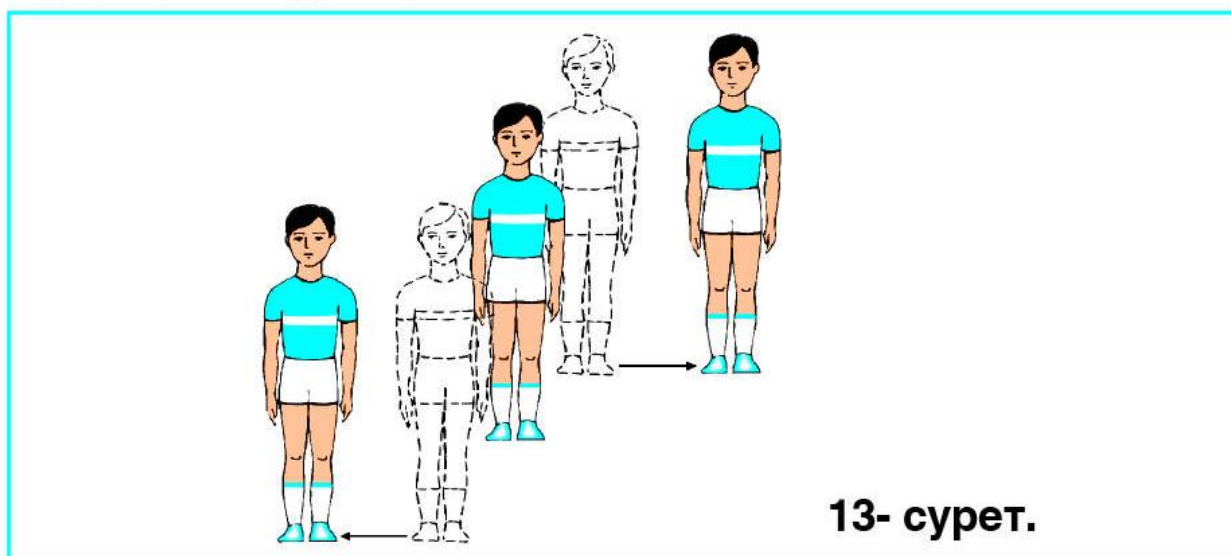
Бір қатардан екі қатарлы сапқа тұру (11-сурет).



Бір қатардан үш қатарға сапқа тұру (12-сурет).



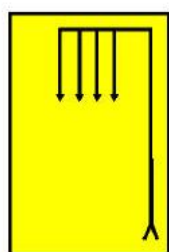
Бір қатардан үш қатарға қырлы сапқа тұру (13-сурет).



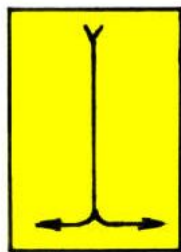
Әрекет кезінде бір қатардан үш, төрт, бес қатарға сапқа тұру (14-сурет).

Бөліну және екі қатарға бірігу (15-сурет).

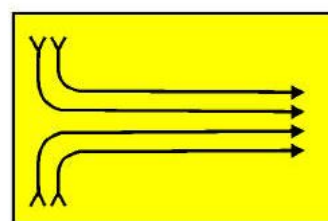
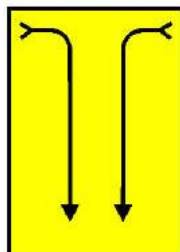
Екі қатардан бірігу арқылы төрт қатарға сапқа тұру (16-сурет).



14- сурет.

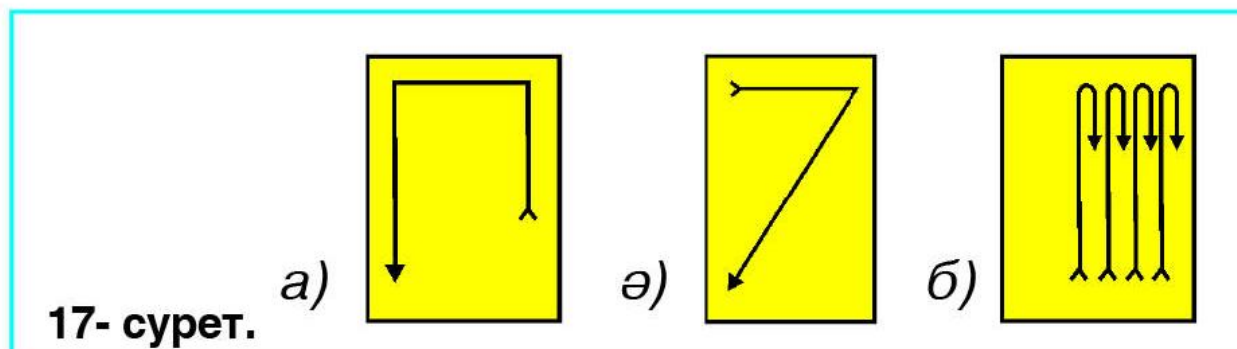


15- сурет.



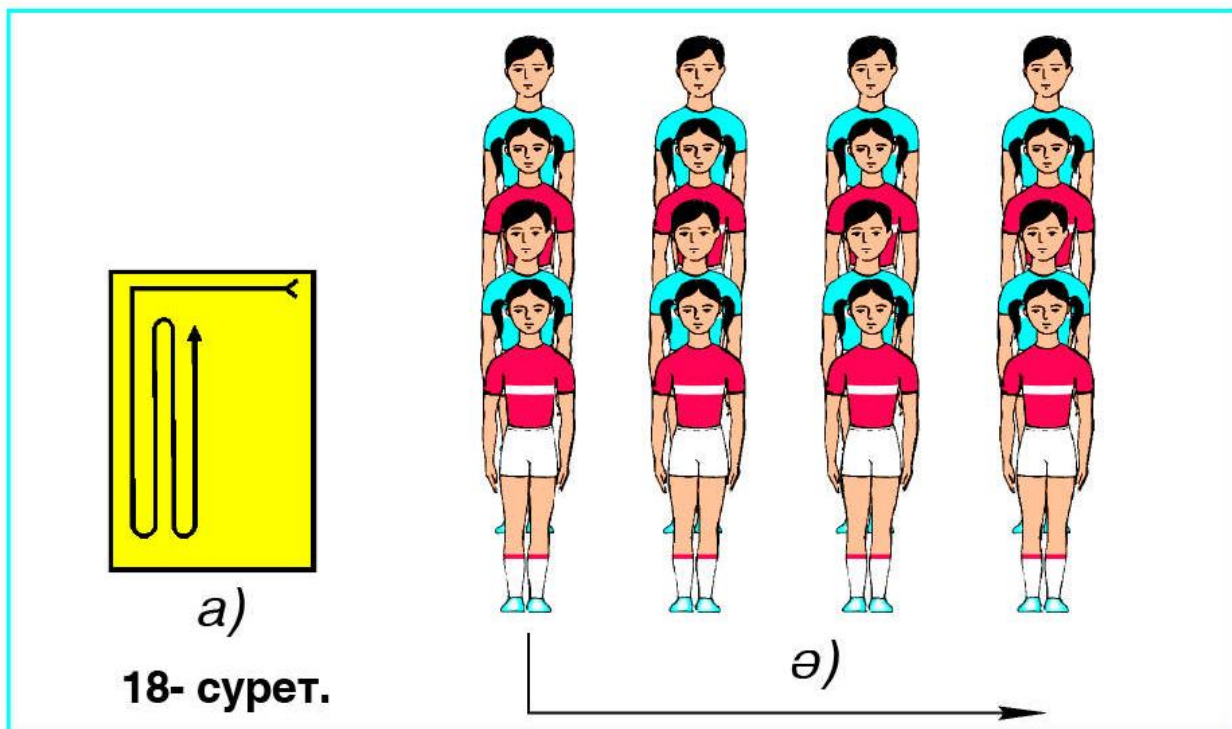
16- сурет.

а) Айналып жүру. ә) Диагональ бойлап жүру. б) Кері бағыт бойынша жүру (17-сурет).



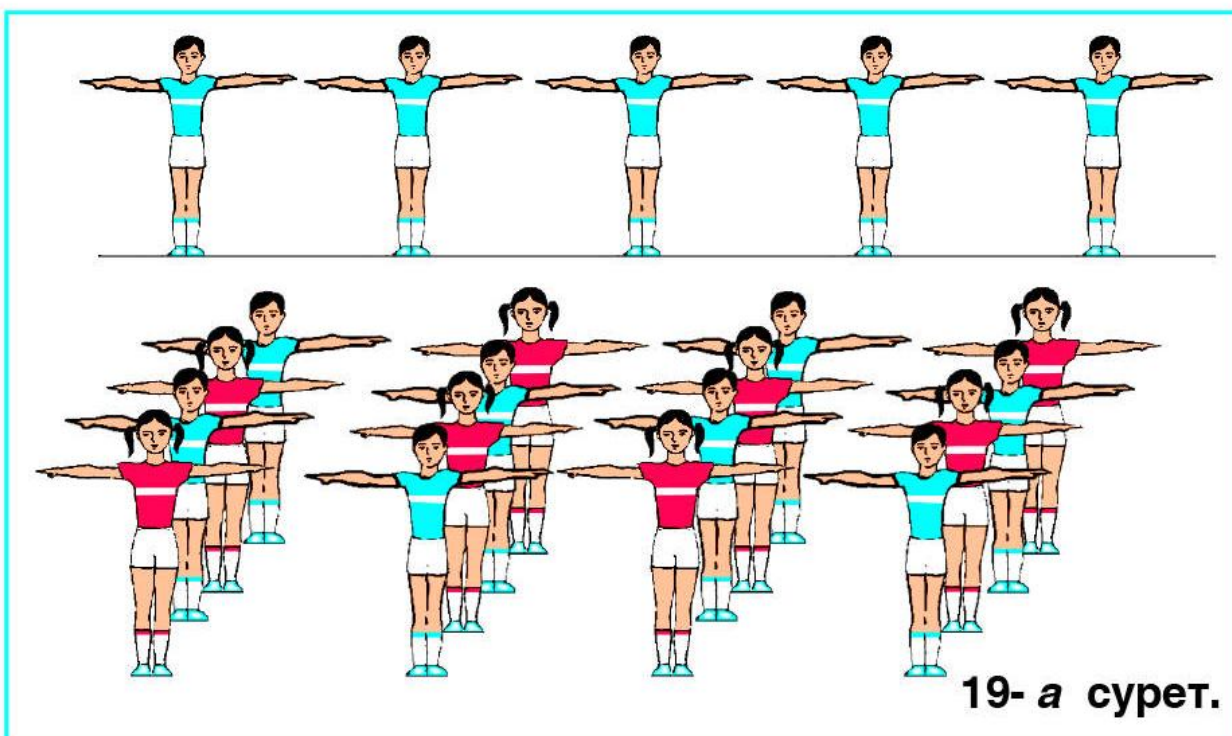
17- сурет.

Жылан ізі болып жүру. Төрт қатардан бір қатарға сапқа тұру (18-сурет).

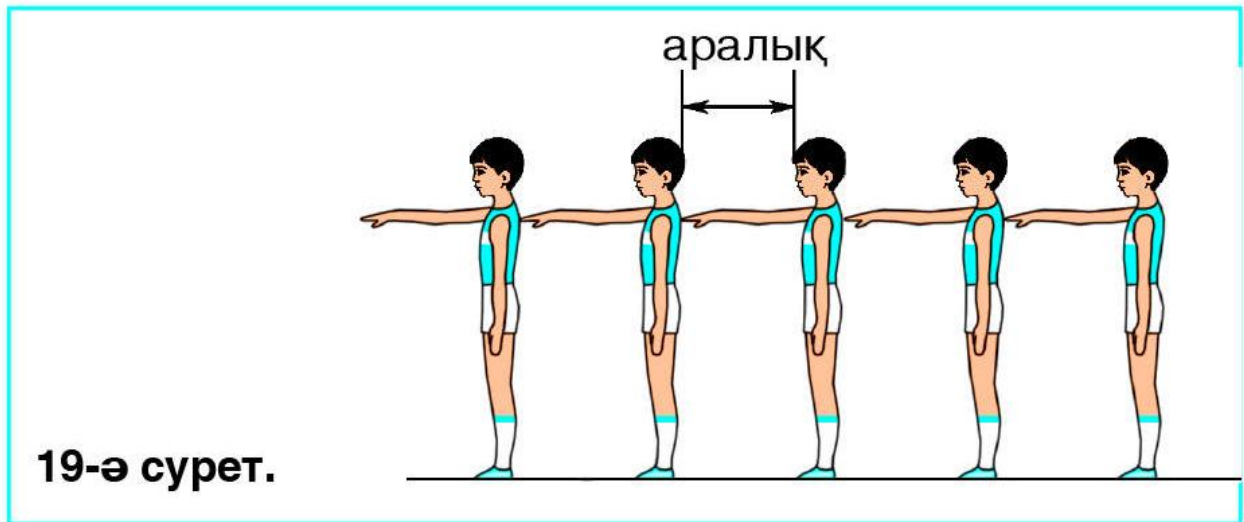


18- сурет.

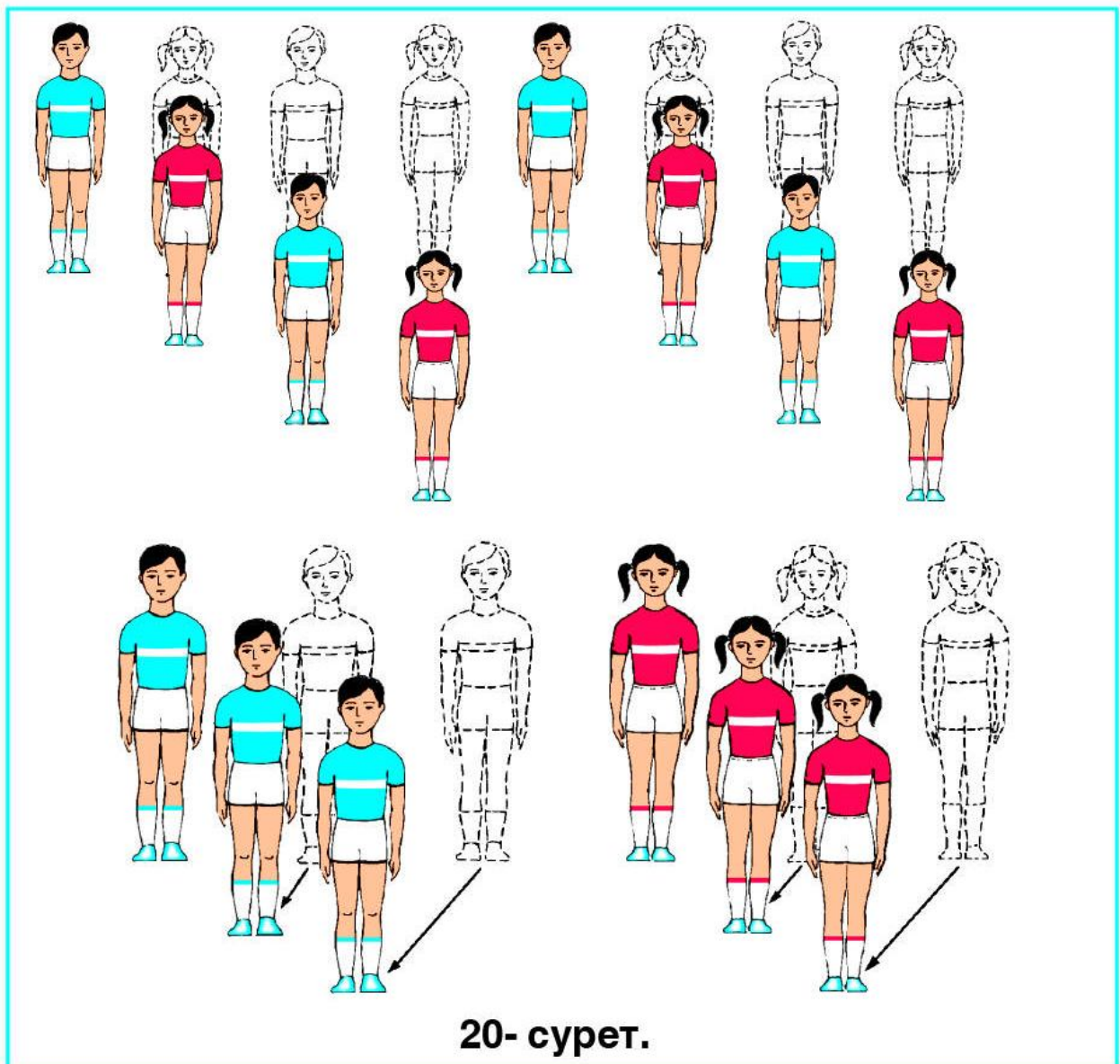
Жанына созылған қолдар ұзындығында жайылу. Үш, төрт кісілік қатарда жүріп жайылу (19 - а, ә суреттер).

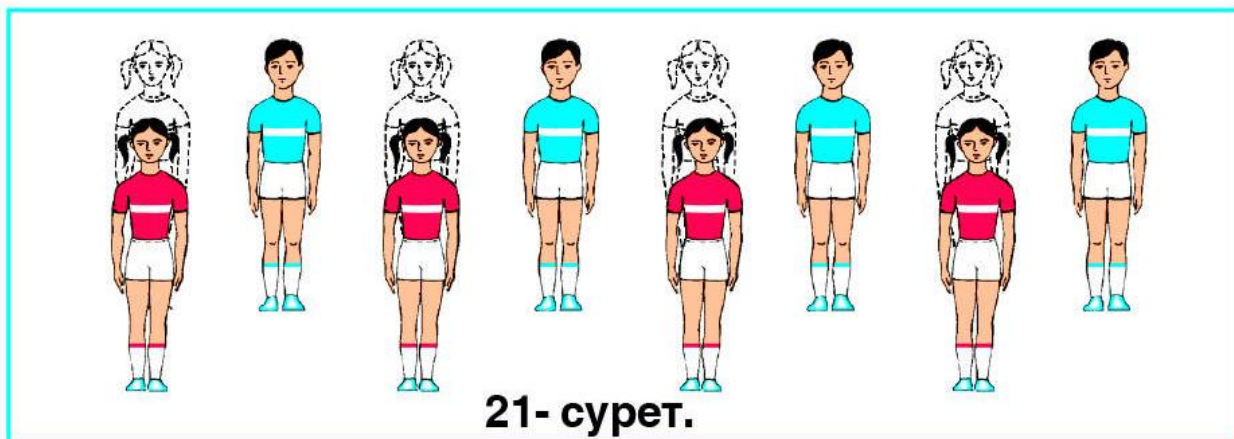


19- а сурет.



Алға созылған қолдар ұзындығында жайылу. 1–4 санағында қырлы болып жайылу (20-сурет).





21- сурет.

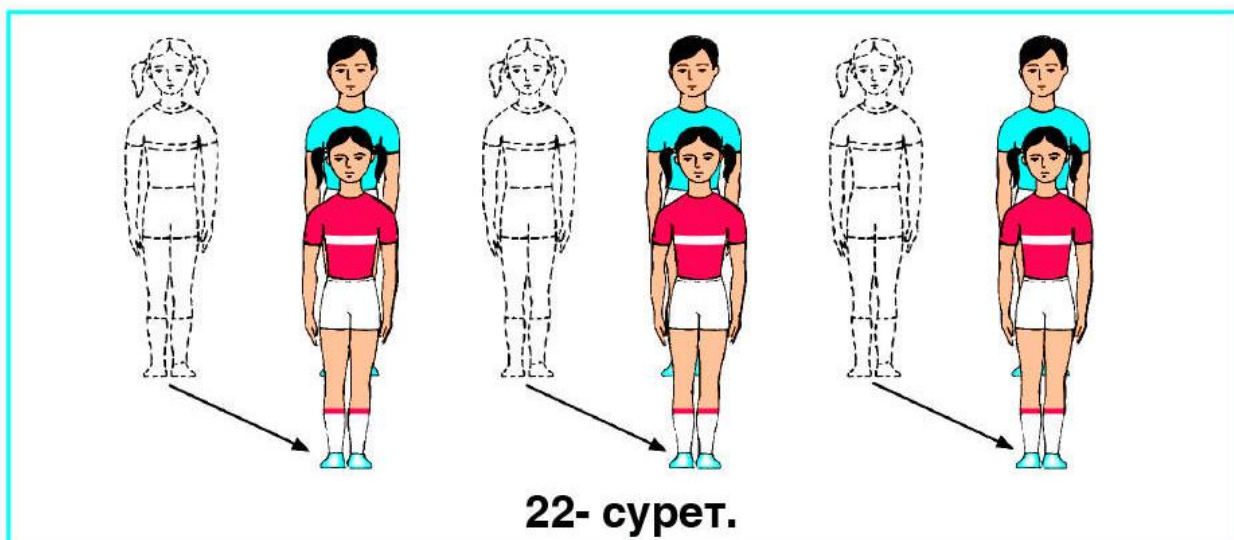
Бұл жерде, оң жақтағы бастаушы, үш, бес, жетінші орында қалады да, сен алға адым тастап жайыласың және артқа бұрылып, тағы да өз орныңа келіп тұрасың.

Бір қатарлы іргелес саптан екі қатарлы іргелес сапқа өту.

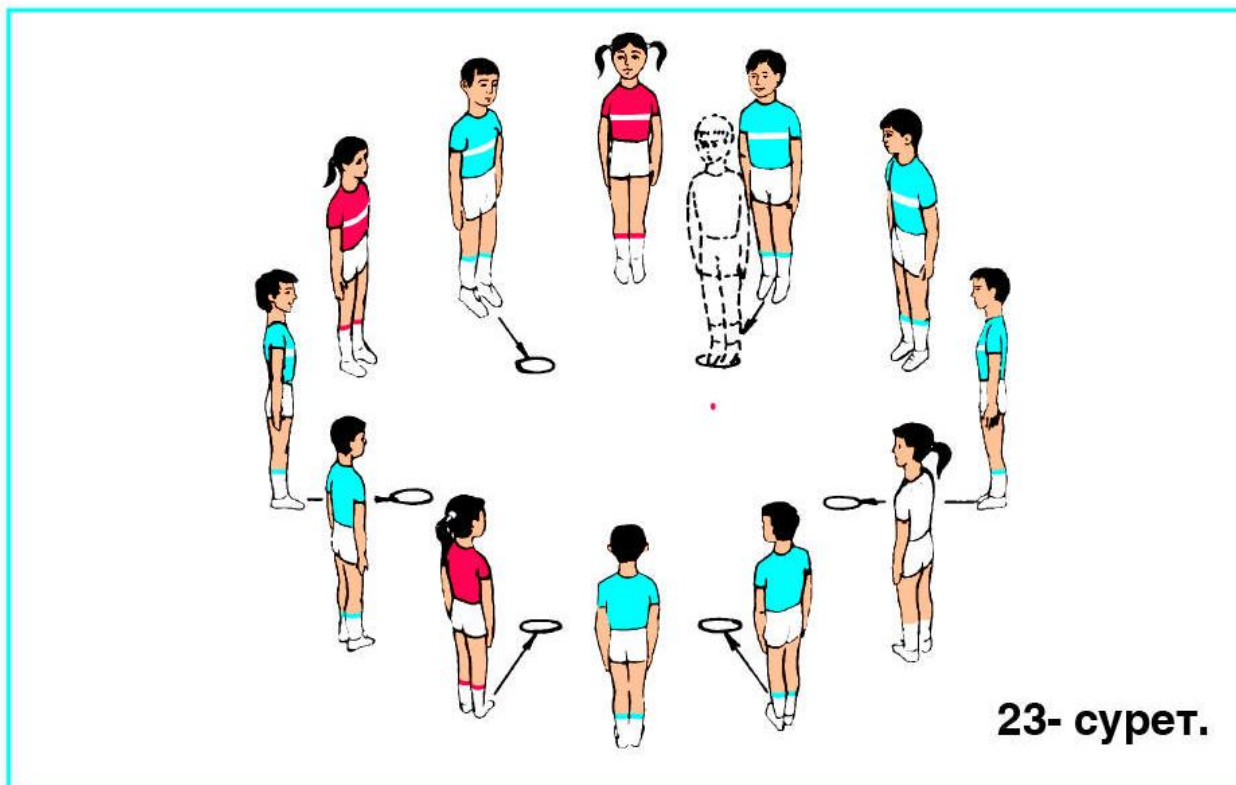
Бір қатарлы іргелес саптан екі қатарлы іргелес сапқа өтуді екі әдіс бойынша орындауға болады.

Бірінші әдіс: бір-екі деп саналады, соңынан бірінші сандағылар алға қарай бір не екі адым тастап шығады (21-сурет).

Ал екінші әдісте бірінші сандағылар оң аяқпен алға-солға адым басады да екінші оқушының алдына өтіп тұрады (22-сурет).



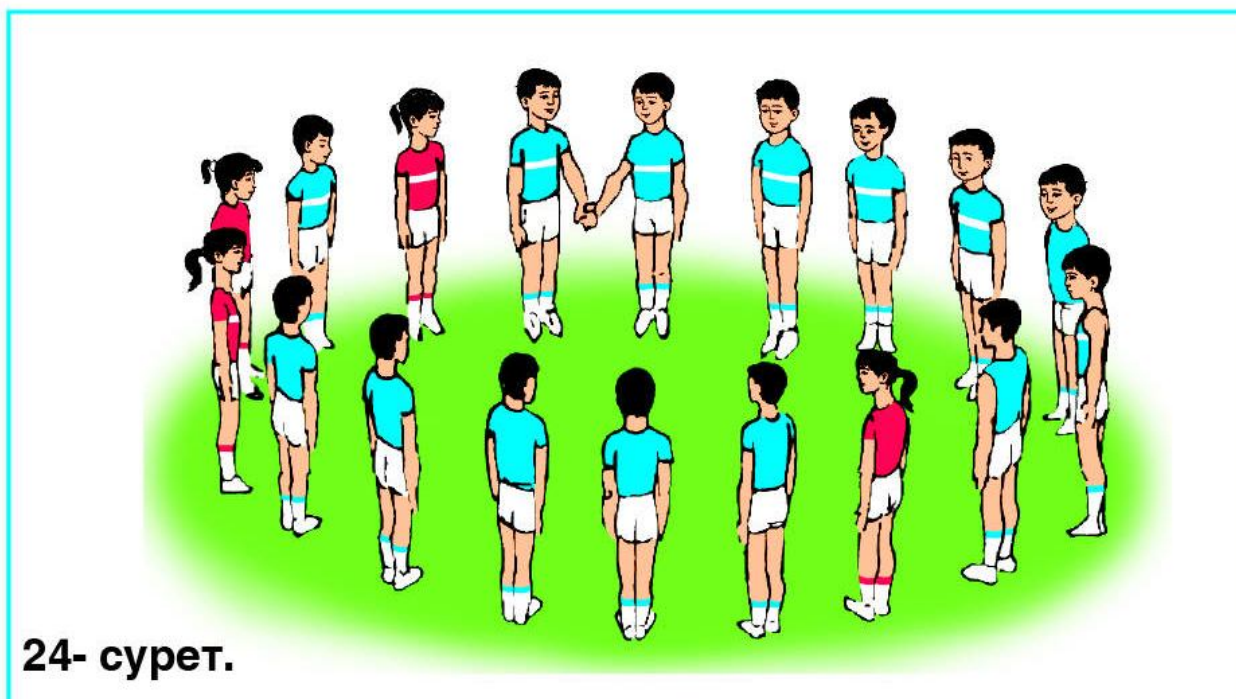
22- сурет.



23- сурет.

Бір шеңберден екінші шеңберге қайта сапқа тұру екі әдіс бойынша орындалады.

Бірінші әдіс: бір-екі деп санау жолымен (23-сурет).



24- сурет.

Екінші әдіс: реттік санын санау жолымен: мұнда алдымен екі шеткі (1–36) және



екі орта нөмірлі (18 және 19) балалар анықталады. Кейін 1–18 нөмірлі балалар бір шеңберді, 19–36 нөмірлі балалар екінші шеңберді құрайды (24-сурет).

Арқанмен өрмелеп шығу



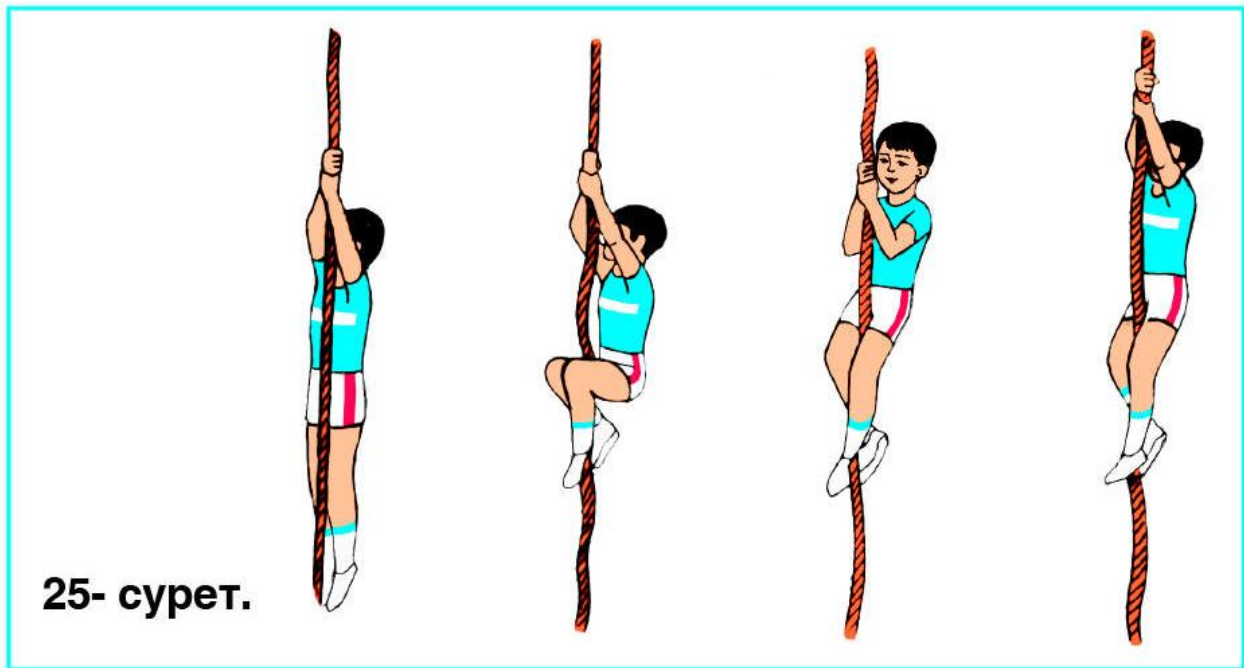
Қадірлі балалар, сендер өрмелеп шығудың үш түрлі әдіспен орындалуын біліп алдыңдар. Бастапқы қалып, яғни түзу қолдармен тартылып тұрасың. 1-әдісті орындағанда, алдымен тартылып тұрған аяқтар тізеден бүгіліп, тізелер көкірекке тартылды. Мұнда арқан тізелер алды, сондай-ақ оң аяқтың ұшы және сол аяқтың табанымен қысып алынады, қол да біраз бүгіледі. 2-әдісті орындағанда аяқтар қатар келіп, қолдар бүгіледі және жоғарыға тартылады (қол бірінен соң бірі қойылады). 3-әдісті орындағаныңда арқанды аяқтармен қатты қысып, қолдарды бірінен соң бірін жоғарыдан ұстап тартыласың.

Үйрену реті: 1. Алдымен арқанды қолмен қалай ұстау үйретіледі. Содан соң арқанмен тартылу жаттығулары орындалады.

2. Көмекші жаттығуларды пайдалана отырып, арқанды аяқпен түрлі әдістерде ұстау үйреніледі.

3. Аяқтарды арқанда түйінге тіреп тартылып тұрылады.

4. Шайқалып тұрған арқанда тартылып тұрылады (шайқалу бұрышы 25°).



5. Арқанда тартылып тұрып аяқтарды жылжыту.

6. Арқанда асылып тұрып, қолдарды жылжыту.

7. Асылып тұрып, аяқты көкірекке тарту.

8. Түйінді арқанға өрмелеп шығу.

9. Арқанды табанмен айқастырып ұстап тұру орындалады.

Арқанға өрмелеп шығуға үйрету әдістері 25-суретте көрсетілген.

Арқанды аяқпен ұстау алғаш орындықта, козелда, коньда, скамейкада отырған күйде үйреніледі. Бұл үшін төмендегідей дайындық жаттығуларын орындауға болады:

1. Еденде (төсеніште) отырып, арқанға тартылу және қолдарды жылжытып, жатып тартылу күйіне өту.

2. Осы қалыптан тұрып тартылу күйіне өту.

3. Жатып тартылған күйде, еденге аяқтармен оңға (солға) адым тастау.

4. Жатып тартылған күйде, бірде бір қолды, бірде екінші қолды қойып жіберу орындалады.

Ауыр затты көтеру және апарып қою



Ауыр затты көтеріп, апарып қою жаттығуын сен күшті, ширақтықты, шыдамдылықты дамыту, сондай-ақ топ болып әрекеттену дағдыларын қалыптастыру мақсатында орындайсың. Мұнда жүктің ауырлығы 10–12 кг-нан аспауы керек. Апарып қоятын зат өткір қырлы болмауы және ұстап жүру үшін өте қолайлы болуы тиіс. Затты бір орыннан екінші орынға алып өту уақыты 10–15 секундтан асып кетпесін.

Ауыр затты алып баруды үйрену кезінде ықтият болғаның жөн, бұлшық еттеріңе салмақ түспесін, сондай-ақ азырақ алға еңкейіп жүру керек. Мұндай жағдайда белге салмақ түсуіне жол бермеу қажеттігін ұмытпа.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Жылан ізі сияқты жүру қалай болатынын көрсетіп бере аласың ба?
2. Бір қатардан екі қатарға сапқа тұру қалай орындалады?
3. Диагональ бойымен әрекеттенуді көрсет.
4. Төрт қатардан бір қырлы сапқа тұру қалай жүзеге асырылады?
5. Қатардан "қырлы" сапқа тұруды көрсет.
6. Арқанға өрмелеп шығу жаттығуларын көрсетіп бер.



Спорт жабдығында тартылу деп, желке ұстау нүктесінен төменде болған жағдайды айтады. Спорт жабдығына кеудеңнің бір бөлігімен, мысалы, қолдарыңмен тартылсаң — жай тартылу болып саналады. Кеуденің басқа бір бөлігімен спорт жабдығына немесе еденге қолды тіреп тартылсаң — аралас тартылу болады. Бұл жаттығулар саған қол мен желке жазықтығы бұлшық еттерінің дамуына, сондай-ақ арқа, қарын, көкірек және аяқ бұлшық еттеріне тигізген әсеріне қарағанда кем, бірақ жалпы бұлшық еттеріңнің шынығуына пайдасы мол.

Тартылуларды дұрыс пайдалансаң, тұлғаңның дұрыс қалыптасуына тиімді әсер етеді. Тартылу жаттығулары, көбінесе, спорт жабдықтарында орындалады. Сондықтан, сен жаттығу орындағаныңда, оның биіктігін, кеңдігін және басқа жақтарын есепке алуың керек. Ал бұл саған кез келген жағдайларда шұғылданғанда өзіңді басқара алу біліктілігі мен дағдыларды қалыптастыруыңа жәрдем береді.

Тартылу жаттығулары да гимнастикаға тән дәлдікпен орындалуымен ерекшеленеді, сондықтан жаттығуларды орындап жатқаныңда бұған айрықша көңіл бөл. Сен қиын, яғни бұлшық еттерге, сіңір (буындарға), тыныс алу органдарыңа кері әсер ететін жаттығуларды орындағанда ықтият бол.

Тартылу жаттығуларын орындағанда қолдарың аса маңызды рөл атқарады. Өйткені, тартылу жаттығулары тыныс алу үшін қиын жағдай тудырып, тыныс алуды қиындатады. Сондықтан жаттығуларды орындағанда тыныс алуыңды тоқтатпауға, бірқалыпты және терең тыныс алуға үйренуің керек.

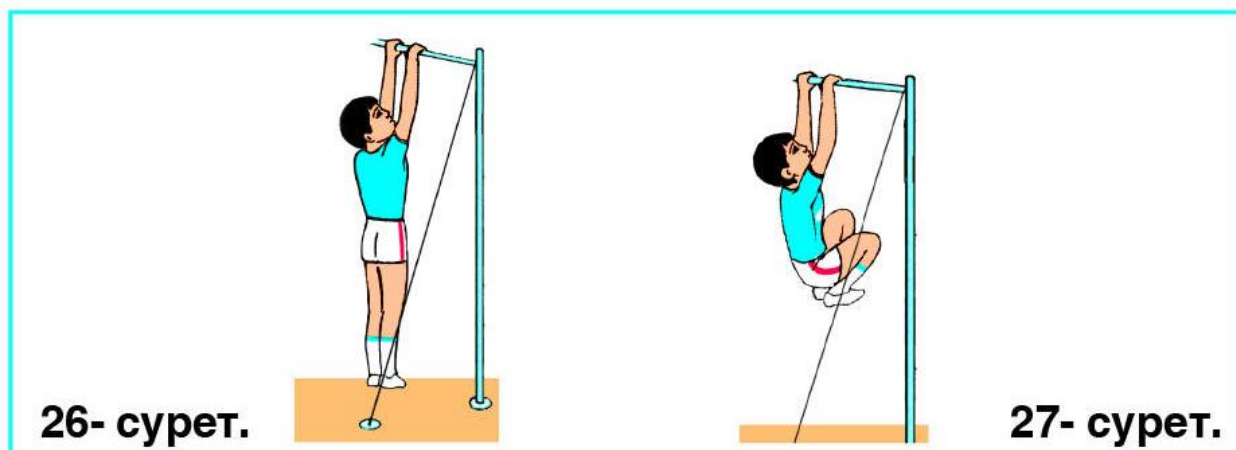
Тартылу жаттығуларын жеке түрде де, топ болып та орындауға болады. Екі жағдайда да сен спорт жабдығына дұрыс жанасуға, жаттығуларды жауапкершілікпен орындауға, жаттығуды дұрыс бастап, дұрыс аяқтауға, жаттығуды орындап болған соң, дұрыс секіріп түсуге, қолайсыз жағдайда өзіңді оңдап алуға және спорт жабдығынан үйретілгендей қашықтауға әдеттенгенің жөн.

Тартылу жаттығулары төмендегі спорт жабдықтарында: бөрене, брусстар, гимнастикалық қабырға, скамейка, турник, арқан және шеңбер көмегімен орындалады. Көптеген жаттығуларды орындағанда гимнастикалық төсеніштер керек болады.

Жай және аралас тартылу әдістері:

тік тұрған күйде тартылу (26-сурет);

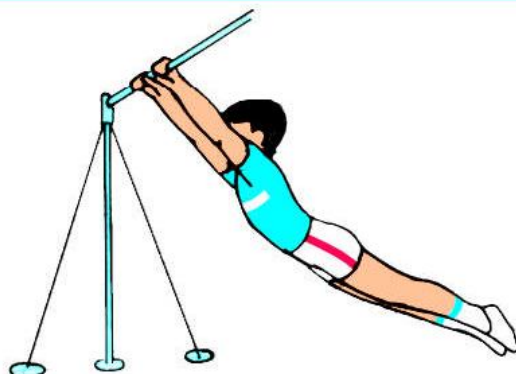
шоқиған күйде тартылу (27-сурет);



турникте жатып тартылу (28-сурет);
аяқтарды артқа созып тартылу (29-сурет);



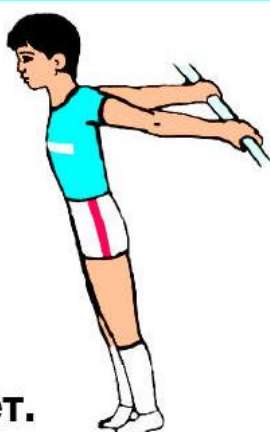
28- сурет.



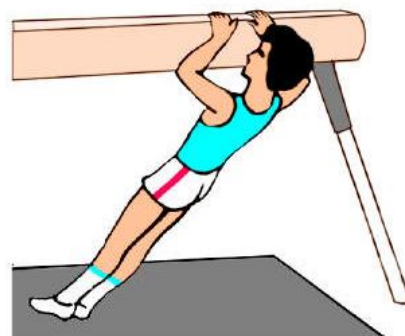
29- сурет.

қолмен арт жақтағы тіреуді ұстап тұрып тартылу (30-сурет);

жатып тартылған күйде қолдарды бүгу (31-сурет);



30- сурет.



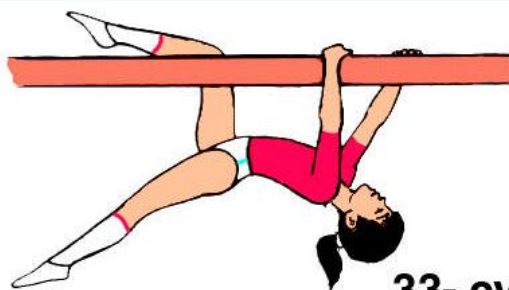
31- сурет.

бөренеде екі аяқ және қолдармен тартылу (32-сурет);

бөренеде бір аяқ және екі қолмен тартылу (33-сурет);



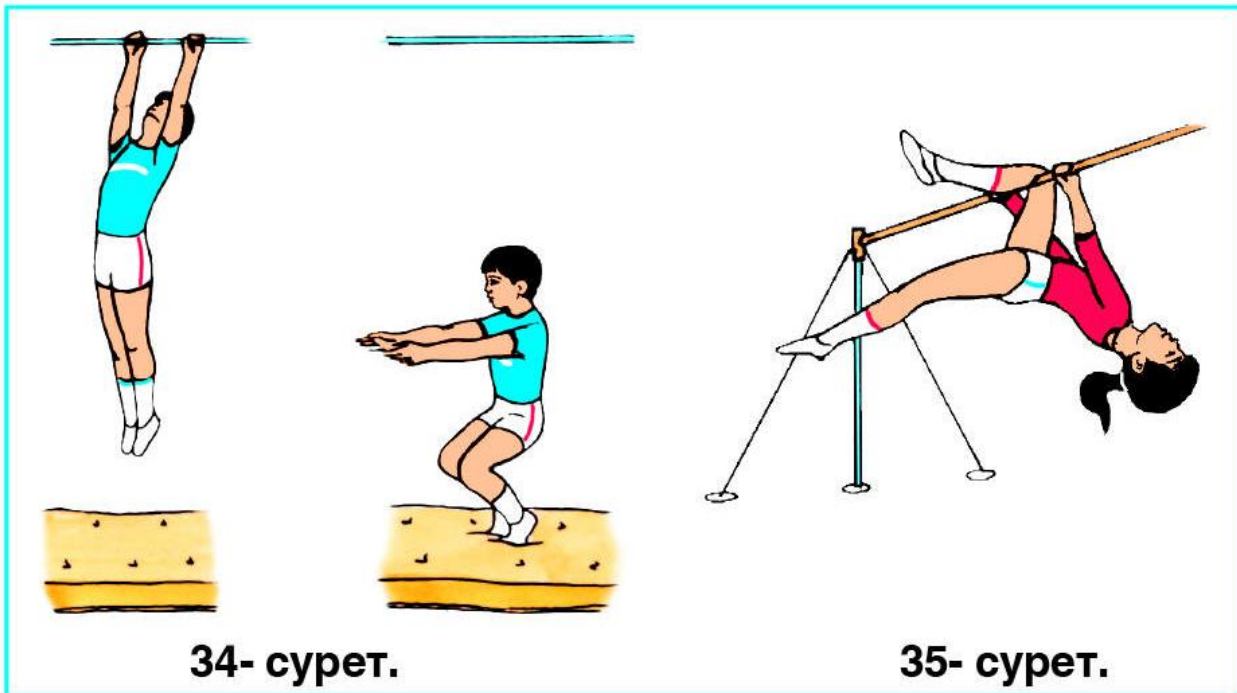
32- сурет.



33- сурет.

биік турникке тартылу және секіріп түсу (34-сурет);

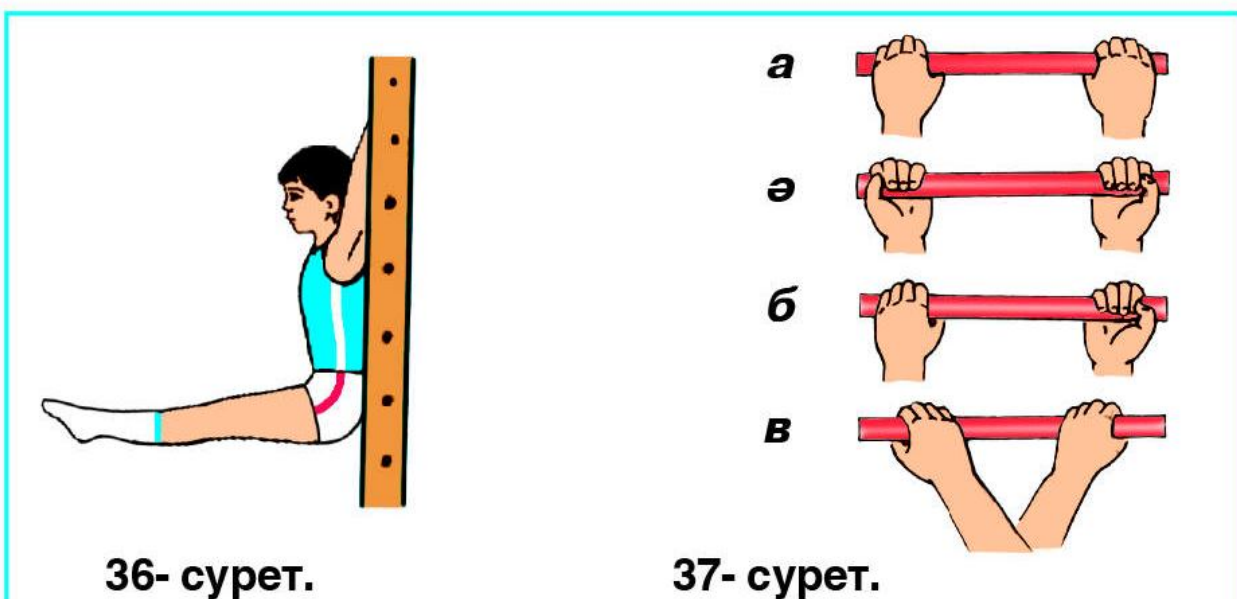
турникке аяқты тізеден бүгіп тартылу (35-сурет);



34- сурет.

35- сурет.

Гимнастикалық қабырғаға бұрыш жасай отырып тартылу (36-сурет); қолмен ұстау тәсілдері: а — жоғарыдан ұстау; ә — төменнен ұстау; б — аралас ұстау; в — қолдарды айқастырып ұстау; (37— а, ә, б, в суреттер).

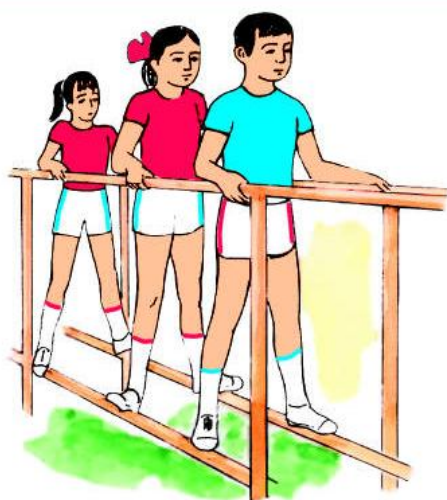


36- сурет.

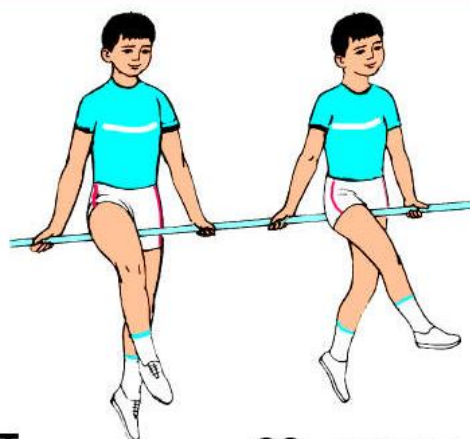
37- сурет.

Аралас және жай сүйеніштер:

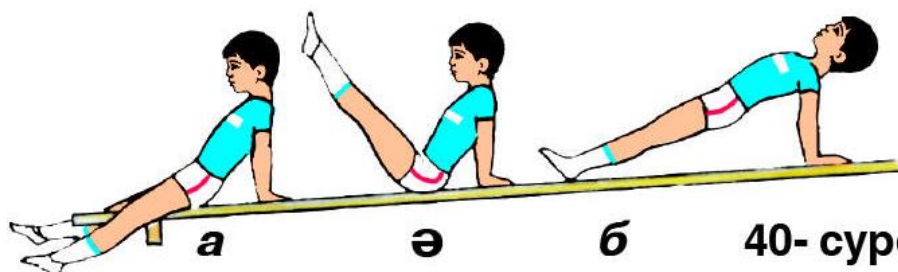
- білектерге сүйену (38-сурет);
- оң аяқты жоғарыдан өткізіп сүйену (39-сурет);
- қолдарды артқа тіреп сүйену әдістері (40-а, ә, б суреттер);
- скамейкаға түрлі әдістермен сүйену (41-сурет);



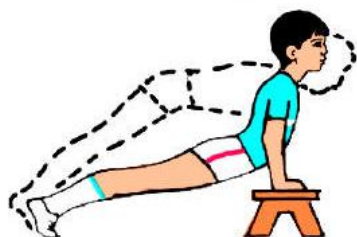
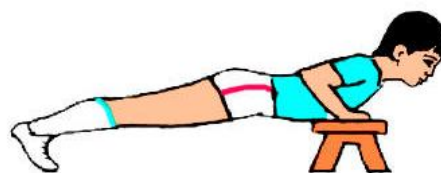
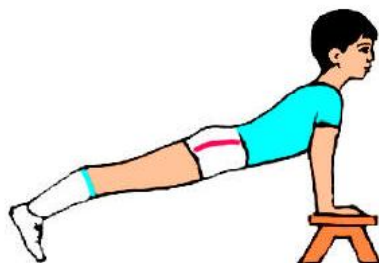
38- сурет.



39- сурет.



40- сурет.



41- сурет.

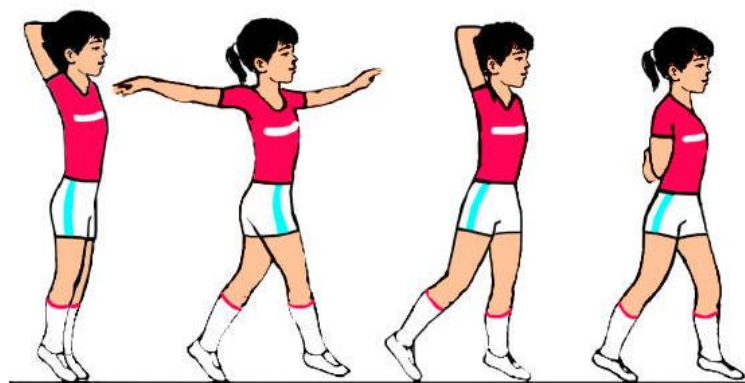
Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары



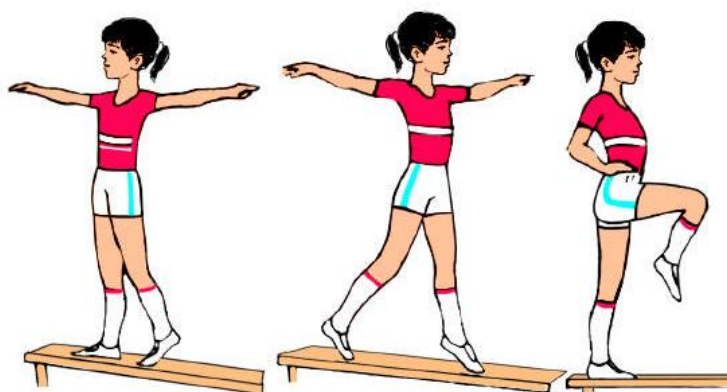
Сен тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын кеңейтілген сүйеніш алаңшасында, яғни денені әрекеттенбеген күйде, сондай-ақ әрекет кезінде ұстап тұру керек деп түсінуің керек. Олар сендегі қимыл тепе-теңділігін, өзін ұстай білуді, батылдықты, тиянақтылықты тәрбиелеуге, кеңістікте болжам алуға көмектеседі.

Бұдан тыс, сенде көрікті сымбаттың қалыптасуыңда және бірқалыпты тыныс алу және әрекеттерді анық орындауда бұл жаттығулардың маңызы үлкен.

Қаласаң, жай тепе-теңдік сақтау жаттығуларын спорт жабдықтарыңызсыз-ақ орындауыңа болады: белгіленген сызық бойынша жүру,

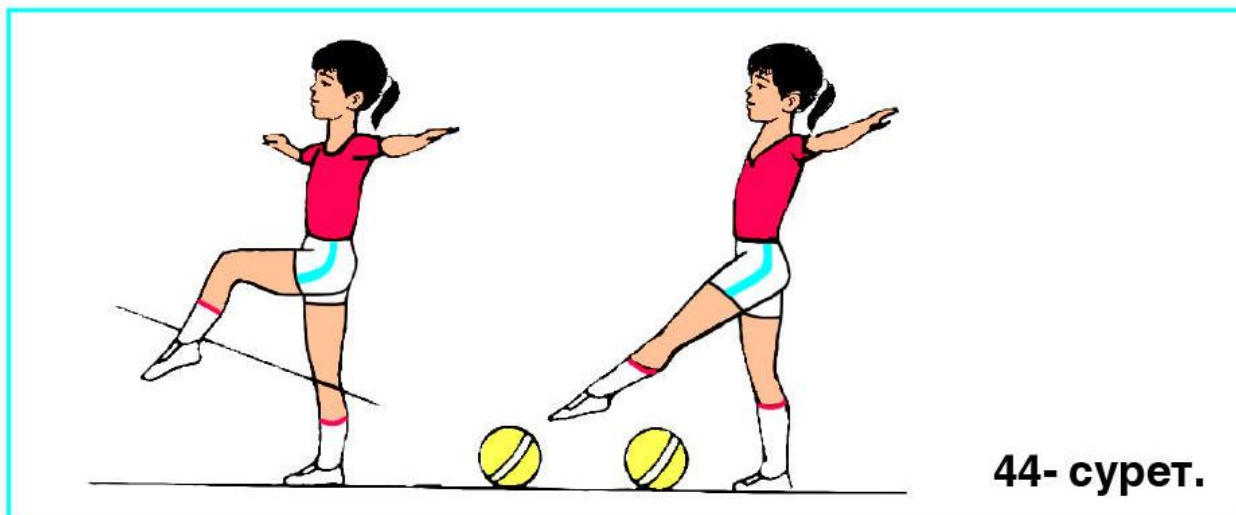


42- сурет.



43- сурет.





44- сурет.

қолдардың қалпын өзгертіп, аяқтың ұшымен жүру (42-сурет); қиғаш қойылған скамейка үстінде аяқ ұшымен жүру (43-сурет).

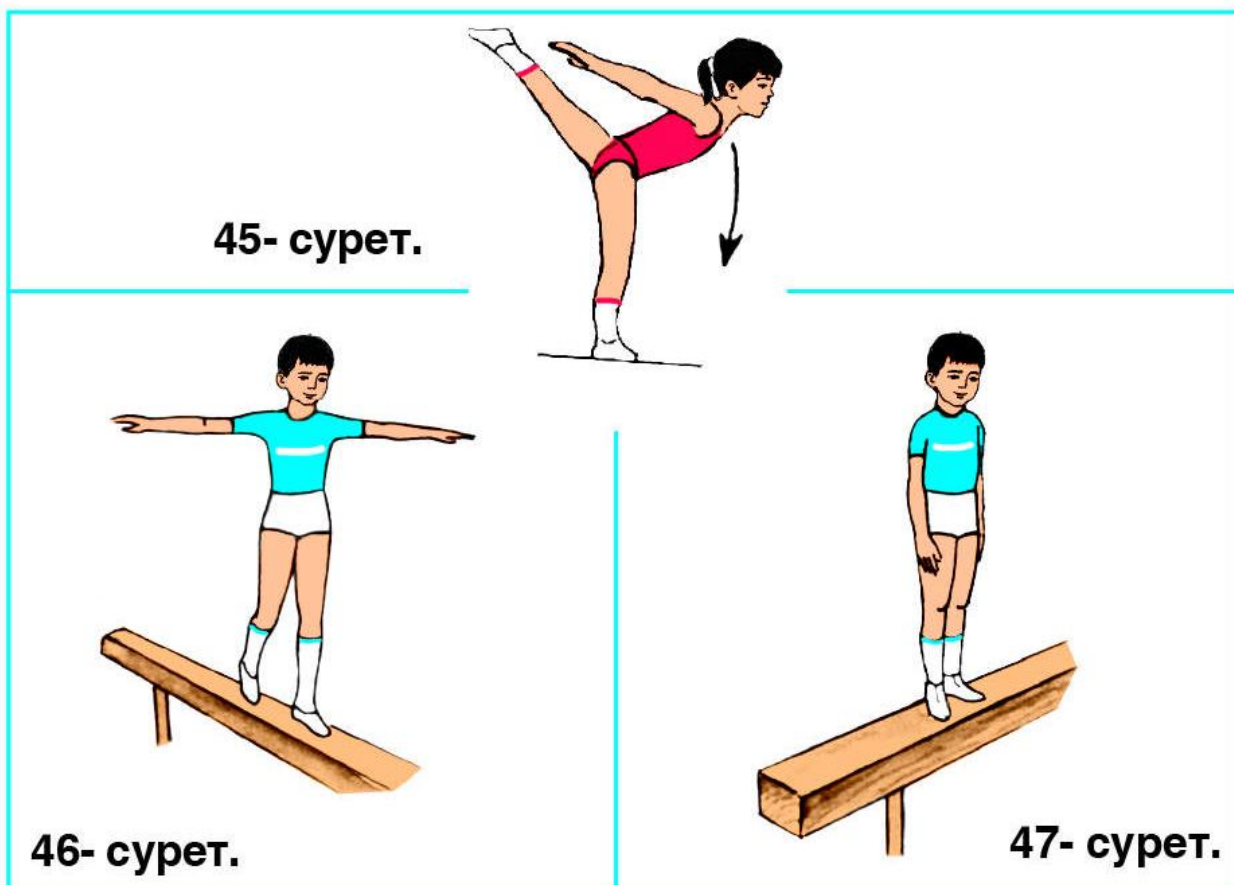
Доп үстінен аттап өтіп, тепе-теңдікті сақтап жүру (44-сурет).

Бір аяқты артқа көтеріп, алға еңкейіп, екінші аяқпен тепе-теңдікті сақтап тұру. Бұл жаттығуды бастапқыда еденде, кейін бөрене үстінде, екі бүктелген жіп үстінен секіру арқылы орындауға болады (45-сурет).

Аяқ ұштарында немесе бөрене үстінде қолды екі жаққа созып жүру (46–47-суреттер).

Оңға, солға айқастырып, адымдап жүру. Бұл үшін сен аяқ ұшымен тұрғанда оң аяғыңның алдына сол аяғыңды айқастырып адымдайсың және сүйеніп тұрған аяқ ұшын оңға бұруың тиіс. Осыны басқа аяқпен орында. Айқастырып адымдауды алдын тегіс жерде, кейін гимнастикалық скамейкада үйренуіңе болады.

60–80 см биіктікте керілген арқан астынан өту. Бұл үшін аяқты жанына созып,



45- сурет.

46- сурет.

47- сурет.

алға еңкейіп, арқан астынан өту және орыннан тұрып, бетті әрекеттенуші жаққа қарай бұру. Кейін бұл әрекетті бөгет алдында тоқтамай орындау.

Бір аяқпен жартылай шоқиып отыру. Бұл жаттығуды орындау үшін бөрене ортасында тік тұрған күйден бір аяқпен шоқиып отырасың. Содан кейін жаттығуды кезектестіріп оң және сол аяқпен орындайсың.

Тұрған орнында бір және екі аяқта секіру



Бір немесе екі аяқта секіргенде аяқтарды дұрыстап, аяқ ұшын созып, кеудені түзу ұстау. Қолдарды жоғарыға әрекеттендіріп тепсінуді жеңілдету.

Үйрену кезектілігі. 1. Мұның үшін сен аяқтарды айқастырған күйде екі аяқпен секір; осының өзін аяқтарды ауада алмастырып орында.

2. Бір аяқты әртүрлі жағдайларда ұста және бір аяқпен секір.

3. Қолдардың қалпын өзгертіп, кезекпен оң және сол аяқпен секір.

4. Бір аяқта тұрып, екіншісін алға созған күйде тепе-теңдік сақтау.

Қадірлі оқушылар, тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын дербес үйренуде күрделі болмаған аралас жаттығуларды орында. Мұның үшін сен жүру, бұрылыстар, аяқтың ұшында тұру, тізелерде тұру, қол, аяқ әрекеттерінен және басқалардан пайдалан.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын орындау үшін сен қолдың бастапқы қалпын, кеуде, аяқтардың қимылын өзгерт, қосымша заттардан (доп, таяқша, секіргіш жіп, шеңберлерден) пайдалануың; қимыл әдістерімен (табанмен, аяқ ұшымен, майда және түрлі адымдармен) жүріп орындауың; қосымша тапсырмалардан (аттап өту, кедергілер үстінен өту, қағып алудан) пайдалануың; сүйеніш орны көлемін кішірейтуің арқылы жаттығуларды күрделендіруің мүмкін.

Акробатикалық жаттығулар



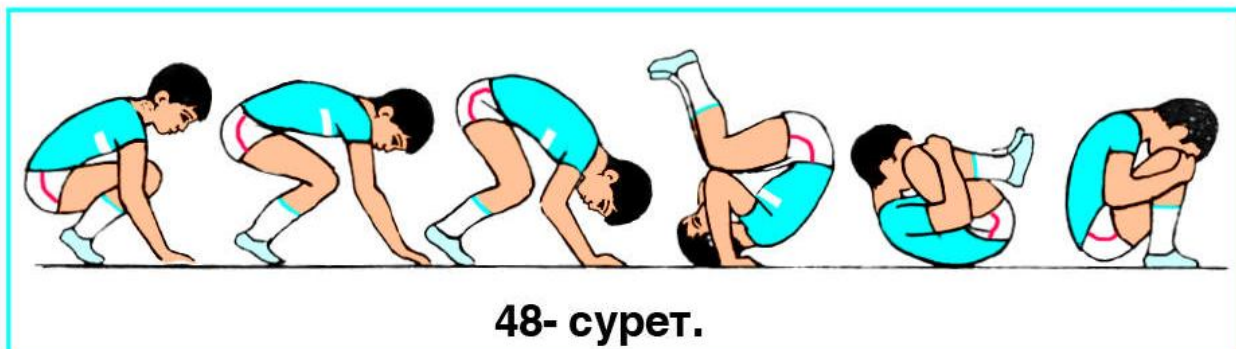
Акробатикалық жаттығулар сенде күш, ширақтық, шапшаңдық, иілгіштік, батылдық, тиянақтылықтың дамуына көмектеседі және

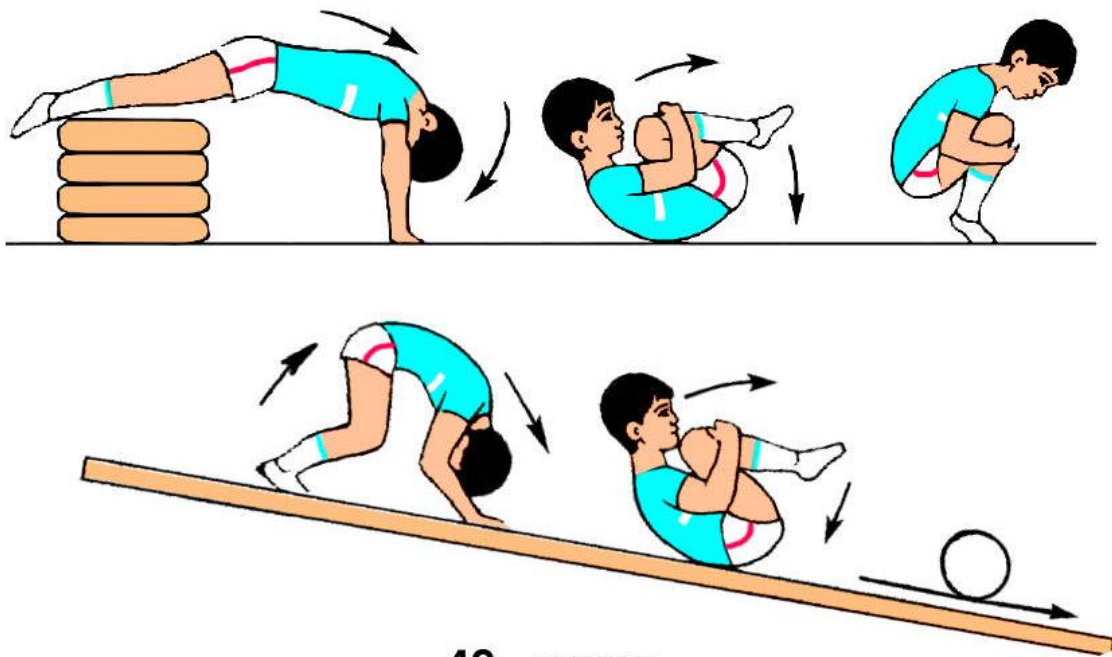
кеңістікте дұрыс болжам алуды үйретеді. Бұдан тыс, акробатикалық жаттығулар спорттың көптеген түрлері, әсіресе, спорт гимнастикасы, суға секіру, жеңіл атлетика және спорт ойындары және қысқы спорт түрлері бойынша біліктілікті тез меңгеріп алуына пайдасы мол. Сен бұл жаттығуларды орындағанда санитария-гигиена ережелерін сақтауың керек. Гимнастикалық төсеніштің әрқашан таза болуына мән беруің керек. Жылы кезде жай акробатикалық жаттығуларды шымды, кең алаңдарда өткізуіңе болады.

Акробатикалық жаттығуларды шартты түрде екі топқа бөлу мүмкін. Бірінші топқа дамытушы (динамикалық), екінші топқа бірқалыпты орындалатын жаттығулар енгізіледі.

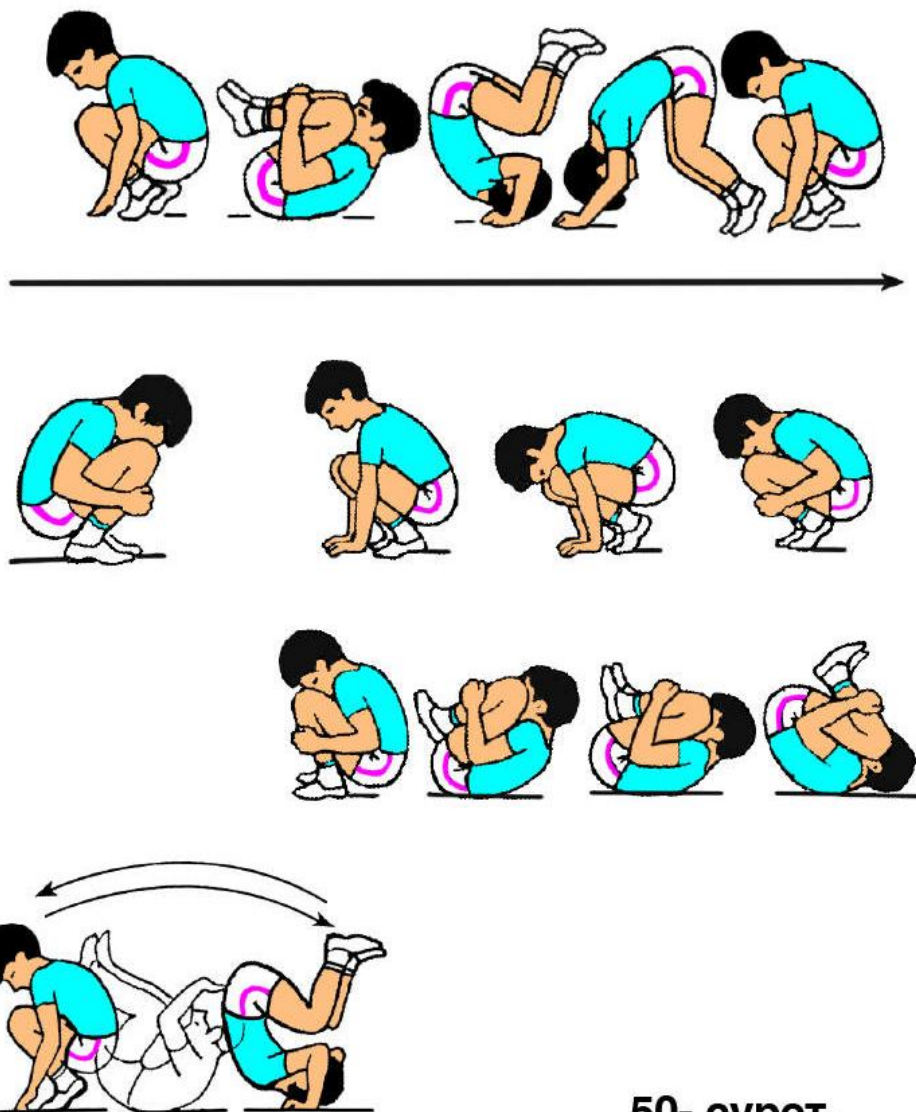
Бағдарламада дамытушы жаттығулар тобына төмендегілер енгізілген: отырғанда домалақ болып бүктелу, шалқасынан жатқан және шоқиған күйде домалау (артқа, жанына), алға қарай тоңқалаң асу (48-сурет).

Төсеніштер жиынтығынан жасалған биіктіктен қолды алға қойып тоңқалаң асу және қия қойылған гимнастикалық скамейка үс-

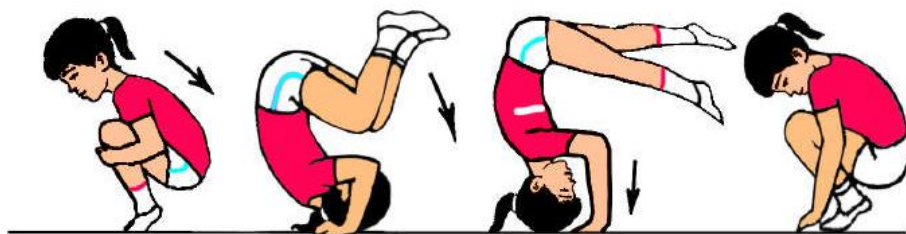




49- сурет.



50- сурет.

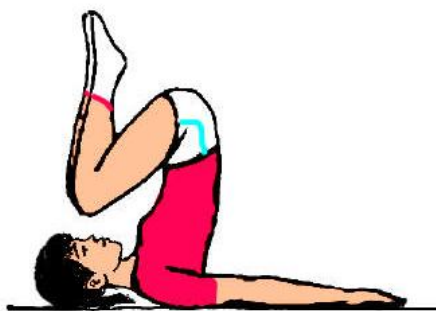


51- сурет.

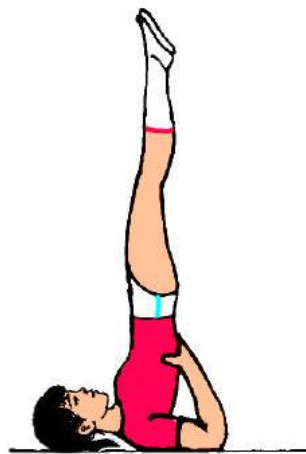
тінде алға тоңқалаң асу. Серігінің үстінен өтіп немесе артқа тоңқалаң асу (49–50-суреттер).

Шоқиып отырған күйден артқа тоңқалаң асу (51-сурет).

Жауырынмен тік тұру. Сен бұл жаттығуды арқаңмен жатқан күйде орындауың мүмкін. Бұл үшін аяқтарыңды көтеріп, желке және жауырындарға сүйенесің, қолдарды тірсектен бүгіп, еденге тірейсің және қолдарды белге қоясың, аяқтарды жоғарыға көтересің (аяқтың ұштары созылады). Бұл жаттығуды домалақ болып жатқан күйден, сондай-ақ отырған және шоқиып отырған күйден артқа домалап та орындауыңа болады (52–53-суреттер).



52- сурет.



53- сурет.

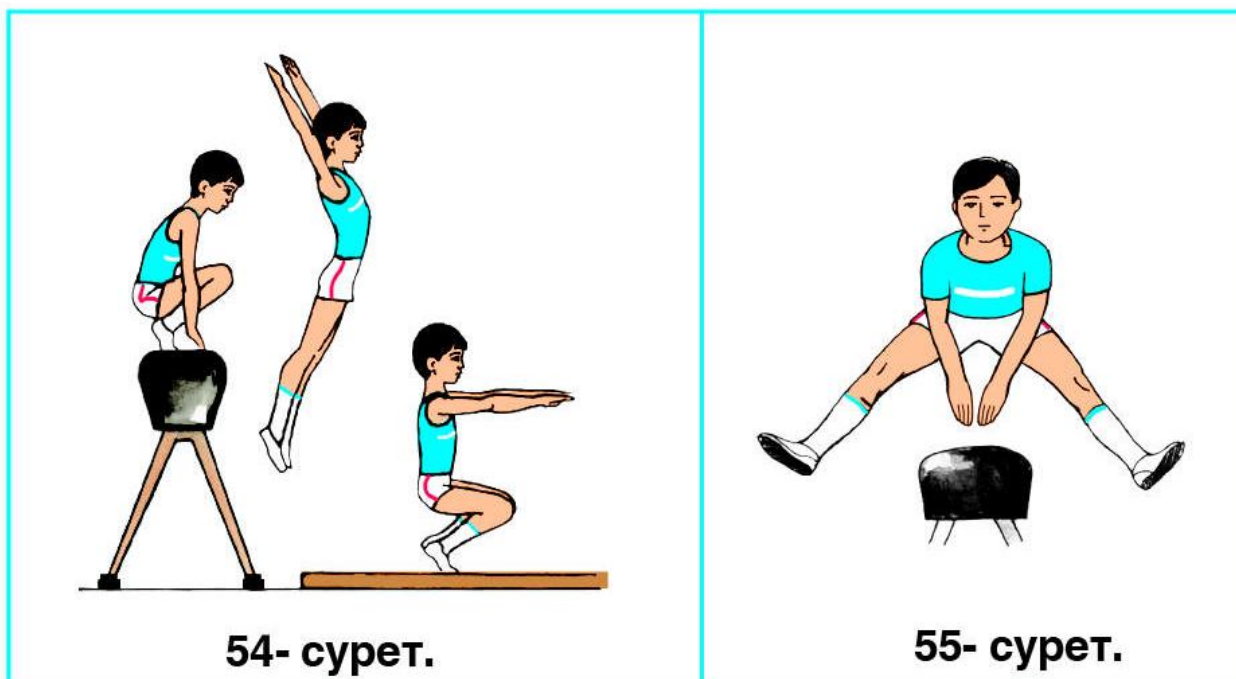
Бұл жаттығуларды үйреніп жатқаныңда аяқтарыңнан ұстап өзара көмектес.

Сүйеніп секірулер (биіктік 90–100 см).

Балалар, бұл жаттығуды орындау үшін алдымен тізерлей сүйенген күйде отырыңдар және секіріп түсіңдер (козелды еніне қою) (54-сурет). Тізерлей сүйеніп секіруді үйреніп алған соң, жүгіріп келіп, тепсініп козелдан аяқтарыңды керіп, секіріп түс (55-сурет).

Үйрену кезектілігі. Бұл үшін сен еденде табандарыңмен отырған күйден қолдарды жоғарыға сілтеп көтер және жылдамдықпен шоқиып отыру күйіне өт; соның өзі, тек тізелермен тепсініп, шоқиып отыру күйіне өт, тізелерде тік тұрып, сүйену күйінен аяқтарды керіп тік тұрып, сүйену күйіне өт, осының өзі, тек қолдарды жоғарыға көтеріп, аяқтарды керіп тік тұру күйіне өт.

Қорғану. Мұнда көмектесуші секіріп түсетін жерге жақын тұрады. Қажет болғанда



ол шұғылданушының көкірек астынан немесе белінен ұстап қорғайды. Козёлға қолдарды тіреп, одан сілтеніп асып өту сүйеніп секіруге мысал бола алады.

Шоқиып сүйену күйіне секіріп тұрып керіліп секіріп түсу. Мұнда сен аяқтарыңмен тепсінгеннен кейін, жамбас-саныңды жоғары көтеріп, қолдарыңмен козёлға сүйенесің және аяқтарды екі жаққа кересің. Содан соң жылдам түзуленіп, омыртқа жотаңды және беліңді біраз керіп, сонымен бірге қолдарыңды да жоғары-жаныңа көтересің. Бұл қалыпты жерге келіп түскеніңде де сақта.

Үйрену кезектілігі. Бұл үшін сен алдын 4–5 адым жүгіріп келіп, көпірге секіресің және көпірден екі аяқпен тепсініп, аяқтарыңды кересің және жерге жеңіл түсесің. Бұдан тыс, сен гимнастика скамейкасында, бөренеде, тік тұрып жерге секіру және мықтап тұрып қалуды, козел немесе еденде тік тұрып, бормен сызып қойылған шеңберге секіріп түсуді, сүйену қалпына секіріп шығу және керіліп секіріп түсуді; 4–5 адым жүгіріп келіп, екі аяқпен сілтеніп тізеге сүйеніп шоқиып отыру, денені түзулеп, жеңіл секіріп түсуді орындайсың.

Эрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (гимнастикада)



Күш және шыдамдылықты дамыту. Бұл үшін сендер топтарға бөлінесіңдер. Мұнда сендер екеуден артық жаттығу орындама-

ғандарың жөн. Әрбір жаттығуды 2–3 реттен қайталап орында. Олардың арасында 1–1,5 минуттан демалуды жоспарла.

Қол және желке жазықтығына арналған жаттығулар

1. Бұл үшін сен скамейкаға сүйеніп жатқан күйде қолдарды бүгіп-жазасың (56-сурет).

2. Осыны жерге сүйеніп жатқан күйде орында.

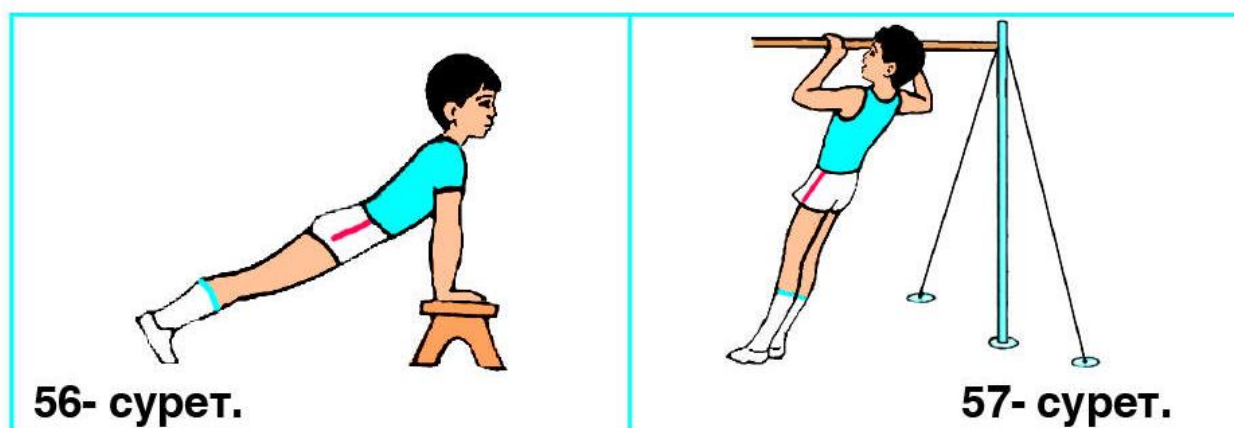
3. Осыны қолдарды жанына кеңейткен күйде орында.

4. Осының өзін аяқты скамейка немесе басқа бір биіктеу жерге қойып орында.

5. Аласа турникте тартылып жатқан күйде қолдарды бүгіп-жаз (57-сурет).

6. Енді сен қолды бүгіп немесе түзу ұстаған күйде қимыл жасауға байланысты жаттығуларды; түрліше созу арқылы қолдарды шеңберпішіндес әрекеттермен байланысты жаттығуларды орында.

7. Бетпе-бет тұрып, көкірек биіктігінде алақанды алақанға қойып, қолдарыңды қарсылық көрсетумен бүгіп-жаз.



8. Гимнастикалық таяқшаларды тең ұстап, өзіңе тарт.

*Спорт құрал-жабдықтарында
орындалатын жаттығулар*

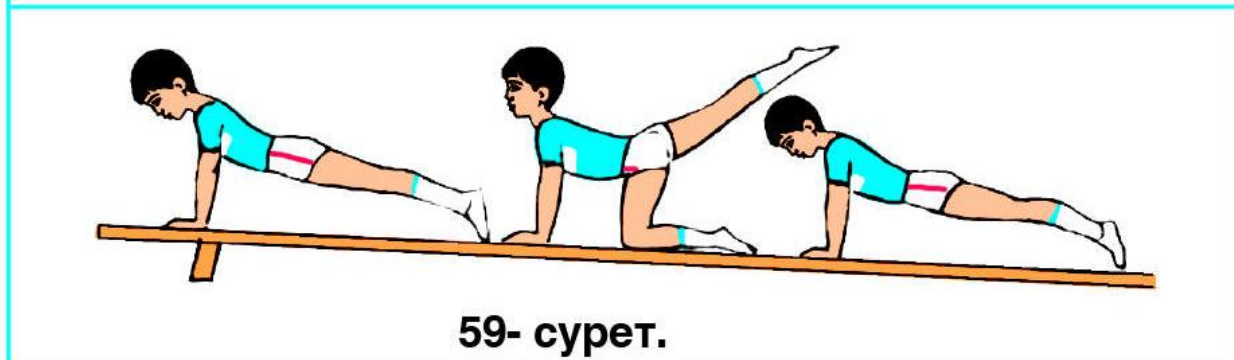
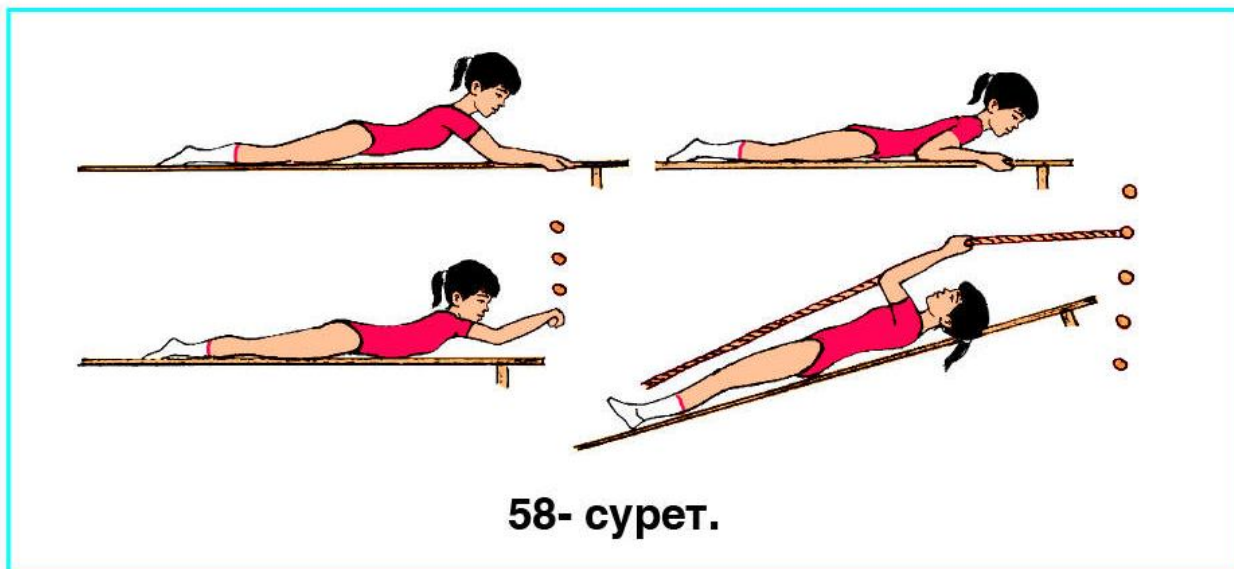
9. Бұл жаттығуларды сен қиғаш қойылған скамейкаға тырмысып шығып, орындайсың (58-сурет).

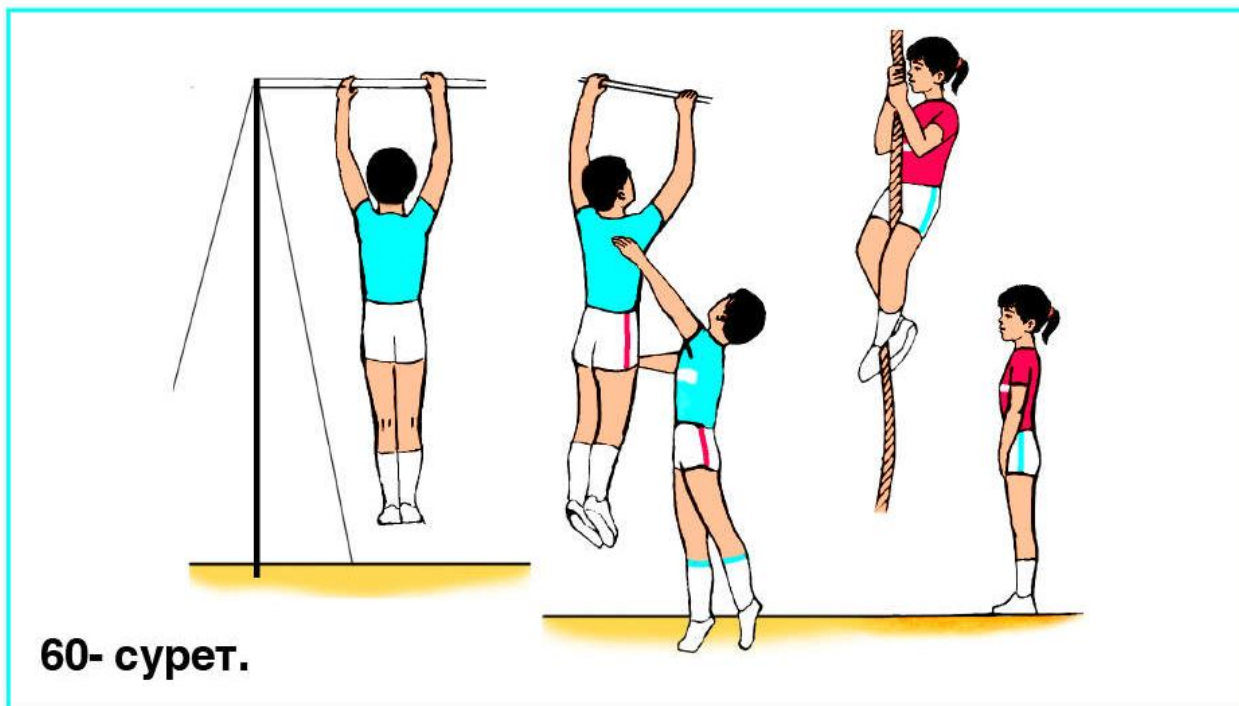
10. Скамейкада жатқан күйде жылжу.

11. Скамейкаға сүйеніп тұрған күйде жылжу.

12. Гимнастикалық скамейкаға сүйеніп тұрған күйде қолдарды бүгіп-жазу (59-сурет).

13. Арқанға аяқ көмегімен өрмелеп шығу.





14. Биік турникте тартылуды орындайсың (бір кісі көмегімен) (60-сурет).

Keуде және мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар



15. Сен бұл жаттығуларды орындау үшін: басыңмен иіл, бұрыл, шеңбер тәрізді әрекеттер жаса.

16. Басты қолдармен ұстап тұрып, қарсыласыңның қарсылығын жеңіп өтіп жылжы.

17. Сүйеніп тұрған күйден аяқтарды жаныңа керіп, маңдайыңды төсенішке қойып тұр. Кеудеңді алға-артқа, солға-оңға жайлап қимылдат.

18. Осының өзін қолдарды белге қойған күйде орында.

19. Қолдарды жоғарыға соз, еденге жатқан күйі керілуді орында (қол мен аяқтарды еденнен көтер).

Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар

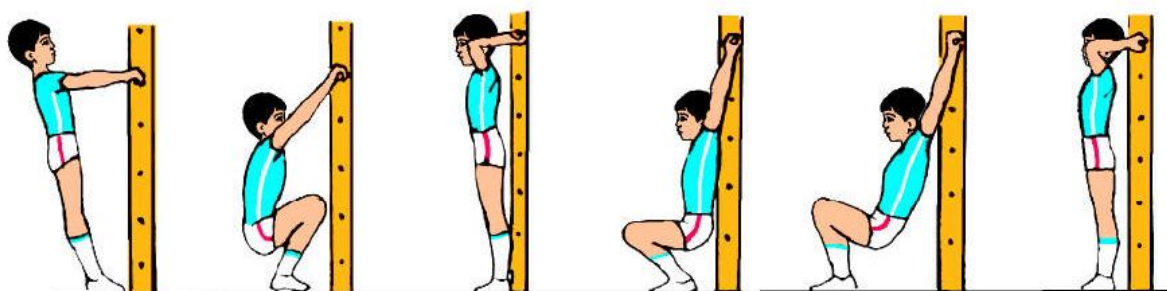
20. Гимнастикалық қабырғаның рейкасынан ұстаған күйде, екі аяқпен шоқиып отырып-тұру (61-сурет).

21. Осының өзін бір аяқпен орындау.

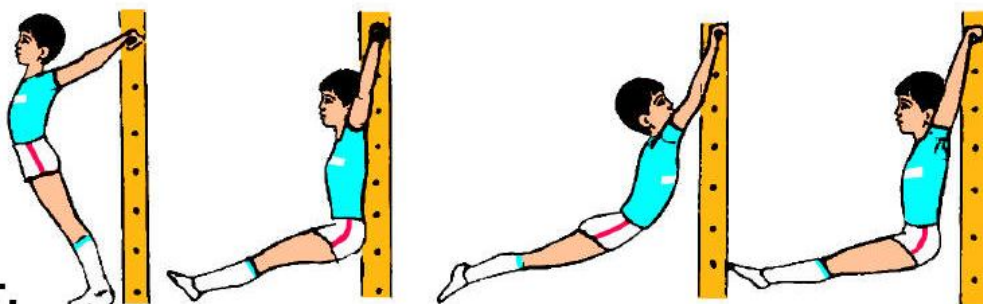
22. Жерде тұрып осының өзін қолдармен ұстамай орындау.

23. Қолдарды жоғары созып, гимнастикалық сатыны ұста және түрлі әрекеттерді орында (62-сурет).

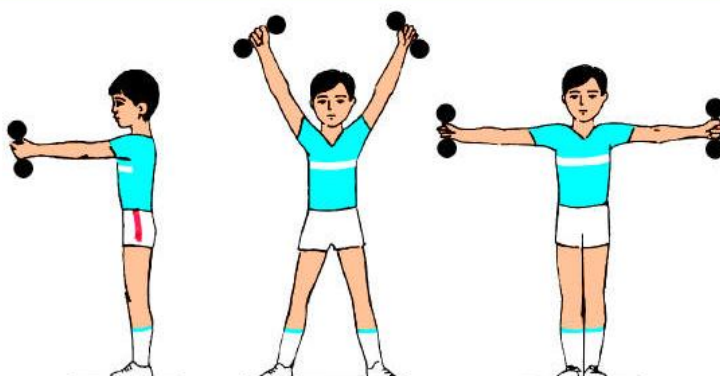
24. Гантельдермен түрлі әрекеттерді орында (63-сурет).



61- сурет.



62- сурет.



63- сурет.

Буындардың ширақтығын дамытуға байланысты жаттығулар

25. Бұл үшін сен қолдарды түзу ұстаған күйі ең жоғары жылдамдықта түрлі әрекеттер орында.

26. Алға, жанына, артқа еңкею жаттығуларын орында (қолдар жоғарыда, аяқтар жұптасқан немесе жанына қарай кеңірек ашылған болады).

27. Қолдарды жанына созып, кеудені оң (сол) жаққа бұр.

28. Осының өзін қолдармен 0,5–1,0 кг-ды гантельдермен орында.

29. Жерде отырған күйде, алға қарай еңкейіп, көкіректі тізеге тигіз.

30. Осыны серігіңнің көмегімен орында.

31. Шалқайып жатқан күйінен "көпір" жаса.

32. Гимнастикалық сатының алдында тұрып, аяқтарды алға, жанына, артқа сілте.

33. Аяқтарды жаныңа кең қойып, сүйен.

34. Тік тұрғанда гимнастикалық таяқшаны төмен ұста, кезекпен таяқша үстінен аттап өт.

Шұғыл күш сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар

35. Бұл мақсатта сен бір және екі аяқпен мүмкіндігінше жоғарыға секіруді.

36. Алға сілтеніп, бір, екі аяқпен секіруді.

37. 40–60 см биіктіктен төменге секіруді.

38. Жүгіріп келіп, екі аяқпен тепсініп, 60 см биіктіктегі козёлға шоқиып, сүйеніп отырып алуды.

39. Түрлі жағдайда 1–2 кг-ды үрлеме допты бір және екі қолмен лақтыруды білуің тиіс.

Тепе-теңдік сақтауды дамытуға байланысты жаттығулар

40. Мұның үшін сен гимнастикалық скамейка, бөрене үстінде, адымдап жылжып жүруді.

41. Осының өзін 180° айналу арқылы орындауды.

42. Гимнастикалық скамейка үстінен бетпе-бет барып, өзара көмек берумен орындарды алмастыруды.

43. Басты, кеудені әртүрлі айналдырып, жылжып жүруді.

44. Алға қарай тоңқалаң асу, соңынан жаттығудың ұзақтығын, жылдамдығын біртіндеп арттырып баруды.

45. Екі аяқпен секіру, сондай-ақ 180° және 360° -қа бұрылуды.

46. Осыны көзді байлап орындауды.

47. Қиғаш қойылған скамейка бойымен жоғарыға және төменге жылжуды үйренуің керек.

Жеңіл атлетика және оның түрлері жайында



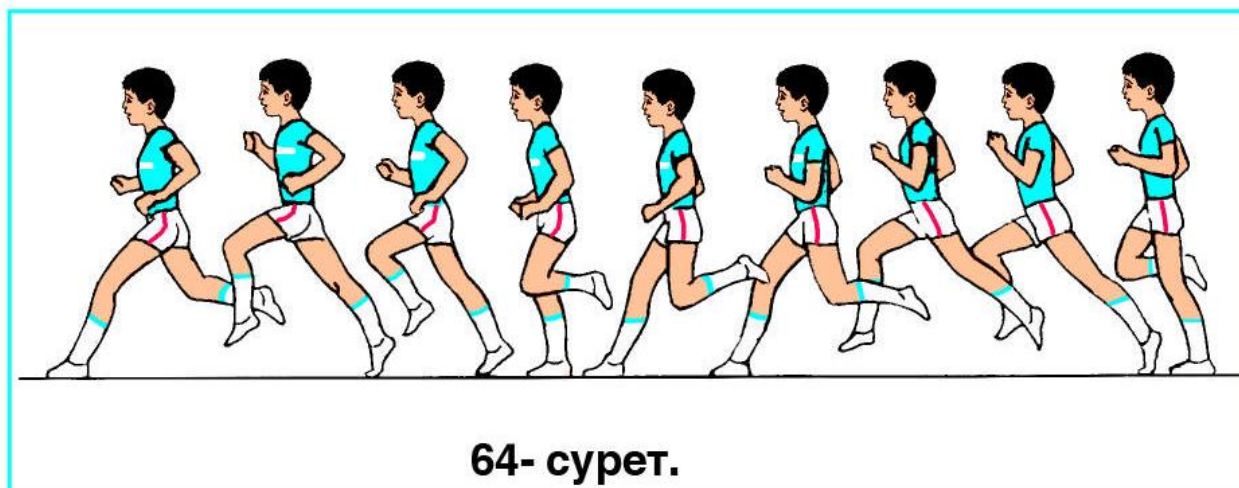
Қадірлі балалар, сендер тураға жүгіру, жүгіріп келіп "аяқтарды бүгіп" ұзындыққа

секіру, жүгіріп келіп, биіктіктен "аттап асу" әдісімен секіруді, теннис добын құлаштап желке үстінен асырып, айқастырып адымдап алысқа лақтыруды, төмен және жоғары старттан жүгіру техникасын үйреніп алғаныңдар.

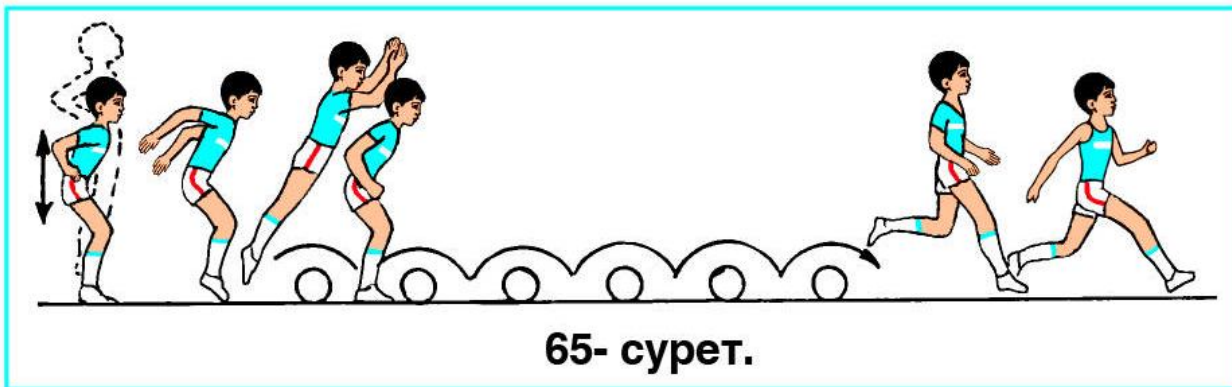
Енді жүгіру техникасын тереңірек үйренуді жалғастырасыңдар. Бұл үшін жүгіргенде кеуденді алға біраз иіп, қолдарыңның шынтақтарын бүгіп, табаныңды теңдей қойып, тиісті адым ырғағымен әрекетті жалғастыр. Жүгіру көбінесе қолдың әрекеттенуі және аяқтың жылжу шамасына байланысты болуын, қолды, аяқты белсенді әрекеттендіру жылдамдықты арттыруға көмек беруін білесің, сондықтан жеңіл жүгіру және еркін әрекеттенуді әрдайым бірқалыпты орындауға тырыс (64-сурет).

Қадірлі балалар, жүгіру техникасына байланысты білгеніңе қосымша түрде төмендегі дайындау жаттығуларын:

1. Табанының алдыңғы бөлігімен тегіс, бірқалыпты жүгіруді, табаныңды толық қоймай, салмақты тек аяқ ұшына түсіруді;



64- сурет.



2. Доптардың үстінен қысқа адым ұзындығында өту және допты керекті орында алып жүруді не доп үстінен асып, біртегіс және тез-тез жүгіруді; доптар арасындағы қашықтықты жайлап арттырып біркелкі жүгіруді (65-сурет);

3. Тегіс, тыныш және жалғастыра отырып (4 минутқа дейін) жүгіру кезінде кеуде мен бастың қалпын, қол және аяқ қимылын дұрыс сақтауды;

4. Түзу сызық үстінен табаныңды толық қойып, еркін жүгіруді;

5. Түзу сызық бойымен қимыл жылдамдығын арттыруды, инерциямен жүгіруге өтетін қиялықтан жүгіруді орындауың керек.

Қысқа адымдап жүгіру. Бұл жаттығуды үйрену үшін сен алдымен тұрған орнында, бір нәрсеге сүйеніп немесе сүйенбей, соңынан жайлап алға әрекеттенуді білуің керек, себебі мұнда сен табанның ұшынан бастап қойылуын және тізе буыны толық жазылуына дейін болатын әрекетті біліп аласың.

Секіруге байланысты немесе секірумен жүгіру. Бұл жаттығу саған кең адым тастау

және тепсінуден кейін кеңістікте ұшу кезінде кеуде қалпын дұрыс ұстау дағдысын жасауға көмек береді. Жаттығуды алдымен гимнастикалық төсеніште, бір аяқпен тепсініп, екінші аяқпен түсу жолымен үйренесің. Сондай-ақ, барлық ықыласты тағы да ұшу кезеңіне, сілтенуші аяқ балтырын санға тарту техникасын мұқият үйренуге қарат.

Жаттығу орындалып жатқанда, төмендегілерді: кеудені дұрыс ұстамауды; тепсінуші аяқ ақырына дейін түзуленбей қалуды; тепсінгеннен соң аяқ жеткілікті дәрежеде бүгілмей қалуды; аяқты табанмен қоюды ұмытуды; қолды жанына әрекеттендіруді, табанның күшті бүгіліп кетуін болдырмау керек.

Жоғары старт. Жоғары стартты дұрыс орындау үшін сен ең күшті аяқты старт сызығына жақын қойып, оны біраз тізеден бүгесің және кеудені азғана алға созасың, сонда жалпы ауырлық орталығы күшті аяқтың ұшына түседі. Ал басқа аяқ 10–15 см артқа, біраз жанына қойылып, тізеден бүгілген және аяқ ұшы жерге тірелген күйі тұрады. Алдында тұрған аяқтың қарсысындағы қолды шынтақтан бүгіп алға шығарасың, сонда басқа қол артта болады. Арақашықтық қанша кем болса,

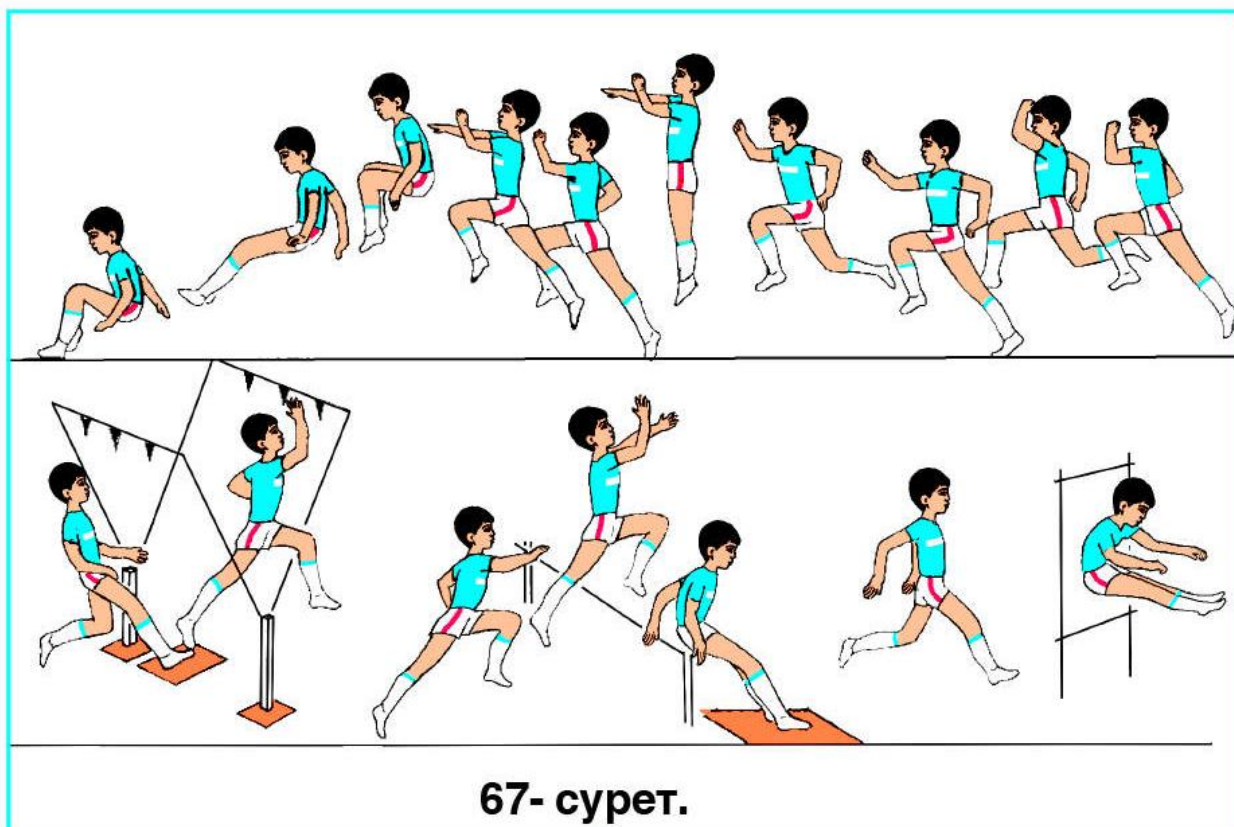


66- сурет

аяқты сонша көбірек бүгетініңді, кеудені алға сонша көбірек иетініңді есте сақтауың керек (66-сурет). Кейін екі аяқты сәл бүгіп, ауырлық ортасын алдағы аяққа өткізесің және "Жүгір!" бұйрығына орай жүгіресің. Жүгірген кезде төмендегі қателерге жол қоймауға: аяқты дұрыс қоюға, қолдар қате тұрып қалмауына, аяқ шектен тыс кең қойылмауына назар аудар. Жоғары старт техникасын толық меңгеріп алған соң ғана оны жетілдіруге өт.

*Жүгіріп келіп, "аяқтарды бүгу"
әдісімен ұзындыққа секіру*

Бұл үшін сен жұмсақ қонуды және ауа кеңістігінде адымдап ұшуды үйрен (67-сурет). Бұл мақсатта саған төмендегі көмекші жаттығуларды орындау жақсы көмек береді:



1. 2–4 адымнан жүгіріп келіп, ұзындыққа секіру.

2. Қысқа қашықтықтан жүгіріп келіп, адам бойындай биіктікке іліп қойылған жалаушаға қолды тигізіп секіру.

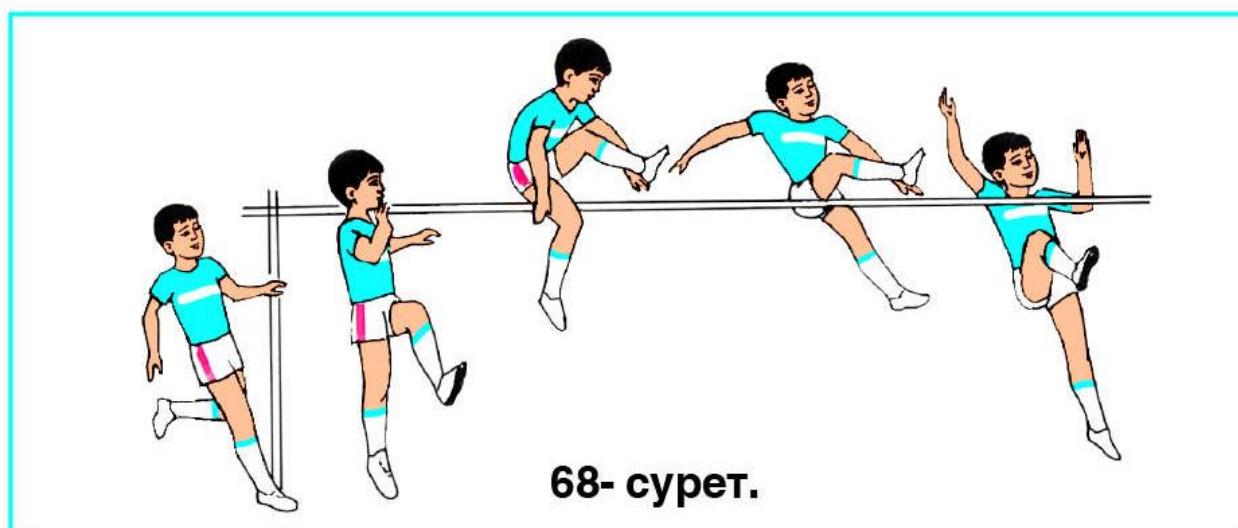
3. Кедергілерден өтіп, бірі екіншісінің үстіне қойылған төсеніштер үстіне секіру.

4. 30–50 см биіктікте тартылған резина, жіп кедергілер үстінен адымдап секіріп өту.

Балалар, түрлі жаттығуларды орындап жатқандарыңда төмендегілерді, яғни ауада ұшқанда тепсінуші аяқты тізеден көбірек бүгуді, кеудеге қарай тартуды, жерге түскенде табандарыңды мүмкіндігінше ұзағырақ созуды білуің керек.

Жүгіріп келіп биіктікке секірудің "аттап өту" тәсілін үйрену. Мұнда оқушылар секіру техникасын еске түсіреді. Осы мақсатта тартылған жіп немесе резина үстінен көп рет секіруді қайталайды.

Мұнда сен секірудің кейбір элементтеріне: жерге түсіп жатқанда тепе-теңдікті сақтап қалуға және жығылғанда дененің ауырлық күшін біраз төмендетуге айрықша



көңіл бөл (68-сурет). Секіруді жақсы үйрену үшін төмендегі жаттығуларды орындауды:

1. Тепсінетін аяқпен жеңіл ғана көтерілуді (гимнастикалық саты жамбастап ұсталады) және аяқпен сілтенуді.

2. 1–3 адымнан жүгіріп келіп, сілтеуші аяқты жоғары көтеріп, 40–60 см биіктегі кедергіден секіруді.

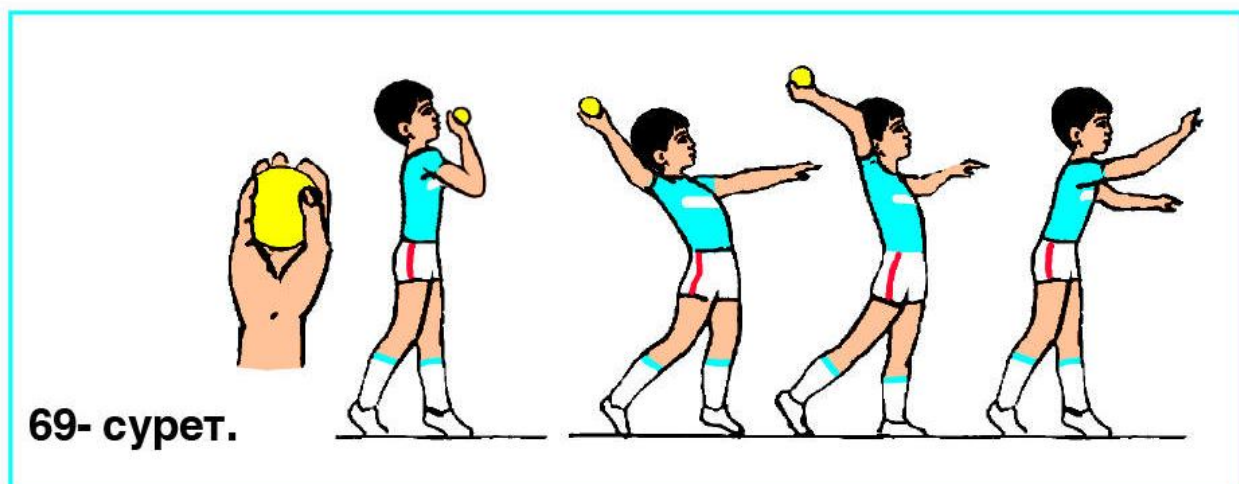
3. Жүгіруде табанды толық қою және жүгіру ырғағын қатаң сақтаған күйде, үш адымдап секіруді.

4. 35° – 45° бұрыш жасай отырып, жүгіріп келіп секіруді.

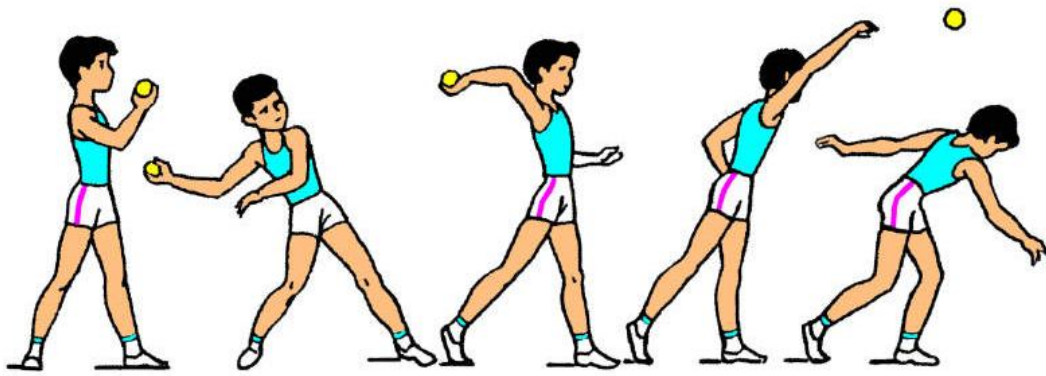
5. Планкадан өту әдісі, яғни аяқтың ұшы мен тізесі планкаға қарай біраз бұрылған болуын, бұл тізенің планкадан тез алып қоюына көмек беруін біліп ал.

Теннис добын тұрған жерінен бастың артынан желкеден асырып алысқа лақтыру.

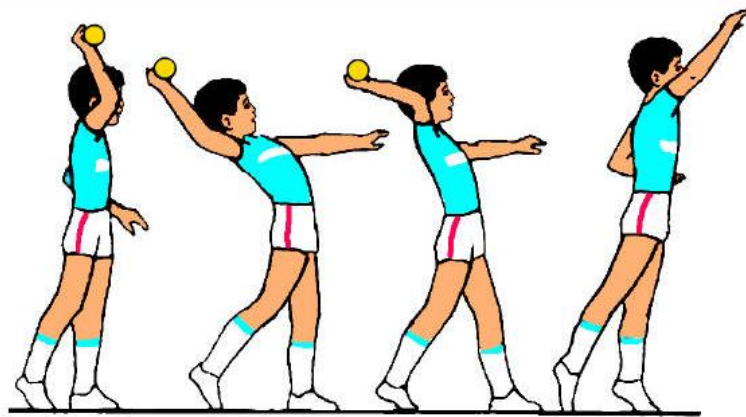
Мұнда сен допты дұрыс ұстап, қолды еркін сілтеуге, қолды ең жоғары нүктеге дейін көтеруге, аяқ және жамбасты жеткілікті



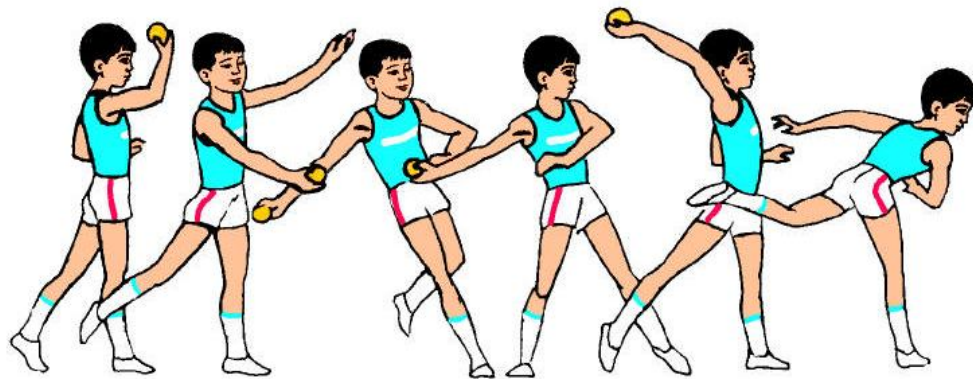
69- сурет.



70- сурет.



71- сурет.



72-сурет.

дәрежеде әрекеттендіруге және лақтыруды орындағаннан кейін сызықтан өтпей, тоқтап қалуға үйрен (69–70–71–72-суреттер).

Балалар, сендер теннис добын лақтыруды үйренуде төмендегі жаттығулардан пайдаланыңдар:

1. Допты лақтыру бағытына қарай тұрған күйінде лақтыр.

2. Оңға жартылай бұрылған күйде лақтыр.

3. Допты лақтыру бағытына қарай, жаныңмен тұрған күйде лақтыр.

Жаттығуларды орындау кезінде сен садақтың керілген күйін анық меңгер, қолды еркін және кең сілте. Жаттығуды орындауда, әрекет бағытындағы шектеуден пайдалан. Мысалы, екі баған арасына арқан керіп қойылады. Допты тартылған арқан үстінен турадағы нысанға лақтыру жаттығуы барлығынан да көбірек нәтиже береді. Бұл жаттығуды спорт залында, баскетбол шитіне лақтырып үйреніңдер.

Балалар, сендер лақтыру кезінде төмендегі қателерге: бастапқы қалыпта қате тұруға, лақтыратын қолды шектен тыс бүгіп жіберуге, оны жанынан, желке алдынан төменірек алып атылуына, дене салмағы алдында тұрған аяққа өткізілмей қалуына, шынтақты жанына қате созуға жол қойма.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Сен тураға жүгіруді қай жолмен үйренесің?
2. Жоғары стартқа үйрену әдісін айтып бер.
3. Жүгіріп келіп, "аяқтарды бүгіп", ұзындыққа секіру қалай үйреніледі?
4. Жүгіріп келіп биіктікке секірудің "аттап өту" тәсілі қалай орындалады?
5. Тұрған жерден доп лақтыру қалай үйреніледі?

Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (жеңіл атлетикада)



Жеңіл атлетикамен айналысу орташа жүктемеге болған шыдамдылықты, шұғыл күшті, шапшаңдықты дамытады. Бұл қасиеттер кісі өмірінде үлкен мәнге ие. Шыдамдылықты дамытудағы ең тиімді шара тоқтаусыз жүгіру болып табылады, бұған 500, 1000 метрге кросс жүгіру, қысқа қашықтыққа қайта-қайта жүгіру (50–100 метрге) және ұзақ қашықтыққа уақытты өзгертіп жүгірулер жатады. Орташа жүгіру уақытын жайлап 1 минуттан 5–6 минутқа дейін арттыруға болады. Шыдамдылықты дамытуға секіргіш жіпте бір минутта 135—145 рет секіру де көмек береді. Секіргіш жіпте секіруді 1 минуттан 2–2,5 минутқа дейін және одан да көбірекке арттыруға болады (мұнда әр екі сабақтан соң 20–25 секунд қосылады).

Әрекет жылдамдығын дамытуда 30-40 метрге қайта-қайта жүгіруден пайдалану мүмкін (сабақта 3–6 ретке дейін, арада 40 секунд дем алынады); 60 метрге қайта-қайта жүгіру (әр сабақта 2 реттен, арада 1,5–2,5 минут дем алынады); 20–30 метрге әр түрлі жылдамдықта, түрлі жағдайлардан старт алып жүгіресің. Мұның барлығы сендердегі әрекет сапаларын арттыруға арналған бағдарлама талаптарын орындауға көмек береді.

Шыдамдылық пен ширақтықты дамытуда сен қимыл ойындарында жүгіру және



секіру элементтерінен пайдалансаң, түрлі эстафеталарды өткізсең нәтижеге ие боласың. Мысалы, "Жалаушаларды қуып", "Жүгірумен қарама-қарсы эстафета" және "Допты қосуға берме", тағы басқалар.

Сен шұғыл күш сапаларын әр түрлі секіру жаттығулары көмегімен, атап айтқанда, 3–4 адымнан соң секіру мен жүгіруде, тұрған орнынан бір және екі аяқта тепсініп секіріп жүгіруде, бір, үш, бес рет аттап секіруге, шоқиып отырған күйден жоғарыға секіруде, жүгіріп келіп ұзындыққа және биіктікке нәтиже үшін секіруде; 20–30 метрге бір аяқта секіруде, қолдарды әр түрлі күйде ұстап, екі аяқта секіруде дамытасың.

Төмендегі қимыл ойындардан: "Епшілдер және анық нысанға алу", "Төрт тіреу", "Кім алысқа атады?", "Кім шапшаң?", "Атысу", "Секіріп-секіріп және өрмелеп өту эстафетасы", "Жол бойымен секіру", "Кім бір аяқта жылдам жүгіреді?", тағы басқалардан пайдалансаң мақсатқа қол жеткізесің.

Әрекет сапаларын дамытуда кезек-кезек, үздіксіз, жұп-жұп, айналма жаттығу (тренировка) түрлерінен пайдалан. Қайталау санын біртіндеп сабақтан сабаққа арттырып отыр.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Жүгіру техникасын үйренуде қандай көмекші және дайындық жаттығуларын пайдаланасың?

2. Жоғары стартта қалай тұрылады, көрсетіп бер.
3. Төменгі стартта қалай тұрылады?
4. Жүгіріп келіп, "аяқтарды бүгу" әдісімен ұзындыққа секіруде қандай көмекші жаттығулар қолайлы?
5. Жүгіріп келіп, "аттап өту" әдісімен биіктікке секіруде саған қандай көмекші жаттығулар қолайлы?
6. Теннис добын жүгіріп келіп, желке арқылы бастан асырып лақтыруды қалай орындайсың?

СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР

Баскетбол. Қымбатты балалар, баскетболды 1891 жылы АҚШ-тың Массачусетс штатындағы Спрингфильд колледжінің дене тәрбие оқытушысы Джеймс Нейсмит ойлап тапқан.

Доп себетке тасталғандығы үшін бұл ойын "баскетбол" (basket – себет, bol – доп) деп атала бастады.

1891 жылдың желтоқсан айында Нейсмит баскетбол ойынының алғашқы ережелерін жасады және бірінші кездесуді өткізді. Джеймс Нейсмит жаңа ойын ережесін дайындауда бес негізгі талапты сақтаған болатын:

1. Ойын домалақ допта және тек қолда ойналуы тиіс еді.

2. Ойыншы допты ұстаған күйінде жүгіруіне болмайды.

3. Кез келген ойыншы алаңда қалаған уақытта түрлі жағдайда тұруы мүмкін еді.

4. Ойыншылар бір орында сөйлесіп қалуы мүмкін емес еді.

5. Себет алаңға горизонталь жағдайда орналасуы керек.

Біраз уақыт өткен соң, допты қолға ұстап лақтыру және себетке тастау үшін ең қолайлысы футбол добы екені тәжірибеде байқалды, соған орай ойын үшін ол таңдап алынған еді. Допты нысанға лақтырып жатқанда дөрекілікті болдырмау және нысанды анық алу мақсатында Нейсмит ойыншылардың бойы жетпейтін биіктікке нысан орнатады: балкон торкөздеріне жеміс салынатын себетшелердің екеуін асып қояды. Ойыншылар допты сол себетшелерге тастау керек еді. Балкон еден бетінен 3 метр 5 см биіктікте болған. Сол биіктік заманалық баскетболдың себет шеңберінің жоғары бөлігіне дейін болған аралыққа тура келеді.

Жалпы алғанда, Өзбекстан аумағына баскетбол 1913–1914 жылдары кіріп келді. Соңынан Ташкент және Ферғана қалаларында бірінші баскетбол ұжымы түзіледі және содан бастап баскетбол өркендей бастайды. Кейінірек "Университет" ерлер командасы, соңынан "Мехнат", кейінірек "СКИФ" әйелдер командасы ұйымдастырылды.

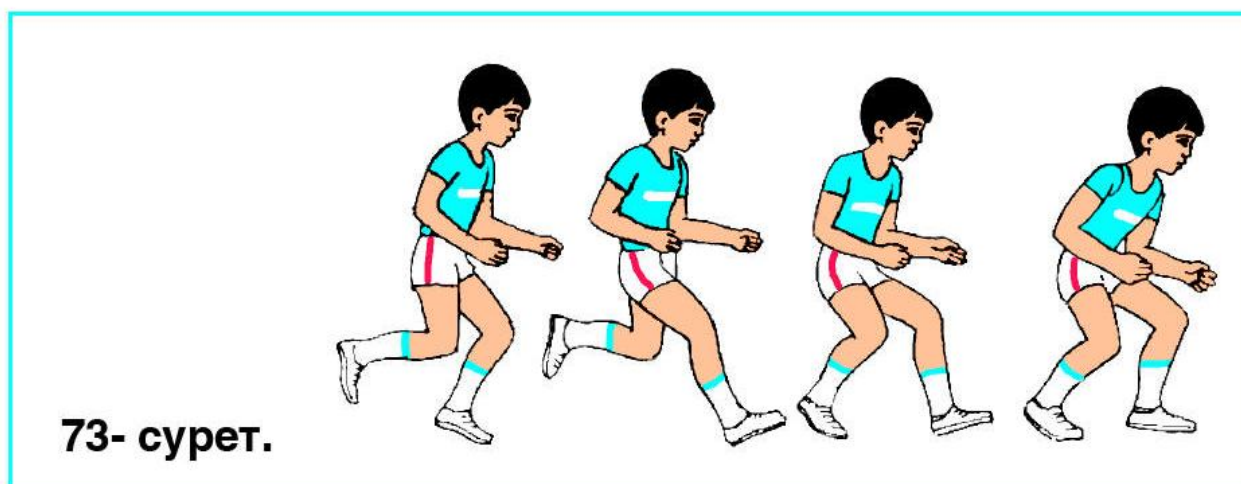
Баскетболшы Рафиля Салимова 4 рет әлем және 6 рет Еуропа чемпионы деген атаққа ие болды. Өзбекстандық баскетболшы әйелдерден Елена Тарникиду 1992 жылы Барселона қаласында өткізілген Олимпиада ойындары чемпионы атағына ие болды. Алижан Жармұхамедов ерлер арасында сол атаққа ие болған еді.

Қазіргі кезде "МАСК" ұжымы Халықаралық жарыстарда республика намысын табысты қорғап келеді.

Балалар, сендер баскетбол добымен орындалатын жаттығуларды үйреніп жатқандарыңда, алғашқы күннен-ақ допты дұрыс ұстауға әдеттеніңдер. Мұнда допты екі қолмен ұстап, қолды шынтақтан жеңіл бүгесің, саусақтарды кең ашып, оны алға бағыттайсың. Бұдан тыс, сен тез жүгіруге, допсыз және допты алып жүгіруге, допты беруге, допты қағып алуға және екі адымда тоқтатуды үйренесің.

Жүру. Бұл әдісті сен ойын барысында басқа әдістерге қарағанда кем қолданасың. Бұл, негізінен, бір жерден екінші жерге өтуде қолданылады. Баскетболшы алаңда тізелері біраз бүгілген күйде әрекеттенеді.

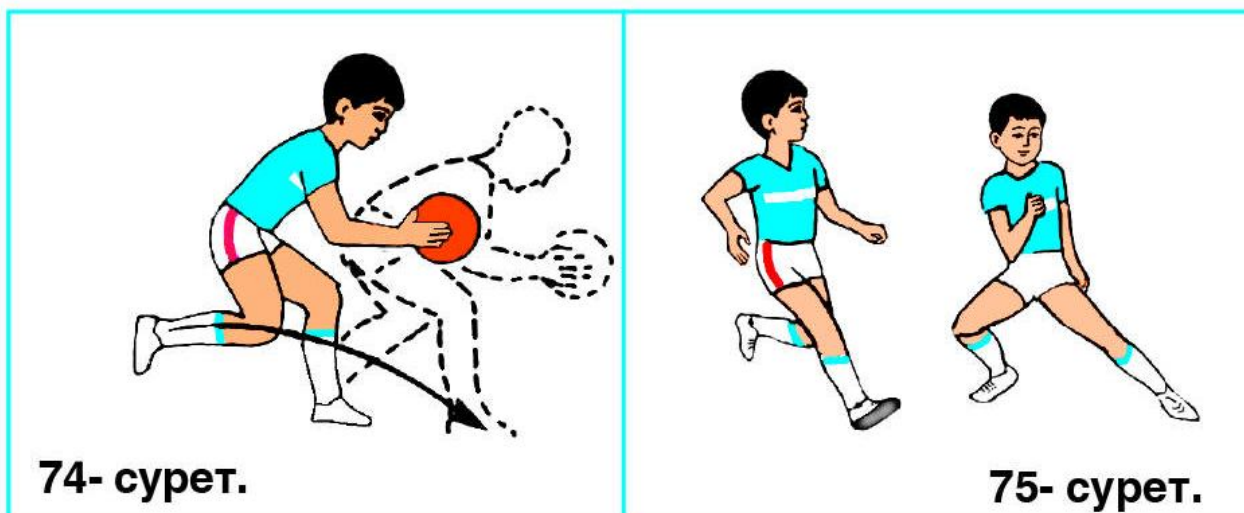
Жүгіру — бұдан сен алаңда әрекет жасаудың негізгі әдісі ретінде пайдаланасың. Бұл әдісті сен салмақты аяқтың бүкіл табанына түсіруде немесе оны табаннан аяқ ұшына өткізуде, аяқтарды біраз иіп, жұмсақ адымдармен әрекеттенуде қолданасың. Шапшаң

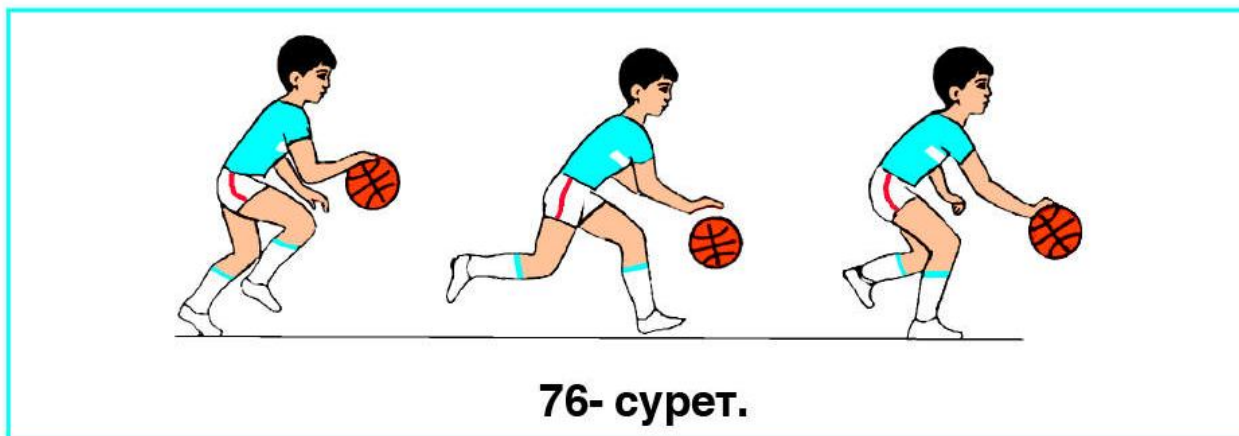


және шұғыл жүгірулерді орындау үшін сен қысқа адыммен аяқ ұшында жүгіріп келіп тоқтайсың (73-сурет).

Допсыз қысқа жүгіру. Баскетбол ойыны ойыншылардан алаң бойымен әрекеттенуді талап етеді. Жүгіріп өту — онша алыс болмаған қашықтыққа жылдамдық және бағытты өзгерту арқылы қысқа жүгірумен жүзеге асырылады. Мұнда сен шапшаңдықтың бастапқы жылдамдығы үлкен болуын ұмытпа.

Тоқтаулар. Әрекет кезіндегі тоқтауды екі әдісте, яғни адымдап және секіріп, секіріп тоқтап, бір аяқта тепсініп, екі аяқты қою арқылы орындауың керек. Ақырғы қалыпта бір аяғың алда болып, екіншісі сәл артта қалады және кеуде салмағы біртегіс бөлініп, біраз алға еңкейесің, қолдарды еркін жіберіп, төменге түсіресің, аяқ ұштарын сырт жаққа қаратасың. Адымдап тоқтауда соңғы екі адымды қойып жатқанда, кеуде салмағын алдыңғы аяққа өткізесің және біраз керіліп тоқтайсың (74–75 суреттер).





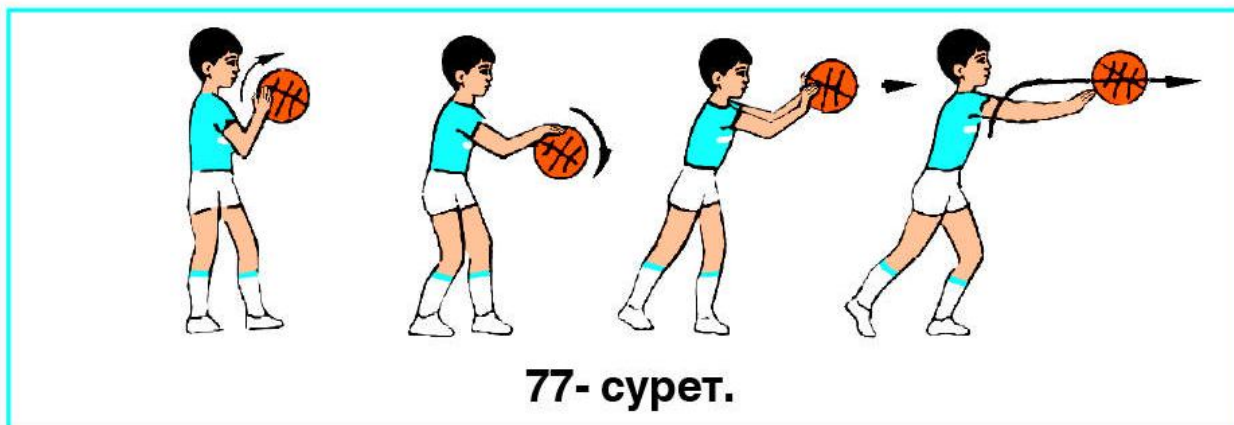
76- сурет.

Допты алып жүру. Допты бір қолмен кезек-кезек жерге ұрып жүру, допты жерге ұрып алып жүру делінеді. Бұл әдіс бір жерде тұрғанда, жүргенде және негізінен, жүгіргенде орындалады. Бұл — қолында добы бар баскетболшының әрекет кезінде қолданатын негізгі әдісі. Сен допты жерге ұрып әр түрлі: жоғарырақ және төменірек секіртеп жүгіруің мүмкін. Яғни сен қолды бүгіп, допты біраз жоғарыға ұстап, соңынан оны тағы да алаңға белгілі бір бұрыш бойынша шұғыл асыр. Мұнда аяқтарың бүгілген, кеуде біраз иілген, бас түзу ұсталған болсын.

Допты төмендеу секіртеп, жерге ұрып жүргеніңде аяқтар көбірек бүгілетін болсын (76-сурет). Допты тізеден төменде сау-сақпен тез-тез жерге ұрып жүргенде аяқпен қолдарды түрлі қалыпта әрекеттендір, әрекет жоғары жылдамдықта болсын.

Допты беру. Ойыншы бұл әдісті шабуылды жалғастырып, допты серігіне бағыттау мақсатында орындайды.

Допты көкіректен екі қолмен беру. Бұл әдісті баскетболшылар жақын және орта

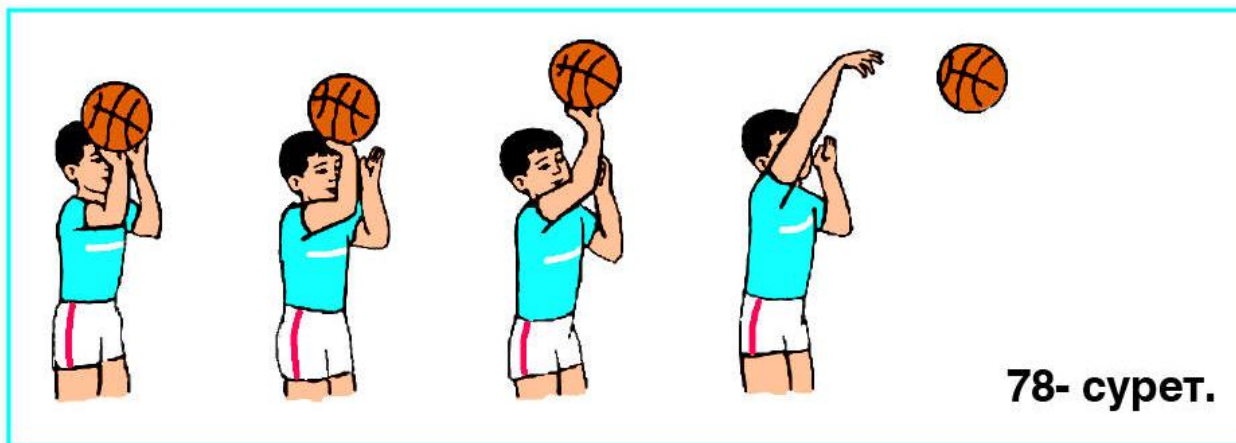


77- сурет.

қашықтықтарда өзара әрекеттер кезінде қолданады. Оны орындау үшін баскетболшы тұрған қалпында допты көкірек алдына ұстап тұрады. Қолдар бүгілген, шынтақтар төмен түсірілген болады. Саусақтар допқа кең жайғасады, бас саусақтар бір-біріне, қалғандары жоғарыға-алға бағытталады.

Допты беру қолдарды көкірек алдынан төменге және жоғарыға қарай шеңбер бойымен орындалатын қимылмен басталады. Содан соң, қолдар жылдам алға созылып түзуленеді. Допты беру саусақтардың жылдам әрекетімен аяқталады. Доптың бағытталу жылдамдығын арттыру үшін баскетболшы аяқтарын түзулеуі немесе алға адым қоюы мүмкін (77-сурет).

Бір жерде тұрып, допты бір қолмен тастау. Мұнда баскетболшы біраз бүгілген аяқтарда бастапқы қалыпта тұрады. Оң қолмен допты лақтырғанда оң аяқ алда, сол аяқпен тең тұрады. Оң желке алда болып, доп екі қолмен ұсталады. Мұнда қолдар бүгіліп, шынтақ төменге түсірілген, білектер жоғарыға-алға қаратылған болады. Содан соң баскетболшы қол мен аяқтарын доп



лақтыруға бағыттай бастайды және допты лақтыратын қолына алып, басынан жоғарыға көтереді. Кейін сол қолын төменге түсіріп, доп ұстаған оң қолын жоғарыға-алға бағыттауды жалғастырады. Кейін саусақтарымен тез әрекеттеніп, допты лақтырады (78-сурет).

Допты қағып алу. Допты қағып алу әдісі көмегімен ойыншы допты сенімді меңгеріп, кейінгі шабуылға кіріседі.

Допты екі қолмен қағып алу. Допты қағып алу бір немесе екі қолмен орындалады. Бұл көкірек немесе желке биіктігінде, жоғарылатып (бастан жоғары) және төмендетіп (тізеден төмен), сондай-ақ домалап және алаңда атылып келе жатқан допты қағып алу әрекеттеріне бөлінеді. Допты қағып алудың барлық әдістері бір орында тұрғанда, әрекет кезінде, секіргенде орындалады.

Орташа биіктікте ұшып келе жатқан допты екі қолмен қағып алу ең негізгі әдістердің бірі болып саналады. Бұл үшін баскетболшы біраз босасқан қолдарын ұшып келе жатқан допқа қаратады. Алақандар жарты-

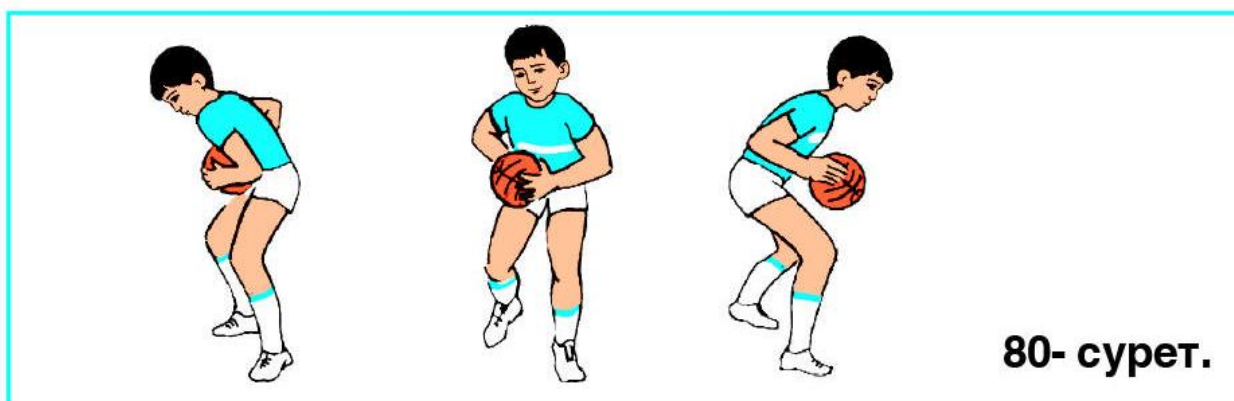


79- сурет.

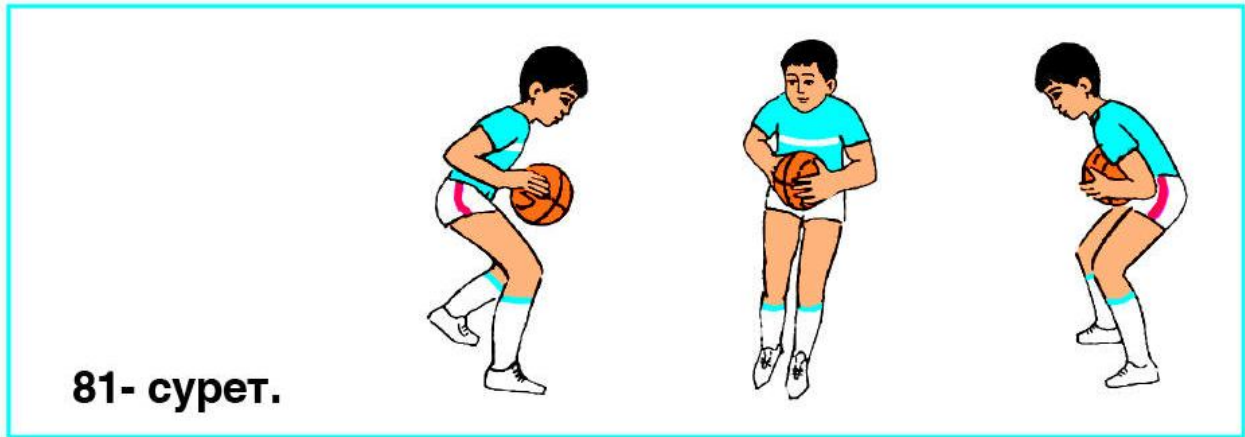
лай доға сияқты ашылған, бас бармақтары бір-біріне қаратылған, ал қалғаны алға-жоғарыға қарата кең жайылған болады. Доп бармақтар ұшына тиісімен-ақ баскетболшы доптың ұшу жылдамдығын азайтып, оны мықтап қағып алады. Кейінгі әрекеттерді жалғастыру үшін ол қолайлы жағдайды таңдайды және қолдарын бүгіп, допты кеудеге жақындатады (79-сурет).

Бұрылыстар. Шабуылшы қорғаушыдан құтылу және допты қолынан ұрып шығарудың алдын алу мақсатында алаңдату әрекеттерін жасап, себетке шабуыл жасау үшін бұрылыстардан пайдаланады. Бұрылыстың екі: *алға және артқа бұрылу тәсілі* бар.

Алға бұрылу. Баскетболшы бетімен қай жаққа қараған болса, сол жаққа адым тастау жолымен орындайды (80-сурет).



80- сурет.

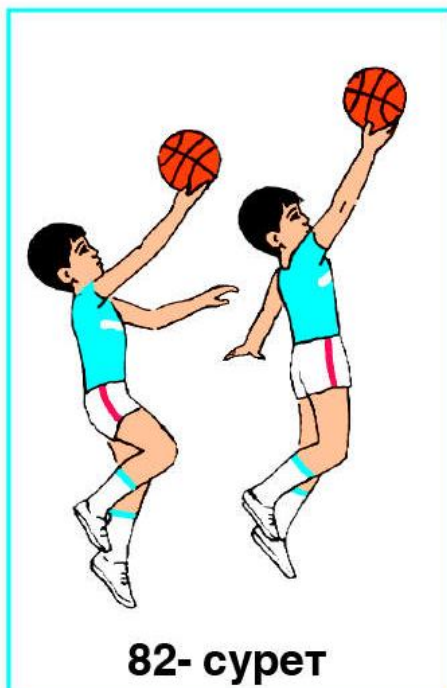


81- сурет.

Артқа бұрылуды ол артпен қай жаққа қарап тұрған болса, сол жаққа адым тастау жолымен орындайды (81-сурет).

Бір қолмен желкеден доп тастау. Бір қолмен жоғарыдан доп тастау басқа тәсілдерге қарағанда көбінесе әрекетте, яғни жақын аралықтардан және тікелей щиттің астынан себетке шабуыл жасауда пайдаланылады.

Доп ұстаған қол, оң аяқ көтерілгенде көтеріледі. Доп ұстап тұрған жақта үлкенірек адым тасталады. Кейінгі адым қысқа болады. Тепсінген кезде доп желкеден жоғары көтеріледі және ол оң қолдың бұрылған саусағымен тасталады.



82- сурет

Секіру ең жоғары нүктеге көтерілгенде, доп себетке мүмкіндігінше жақын баруы үшін қол түзуленеді, доп саусақтардың жұмсақ әрекетімен бұрап түртіп жіберіледі, сонда доп торға айналып барады (82-сурет).



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Баскетбол ойынын қашан, қай жерде, кім ойлап тапқан?
2. Жүру және жүгіру туралы сипаттама бер.
3. Баскетболда тоқтаудың неше тәсілі бар?
4. Допты екі қолмен қағып алу қалай орындалады?

ФУТБОЛДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ

Футбол ертеде пайда болған, гректер бұл доп ойынын өте қастерлеген. Оны, тіптен, гимнастардың арнаулы мектептерінің дене жаттығулары бағдарламасына енгізген.

Допты аяқпен ойнау бірінші ағылшын коллеждері мен университеттеріне таралған.

Футбол ағылшын сөзі, "Аяқ добы" деген мағынаны білдіреді. Бұл атау Испания, Ресей, Франция, Өзбекстанда сақталып қалды. Немістерде ол "фусвал", венгерлерде "лабдурагаш", Америкада "Соккер" делінеді.

Өзбекстанда футбол ұжымы тұңғыш рет 1912 жылы Қоқан қаласында түзілген. Ұжым ойыншылары, негізінен, жергілікті ұлт өкілдерінен құралған. Осы ұжым футболшылары 1921 жылдан бастап, түрлі жарыстарға қатыса бастады. Осылайша 1934 жылы өткізілген Орта Азия және Қазақстан спартакиадасында "Мұсылмандар" ұжымы бірінші орынға ие болды.

Ал бұл өлкемізде футболдың тез дамығанын білдіреді. 1956 жылы "Пахтакор" ұжы-

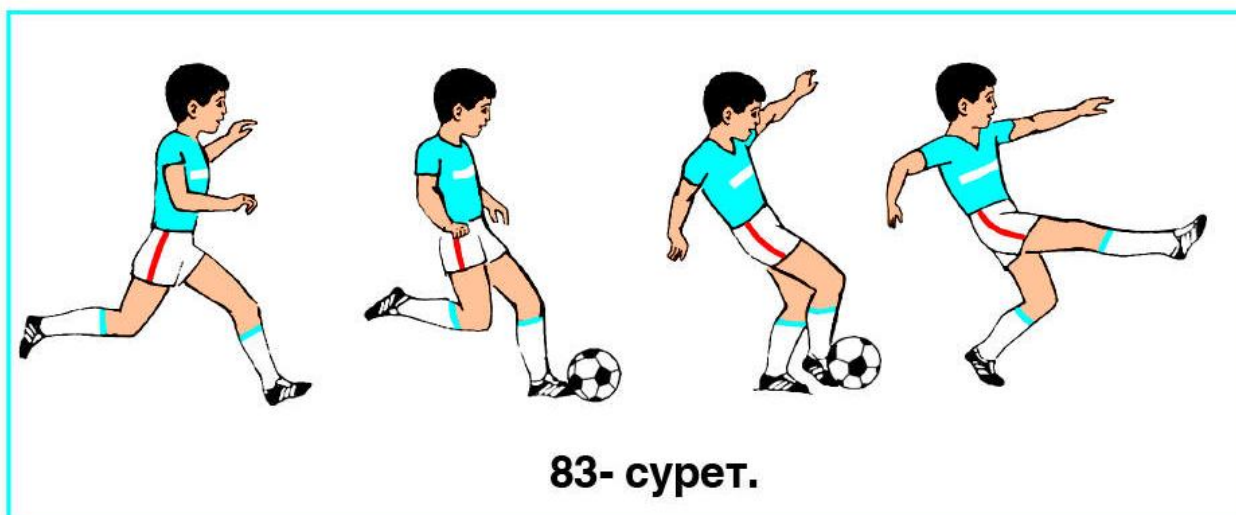
мы түзілді. Қазіргі таңда "Пахтакор" ұжымымен бірге "Нефтчи", "Бунёдкор", "Насаф", "Навбахор", "Дустлик" ұжымдары халықаралық жарыстарға қатысып, Отанымыздың намысын қорғап жүр.

Футболда аяқпен орындалатын әрекеттер



Аяқтың (үсті) орта бөлігімен доп тебу

Бұл — допты қақпаға алыс қашықтықтан күшті соққымен тебу. Мұнда сен нысанға және допқа қатысты жүгіруді бір сызық бағытында, аяқ тербелуі мен соққы беру әрекетін аяқтың алды және артқы бөлігімен орындайсың. Таянуды табаннан бастайсың. Аяқ үстінің допқа тиетін ауданы үлкен болуы соққыны өте анық және күшті орындау мүмкіндігін береді. Соққыны аяқ ұшын артқа мүмкіндігінше созған күйде орындау керек (83-сурет).



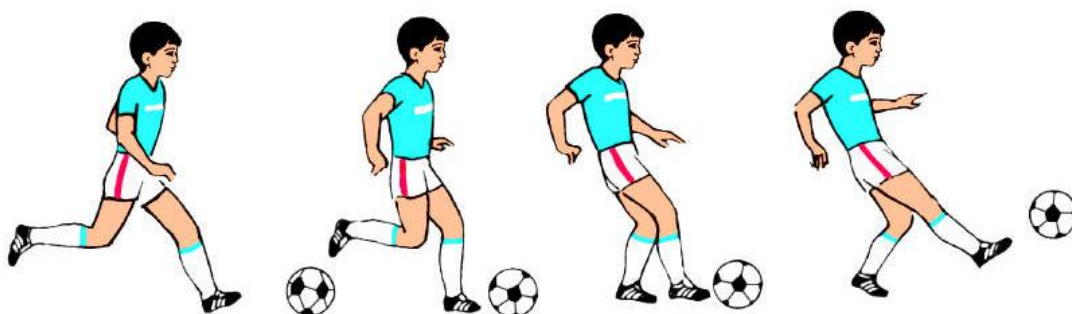
83- сурет.

Аяқ ұшымен доп тебу

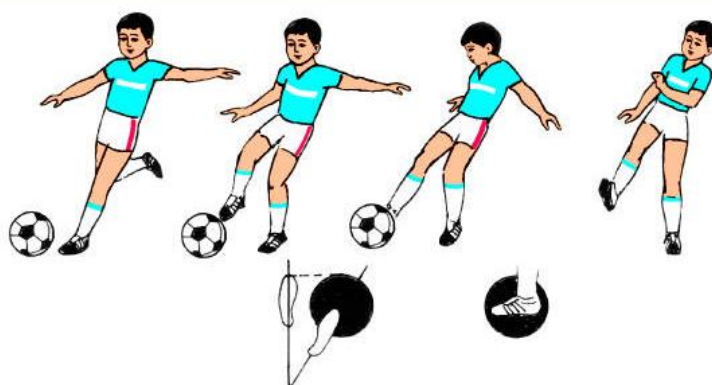
Бұл тәсіл кездейсоқ жағдайда қысқа уақыт ішінде қолданылады. Бұл саған алыс және орта аралықтарда, әсіресе, допты қақпаға тебуге тиімді. Допты тебу үшін нысананы көздеу және жүгіріп келуді бір сызықта орындайсың. Аяқты тізе буынынан біраз бүгесің және аяқ бұлшық еттері тартылған күйде әрекетті орындайсың. Тебу кезінде аяқ ұштарын шамалы көтересің (84-сурет).

Аяқ үстінің ішкі жағымен доп тебу

Аяқ үстінің ішкі жағымен доп тебуді сен "жақын" және "орта" аралыққа бергенде, аралықтан нысанға тебу кездерінде қолданысың (85-сурет).



84- сурет.



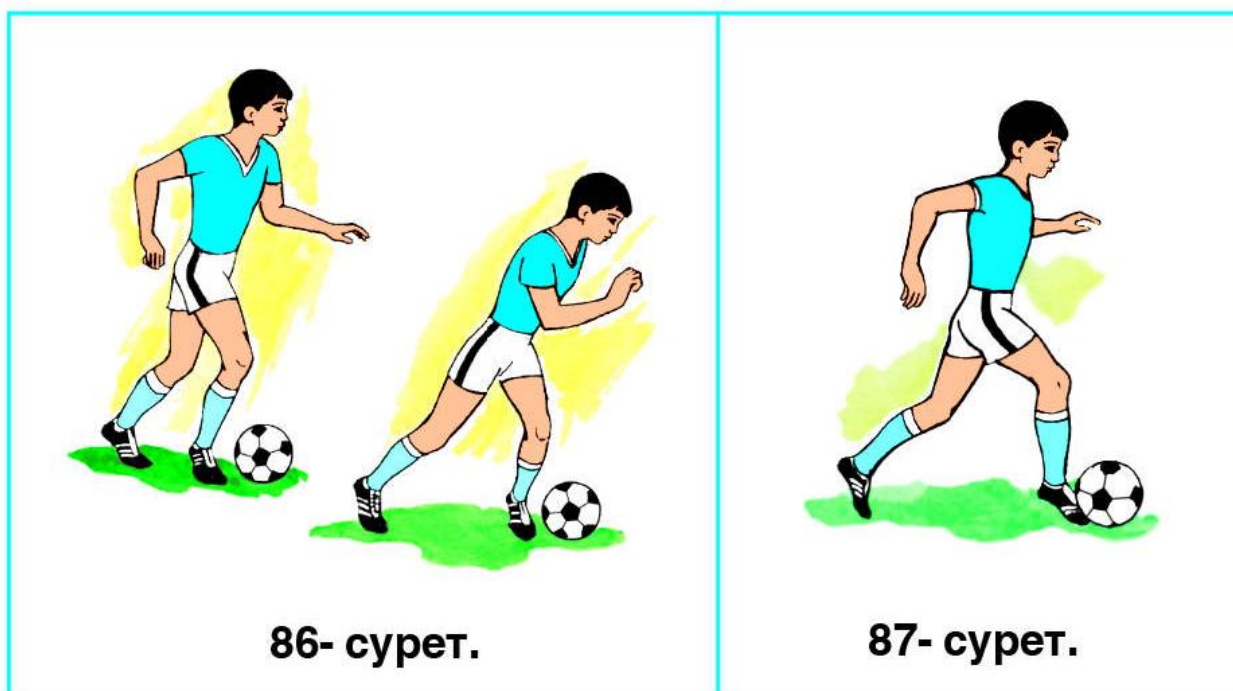
85- сурет.

Допты аяқ ұштарының сыртқы жағымен алып жүру

Осы техникалық әдісті, яғни аяқ ұшының сыртқы жанымен допты ізбе-із тебуді футбол алаңында жүгіріп немесе жай әрекеттеніп, іске асырасың. Допты алып жүгірудің бұл әдісі әмбебап болып, мұны сен тура сызық және әрекет бағытын оңай ғана өзгерту жолымен орындауың мүмкін (86-сурет).

Допты аяқ үстімен теуіп алып жүру

Бұл әдіс футбол алаңы бойымен допты ізбе-із аяқ үстімен теуіп алып жүрумен жүзеге асады. Допты бұлай алып жүру әдісін спортшылар дұрыс орындағанда ғана жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады (87-сурет).



86- сурет.

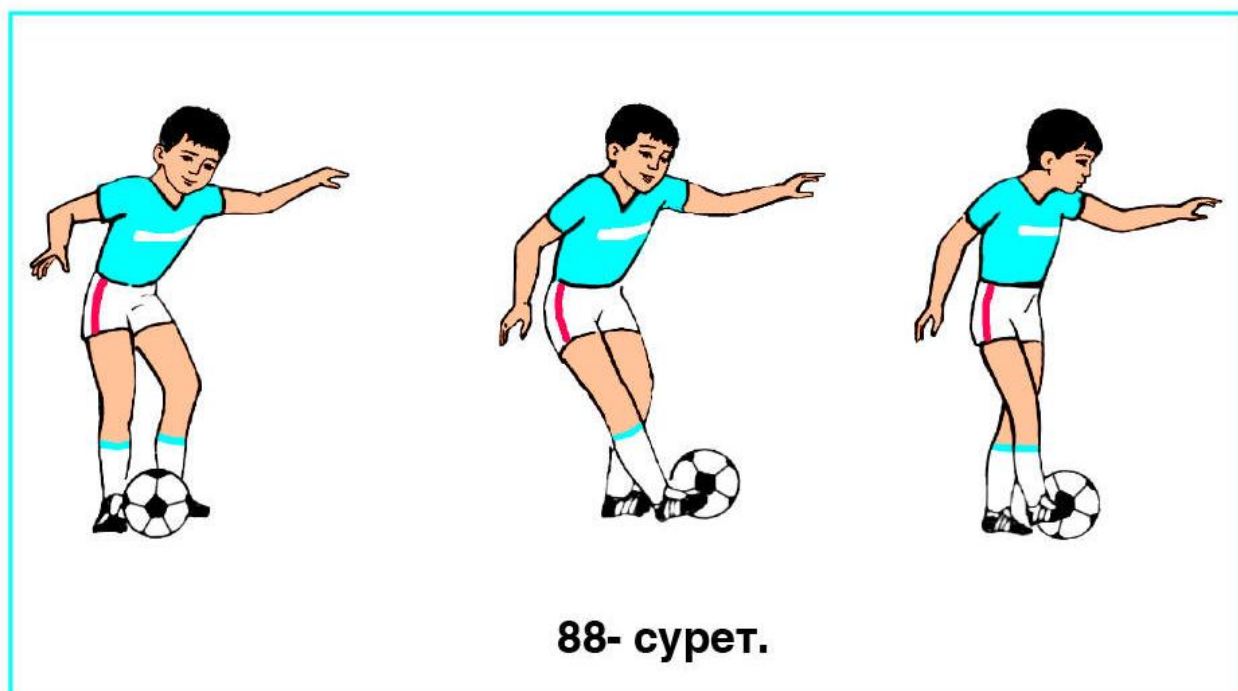
87- сурет.

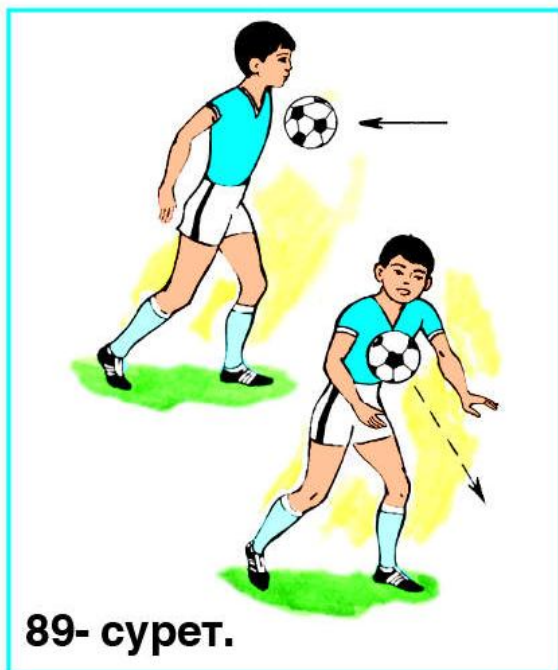
Допты аяқтың ішкі жағымен тоқтату

Бұл әдіс биіктен түсіп келе жатқан және ұшып жатқан, домалап келе жатқан доптарды қабылдауға қолайлы. Осы әдіспен допты тоқтатуда аяқ табанының үлкен бөлігі қатысады.

Шұғылданушы бастапқыда допқа қараған күйі тұрады. Аяқ тізеден азғана бүгіледі және кеуде салмағы тірек аяққа түседі. Допты тоқтатпақ болған аяқ алға шығады, аяқ табаны сыртқы жаққа бұрылады, аяқтың ұшы азғана көтеріледі.

Аяқ бармақтары мен доптың қақтығысуы кезінде ойыншы аяқты артқа тірек аяқ алдына алады. Аяқ бармақтарының ішкі ортасы допты тоқтатушы болып саналады. Жерден секірген допты тоқтатушы аяқ жеңіл ғана әрекеттеніп, аяқ ұшының жанымен тоқтатады (88-сурет).





89- сурет.

Допты көкірекпен тоқтату

Бұл әдісті орындаудан бұрын ойыншы доп жаққа қарап тұрып және бастапқы қалыпты алады. Аяқтар кіші адым жазықтығында (60–70 см) ашылады, көкірек алға шығарылады, қолдар

шынтақтан бүгілген күйде төменге түсіріледі. Доп көкірекке тиер-тимес, ол артқа-ішке тартылады, желке аралас қолдар алға шығады. Допты тоқтатқан соң кеуденің ауырлық ортасы доп бағытына қарай өтеді (89-сурет).

Әрекетсіз допты тебу

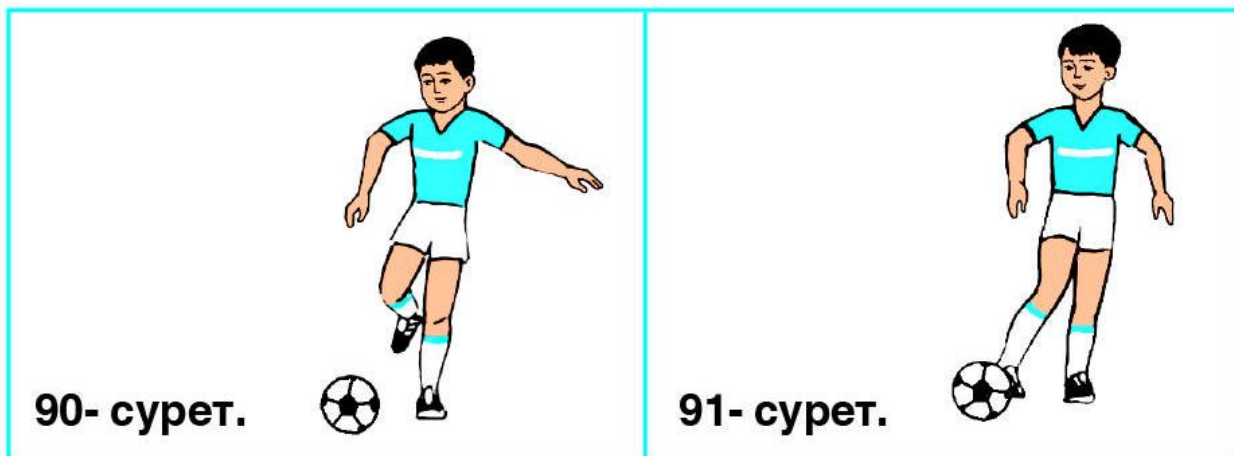
Мұндай доп тебуге бастапқы, айыпдобы, еркін және бұрыштан берілетін, сондай-ақ, қақпадан ойынға енгізілетін доп мысал бола алады (90-сурет).

Домалап келе жатқан допты тебу

Домалап келе жатқан допты тепкенде соққы берудің барлық әдістері қолданылады.

Ойыншы жақындап домалап келе жатқан допты тірек аяқты доптан сәл өткізіп тебеді. Қарсысында домалап келе жатқан допқа соққы оны тоқтатпай тірек аяқпен тебіледі. Егер доп оң немесе сол жақтан домалап





90- сурет.

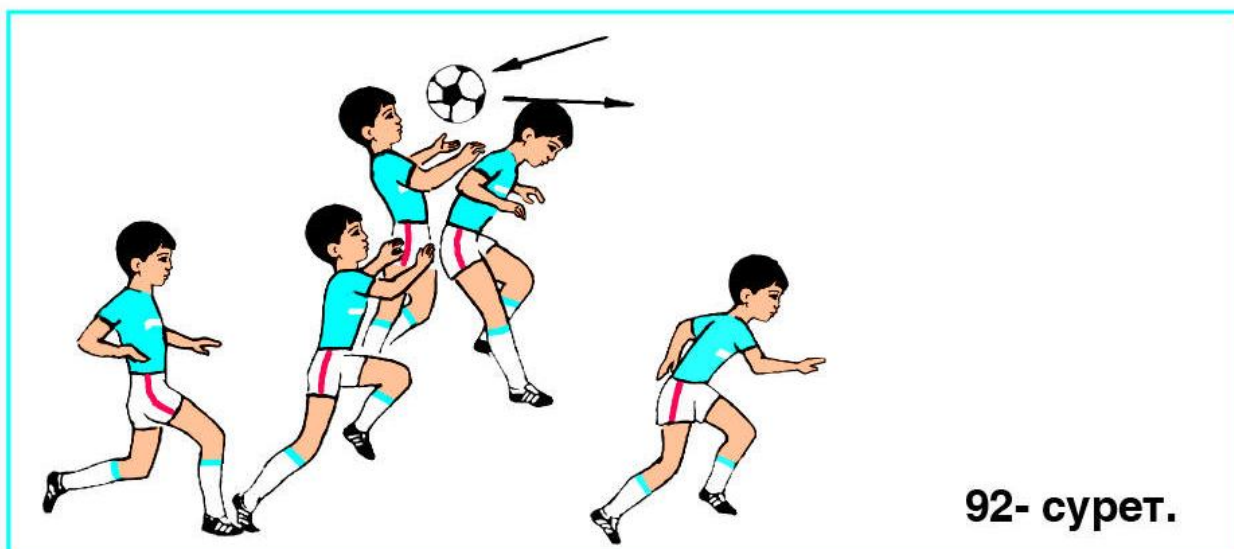
91- сурет.

келе жатқан болса, оны допқа жақынырақ аяқпен тепкен мақұл (91-сурет).

Барлық жағдайларда тірек аяқты доптан қанша қашықтыққа қою доптың әрекеттену жылдамдығына байланысты болады. Мұны соққы беру әрекеті кезінде доп тірек аяқпен теңесетіндей етіп нысанға алу қажет. Бұл жағдай саған соққы беру үшін ең қолайлы кез болып саналады.

Допқа баспен соққы беру

Бұл футбол ойынындағы аса маңызды техникалық әдіс болып табылады. Допқа бас қоюды сен ойын барысында, қорытынды соққы беру уақытында, сондай-ақ



92- сурет.

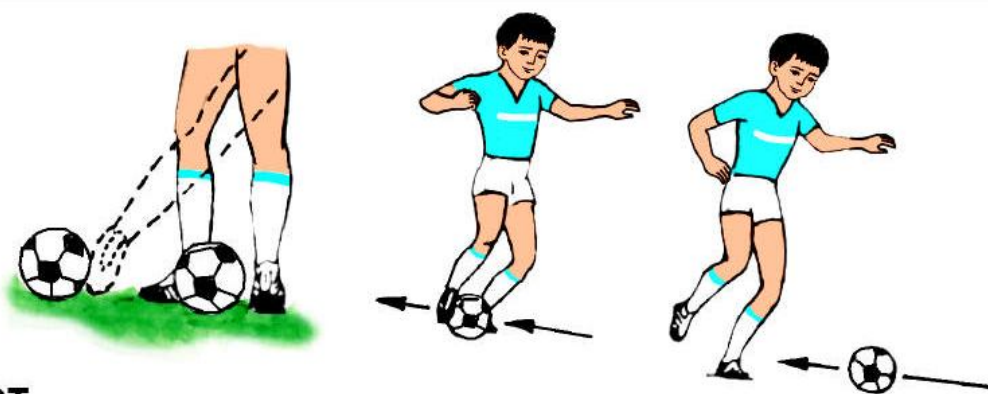
допты серігіңе асыруда қолданасың (92-сурет).

Допты аяқ үстінің ішкі жағымен тоқтату

Сен бұл әдісті домалап және ұшып келе жатқан допты тоқтату кезінде қолданасың. Допты аяқпен тоқтату ең көп қолданылатын техникалық әдіс (93-сурет).

Домалап келе жатқан немесе ұшып келе жатқан допты аяқтың астымен тоқтату

Бұл үшін сен доп жаққа қарап бастапқы қалыпта тұрасың. Кеуденің салмағы сәл бүгілген аяққа түседі. Тоқтатушы аяқты алдыңғы жаққа (доптың қарама-қарсысына) созасың. Аяқтың үстін сыртқа бұрып, аяқтың ұшын сәл көтересің (94-сурет).



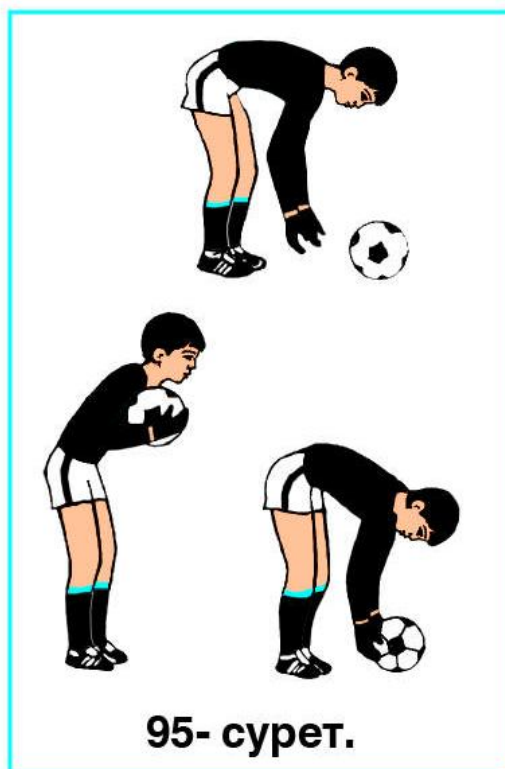
93- сурет.



94- сурет.

Домалап келе жатқан допты төменнен қағып алу

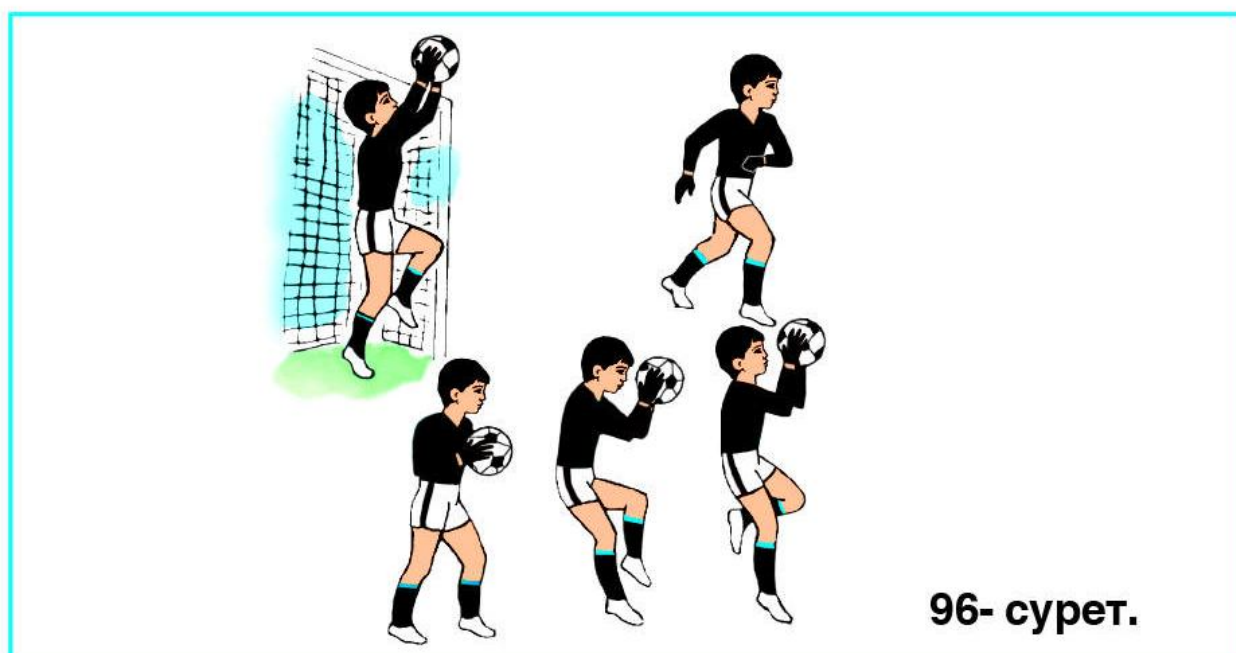
Қақпашы алға еңкейіп, қолдарын төменге түсіреді. Қолдары шын-тақтан аздап бүгілген, саусақтары ашылған, қол алақаны допқа қаратылған, жерге тиер-тимес күйде болады. Допты қағып алуда қақ-



пашы оны астынан көтеріп алады. Соң қақпашы кеудесін оңдап көтереді (95-сурет).

Допты секіріп жоғарыдан қағып алу

Қақпашы допты ұшу бағытына қарай бір немесе екі аяқпен тепсініп, биікке секіреді (алды не жанымен). Әрекет кезінде секіру бір аяқпен, бір орында тұрғанда екі аяқпен



орындалады. Қолдар шынтақтан азғана бүгілген күйде алдынан ұшып келе жатқан допқа қарата созылады. Қолдың алақаны мен саусақтары кең ашылып, бір-біріне жақындастырылады. Қақпашы қолдарын мүмкіндігінше бүгіп, допты көкірегі тұсына тартады. Қақпашы допты ұстаған соң, аздап бүгілген аяқтарымен жерге түседі (96-сурет).



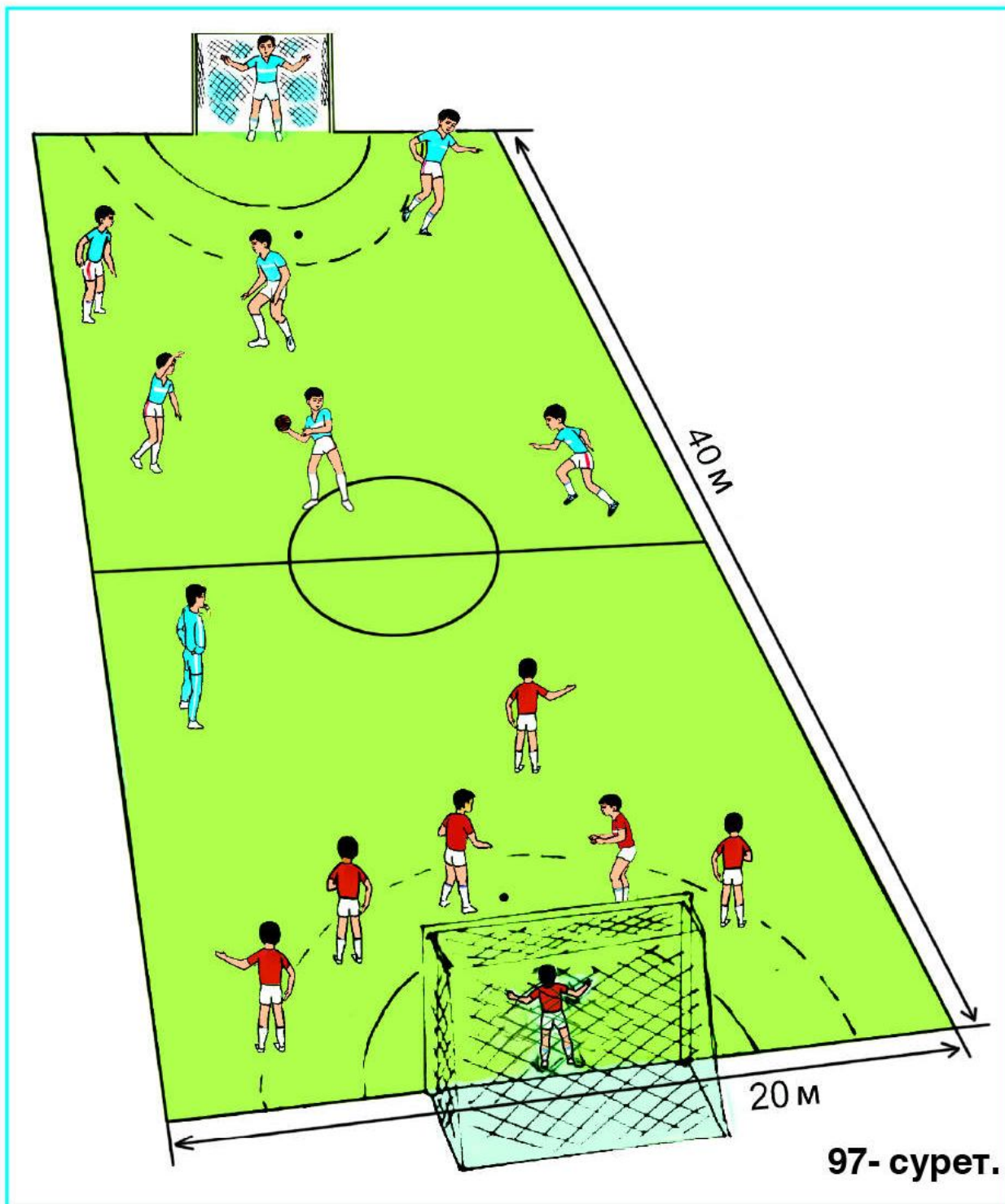
Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Футболдың Отаны қайда?
2. Өзбекстанда футбол ұжымы қашан және қай жерде ұйымдастырылған?
3. Аяқ үстінің ішкі жағымен соққы беру қалай орындалады?
4. Аяқ үстінің ішкі жағымен доп қалай тоқтатылады, орындап көрсет.
5. Аяқ беті ортасымен соққы беру қалай орындалады?

ГАНДБОЛ (ҚОЛ ДОБЫ)

Қол добы ойынын 1898 жылы Даниядағы гимназиялардың бірінде дене тәрбие оқытушысы Некто Нильсен "ойлап" тапқан. Некто Нильсен тапқан ойында доп аяқпен емес, қолмен берілетін еді. Осылайша, гандбол (қол добы) ойыны дүниеге келді. "Hand" – "қол", "bol" – "доп" деген мағынаны білдіреді.

Өзбекстан Республикасының астанасы Ташкент қаласында 1923 жылы тұңғыш рет қол добы ұжымы ұйымдастырылды.



Қол добы ойыны алаңының ұзындығы 40 метр, ені 20 метр, қақпасының ені 3 метр, биіктігі 2 метрге тең болады.

Қол добы ойынында әрбір ұжым жеті адамнан құралып екі ұжым болып ойналады. Қол добы алаңында екі ұжым ойыны көрсетілген (97-сурет).

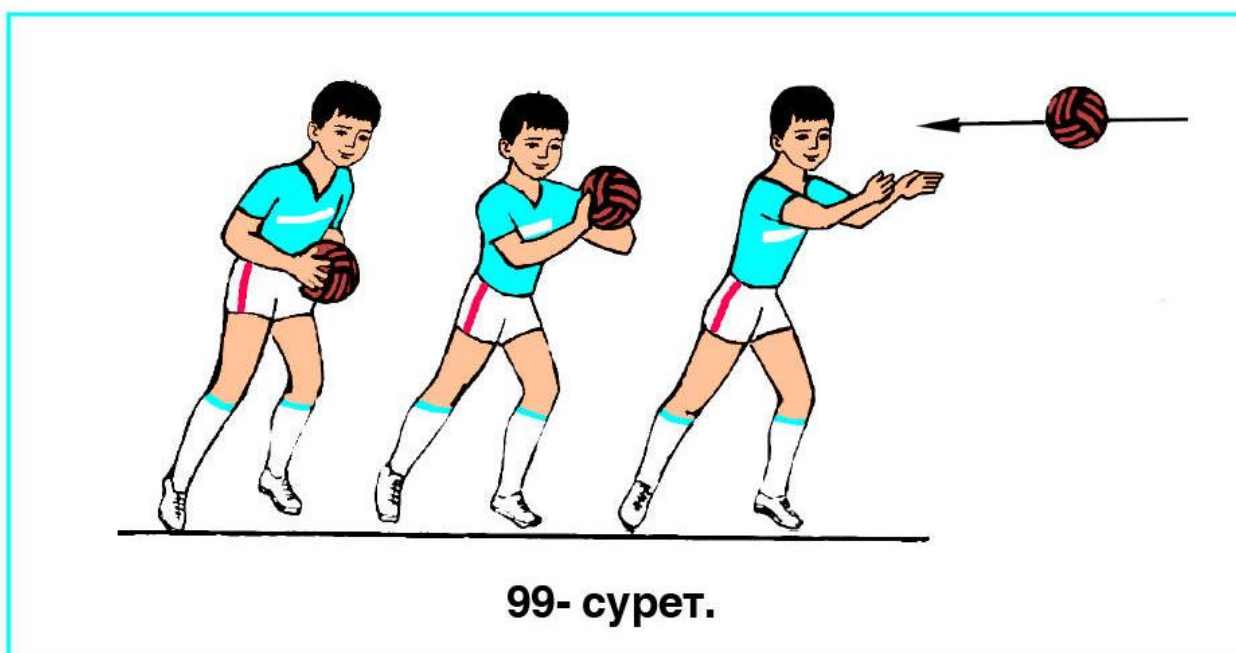


98- сурет.

Ойыншының тұру қалпы.

Қол добы ойынында тұру қалпы ең қолайлы жағдай болып саналады, мұнда ойыншы ең аз уақыт жұмсап әр түрлі ойын әдісі мен әрекетті (бір жерден екінші жерге өтіп жүру, допты беру және қағып алуды) орындайды. Ойыншы тұру қалпында, аяқ желке жазықтығында қойылады, тізе

жартылай бүгілген, кеуде салмағы алда тұрған аяққа өткізілген болады (98-сурет). Қолдардың қалпы алдағы әрекетке байланысты. Егер ойыншы қорғауға дайындық жасап жатса, онда қолдар біраз шынтақтан бүгіледі және жанына созылады. Егер шабуылда әрекет қажет болса, қолдар алға созылады және допты қағып алуға әзір болып, бас біраз көтеріледі (99-сурет).



99- сурет.

Алға, артқа, солға, оңға әрекеттену

Алға, артқа, солға, оңға әрекеттену ойын тапсырмалары мен арнаулы қимыл ойындарда жақсы меңгеріледі. "Өткір көздер" осындай ойын түрлерінен бірі, онда ойнаушылар әрекеттену әдістерін меңгереді, мысалы, доп тоқтатуды, қорғаушы немесе шабуылшының тұру қалпын меңгереді, допты беру және қағып алу жағдайына ықпал етеді.

Ойыншылар тұру қалпы және әрекеттенуге үйрену үшін төмендегі жаттығуларды орындағаны жөн:

1. Тұрған орнында ойыншының тұру қалпын, жартылай отыру және бағанға секіріп, аяқты қайшы етіп тұруды.

2. Нұсқауға орай ойыншылардың тұру қалпын меңгеру және біртегіс жүгіруді.

3. Алдын ала келіскеніндей, әлдебір әрекетті орындауды және ойыншылардың тұру қалпын меңгеруді, допты беру және қағып алуға орай ұқсас әрекеттерді орындауды.

4. Ойыншының тұру қалпын меңгерген күйде, жұптап, адымдап солға, оңға, алға, артқа әрекеттенуді.

5. Ойыншының тұру қалпында тоқтауды, одан соң бағытты өзгерткен күйде біртегіс жүгіруді.

6. Шеңбер бойымен және бағытты өзгертіп, нұсқау бойынша жүгіруді үйрен.

Әрекеттену дағдысын арттыра түсу үшін "Күн мен түн", "Қуаласпақ", "Кім алда" және басқа ойындарды ойна.

Ойыншылар тұру қалпы және әрекеттену кезінде ойыншы өзін еркін ұстамай, аяқ арасын тар қоюына, кеудені алға күшті бүгіп жіберуіне, тұру қалпы тұрақты болмауына мән беру керек. Осы әрекеттерді дұрыс, жетік меңгерсең, алдағы уақытта үлкен табыстарға жетесің.

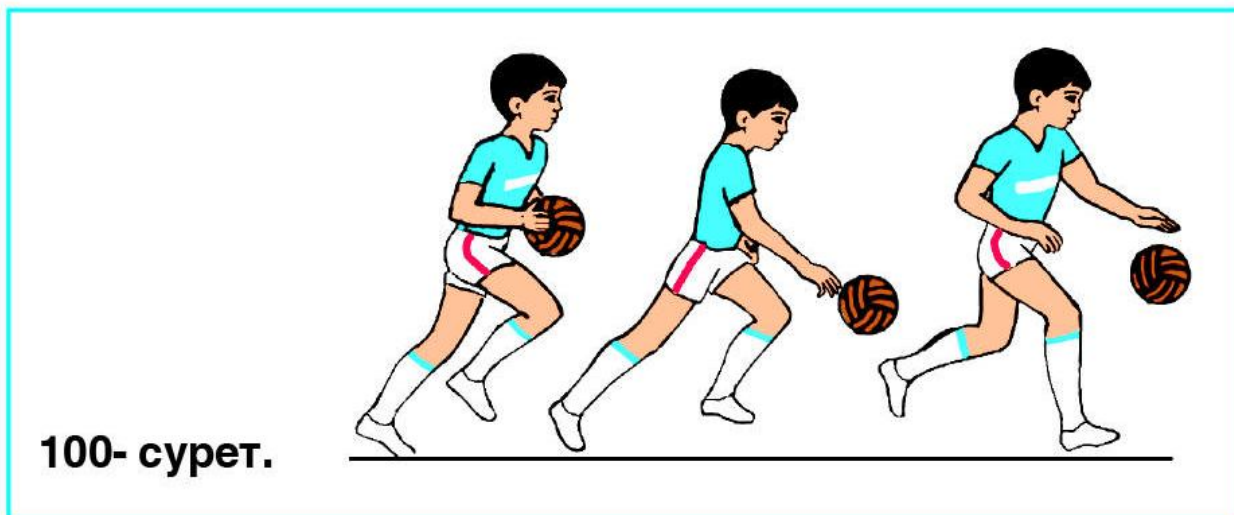
Адымдап тоқтау

Адымдап тоқтауды төмендегіше орындайсың: мұнда кеуде салмағын екі аяққа теңдей бөлесің. Бастапқыда жайлап әрекеттенуді, кейін допты тоқтату техникасын үйренесің. Меңгерілген дағды түрлі әрекеттену жаттығуларымен пысықталады. Кез келген жылдамдықта адымдап әрекеттенген соң, допты тоқтатуды үйренуің керек. Содан соң ғана доппен жаттығу орындауға өтесің.

Допты алып жүру

Допты алып жүруді алаңның бүкіл аумағы бойымен, саусақтардың жұмсақ қимылымен іске асырасың. Ол негізгі техникалық әдіс боп есептеледі. Сондықтан қол добы ойыншысы доп алып жүру өнерін тиянақты үйренуі керек (100-сурет).

Допты әрекеттене алып жүруді үйренгеніңде, доп жерге тиіп қайтқан соң, оған қолды тигізу күйіне және қол әрекеттерінің сәйкестігіне назар аудар. Төмендегі жаттығуларды орындап, допты алып жүру дағдысын үйренесің:



100- сурет.

1. Тұру қалпында жерге тиіп қайтқан доптың биіктігін өзгертіп алып жүресің. Қол саусақтарын бірқалыпта, шұғыл әрекет жасамай, тізелер мен кеудені біраз алға бүгесің.

2. Осының өзі, тек нұсқауға сәйкес қалпын өзгертіп алып жүресің. Алға адымдап, жүгірумен әрекеттенесің.

3. Бағытты өзгерте отырып: допты солға, оңға, алға, артқа алып жүресің.

4. Допты жолға қойылған бұйымдар: дөңбек, үрлеме доптарды айналып өтіп алып жүресің.

5. Оқушылар алаңның бүйір сызығында бір-біріне бетпе-бет тұрып, жайылған күйде сапқа тұрады. Нұсқау бойынша саптағылардан бірі қарсы жақтағы сапқа допты оң қолмен соғып апарады және қарсыласты айналып өтіп, допты сол қолға алып жүріп қайтады. Содан соң ол келісілген әдісте допты кезектегі ойыншыға береді.

Допты алып жүруде ойыншы саусақтардың қалпы дұрыс сақталмаған, допты саусақтармен бірқалыпты түртпей, қысқа-

қысқа және шұғыл түртуі сияқты қателер жібереді. Бастапқы доп алып жүру техникасын меңгеруді жеңілдету мақсатында мини баскетбол добынан пайдалануға болады.

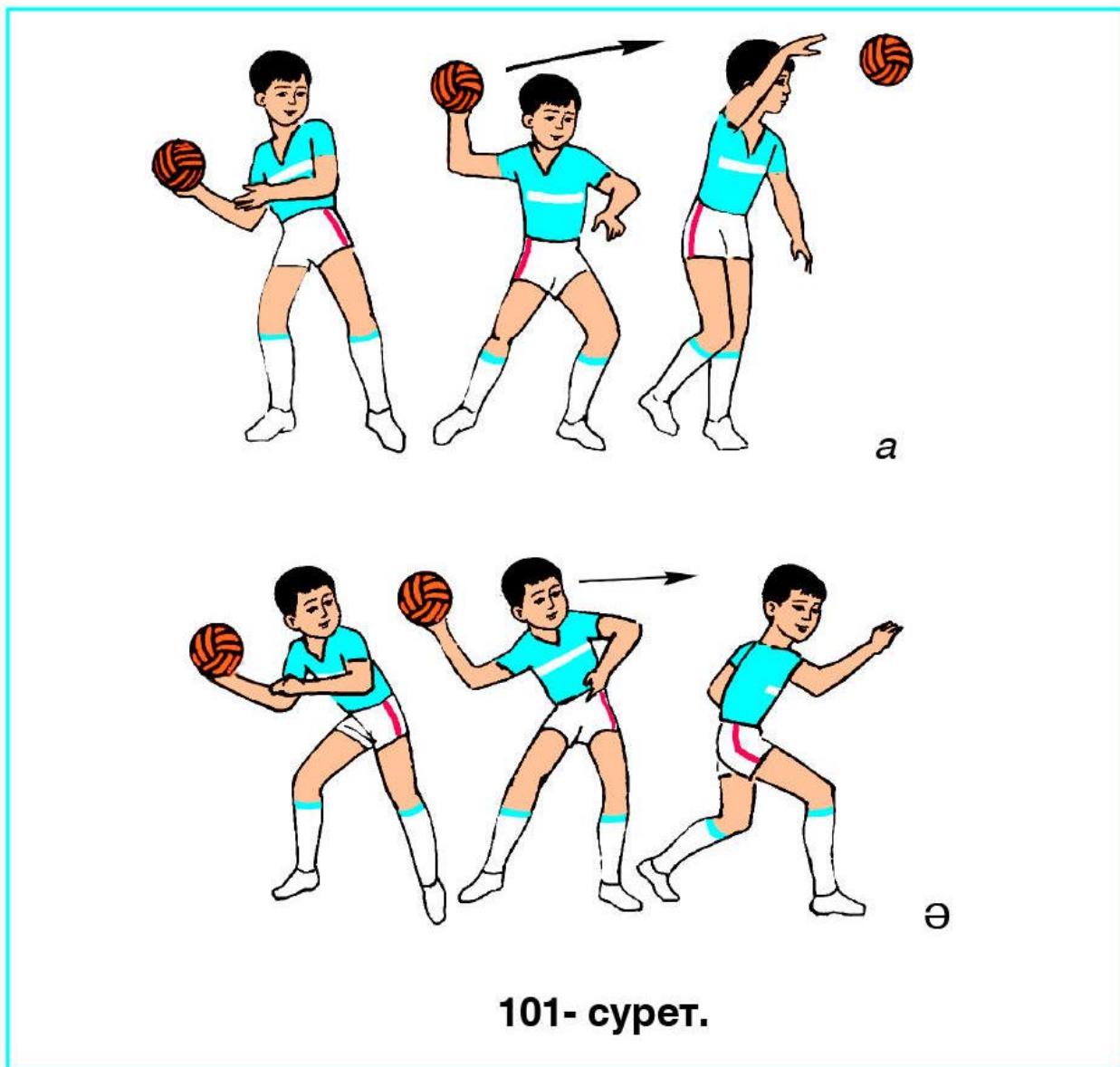
Допты екі қолмен қағып алу

Оқушы тұрған қалпында аяқты тізеден бүгіп және кеудені алға иіп, қолын алға, доп келе жатқан жаққа созады. Саусақтардың арасын ашып, алақанын жоғарыға қаратады. Саусақтардың осындай қалпы бір тегіс тұрып допты ұстау кезінде үлкен қолайлылық туғызады. Доп саусақтарға тиісімен, қолдар шынтақтан бүгіліп, көкірекке тартылады және кеуде ауырлығы артқа өткізіледі. Бұл әрекеттер тек көкірек биіктігінде ғана емес, жоғарыдан ұшып келе жатқан допты қағып алуға да көмек береді. Осындай кезде ойыншы қағып алған допты серігіне беруге мүмкіндік жасалады.

Допты бір қолмен бүйірден лақтыру

Ойыншы бір орында түрлі жағдайларда, допты бір қолдап лақтырады. Мұнда ол допты желке арқылы жоғарыдан немесе бүйір жақтан қолды бүккен және бүкпеген күйде лақтырады. Бұл әдіс орындалуы қолайлы және қарапайым болғаны үшін оны ойыншылар тез меңгеріп алады (101-а, ә суреттер).

Ойыншы допты желкеден асырып лақтыруды орындау үшін ол шабуылшының тұру



101- сурет.

қалпында тұрады. Допты оң қолмен лақтырғанда кеуденің сол бөлігі допты лақтыратын жағына шығып тұрады, аяқ біраз алға қойылады. Доп оң қолда, шынтақтар бүгілген қалыпта болады. Доп лақтырылғанда артта тұрған аяқпен тепсініп және кеудені алға шығарып, сол жаққа шұғыл бұрылыс жасалады. Бастапқыда алға лақтыратын қолдың шынтағы, кейін білек созылады. Сонда саусақтармен доп тез итеріліп лақтырылады. Мұнда кеуде салмағы алда тұрған аяққа өткізіледі.

Допты екі қолдап көкіректен лақтыру

Допты екі қолдап көкіректен лақтыруды үйренгенде "Баскетбол" ойыны элементтерінен пайдалан. Допты лақтыру және қағып алу ойынның негізі болып табылады. Осы жағынан әрекет техникасын жетілдіруге мүмкіндік беретін төмендегі жаттығулардан пайдалан.

Араға 3–4 м қашықтық қалдырып, бетпепет тұрған қалыпта жайылып, екі қатарға сапқа тұр. Енді қарсыңда тұрған жұбыңа допты желкеден бір қолмен лақтыр.

Осының өзі, тек допты аралатып, жылан ізі әдісінде лақтыр. Допты ақырғы ойыншы алған соң, өз саптастарыңның артынан айналып өтіп, оқытушыға тапсыр.

Үш оқушы үшбұрыш жасап тұрады және допты сағат тілі бойынша лақтырады.

Сынып төрт кісілік топқа бөлінеді. Әрбір топ төртбұрыш формасын жасап тұрады, содан кейін доп оңға және солға лақтырылады. Допты тураға аралатып жылан ізі етіп, диагональ бойымен лақтырулар жақсы үйреніп алынған соң, енді жаттығуларды біраз күрделендіріп, арақашықтықты ұзайтып, лақтыру жылдамдығын арттырып, доптар санын көбейтіп лақтырылады. Үйренілген әдістерді нығайта түсу үшін төмендегі қимыл ойындардан: "Доп ортадағыға", "Басқарушыда доп бар ма?", "Доп үшін күрес", "Қарама-қарсы эстафета", "Допты алып жүру", тағы басқалар пайдаланылады.

Допты оң және сол қолмен нысанға лақтыру

Допты нысанға оң және сол қолмен лақтыру допты қақпаға лақтыру техникасының негізі болып саналады. Бұл үшін сен допты лақтыруды тірек қалпында тұрғанда орындайсың. Ойыншы допты кең ашылған алақандарына қойып, қолды сілтеу жағына созады және қолды шынтақтан бүгіп, желке үстіне алып барады. Бұл кеудені бұру есебінен орындалады. Лақтырудың күшті болуы, кеуденің белсенді әрекеттенуі есебінен іске асса, саусақтардың шешуші әрекеті доптың бағытына айқындық енгізеді.

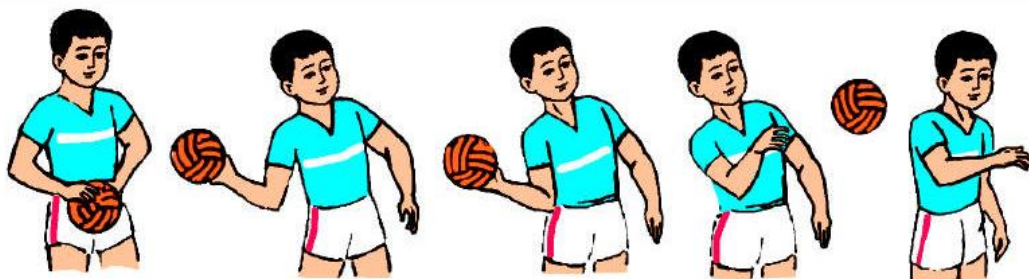
Осы мақсатта төмендегі жаттығуларды:

1. Допты 5–6 м қашықтықта тұрып, бір қолмен серігіне лақтыру және қайтқан допты қағып алуды.

2. Допты 8–9 м қашықтықта тұрып, қақпаға лақтыруды.

3. Допты 9–10 м қашықтықта тұрып, жұп-жұп болып лақтыруды.

4. Допты 10–12 м қашықтықта алып жүру, кейін ойыншының тұру қалпын меңгерген күйде, оны серігіне лақтыруды.



102- сурет.

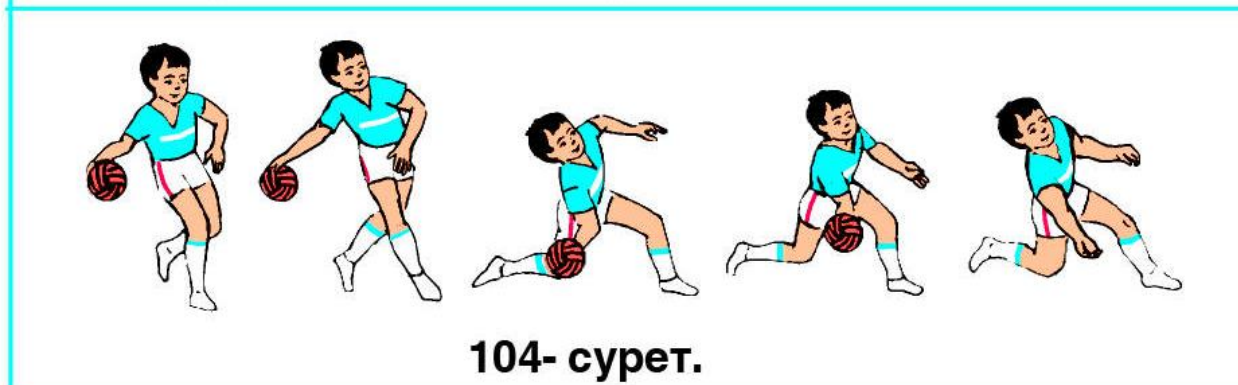
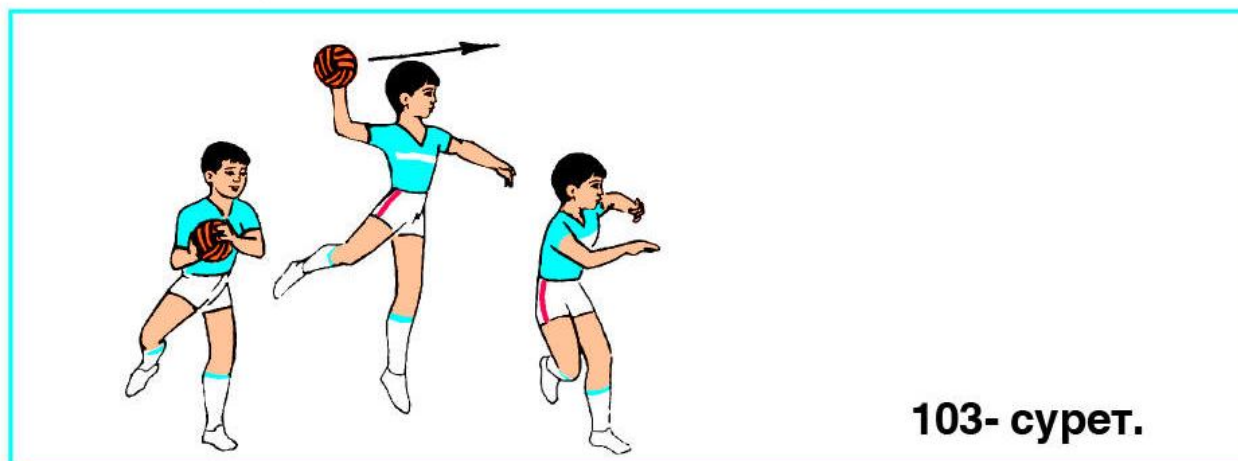
5. Қолды бүккен күйі 7 метрлік айып добын жоғарыдан (қақпаның барлық бұрыштарынан) лақтыруды.

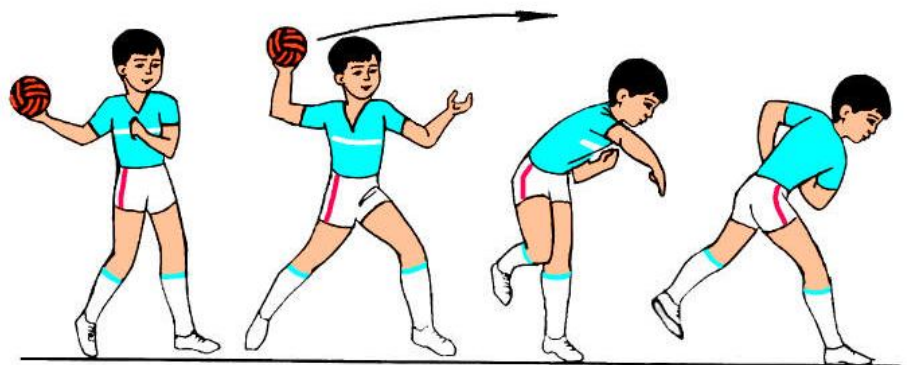
6. Допты оң қолмен лақтыру дағдысы меңгерілген соң, соның өзін сол қолда орындауды. Допты қолды бүгіп, желке биіктігінде бүйірден лақтыруды орындауың керек (102-сурет).

Допты қолды бүккен қалпында секіріп жоғарыдан лақтыру

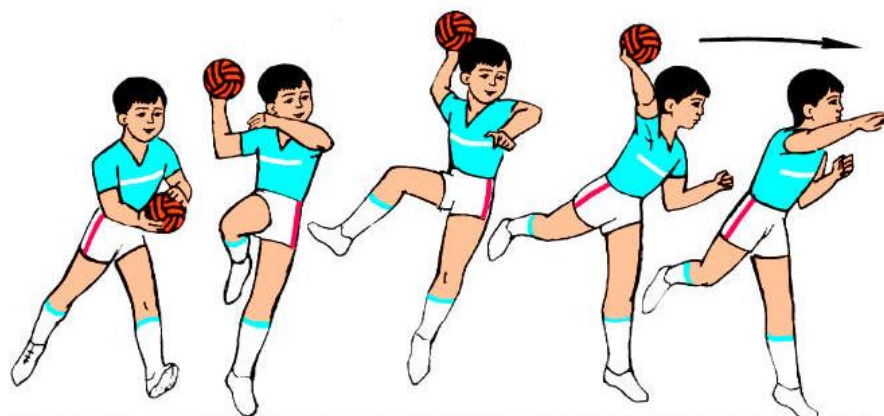
Бұл ең көп таралған әдіс, ол әр түрлі тұру қалпында орындалады (103-сурет). Содан соң допты әрекет кезінде кеудені бүккен қалыпта лақтыру орындалады (104-сурет).

Допты жүріп бара жатып, кеудені біраз артқа бұрып, қолдарды бүккен қалыпта





105- сурет.



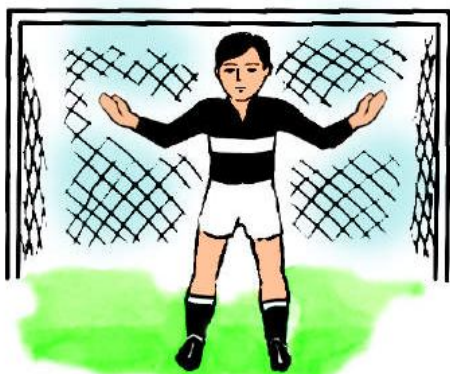
106- сурет.

қақпаға бағыттау қақпаға доп соғудағы негізгі әдіс болып табылады (105-сурет).

Қолды бүккен қалыпта секіріп тұрып, допты жоғарыдан лақтыру әдісінен, көбінесе, бойы биік ойыншылар пайдаланады. Секіру ең жоғары нүктеге жеткен кезде доп лақтырылады. Ойыншы тез бұрылып, аяқты артқа әрекеттендірумен допты нысанға лақтырады (106-сурет).

Қақпашының тұру қалпы

Доптың келуіне қарап қақпашы әр түрлі тұру қалпын меңгереді. Қақпашыға көбінесе ортада тұрып әрекеттену оңай есептеледі: мұнда ол кеудені біраз алға еңкейтіп, аяқтарын бүгіп, желке жазықтығында ашады.



107- сурет.

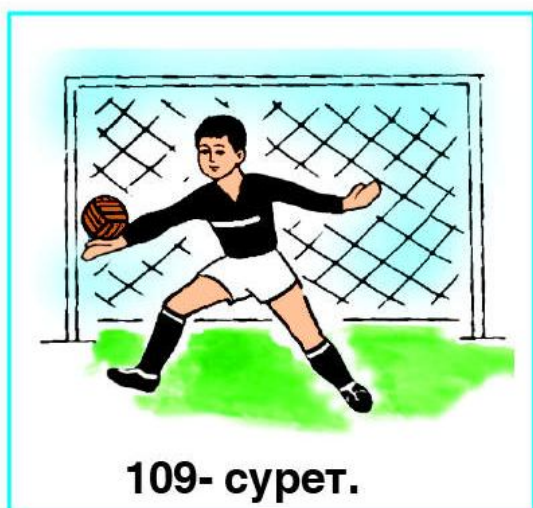


108- сурет.

Дене салмағы екі аяққа тең бөлінеді. Қолдар жартылай бүгіледі және бүйірге ашылады, алақандар доп жаққа қаратылады (107-сурет).

Доп қақпа бұрышына келе жатқан кезде, қақпашы тұру қалпында болады және кеуде мен қолдарын көтеріп, бұрышты қорғап тұрады (108-сурет).

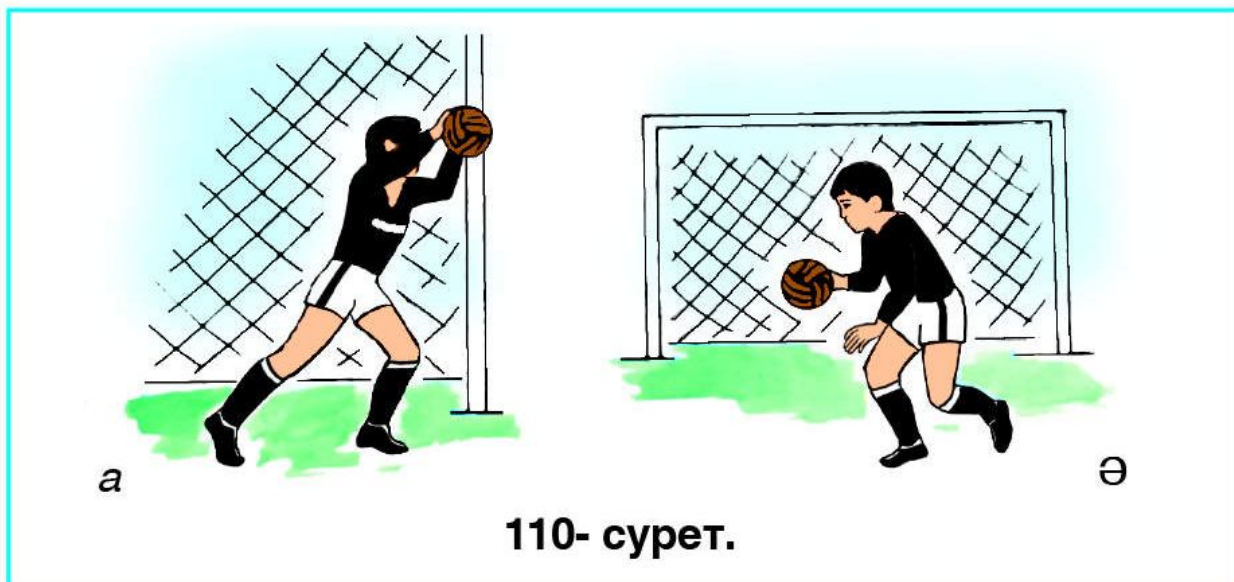
Допты бір қолмен тоқтатып қалу ең тез қорғау әдістерінен бірі. Доп саусақтар немесе білекпен тоқтатылады. Егер доп қақпашының бүйір жанына ұшып келе жатқан болса, онда қақпашы біраз алға шығып, бү-



109- сурет.

йірге адымдайды. Допты оған жақын тұрған қолмен тоқтатады. Мұнда кеуде де сол жаққа қарай иіледі және салмақ та сол жақтағы аяққа түсіріледі (109-сурет).





110- сурет.

Допты екі қолмен тоқтатып қағып алу және қайта ойынға енгізу — қақпашының тұру қалпында орындалатын ең қолайлы әдіс (110-а, ə сурет).

Қақпашының тұру қалпының тағы бірі, қақпашы жартылай тұрған қалыпта, алақандарын бір-біріне қаратып, допты қағып алуға дайын болып тұрады (111-сурет).



111- сурет.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Қол добы ойынын қашан, қайда және кім ойлап тапқан?
2. Ойыншылар жылжу әрекеттерін үйренуде қандай жаттығулардан пайдаланады?
3. Адымдап тоқтау қалай орындалады?
4. Допты бір қолмен лақтыру қалай іске асырылады?
5. Қақпашының тұру қалпын көрсетіп бер.

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол ойынын 1895 жылы АҚШ-тың Массачусетс штаты Холиоок қаласындағы коллеждің дене тәрбие оқытушысы Вильям Морган орта және үлкен жастағыларға арнап ойлап тапқан. Ол 197 см биіктікке ілінген теннис торы үстінен баскетбол добын асырып ойнайтын. Бұл ойын баршаға мақұл келді. Профессор Альфред Халстеди 1896 жылы Скриндфильд қаласында өткізілген христиан жастары одағы конференциясында бұл ойынды "Волейбол" деп атады. Бұл ағылшын сөзі, "Ұшатын доп" деген мағынаны білдіреді. Волейбол ойыны Өзбекстанға 1925–1926 жылдары кіріп келген.

1927 жылы I Бүкіл Өзбек спартакиадасы өткізілді. Оның бағдарламасына волейбол ойыны да енгізілді. Содан кейін Өзбекстанда волейбол ойыны кең дами бастады.

Волейбол алаңының ұзындығы 18 метр, ені 9 метрге тең. Волейбол добының шеңбері 65–66 см, салмағы 270-280 грамм. Әрбір ұжым 6 адамнан тұрады.

Республикамызда волейбол түрлі жастағылардың сүйікті ойыны, сол үшін әрдайым Республика біріншілігі жарыстары өткізіледі.

Волейбол "Умид нихоллари", "Баркамол авлод" және "Универсиада" ойындары бағдарламасына енгізілген. Республикамызда волейбол бойынша екі дүркін Олимпия ойыны чемпиондары Б.Л. Дуюнова және

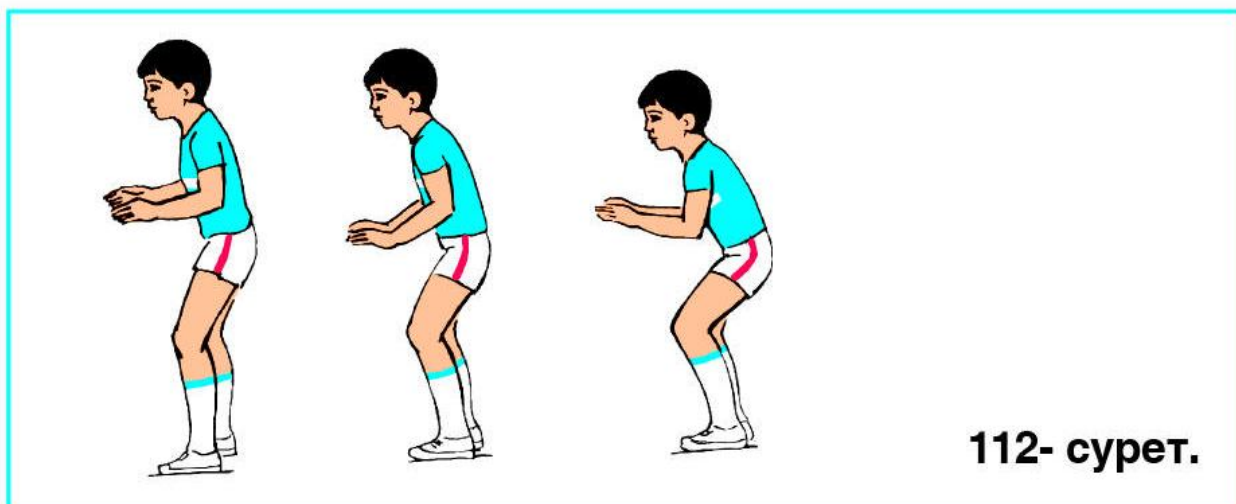
Л. Павловалар жетіліп шыққан. Олар қазіргі таңда жас волейболшыларымызды әзірлеуде өз үлесін қосып келеді.

Волейбол ойыны тәртібіне өзгерістер енгізілген, қазір ол 25:23 есебі, яғни 2 ұпай айырмашылығымен аяқталады.

Волейболшының тұру қалпы

Волейболшылардың барлық әрекеттері олардың тұру қалпынан басталады, сондықтан сен волейбол техникасының барлық элементтерін мұқият білуің керек.

Негізгі тұру қалпында аяқтарың біраз ашылып, сол аяғың біршама алға шыққан және тізе біраз бүгілген болады. Қолдарың да шынтақтан бүгілген және орташа тұру қалпында болады, сонда допты төменнен және жоғарыдан лақтыруды сәтті орындай алуың мүмкін (112-сурет). Ал қалған барлық қалыптар негізгі тұру қалпының нәтижесі болады, оларды сен алдағы ойын барысында біліп аласың. Доп үш: жоғары, орта, төмен қалыпта лақтырылады. Ең негізгісі, бұл орташа тұру қалпы болады.



112- сурет.

Волейболда жылжуды орындау

Волейболда жылжуды адымдап, секіріп не жүгіріп іске асырасың. Бұлардың ішінде ең қолайлысы — адымдап жылжу. Мұнда сен тұру қалпын жалғастыра отырып, жұптап адымдап жылжуды орындайсың, бұл әрдайым алда тұрған аяқтан басталады. Егер жылжу аралығын ұзайту қажет болса, онда сен екі адым тастайсың. Мұндай қалыптағы әрекетті жылжу бағытына қатысты артта тұрған аяқтан бастайсың (алға оң аяқ және артқа сол аяқпен орындалады).

Секіру — бұл екі адым тастаумен ақырында орындалады. Секіруде сен алға шапшаң жылжу мүмкіндігін жасайсың және кейін ойын әрекетін орындау үшін өзіңе қолайлы қалыпты меңгересің.

Жүгіру — бұл әрекетті тік тұрған қалыпта орындайсың. Бірақ ол әрекетті біршама қолайсыз етіп қойса да, ол мықты тұру қалпын меңгеруге мүмкіндік туғызады.

Бастапқы қалыппен танысу ойыншының тұру қалпы мен жылжуды үйренуінен басталады. Мұнда негізінен жылжу немесе басқа ойын әдістерін орындау үшін дайындық жасауға назар аударылады.

Ойыншы тұру қалпын меңгеруді үйренуде төмендегі ойын жаттығуларын пайдаланады. Бұл ойын жаттығулары: "Торғайлар мен қарғалар", "Секіргіш торғайлар", "Қоян бақшада" және басқалар. Ондағы әрекеттер саған күту және жылжуға дайын қалыпты меңгеруге мүмкіндік береді. Ал бұл қалып

волейболшылардың тұру қалпына сәйкес келеді. Волейболшының тұру қалпын мұқият үйренуде төмендегі жаттығулардан пайдаланасың:

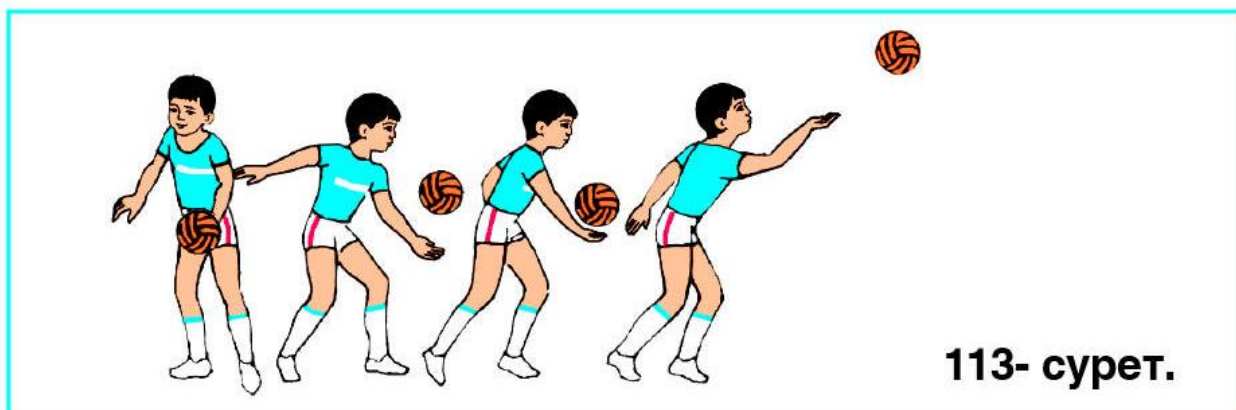
1. Оқытушының бұйрығымен сен волейболшының тұру қалпын меңгеріп, солға, оңға, алға, артқа адым тастайсың.

2. Волейболшының тұру қалпынан оңға немесе солға бұрылуды орында және допты жоғарыдан лақтыруды көрсет.

3. Содан соң түрлі бағыттағы секіру мен жүгіруді, тоқтау және волейболшының тұру қалпын меңгеруді бірге қосып үйрен. Ойыншының тұру қалпы мен жылжуды бірге қосып үйренуде ойын тапсырмалары немесе "Өткір көздер", "Түсіп келе жатқан доп", "Құлап бара жатқан таяқ" және басқа қимылды ойындардың саған пайдасы үлкен.

Допты төменнен, турадан лақтыру

Допты лақтырғанда ойыншы бетімен торға қарап тұрады да допқа төменнен соққы береді. Ол алаңда сол аяғын алға қойып, біраз бүгіп тұрады және допты сол қолымен тастап береді. Содан соң, доп қайтып түсе бастаған соң, ойыншы оң қолы-



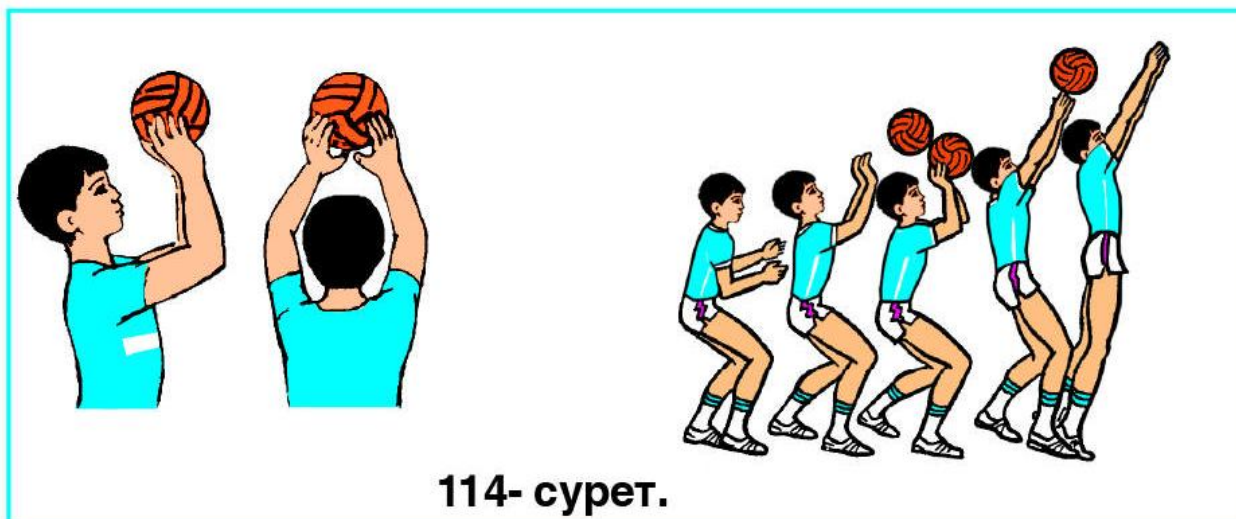
113- сурет.

мен доптың алдыңғы жағына соққы береді (113-сурет).

Допты жоғарыдан лақтыру

Допты жоғарыдан лақтыру әдісін сен тұру қалпын жақсы үйреніп алған соң орындайсың. Мұнда қол шынтақтардан бүгіліп, алақандар біраз артқа қайырылып, бетіңнің алдында тұрады. Саусақтарың доппен кездесу үшін көтеріледі (бас бармақ мұрын жаққа бағытталған болады). Әрекетті кеуде мен қолдың және алақандардың жазылуымен аяқтайсың. Допты жоғарыдан лақтыруды орындаған соң саусақтарыңды доптың артынан әрекетті тағы да жалғастырып жатқанға ұқсатасың (114-сурет).

Допты жоғарыдан лақтыру техникасын меңгеруде шешуші шарттардың бірі — доптың астына шығу және оған қолды түзу қалыпта қою болып саналады. Сондықтан бұл әдіске үйреніп жатқанда бар ықыласты допты жоғарыдан лақтыру үшін қолды түзу ұстау қалпына қарат. Көмекші жаттығуларда қол және саусақтарды допқа дұрыс қо-



114- сурет.

юға (орналастыруға) қаратылуы керек. Ал бұл допты лақтыруда, қолдың қалпы жайында түсінік пайда болуда саған көмек береді. Сол жағынан көмекші және арнаулы жаттығуларға уақытты аямау керек, өйткені бұлар негізгі ойын әдістерін меңгеру біліктілігін нығайтуда саған көмек береді, әсіресе, бас бармақ жарақатының алдын алады.

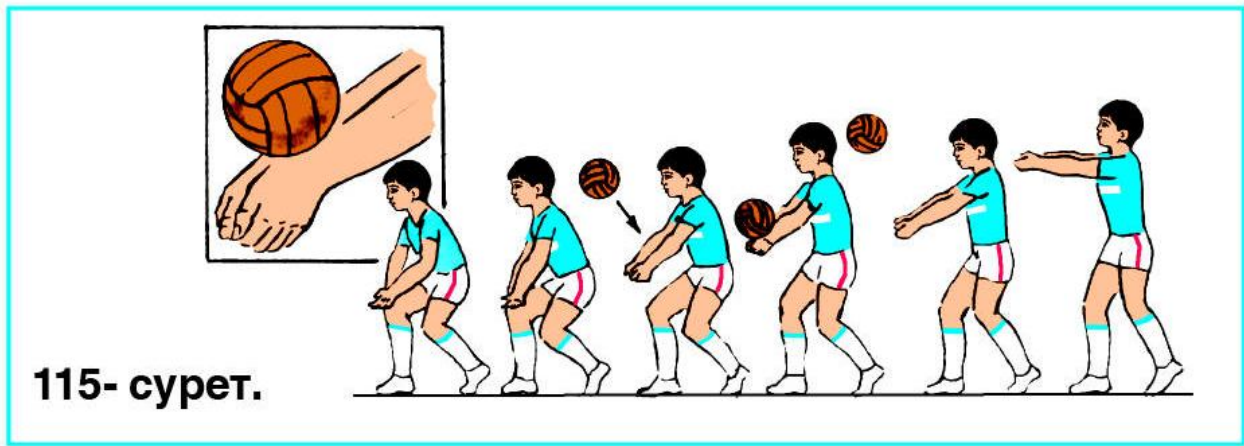
Допты жоғарыдан лақтыруды меңгеруде төмендегі жаттығуларды орындау мақсатқа жету үшін маңызды саналады:

1. Сен допты жоғарыға ырғытып, қолды жоғарыға созуға ұқсатып әрекеттендіресің және доп жоғарыдан төменге түскенше бақылап, оны қағып аласың. Мұнда қолды және саусақтарды допқа дұрыс қоюға, аяқтардың тұру қалпы мен әрекетін дұрыс орындауға назар аударасың.

2. Осының өзі, тек допты серікке лақтыруды ұқсатуға үйрен. Бірақ, лақтыру кезінде қол және шынтақ буындарын толық жазба және бармақтарыңды босастырма. Сен допты қағып алуды, саусақтарды дұрыс қою және асыруды жетік үйреніп алған соң допты лақтыруға өтесің.

Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу

Доппен кездесу орнына жеткенде ақырғы адымды мықтап қоясың. Қолды алға созасың. Саусақтарды біріктіріп, жұдырық қалпына келтіресің. Мұнда бір аяқты (оң



аяқты) алға қоясың, басқасын тізеден бүгіп, кеудені біраз алға еңкейтесің. Қолдарыңды ұшып келе жатқан допқа тік қоясың. Доп жақындағанда түзулен. Аяқтарды допты лақтыру бағытына қарай созасың (115-сурет).

Соққы беру. Соққы берумен қарсылас ұжымға шабуыл ұйымдастырылады. Ойыншы допқа қарсы жақтың алаңына түсетіндей етіп күшті соққы беруі керек.

Соққы беру — бұл шабуыл әдісі болып табылады. Доп тордың жоғарғы шетінен биікте болғанда, бір қолмен соғып, қарсылас жаққа өткізу, шабуылда соққы беру делінеді. Мұндай соққы тұрған орында және секіріп бір қолмен беріледі. Бұл үшін сен қарсылас ойыншысы допты қабылдап ала алмайтындай, ойынды жалғастыра алмайтындай етіп әрекет жасайсың.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Волейболды кім, қашан, қайда ойлап тапқан?
2. Волейбол добының айналасы (диаметрі) мен салмағы қаншаға тең?

3. Волейболшылардың тұру қалпын көрсетіп бер.
4. Допты төменнен дұрыс лақтыру қалай жүзеге асырылады?
5. Допты жоғарыдан лақтыру қай кезде орындалады?

ЭРЕКЕТ САПАЛАРЫН ДАМЫТУҒА БАЙЛАНЫСТЫ ЖАТТЫҒУЛАР *(Спорт ойындарында)*

Эрекет сапаларын дамыту міндеттері спорт ойындары техникасы элементтерін үйрену барысында шешіледі.

Төзімділік және ширақтық спорт ойындары кезінде жылжулар мен тоқтауларды меңгеруге байланысты арнаулы жаттығуларды орындауда, қимыл ойын сабақтарында, доппен ойындар ойнауда және ойын техникасы әдістерін орындауда дамытылады.

Күш сапаларын тартылу, сүйену, өрмелеп шығу жаттығуларын және үрлемелі доппен тапсырмадағы жаттығуларды іске асыру арқылы жетілдіріледі, мысалы:

1. **Бастапқы қалып** — аяқты керіп тұрасың. Доп ұстаған қолды жайлап созасың. Сол аяқты артқа қойып, допты алдыңнан жоғарыға көтеріп, керілесің. Осыны оң аяқты артқа созып орындайсың.

2. **Бастапқы қалып** — дәл бірінші жаттығудағыдай. Кеудені оңға, солға, артқа иіп, алға шеңбер сияқты айналдырасың.

3. **Бастапқы қалып** — дәл бірінші жаттығудағыдай, Аяқ ұшында көтеріліп, допты жоғарыға көтеріп керілесің. Допты төменге түсіріп, алға еңкейесің.



4. **Бастапқы қалып** — аяқты созып отырасың, доп көкірек алдында. Допты екі қолдап ұстап жоғары көтересің және бастапқы қалыпқа қайтасың.

5. **Бастапқы қалып** — тізелерде тұрған қалыпта, доп ұстаған қолды төменге түсіресің. Допты бастың үстінде пружина сияқтандырып артқа алып барасың.

6. **Бастапқы қалып** — допты биікке лақтырып, қағып аласың.

7. **Бастапқы қалып** — аяқтар бүйірге керілген, доп ұстаған қолдар төменде. Оң аяқты алға көтеріп бүгесің, доп ұстаған оң қолды аяқ астынан өткізіп, допты жоғарыға ырғытып қағып аласың. Осыны басқа аяқ астынан өткізіп орындайсың.

Сен шұғыл күш сапасын дамыту үшін төмендегі гимнастикаға байланысты жалпыдамытушы (сүйену, тартылу, өрмелеп шығу, асып өту), сондай-ақ бұйымдармен (доп) орындалатын жаттығуларды, мәселен:

1. Допты бастың арқасынан жоғарыға ырғыту және артқа айналып, оны қағып алуды.

2. Допты екі қолдап арқадан жоғарыға ырғыту және оны жерге түсіп, секіріп шыққаннан соң қағып алуды.

3. Екі доппен қолда жонглёрлік әрекетін орындауды.

4. Допты жоғарыға ырғытып, шоқиып отыру және орнынан тұрып, оны қағып алуды.

5. Допты бір қолдап бастың үстінен алысқа ырғытуды үйренесің.

Епшілдікті дамыту үшін төмендегі алға және артқа тоңқалаң асу, жүгіріп келіп тоңқалаң асу, сүйеніп секіру, секіргіш жіппен орындалатын жаттығуларды орында.

Секіруді дамыту үшін тұрған орында және әрекетте секіргіш жіптен секіруге, бір және екі аяқпен тепсініп секіруге, әр түрлі биіктіктегі бұйымдарға секіріп шығу және түсуге, іліп қойылған бұйымдарға секіріп қол немесе басты тигізуге жаттығуың керек. Бұйымдардың үстінен секіріп өту, допты қағып алу, беру, лақтыру, допқа соққы беру және басқалар да секіруді дамытуға жәрдем береді. Бұлардан тыс, тереңдікке секіруді үй тапсырмасы ретінде орындауыңа болады.

Кросс дайындығы



Кросс қашықтығы бойымен жүру және жүгіру техникасы

Сен шұғылданғаныңда жазық жерден, төмен-биік жерлерден жүруді үйренуің керек. Жүруде кеудені дерлік түзу қалыпта ұстауға тырыс. Сілтенілетін аяқ кедергіден өту алдынан біраз бүгіледі. Ол жерге қойылғанда табан да дерлік қойылады. Қолдар кең жазылған қалыпта әрекеттенеді. Қолдар шынтақтан бүгіледі және қолды артқа апарғанда желке бөлігі мүмкіндігінше жоғарыға көтеріледі.

Кросс жүгіргенде негізгі назар тепсінуге қаратылады. Тепсіну толық болуы үшін, аяқ

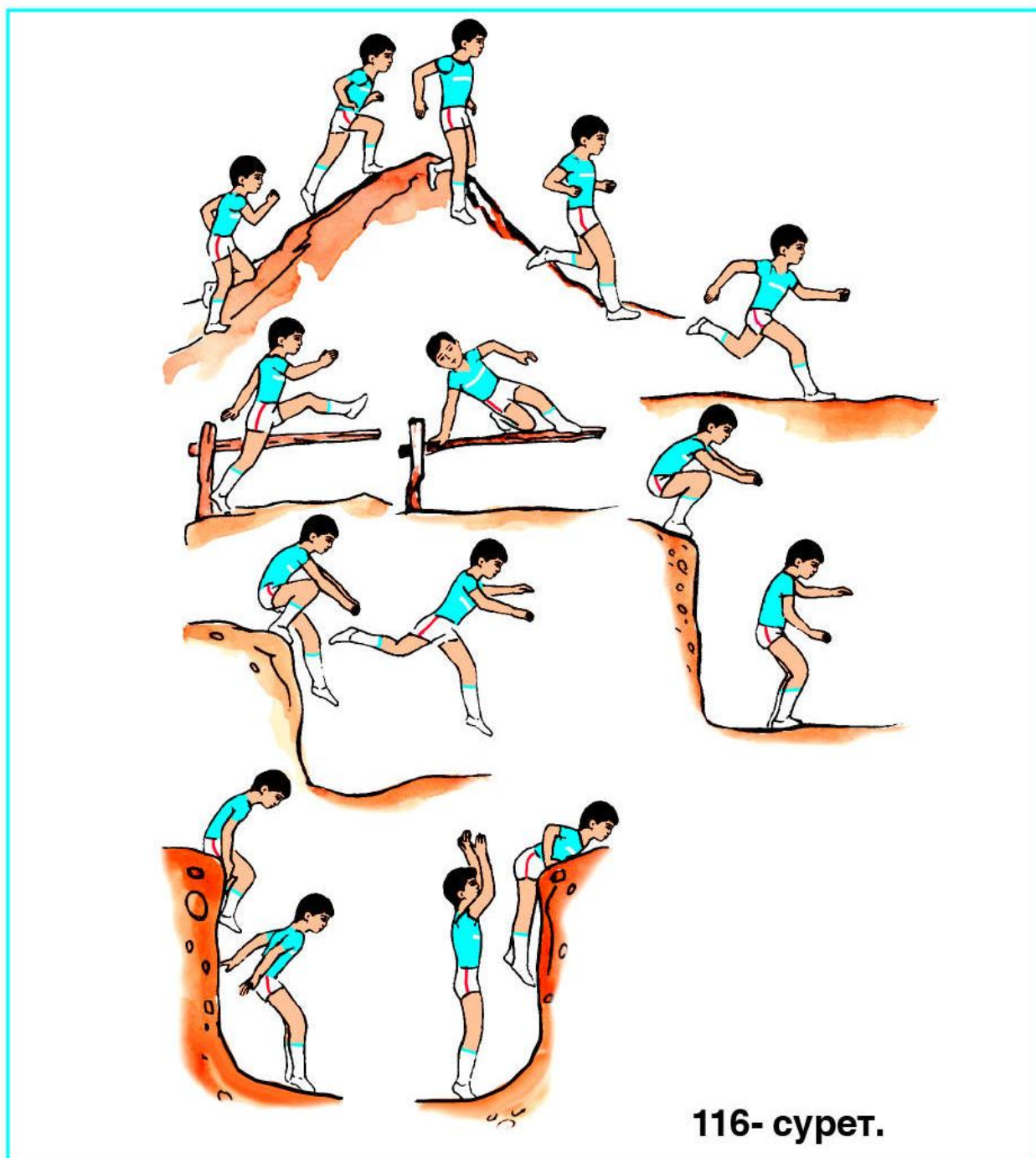
буыннан мүмкіндігінше жазылады. Жүгіру қаншалық тез болса, тепсіну бұрышы сонша тік (45° – 55°) болады. Тепсіну аяқталысымен бұлшық еттер босасады. Қол және аяқтар жылдам сілкіну әрекетімен алға шығарылады. Ең маңыздысы, сілкінуші аяқтың тізесі тірек аяқтың тізесінен алға шығарылады. Әрекеттің соңында сілтенуші аяқ белсенді түрде төменге түсіріледі. Ал бұл әрекет уақытты қысқартады. Аяқтар жерге тиісімен-ақ желке алға шығады.

Жүгіру енді басталғанда аяқтар онша шаршамаған болады. Сонда табанның алдыңғы бөлігін, ал кейін табан түгелдей қойылады. Бірақ дайындық кезінде әрқашан аяқ ұшымен жүгіріледі. Аяқ жерге тию алдынан немесе жерге тиісімен-ақ ол дерлік түзуленеді немесе біраз тізеден бүгіледі.

Қолдар шынтақтан біраз бүгілуі шарт, бірақ оны көкірекке қатты басу мүмкін емес. Қолды алға әрекеттендіргенде саусақтар кеуденің орта сызығына жуықтайды, ал артқа сілтенгенде шынтақ біраз сырт жаққа қарай әрекеттенеді. Сонда қолдар еркін түсіп, еркін артқа кеткен соң, ол түзу қалыпқа түседі.

Төбешікке жүгіріп шығу және төменге жүгіріп түсу

Төбешіктің беткейінен аяқ ұшымен жүгіріп шығуда кеуде алға иіледі. Қолдар әрекетке белсенді көмек береді және ол шұ-



116- сурет.

ғыл алға шығарылады. Кейде тіктеу және шұғыл бұрылу орындарында жүгіруден жүруге өтіледі.

Жоғарыдан төменге түскенде жылдамдық артып кетеді, сондықтан кеудені артқа тастап, жылдамдықты кемейту керек, тез жүгіргенде құлап түсу мүмкін. Төбелік беткейіндегі шұғыл бұрылыстардан қысқа адымдармен тез-тез түскен жөн. Төбе бет-

кейінен жазық жерге түсу алдынан жылдамдықты арттырып, сол жылдамдықтан пайдаланылады. Егер төбеліктен түсіп, қарсыңдағы тік жерге шығуға тура келіп қалса, оған жүгіріп шығып жатқанда, қағылып кетпеу үшін кеудені біраз артқа тастау керек болады (116-сурет).

Кросс жүгіру және жүру техникасын жетілдіру жаттығулары

Кросс жүгіру және жүру техникасын жақсы білудің белгісі, бұл жұмсақ және еркін әрекет ету болып есептелінеді. Бұған жету үшін шұғылданушылар күшті үнемдеуге, іске түспеген бұлшық еттерді босастыруға үйренеді. Жүгіруде әрекет координациясы сәйкестігін жетілдіру үшін төмендегі жаттығуларды орындау пайдалы:

1. Санды жоғары көтеріп жүгіру. Мұнда сан горизонталь қалыпқа дейін немесе одан да жоғары көтеріледі, жүгіру кезінде желке босасқан, қолдар шынтақтан бүгілген болады. Жаттығулар орта және жылдам, бірқалыпты және айнымалы ырғақта жүгіруден әдеттегі жүруге өтумен орындалады.

2. Қысқа адымдап жүгіру: мұнда адымдар қысқа болып, аяқ ұшымен қойылады, содан соң табан жерге босаңдау тигізіледі, тірек аяқ толық қойылып, түзуленеді.

3. Бір жерде тұрып жүгірген сияқты қолды сілтеу әрекеті орындалады.

4. Қабырғаға, ағашқа қолдармен сүйеніп тұрып, тұрған орында мүмкіндігінше тез

жүгіріледі. Мұнда сан горизонталь қалыптан биіктеу көтеріледі және аяқ жерге қойылғанда толық түзуленеді.

5. Жауырында тік тұрған қалыпта қолдарға сүйеніп, аяқпен жүгіру әрекеті орындалады.

6. Ізбе-із секіру мен жүгіру. Жаттығу басып өтілетін қашықтық немесе адымдар санына қарай орындалады.

7. Балтырды артқа сілтеп-сілтеп жүгіру. Бұл секіруші жіппен орындалады.

8. Қиялықтан жүгіру.

9. Қатар тұрған гимнастикалық сатыдан сатыға секіріп жүгіріледі.

Осы жаттығуларды орындап жатқанда адымды дұрыс қоюға, яғни аяқтың барлық буындарын толық жазуға ерекше мән беріледі.

Жүруде әрекеттер координациясы сәйкестігіне қол жеткізу үшін төмендегі жаттығулардан пайдалан:

1. Тік тұрғанда кеуде салмағын бір аяқтан екінші аяққа өткізуден; жамбас-сан сүйегі біріккен жердегі буын бұлшық еттерін босастырудан.

2. Осыны қолмен ағашқа, қабырғаға сүйеніп тұрған қалыпта орындаудан.

3. Табанмен тұрып аяқ ұшын көтеру; аяқ ұшымен тұрғанда табанды көтеруден.

4. Жүруде тепсінетін аяқтың балтырын мүмкіндігінше жазудан.

5. Түзу қолдарды сілтеп, алға үлкен адым тастап жүруден.

6. Үлкендігі 6–7 м-лі шеңбер бойымен “жылан ізі” болып жүру, мұнда 5—6 адым солға, кейін дәл осынша оңға жүріледі.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Кросс жүгіруі қандай сапаларды дамытуға көмек береді?
2. Төбелікке және төбеліктен төменге жүгіру қалай орындалғанда дұрыс болады?
3. Кросс жүгіру мен жүру техникасын жетілдіру үшін қандай жаттығулар орындау пайдалы?

ҚИМЫЛ-ӘРЕКЕТТІ ОЙЫНДАР

Ойындар мектеп бағдарламасынан кең орын алған. Олар жан-жақты дене тәрбиелеудің маңызды шараларынан бірі болып саналады. Қимыл ойынында әрекеттің барлық түрлері көзге анық түседі. Бұлар жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, бөгеттерден асып өту, қарсылық көрсету және басқалар. Дұрыс өткізілген ойындар тәртіпті, сезімталдықты, ширақтықты, шұғыл күш жұмсауды, төзімділікті дамытуға, ал ойындарды ұжым болып ойнау достық пен жолдастықты тәрбиелеуге көмек береді.

Ойын ойналатын орын сабақтан алдын оқушылармен бірге әзірленеді.

Мұнда алаңшаға уақытша және тұрақты белгілер қойылады. Залда майлы бояумен, алаңға әк немесе бор ерітіндісінен тұрақты белгі қойылады. Үлкенді-кішілі жалаушалар, тіреулер, сызықтар уақытша белгі міндетін атқарады.



Ойындардың сәтті өтуі, көбінесе, қалай дайындық жасалғанына байланысты болады. Ойын және оның түрлі варианттарын ұйымдастыру, алдын ала ойлап қойылады.

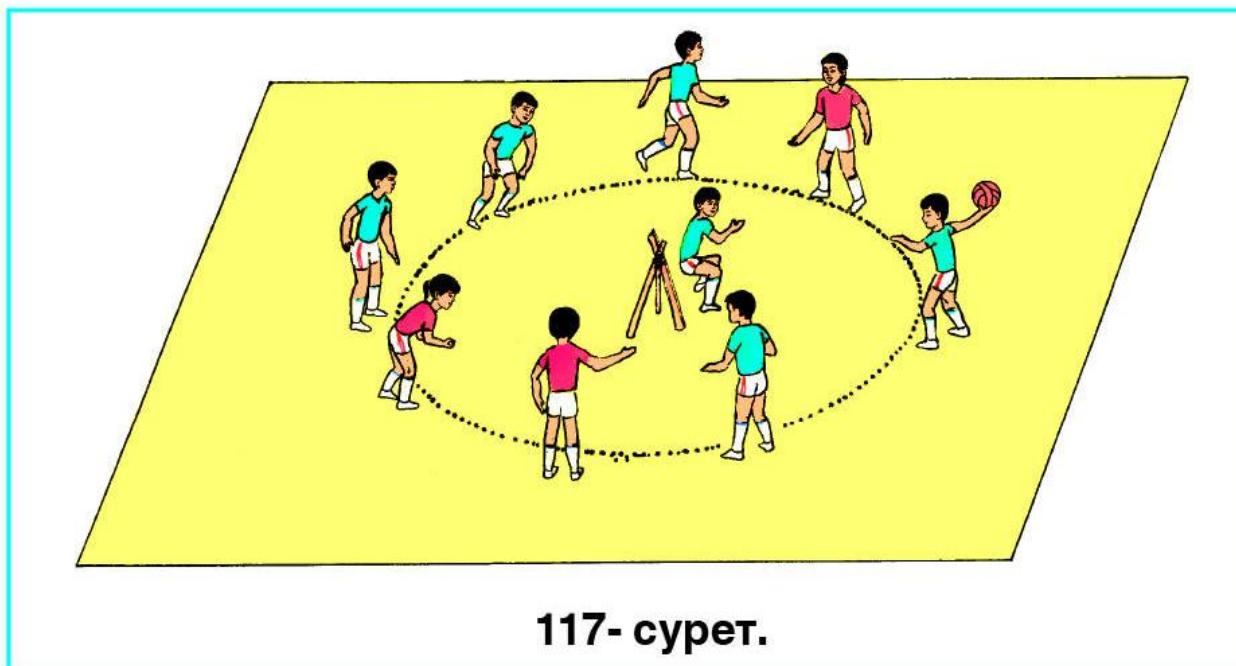
Ойын сәтті өту үшін оқушылар ойын шартын, ереже-тәртіптерін анық түсініп алуы керек. Мұғалім ойында белсенді қатысып, оны басқарып, бақылап отырады.

Мұғалім ойынды шын беріліп, байсалды және әдеппен, өзара жолдастық қарым-қатынасты сақтаған күйде басқарады. Ол ойынды дұрыс ойнай алмаған балаларға да жақсы қатынасын өзгертпей, тіпті ескерту жасаудың орнына ол біраз әрекет жасаса, ойынды сөзсіз орындай алуы мүмкін екендігіне рухтандырады.

"Бекіністі қорғау" ойыны

Ойыншылар 3–4 топқа бөлініп, шеңберге сапқа тұрады. Әрбір оқушының арақашықтығы 1 м. Олардың аяқтары сызыққа тіреледі. Шеңбер ортасына бекініс — гимнастикалық таяқшалар қатар орнатылады. Ойыншылардан бірі бекіністі қорғау мақсатында оның маңында айналып жүреді. Ойында волейбол және баскетбол добынан пайдаланылады.

Ойын мұғалімнің нұсқауымен басталады. Ойыншылар допты бір-біріне асыра жүріп, ыңғайлы сәтті көздеп, оны бекініске тигізуге әрекет етеді. Қорғаушы қолдары, аяқтары және кеудесімен доптың жолын тосып, бекіністі қорғайды.



117- сурет.

Допты бекініске тигізген ойыншы қорғаушымен орын алмасады.

Қорғаушыға бекіністі қолмен ұстау құқы берілмейді. Егер доп бекініске тиіп, ол орнынан қозғалса да құламаса, онда қорғаушы оны қорғауды жалғастырады. Ойын бекініс құлағанша жалғасады. Ойын аяқталған соң, белсенді ойыншылар марапатталады (117-сурет).

"Орынды өзгерту" ойыны

Балалар екі топқа бөлінеді. Әрбір топ өзінің старт сызығы арқасында қолдарын екі бүйірге ашқан қалыпта сап түзеп тұрады. Старт сызықтары алаңның қарама-қарсы жағында бір-бірінен 15–20 м әріде сызылған болады.

"Стартқа!"— "Дайын бол!"— "Марш!" бұйрығы берілісімен екі топтың балалары бір мерзімде орындарын алмастыру үшін жүгіре бастайды.

Қарсы жақтағы старт сызығы арқасына қайсы топ бірінші сапқа тұрып үлгерсе, солар ойында жеңіске жетеді.

"Тас көтеру" ойыны

Ойыншылар 3–4 топқа бөлінеді. Топтар старт сызығы арқасында бір қатарға сап түзеп тұрады. Әрбір топтың қарсы жағында 8–10 м әріде ішіне майда тастар салынған 1,5–2 кг келетін қалташалар қойылады.

Мұғалімнің бұйрығынан кейін, бірінші тұрған ойыншылар қалташалар жаққа жүгіріп барып, оны жоғарыға көтеріп, жайлап жерге түсіреді. Содан соң оны белгілі бір мерзімде кім көп көтеруге жарысады. Кейін біріншілер артқа қайтып келіп, екінші ойыншылардың қолдарына қол тигізеді. Ойын осылайша жалғаса береді.

Қай топтың ойыншылары қалташаларды көбірек көтерген болса, солар жеңген болады.

"Жылан ізі болып жүру" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, старт сызығы арқасында бір қатардан сап түзеп тұрады. Әрбір топтың қарсысында бір-бірінен 0,5 м арақашықтықта 6–8 үрлемелі доптар тұрады. Топта бірінші тұрған ойыншылар көздері байлаулы күйде үрлемелі доп алдында тұрады.

Нұсқау берілген соң, көзі байлаулы ойыншылар доп арасынан бірде сол, бірде оң жаққа жылан ізі болып жүреді. Ақырғы допқа жеткен соң, көздерін ашып, кезекті екін-

ші ойыншыларға, содан соң кезекті үшінші ойыншыларға береді. Үрлеме доптарға тиместен өткен ойыншыларға 2 ұпай беріледі. Ойында көп ұпай жинаған топ жеңіске жетеді.

"Қақпан" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ ойыншылары қол ұстасып шеңбер — "қақпан" жасайды. Екінші топ ойыншылары "тышқандар" шеңбер сыртында тұрады.

"Қақпан" міндетін атқаратын балалар қол ұстасып шеңбер бойымен жүріп "тышқандарға" қарай төмендегі өлеңді айтады:

Ой, құрғырлар, бұл тышқандар,
Мезі қылды бұл арсыздар.
Тап болғанның бәрін жеп,
Барлық жақты жайпады.
Саспа сендер, қомағайлар
Қолға түспей қалмассыңдар.

Балалар тоқтап айқастырылған қолдарын жоғары көтеріп, өлеңді жалғастырады.

Індеріңе қойып қақпан,
Барлығыңды тез ұстаймыз.

"Тышқандар" шеңбер ішіне кіріп-шығып жүре береді. Сонда мұғалімнің "қақпан" жабылады, деген даусы естіледі. Балалар қолдарын төмен түсіреді. Сонда "қақпаннан" шығуға үлгермеген "тышқандар" қолға түскен боп есептеледі. Олар енді "қақпан" тобындағыларға қосылып алады. Ойын екі-үш "тышқан" қалғанша жалғаса береді.

"Кім мерген?" ойыны

Ойыншылар бір қатарға сапқа тұрып "бір", "екі" деп санайды.

Ойыншылар екіге бөлініп, екі топқа сапқа тұрады. Ойыншылардың аяқтарының ұшынан сызық жүргізіледі. Доп сызық алдынан тұрып лақтырылады. Топтағы әрбір ойыншыға біреуден доп беріледі. Қатардың қарсысына сызықтан 6 м әріге түрлі түске боялған 10 дөңбек қойылады. Әрбір дөңбектің арасында 1–2 адым, ал топтар арасында 3–4 адым жер қалдырылады. Әр топтағыларға дөңбектерден бір түстісі беріледі. Ойын бастаушының ишарасынан кейін басталады. Ойыншылар допты кезек-кезек дөңбекке атады. Дөңбекті қай топ ойыншысы құлатса, оны бір адым әріге сүріп қояды. Ойын барысында өз нысанын ұзаққа сүре алған топ (сүрілген нысандар адымдап өлшенеді) жеңеді.

"Ақ терек пе, көк терек пе?" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, алаңның екі жағына қатар тізіліп, қол ұстасып тұрады.

Мұғалімнің нұсқауымен топтардың бірі екіншісіне қарай: "Ақ терек пе, көк терек, бізден сізге кім керек?" деп айтады. Екінші топтағылар: "Сізден бізге (қарсы топтағы ойыншылардан бірінің есімін айтады) Халил керек", дейді. Аты аталған ойыншы жүгіріп келіп, атын айтып шақырған топ ойыншылары жасап тұрған тізбекті үзуге әрекет етеді. Егер тізбекті үзе алса, сол топтағы

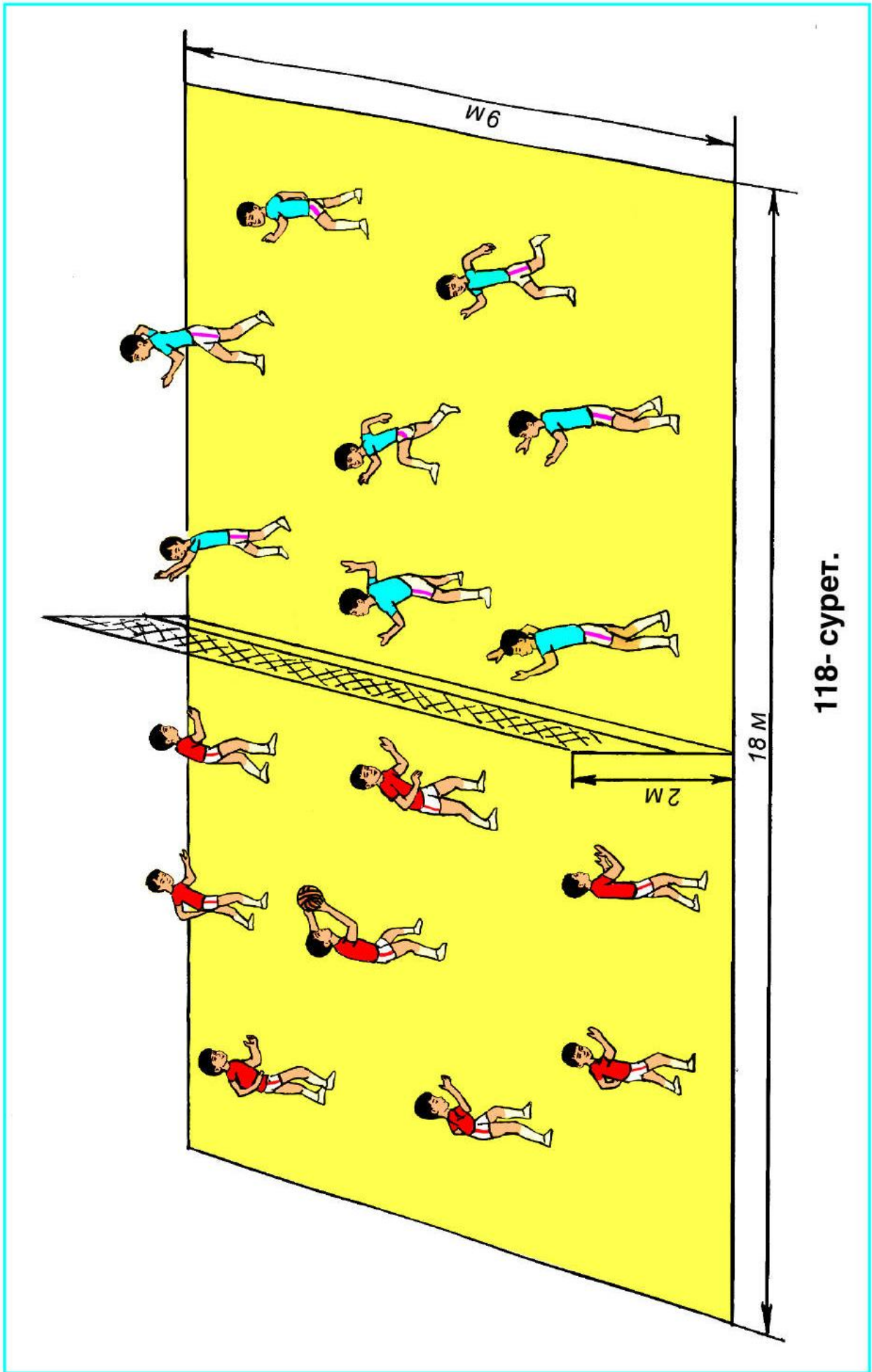
бір ойыншыны алып өз тобына қайтады. Ал тізбекті үзе алмаса, сол топта қала береді және ойынды сол топта жалғастырады. Топтан бірінің ойыншылары екіншісінің ойыншыларынан 5–6 адамға артып кетсе, ойын аяқталады.

"Доп тастау" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, волейбол алаңшасының екі жағына тұрады. Топтар ортасынан биіктігі 2 м етіп волейбол торы немесе арқан тартылады. Әрбір топта біреуден волейбол добы болады. Мұнда ойыншылардың міндеті допты қарсы жаққа өткізу болады. Әрбір топ өздеріндегі допты қарсы жақ алаңына бір мерзімде лақтыруға әрекет етеді. Доппен бүкіл алаң бойымен жүгіруге рұқсат етіледі. Допты соғып қайтару да, бір-біріне беру де мүмкін. Доптың жерге түсуі де мүмкін. Егер тастаған доп қарсы жақтың алаңында алаңнан сыртқа шығып кетсе немесе тордың астынан өтіп кетсе, сол топ жеңілген болып саналады. Жеңген топқа бір ұпай беріледі. Ойын бір топ 15 ұпай жиғанға дейін жалғасады (118-сурет).

"Нысанға анық ұр" ойыны

Қабырғаға жерден 1,5 м биіктікте, аралығы 2 м-ден етіп, үлкендігі 40 см-лі үш нысан іліп қойылады. Қабырғадан 2 м әріге сызық тартылады. Одан кейін әр 1 м-ге тағы 3–4 сызық сызылады. Сызықтардың



118- сурет.

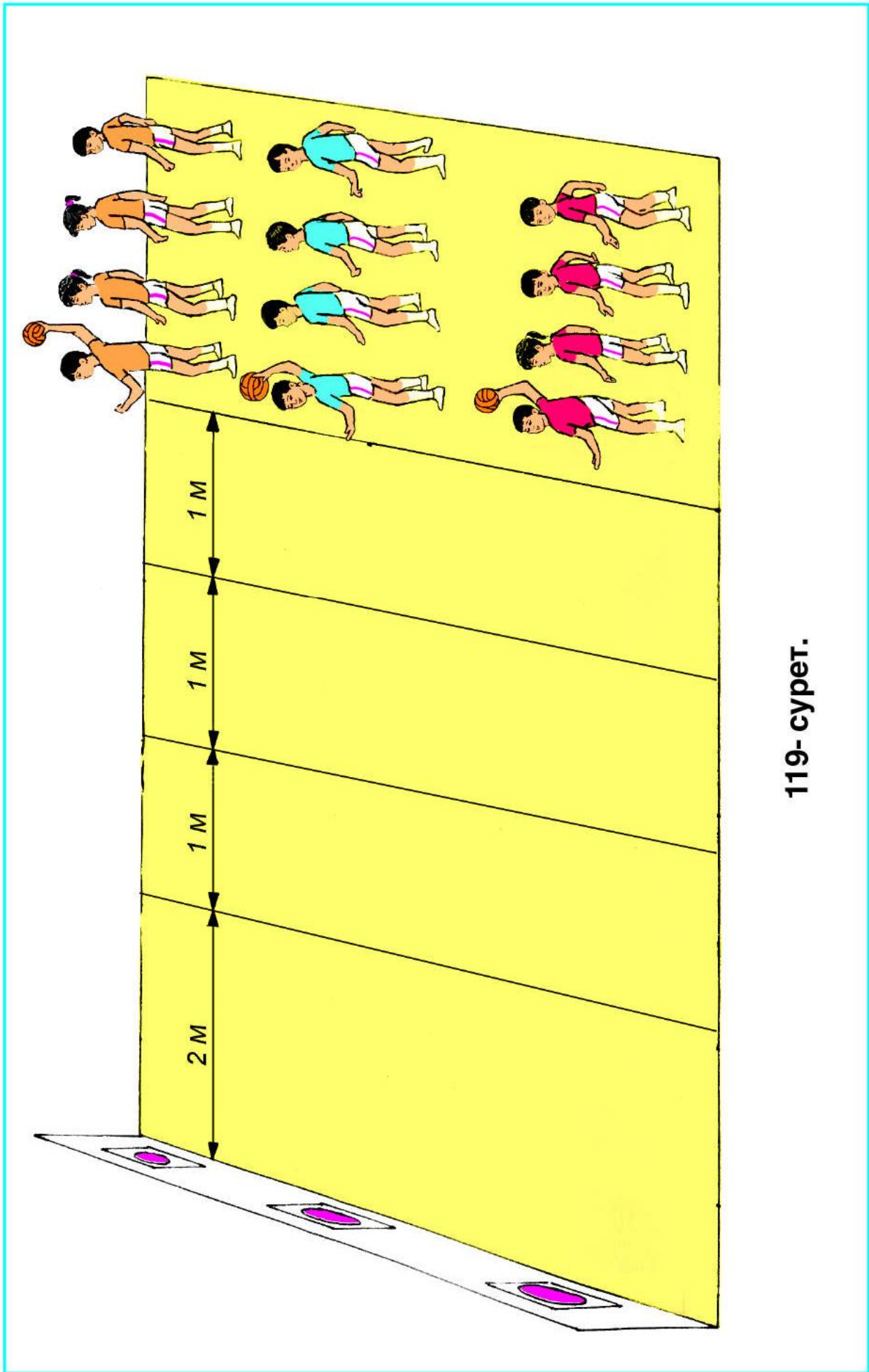
бір жағына 2 м, қалған бөліктеріне 1 м деп жазып қойылады.

Ойыншылар ақырғы сызық артында 3 қатар болып, өз нысандары қарсысында тұрады. Қатарда бірінші тұрған ойыншыларға үшеуден доп беріледі. Олар енді қабырғадан 2 м беріде сызылған бірінші сызық артында тұрады. Ишара берілген соң, ойыншылар допты нысанға көздеп лақтырады. Егер бірінші доп нысанға дәл тисе, онда ол ойыншы екінші сызық артынан тұрып нысанға атады, егер мұнда да доп нысанға тисе, ойыншы кейінгі сызық артына өтеді.

Осылайша, қай ойыншы үш допты нысанға дәл тигізсе, ойынның екінші кезеңінде оған төрт доп беріледі. Егер ойыншы бірінші допты нысанға тигізе алмаса, кейінгі доптарды ол бірінші сызық артында тұрып лақтырады. Доптар лақтырылып болған соң, олар жиып алынып, кейінгі ойыншыға беріледі. Бұл ойында нысанға анық тиген доп есепке алынады, уақыт есепке алынбайды. Сондықтан нысанды асықпай көздеу керек болады (119-сурет).

"Кедергілерден асып өту эстафетасы" ойыны

Ойыншылар екі қатарға сапқа тұрады. Қатарда бірінші болып тұрған ойыншылардың аяқтары алдынан сызық тартылады. Әрбір қатар қарсысына 20–25 м аралығында түрлі заттар: гимнастикалық орындық, 3 м биіктікте тартылған арқан, гимнастикалық тө-



119- сурет.



сеніштер және доптар қойылады. Мұғалімнің ишарасы бойынша қатарларда бірінші тұрған ойыншылар жүгіреді. Олар гимнастикалық скамейка үстінен жүріп өтеді, допты жіп үстінен асырып лақтырады және оны қағып алып, өз орнына қояды. Соңынан жүгіріп барып, гимнастикалық төсек үстінен тоңқалаң асады және артқа жүгіріп қайтып келіп, қатарда өздерінен кейін тұрған ойыншының алақанына алақанын тигізеді. Алақан тиген ойыншылар жүгіріп кетеді, ал алақанын тигізген ойыншылар қатар соңына барып тұрады.

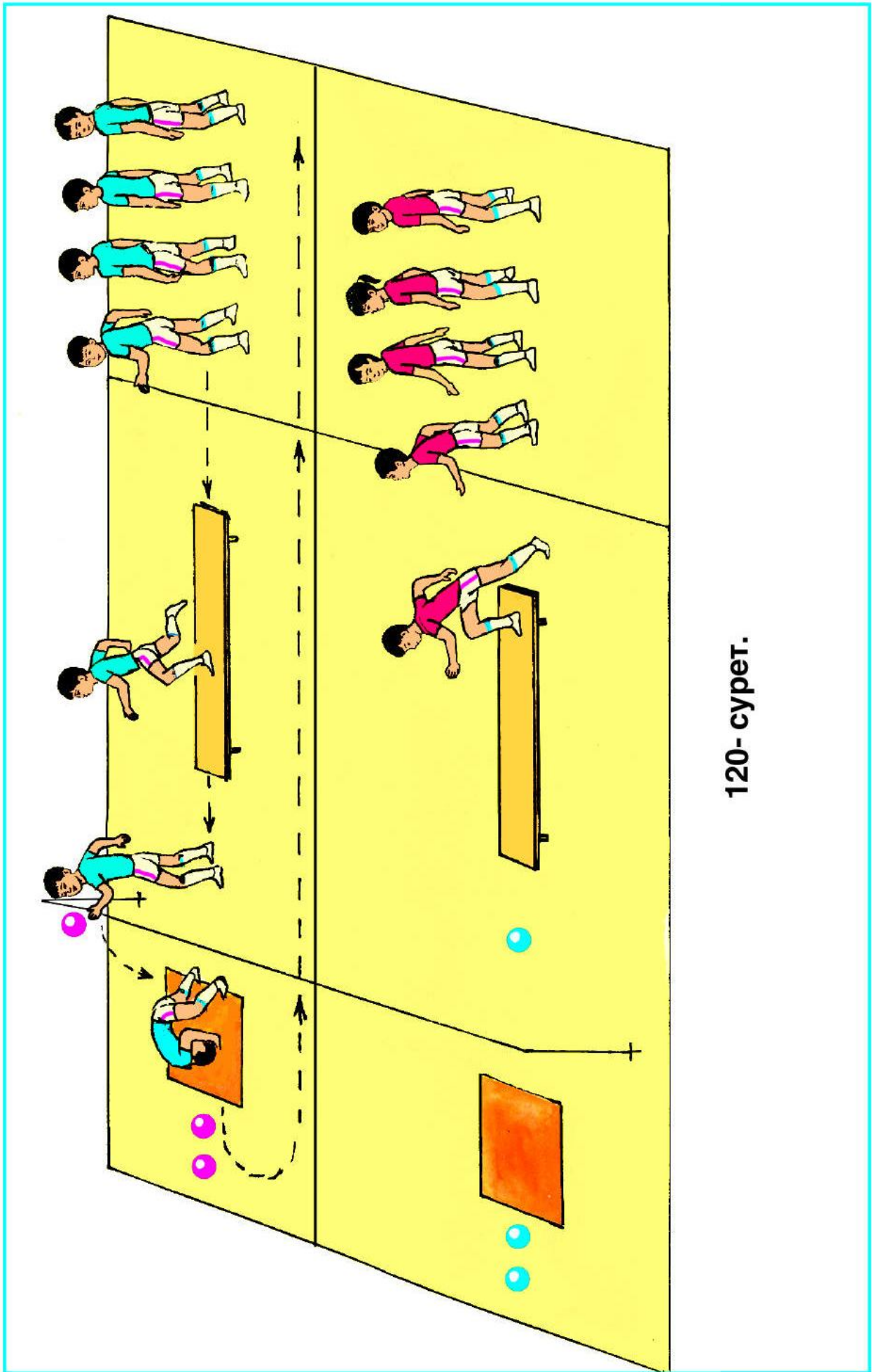
Қатардағы ең ақырғы ойыншылар жаттығуды орындап, қайтып келген соң, шапалақ соғылады. Эстафетаны бірінші аяқтаған қатар ойыншылары жеңімпаз аталады (120-сурет).

"Доп ортадағы ойыншыға" ойыны

Ойыншылар бірнеше топ жасап тұрады. Әрқайсысының ортасында бір ойыншы бір доп ұстап тұрады. Ол допты кезегімен топтағы жолдастарына тастайды, олар допты оған қайтарады. Допты соңғы ойыншыдан қабылдап алған соң, ортадағы ойыншы допты жоғарыға көтереді. Доп тастауды бірінші болып аяқтаған топ ойында жеңіске жетеді.

"Бұйым көтеріп жүгіру эстафетасы" ойыны

Екі топ алаңның екі жағында бетпе-бет тұрады. Әрбір топтың соңында шеңбер немесе төртбұрыш сызылған болып, үрлемелі

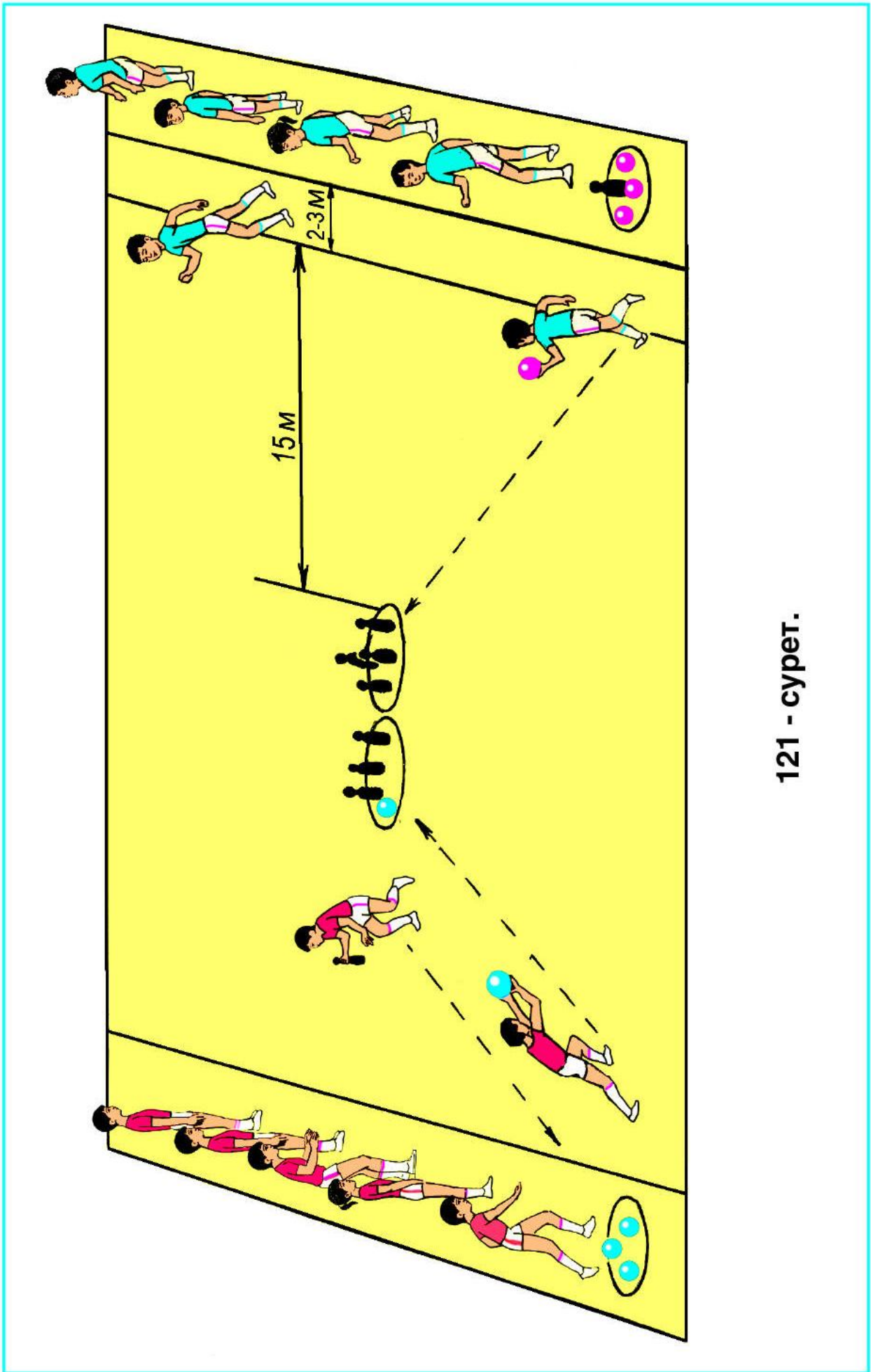


120- сурет.

доптар қойылады. Қарсы алдында 10–15 м әріде тағы да шеңбер сызылған болып, оларға ұршықтар қойылады. Қатар соңындағы шеңберден 2–3 м қашықтықта старт сызығы сызылады да онда әрбір топтан біреуден ойыншы тұрады. Мұғалімнің бұйрығымен ойыншылар доптарды бір шеңберден басқасына алып барады. Ол жерден ұршықтарды алып, артқа қайтады және оны бірінші шеңберге алып келіп қойып, өз орындарына барып тұрады. Бірінші ойыншы допты алып кетісімен, екінші ойыншылар старт сызығын иеленеді. Бірінші ойыншылар жүгіруді аяқтаған соң, екінші ойыншылар жүгіруді бастайды, бірақ олар ұршықтарды апарып, доптарды әкетеді. Әрбір топ ойыншылары жүгіріп болмағанша, ойын жалғаса береді. Жүгіруді бірінші болып аяқтаған топ жеңімпаз саналады (121-сурет).

"Тату үштік" ойыны

Ойыншылардың баршасы үшеуден 4–5 топқа бөлініп, старт сызығында тұрады. Әрбір үштіктен 8–10 м әріде шеңбер сызылады. Мұғалімнің бұйрығымен бірінші үштік дөңгелекті бір қолдап ұстап алып, шеңбер жаққа жүгіреді және шеңберді айналып өтіп артқа қайтып келеді. Басқа үштіктер де ретімен осы қимылды қайталайды. Үштіктер барлық ойыншыларымен құлап қалмай, қалып кетпей, бастапқы қалыпқа қайтып келгендерінде топқа 2 ұпай беріледі. Ойын осылайша жалғасады. Ой-



121 - сурет.

ынды қайсы топ бірінші аяқтаса, сол жеңеді.

"Дөңгелекті ұста" ойыны

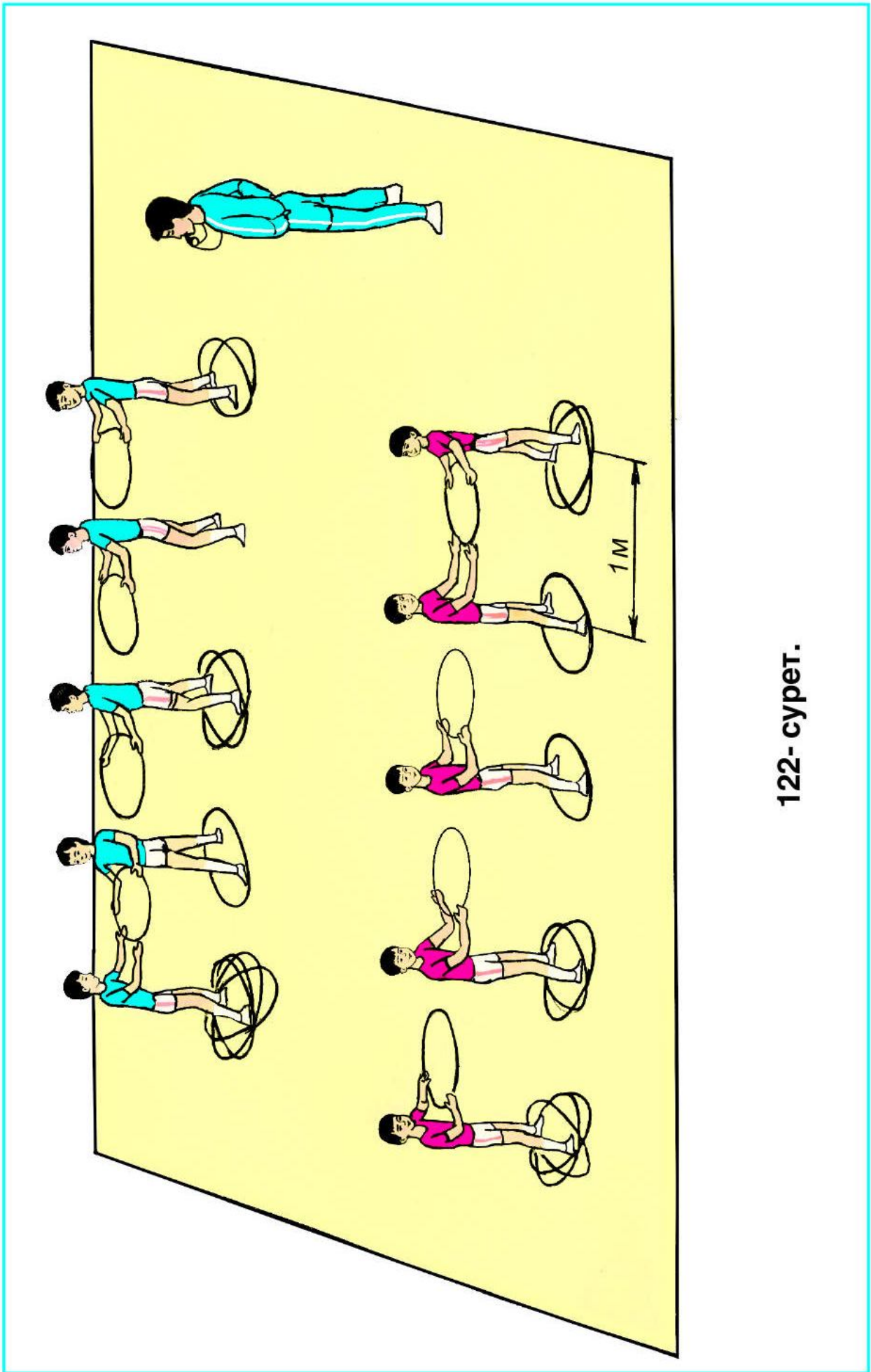
Ойыншылар бір-біріне бетпе-бет тұрып, екі қатарға сапқа тұрады. Олардың арасында 1 м арақашықтық болады. Сапқа тұрған ойыншылар 5 дөңгелекті бастан өткізіп, жерге қояды. Мұғалімнің ишарасынан кейін саптың алдында тұрған бірінші ойыншылар дөңгелекті басынан киіп, аяғынан өткізіп, қасындағы ойыншыға береді. Екінші ойыншы үшіншіге береді және сол сияқты. Осылайша бірінші ойыншылар бірінен соң бірі дөңгелекті басынан шығарып жанында тұрғанға береді.

Ақырғы ойыншылар барлық берілген дөңгелектерді қабылдап алған соң, ойын аяқталады. Ойынды тез және анық орындап, бірінші аяқтаған топ жеңіп шығады (122-сурет).

"Туннель" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне бетпе-бет тұрады. Тағы да бірнеше ойыншы қолдарындағы дөңгелекті екі жағынан ұстап, туннель жасап тұрады. Мұғалімнің ишарасынан кейін қатарда тұрған бірінші ойыншылар қолдарында доппен алға жүгіріп барып, дөңгелектер арасынан еңкейіп өтеді. Дөңгелектен өтіп болған ойыншы, оң жақтан айналып келіп, допты өз қатарында тұрған кезектегі ойыншыға береді. Кейін-

134



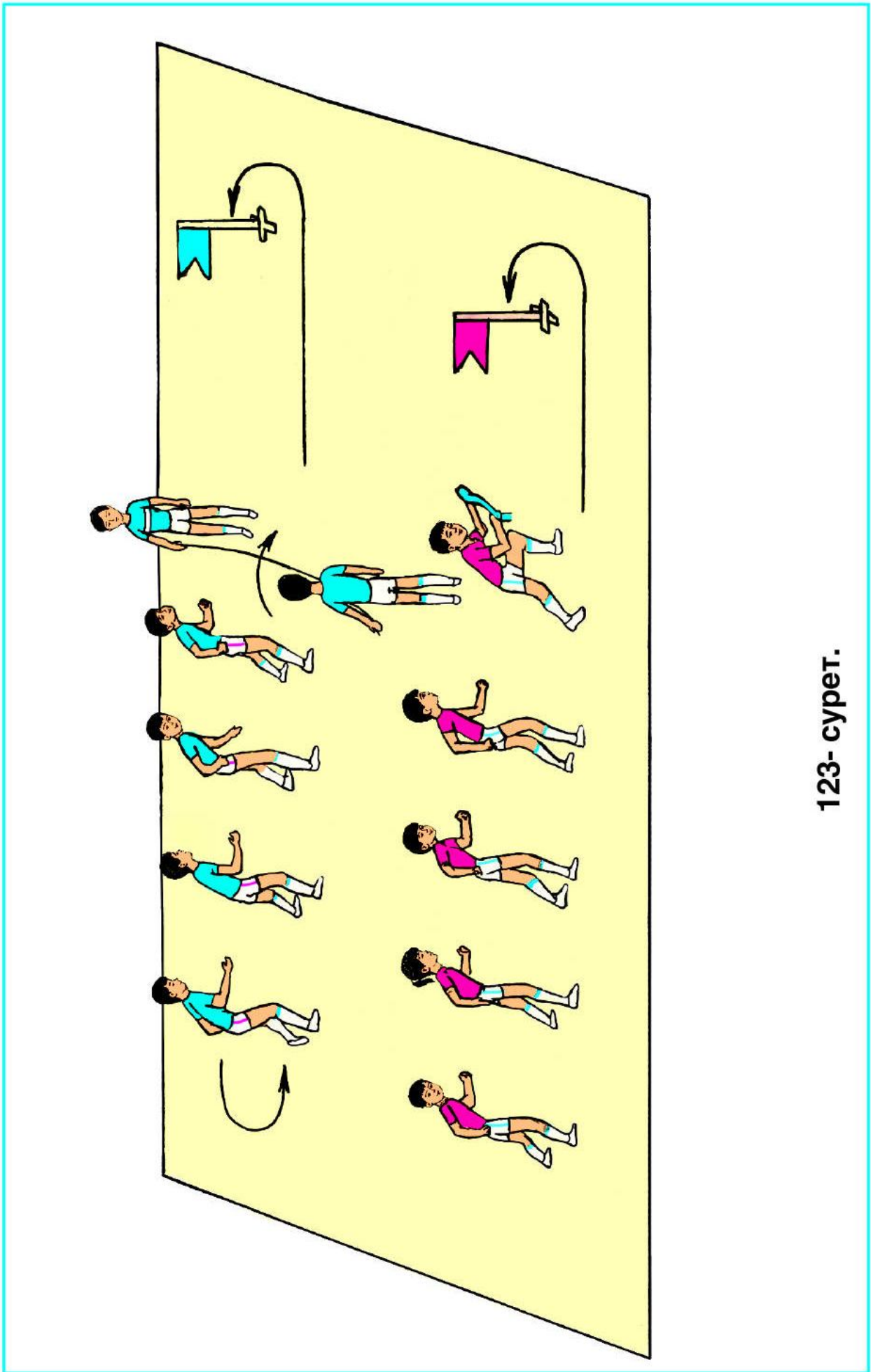
122- сурет.

гілер бірінші ойыншылар орындаған жұмыстарды қайталайды, тағы сол сияқты. Ойынды қатесіз, түртініп-соғылмай, шапшаң орындаған ойыншылар марапатталады.

"Секіргіш жіпті аяқ астынан алып өт" ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір қатардан сапқа тұрады. Олардан 2 м әріден старт сызығы жүргізіледі. Сызық алдында секіргіш жіп ұстап, бірінші нөмірлі ойыншылар тұрады. Мұғалімнің ишарасымен бірінші нөмірлі ойыншылар секіргіш жіппен алға қарай жүгіреді, олар старт сызығынан 15–20 м әріде тұрған жалаушалы бағанды айналып өтіп, артқа қайтады. Енді оны старт сызығы жанында екінші нөмірлі ойыншылар күтіп тұрады. Бірінші нөмірлі ойыншылар секіргіш жіптің бір ұшын екінші нөмірлі ойыншыларға ұстатып, екеуі қатардың екі жағынан жүріп, секіргіш жіпті ойыншылар аяғы астынан өткізеді. Ойыншылар одан секіреді. Содан соң бірінші нөмірлі ойыншылар қатардың ақырына барып тұрады. Екінші нөмірлі ойыншылар секіргіш жіппен бағанға қарай жүгіреді. Бағаннан айналып келген ойыншы секіргіш жіптің бір ұшын кезектегі ойыншыға ұстатады. Енді олар секіргіш жіпті қатарда тұрғандардың аяғы астынан өткізеді, тағы сол сияқты. Ойынды қатесіз, жылдам және анық орындаған ойыншылар жеңеді (123-сурет).





123- сурет.

“Жолдардан секіріп өту” ойыны

Ойыншылар тең төрт топқа бөлініп, қатарласа төрт бір қатарлы колоннаға сап түзейді. Қатарлардың алдынан старт сызығы жүргізіледі. Старт сызығынан 4–6 м әріден 50 см жазықтықта 7–8 жолақ сызылады. Бірінші сызықтың арасы 40 см, екіншісі мен үшіншісінің арасы 60 см, тағы сол сияқты.

Мұғалімнің бұйрығынан кейін топтардың бірінші санды ойыншылары жүгіріп барып, сызықтарды баспай, жолдардың үстінен секіріп өте бастайды. Тапсырманы анық, қатесіз орындаған ойыншыға 1 ұпай беріледі. Көп ұпай жинаған топ ойында жеңіп шығады.

“Кім күшті?” ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Олар бір-бірінен 2–3 м әріде бір қатарға сап түзеп, қабырғаға қарап тұрады. Мұғалімнің нұсқауымен әрбір топтың бірінші санды ойыншылары қолында баскетбол добымен старт сызығына шығады және допты басынан асырып күшпен қабырғаға ұрады, сонда кімнің добы қабырғадан қайтқанда ұзаққа түссе, сол ойыншыға бір ұпай беріледі. Кейін сол тапсырманы екінші, үшінші ойыншы орындайды, тағы сол сияқты. Қай топ көбірек ұпай жинаған болса, сол топ жеңіп шығады.

ЖҮЗУ

Жүзуді білу бұрынғы дәуірлерден бері адамдар өмірінде маңызды орынға ие болып келген. Алғашқы қауымдық дәуірде жасаған тайпалар балық аулауда, дұшпан шабуылынан сақтануда және басқа жерлерде судан пайдаланған, демек олар жүзуді білген деуге негіз болуы мүмкін. Әсіресе, суға жақын жерде жасайтын тайпалар үшін жүзу тіршілік қажеттілігі болған.

Орта Азия ғалымдары мен ойшылдары, мәселен, ұлы Әл-Хорезми, өз заманының белгілі ғалымы Әбу Райхан Беруни, медицинада атағы шыққан Әбу Әли ибн Сина, Шығыс әдебиетінің белгілі қайраткерлерінен Низами Ганжауи, Насыр Хисрав сияқты ғалымдар басқа ғылымдар қатары дене тәрбие, шынығу, суға шомылу, жүзу де өмір қажеттілігі екеніне үлкен көңіл бөлген.

Басқа жаттығулар қатары жүзуді білу де әрбір орта азиялық жауынгер үшін мәжбүри еді. Әмір Темір өзенді кешіп өту және жүзу жаттығуына үлкен мән берген. Ұлы қолбасшының өзі де ағыны тез өзеннен кешіп өту, суда жүзу сырын жетік білген. Өзен жағалауына шығып қалған тастарға арқан тастап, табанды шабуыл жасауға шебер болған.

Сөйтіп, Өзбекстанда жүзу спорты дамуының басталу дәуірі 1924–1925 жылдарға тура келеді.

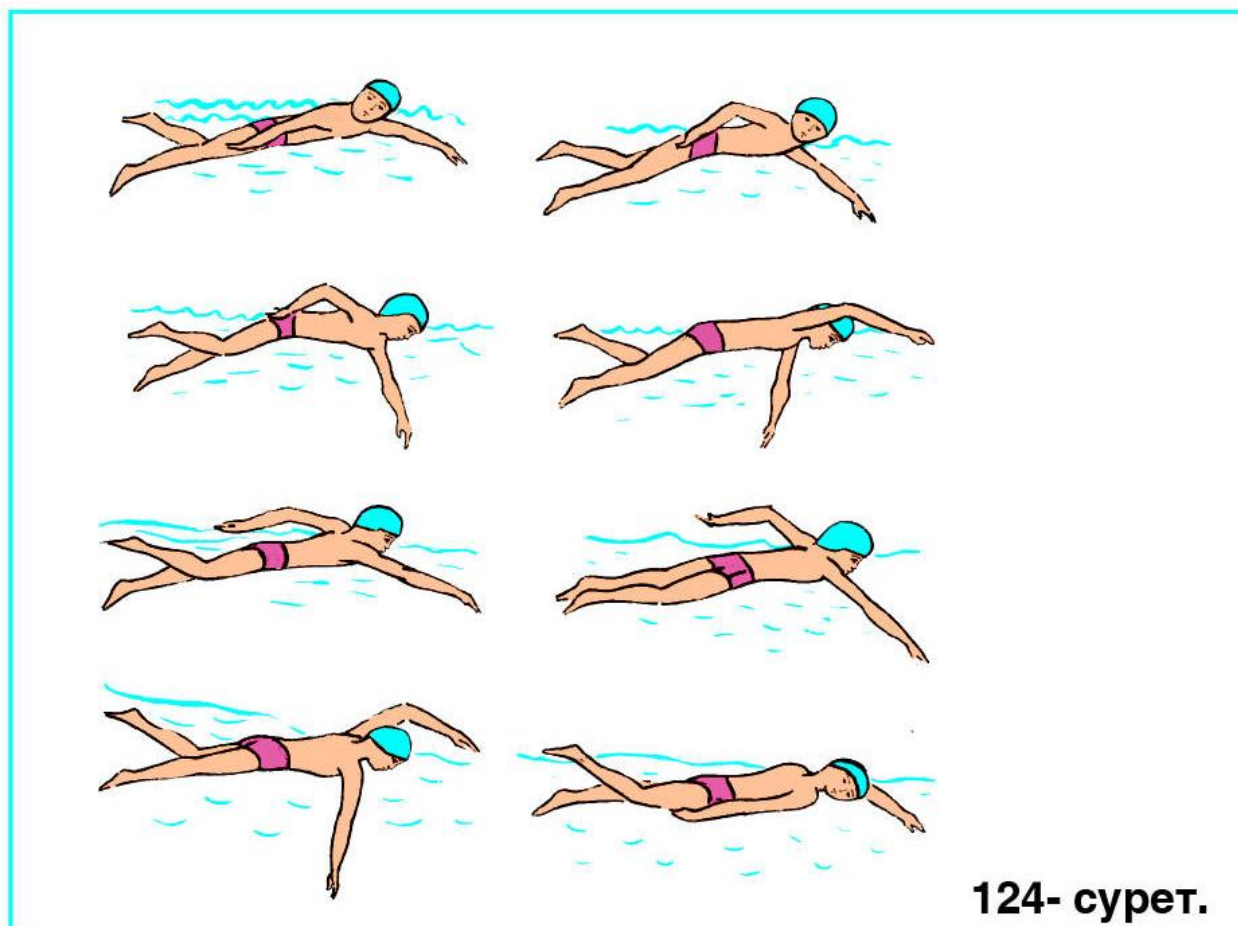
1960 жылы Ташкентте бірнеше үлкен бассейндер (әуіздер) құрылды. Қазіргі кезде

барлық облыстарымыз орталықтарында бассейндер құрылып, іске қосылған. Соған сай суда шұғылданушылардың да саны артып отыр.

Республикамызда жыл сайын тамаша жүзу шеберлері жетіліп шығып жатыр. 1964 жылы Токиода өткен Олимпия ойындарында С.Бабанина мен Н.Устиновалар қола медальдарының жүлдегерлері болды. С.П. Конов, Заболотов, С.Искандаровалар Еуропа, Әлем, Азия чемпиондары болды. Келешекте де көптеген ғажайып, қабілетті жастарымыз жетіліп шығады.

Көкіректе кроль әдісімен жүзу

Жүзудің мұндай әдісі ең шапшаң жүзде қолданылады, ол 50 метрге, 100, 200, 400, 800 м-ге, 1500 м-ге эстафеталы жүзу-



лерде, 4x100 м-ге және 4x200 метрге кешенді жүзулерде қолданылады. Балалар жүзуді үйрену кезінде олар әлі жүзу техникасымен таныс болмаса да, суда жүзіп жатқанға ұқсас қимылдарды орындайды (әсіресе, ұл балалар). Бұлар жүзуге үйренуді жеңілдетеді, себебі, оның негізінде шалқасынан жүзу және дельфин әдісінде жүзу техникасы жатады (124-сурет).

Кеуде және бастың қалпы. Жүзу кезінде кеуде судың бетінде горизонталь қалпына жуық тұрады, жамбас және сан бөлігі, желке жазықтығы одан сәл жоғарырақта, бет жағы суға батып, ал су маңдай бетінде тұрады. Жүзіп жатқан адам сонда біраз төменге қараған қалыпта болады. Жүзу барысында жанына ауып кетпеуге, кеуденің жамбас бөлігі тербеліп кетпеуіне және кеудені су бетінде бірқалыпты ұстап тұруға әрекет етіледі.

Қолдардың әрекеті. Жүзушінің қолдары кезекпен есу әрекетін орындайды. Мұнда қол әуелі ауаға көтеріледі, кейін алға созылады, содан соң саусақтарды доға сияқты жазып суға кіргізеді, кейін алақан және желке жазықтығы суға батады. Есу кезінде алақандармен су өзіне тартылады, бұл кезде шынтақ сәл бүгіліп, тағы жазылады. Есумен шұғылданғанда су бетіне әуелі шынтақ, соңынан алақан шығады. Су бетінде қол шынтақтан бүгіліп босаңсыған күйде алға әрекеттенеді. Қол әрекеттерін дұрыс орындау жүзуді үйренуде маңызды рөл

ойнайды. Сондықтан бұған айрықша мән беріледі. Бір қол есіп жатқанда, екінші қол ауада болады, ол есуді аяқтап жатқанда, басқасы суға батады. Осылайша, тез-тез, із-бе-із әрекет жасалса, кеуде алға жылжиды.

Қолдарды әрекеттендіруді білумен бірге, қалай тыныс алуды да білу керек. Әйтпесе тез шаршап қаласың.

Тыныс алу. Суда жүзіп жатқан адамның беті суға батқан қалыпта болады, тек тыныс алуға ғана бас жанына бұрылады. Бұл көбінесе қол әрекетіне байланысты. Мысалы, оң қол есуді орындап болып, ауаға көтеріліп жатқанда (егер саған оң жақ қолайлы болса), бас бүйір жаққа бұрылып, терең тыныс алуға үлгіресің, ал қол жоғарыдан алға суға батып бара жатқанда суға жаймен дем шығарылады. Екінші қол әрекетін бастап, шынтақты бүгіп қол судан көтерілгенде демнің қалғаны (қалдық ауа) үрлеп сыртқа шығарылады. Егер аз болса да ауызда су қалса, сол су ауамен сыртқа шығып кетеді (мұнымен тамаққа су кетіп қалмаудың алды алынады), содан соң және терең тыныс алынады. Сөйтіп, қолдың екі әрекетіне бір тыныс алу тура келеді.

Аяқтардың әрекеті. Жүзушінің аяқтары суда жоғарыдан төменге және төменнен жоғарыға ырғақты әрекет жасайды. Олар тізе буынынан жартылай бүгіліп, ұштары созылады, соған қарамай сәл ішке бүгіліп, қайшы тәріздес әрекеттерді орындайды. Мұнда, сөз жоқ, аяқтың сан бөлігі де қатысады. Енді

аяқтардың тізеден бүгілу бұрышы 30° — 40° болуы керек. Аяқтар дұрыс әрекеттеніп жатқан болса, арттан қаралғанда, табандармен судың қайнап шығуы байқалады. Осы әрекеттердің бәрі үйлескен күйде болса, адам еркін, шаршамай жүзе алады.

Шалқаю әдісімен жүзу

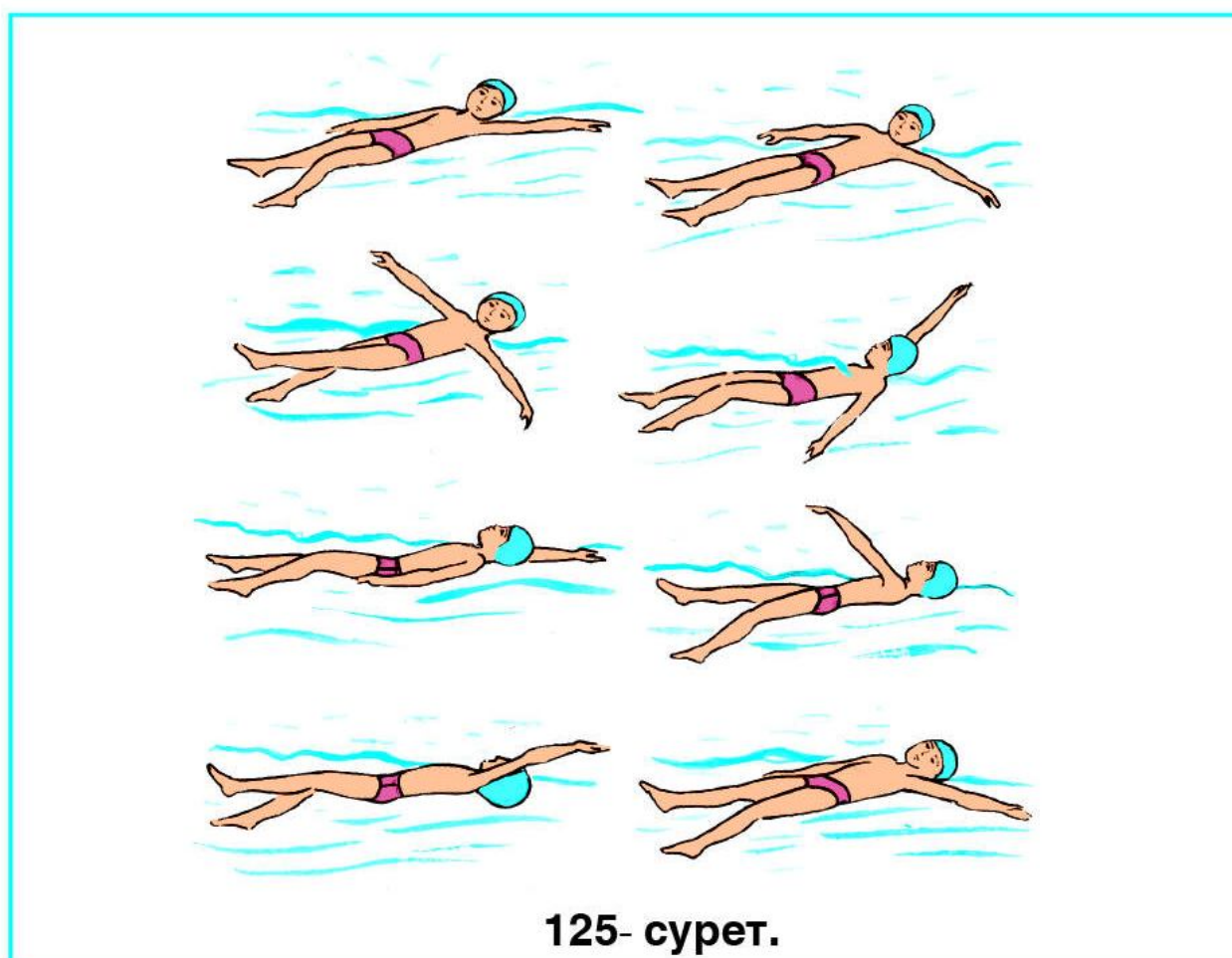
Шалқаю әдісімен жүзу де көкірекпен кроль әдісінде жүзу әдісіне ұқсап кетеді. Мұнда да қол және аяқтар кезектесіп әрекеттенеді. Жүзуші адам суда шалқасынан (арқасымен) жатуы және оның тыныс алып, дем шығару суда емес, сыртта орындалатындығымен басқа жүзу әдістерінен ерекшеленіп тұрады. Шапшаңдығы жағынан ол көкіректе кроль әдісінде жүзу және дельфин әдісінде жүзуден кейін үшінші орында тұрады. Бұл әдіс, әдетте, жарыстарда 50 м, 100 м және 200 м-ге кешенді жүзулерде, 200 м, 400 м-ге (екінші "отрезкада" 50 немесе 100 метрге) жүзулерде және комбинациялық эстафеталарда (4x100 м-ге 1-басқышта) қолданылады. Сондықтан жүзудің бұл әдісін көкіректе кроль әдісінде жүзумен қатар үйренген жөн. Енді сол әдісте жүзуде орындалатын әрекеттермен танысасың.

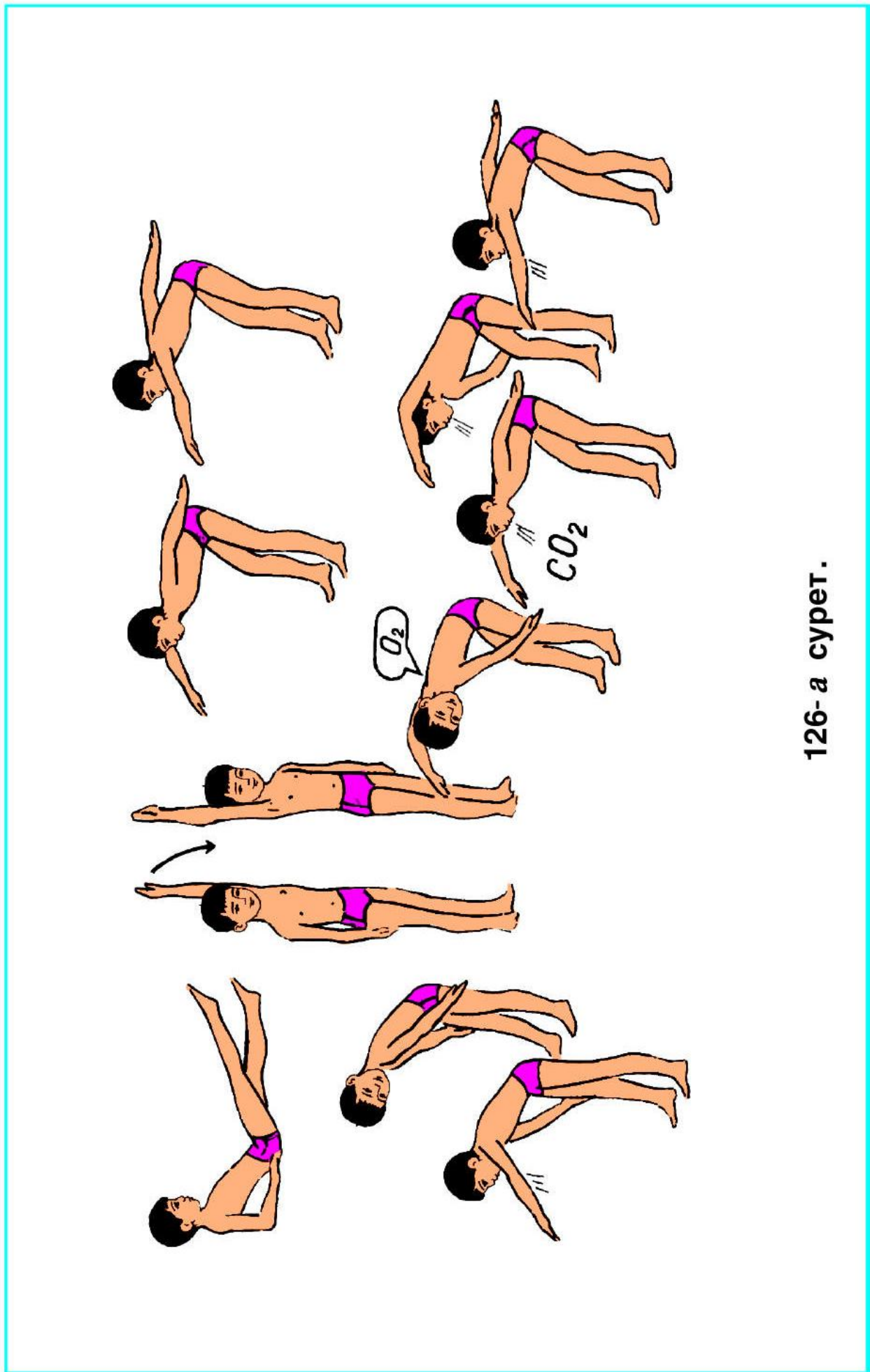
Кеуде және бастың қалпы. Кеуде су бетінде горизонталь қалыпқа жуықтау жатады, иек аздап өзіне тартылған болады.

Қолдардың әрекеті. Бұл әдісте жүзгенде де жүзу көкірекпен кроль әдісіндегідей

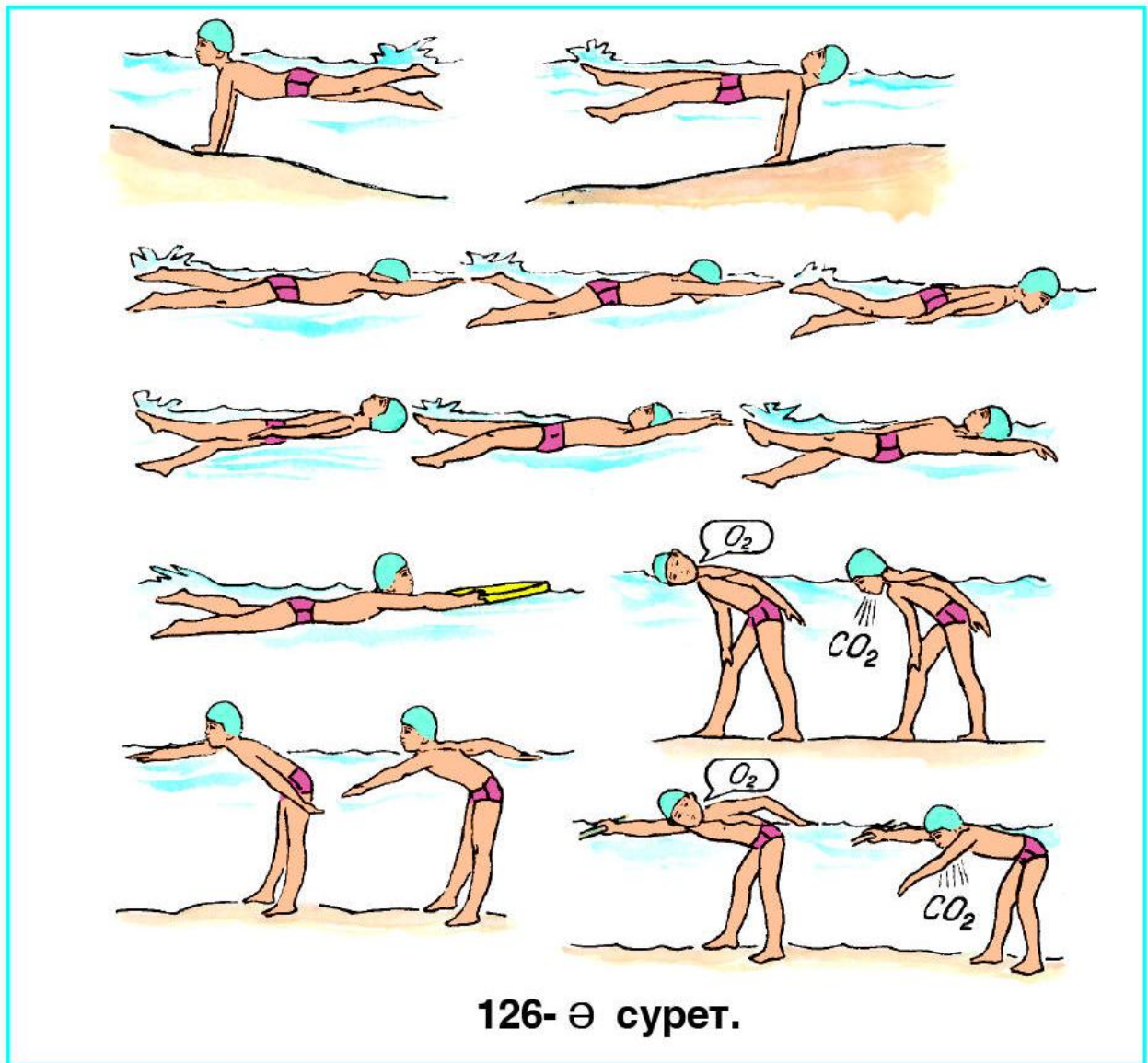
ізбе-із орындалады. Бірақ мұнда қолдар екі қалыпта әрекеттенеді: бірінші қалыпта, яғни есу барысында қол шынтақтан бүгілмей, су алға тура тартылады; екінші қалыпта су алға қол шынтақтан біраз бүгілген қалыпта тартылады. Бірінші қалып жүзуді жаңа үйреніп жатқан балалар үшін өте қолайлы. Өйткені, мұнда қол суға желке жазықтығында немесе одан да кеңірек түсіріліп, су алға жан тараптан тартылады.

Тыныс алу. Бұл әдісте иекті сәл өзіне тартқан қалыпта ауыз және мұрын арқылы тыныс алып, дем шығарып жүзе береді. Егер ауызға су кіріп кететіндей болса, "фонтан" сияқты шығарып жіберсе болады. Әрине, мұнда да тыныс алу кроль әді-





126-а сурет.

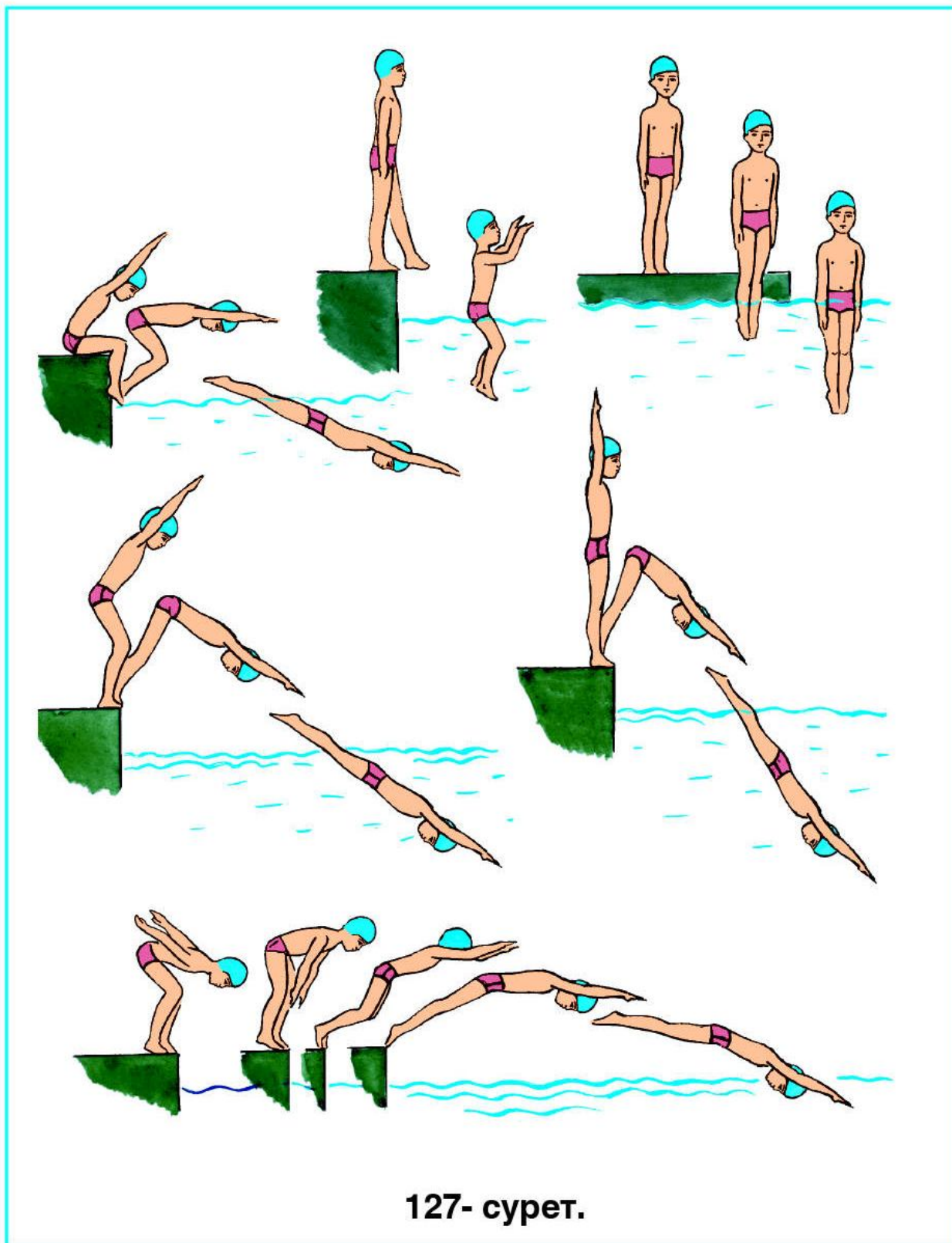


126- ә сурет.

сіндегідей қол әрекетіне байланысты түрде орындалады. Яғни есу қай қолдан басталса, сол қол ауада көтеріліп жатқанда тыныс алынады. Қол өз әрекетін аяқтап, әрекетті қайталап бастағанда тағы тыныс алынады.

Аяқтардың әрекеті. Бұл әдісте аяқтар судан жоғарыға кезек-кезек шығып-түседі және ол тізеден біраз бүгіледі. Жүзіп бара жатқан адамның арқасынан бақылау жасалса — су қайнап жатқандай көрінеді.

Бұл әрекеттердің бәрін жинақтасак, бір рет тыныс алу екі қол әрекеті мен алты рет аяқ әрекетіне тура келеді (125-сурет).



127- сурет.

Жүзуді үйренуде орындалатын жалпы-дамытушы және арнаулы жаттығулар кешені 126-а, ө суреттерде көрсетілген.

Ал суға секіру және баспен тастауды үйрену әдістері 127-суретте көрсетілген.

Салауатты ұрпақты тәрбиелеуде мемлекетіміздің жасап жатқан қамқорлығы

Біздің тәуелсіз мемлекетіміз балалардың дені сау, мықты, күшті және білімді болып өсуі үшін барлық мүмкіндіктерді жасауға әрекет етіп отыр. Олар Отанды сүю, ол үшін еңбек ету, қажет болса, ол үшін кез келген іске дайын тұру рухында тәрбиеленіп жатыр.

Бүгінгі күнде мемлекетіміз өсіп келе жатқан жас ұрпаққа қамқорлық жасауға баса назар аударып отыр. Соған сәйкес бұл салада "Дене тәрбие және спорт туралы" заң қабылданды, "Салауатты ұрпақ үшін" ордені мен қоры құрылды.

"Өзбекстанда балалар спортын дамыту қорын түзу туралы" жарлық тәні және рухы салауатты жас ұрпақты көмелетке жеткізу, жастар арасында саналы тұрмыс қалпы мен спортқа ұмтылуды күшейтіп жіберді. Ең маңыздысы, онда балалардың бұқаралық спортын өркендету көзделген.

"Салауатты ұрпақ үшін" журналы өз алдына рухы және тәні жетілген ұрпақты тәрбиелеуді, бұл жолда мемлекеттік маңызға ие міндетті насихаттап, оны жүзеге асыруды, жаппай халық бұқарасын бұл іске жұмылдыру міндетін қойды. Бұдан тыс, журнал ұлттық және жалпыадамзаттық құндылықтарын, өткен мұрамыздың ең үздік дәстүрлерін және енді қалыптасып келе жатқан жаңа салттарды халықтың барлық топ-

тарына жеткізуді өз алдына мақсат етіп қойды.

Руханияты жоғары адамның иманы мен нанымы да берік болады. Демек, руханияты жоғары адам дене тәрбие мен спортқа саналы жанасса, көзделген мақсатына жетеді. Қазіргі таңда мемлекетімізде өте көп қызықты балалар спорт жарыстары өтіп жатыр. Атап айтқанда, "Соғломжон-полвонжон", "Умид нихоллари", "Баркамол авлод", "Универсиада", Жүгірушілер күні", "Ашық ринг", "Секірушілер күні" балалар және өспірімдер спорт мектептерінің Республикалық біріншілігі, оқушы-жастар спартакиадалары әрдайым өткізіліп келеді.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Мемлекетіміз дене тәрбие мен спортты дамыту туралы қандай қамқорлық жасап жатыр?
2. Балалар арасында қандай жарыстар өткізіліп жатыр?

ӨЗБЕКСТАНДЫ БҮКІЛ ӘЛЕМ ТАНЫП ОТЫР

Шынында да, Өзбекстанды бүкіл әлем танып отыр. Мұның себебі спортқа кең жол ашылғаны болып отыр. Елбасымыз айтқанындай, *"Ешбір нәрсе мемлекетті спорт сияқты әлемге тез таныта алмайды"*¹.

Сол сөзіне орай, Президентіміз Ислам Каримов халық арасында дене тәрбиені да-

¹"Спорт" газеті, 1995 жыл 11- мамыр.

мытуға әкедей қамқорлық жасап отыр. Өзбекстанның Тәуелсіздік Мемлекеттер Достығы арасында бірінші болып "Дене тәрбие және спорт туралы" заң қабылдауы да содан. Сондықтан ұлы келешекке ұмтылып жатқан осы тәуелсіз мемлекетте дене тәрбие баршаның қажетіне айналуы және елімізде жасап және еңбек етіп жатқан әрбір адамның денсаулығын нығайтуға көмектесуі керек.

Адамдар денсаулығы — бұл әрбір мемлекеттің маңызды және негізгі байлығы. Сондықтан, "Соғлом авлод учун" белгісі, "Өзбекстан Республикасында футболды дамыта түсу шаралары туралы", "Өзбекстанда дене тәрбие мен спортты дамыта түсу шаралары туралы" қаулылар пікірімізге дәлел болмақ. Дене тәрбиемен шұғылданушылардың саны бүгінгі таңда 10 миллион адамнан асып кетті. Олардың көпшілігі асырылған нормативтерді де табысты орындауға қол жеткізіп отыр. Миллионнан астам адамдар денсаулығын нығайту мақсатында спорт секцияларында үздіксіз шұғылданып жүр. Қазіргі таңда 300-ге жуық стадион, бес мыңға жуық спорт залдары, 166 шомылу бассейндері, 30 мыңнан астам ойын алаңдары 108 балалар және өспірімдер мектептері (БӨСМ) спортшылар ықтиярына берілген. Күрес спорты, шабандоздық ойыны және жарыстары жаңа басқышқа көтерілді. Ташкент қаласында 1998 жылы 6 қыркүйекте "Халықаралық күрес ассоциациясы" түзілді. Ұлттық күрес бойынша Ақо-

150

бир Құрбанов, Камал Мұратов, Таштемір Мұхаммадиевтер, 16 жасқа дейінгі ұл-қыздар ішінде Жахангир Нарқабылов, Хасан Назаров, София Еламановалар әлем чемпионы атағына ие болды. Бұған республика үкіметінің ұлттық күрес спорт түрін дамыту саласындағы қамқорлығы арқасында қол жеткізілді. Ұлы бабаларымыз, тарихи тұлғалар және мемлекет қайраткерлеріне атап күресшілердің халықаралық белдесуін өткізу жақсы дәстүрге айналып қалды. Спортшыларымыз тәуелсіздік жылдары әлем және құрлық чемпионаттарына, олимпиада ойындары мен халықаралық турнирлерге қатысып, 3500-ден астам алтын, күміс және қола медальдарына ие болды. Өзбекстан спортшылары құрлық чемпионаты мен кубогы сайыстарына табысты қатынасып келеді.

Қабілетті жастарды табу, олар таңдаған спорт түрлері бойынша шеберлігін арттырып, жаңа спорт биіктеріне көтеру — жаттықтырушылардың абыройлы міндеті. Бізде үлгі алуға лайықты спортшылар көп.

Республикамыз спортының болашағы жарқын дей аламыз. Өйткені, дене тәрбие мен спорт саласында өткізіліп жатқан бірыңғай мемлекеттік саясат көптеген ділгірліктерді тиімді шешу мүмкіндігін береді.



Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Өзбекстан Республикасы тәуелсіздік алған соң дене тәрбие және спортқа қандай мән берілді. Сол туралы айтып бер.

2. Өзбекстандық әлем чемпиондарынан кімдерді білесің? Атап бер.
3. Олимпиада ойындары чемпионы және жүлдегері болған спортшылардың аттарын айтып бере аласың ба? Олар кімдер?

Олимпиада ойындарының қайта қалпына келтірілуі



Тұңғыш Олимпиада ойындары біздің эрамызға дейінгі 776 жылы Грецияда Зевстің¹ құрметіне арнап өткізілген еді.

Заманалық Олимпия ойындарын қайта қалпына келтіру француз педагог-ғалымы Пьер де Кубертеннің қайраткерлігі және жанқиярлығының арқасында жүзеге асты. Ол бірінші заманалық Олимпия ойындарын 1900 жылы Париж қаласында өткізу туралы ұсыныс енгізді. Грециялық белгілі ақын және аудармашы Деметриос Викелос жиын қатысушыларын бірінші олимпия ойынын Олимпия ойындарының отаны Грецияда өткізуге, сондай-ақ, 1900 жылы болатын Олимпия ойындарын Париж қаласында өткізуге шақырды.

Бұрынғы Одақ ұжымы Олимпия ойындарында 1952 жылдан, яғни XV Олимпия ойындарынан бастап қатыса бастады (тек 1984 жылы АҚШ-тың Лос-Анжелес қаласында өткен 23-олимпиада ойындарында қатынаспаған). Өзбекстандық спортшылар да құрама ұжым құрамында қатысып, жүлделі-сый-

¹ **Зевс** — Грек құдайларының бірінің аты.



лықты орындарға ие болуға қол жеткізді. Содан соң 1992 жылы 21 қаңтарда Өзбекстан Республикасы ұлттық Олимпия комитеті түзілді, ал сол жылы 3 наурыздан бастап Халықаралық Олимпиада Комитеті құрамына енгізілді және оның шынайы мүшесі болып есептелді. Бұл Өзбекстан спортшыларының Олимпиада, Азия және Әлем біріншіліктерінде дербес құрама ұжым ретінде қатысуына мүмкіндік туғызды.

Өзбекстан спортшыларының Олимпия ойындарында қатысуы және жүлде алған орындары



Қадірлі балалар! Әлем жастарының ең үлкен спорт жиыны — Олимпия ойындары екенін жақсы білесіңдер.

Франциялық педагог-ғалым Пьер де Кубертен бұл ойындарды қайта қалпына келтірудің бастаушысы және ұйымдастырушысы болды. Ол бүкіл өмірін Олимпия ойындарының қайта дүниеге келуі және дамуына арнады. Көп жылдар бойы Халықаралық Олимпиада комитеті президенті болып қызмет етті. Өсиетіне орай, ол Олимпия ойындарының отаны Грецияда жерленді.

Олимпия ойындарының негізгі мақсаты — тыныштық, достық идеяларын насихаттау, қарсы жақ кім болуына қарамас-тан, оларды құрмет етіп, жарыстарда адал қатысу болып саналады. Төменде Өзбекстан спортшыларының Олимпия ойындарына қатысуы туралы мәліметтерді келтіреміз.

Ўзбекистан спортшыларының Олимпия ойындарына қатысуы мен ие болған орындары

№	Өткізілген уақыты	Өткізілген орны	Спортшылар иелеген орындар	Спорт түрі
15	1952 жыл	Хельсинки	Г.Шамрай, 1-орын С.Попов, 4-орын	Спорт гимнастикасы Жеңіл атлетика
16	1956 жыл	Мельбурн	В.Баллод, 9-орын	Жеңіл атлетика
17	1960 жыл	Рим	В.Баллод, 9-орын	Жеңіл атлетика
18	1964 жыл	Токио	С.Бабанина, 3-орын Н.Устинова, 3-орын С.Диамидов, 2-орын А. Колюшов, 4-орын	Жүзу Жүзу Гимнастика Велосипед жарысы
19	1968 жыл	Мехико	В.Дуюнова, 1-орын Р.Казаков, 1-орын А.Конов, 5-орын С.Бабанина 3-орын Н.Устинова 3-орын С.Диамидов, 2-орын	Волейбол Рим-грек күресі Жүзу Жүзу Жүзу Гимнастика
20	1972 жыл	Мюнхен	В.Дуюнова, 1-орын Е.Саади, 1-орын А.Юдин, 5-орын Н.Анфимов, 5-орын М.Исмаилов, 6-орын	Волейбол Гимнастика Велосипед жарысы Бокс Шабандоздық
21	1976 жыл	Монреаль	Р.Рисқиев, 2-орын В.Феодоров, 3-орын Е.Саади, 1-орын	Бокс Футбол Гимнастика
22	1980 жыл	Мәскеу	Ю. Ковшов, 1-орын Е. Шагаев, 1-орын Л. Павлова, 1-орын Н. Бутузова, 2-орын Р. Жамболатов, 2-орын А. Панфилов, 2-орын С.Рузиев, 2-орын В.Заздравник 3-орын Н.Горбасаков 3-орын	Шабандоздық Су полюсы Волейбол Садақ ату Мергендік Велосипед жарысы Қылышпаздық Шым үстінде хоккей

1	2	3	4	5
			Л.Ахмерова, 3-орын А.Хан, 3-орын Т.Бирюлина, 6-орын А.Димов, 8-орын А.Харлов, 8-орын	Найза лақтыру Жеңіл атлетика Жеңіл атлетика
24	1988 жыл	Сеул	Р.Гатауллин, 2-орын И.Давидов, 3-орын Н.Соиновес, 3-орын А.Тоинов, 3-орын	Лангар Шым үстінде хоккей
25	1992 жыл	Барселона	О.Чусовитина, 1-орын Р.Галеева, 1-орын М.Шмоница, 1-орын С.Сирсов, 2-орын А.Асрабатов, 2-орын Н.Захаревич, 3-орын Д.Полюшин, 6-орын В.Зайцев, 6-орын С.Усов, 6-орын	Гимнастика Гимнастика Жеңіл атлетика Ауыр атлетика Мергендік Қылышпаздық Жеңіл атлетика
26	1996 жыл	Атланта	А.Богдасаров, 2-орын К.Тулаганов, 3-орын Барлығы болып 76 спортшы қатысты	Дзюдо Бокс
27	2000 жыл	Сидней	М.Абдуллаев, 1-орын А.Таймазов, 2-орын Р.Саидов, 3-орын С.Михаилов, 3-орын Барлығы болып 77 спортшы қатысты	Бокс Күрес Бокс Бокс
28	2004 жыл	Афина	А.Дактурашвили, 1-орын А.Таймазов, 1-орын М.Ибрагимов, 2-орын О.Хайдаров, 3-орын Б.Султанов, 3-орын	Грек-рим күресі Еркін күрес Еркін күрес Бокс Бокс
29	2008 жыл	Пекин	А. Таймазов, 1-орын А. Тангриев, 2-орын С. Тигиев, 2-орын Р. Сабиров, 3-орын Е. Хилко 3-орын А. Фокин 3-орын	Еркін күрес Дзюдо Еркін күрес Дзюдо Батутта секіру Гимнастика
30	2012 жыл	Лондон	А. Таймазов 1-орын Р. Сабиров 3-орын А. Атаев 3-орын	Еркін күрес Дзюдо Бокс

СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН СПОРТ ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР

ГИМНАСТИКА

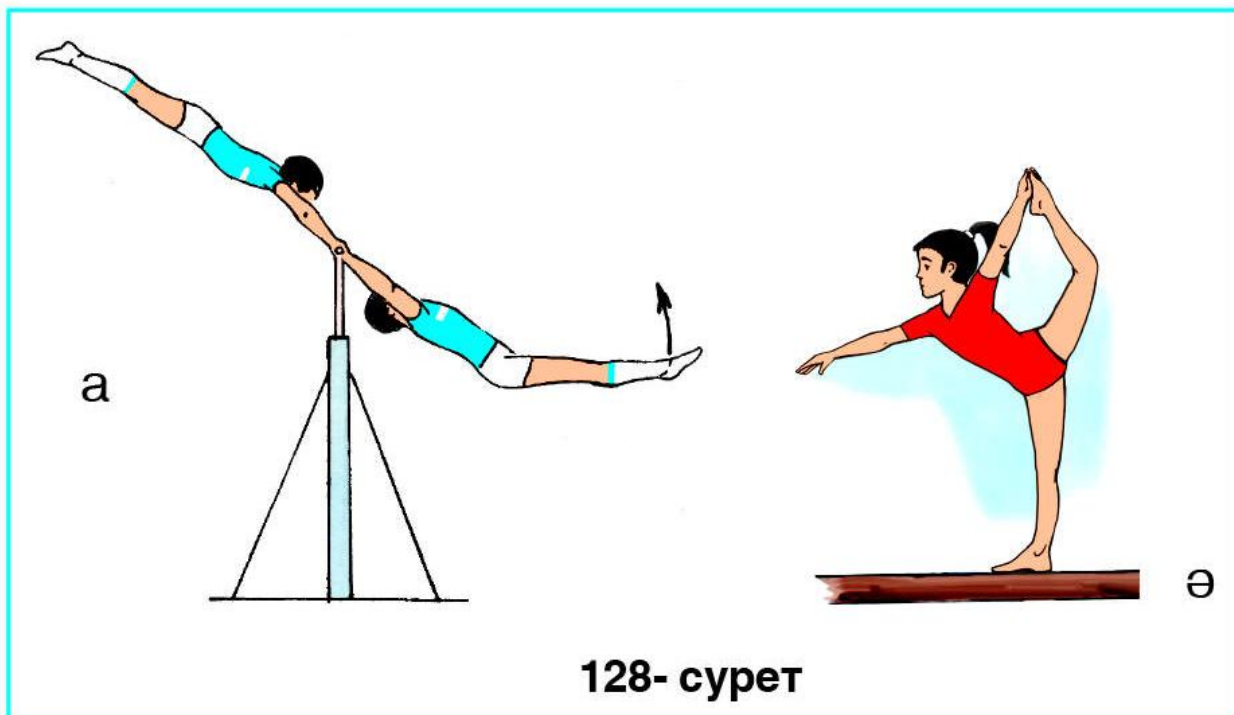
"Гимнастика" сөзінің мағынасын білесің бе? Бұл сөз грекше "гимназо" сөзінен алынған, "жаттықтырамын", "жаттығамын" деген мағыналарды білдіреді.

Ертеде жүгіретіндер, күресшілер, биіктікке және қашықтыққа секіретіндер, тіпті қол ұрыспен шұғылданатындар гимнастикашылар деп аталған.

Бүгінгі таңда гимнастика жеке спорт түріне айналды және ол екі түрге бөлінеді: спорт гимнастикасы мен көркем гимнастика. Спорт гимнастикасымен ұл балалар да, қыз балалар да шұғылданады (128-а, ә сурет), ал көркем гимнастикамен тек қыздар айналысады (129-сурет). Спорт гимнастикасында ұл балалар алты тур, ал, қыздар төрт тур бойынша сайысқа қатысады.

Сайыстар кезінде орындалған жаттығуларға баға балл есебімен қойылады. Ең жоғары баға 10 балл. Көркем гимнастика жаттығулары едәуір жеңіл және нәзік болады. Спортшы алаңда алдын еркін, соңынан доп, шеңбер, лента, секіргіш жіп және булавалармен орындайтын жаттығуларға өтеді.

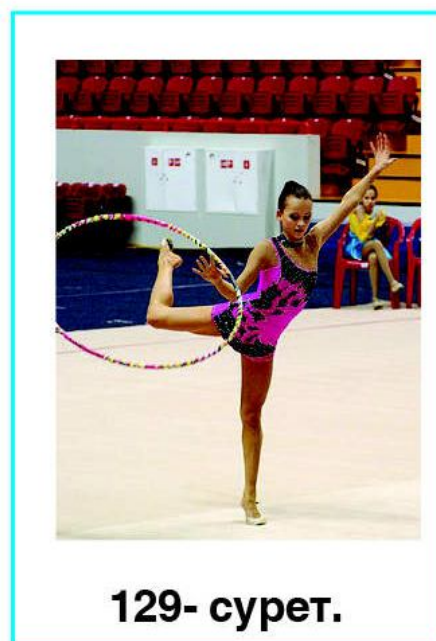
Сонымен бірге, биік турникте спортшыларымыз шеберлікпен еркін жаттығу орын-



128- сурет

дайды. Спортшыларымыз спорт гимнастикасы бойынша да жақсы нәтижелерге ие болып отыр.

Республикамыздан спорттың гимнастика түрлері бойынша әлемге әйгілі көптеген спортшылар жетіліп шыққан. Мысалы, С. Дямидов, Е. Саади, О.Чусавитина, Р. Галеева, О. Атаханов және басқалар бар.



129- сурет.

САМБО

Самбо қандай мағынаны білдіреді?

"Самбо"— бұл орысша сөз, ол "Қарусыз өзін-өзі қорғау" деген мағынаны білдіреді.

Самбоға ХХ ғасырдың 30-жылдарында негіз қаланды. Орыс самбосының негізін

қалаушы Спиридонов пен Харлампиевтер түрлі ұлт күрестерін терең зерттеу негізінде самбо спорт түрін дүниеге келтірді. Спорттың бұл түрінде Тұран халықтарының ұлттық күресінің әдістері де бар.

1934 жылы Өзбекстанда бірінші рет Ташкенттегі "Динамо" қоғамында самбо үйірмесі ашылды. 1937 жылдан бастап самбо бойынша классификациялық сайыстар өте бастады.

Содан кейін Өзбекстанда самбо спорт түрі дами бастады және үздіксіз түрде ересектер мен өспірімдер арасында жарыстар өтіп жатыр. Республикамызда 1964 жылы 24-қаңтарда "Самбо" Федерациясы түзілді, содан бері самбошыларымыз көптеген беделді халықаралық жарыстардың жеңімпазы болды.

Өзбекстандық жігіттер арасынан Еуропа, Әлемнің екі және үш дүркін чемпиондары шықты. Атап өтсек, Б. Ақилов, М. Ким, С. Құрбанов, С. Хадиев, Б. Файзиев, Ш. Хожаев, т.б.

Самбо тек жігіттер арасында ғана емес, сондай-ақ қыздар арасында да кең таралған. Олар халықаралық турнирлерде ғана емес, әлемдік чемпионаттарда да жүлделі орындарға ие болған. Бұлар Наталья Куприян, Юлия Янкина, Шаира Ташпулатова, Неля Қиямова, Зера Абибуллаева, Нина Кулакова, Марина Михеева, Екатерина Зайцевалар шебер спортшылар қатарынан лайықты орын алған.

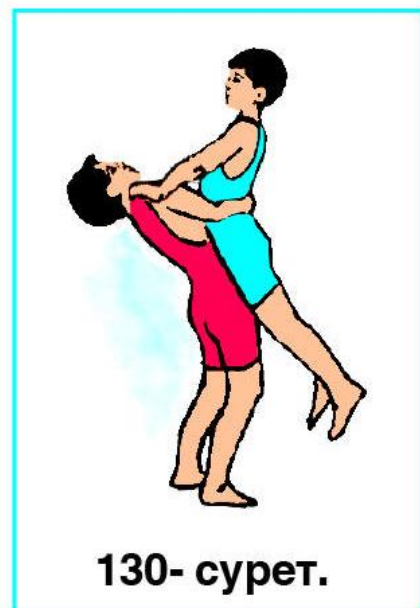
ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ

Күрес – адамзатқа белгілі ең көне спорт түрлерінен бірі. Ежелгі Мысыр ескерткіштерінің қабырғаларында балуандар алысуларынан жүздеген үзінділер бейнеленген. Оларда біздің күресімізге тән болған дерлік барлық ұстау әдістері мен көріністер бейнеленген. Демек, күрес бұдан 2500 жыл бұрын да белгілі және әйгілі спорт түрі болған екен!

Сонымен бірге, күресті балуан Тезей ойлап тапқаны жайында да мәлімет бар.

Ежелгі грек спорт түрлері жүйесінде күрес маңызды беделге ие болған. Гректердің ең күшті күресшісі Кротонли Милон мемлекет чемпионаттарында 32 рет жеңіске жеткен және Олимпиадаларда 6 дүркін біріншілікті қолға енгізген.

Біздің елімізде грек-рим күресі 1905 жылдан дами бастаған. 1921 жылы II Орта Азия Олимпиадасы болып өткен. Осы олимпиада бағдарламасына грек-рим күресі енгізілген. Ташкентте 1924 жылы облыстар бойынша олимпиада өтті. Мұнда грек-рим күресшілерінен П.Таранов, Тим Туканов өз шеберліктерін көрсетті. 1934 жылы бұрынғы Одақ біріншілігінде Өзбекстан күресшісі Егамберді Ризаев өз салмақ категориясы бойынша 1-орынды алған.



130- сурет.

Қазіргі кезде грек-рим күресі бойынша Д. Арипов әлем чемпионы болды. Күресшілеріміз өздерінің спорт шеберлігін жетілдірумен бірге беделді Азия, Әлем Олимпия ойындарында еліміздің намысын қорғап, мемлекет даңқын бүкіл әлемге танытып келеді.

Грек-рим күресі басқа күрес түрінен өзінің ұстау әдістерімен өзгешеленеді. Бұл күресте тек бел және белден жоғары ұстауға рұқсат етіледі. Қазіргі кезде көптеген жастар осы күрес түрі бойынша өз шеберлігін жетілдіріп жүр (130-сурет).

ТҰРАН ЖЕКЕ КҮРЕСІ

Әр халықтың өз тілі, сөз жоқ, өзіне тән жауынгерлік өнері болған. Солар қатары, Тұран халықтарында да. Бірақ белгілі бір себептерге орай бұл спорт түрі дамымай қалып кеткен.

Әлемде ең көп санды спорт түрі бұл жеке күрес болып саналады. Оның екі жүзден астам түрі бар. Бүгінгі таңда, олардың көпшілік түрінен ірі халықаралық спорт жарыстары өтіп жатыр. Өте көп ұлттық спорт түрлері өзінің бастапқы қалпынан қазіргі жетілген көрінісіне дейін қиын жолды басып өтті.

Қазіргі күнде төмендегі жеке күрес түрлері әлемдік спорт аренасынан лайықты орын алған, атап айтқанда: бокс (Англия), дзю-до, каратэ (Жапония), грек-рим күресі

(Греция-Италия), таэкван-до (Корея), самбо (Ресей), у-шу (Қытай), кикбоксинг (Германия), муай-тай (Тайланд) солардың қатарында.

Тәуелсіздігіміздің арқасында құндылықтарымыз қайта қалыптасып жатыр. Қазірге дейін балалар Қытай у-шуы, Жапония каратэсі, Корея таэкван-до-сына қайраттана қарайды. Осы жауынгерлік өнер түрлері жастар жүрегіне ұялаған. Ендеше, әркім қалаған спорт түрімен шұғылдансын, өз шеберлігін арттырсын. Бірақ ата-бабаларымыздан бізге мұра болып келе жатқан Тұран жеке күресін де ұмытпауымыз керек. Өйткені, ол шығыстық жекпе-жек күрес жүйесінде дербес спорт түрі болып есептеледі. Онымен тұңғыш рет Ташкенттегі Х. Колонов атындағы кәсіптік оқу орны спорт орталығында (Б. Саидов жетекшілігінде) шұғылданған. 1991 жылы ол қайта қалыптасып, тәртіптеріне әзірлік жасалды.



131- сурет.



Осы тұрғыдан Тұран жеке күресін жасауда, халқымыздың әдет-ғұрыптары, әлемде тән алынған жауынгерлік күрестің заң-ережелері зерттеліп, енгізілді.

Бұл күрес қазіргі күнде, "Тұран жеке күресі" деп аталады. Күрес соққысыз жүргізіледі. Қатысушылар еркін жаттығулар арқылы жұп болып және көрнекі шығуда белдеседі. Киімдері Тұран халықтары киген, кең етіп тігілген көйлек-шалбар. Бұдан тыс белбеу байланады. Таяқ және арқан құрал ретінде қолданылады (131-сурет).

"Тұран жеке күресі" бойынша Ташкент біріншілігі үшін белдесу 1994 жылдан басталды. Сол жылдардан бастап, ұл және қыз балалар арасында Өзбекстан чемпионаты ұдайы өткізіліп тұрады. Ал 1996 жылдан халықаралық турнир өткізіле бастады. Еркін Акрамов, Жамалиддин Дадақозиев және басқалар тек республика чемпионы ғана емес, сонымен қатар халықаралық турнирлер мен жарыстарда республика даңқын қорғап жүр.

ТЕННИС

Теннис ойынының тарихы да алыстан басталады. Бұл ойын алдын гректерде, соң Римде пайда болған, кейін француздардікіне айналады.

"Теннис" сөзі французша сөз, "tenez", яғни "ойна" деген мағынаны білдіреді. Бұл ойын XIII, XIV және XV ғасырларда бүкіл Францияға кең тараған және ол тіпті ко-

рольдар ойыны деп те аталған еді. 1529 жылы король Генри VIII (қазірге дейін пайдаланып келе жатқан) теннис кортын құрғызады.

XVI ғасырда ағаштан жасалған ракеткалар пайда болды. Теннис ойынындағы геймдер есебі сол дәуірдегідей: 15, 30, 40 есебінде жүргізіледі (егер есеп 40:40 болса, көп-аз жүйесі қолданылады).

Түркістанға теннис XX ғасырдың бірінші он жылдығында кіріп келді. Ташкентте бірінші теннис алаңы 1903 жылы құрылды, одан соң Ферғана, Қоқан, Самарқант және басқа жерлерде де құрылды.

1991 жылдан республикада дене тәрбие және спортты дамыта түсуге баса назар аударыла бастады. Әсіресе, 1998 жылы 11-қыркүйекте "Өзбекстан Республикасында теннисті дамыта түсу іс-шаралары туралы" 392-санды қаулының қабылдануы үлкен маңызға ие болды.



132- сурет.

Қазіргі кезде республикамыздың көптеген облыс орталықтарында теннис алаңдары құрылып, іске түсті. Олардың саны 74-тен асып кетті. Олардың барлығында болашақ чемпиондар шұғылданып жүр.

Ташкентте теннис бойынша әр жылы "Президент кубогының" өтуі, "Челенджер", "Ташкент опен" және Әндіжан, Ферғана, Наманган, Самарқанд, Қаршыдағы "Сетеллит" турнирлері өтуінің тәрбиелік маңызы үлкен. Онда біздің күшті спортшыларымыздан О. Огородов, Куценко, Д.Томашевич, Д. Мазур, Р. Фаниев, И. Тулаганова, сондай-ақ басқа жас талантты спортшылар қатысып, жүлделі орындарға ие болып жүр. Бұл шаралар қабілетті жас теннисшілердің кемелденуіне салмақты үлес қосып келеді (132-сурет).

БОКС

Бокс та көне спорт түрінің бірі боп саналады. Ол бірінші Англияда пайда болды.

"Бокс" — ағылшынша сөз, "жұдырық ұру" деген мағынаны білдіреді. Бокс бұдан 5 мың жыл бұрын Мысыр және Вавилонда әдет болған жекпе-жек жұдырықтасудан туындаған. Жұдырықтасу, тіпті, Грецияда өтетін олимпия ойынының бағдарламасына енгізілген.

Қолғапсыз жұдырықтасу тәртіптері XVIII ғасырдың бас кездерінде тұңғыш рет Англияда әзірленді. Ал 1867 жылы қолғап киіп жұдырықтасудың бірінші тәртібі енгізілді.

Өзбекстанда бокспен С.Л. Джаксон жетекшілігінде 1923 жылдан бастап шұғылдана бастаған. Одан кейін республикамызда бокс дами түсті, бокс мектептері ашылды. Қабілетті боксшыларымыздан Р. Рисқиев, В. Шин, М. Абдуллаев, А. Григорян, О. Хайдаров, Р. Чагаев тағы басқалар Әлем және Олимпиада чемпионы деген жоғары атаққа ие болды.

Әлем кубогы жарыстары әр екі жылда өткізіледі. Оның беделін әлем чемпионатына тең деуге де болады.

Бокс екі түрге бөлінеді: әуесқойлар және кәсіпқойлар боксы. Әуесқой боксшылар бір ұйымда жұмыс істейді немесе оқиды. Кәсіпқой боксшылар тек бокспен шұғылданады.

КИКБОКСИНГ

Кикбоксинг — құрамына бокс, каратэ, қол ұрысы, таэквандо, Таиланд боксы сияқты спорт түрлері үйлескен спорт түрі. Онда қарсыластар тері қолғап, бастарына қорғану қалпағын, және шалбар киіп алады. Кеуденің белден жоғары бөлігі жалаңаш болады. Сайыста қол мен аяқ теңдей іске түседі. Әсіресе, аяқпен берілетін соққыларды төрешілер жоғары бағалайды. Сайыста қарсылас кеудесінің белгілеп қойылған 20 жеріне ғана соққы беру мүмкін. Кері жағдайда спортшы ойыннан шеттетіледі немесе оған жеңіліс жазылады.

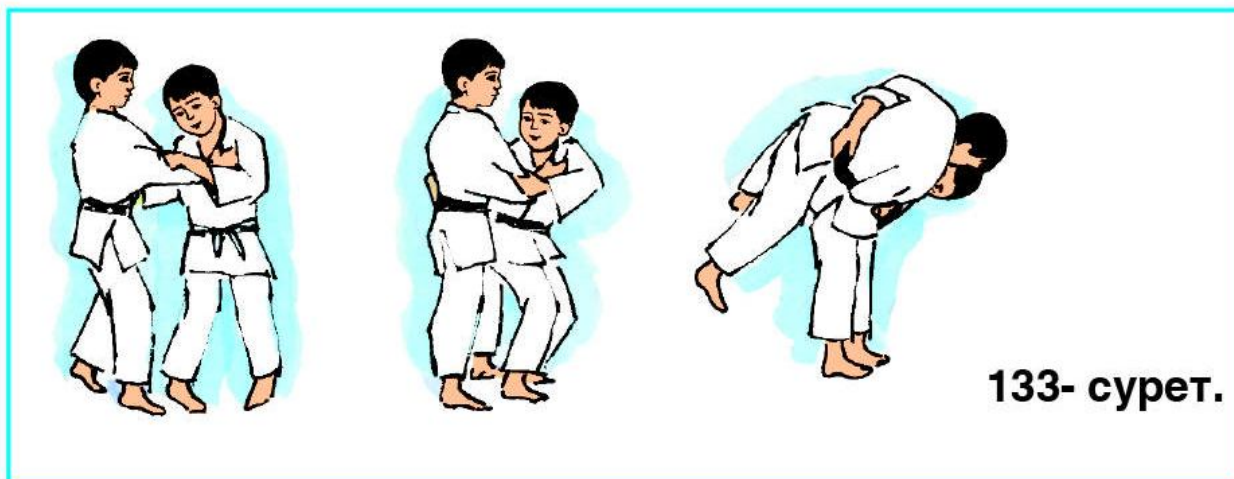
Спорттың кикбоксинг түрі республикамызда жедел дамып келеді. Бұл спорт түрі бойынша мемлекет біріншілігі жарыстары тұрақты түрде өткізіліп келеді. Кикбоксингшілер қысқа мерзімде әлем чемпионатында тамаша жеңіске жетті. Атап айтқанда, Алмас Юсупов төрт рет әлем чемпионы, ал Еркін Құттыбаев муай-тай бойынша төрт рет әлем чемпионы атағына ие болды.

ДЗЮ-ДО

"Дзю-до" жапонша сөз, "жұмсақ жол" деген мағына білдіреді. Бұл спорт түріне Контонон мектебі жаттықтырушысы Дзигаро Кано 1882 жылы негіз қалады. Ол джиуджитсу әдісін жетілдірді. Ол күрестің бұл әдісінің адам денсаулығына зиян жеткізбейтін жақтарын алып, таза дене тәрбие ретінде қалыптастырды.

Дзю-до — бұл күрестің бір түрі, онда шабуыл жасаумен бірге ауырту және буу әдісіне рұқсат берілген. Қысқа камзол (кимоно) және шалбар киген спортшылар жалаң аяқ арнаулы татами (кілем) үстінде күреседі. Тік тұрып күрескен кезде аяқтан шалып, ырғыту әдістерін пайдаланып, күресшілер бір-бірін татами үстіне ырғытуға тырысады. Жатып күрескенде ұстасу және аудару әдістерін қолданып, қарсыласын желкесімен татамиға 30 секунд бойы басып тұру не тек ауырту және буып алумен қарсыласқа жеңілгенін тән алуға мәжбүр етеді.

Өзбекстанға дзю-до 1972 жылдан ене



бастады. 1973 жылы дзю-до федерациясы түзілді. Дзю-до бойынша сайыстар ерлер мен әйелдер ортасында ұдайы өткізіліп тұрады.

Тәуелсіздіктің арқасында өзбекстандық спортшылар ірі сайыстарда, турнирлерде қатысып, бір қатар жеңістерді қолға енгізді.

Жапонияның Осака қаласында өткізілген Азия чемпионатында құрама командамыздың алты өкілі – Камал Мұратов, Армен Багдасаров, Абдулла Тангриев, Андрей Штурбабин, Мансур Жұмаев, Алишер Мұхтаровтар жүлделі орындарды қолға енгізді.

Америка, Жапония дзю-досы өз мектебіне ие. Бірі екіншісінен өзгешеленеді. Өзбекстан дзю-досы да осы мемлекеттерден өзіне тән түрде бөлініп тұрады. Өзбек дзю-досы күрестің ең жақсы әдістерін өзіне жинақтаған, бұл оның басқалардың үйренуіне тұрарлық жағы екендігін көрсетеді. Қазіргі кезде біз де басқалардан үйреніп, өз дзю-до мектебімізді өркендетіп отырмыз. Суретте дзю-до әдістерін үйрену кезі көрсетілген (133-сурет).

КҮРЕС

Дүниедегі әрбір ұлттың өзіне тән күрес түрі болғаны сияқты, өзбектердің күрес және белбеулі күрес түрлері бар. Бұл күрес түрлері ұрпақтан-ұрпаққа өтіп, бүгінгі күнге жетіп келді. Өзбектердің ұзақ тарихқа ие ұлттық спорт түрлерінен — күрес ғасырлар барысында дамып, адамдарға шаттық әкеліп, жігерлі жігіттердің шеберлігін, батылдығын көрсетіп келді. Сол кездерде түрлі шараларға байланысты өткізілген халық серуендеріндегі балуандар жарысы мен онда көрсетілген іс-әрекеттер көпшілікті таң қалдырған. Сондықтан балуандардың есімі ел ішінде мадақталған.

Балуандар Иран, Түркия, Греция, Үндістан және басқа мемлекеттерге барып, өз халқының абыройын қорғаған.

Күрес темірилер заманында да, одан кейін де халықтың сүйікті спорт ойындарынан болып келді. Өзіне тән күресу шеберлігімен әлемге даңқы шыққан өзбек балуандары тарих беттерінде өшпес із қалдырды. Бұлар Балуан Махмұд, Балуан Мұхамед, Ахмад балуан, Тожи балуан және басқалар. Қазіргі күнде дене тәрбиеге, әсіресе, күреске үлкен көңіл бөлінді.

Күрес — бұл жігерлі, балуан, епшіл екі жігіт арасында өткізілетін алысу, күш сынасу. Жылдар өтісімен күрестің әдістері қайта қалыптасып, байып, оның халық тіршілігіндегі





134- сурет.

орны, мазмұны, мәні кеңейіп бара береді (134-сурет).

Күрес бойынша бірінші әлемдік чемпионат 1999 жылы 1–2-мамырда Ташкентте, екінші әлемдік чемпионат 2000 жылы Түркияның Анталия қаласында, үшінші әлемдік чемпионат 2001 жылы Венгрияда және төртінші әлемдік чемпионат Арменияның Ереван қаласында өтуі күресіміздің барған сайын әлемге кең жайылып бара жатқанын дәлелдейді.

Әлем өзбек балуандарынан Таштемір Мұхамадиев, Камал Мұратов, Ақобир Құрбанов, Махтұмқұлы Махмұдов, екі дүркін әлем чемпионы Бахрам Авазов, Шухрат және Батыр Хожаевтар өнеріне таң қалды.

Англия "Күрес федерациясы" президенті бастамасымен Англияның Бедфорд қаласында жыл сайын Ислам Каримов турнирі сәтті өтіп келеді. Мұнда корольдіктің барлық аумақтарынан қатысқан балуандар ішін-

де өкілдеріміз 4 алтын, 1 күміс, 1 қола медалын қолға енгізді (2000 жылы). Әсіресе, қыздар арасында өткен белдесуде Феруза Хайтметованың көрсеткен нәтижесі қуанарлық. Ол өзбек қыздары арасында әлі де Томарис, Баршынай сияқтылардың бар екендігін дәлелдеп, жеңісті қолға енгізді.

Күресіміз Азия ойындары бағдарламасына енгізілді. Құрметті балалар, егер Сендер күреспен жас кездеріңнен шұғылдansaңдар, сендерді болашақ Олимпия ойындары мен әлемдік чемпионаттар күтеді.

Алпамыс және Баршынай тест нормативтері

Сендер төмендегілерді:

1. Білім негіздері: сабақтан тыс кезде дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдандудың формаларын; нормативтерін тапсыру және әзірлеу жолдарын; құрал-жабдық, жиһаз, спорт алаңдарына қойылатын гигиеналық талаптарды.

2. Іс-жүзіндік дағды: спорт түрлері бойынша төрелік жасауды және жарыстарды ұйымдастыруда қатысуды; дене тәрбиені насихаттау (қабырға газетінен, мектеп радиосынан) құралдарынан пайдалануды білуің керек.

Сынақ түрлері мен нормативтері

№	Сынақ түрлері	Ер балалар			Қыз балалар		
		үздік	жақ-сы	орта	үздік	жақ-сы	орта
1.	30 метрге жүгіру (сек)	5,3	5,8	6,5	5,5	6,0	6,8
2.	60 метрге жүгіру (сек)	10,5	11,0	11,5	10,8	11,3	11,8
3.	4x10 метрге мүмкіндігінше жүгіру (сек)	11,0	11,5	12,0	11,5	12,0	12,5
4.	1000 метрге жүгіру (минут, сек)	5.30	6.00	6.30	6.00	6.30	7.00
5.	Тұрған орнынан ұзындыққа секіру (см)	160	140	120	140	120	100
6.	Жүгіріп келіп биіктікке секіру (см)	90	80	70	80	70	60
7.	Биік-төмен турникте тартылу (рет)	5	4	3	10	7	5
8.	Секіргіш жіппен 1 минут секіру (рет)	60	50	40	70	60	50
9.	Теннис добын лақтыру (метр)	27	25	23	18	15	13
10.	Нысанаға лақтырау (6 метрдан 5 мүмкіндіктен)	4	3	1	4	2	1

Алпамыс және Баршынай тест нормативтері

№	Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Ұл балалар		Қыз балалар	
			есеп	нысан	есеп	нысан
1.	30 метрге жүгіру	секунд	5,7	5,2	5,9	5,4
2.	Секіргіш жіпте секіру (1минөт)	рет	65	75	80	90
3.	Кросс 1000 м	минөт секунд	7.50	7.20	8.30	8.00
4.	Орнында тұрып ұзындыққа секіру	см	120	130	100	110
5.	Кішкене допты жүгіріп келіп ұзаққа лақтыру	метр	22	25	16	20
6.	Кішкене допты 1x1-лі нысанға 12 метрден лақтыру	рет әрекет	3	4	2	3
7.	Арқанға өрмелеп шығу(қалаған әдіспен)	метр	2,0	2,5	1,5	2,0
8.	Турникте асылған қалыпта қолдарды айқастырып әрекет жасап жүру	рет	8	10	5	7
9.	Серуенге шығу. 3 км	Дағдыларды меңгеру				
10.	Жүзу	метр	17	20	15	18
11.	Доппен қимыл ойындарына қатысу	Әрекет техникасын дұрыс орындау				

МАЗМҰНЫ

Кіріспе	3
---------------	---

Дене тәрбие мен спортқа байланысты теориялық білім негіздері

Оқушылардың күн тәртібі	5
Оқушыларға қойылатын гигиеналық талаптар .	7
Шынығу алғышарттары	10
Таза ауада шынығу	11
Сумен шынығу	12
Күнде шынығу	15
Жарақаттанудың алдын алу және алғашқы жәрдем көрсету	17
Тұлғаны дұрыс қалыптастыру жөнінде	18
Дене тәрбие жаттығуларын орындағанда дұрыс тыныс алуды үйрену	21
Жалпыдамытушы жаттығулар	24
Бірінші жаттығулар кешені	24
Жалаушалармен орындалатын жаттығулар	26
Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар	29
Секіргіш жіппен орындалатын жаттығулар	31

Дене тәрбие барысында іс-жүзіндік әрекеттерінің дағды және біліктерін қалыптастыру

Гимнастика туралы	33
Сапқа тұру және қайта сапқа тұру тәсілдері мен тәртіптері	34
Арқанмен өрмелеп шығу	41
Ауыр затты көтеру және апарып қою	43
Аралас және жай тартылу	44
Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары	49
Тұрған орнында бір және екі аяқта секіру	51
Акробатикалық жаттығулар	52
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (гимнастикада)	57

Кеуде және мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар	60
Жеңіл атлетика және оның түрлері жайында	63
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (<i>жеңіл атлетикада</i>)	72
Спорттық ойындары	74
Футболдың пайда болуы	83
Футболда аяқпен орындалатын әрекеттер	84
Гандбол (<i>Қол добы</i>)	92
Волейбол	106
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (<i>спорт ойындарында</i>)	113
Кросс дайындығы	115
Қимыл-әрекетті ойындар	120
Жүзу	138
Салауатты ұрпақты тәрбиелеуде мемлекетіміздің жасап жатқан қамқорлығы	148
Өзбекстанды бүкіл әлем танып отыр	149
Олимпиада ойындарының қайта қалпына келтірілуі	152
Өзбекстан спортшыларының Олимпия ойындарында қатысуы және жүлде алған орындары	153

Спорт түрлері мен спорт туралы мәліметтер

Гимнастика	156
Самбо	157
Грек-рим күресі	159
Тұран жеке күресі	160
Теннис	162
Бокс	164
Кикбоксинг	165
Дюз-до	166
Күрес	168
Алпамыс және Баршынай тест нормативтері	170

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

(Qozoq tilida)

Beshinchi nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent— 2013

Аудармашы *К. Мамбетова*
Редактор *Р. Өсерова*
Көркемдеуші редактор *Ш. Хужаев*
Техникалық редактор *Т. Грешникова*
Компьютерде беттеген *Ф. Хасанова*
Корректор *С. Жайлыбаев*

Баспахана лицензиясы АІ № 161 14.08.2009. Оригинал-макеттен басуға рұқсат етілді 19.05.2013. Пішімі 60x90 $\frac{1}{16}$. Кеглі 14; 12 шпонды. Helvetika гарн. Офсеттік баспа әдіспен басылды. Офсет қағазы. Шартты б.т. 11,0. Есепті-баспа т. 10,0. Жалпы таралымы 727 дана. Тапсырыс №

Өзбекстан Баспа сөз және ақпарат агенттігінің "О‘qituvchi" баспа-полиграфия шығармашылық үйі. Ташкент–129. Науаи көшесі, 30. // Ташкент, Юнусабад ауданы, Янгишахар көшесі, 1- үй. Келісім № 07-15-13.

Пайдалануға берілген оқулықтың жағдайын көрсететін кесте

№	Оқушының аты, фамилиясы	Оқу жылы	Оқулықтың пайдалануға берілгендегі жағдайы	Сынып жетекшісінің қолы	Оқулықты тапсырғандағы жағдайы	Сынып жетекшісінің қолы
1						
2						
3						
4						
5						
6						

Пайдалануға берілген оқулықты оқу жылы аяқталғанда қайтарып тапсырады. Жоғарыдағы кестені сынып жетекшісі төмендегі бағалау критерийі негізінде толтырады:

Жаңа	Оқулықты алғаш рет пайдалануға берілгендегі жағдай.
Жақсы	Мұқаба бүтін, оқулықтың негізгі бөлігінен ажыралмаған. Барлық парақтары бар, жыртылмаған, көшпеген, беттеріне жазбаған және сызбаған.
Орташа	Мұқаба езілген, аздап қана сызылған, шеттері жейілген, оқулықтың негізгі бөлігінен ажыраған жерлері бар. Пайдаланушы жағынан қанағаттанарлық жөнделген. Жұлынған, кейбір беттері сызылған.
Нашар	Мұқаба былғанған, сызылған, жыртылған, негізгі бөлігінен ажыраған немесе мүлдем жоқ, нашар жөнделген. Беттері жыртылған, парақтары жетіспейді, сызып, бояп тасталған. Оқулық қалпына келтіруге жарамайды.