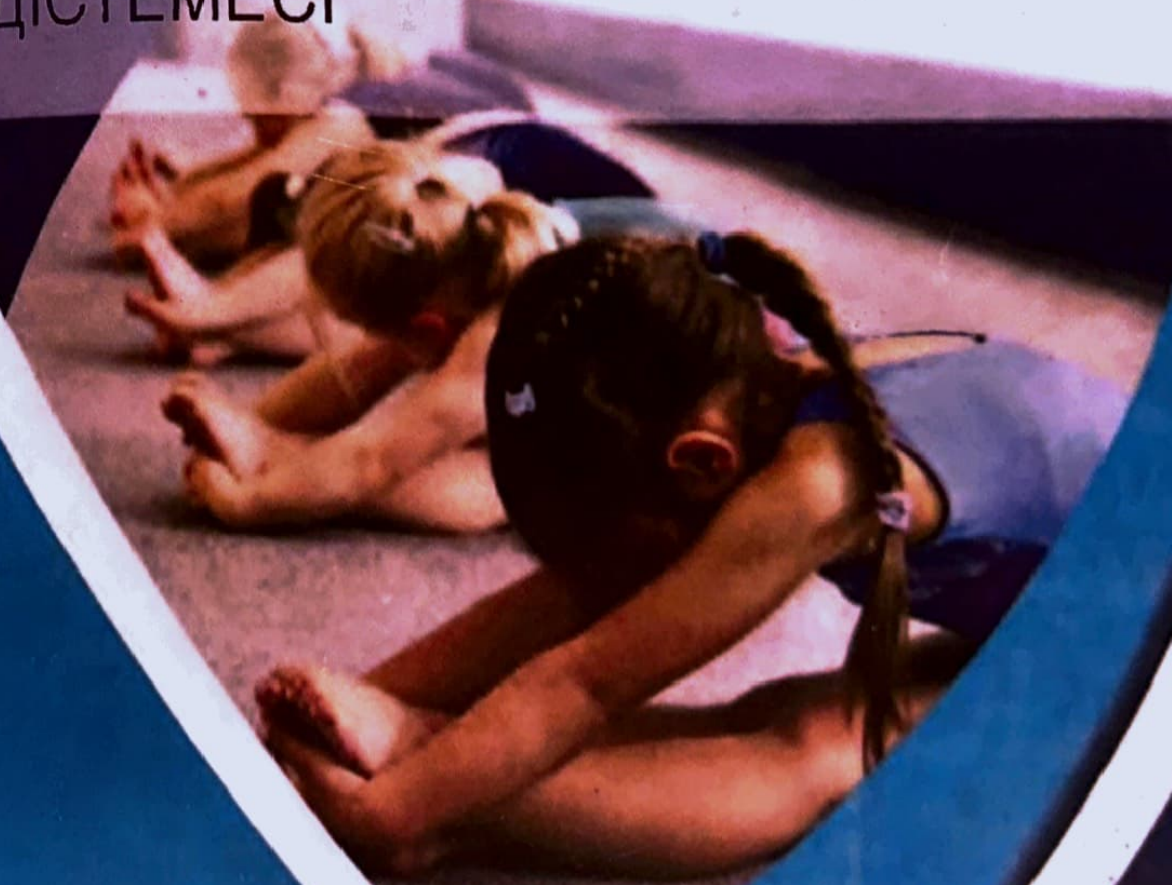


75.6.973
78

Құсмиденов М.Е.

**МЕКТЕПТЕ ГИМНАСТИКАЛЫҚ
ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ
ӘДІСТЕМЕСІ**



ОҚУ ҚҰРАЛЫ

288926

[illegible]

15.6.я73
ж 78

Құсмиденов М.Е.

МЕКТЕПТЕ ГИМНАСТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ ӘДІСТЕМЕСІ

Оқу құралы



Алматы, 2019

Библиотека
Казахской академии
спорта и туризма
№ 288926

ӘОЖ 373
КБЖ 74.267.5
Қ 78

Баспаға Павлодар мемлекеттік педагогикалық институтының
Ғылыми кеңесі ұсынған

Пікір жазғандары:

Ж.А. Усин – педагогика ғылымдарының докторы,

Ю.А. Мастобаев – педагогика ғылымдарының кандидаты,
доцент.

Қ 78 Құсмиденов М.Е.

Мектепте гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі: оқу
құралы / М.Е. Құсмиденов. – Алматы: New book, 2019. – 112 б.

ISBN 978-601-327-503-1

Бұл оқу құралы «Дене шынықтыру және спорт» пен «Бастапқы әскери дайындық» мамандығы бойынша «Гимнастика» пәнін меңгеру үшін арналған. Оқу құралында гимнастиканың дене тәрбие жүйесіндегі орны, міндеттері, оқыту әдістері мен әдістемелік ерекшеліктері, мектепте оқытылатын гимнастикалық жаттығулардың орындау техникасы мен оқыту әдістемесі беріледі.

Оқу құрал жоғары және орта арнаулы оқу орындарында «дене шынықтыру және спорт» мамандығы бойынша оқып жүрген студенттерге және мектептегі дене шынықтыру мұғалімдеріне ұсынылады.

ӘОЖ 373
КБЖ 74.267.5

ISBN 978-601-327-503-1

© Құсмиденов М.Е., 2019
© New book, 2019

МАЗМҰНЫ

Мазмұны	3
Кіріспе	5
1 Тарау. Дене тәрбиелеу жүйесінде гимнастиканың орны	6
1.1 Гимнастиканың сипаттамасы	6
1.2 Гимнастиканың басты (негізгі) тәсілдері	7
1.3 Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктері	9
1.4 Гимнастика түрлері	10
1.5 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі	10
1.6 Гимнастикалық жаттығуларды табысты меңгерудің шарттары	12
1.7 Оқыту әдістері	13
1.8 Гимнастикалық жаттығуларды табысты меңгерудің шарттары	15
1.9 Оқыту әдістері	16
2. Тарау. Гимнастика сабағы	20
2.1 Гимнастика сабағының құрылымы	21
2.2 Сабақ ұйымдастыру мен беру тиімділігін бақылау	27
3 Тарау. Саптық жаттығулар	31
3.1 Саптық жаттығулардың негізгі терминдері	32
3.2 Саптық жаттығулардың негізгі топтары	34
3.2.1 Саптық тәсілдер	34
3.2.2 Сап құру және қайта құру	35
3.2.3 Жылжулар	40
3.2.4 Сапты жинақтау және жазу	44
3.3 Саптық жаттығуларды өткізу әдістемесі	45
4 Тарау. Дененің, қолдардың және аяқтардың негізгі қалыптары мен қозғалыстары	48
4.1 Қолдың қалыптары және қозғалыстары	51
4.2 Аяқтың қалыптары және қозғалыстары	53

5 Тарау. Асылу және таяну калыптарында орындалатын жаттығулар	55
5.1 Аралас асылу	55
5.2 Жай асылу	56
5.3 Аралас таяну	57
5.4 Жай таяну	57
5.5 Көтерілу, түсу және айналу	58
6 Тарау. Қолданбалы жаттығулар	62
6.1 Заттармен орындалатын жаттығулар	62
6.1.1 Гимнастикалық таякпен орындалатын жаттығулар	62
6.1.2 Секіртпемен орындалатын жаттығулар	64
6.1.3 Доппен орындалатын жаттығулар	66
6.2 Тепе – теңдік сақтау жаттығулар	67
6.3 Өрмелеу және асып түсу жаттығулар	68
6.3.1 Өрмелеу	69
6.3.2 Асып түсу	71
6.4 Еңбектеу(жер бауырлап жүру)	72
6.5 Жұқ көтеріп тасу	73
6.6 Секірулер	74
7 Тарау. Акробатикалық жаттығулар	76
7.1 Топтану	76
7.2 Домалану	77
7.3 Домалау	77
7.4 Тік тұрыстар	79
7.5 Аунау	80
7.6 Гимнастикалық көпірлер	81
8 Тарау. Дұрыс тұлғаны қалыптасу үшін пайдаланатын жаттығулар	83
8.1 Тік жазықтықтың жанында орындалатын жаттығулар	83
8.2 Заттарды баста ұстап түсірмеу	84
Пайдаланған әдебиеттер	85
Қосымшылар	86

КІРІСПЕ

Мектептегі дене тәрбие жұмысы әртүрлі тәсілдер арқылы іске асырылады, олардың арасында негізгі гимнастика өте маңыздардың бірі болып табылады. Негізгі гимнастиканың сипатты ерекшеліктеріне байланысты, гимнастикалық жаттығулар балалардың барлық жас топтарына дене тәрбиесінің қолайлы және тиімді тәсілі болып келеді.

Гимнастикалық жаттығуларын оқытудың тиімділігі оқыту үрдісіне қойылатын негізгі талаптарды сақтауына байланысты.

Талаптардың арасындағы ең маңыздылары:

- Педагогикалық үрдісінің жалпы мақсатын және оқытудың бөлек кезеңдерінің негізгі міндеттерін дұрыс түсіну;
- Оқыту процесін оқушылардың жас мүмкіншіліктеріне айқып сәйкестіріп ұйымдастыру;
- Шұғылданушыларға барынша жекеленген бабып бөлу;
- Оқытудың негізгі принциптерін сақтау;
- Гимнастикалық жаттығулардың орындау техникасын және оқыту әдістемесін терең және жан-жақты білу;

Гимнастика сабақтарында пайдаланатын жаттығулардың түрлері сансыз көп, олар әртүрлі және де әрқайсының өз өзгешілігі бар. Осы өзгешіліктеріне байланысты оқыту әдістері және сабақты ұйымдастыру түрлері таңдалады.

1 ТАРАУ. ДЕНЕ ТӘРБИЕЛЕУ ЖҮЙЕСІНДЕ ГИМНАСТИКАНЫҢ ОРНЫ

1.1 Гимнастиканың сипаттамасы

Қазақстан Республикасында дене тәрбиелеудің әдістері мен тәсілдерінің бірыңғай жүйесі құрылған. Бұл жүйе ішінде гимнастика ең көпшілік тәсілдердің бірі болып, өзінің көрнекті орнына ие болады. Гимнастика жаттығуларын қолдана отырып балалық шағынан бастап физикалық мықты жас ұрпақтарды тәрбиелеуде, үлкендердің жоғары жұмыс қабілеттілігін сақтауға және қария адамдардың денсаулығын нығайтуға болады.

«Гимнастика» деген сөз гректердің «гимнос» сөзінен шықты, мұның «жалаңаш» деген мәні бар. Сонымен қатар, гректердің «gymnastike» сөзінің (gymnazō — жаттықтырамын, жаттықтырушы) мәні бар. Гимнастика бұл гармониялық дене тәрбиелеу, денсаулық нығайту және дене қабілеттерін жетілдіру үшін арнаулы тандап алынған жаттығулар мен әдістемелік тәсілдердің жүйесі.

Гимнастиканың негізгі міндеттері:

1. Дене қабілеттердің жан-жақты жетілдіру және денсаулық нығайту үшін адам ағзасының функцияларын жан-жақты және үйлесімді (гармониялық) дамыту.

2. Тіршілікке қажетті қозғалыс дағдылар мен ептіліктерді қалыптастыру және арнаулы білім беру.

3. Адамгершілік, ерік-жігер және эстетикалық сапаларын тәрбиелеу.

Көп ғасырлық тәжірибе және қазіргі ғылыми жетістіктердің негізінде құрылған гимнастика дене тәрбиелеуде кең пайдаланады. Гимнастиканың балалар мен жасөспірімдердің дене қалыптасу кезінде маңызы өте зор. Гимнастиканың әртүрлі әдістер мен амалдарын пайдалана отыра, ең табысты алғашқы дене тәрбиелеу мақсаттарын шешуге, дене қабілеттерін дамытуына негізін даярлауға, олардың функционалдық және бейімдендіру мүмкіндіктерін едәуір кеңейтуге болады.

Гимнастиканың өте үлкен сауықтыру — гигиеналық мәні бар. Плутарх айтқандай «Гимнастика — медицинаның шипалы бөлімі». Көптеген ғалымдар мен педагогтар дене шынықтыру

жаттығуларына, соның ішінде гимнастикалық жаттығуларына, үлкен маңыз беретін және оларды адамдардың тіршілік әрекет пен жұмыс қабілеттілігін арттыру және де сауықтыру мен белсенді демалыстың ең жақсы құралы деп қарастыратын.

Гимнастиканың түрлі жаттығулары өте көп, соның ішінде спорттық гимнастиканың жаттығулары, қолданбалы жаттығулары, ЖДЖ, гимнастикалық ойындар мен эстафеталар т.б., осыған байланысты онымен кәсіп спортшылар мен қарапайым әуесқойлар, балалар мен үлкендер, жастар мен қариялар, дені сау мен ауру адамдарға шұғылдануға болады.

Оларды үйде, мектепте, жұмыста немесе бос уақытта қолдануға болады. Гимнастиканың қолданбалы, эстетикалық және педагогикалық мағынасы бар.

Біздің Республикамызда дене тәрбиелеу екі өзара байланыс бағытымен іске асырылады: жалпы дайындық және қолданбалы — арнаулы (спорттық — қолданбалы, әскери — қолданбалы, кәсіби — қолданбалы). Гимнастиканың амалдары, әдістері және сабақ ұйымдастыру түрлері осы екі бағытта пайдаланады. Спорттық қызметте гимнастика 3 бөлек спорт түріне бөлінеді: спорттық, көркем және спорттық акробатика).

1.2 Гимнастиканың басты (негізгі) тәсілдері

Гимнастика үшін типтік тәсілдері (жаттығулары) деп арнайы оңделген қозғалыстардың түрлері болып табылады. Олардың көмегімен адамның тіршілікке маңызды қозғалыс қабілеттерінің жетілдіруі іске асырылады. Осы қимыл — қозғалыстардың көбі, адамның еңбек, әскери және тұрмыс қызметінен алынған.

Дене тәрбиелеу тәжірибесі туралы ғылыми білімдердің дамуымен қозғалыс әрекеттерінен бөлек элементтері бөлініп, жаңа жаттығулар пайда болады. Олар көбінесе адамның дене сапаларын дамыту, қозғалыстың негіздерін үйрету және әртүрлі педагогикалық мақсаттарды шешу үшін қолданған. Олардың ішінде: дененің бөлек мүшелеріне арналған жаттығулар, құралдарда орындалатын жаттығулар және т.б.

Гимнастиканың жаттығулары қозғалыс әрекетінің құрылысына және педагогикалық міндеттеріне байланысты келесі негізгі топтарға бөлінеді:

1. *Саптағы жаттығулар* – саптағы бірлескен әрекеттер. Олар тәртіптілікті және ұйымшылдықты, бірлескен әрекеттерді жасау дағдыларын, дұрыс келбетін және қарқын мен ырғақты тәрбиелеуге көмектеседі. Саптағы жаттығулар бір жағынан сабақты мақсаттанған ұйымдастыру әдістері ретінде, ал екінші жағынан олар адам ағзасын дамытатын және қалыптастыратын өзгеше қозғалыс әрекеттер ретінде пайдаланады.

2. *Жалпы дамыту жаттығулар* – бұл көбінесе бөлек тамырлық үзбелерінде орындалатын жаттығулар, яғни жан-жақты дене дайындық, ағзаның міндет істердің мүмкіндіктерін арттыру және дұрыс келбетін тәрбиелеу үшін пайдаланады. Жалпы дамыту жаттығулар бөлек бұлшық еттердің топтарына, дене мүшелеріне және барлық қозғалыс аппаратына таңдалған әсерін тигізуіне мүмкіндік береді.

3. *Қолданбалы жаттығулар* – жүру, жүгіру, секіру, лақтыру, өрмелеу, тепе-теңдік сақтау жаттығулар, кедергіден өту және т.б. Осы жаттығулар тіршілікке керекті дағдылар мен ептіліктер меңгеріп алуға мүмкіндік береді.

4. *Еркін жаттығулар* – бұл дененің бөлек мүшелерінің әртүрлі қозғалыстардың және акробатикалық пен хореографиялық жаттығулардың үйлесуі. Олардың негізгі мақсаты координациялы (үйлесушілік) қабілеттерін жетілдіру, ырғақ сезімді және қозғалыстың көркемдігін тәрбиелеу. Бұлар қозғалыс мектебін қалыптастырудың тиімді тәсілі болып табылады. Сонымен қатар, осы жаттығуларды қайта-қайта орындаған кезде, ағзаның функционалдық мүмкіндіктері едәуір көтеріледі.

5. *Секірулер* (таянып және таянусыз) – ол секіру қабілетін, аяқ, қол күшін, қозғалыстың жылдамдық пен дәлдігін, ептілік пен батылдық сезімдерін тәрбиелеу үшін пайдаланады.

6. *Гимнастикалық құралдарда* (арыс, темір аспа, шығыршық, борене, ағаш ат) *орындалатын жаттығулар* – спорттық гимнастиканың ең сипатты тәсілдері. Олардың негізгі міндеті – дене мен қозғалысты бағындыра білу дағдыларын жетілдіру.

7. *Акробатикалық жаттығулары* – акробатикалық секірулер, тепе-теңдік сақтау жаттығулар. Осы жаттығулар күш, ептілік және жылдамдық дамытуға және вестибуляр аппаратты жаттықтыруына бағытталған.

8. *Көркем гимнастиканың жаттығулары* – түрлі заттармен (доптар, шығыршықтар, ленталар, булавалар) би түрінде орындалатын қимыл қозғалыстардан тұрады.

Гимнастика басты амалдарын адам дене дамуына әсер көрсетушілеріне карағанда келесі топтарға бөлуге болады:

а) дене қасиеттерін және қозғалыс қабілеттерін жалпы дамуына бағытталған жаттығулар (саптағы және жалпы дамыту жаттығулар, ойындар және эстафеталар)

б) өмірге қажетті дағдылар мен ептіліктерді тәрбиелеуге арналған жаттығулар (қолданбалы жаттығулар және секірулер)

в) ерік-жігерлік қасиеттерін және дене қабілеттерін дамытуға және нығайтуына бағытталған жаттығулар (еркін, акробатика және көркем гимнастика жаттығулары, құралдағы жаттығулар, таянып секірулер).

1.3 Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктері

Гимнастикада жаттығуларды қатал регламенттау әдісі және шұғылданушылардың әрекетшілігін қолданады. Гимнастиканың келесі әдістемелік ерекшеліктері бар:

1. *Адам ағзасына жан-жақты әсер ету.* Гимнастика көмегімен адам органдарының қызметтерін әбден жетілдіруге болады. Гимнастика дененің жалпы дамыту және дене қабілеттерін жан-жақты жетілдіру мақсаттарын шешуге мүмкіндік береді.

2. *Әр түрлі жаттығуларды қолдана отырып ағзаның функционалдық және морфологиялық жүйелерінің және дене қасиеттерінің жан-жақты және үйлесімді дамуы іске асырылады.*

3. *Адам ағзасына таңдалған әсер ету.* Лайықты жаттығуларды, өзіне керек бастау қалыптарды және нақты жасау тәсілдерін таңдап алып, керек бұлшық еттерге, буындарға жергілікті әсер тигізу. Осылай дене дамуының кемшілігін өзгертуге болады.

4. *Оқу процесінің қатал тәртібін белгілеу және жүктемені дәл мөлшерлеу.* Оқу процесін ұйымдастырғанда жеке әр түрлі әдістемелік тәсілдерді қолдана отырып, сабақтың жеке міндеттерін жүйелі принциппен шешу мүмкін. Жаттығулардың қарқындығын және амплитудасын өзгертіп, қайталау санын көбейтіп немесе азайтып, бастау қалыптарын немесе жаттығулардың орындалу жүйесін өзгертіп жүктемені мөлшерлеу.

5. Жаттығуларды толассыз күрделендіру мен қиыстыру және бір жаттығуларды әртүрлі мақсатпен қолдануға мүмкіншілік. Сол немесе басқа жаттығуларды меңгеру барысында, әдетте оның тым күрделі нұскаларын үйретуге көшеді, басқа элементтерімен қоса орындайды т.б. Осы жағдайда, үйретілетін оқу материал жаңа сапалық(және сандық) мәніне ие болады, ағзаға басқаша әсер етеді.

Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктері өзара тығыз байланысты. Оларды дұрыс есепке алу негізінде оқытудың мақсаттары жақсырақ шешіледі.

1.4 Гимнастика түрлері

Гимнастикалық жаттығулардың әртүрлілігі және шұғылданушылардың мамандығына қарап түрлі педагогикалық мақсаттарды шешу үшін оларды қолдану тәжірибесі негізінде гимнастиканың салыстырма өзгеше түрлерін анықтайды

1 топ – денсаулық сауықтыру(жалпы дамыту) түрлері. Осы топқа негізгі(жалпы), гигиеналық, атлетикалық гимнастика, фитнес кіреді. Бұл гимнастика түрлері шұғылданушылардың жан-жақты, үйлесімді дене дамуы, денсаулық нығайту және қозғалыс функцияларын жетілдіру үшін қолданылады.

2 топ – гимнастиканың спорттық түрлеріне: спорттық гимнастика, акробатика және көркем гимнастика жатады. Олардың негізгі мақсаты – жоғары спорттық шеберлікке жету.

3 топ – гимнастиканың қолданбалы түрлері. Оларға: өндіріс гимнастика(жұмыскерлерді сауықтыру және олардың жұмыс қабілеттілігін арттыру негізінде), кәсіп – қолданбалы, әскери – қолданбалы, спорттық – қолданбалы, емдеу гимнастика жатады.

1.5 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту әдістемесі

Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың мақсаты – шұғылданушыларда қозғалыс іскерліктер мен дағдыларды қалыптастыру және арнайы білім беру үшін оқытушының басшылығымен олардың жоспарланған әрекетшілігін ұйымдастыру.

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту барысында келесі негізгі мақсаттар шешіледі:

- шұғылданушылардың жалпы қозғалыс және спорттық дайындығы үшін маңызды қозғалыс дағдыларды қалыптастыру;

- төзімділік, жылдамдық, күш, ептілік, икемділік деген дене сапаларын тәрбиелеу;

- педагогикалық дағдыларды қалыптастыру;

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезінде шешілетін жеке максаттары, белгілі жағдайда шұғылданушылардың дайындығының деңгейін, қозғалыстың құрылымы ерекшеліктерін және орындау шарттарын бағалау негізінде анықталады.

Гимнастика сабақтарында меңгерілетін жаттығулардың түрлері әртүрлі – бұл бөлек мүшелерінің қарапайым қозғалыстары, бөлек позалар мен қалыптарынан бастап күрделі қозғалыс әрекеттерге дейін.

Белгілі гимнастикалық жаттығудың оқыту үдерісін шартты түрінде үш өзара тығыз байланысты кезеңдеріне бөліп тастауға болады.

Бірінші кезеңі – әр қозғалыс әрекетін сапалы түрінде меңгеру үшін жалпы алғашқы елестету жасау. Жаңа қозғалыс туралы алғашқы мәліметтерін (қозғалыстың түрі, амплитудасы, бағдары т.б.) және шұғылданушының бұрыннан жиналған қозғалыс тәжірибесін қосу нәтижесінде, алдағы қозғалыс әрекеттердің басты бағдарламасын құруды қамтамасыз ететін жалпы байланыстар қалыптасады.

Екінші кезеңі – қозғалысты орындау техникасының негіздерін тікелей меңгеру. Бұл кезеңде оқытушы мен оқушының бірлескен белсенді жұмысының нәтижесінде жаттығу туралы елестету дәлденеді, қателер жойылады, жаттығудың өздігімен орындауы қамтамасыз етіледі.

Үшінші кезеңі – қозғалысты орындау техникасын нығайту және жетілдіру. Бұл қозғалыс меңгеру дәрежесін тұрақты автоматтандырылған дағды деңгейіне жеткізуге мүмкіндік береді, осыған орай шұғылданушы оны әртүрлі жағдайларда және ұзақ уақыт аралығында орындай алады.

Жаттығуды оқыту үдерісі аяқталған соң, барлық әрекеттер оның әртүрлі нұсқаларын орындауына; оған ұқсас, бірақ орындау техникасы тым күрделі жаттығуларды орындауына; орындау жағдайларын өзгертуіне бағытталады.

1.6 Жаттығуларды оқытудың әдістемелік тәсілдер

Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың әдістемелік тәсілдер өте әр түрлі. Тәжірибеде жиі қолданылатын және ең тиімді келесі:

Жаттығуды орындау техникасы туралы елестету жасау және нақтылау тәсілдері:

- әңгімелесу, түсіндіру, талқылау және мұғалім мен оқушының сойлеу қатынасу басқа түрлері
- көрінелік құралдарды көрсету(сызбалар, сілтемелер, суреттер т.б.), тікелей көрсету, түрлі нысаналарды пайдалану
- графикалық суреттер түрінде жаттығулардың техниканың элементтерін үлгілеу(модель жасау), спортшы ағзасы үлгісінде жүйелі әрекеттерді көрсету, ауызша немесе жазба түрінде техниканы суреттеу, техникалық құралдар арқылы қозғалыс тын бөлек параметрлерін көрсету.

Көмектесу және сақтандыру тәсілдері. Оқушыларға мұғалім жағынан көмек көрсету тәсілдері едәуір әр түрлері. Мысалы, жаттығулар орындауын ауызша түсіндіру, нәтиже көрсетуге немесе тапсырманы орындау тәсілі туралы алдына ала нұсқама т.б.

Мұғалім мен оқушының бірлескен әрекеттер жасау жағдайы көмектесу мен сақтандыру тәсілдерінің ерекше топқа жатады. Мысалы, оқушы жаттығу жасау кезінде оның кәтелерін түзету, техниканы тәптіштеу немесе қауып сыздық қамтамасыз ету үшін оған физикалық көмек көрсету. Осы кезде мұғалім оқушыға бөлек қалпыны бекітуге, әрекеттер бір ізді баяу орындауына көмектеседі.

Қосымша нысандарды қолдану арқылы алдымен жаңа гимнастикалық жаттығуларды меңгеруін жеңілтуге болады.

Көретін нысандар ретінде әдетте пайдаланады: құралдардың бөлек бөлігі, оқушы ағзасының үзбелері, табиғи нысандар, қосымша заттар(доптар, таяқтар, жіптер т.б.) және де арнайы жасалған белгілер. Мысалы, акробатикалық жаттығуларды акробатикалық жолда қойылған белгілер бойынша орындау немесе белгіленген жерге секіріп түсу.

Бөлек дыбыстық сигналдарды(шапалақ, ысқыру т.б.) қозғалыс жасау кезінде және оның қарқындығын және ырғағын өзгерту үшін пайдалану мүмкін. Дыбыстық сигналдар ұзақтылығы және күші жағынан өзгертуге келеді, сондықтан оларды пайдалану мүмкіндіктер кеңейтеді.

Тактильдық сигналдар көзімен көру бағдарлану қиын болған жағдайда пайдаланады. Оқушының құралға, нысанға өзі тиіп сезуі және қозғалыс орындау нәтижесімен салыстыру оның әрекеттерін түзетуге және орындаудың тиімді әдісін табуға көмектеседі.

Оқытудың техникалық құралдарын қолданылуы жаттығуды орындау нәтижелерін сапалы бағалаумен қатар тиянақты сандық деректер алуға, алдағы әрекет бағдарламасын дұрыстауға және де қозғалыс орындау барысында кәтелерін түзетуге мүмкіндік береді.

Техникалық құралдарына жатады: қарапайым өлшеу аспаптар(секундомер, сантиметр лық таспа, бұрыш өлшеуіш); тіркеу және жазушы аппаратура(бейне магнитофондар, диктофондар, сандық фото және бейне камералар); бағдарламалық және бақылау – ақпараттық аппаратура.

1.7 Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезіндегі әрекеттердің өзгешілігі және бір ізділігі

Гимнастикалық жаттығуларды оқыту үдерісі оқытушы мен оқушының бір ізді әрекеттерден құрастырылады. Бұл әрекеттер әр оқыту кезеңнің қозғалыс үйрену жағдайлармен және мақсаттар сипаттымен анықталады.

1. Оқыту басында оқытушы оқушының жаңа жаттығуды меңгеруіне деген дайындығын анықтау қажет. Сол үшін ол:

Оқушының жаттығулар үйрену кезіндегі байқалған жекелік ерекшеліктерін және қозғалыс тәжірибесін еске алу керек;

Оқушының жүріс – тұрысын бақылау, онымен әңгімелесу, оның ағымды жай-күйін және көңілін бағалау керек;

Оқушының функционалдық жүйелерінің мүмкіндіктер анықтау үшін медициналық бақылаудың деректерін оқып білу керек;

Оқушының дайындығының бір тараппын(денелік, қозғалыс т.б.) бағалау үшін бақылау тапсырмалар таңдайды немесе бұған таныс, жаңа қозғалысқа ұқсайтын жаттығулар қайталауына тапсырма береді.

2. Оқушы туралы мәліметтер және жаңа жаттығудың техникасы білімі негізінде оқытушы оқыту бағдарламасын құрастырады, оқыту әдістер мен тәсілдерін таңдайды.

3. Оқытушы оқушыны жаңа жаттығумен таныстырады. Олардың бірлескен әрекетшілдік қозғалыс дағдыны қалыптастыру мақсатында жүргізледі. Ол үшін оқытушы:

- алдағы оқытудың жалпы мақсатын тұжырымдайды;
- оқушыға қойылатын талаптарды анықтайды;
- оқушы арсеналындағы жаңа қозғалысқа ұқсайтын жаттығуларды белгілейді;
- оқушының мықты және әлсіз жақтарын көрсетеді;
- жаттығуды меңгеру жоспарын белгіліін қояды.

4. Оқытушы мен оқушының келесі әрекеттері оқытылатын жаттығудың орындау техникасының негіздері туралы алғашқы елестету жасауына бағытталады. Оны оған сай келетін оқытудың тәсілдері, яғни тікелей көрсету, ауызша түсіндіру, адам ағзасының үлгісі пайдалана көрсету, суреттер, бейнероликтер т.б. пайдаланады. Осындай дайындық жұмыс практикалық меңгеру дін негізін қалайды.

5. Содан кейін оқытушы келесі жаттығуларды орындауға ұсынады:

- қозғалысты немесе оның бөлек қалыптарын имитация лау;
- оны баяу, бөлек фазаларын айқындап көрсету үшін көмекпен орындау;
- Қозғалысты максималды жеңілдетілген жағдайларда орындау;

Осы жаттығулар арқылы жаттығудың орындау техника туралы мәліметтерді бөлек бұлшық еттер сезімдермен толықтырады.

6. Оқушы жаттығулар орындау барысында оқытушы тиісті:

- қозғалыс орындауын бақылау;
- әр түрлі әдістер мен тәсілдер қолдана отырып көмек көрсету керек;
- тапсырмалар орындау нәтижелерін талдауын жүргізу және керек болса оқушының әрекеттерін орындау барысында түзету немесе жаңа тапсырма беру керек.

Осы кездегі негізгі мақсат орындау кезіндегі қателер уақытында түзету. Оларды себептері: орындау техника туралы дұрыс емес түсінік; қозғалыс түйсік тін және оқушының өзінің әрекеттерін өзіндік бағалаудың сай келмеу; оқушының мүмкіндіктер

мен қозғалыс тапсырмалардың қиындығының сай болмау; алдында үйренген қозғалыстардың жана қозғалысқа көрсетілетін теріс әсері; оқушылардың орындау кезіндегі жеткілікті емес батылдық пен қайраттылық көрсету.

7. Жаттығулар орындау техникасын жетілдіру және пығайту үшін оқушы оқытушының басқарушылығымен жаттығулардың орындауын өздігінен жалғастыру керек.

1.8 Гимнастикалық жаттығуларды табысты меңгерудің шарттары

Гимнастикалық жаттығуларды оқытудың табысты ұйымдастырудың бірінші шарты – оқушылардың дайындық дәрежесін дәлме-дәл бағалау. Осыған байланысты оқушының потенциалды мүмкіндіктері, келесі көрсеткіштер бойынша бағаланады:

- қозғалыс дайындығы(меңгерген жаттығулардың көлемі және сипатты, қозғалыстар үйрену кезіндегі типті қиыншылықтар, қозғалыс тәжірибесінде ұқсас жаттығулардың болуы);

- дене дайындығы(жаңа қозғалыстарды меңгеру үшін маңызды мағынаға ие болатын дене сапаларының даму деңгейі);

- психикалық қасиеттерінің дамуы (батылдық, табандылық, психологиялық шыдамдылық және т.б. тұлғалық қасиеттер);

- оқушының қабілеттілігін бағалаудың сипатты үйретілетін жаттығуларға байланысты. Сондықтан, оқушының мүмкіндіктерінің анықтауы әр белгілі жағдайда әртүрлі.

Екінші шарт – оқушының жеке ерекшеліктерін білу және қозғалыс құрылысын талдау негізінде оқыту бағдарламасын құрастыру. Оқыту бағдарламасы алгоритмдік ұйғарымы, сызықты немесе тармақты бағдарламалар түрінде ұсынылады.

Үшінші шарт – жаттығуды меңгеру үдерісін енгі(әдісшіл) басқару. Ол үшін оқытушы оқушының әрекет нәтижелерін талдап, керекті түзетуші командалар мен бақылау тапсырмалар қолданады.

Төртінші шарт – лайықты жағдайлар мен оқыту құралдарының болуы. Оларға: ғимараттар(зал, алаң), негізгі және көмекші құралдар, әдістемелік құралдар(суреттер, сызбалар, кинограммалар, бейнематериалдар т.б.) жатады.

1.9 Оқыту әдістері

Оқыту кезінде қойылған мақсаттарды шешу үшін белгілі жолдарды тандап алуы оқыту әдістері деп аталады. Оқыту әдістердің барлық әр алуандықтың ішінен бірнеше топтарды ерекшелеуге болады.

Бірінші топ: Сөз пайдалану әдістері

Мұғалім сөз арқылы жаңа жаттығулардың орындау техникасымен таныстырады, қателерің түзетіп нұсқау береді, қорытындылайды.

Сөз пайдалану әдісінің мынандай түрлері болады:

а) *әңгімелеу* – көбіне, ойын әрекеттерін түсіндіргенде немесе жаттығу жасауды жеткізу үшін мазмұндама ретінде қолданылады.

б) *суреттеу* – оқушының жасайтын қимыл-қозғалысын көз алдына елестете алу үшін қолданылады.

в) *түсіндіру* – неге деген сұраққа жауап беріп қимыл – қозғалысқа деген саналы көзқараспен қарау түрі болып саналады.

г) *сұхбат* – бір жағынан белсенділікті көтеруге, оқушының өз ойларын жеткізе алуға көмектессе, екінші жағынан өз оқушыларыңды жақсы білуге және жасалған жұмысты бағалауға көмектеседі.

д) *талдау* – жаттығу немесе тапсырма орындалғаннан кейін жетістіктер мен кемшіліктерді анықтауға қолданылады.

е) *тапсырма* – сабақтың алдында немесе сабақ кезінде міндеттерді қою болып саналады.

ж) *нұсқау* – көбіне қате түзеткенде оқудың қысқа, нақты бағыттандыру.

з) *бағалау* – жаттығуды орындағандағы нәтижеге анализ жасау болып саналады. Баға қоюдың түрлері:

1) стандарттық техникамен салыстырып қойылатын баға;

2) басқа оқушының техникасымен салыстырып қойылатын конкурстық баға;

3) көрсеткішке жетуіне байланысты баға қою.

и) *бұйрық* – қимыл-қозғалысты бастауға, аяқтауға және қарқынды өзгертуге қолданылады.

Екінші топ: Көрнекілік әдістері. Осы топқа жаңа жаттығулардың орындау техникасымен таныстыру және оны тез меңгеру мақсатпен мұғалімнің немесе арнайы дайындалған

көрсетушінің тікелей, суреттер, сызбалар немесе бейне техниканы пайдалана, оны дұрыс орындауын көрсетуі жатады.

Көрсету – оқушыларды үйретудегі басты амалдардың бірі болып саналады. Балалар көргенін есінде жақсы сақтайды, сондықтан мұғалім жаттығуды дәл, дұрыс, әдемі қылып көрсете алуы керек.

Көрсетуге қойылатын талаптар:

- 1) Көрсету сөз пайдалану әдісімен қатар жүру керек.
- 2) Көрсетудің мазмұны оқыту міндеттеріне сай келу керек.
- 3) Қалай болса да көрсетуге болмайды.
- 4) Оқушының көмегімен көрсету келесі жағдайларда қолданылады:
 - а) мұғалім денсаулығына байланысты көрсете алмаса;
 - б) егер көрсеткенде түсіндіру қиын болса (м., баста тұру);
 - в) оқушылардың жасай алуына көздерін жеткізу үшін.
- 5) Көрсету кезінде оқушыларда, мұғалімде бір-бірін жақсы көрсетілетіндей орналасу керек.
- 6) Бұлай жасауға болмайды деп сана сезім жетілген оқушылармен ғана қолданылады.
- 7) Айналадағыдай көрсету жеңіл жаттығуларды жасағанда ғана қолданылады.

Үшінші топқа:

- стандарттаған жаттығу әдісі жаттықтыру сабақ кезінде қозғалыс дағдыны нығайту мақсатында жаттығуды өздігінше орындаумен сипатталады;

- ауыспалы жаттығу әдісі орындау барысында қиын жағдайлар жасаумен байланысты: бөгет жасайтын сигналдар беру, айналадағы жағдайлардың өзгеруі, жаттығуларды шаршау немесе көтеріңкі эмоционалдық қызу калпында орындау т.б.;

- ойын және жарыс әдістері, шұғылданушылардың арасында бәсекелесу немесе белгілі нәтижеге жетуіне жауаптылықты жобалайды.

Осы оқыту әдістер қозғалыс дағдылардың тұрақтылығына жетуге мүмкіндік береді.

Төртінші топқа кіреді:

- жаттығуды тұтас түрінде орындау әдісі – үйретілетін жаттығуды тұтас түрінде орындауын қарастырады. Бұл жағдайда жаттығуды орындау шарттарын жеңілдету үшін қосымша көмек

және сақтандыру құралдарын пайдаланады, спорттық құралдардың біліктігін кішірейтеді, тренажер қолданады;

- техникалық дайындығын жеткізу жаттығулар әдісі (тұтас жаттығу әдісінің бір нұсқасы) алдында үйретілген, негізгі жаттығуға ұқсас, бірақ орындауы жағынан жеңілдеу жаттығуларды орындауын қарастырады;

- жаттығуды бөлшектеп орындау әдістері пайдалану кезінде үйретілетін жаттығу негізгі техникалық элементтеріне бөліп жіберіп, белгілі бірізділігімен бөлек үйретіледі, ал содан кейін оларды қосып жаттығуды тұтас түрінде үйретеді;

- жеке қозғалыс мақсаттарды шешу әдісі, бұл әдіс негізгі қозғалыс әрекетінің бөлек элементтерін орындауын қарастырады.

Бесінші топқа тиімді оқу процесін ұйымдастыруға және жаңа қозғалысты оқытудың дұрыс тактикасын таңдауына мүмкіндік беретін оқытуды бағдарламалау әдісі кіреді. Бұл әдіс бойынша жаңа жаттығуларды оқытудың белгілі бағдарламасы құрылады. Басқаша айтқанда, оқыту процесінің алгоритмі дайындалады. Таңдалған алгоритм бойынша оқытылатын материал бөлек оқу тапсырмаларға бөлінеді және де олар шұғылданушыларға белгілі бір ізділігімен беріледі. Шұғылданушылар бірінші тапсырманы тұрақты және толық меңгергеннен кейін ғана, екінші тапсырма беріледі. Оқу тапсырмаларды құрастыруда келесі талаптар қойылады:

- берілетін тапсырма әр әрекеттің сипатын дәлме – дәл керсету керек және барлығына қол жетерлік болу қажет;

- алгоритмдік тапсырмалар бір немесе бірнеше ұқсайтын қозғалыс әрекеттер үшін жасалу мүмкін;

- барлық оқу тапсырмалар бір – бірмен байланысты болу керек және олардың қиындығы, үдей түсуі ізділігімен орналасу керек.

Алгоритмдік түріндегі тапсырмалардың әр сериясы, белгілі мақсаттарды шешуге бағытталады.

Мысалы, бірінші сериядағы тапсырмалар жаңа жаттығуды орындау кезінде, манызды дене сапаларын дамытуға бағытталады.

Екінші серияның тапсырмалары оқытылатын қозғалыс әрекетінің бастапқы және ақырғы қалыптарын меңгеруіне бағытталған жаттығулардан тұру керек.

Осы жағдайда, бірінші және екінші сериялар бөлек немесе бір уақытта меңгеріледі.

Үшінші серия негізгі қозғалыс әрекеттердің орындауын қарастырады. Мысалы, арыста қолтықпен таянып тұру қалпынан алдына сермеп көтерілуді меңгеру үшін, оқушы белгіленген биіктікке алдына сермеу орындауды үйрену керек.

Төртінші серияға, орындау техникасын бөлек көрсеткіштер(кеңістік, уақыттық, күш салу) бойынша бағалаумен байланысты, тапсырмалар кіреді.

Бесінші серия техникалық дайындықты жеткізу жаттығулардан тұрады.

Осы оқу тапсырмаларды орындағансың үйретілетін қозғалыс тұтас түрінде, жеңілдетілген жағдайларда(көмекпен, тренажерде т.б.) үйретіледі.

Бақылау сұрақтары:

1. Гимнастиканың жалпы сипаттамасын беріңіз.
2. Гимнастиканың негізгі міндеттері.
3. Гимнастиканың басты (негізгі) тәсілдері.
4. Гимнастиканың әдістемелік ерекшеліктері.
5. Гимнастика түрлері.
6. Гимнастикалық жаттығуларды оқыту кезеңдері.
7. Гимнастикалық жаттығуларды табысты меңгерудің шарттары.
8. Оқыту әдістері.

2 ТАРАУ. ГИМНАСТИКА САБАҒЫ

Мектепте гимнастикамен айналысудың негізгі формасы – гимнастика сабағы.

Гимнастика сабақтарының негізгі мақсаты – денсаулықты нығайту, білімді, өмірлік маңызы бар дағдылар мен іскерліктерді қалыптастыру, адамгершілік, еңбек және эстетикалық тәрбиелердің міндеттеріне сәйкес жеке тұлғаны үйлесімді дамыту.

Оның міндеті:

- дене тәрбиесі саласындағы білімдерді қалыптастыру;
- жеке дене белсенділігі деңгейіне қойылатын талаптарды үнемі арттыру аясында денсаулықты нығайту;
- ағзаның жаттыққандығын қамтамасыз ететін қозғалыс-қимылдарына, іскерліктер мен дағдыларға және дене мен ақыл-ой жұмыс қабілеттілігінің қажетті деңгейлеріне үйрету;
- дене дайындығының деңгейін арттыру және дене қасиеттерін тәрбиелеу.

Осы пәннің мақсат – бағытының арасынан дене тәрбиесінің атқаратын әлеуметтік мақсаттағы бағыты айрықша ерекшеленеді. Бұл төмендегідей мәселелерді қамтуы керек:

- қозғалыс тәжірибесінің жинақталуы саласындағы таным негіздерімен (арнайы, кәсіби - қолданбалы сипаттағы) қаруландыру;
- жарыстар ұйымдастыру және өткізу дағдыларын қалыптастыру;
- жаттығу техникаларын, сондай-ақ талғампаз, әдепті қимыл-қозғалыстар жәрдемімен жеке тұлғаның өзін-өзі көрсете білу мүмкіндіктерін аша түсу;
- дене тәрбиесіне деген әлеуметтік көзқарасты, ұстанымды нығайту.

Гимнастика сабақтарын ұйымдастыру мектепте мақсатты, гигиеналық жағынан негізделген, сауықтыру - қозғалыс режимін орнықтыруға себепкер болуы керек.

Сабаққа қойылатын ең маңызды талаптар төмендегідей:

- жынысын, жасын, дене дайындығын ескере отырып, әр оқушының үлгеріміне жеке тұрғыдан келуді қамтамасыз ету,
- сабақтың қимыл-қозғалыстарға негізделуі мен жоғары тығыздығына қол жеткізу;

– дене жаттығуларының қайсыбір түрлерін оқушылардың табысты меңгеруіне (дербес ізденістеріне) жағдай жасау;

– негізгі дене сапаларын (күш, жылдамдық, төзімділік, иілгіштік, еңгілік) көрсеткіштерінің өсуіне себепші болатын оқу материалдарына көбірек көңіл бөлу.

Оқу процесінің сапасы денеге түсетін жүктемелер қарқындылығы мен оның көлемін есептей отырып, топқа берілетін тапсырмаларды ойластырып жоспарлауға байланысты болмақ.

Гимнастикалық сабақтар өз педагогикалық мақсаттарына байланысты келесі түрлеріне бөлінеді: оқу сабақтарына, жаңа материал үйретуге арналған; жаттықтыру сабақтарына, алдыңғы материалды бекіту; аралас сабақтар; жаңа материал үйретумен қатар алдында өткенді жетілдіру және нығайту; бақылау сабақтарына, оқушылардың үлгірімін тексеру үшін.

Гимнастика сабағы гимнастикалық залдарда немесе арнайы жабдықталған және бейімделген ғимараттарда өткізілу керек. Құрғақ, жылы және желсіз ауа райы кезінде гимнастика сабақтарын пайдалы ашық гимнастикалық алаңдарында өткізуге. Гимнастика сабақтарында өтетін оқу материалы дене шынықтыру бойынша мектеп бағдарламасының көшірмесінде көруге болады (1 қосымшасы).

2.1 Гимнастика сабағының құрылымы

Гимнастика сабағы үш бөлімнен тұрады: кіріспе – дайындық, негізгі және қорытынды.

Кіріспе – дайындық бөлімі.

Бұл бөлімнің негізгі мақсаты – оқушыларды ұйымдастыру және олардың ағзаларын негізгі оқу жұмысына дайындау. Сонымен қатар, кіріспе – дайындық бөлімінде білім беру мақсаттары шешіледі, соның ішінде оқушылардың дұрыс мүсін дағдыларын қалыптастыру, қозғалыстардың үйлесімділігін жетілдіру, салтық жаттығуларын үйрету т.б. Кіріспе – дайындық бөліміне тандап алынатын жаттығулардың белгілі түрлері ең алдымен сабақ мақсаттарына, шұғылданушылардың құрамына және сабақ өткізу жағдайларына байланысты. Кіріспе – дайындық бөлімнің дәстүрлі сызбасы: сапқа тұрғызу, рапорт қабылдау, сабақтың негізгі

мақсаттарын хабарлау, саптық, жүру, жүгіру және жалпы дамыту жаттығуларын орындау.

Жалпы дамыту жаттығулар заттармен(доп, гимнастикалық таяқ, секірткіш, гантель) және затсыз, бір орында тұрып немесе сапта келе жатып, жұпта, гимнастикалық сатыларды немесе орындықтарды пайдалана, ойын немесе жарыс түрінде өткізуге болады. Ең бастысы, таңдалған жаттығулар шұғылданушылардың ағзасына жан – жақты әсер тигізу керек. Жеткілікті тығыздығын қамтамасыз ету үшін ЖДЖ кешеніне кіретін жаттығулар оқушыларға таныс және қол жетерлік болу керек.

Жалпы дамыту жаттығулар кешенін құрастыру кезінде басшылыққа белгілі срежелер алу қажет. Жаттығулар орындау кезектілігі келесі: үстінен төмен қарай немесе керісінше. Яғни, мойын, қол және нық, тұла және аяқ бұлшық еттеріне арналған. Қозғалыс амплитудасын және қарқындығын біртіндеп арттыру. Жаттығулар қайталау санын анықтау кезінде балалардың дайындық деңгейін және қыздар мен ұлдардың функционалдық мүмкіндіктерін есепке алу керек. Қыздар мен ұлдарға берілетін жүктеме IV сыныптан бастап ыңғайластырылады.

Жаттығулар орындау үшін оқушыларды алшақ тұрған колоннаға, шеңбер немесе қатарға тұрғызады. Жалпы дамыту жаттығулар кешенін өткізудің төрт негізгі тәсілі бар: бөліп – бөліп(әдетті), өтпелі, толассыз және ойын.

Бөліп – бөліп тәсілін қолдану кезінде әр кезекті жаттығуды орындаудың алдында, оны түсіндіру үшін жаттығулар арасында үзіліс жасалады. Әр жаттығу белгілі бастау қалпынан орындалады, оны түсіндірген кейін «Бастау қалпын – ұста!» деген команда беріледі. Жаттығуды бастау үшін «Жаттығуды бас – та!» деген команда беріледі, осы жерде керек болса қозғалыс бағыты белгіленеді. Мысалы, «Жаттығуды оң жаққа бас – та!» Жаттығудың орындауын аяқтау үшін «Толқта!» деген команда беріледі. Орындалатын жаттығулар туралы хабарлау үшін келесі әдістер пайдаланады: ауызша айту, көрсету, аралас(айту мен көрсету), бөлшектеу.

Ауызша түсіндіру кезінде ең бірінші жаттығудың бастапқы қалпы, ал содан кейін қимыл – қозғалыстардың орындау кезектілігі түсіндіріледі. Көрсету әдісін пайдалану барысында бастапқы қалпы түсіндірген кейін жаттығу орындап көрсетіледі. Аралас әдісі бұл

жоғары айтылған екі хабарлау түрінің үйлесуі, яғни ауызша түсіндірумен қатар көрсету. Жана немесе техника жағынан күрделі жаттығулар туралы хабарлау кезінде болшектеу әдісін қолданылады. Сол үшін мұғалім жаттығу құрамына кіретін әр қозғалыс әрекеті түсіндіріп, оны оқушылармен бірге орындап тұрады. Мысалы, Б.к. – негізгі тұру, бастау қалпыны ұста. Бір – таянып отыру, бірді істе. Екі – таянып жату, екіні істе. Үш – оң аяқ жоғары, үшті істе және былай әр әрекет түсіндіріп бірге орындайды.

Толассыз тәсілін қолдану кезінде барлық жаттығулар үздіксіз орындалады. Осы тәсіл сабақтың тығыздығын және оқушылардың белсенділігін арттырады. Толассыз тәсіл көбінесе жоғарғы сыныптың жеткілікті жақсы даярланған оқушылармен қолданылады. Жаттығулар кешені қарапайым және таныс жаттығулардан құрастырылады. Олардың кезектілігі бір жаттығудан келесіге жеңіл ауысуын қамтамасыз ету керек. Ауысу «Жаттығуды бастауға болады!» деген команда бойынша орындалады. Осы кезде жаттығуды атап айтады.

Өпшелі тәсілі оқушылар жүріп келе жатқанда қолданады. Осы тәсіл арқылы әртүрлі жаттығулар жүріспен үйлестіруге болады. Бұл тәсіл да сабақтың тығыздығын арттырады. Жаттығуды аяқтау үшін «аяқта!» деген команда беріледі.

Ойын тәсілі жаттығуларды орындау кезінде ойын сюжетін қосумен сипатталады. Мысалы, сыныпты екі топқа бөліп жаттығулар орындау кезінде белгілі сигнал(шапалақ, ысқыру т.б.) бойынша алдына ала белгіленген тәсілмен(жүтіріп, секіріп немесе т.б.) өз орындарын ауыстыру керек. Ойын тәсілі жоғары эмоционалдық әсермен ерекшеленеді.

Оқушылардың дене шынықтыру деген қызығушылығын сақтау және арттыру үшін мұғалім барлық тәсілдер мен әдістерді қолдана білу керек.

Кіріспе – дайындық бөлімінің ұзақтылығы сабақ мазмұны мен мақсаттарына және оқушылар контингентіне тәуелді. Яғни, негізгі бөлімінде берілетін жүктеме, шешілетін қозғалыс мақсаттар, балалардың дайындығы, жасы және жынысы осы барлығы өз әсерін тигізеді. Орташа алғанда бұл бөлімнің ұзақтылығы – 10 – 15 минут.

Негізгі бөлімі.

Сабақтың негізгі бөлімінде осы сабақтың қозғалыстар үйрету мен оқушылардың дене сапаларын тәрбиелеумен байланысты

негізгі мақсаттары шешіледі. Бұл бөлімін жоспарлау кезінде есепке келесі ережелер алу керек: негізгі бөлімнің басында ең күрделі білім беру мақсаттар(қозғалыстар оқыту) шешіледі және де нәзік үйлестіру талап ететін қозғалыстар орындауы іске асырылады. Үлкен энергиялық шығымдармен байланысты жаттығулар бөлімнің аяғында беру қажет.

Оқу материалды меңгерудің тиімділігі әртүрлі гимнастикалық жаттығулардың дұрыс кезектілігіне байланысты. Біркелкі жүктемесі бар жаттығуларды бір бірінен кейін қоюға болмайды. Мысалы, таяну калпында орындалатын жаттығулардан кейін асылу калпындағы жаттығулар беру керек. Бөлек жаттығулардың орындау кезектілігін анықтау кезінде олардың өзара әсерін(жағымды және теріс әсер) есепке алу керек.

Сабақта берілетін жаңа материал шамадан тыс шықпау керек. Оқушылар білмейтін жаттығулардың саны, олардың техникалық күрделілігіне байланысты. Сондықтан, бір сабақта 1 – 2 жаңа техникалық элемент оқытуға орынды.

Оқу материалды тым артық түрлендіруге болмайды. Бұл жағдайда шұғылданушылардың назары бытыраңқыланып кету мүмкін, ал оның салдырыңда оқыту нәтижесіне теріс әсер тиіп мүмкін. Әдетінше, бастауыш сыныптарда сабақтың негізгі бөліміне төрт әртүрлі жаттығу енгізеді, ал ортаншы және жоғары сыныптарда – екеу - үшеуі.

Оқушылардың әрекетшілігін ұйымдастыру тәсілдері балалардың дайындығына және санына, оқу мақсаттарына, керек-жарак бар болуына байланысты әртүрлі болу мүмкін.

Күрделі емес жаттығулар үйрету немесе қайталау кезінде негізгі бөлімді *фронталды тәсіл*ін қолдана өткізуге орынды. Бұл тәсіл бойынша барлық оқушылар жаттығуларды бір уақытта орындайды. Әдетінше, оны жалпы дамыту жаттығулар өткізу кезінде және күрделі емес акробатикалық, еркін және би жаттығулар үйреткенде қолданады.

Мектеп тәжірибесінде негізгі бөлімді өткізудің ең таралған тәсілі *топтық тәсіл*(сыныпты топтарға, бөлімшелерге бөлу) болып табылады. Бұл әрекетшілік ұйымдастыру тәсілдің өзге түрлері бар: бөлек топтар бір уақытта әртүрлі құралдарда жаттығулар орындау мүмкін және олар кезекпен бір құралда жұмыс істейді(бұл топтық – ауысым тәсіл).

Бірінші жағдайда топтар саны осы сабаққа белгіленген құралдардың санына сәйкес келуі керек. Әр топта 8 – 10 оқушы болғаны дұрыс. Оқушыларды топтарға бөлгенде олардың дайындық деңгейін еске алу керек. Күрделі емес жаттығулар үйрету кезінде топқа жақсы және нашар даярланған оқушыларды қосу орынды. Әлсіз оқушылар мықтыларға қарап жақсы жасауға тырысады, ал мықтылар оларға көмектесе алады.

Күрделі жаттығулар оқыту кезінде оқушылар басқаша топтастырылады, яғни мықтылар бөлек, әлсіз бөлек. Себебі, әлсіз оқушыларға көбірек дайындық жаттығулар беру керек. Егер оқытушыда жақсы дайындалған көмекшілері болған жағдайда, осы ұйымдастыру түрінің тиімділігі айтарлықтай көтеріледі.

Топшық – ауысым тәсілі қолдану кезінде оқушылардың санына және оқу материалдың сипатына байланысты сыныпты екі, үш немесе одан көп топқа бөліп тастайды. Топтарды балалардың жынысына қарап құрастырады. Жаттығуды түсіндіріп көрсетуден кейін, оны бірінші топ (барлықтары бірге) орындайды, ал содан кейін келесі топ оған кіріседі. Өзара көмек ұйымдастыру үшін бір топтың әр оқушысы басқа топтың оқушысына тіркеледі. Олар бір-біріне көмектеседі, кәтелерін айтады, яғни мұғалімнің көмекшісі міндеттерін атқарады. Бұл тәсілді күрделі емес жаттығулар оқыту кезінде пайдаланады, бірақ ол үшін гимнастикалық құралдардың саны жеткілікті болуы керек.

Жоғары сыныптарда *толассыз тәсіл* қолданады. Бұл тәсіл бойынша оқушылар жаттығуларды белгілі кезектілікпен әртүрлі құралдарда жасап тұрып ауысады. Мұғалім жаңа жаттығу үйретілетін құралдың жанында орналасады, ал қалған құралдарда оқушылар алдында өткенін қайталайды. Құралдардың саны және тапсырманың мөлшері барлық құралдарды өту үшін сабақ уақытты жеткендей болуы керек.

Оқушылардың дене сапаларын тәрбиелеу үшін жоғары айтылған тәсілдер және де «айналмалы жаттығу» деген тәсілінің түрлі нұсқалары қолданады.

Сабақ тиімділігі көбінесе жүктемені дұрыс мөлшерлеуіне байланысты. Артық жүк тиелу мен шамадан тыс қажуды ескерту үшін шұғылданушылардың ағзасына жан – жақты әсер тигізетін түрлі жаттығулар қолдану қажет. Сабақтағы жүктеменің реттелуі жаттығулар орындау ұзақтылығы мен қайталау санын өзгерту,

қозғалыс амплитудасы мен қарқындығын және де бұлшық еттер шырығу дәрежесін түрлендіру, әртүрлі сипатына ие жаттығулардың ұтымды кезектестіру, қайта қалыпына келтіру амалдарын (тыныс алу жаттығулар, массаж т.б.) дер кезінде пайдалану арқылы іске асырылады. Ескерту керек, сабақ барысында оқушыларға физикалық жүктемесімен қатар психикалық жүктеме тиеді, ал ол баланың ағзасында өте маңызды өзгерістердің (кей кезде теріс) себепші болу мүмкіндігіне байланысты, оларды да реттеу керек. Орташа алғанда негізгі бөлімнің ұзақтылығы – 25 – 30 минут.

Қорытынды бөлімі

Қорытынды бөліміне аз уақыт бөліп берсе де, бұл бөлімінде едәуір маңызды міндеттер шешіледі:

1. Тез қайта қалыпына келтіру. Белгілі, қарқынды қозғалыс әрекетшілдік шаршатады, ал оның салдарында оқушылардың жұмыс қабілеттілігі төмендейді. Сондықтан, олар кесте бойынша болатын келесі сабақта дұрыс жұмыс істей алмайды. Сонымен қатар, гимнастикалық жаттығуларды орындауы белгілі қауіп-қатерлілікпен байланысты, ал осы жағдайдың негізінде оларда психикалық қажу қалпы пайда болу мүмкін. Осы барлық теріс әсерлерден аман болу үшін қайта қалыпына келтіру тездетілген процесін қамтитын шаралар қолдану қажет.

2. Сабақты қорыту және алдағы сабаққа нұсқама беру. Қорытынды жасау кезінде мұғалім сабақтың барлық тараптарына өз көзқарасын білдіріп (шұғылданушылардың тәртіптілігіне, белсенділігіне, сабақ нәтижелеріне) және де өзіндік жұмыс тапсырмаларын беру қажет.

Жоғары айтылғанды орындау үшін келесі тәсілдер қолданады:

1. Тыныштандыратын жаттығулар: жүріс, жеңіл жүгіріс, босаңсыту және тыныс алу жаттығулар.

2. Назар аудару жаттығулар: музыкалық тапсырмалар, ыңғайлы ойындар т.б.

3. Эмоционалдық жағдай – күйін көтеретін ойындар: ойындар мен эстафеталар, би жаттығулар т.б.

Орташа алғанда бұл бөлімнің ұзақтылығы – 3 – 5 минут.

2.2 Сабақ ұйымдастыру мен беру тиімділігін бақылау

Сабақ ұйымдастыру мен беру тиімділігін бағалау үшін педагогикалық – дәрігерлік бақылаудың келесі әдістері қолданылады: *сабақтың хронометраж, тамыр соғу жиілігін өлшеу және педагогикалық талдау.*

Хронометраждың негізгі мазмұны қандай - болса да әрекетті орындауына жұмсалған уақытты анықтау. Көбінесе опы жалпы және моторлық тығыздығын анықтау үшін пайдаланады. Жалпы тығыздық ұтымды пайдаланған уақытын және сабақтың жалпы ұзақтығының арасындағы қатынасымен аныкталады. Ұтымды пайдаланған уақыт деп түсіндіру, жаттығулар көрсету мен орындауына, оқу материалының мәнін түсіну және демалу үшін бөлінген уақыты айтады.

Моторлық тығыздық қозғалыс әрекетшілдікке бөлінген уақытын көрсетеді. Моторлық тығыздық сабақ түріне, оның негізгі мақсаттарына тәуелді. Мысалы жаттығу сабақтарының моторлық тығыздығы оқу сабақтарына қарағанда жоғарлау. Сонымен қатар, моторлық тығыздық сабақ мазмұнға және өткізу әдістеріне байланысты. Жалпы дамыту, еркін, акробатикалық, т.б. осындай жаттығулар үйрету кезінде фронталдық әдісін терең қолдануға келеді. Ал гимнастикалық құралдағы жаттығуларын бергенде осы әдісті қолдануға ыңғайсыз. Сондықтан, бірінші жағдайда сабақтың моторлық тығыздығы жоғарлау. Осындай сәтте, гимнастикалық құралдағы жаттығулардың моторлық тығыздығын жоғарлату үшін келесі шаралар қолдану келеді:

- Ұзартылған құралдарды пайдалану;
- Белгілі жаттығуды оқыту кезінде құралды дұрыс таңдау. Мысалы, аралас таяну және асылу қалыптарын темір аспада емес, бөренеді ыңғайлы үйретуге;
- Қосымша құралдарды қолдану. Мысалы, тепе – теңдік жаттығуларын бөренеді үйретумен қатар, осы кезде гимнастикалық орындықтарды қолдану;
- Толассыз әдісін қолдану.

Моторлық тығыздық сабақ тиімділігінің маңызды көрсеткіші. Бірақ оны жоғарлатуға ақылмен талаптану керек. Әр белгілі жағдайда оның орнықты көлемі болады. Одан шығып кету кезінде сабақтың педагогикалық тиімділігі төмендейді.

Сабақтың жалпы және моторлық тығыздығын есептеп шығару үшін сабақ кезінде әрекетшілдіктің келесі түрлерінің уақытты анықталады:

1. жаттығуларды орындау
2. жаттығуды көрсету және түсіндіру кезінде байқау мен тыңдау
3. демалыс, өз кезегін тосу
4. сабақ ұйымдастыру әрекеттері
5. бос тұру

Хронометраждау қандай болса да оқушыны байқаумен іске асырылады. Байқау әділетті болу үшін осы топқа ең әдеттегі(тіпті) оқушыны алу керек. Хронометраж нәтижелерін арнайы хаттамаға жазып алады(2 қосымшасы).

Тамыр соғу жиілігін өлшеу (пульсометрия) деп берілген жүктемеге ағзаның реакциясын тамыр ұстау арқылы анықтауды айтады. Жүректің соғуын, кол білезігінің бас бармақ жағындағы тамырды, біріктірілген үш саусақпен ұстау арқылы тексереді.

Тамыр соғу жиілігін өлшеу үшін алдын-ала төмендегідей көрсетілген хаттама дайындалады. Оқушылардың арасынан ортаншы деңгейдегі оқушы таңдап алынып, сабақ басталмас бұрын оның жүрек соғысы тамырын ұстау арқылы анықталады. Сабақ бойы осы оқушының жүрек соғысын 3 минуттан асырмай, немесе жаттығу жасар алдында және жасағаннан кейін өлшеп отырады. Көрсеткіштердің бәрі пульсометрия хаттамасына жазылып отырады(3 қосымшасы).

Сабақтың соңында жүрек соғысының көрсеткіштерінің қисығы анықталып сызылады және талдау жасалады. Талдау жасағанда жүктеменің дұрыс немесе қате берілуіне көңіл бөлінеді. Мектептегі негізгі медициналық топтағы оқушылардың жүрек соғуының жоғарғы шекарасы минутына 170-180 рет (жақсы дайындалған оқушылардың жүрек соғуы 200 ге дейін жетуі мүмкін). Ортаншы қарқындылық жұмыс жүректің минутына 140 – 160 рет соғуы және төменгі қарқындылық жұмыс 110 – 130 рет соғуына тең болып саналады.

Сабақтағы жүктеменің мөлшері төмен болса ағзаға ешқандай пайдасы болмайтынын, ал шамадан тыс жоғары болса денсаулыққа зиянын тигізетінін есте сақтауымыз керек. Сабақ бойы жүрек соғуының өте жоғары көтерілуі 2 – 3 рет қайталануы мүмкін

Педагогикалық талдау. Сабағының педагогикалық талдауын өткізу үшін сабақ алдында және оның барысында келесі мәліметтер жазып алу керек

1. Жалпы мәліметтер (мектеп, сынып, өткізілген күні, уақыты, өткізу орны, сабаққа қатысушылардың және қатыспасшылардың саны).

2. Сабақ өткізетін орынның материалдық – техникалық жағдайы бағалау (тазалығы, желдетілуі, құрал саймандардың дайындығы, олардың орналасуы, таратылуы және жиналуы)

3. Оқытушының және оқушылардың сабаққа дайындығы (оқытушының сабақ мазмұнын дайындауы, әдістердің, ұйымдастыру түрлерінің оқушылардың жасына, сабақтың жағдайына сай келуі).

4. Сабақтың міндеттері мен әдістемелерінің ерекшеліктері (сабақтың типі, түрі, міндеттері, амалдар мен әдістерді дұрыс қолдану, сабақтың құрылымы).

5. Сабақтың мазмұны (сабақтың мазмұнының бағдарлама материалына сай келуі, игерілген материалды тексеру және оны бекіту, үй жұмыстарын беру, жүктеменің дұрыстығы).

6. Оқыту және тәрбиелеу әдістері пайдалана біту дағдылар (сабақты түсіндіру логикасы, тапсырма беру, сөз пайдалану әдістерін кеңінен қолдана алу, терминологияны дұрыс қолдана алу, саптың алдында өзін ұстай алу, бұйрық беру, дұрыс, дәл уақытында көрсете алу, толық және бөліп үйрету әдістерін қолдана алу, оқушылардың жасына, жынысына жеке бастың ерекшеліктеріне байланысты жүктемені беруді бағалау, ойындарды, дайындық жаттығуларын тиімді қолдану).

7. Оқытушының әрекеттері (педагогтың жетекшілік ролін сақтауы, оқушылардың әрекеттерін бақылау, оқушылардың жеңілден ауырға ауысуын қамтамасыздандыру, жас - жыныстық ерекшелігін ескеру, оқытушының дауыс және қозғалыс дайындығы, киім киісі).

8. Оқушылардың әрекеттері (оқушылардың сабақтың міндеттерін, мұғалімнің талаптарын, қойылған сұрақтардың сипаттамасын түсінуі, сабақта жұмыс жасау ынтасы, өзін - өзі бақылау).

9. Сабақтың нәтижесі. Сабақтың міндеттерінің орындалуы

а) білім беру

б) денсаулықты жақсарту

в) тәрбиелеу

10. Қорытындылау және ұсыныстар

Сабақтың жалпы қалай өткені туралы, жақсы және дұрыс емес жақтары. Мұғалімнің сабақты әрі қарай жетілдіруі және кемшіліктердің алдын алу әрекеттері.

Бақылау сұрақтары

1. Гимнастика сабағының құрылымы.
2. Кіріспе – дайындық бөлімінің міндеттері және тәсілдері
3. ЖДЖ жаттығуларды өткізу әдістері.
4. Жаттығулар туралы хабарландыру әдістері.
5. Негізгі бөлімінің міндеттері және тәсілдері.
6. Сабақты ұйымдастыру түрлері.
7. Қорытынды бөлімінің міндеттері және тәсілдері.
8. Педагогикалық – дәрігерлік бақылау әдістері.

3 ТАРАУ. САПТЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

Саптық жаттығулар деп шұғылдаушылардың әртүрлі сапта жеке-дара немесе бірлескен әрекеттерін айтады. Саптық жаттығулар оқушыларды ұйымдастыру және орналастыру тәсілі болып табылады, сонымен қатар осы жаттығулар тұлғаның қалыптасуына, ырғақ пен қарқындылық сезімдерін дамытуға және бірлескен әрекеттерді жасау дағдыларын тәрбиелеуге көмектеседі.

Саптық жаттығулар келесі төрт топқа жіктеледі:

1. Саптық тәсілдер.
2. Сапқа тұрғызу және сапты қайта құру.
3. Саптағы қимыл қозғалыстар.
4. Сапты жазу және жинақтау.

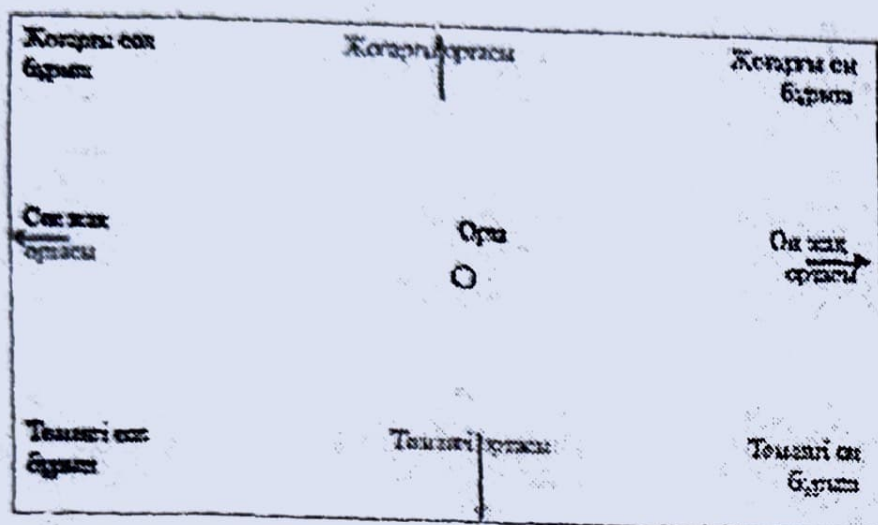
Саптық жаттығуларды сабақтың әр бөліміне енгізуге болады, бірақ әдетте олардың оқытуы дайындық бөлімінде жүргізіледі. Сабақ барысында оларға 3-5 мин. бөлініп, 1-2 жаттығу үйретіледі. Ол үшін арнайы карточкалар тапсырмалар дайындауға болады (4 қосымша). Саптық жаттығуларды жетілдіру үшін көбірек қайталау керек, сондықтан оларды әр сабақта пайдалану керек.

Саптық жаттығуларды меңгеруді жеңілдететін әртүрлі әдістерді пайдалана отырып, I сыныптан бастап үйретеді. Бастауыш сыныптарда әртүрлі белгілер (сызықтар, нүктелер және т.б.) мен қолдарынан ұстап жасау кең пайдаланады және жаттығулар ойын немесе жарыс түрінде өткізіледі. Негізгі саптық жаттығуларды меңгерумен бірге оқушыларға командалар беру дағдыларын үйрету қажет. Барлық саптық жаттығулар команда бойынша орындалады. Команданы дауысты шығарып, оның алғашқы және орындау бөлімдерін анықтап беру керек.

Саптық жаттығуларды қолайлы пайдалану үшін гимнастикалық залда шартты нүктелер және залдың жақтары мен бұрыштары белгіленеді (1 сур.).

Залдың жақтары анықталады: 1) спорттық залдың негізгі кіруінің орналасуына байланысты, онда осы жақ төменгі деп аталады; 2) сап тұрғызу орнына байланысты сабақтың басында сап терезелерге арқамен қарап орналасады, ал оқытушы – сапқа қарап тұрады; онда оның сол қол жағы жоғарғы жақ, ал оң қол жағы – төменгі жақ деп аталады. Екінші вариант тым сенімді, өйткені зал

жақтарының атау сап тұрғызу орнымен байланысты болуы керек. Ал сап тұрғызу орны негізгі жарықтың бағытына байланысты.



1 сур.

3.1 Саптық жаттығулардың негізгі терминдері

Сап – шұғылданушылардың бірлескен әрекеттерін жасау үшін белгілі орналасуы(2 сур.).

Қатар - шұғылданушылардың бір сызық бойынша бір – бірінің жанында орналасуы.

Колонна(лек) – шұғылданушылардың бір сызық бойынша бір – бірінің артынан орналасуы.

Оң(сол) жақ қанат – саптың оң(сол) жақ шеті.

Оң жақ шеткі – саптың оң жақ шетінде тұрған шұғылданушы.

Сол жақ шеткі – саптың сол жақ шетінде тұрған шұғылданушы.

Бағыттаушы(бастаушы) – белгілі бағыт бойынша бірінші болып келе жатқан шұғылданушы.

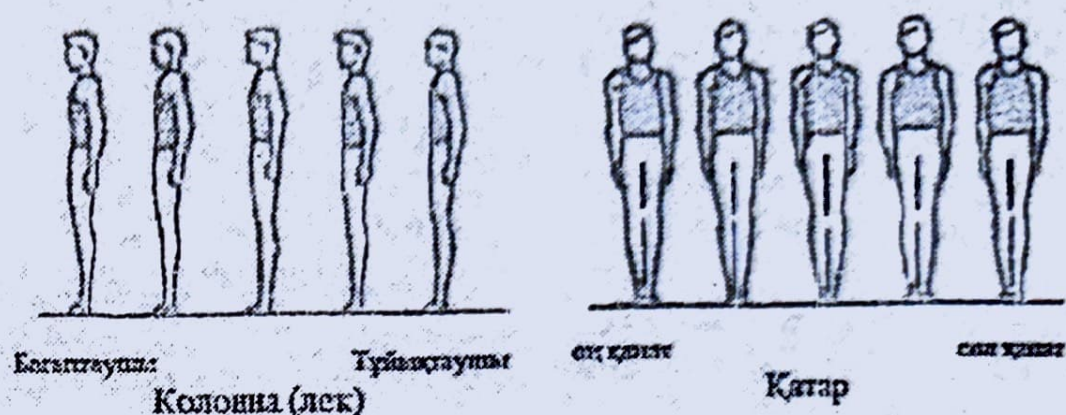
Тұйықтаушы – сапта ең ақырғы болып тұрған шұғылданушы.

Аралық(интервал) – қатарда тұрған шұғылданушылардың арасындағы қашықтық.

Арақашықтық(дистанция) – колоннада тұрған шұғылданушылардың арасындағы қашықтық.

Саптың ені – қанаттар арасындағы қашықтық.

Саптың тереңдігі – бірінші және акырғы қатарлар немесе бағыттаушы мен түйықтаушы арасындағы қашықтық.



2 сур.

Тығыз сап – қатарда тұрған шұғылданушылардың арасындағы аралық алақан кендігімен тең.

Алшақ тұрған сап (жазылған сап) – қатарда тұрған шұғылданушылардың арасындағы аралық бір қадамға тең немесе оны мұғалім арнайы белгілеп қояды.

Саптық тұрыс – Осы тұрыста шұғылданушы басты көтеріп, пық пен қолды бос түсіріп, аяқтың өкшесін қосып, аяқты тік ұстап тұрады. Гимнастикада негізгі тұрысқа сәйкес.

Сапқа тұру – белгілі сапқа тұру үшін шұғылданушылардың әрекеттері.

Сапты қайта құру – сап түрін ауыстыру үшін мұғалімнің жарлығы немесе командасы бойынша шұғылданушылардың әрекеттері.

Алғашқы команда – шұғылданушыларға қандай әрекет жасау керек туралы хабарлау мақсатымен анық, қатты және созып берілетін команда.

Орындау командасы – үзілістен кейін қатты, үздік-создық және белсенді берілетін команда. Ол бойынша әрекет(жаттығу) дереу орындалады. Мысалы, «Оң» - алғашқы, «Ға!» - орындау команда.

Бұрылыс(орында) – дененің тік білік бойындағы қозғалысы

Сол(оң) жаққа бұрылыс – шеңбердің $\frac{1}{4}$ (90°) орындалатын қозғалысы.

Кері бұрылыс – сол жаққа шеңбердің $\frac{1}{2}$ (180°) орындалатын қозғалысы.

Жартылай бұрылыс – шеңбердің $\frac{1}{8}$ (45°) орындалатын қозғалысы.

Саптық қадам – аяқты 15-20 см биіктікке көтеріп, табанды көлденең ұстап және қадам басу кезінде аяқты нық, барлық табанды басып қоюды керек қылатын қадам.

Жорық қадам – әдеттегі жүріс кездегі қадам басумен бірдей (аяқ үшін созбай, аяқты бос көтеру және басу). Оған «Еркін!» деген командадан кейін көшеді.

Айналым жол – шұғылданушылардың залдың шектері бойынша жүруі.

Бөлшектеу – колоннаны екі, үш немесе одан көп, тап осындай, бірақ терендігі кем колонналарға бөлу.

Қосу – бөлшектеуге карама қарсы қозғалыс.

3.2 Саптық жаттығулардың негізгі топтары

3.2.1 Саптық тәсілдер

Саптық тәсілдерге белгілі командалар мен жарлықтарды орындауы жатады.

Команда – дене тәрбиінде сөзді пайдалану әдісі, әрекетті дереу орындауын немесе тоқтатуын талап ететін бұйрық. Команданың дәлме дәл мазмұны және оны беру айқын белгілінген тәртібі бар.

Жарлық – сабақта мұғалім беретін, белгіленген түрі жоқ, ауызша шұсқау. Жарлық қандай болса да әрекет, жаттығу орындау немесе сабақ орындарын, инвентарь және т.б. дайындау үшін беріледі. Жарлықтар көбінесе бастауыш сыныптарда пайдаланады.

Саптық тәсілдер орындаудың катал ережелері және тәртібі, яғни орындау техникасы бар.

1. «**Сапқа тұр!**» деген команда. Осы команда бойынша шұғылданушылар мұғалім көрсеткен сапқа саптық тұрысты ұстап тұрады.

2. «**Тік тұр!**» команда. Осы команда бойынша саптық(негізгі)тұрыс алу керек.

3. «**Түзел!**», «**Онға(солға) қарай** – түзел деген команда. Осы команда бойынша шұғылданушылар бір сызық бойынша түзелін,

басты оң(сол) жаққа бұрып саптық тұрыс қалыпына тұра қалады. Шеткі оң канаттық (сол канаттық) тұра қарап тұрады.

4. «Догар!» деген команда. Осы команда бойынша алдында болған қалыпқа қайту керек.

5. «Еркін!» деген команда. Осы команда бойынша шұғылданушылар бір аяқты босатып, еркін тұру керек.

6. «Тарал!» деген команда. Осы команда бойынша шұғылданушылар саптан шығып, өз еркімен жан-жаққа таралу керек.

7. Саналу: «Ретімен – санал!», «Бірінші және екіншіге – санал!», «Үштен(төрттен және т.б.) – санал!», «Тоғыз, алты, үш, орында – санал!»

Саналу оң жақ канаттан басталады. Команда бойынша әр шұғылданушы басты солға бұрып өз нөмірін айтады(реттік – ретімен саналу кезінде). Саналу аяқталу соң сол канаттағы алға бір қадам басып, «Саналу аяқталды!» деп айту керек. Колоннада келе жатқан кезде өз нөмірін сол аяқ қойымен бірге айту керек.

8. Орындағы бұрылыстар. «Оң(сол) -ға!», «Кері - бұрыл!», «Секіріп кері - бұрыл!», «Жартылай оң(сол) -ға!».

Бұрылыс бір аяқтың өкшесінде және екінші аяқтың үшінде орындалады. Мысал, «Сол –ға!» «Бір» - сол аяқтың өкшесінде және оң аяқтың үшінде бұрылыс. «Екі» - оң аяқты қосу.

Сапқа тұру және «Тік тұр!» команданы орындау дағдыларды жетілдіру үшін келесі жаттығулар ұсынуға болады: 1) «1 қатарға тұр!», «Түзел!», «Тік тұр!», «Еркін!», «Догар!» деген командаларды орындау. 2) Саптан бір - бірден шақырып(бір қадамға) және «тік тұру»тұрысты тексеру. 3) Сыныпты (топты) залдың әртүрлі жерлерінде сапқа тұрғызу.

3.2.2 Сап құру және қайта құру

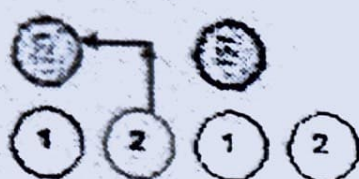
Қатарға тұрғызу үшін келесі команда беріледі: «Бір(екі, үш және т.б.) қатарға – тұр!». Команда берумен бірге мұғалім майданпеш жаққа қарап тұрады, ал шұғылданушылар оның сол жағынан белгіленген сапқа тұру керек. Колоннаға тұрғызу үшін келесі команда беріледі: «Бір(екі, үш және т.б.) колоннаға – тұр!». Шұғылданушылар мұғалімнің артынан сапқа тұрады.

Бір қатар саптан екі қатар сапты құру(3а сур.) келесі ретпен орындалады:

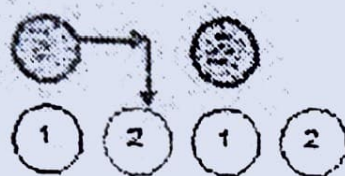
1. Алдын-ала команда бойынша бірінші – екіншіге саналу

2. «Екі қатарға – тұр!» деген команда. Осы команда бойынша екінші нөмірлер орындайды: «бір» - сол аяқпен бір қадам артқа; «екі» - оң аяқпен бір қадам жанына; «үш» - сол аяқты қосып, бірінші нөмірлердің артынан тұру.

Екі қатардан бір қатарға тұру(3б сур.). «Бір қатарға – тұр!» деген команда бойынша барлық әрекеттер кері ретімен орындалады.

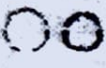


а



б

3 сур.

Ескерту:  шұғылданушылардың бастапқы және соңғы калпы;

Бір қатардан үш қатарға тұру(4а сур.) келесі ретімен орындалады:

1. Алдына ала үшке саналу;

2. «Үш қатарға – тұр!» деген команда беріледі. Осы команда бойынша екінші нөмірлер орындарында қалады. Бірінші нөмірлер:

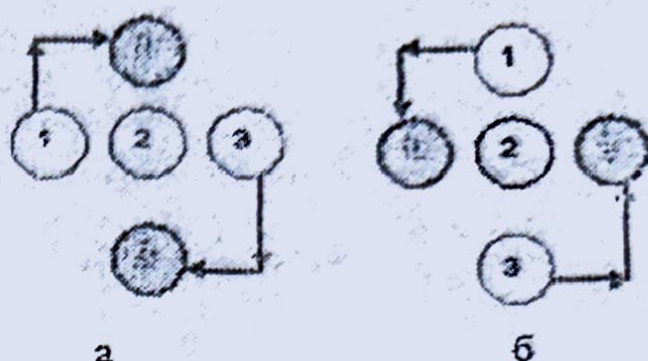
- «бір» - оң аяқпен бір қадам артқа;
- «екі» - сол аяқпен қадам жанына;
- «үш» - оң аяқты сол аяққа қосып, екінші нөмірлердің артынан тұра қалу.

Үшінші нөмірлер:

- «бір» - сол аяқпен бір қадам алға;
- «екі» - оң аяқпен қадам жанына;
- «үш» - сол аяқты оң аяққа қосып, екінші нөмірлердің алдынан тұра қалу.

Бірінші мен үшінші нөмірлер өз әрекеттерін бір уақытта орындау керек.

Үш қатардан бір қатарға тұру келесі команда бойынша орындалады (4б сур.): «Бір қатарға – тұр!». Осы команда бойынша барлық әрекеттер кері кезектілікпен орындалады.



4 сур.

Ескерту:  — шұғылданушылардың бастапқы және соңғы қалыпы;

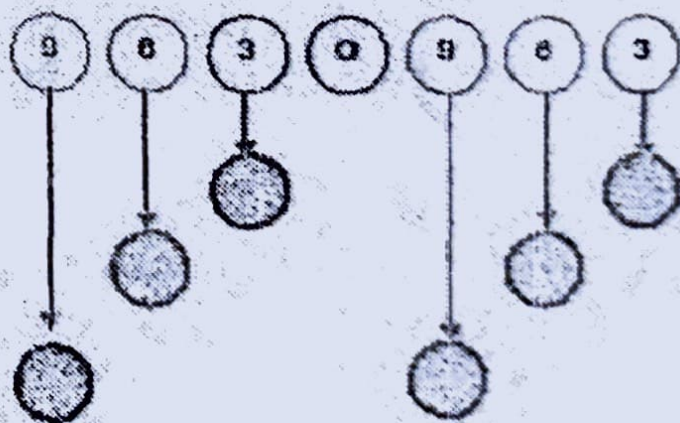
Қатардан кемерленіп сапты қайта құру (5 сур.). Командалар:

1) «Тоғыз – алты – үш – орында – санал!».

2) «Саналу бойынша алға – бас!».

Шұғылданушылардың әрекеттері: саналудан кейін әр шұғылданушы өз нөмірінің санына сәйкес келетін қадам басып, аяқ қосып негізгі қалыпына тұра қалады. Оқытушы есепті бірінші қатар аяқты қосып тоқтағанша жүргізеді. Яғни, «9 – 6 – 3 – орында» деп саналғанда – 10-ға дейін.

Орындарына тұрғызу үшін «Өз орындарыңа – тұр!» деген команда беріледі. Осы команда бойынша саптан шыққан шұғылданушылар кері бұрылып өз орындарына барып тұрады. Оқытушы «бір», «екі» деп шұғылданушылардың барлықтары өз орындарына тұрғанша есептеп тұру керек.



5 сур.

Бір колоннадан екі колоннаға тұру келесі команда бойынша орындалады: «Екі(үш) колоннаға – тұр!». Осы команда бойынша шұғылданушылар бір қатардан екі қатарға тұру кезіндегі әрекеттермен сәйкес әрекеттері орындайды.

Жылжу кезінде сапты қайта құру

Жылжу кезінде бірізді бұрылыспен бір колоннадан екі(үш және т.б.) колоннаға тұрғызу.(6 сур.). Сол жаққа айналым жолмен жөнелту кезінде

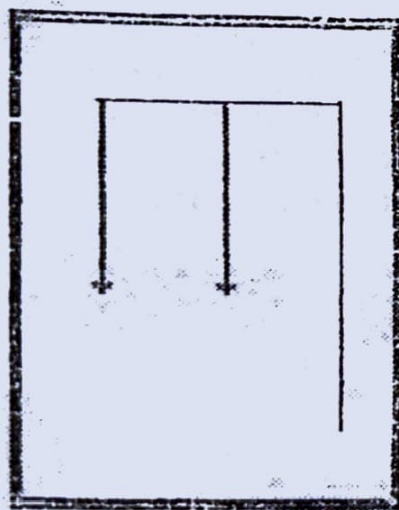
«Сол жаққа екі(үш, төрт және т.б.) колоннамен – бас!» деген команда беріледі(қағида бойынша, команда бастаушы залдың жоғарғы немесе төменгі шегінде болған кезде). Бірінші екілік(үштік, төрттік және т.б.) бұрылған соң, қалғандары да дәл осы жерде бұрылады.Керек болса аралық пен арақашықтық туралы нұсқау беріледі.

Кері сап құру:

1) «Оң – ба !»

2) «Сол(оң) жаққа айналым жолмен бір колоннамен – бас !»

Оқыту кезінде шұғылданушыларды команда берілетін жерде тоқтатып түсіндіру керек.



6 сур.

Қозғалыс кезінде бөлу және қосу арқылы бір колоннадан 2 – 4 – 8 колоннаға тұрғызу (7 сур.).

Командалар:

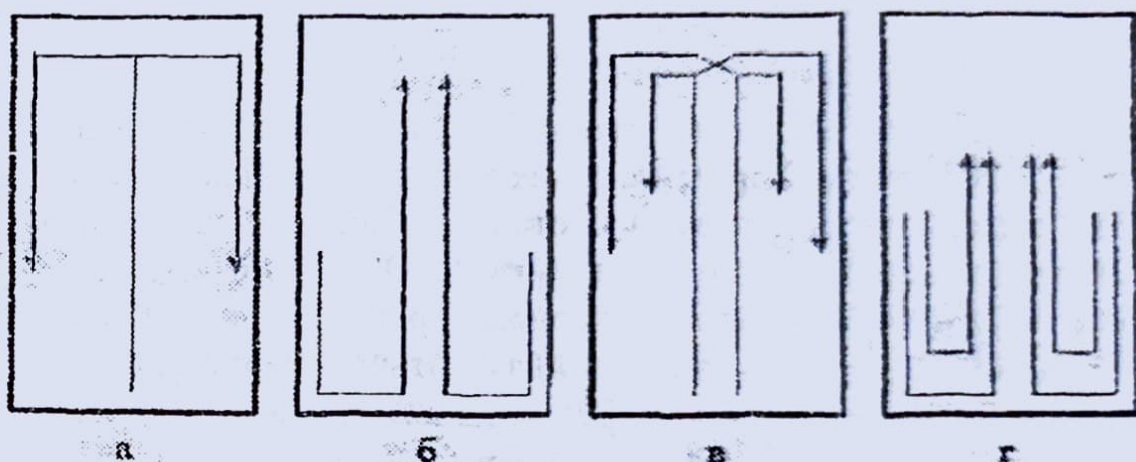
1) «Ортадан – бас!».

2) Залдың қарсы шетіне жақындағанда «Сол жаққа, оң жаққа бір колоннамен – бас!» (7а сур.). Осы сап құру әрекеті бөлшектеу деп аталады.

3) Келесі команда (қосу үшін) «Ортадан екі колоннамен – бас!» (7б сур.)

4) «Бөлшектеу» - «Сол жаққа, оң жаққа екі колоннамен – бас!» (7в сур.)

5) «Қосу» - «Ортадан төрт колоннамен – бас!» (7г сур.).



7 сур.

Кері сап құру – ажырату және жинақтау (8 сур.)

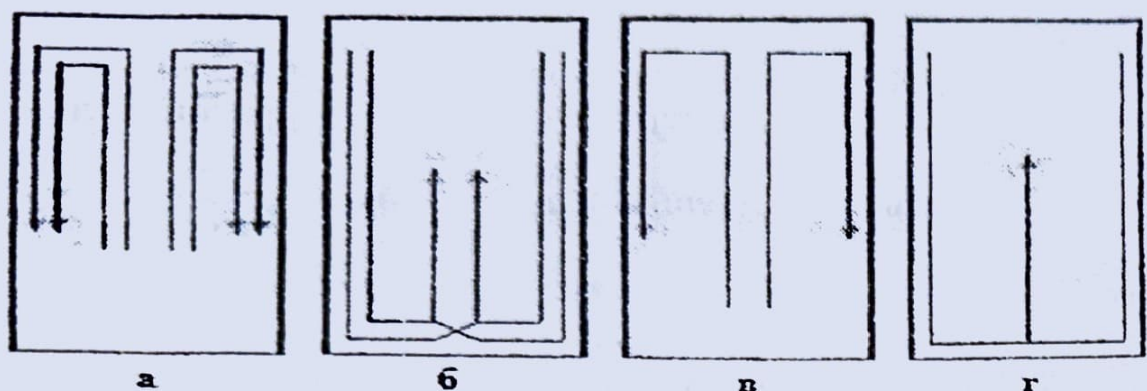
Мысалы, төрт колоннадан бір колоннаға тұрғызу келесі командалар бойынша орындалады:

1) «Сол жаққа, оң жаққа екі колоннамен – бас!» - «ажырату» (8а сур.).

2) Залдың арғы беттегі ортасында, колонналар кездесу кезінде – «Ортадан екі колоннамен – бас!» - «жинақтау» (8б сур.).

3) Келесі «ажырату» (8в сур.) «Сол жаққа, оң жаққа бір колоннамен – бас!» команда бойынша орындалады.

4) Колонналар кездесу кезінде – «жинақтау» (8г сур.) - «Ортадан бір колоннамен – бас!».



8 сур.

3.2.3 Жылжулар

Осы топқа саптың әртүрлі жылжулармен байланысты жаттығулар жатады. Барлық саптық қимыл қозғалыстар сол аяқтан, ал би қозғалыстар оң аяқтан басталады. Саптағы жылжулар қадам басып немесе жүтіріп орындалу мүмкін. Ол үшін «Қадам – бас!» немесе «Жү – тір!» деген командалар беріледі. Орындау командасы сол аяққа беріледі. Қозғалыс жылдамдығын өзгерту үшін «Қысқа – қадам!», «Кең – қадам!», «Сирек – қадам!», «Жігі – қадам!» деген командалар беріледі. Қозғалысты тоқтату үшін «Сынып – тоқта!» деген команда беріледі. Жүру кезінде саптық қадам және жорық қадам қолданылады.

1) **Саптық қадам** – аяқты 15 – 20 см. биіктікке көтеріп, табанды көлденең ұстап және қадам басу кезінде аяқты нық, барлық табанды басып қояды керек қылатын қадам; қолдың қозғалыстары алдына (шынтакта бүгіп алақанды кеуде деңгейіне көтеру) және артқа (тік қолды нық буынның шегіне дейін апару) орындалады; саусақтар сол қысып ұстау. Команда: «Саптық қадаммен – бас!».

Саптық қадамды бөлек элементтерге бөлшектеп үйрету орынды. Жаттығулардың келесі жүйелілігі ұсынылады:

- 1) Бір орында тұрып қолдың қозғалыстарын орындау.
- 2) Орында қадам басып, қолдың қозғалыстарын меңгеріп алу.
- 3) Баяу қарғындықпен жүру барысында саптық қадамды меңгеріп алу.

2) **Жорық (кәдімгі) қадам** саптық қадамға қарағанда қозғалыстың үлкенірек еркіндікпен айырылады. Сабак барысында

мұғалім жорық қадаммен жүрістің әртүрлі тәсілдерін қолдануға мүмкін – аяқ үшінде, өкшеде, жүрелеп отырып, ұмтылып, аяқты артқа бүгін және т.б.

Жүрістің тәсілін өзгерту немесе жаттығуды орындау үшін келесі командалар беріледі:

- 1) «Аяқ үшінде - бас!».
- 2) «Тансырмамен – бас!».

Орындау командасы сол аяққа беріледі, содан кейін оң аяқпен қадам басып, келесі қадамнан(сол аяқтан) жана жаттығудың орындалуы басталады. Жаттығудың орындауын тоқтату үшін келесі командалар беріледі:

- 1) «Тансырмасыз – бас!»
- 2) «Жаттығуды аяқта!»

Сонымен қатар, жылжу кезінде келесі командалар пайдаланады:

Бір орында тұрып қозғалу кезінде «Орында қадам – бас!» деген команда беріледі.

Қозғалысты тоқтату. Командалар:

«Топ(сынып) – тоқта!», «Бір, екі!». Команда сол аяқты басып қоюмен беріледі, содан кейін оң аяқты басып, сол аяқты қосып қояды. Осы команда бойынша қандай болса да жылжуды тоқтатуға мүмкін.

Сапты белгіленген арақашықтыққа(әдеттегі – бір қадам, екі және т.б.) жинақтау(жылжытуды тоқтату) үшін келесі командалар беріледі:

1) «Бастаушы(бағыттаушы), орында!». Осы команда бойынша бастаушы бір орында қадам басып тұрады және де қалған шұғылданушылар белгіленген арақашықтыққа жақындап бір орында қадам басып тұрады.

2) «Сынып(топ) – тоқта!», «Бір, екі!»

Бір орындағы қадамдаудан қозғалысқа көшу. Командалар:

1) «Тұра!»(сол аяққа беріледі) – оң аяқпен орында тұрып қадам басу, ал сол аяқтан қозғалысты бастау.

2) «Екі(үш, төрт, бес және т.б.) қадам алға(оңға, солға, артқа) – бас!»

Қозғалыстың қарқындығын және қадам ұзындығын өзгерту үшін келесі командалар беріледі:

- «ҚЫСКА – ҚАДАМ!»;

- «КЕҢ – ҚАДАМ!»;

- «ЖҢІ – ҚАДАМ!»;

- «СИРЕК – ҚАДАМ!» (команда сол аяққа бір есептен кейін беріледі).

Жүгіріп жылжу. Команда: «Жү – зір!». Музыкамен қоса жүрістен жүтіріске көшу кезінде орындау команда сол аяққа берледі, содан кейін шұғылданушылар оң аяқпен кадам басып, сол аяқтан жүтірісті бастайды.

Жылжу кезіндегі бұрылыстар бір жерде тұрып орындалатын бұрылыстар кезінде берілетін ұксас командалар бойынша орындалады.

Мысалы, жылжу кезінде сол жаққа бұрылу үшін «Сол..» деген алғашқы команда беріледі, ал сосын залдың керек жерінде сол аяққа «..га!» деген команда. Шұғылданушылар қозғалысты жалғастыра он аяқпен бір кадам басады, осы аяқта(үшінде) сол жаққа бұрылып сол аяқтан осы бағытта жүре бастайды. Кері бұрылу үшін алғашқы команда «Кері..» еркіппе беріледі, ал орындау команда «...бұрыл!» оң аяққа беріледі.

Жылжу бағытын өзгерту

Айналым жолмен жылжу (9а сур.). Команда «Сол(оң) жаққа айналым жолмен кадам – бас!». Команда жылжу кезінде берілсе, онда «кадам» деген сөз айтылмайды, ал орындау командасы «бас!» залдың бұрышында беріледі.

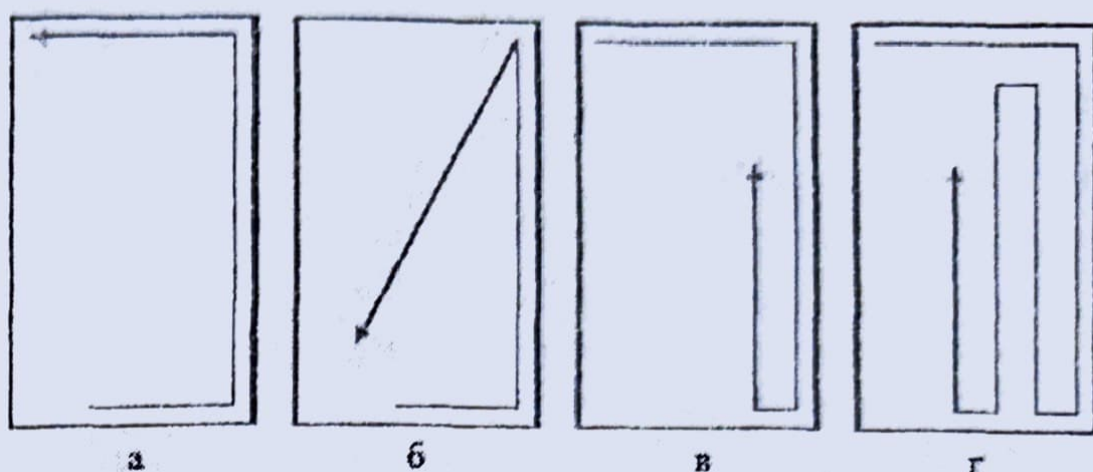
Қиғаш бойынша жылжу (9б сур.). Команда «Қиғаш(диагональ) бойынша – бас!». Орындау команда залдың бір бұрышында беріледі.

Қарама қарсы жүріс (9в сур.) – бастаушысының артынан қарсы бағытпен жылжу. Қиғаш және тік бағдар бойынша орындалуы мүмкін. Команда «Қарама қарсы солға(оңға) – бас!».

Жылан түрінде жүріс(9г сур.). Осы команда беру алдында қарама қарсы жүріске көшіру керек. Командалар:

1) «Қарама қарсы солға(оңға) – бас!». 2) «Жылан түрінде – бас!»

«Жыланиан» шығуы мұғалімнің «Сол(оң) жаққа айналым жолмен кадам – бас!» командасы бойынша орындалады.

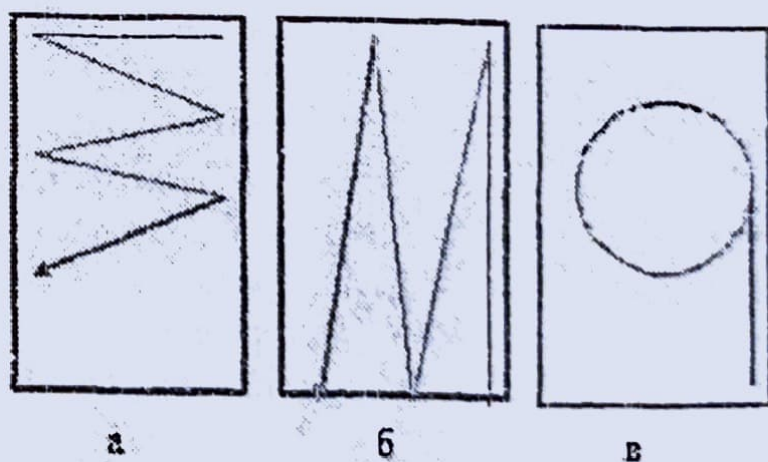


9 сур.

Ирек(зигзаг) (10а,б сур.). Саптың сынық сызық бойынша жүрісі. Бұрылыс жасау нысаны мұғалімнің орналасу орынмен және оның командалармен белгіленеді. Ирек көлденең және бойлық бағыттар бойынша, үлкен, орташа және кіші мөлшерінде орындалу мүмкін.

Шеңбер бойынша жүріс(10в сур.). Команда: «Шеңбер бойынша – бас!», Шеңбер үлкен, орташа және кіші болуы мүмкін. Үлкен(залдың кесе-көлденең ені), орташа(оның жартысы), кіші(оның төртін бірі).

Ілмек. Қандай болса да бағыт бойынша қарама қарсы саптан кете (ашық) немесе сап арқылы өтумен(жабық) аяқталатын қозғалыс. Команда - «Солға ашық ілмекпен – бас!». Ілмек көлденең және бойлық бағыттар бойынша, үлкен, орташа және кіші мөлшерде орындалуы мүмкін.



10 сур.

3.2.4 Сапты жинақтау және жазу

Жазылу – ол саптың аралығын немесе арақашықтығын үлкейту әдістері.

Жинақталу – ол алшақ тұрған(жазылған) сапты тығыздау әдістері.

Жарлық бойынша жазылу. Мысалы:

- 1) «Бір-бірнен екі қадам аралығында тұрыңдар»;
- 2) «Қолды көтеріп жазыл»;
- 3) «Оң жаққа екі қадамға жазыл»;
- 4) «Шахматтық ретінде бір бірнен екі қадамда тұр».

Жеңілдетілген жазылу.

Мысалы, «Ортадан (солға, оңға және т.б.) жсан жаққа созылған қолдың ұзындығына жа – зыл!»

Қатарлық саптағы жазылу. Команда – «Оңға (солға, ортадан) екі(үш, және т.б.) қадамға жа – зыл!».

Командада қадам саны белгіленбесе, онда жазылу бір қадамға орындалады. Шұғылданушылардың әрекеттері: жазылу басталатын адамнан басқа, қалғандары оңға(солға) бұрылып белгіленген қадамға жылжып алғашқы қалыпта тұра қалады. Команда берген соң мұғалім барлығы өз орындарына тұрғанша екі-екіден санап тұрады. Жазылу кезінде әр шұғылданушы басты сол жаққа бұрып, арт жағында келе жатқанға карау керек, ол тоқтағасың командада белгіленген қадам басып өзі да тоқтайды.

Жинақталу үшін келесі команда беріледі – «Солға (оңға, ортаға қарай) жи – нал!». Барлық әрекеттер кері ретімен орындалады: барлығы жиналу жағына бұрылып белгіленген аралыққа жакындайды және алғашқы қалпына тұра қалады.

Тіркеме қадаммен жазылу майданпеш бойынша орындалады(қатарда) Команда – «Ортадан(солға, оңға) тіркеме қадаммен жа – зыл!». Жазылу әрекеттерін шеткі тұрған бастайды, ал әр екі есептен кейін келесілері бір бірден қосылады. Мұғалім команда берген соң екі-екіден санап тұрады.

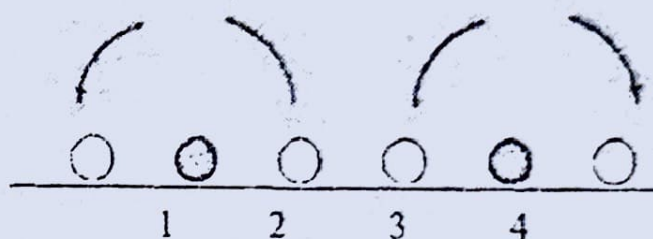
Жинақталу үшін келесі команда беріледі «Ортаға (солға, оңға) тіркеме қадаммен жи – нал!». Жинақтауды барлығы бірге бастайды.

Доғамен жазылу.(11 сур.) Осындай жазылу төрт колонналық сапта тұрғанда алға немесе артқа шығып орындалады.

Команда – «Доғамен алдына(ортқа), екі қадамға жа – зыл!».

Шұғылданушылардың әрекеттері:

Ортасында тұрған колонналар доғамен алдына – сыртқа шығып екі қадам арақашықтықта тұра қалады, ал содан кейін кері бұрылады. Мұғалім осы кезінде 8-ге дейін санау керек. Жинақталу кері ретімен келесі команда бойынша орындалады: «Доғамен алдына(артқа) жи – нал!».



11 сур.

Доғамен артқа жазылу және жинақталу ұқсас орындалады, тек қана жазылу немесе жинақталу орындайтын шұғылданушылар ең бірінші кері бұрылыс орындайды.

3.3 Саптық жаттығуларды өткізу әдістемесі

1. Өткізуші команда беру кезінде саптық тұрыс қалпын ұстау керек. Саптық жаттығулар дұрыс өткізу үшін ең оңай орынды табу керек. Мысалы, шұғылданушылар залдың периметр бойынша жүрген кезінде ең оңай залдың бір шетінде тұру.

2. Дағдылағыдай, командалар алғашқы және орындау командаларға бөлінеді («Алға – бас!», «Сол –ға!»). Кейбір командалар орындау бөлігінен ғана тұрады («Түзел!»), бірақ керек болса онда мұғалім «топ», «сынып» және т.б. сөздерді қосуы мүмкін. Мысалы, «Топ – түзел!» Алғашқы команда анық, қатты және созып беріледі. Ол шұғылданушыларға қандай әрекет жасау керек туралы хабарлау мақсатымен берілетін команда.

3. Орындау команда үзілістен кейін қатты, үздік-создық және белсенді беріледі. Ол бойынша әрекет (жаттығу) дереу орындалады. Мысалы, «Оң...» - алғашқы, «Ға!» - орындау команда.

Команда беру кезінде дауыс және алғашқы мен орындау командалардың арасындағы үзіліс саптың көліміне байланысты болу керек: неғұрлым сап үлкен, соғұрлым алғашқы команда созылыңқы және үлкенірек алғашқы мен орындау командалардың арасындағы үзіліс және де орындау командасы қатты беріледі.

Орындау командасы, жұмыс бастауына ескерту болғасын, ол кейінгі орындалатын әрекеттердің өзгешеліктеріне сәйкес келуі қажет. Сөздерге дұрыс көңіл аударуды және дауысының күші мен үнінің (сарынмен) түрлі өзгертуді білуі керек. Команда берудің дауыс қаттылығы оның керектігімен сәйкес келуі қажет.

4. Алғашқы команда бойынша шұғылданушылар «тік тұр» тұрыс қалпын ұстау керек, сондықтан осы команда беруді теріс пайдаланбау керек (әсіресе, ЖДЖ өткізу кезінде).

5. Кей кезде командаларды жарлықтармен алмастыруға болады. Егерде, команда бойынша қозғалыс әрекет белгілінген қалыптан белгілінген әдіспен орындалу керек, онда жарлық бойынша оны басқаша орындауға болады.

Мысалы: еденде отырған топқа «Сол – ға!» деген команда берудің орнына, жай ғана «Оң жаққа бұрылындар» деп жарлық беруге болады.

6. Сапты қайта құру үшін команда бергенде, оның бөлімдердің бірізділігін сақтау керек: 1) саптың (қозғалыстың) атауын; 2) қозғалыс бағытын; 3) орындау тәсілін. Мысалы, бір колоннадан төрт колоннаға тұрғызу кезінде команда былай берілуі керек: «Төрт колоннамен сол жаққа қадам – бас!» Жылжу барысында жылжудың тәсілі өзгермесе, онда оны айтпайды. Көрсетілген мысалда, жүріп келе жатқан топ болса, онда «қадам» деген сөз айтылмайды.

7. Жазылу кезінде команда бөлімдерінің бірізділігі мұндай: 1) бағыты; 2) аралық мөлшері; 3) орындау тәсілі. Мысалы: «Сол жаққа екі қадамға тіркеме қадаммен жа – зыл!».

8. Саптық жаттығуларды орындау үшін берілетін командалар көбінесе сол аяққа беріледі. Шұғылданушылар жүру кезінде өткізуші олардың қозғалыстарын үйлестіру үшін санап тұру керек. Тыныс алуды бұзбау үшін үшке дейін санап, ал төртінші есептің орнына дем алуға болады.

9. Өткізуші командалардың дұрыс орындауын бақылау керек, ал шұғылданушылар қателесе, ол оларды түзету керек. Саптық жаттығулар үйрету кезінде өткізуші сайып келгенде (негізінде)

көрсету, түсіндіру және бөлшектеп үйрету әдістерін пайдалану керек.

10. Саптық жаттығулар келесі кезекпен оқытылу керек: басында сабақ өткізуге ең керекті жаттығулар (сапқа тұрғызу, саптық тәсілдер), содан кейін жылжулар, ал аяғында жазылу мен жинақтау әдістері. Саптық жаттығуларды табысты меңгеру үшін әр сабақта оларды бөлек топтар құрамында оқу практика ретінде өткізу керек(1 қосымша).

Бақылау сұрақтары:

1. Саптық жаттығулардың анықтамасы.
2. Саптық жаттығулардың негізгі терминдері.
3. Сап құру және қайта құру тәсілдері.
4. Саптағы жылжулар түрлері.
5. Сапты жинақтау және жазу тәсілдері

4 ТАРАУ.

ДЕНЕНІҢ, ҚОЛДАРДЫҢ ЖӘНЕ АЯҚТАРДЫҢ НЕГІЗГІ ҚАЛЫПТАРЫ МЕН ҚОЗҒАЛЫСТАРЫ

Гимнастика сабақтарында дене мүшелерінің әртүрлі қозғалыстары пайдаланады. Олар бұлшық еттердің әртүрлі ширағуымен(күш салумен), түрлі-түрлі жылдамдықпен және амплитудамен орындалады. Дененің және оның бөлек мүшелерінің негізгі қалыптары, қарапайым қозғалыстары және олардың үйлесуі бастаушы сыныптардан бастап оқытылады.

Дененің, аяқ-қол және бастың қимыл-қозғалыстар үш негізгі жазықтықта орындалады:

- оң(алдыңғы), дененің алдыңғы немесе артқы жағынан өтетін жазықтық;

- бүйір жак, дене туралы алдыңғы – артқы бағытпен өтетін жазықтық;

- көлденең, денеге (оның қалпына тәуелсіз) көлденең өтетін жазықтық;

Дене мүшелерінің қозғалыстары аралық жазықтықта орындалу мүмкін:

- көлбеген(еңкіш), негізгі жазықтықтарға 45° бұрышпен орналасқан жазықтық;

- қиғаш, көлбеген жазықтықтарға 45° бұрышпен орналасқан жазықтық;

Қолдар мен аяқтардың бір-бірі туралы қозғалыстар болу мүмкін:

- аттас, қозғалыстың бағытты аяқ-қол жағына сай болатын. Мысалы, сол қолмен сол жаққа;

- әртүрлі аталатын, оның бағыты аяқ-қол жағына сай келмейтін. Мысалы, оң қолмен сол жаққа;

- бір мезгілдік, аяқ пен қолдың бір уақыттағы қозғалысы;

- кезектесін, бірінші қолмен(аяқпен), сосын екінші қолмен(аяқпен);

- бір ізді, бір – бірінің жарты амплитудасына қалып қалатын кезекпен;

Екі қолмен(аяқпен) бір уақытта орындалатын қозғалыстар, бір бағытты және әртүрлі бағытты болу мүмкін.

Ең оңай қозғалыстар бір мезгілде бір бағытты қозғалыстар болып саналады. Сондықтан, оқытуды солардан бастау керек.

Қиыншылық дәреже бойынша содан кейін, бір мезгілдік әртүрлі бағытты қозғалыстар, ал ақырғы, кезектес және бір ізділік қозғалыстар оқығылады.

Қозғалыстардың әртүрлі үйлесулерін оқыту кезінде оны біртіндеп қиындату керек. Дене, кол, аяқ және бас қозғалыстарынан тұратын жаттығуларды оқыту кезінде, басында қолдың және аяқтың бөлек қозғалыстары үйретіледі, содан кейін осы қозғалыстарды біріктіріп бастың және дененің қозғалыстары қосылады.

Жаттығулардың қиыншылығын(күрделілігін) қозғалыс шапшаңдығын көтеру, бастапқы қалыптарын өзгерту және ырғағын қиындату арқылы арттыру мүмкін.

Қол-аяқ және дене қозғалыстары әртүрлі қалыптардан орындалады. Осы қалыптар бастапқы, аралық және ақырғы болу мүмкін. Негізгі гимнастика сабақтарында ең жиі пайдаланатын қалыптар келесі:

Негізгі тұрыс (қысқаша - н.т.) – саптық тұрысқа сәйкес келетін қалып.

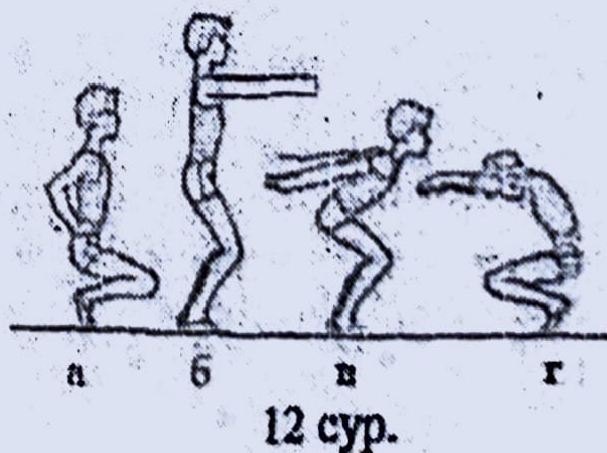
Аяқтың арасын ашып тұру – аяқты пықтың еніне тең қойып тұру.

Сол(оң) аяқты алдына – аяқты бір қадамға қойып тұру.

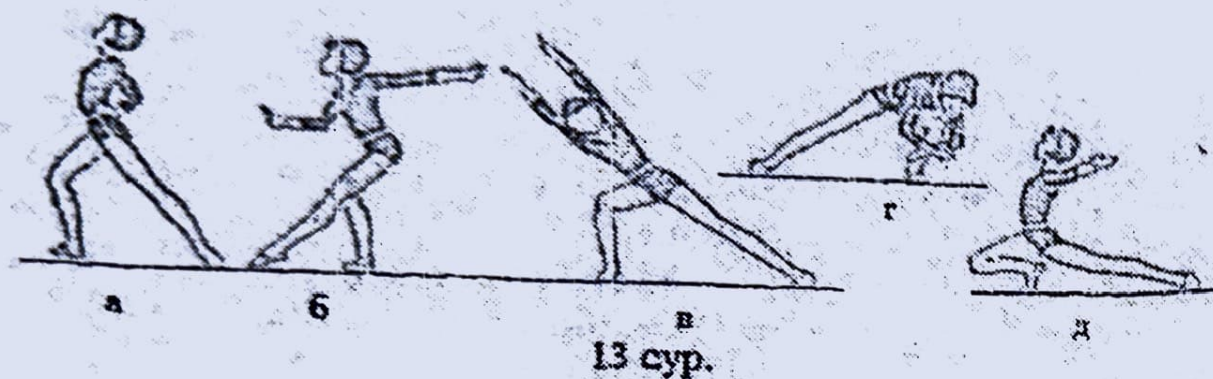
Сол(оң) аяқты айқастырып тұру – бір аяқты алдынан айқастырып тұру.

Тізерлен тұру – аяқты тізеде бүгіп шеттеп отыру(12а сур.). Осы қалпының бірнеше түрлері болу мүмкін және келесі түрлері жиі кездеседі:

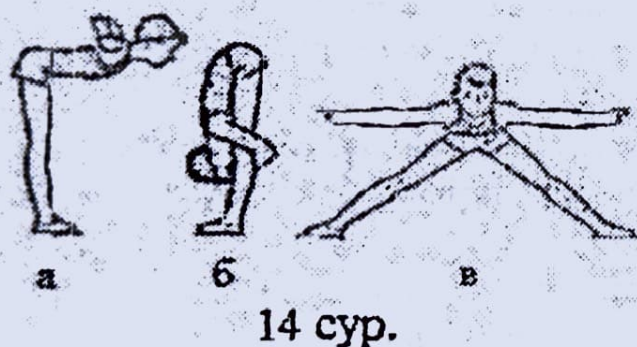
Жартылай тізерлен отыру – жарты амплитудада орындалған тізе бүгу(12б, в сур.); *Бүкірейіп отыру* – аяқ ұшына отырып, арқаны бүкірейіп, кол алдына(12г сур.).



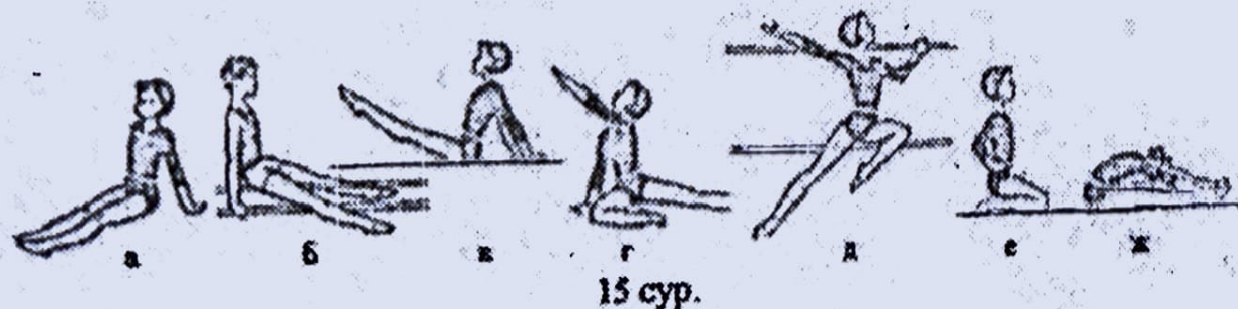
Ұмтылу (13а сур). – бүгіліп тұрған аяқты, қандай – болса да бағытқа шығарып қою. Ұмтылудың бірнеше түрлерін ажыратады: солға және оңға ұмтылу, артқа ұмтылу(13б сур.), еңкіш ұмтылу (13в сур.), еңкейіп ұмтылу (13г сур.), терең ұмтылу (13д сур.).



Еңкею – денені жамбас буынын бүгіп тұру. Түрлері: маймыл еңкею(14а сур.), аяқтан ұстап еңкею(14б сур.), аяқтың арасын ашып тұру қалпында еңкею(14в сур.).



Отыру(15а сур.) – аяқты тік ұстап еденде немесе құралда отыру қалпы. Түрлері: аяқтың арасын ашып отыру(15б сур.), бұрыш ұстан отыру(15в сур.) санда отыру(15г,д сур.), өкшеде отыру(15е сур.), аяқты ұстап отыру(15ж сур.).

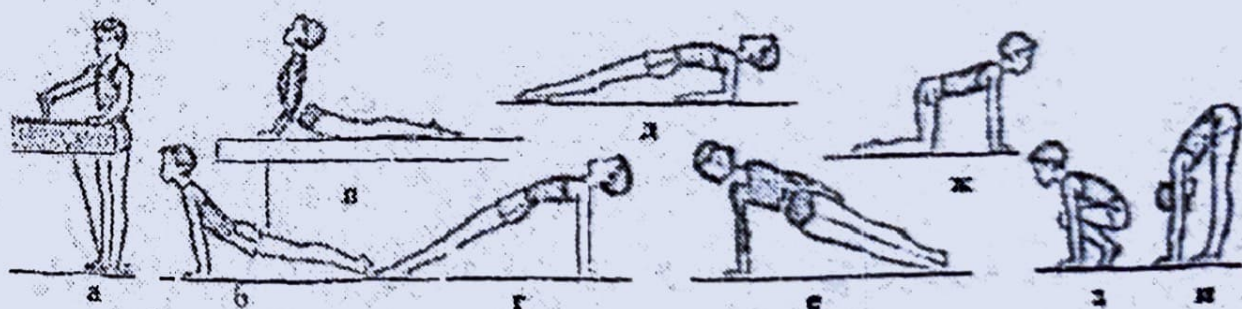


Жату қалыптардың ең жиі кездесетін қалыптары, келесі: етбетінен және шалқасынан жату, денені және аяқты көтеріп, кеудеде тізеге тіреніп, шеңбер жасап(16 сур.).



16 сур.

Гимнастика сабақтарында кең пайдаланады: аралас таянулардың түрлері: *Тұрып таяну* – дене, тірек жазықтыққа 45° кем емес бұрышпен орналасады. (17а сур.); *Таянып жату*(17б сур.) – дене мен тірек жазықтықтың арасында 45° - тан кем бұрыш болғандағы қалып. Сонымен қатар, келесі қалыптар болады: *санда жатып таяну*(17в сур.), *артқа таянып жату*(17г,д сур.), *қырындап жатып таяну*(17е сур.), *тізде тұрып таяну*(17ж сур.), *жүрелеп отырып таяну* (17з сур.), *дене бүгіп таяну*(17и сур.).



17 сур.

4.1 Қолдың қалыптары және қозғалыстары

Қолдың негізгі және аралық қалыптары ажыратады. Негізгі қалыптарына жатады:

Қол алдында – тік тұрған қолдарды нық деңгейіне көтеріп(алақан ішіне), ұстап тұру.

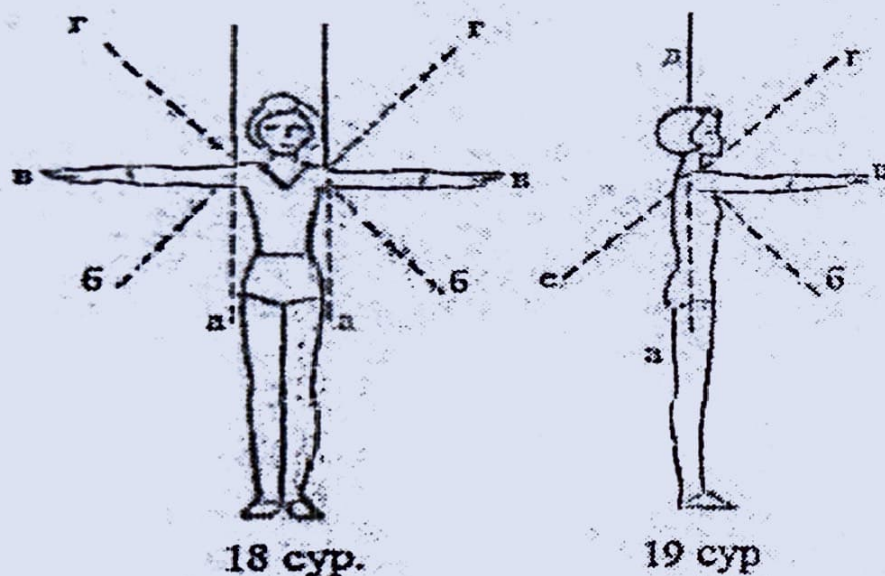
Қол жан-жаққа - тік тұрған қолдарды нық деңгейіне көтеріп және жан-жаққа жазып(алақан төмен), ұстап тұру.

Қол артына - тік тұрған қолдарды арт жағына(шегіне дейін) апарып(алақан ішіне),ұстап тұру.

Аралық қалыптарда, қолдар негізгі қалыптарына карағанда, 45°бұрышпен орналасады.

Оң(алдыңғы) жазықтықта қолдардың қалыптары, осындай болуы мүмкін(18 сур.): а)қол төмен, б)қол жағына – төмен, в)қол жсан-жаққа, г)қол жоғары – сыртқа,д)қол жоғарыда.

Көлденең жазықтықта қолдардың қалыптары(19сур.): а) қол төмен, б) қол алдына – төмен, в) қол алдында, г) қол алдында – жоғары. д) қол жоғарыда. е) қол артында.



Гимнастикада өте кең таралған қолды бүгіп ұстау қалыптар.

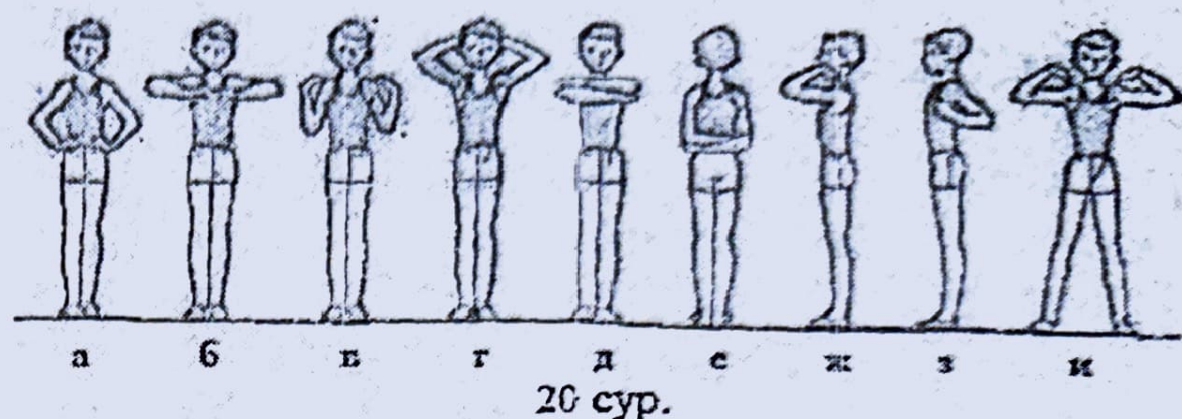
Қол белде – қол белде, шынтақ және иық артқа жіберіп тұру (20а сур.).

Қол кеуденің алдында– қолды шынтақ буындарында бүгіп, шынтақ иық

денгейінде,алақан төмен (20б сур.).

Қол иықта – қолды шынтақ буындарында бүгіп, саусақтарды иыққа тигізіп, шынтақ дененің жағында (20в сур.).

Қол желкеде (20г сур.) – қолды шынтақ буындарында бүгіп, саусақтарды желкеге тигізіп тұру. Сонымен қатар, келесі қалыптар бар: қол өзінің алдында(20д сур.), қол арқаиың артында (20е сур.), қол иыққа (20ж сур.), қолды артқа бүгіп (20з сур.), қолды жсан – жаққа бүгіп (20и сур.).



4.2 Аяқтың қалыптары және қозғалыстары

Аяқтың қозғалыстары негізгі және аралық жазықтықта орындалу мүмкін.

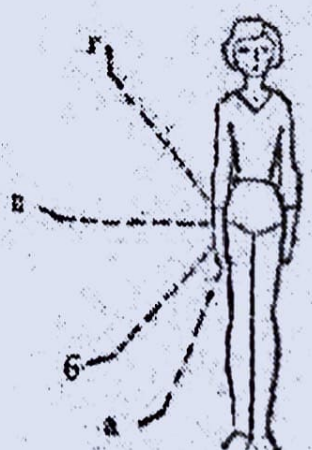
Оң(алдыңғы) жазықтықтағы аяқтың қозғалыстары (21сур.):

а) оң аяқты жанына, аяқ ұшына; б) оң аяқты жанына – төмен; в) оң аяқты жанына; г) оң аяқты жанына – жоғары.

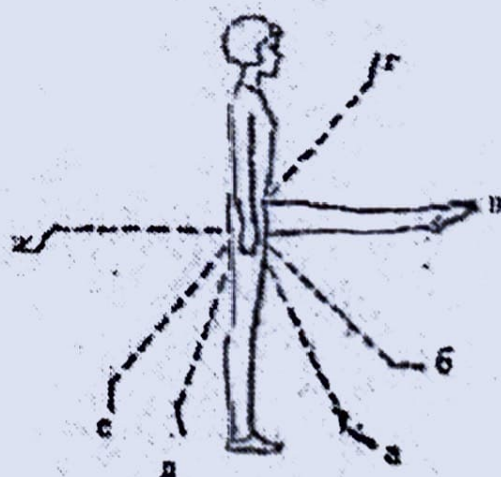
Көлденең жазықтықта аяқтың қозғалыстары (22 сур.):

а)сол аяқты алдына, аяқ ұшына; б) сол аяқты алдына – төмен; в)сол аяқты алдына; г) сол аяқ алдына – жоғары;д)сол аяқты артқа, аяқ ұшына; е)сол аяқ артқа – төмен; ж)сол аяқ артқа.

Аяқтың қозғалыстары әртүрлі аталатын болу мүмкін (23 сур.), мысалы, оң аяқты сол жаққа (23а) немесе оң аяқты солға – төмен (23б). Қолдардың және аяқтардың шұғыл. толық амплитудасымен орындалған қозғалыстар сермеу деп аталады.



21 сур.



22 сур.



23 сур.

Бақылау сұрақтары:

1. Қимыл-қозғалыстар жасау жазықтықтары.
2. Қолдың негізгі және аралық қалыптары.
3. Аяқтың негізгі және аралық қалыптары.

5 ТАРАУ. АСЫЛУ ЖӘНЕ ТАЯНУ ҚАЛЫПТАРЫНДА ОРЫНДАЛАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Оқушыларға асылу және таяну қалыптарын оқыту кезінде, олар гимнастикалық құралдағы жаттығулардың орындау техникасының негіздерімен танысады (асылу және таяну қалыптары, осы жаттығулардың бастапқы қалыптары болып табылады) және өрмелеу, кедергілерден өту жаттығулардың техникасының элементтерін меңгеріп алаады.

Асылу және таяну қалыптардағы жаттығулар негізгі бұлшық ет топтарының күшін дамытудың өте тиімді тәсілі болып табылады.

Асылу және таяну қалыптардағы жаттығулар гимнастикалық қабырғада және орындықта, боренеді, темір аспа және арыстарда орындалады. Қарапайым жаттығуларды топтық әдіспен үйретуге тиімді.

Асылу және таяну қалыптар жай және аралас түрлеріне бөлінеді. (Аралас түрлеріне құралдағы отыру қалыптар жатады).

5.1 Аралас асылу

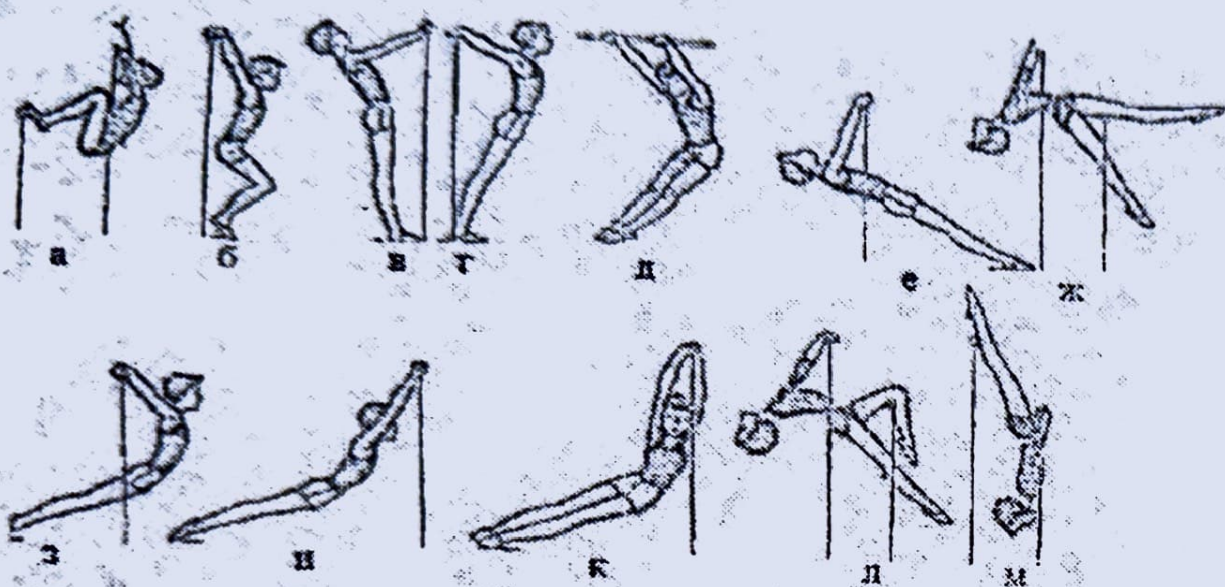
Аралас асылуда құралға немесе еденге қосымша тіреніп орындалады. Аралас асылудың түрлері өте көп. Ең таралған келесі қалыптар:

Жүрелеп отырып асылу – құралға қарап тұрып жүрелеп отырып асылу. Жүрелеп отырып асылу әртүрлі құралдарда еденге, төменгі сырғауылға (26а сур.) бір немесе екі аяқпен тіреніп, қолды бүгіп немесе түзу ұстап орындалу мүмкін.

Жүрелеп отырып артынан асылу – құралдың алдынан жүрелеп отырып, асылу (24б сур.).

Тұрып асылу (тұрып артынан асылу) – тіктен 45° дейін ауытқуымен тұрып асылу (24в, г сур.)

Денені бүгіп асылу – денені жамбас буында бүгіп, асылу (24д сур.). Осы қалыптармен қатар, тағы басқа қалыптар қолданады: *жатып асылу* (24е сур.), *бір аяқпен тіреніп, жатып асылу* (24ж сур.), *жатып, артынан асылу* (24з сур.), *аяқпен артқа жіберіп жатып асылу* (24и сур.), *қырындан жатып асылу* (24к сур.), *оң (сол) аяқта асылу* (24л сур.), *шалқайып асылу* (24м сур.).



24 сур.

5.2 Жай асылу

Жай асылу құралға ұстаудың әртүрлі әдістерін пайдалану арқылы орындалады: үстінен, астынан, әртүрлі және т.б. ұсталыну түрлері. Жай асылу қолды түзу немесе бүгіп ұстап орындалады(25а,б сур.).

Жай асылудың негізгі түрлері:

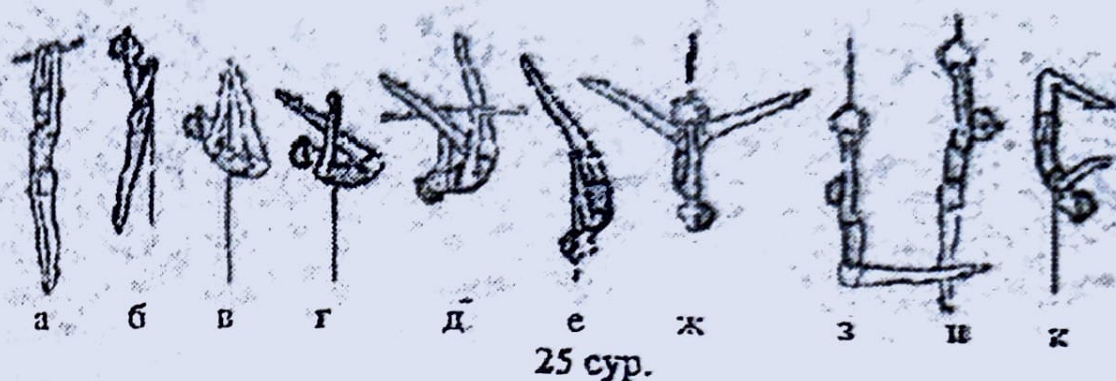
Бүгіліп асылу – денені жамбас буында бүгіп, аяқты дене үстінен көтеріп ұстау(25в сур.). Темір аспада және арыстың бір сырғауылында *бүгіліп артынан асылу* (25г сур.) орындауға болады. Бүгіліп асылудың тағы бір түрі бар, ол *оң(сол) аяқ алдына жіберіп бүгіліп асылу*(25д сур.).

Шалқайып асылу – аяқты жоғары көтеріп, денені сәл артқа майыстырып асылу(25е сур.), ол алдынан және артынан орындалу мүмкін. Шалқайып асылу калпында бір аяқты алдына, екіншіні артқа жіберіп, олардың арасын ашуға болады – осы калып *оң(сол) аяқ алдына шалқайып асылу*(25ж сур.) деп аталады.

Бұрыш ұстап асылу – түзу аяқты көтеріп, 90°-тық бұрыш жасап, асылу (25з сур.).

Артынан асылу – құралдың алдынан тұру калпында асылу(25и сур.).

Бүгілген аяқта асылу(25к сур.).



5.3 Аралас таяну

Негізгі аралас таяну калыптары және олардың түрлері оқу құралының отыру калыптарына арналған тарауында көрсетіледі. Осы жаттығулардың көбі еденде және құралдарда орындалады. Таяну калыптарында орындалатын жаттығулардың қиындығы тепе-теңдікті сақтаумен байланысты, сондықтан оларды бастапқыда жеңілдеткен жағдайларда(еденде) оқытып үйрету керек.

5.4 Жай таяну

Жай таяну калпындағы жаттығулар шығыршықта, темір аспада, арыста, тұтқасы бар ағаш атта орындалады. Таяну калпында шұғылданушы денені тік ұстап құралға тіренеді (26а сур.).

Білектерге таяну – шұғылданушы сырғауылдарға білектермен тіреніп, оларды қолдың басымен сыртынан ұстайды. Білекпен шықтың арасындағы бұрыш 90° -тең (26б сур.).

Қолтықпен таяну – шұғылданушы сырғауылдарға қолдармен тіреніп, оларды қолдың басымен сыртынан ұстайды(26в сур.).

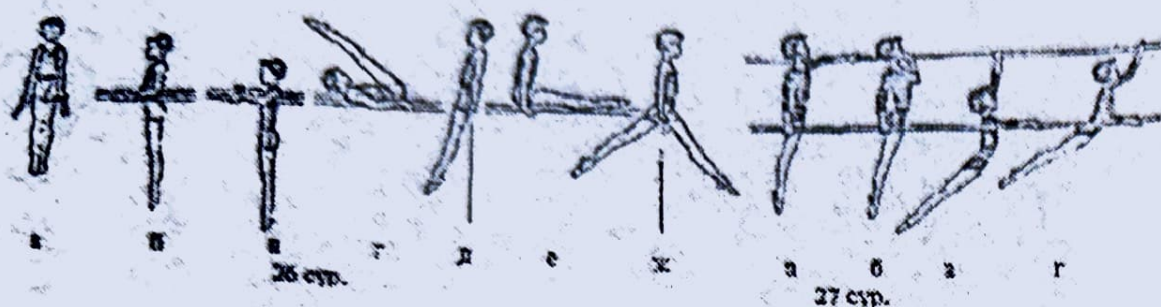
Бүгіліп, қолтықпен таяну – аяқты жоғары көтеріп, оларды дененің үстінен ұстап тұру калпында қолтықпен таяну(26г сур.)

Артынан таяну – құралға арқамен қарап тұру калпында таяну(26д сур.).

Бұрыш ұстап таяну – аяқты 90° көтеріп таяну(26е сур.).

Оң(сол) аяқ үстінен ұстап, таяну – бір аяқ алдына, екінші артқа жіберіп аяқ арасың ашып тұру калпында таяну(28ж сур.).

Әртүрлі биік арыста таяну калыптары: *әртүрлі таяну*(27а сур.), *оң(сол) қолмен таяну*(27б сур.), *оң(сол) шықпен таяну*(27в сур.), *оң(сол) білекпен таяну* (27г сур.).



Асылу және таяну қалыптарындағы жаттығулардың құрамына бір асылу(таяну) түрінен басқа түріне, асылу қалпынан таяну қалпына(көтерілу) және таяну қалпынан асылу қалпына(түсу) әртүрлі ауысулар, таяну қалпында айналу(айналым), таяну және асылу қалыптардан секіріп түсудің әртүрлі әдістері кіреді.

Бір асылу түрінен басқа түріне ауысулардың мысалдары:

- Тұрып асылудан жүрелеп асылуға ауысу;
- Жүрелеп асылудан жатып асылуға ауысу;
- Тұрып, артынан асылудан жүрелеп, артынан асылуға ауысу;
- Жүрелеп, артынан асылудан жатып, артынан асылуға ауысу;
- Асылу қ. бүгіліп асылуға ауысу;
- Асылу қ. қолды бүту және түзету(тартылу).

Жаттығулар асылу қалпында орындағанда қол және нық бұлшық еттерін аса қатайтудың керегі жоқ. Асылу қалпында қол тік, денені бос ұстау керек.

Бір таяну түрінен басқа түріне ауысулардың мысалдары:

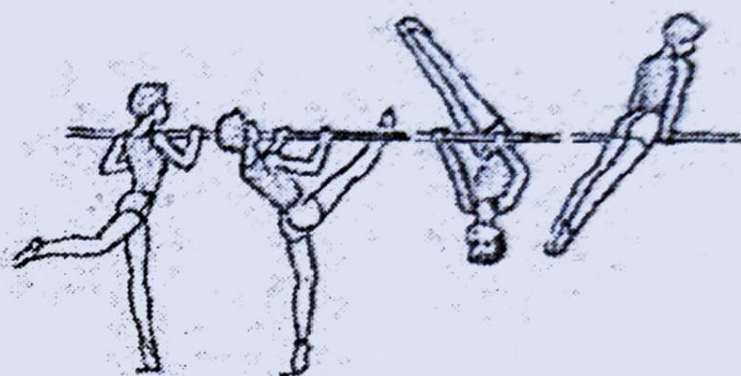
- Таяну қалпынан оң(сол) аяқпен құралдың үстінен алдына сермеу арқылы аттап, оң(сол) аяқ үстінен, таянуға ауысу;
- Оң(сол) аяқ үстінен таянудан оң(сол) аяқпен артқа сермеу арқылы аттап, таяну қ. ауысу;
- Таяну қ. екі аяқпен кезектесіп сермеу арқылы аттап, артынан таянуға ауысу.

5.5 Көтерілу, түсу және айналу

Аунап көтерілу(28 сур.) тұрып асылудан бір аяқпен сермеп, екінші аяқпен итеріліп немесе асылу қалпынан күшпен орындалады. Ең қарапайым түрі - тұрып асылудан бір аяқпен сермеп, екінші аяқпен итеріліп аунап көтерілу. Оны орындау үшін кеудені аспаға жақындатып, қолды бүгілген қалпында ұстап тұрып, бір аяқты

сермеп, екінші аяқпен итеріліп, денені жамбас буынында бүгіп, аяқты алдына – жоғары жіберу керек (қарынды аспаға тигізгенше). Содан кейін, басты көтере бастап қолды және денені жазып таяну қалпына көтерледі.

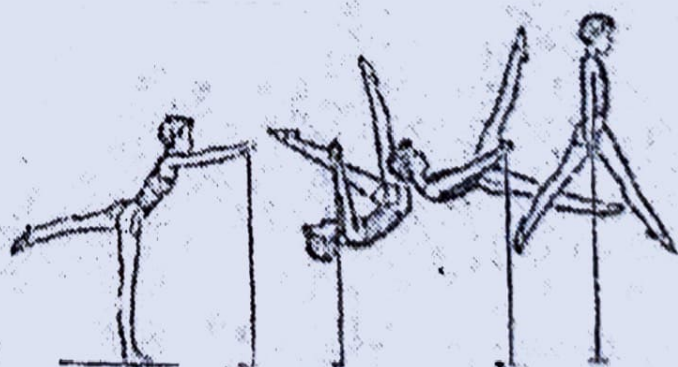
Осы әдісті менгеруден кейін екі аяқпен итеріліп және күшпен орындап көтерілу үйретіп оқытылады.



28 сур.

Үстінен көтерілу (29 сур.) тұрып асылу қалпынан орындалады. Үстінен көтерілу үшін бір аяқты артқа бергеннен соң, алға сермеп бұрыш ұстап асылуға көшу.

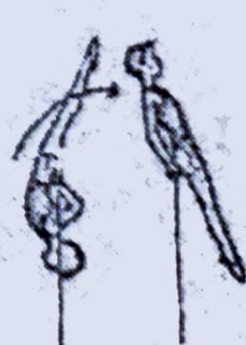
Тіктен өткесін еденнен бірінші сол аяқпен, сосын оң аяқпен итеріліп, иіліп аяқтарды аспаға жақындатады, дене бүгіп бір аяқ аспанын үстінен, екінші астынан өткізіп бүгіліп асылу қалпына келеді. Осы қалыпта тіктен өткесін жамбас буында жазылып, аяқты алдына – жоғары жіберумен бірге тік тұрған қолмен аспаға басып үстінен таяну қалпына келу.



29 сур.



30 сур.



31 сур.

Үйретудің алгоритмі (бір ізділігі):

1. Бүгіліп асылуда денені жамбас буында жазу және бүгу(бақты кеудеге иіп, қол түзу ұстау керек).

2. Үстінен таяпудан түсіп қайта көтерілу.

3. Тұрып асылудан екпінмен үстінен көтерілу.

4. Асылудағы сермеулерден кейін үстінен көтерілу.

Күшпен көтерілу(30 сур.). Барынша тартылып, бір қолмен пзмалы аұлқынып таяну(бар дене салмағын оған беріп) және содан кейін екінші қолды шығарып, екі қолды жазып таянуға келу. Осы жаттығудың бір түрі шалқайып асылудан күшпен көтерілу(31 сур.).

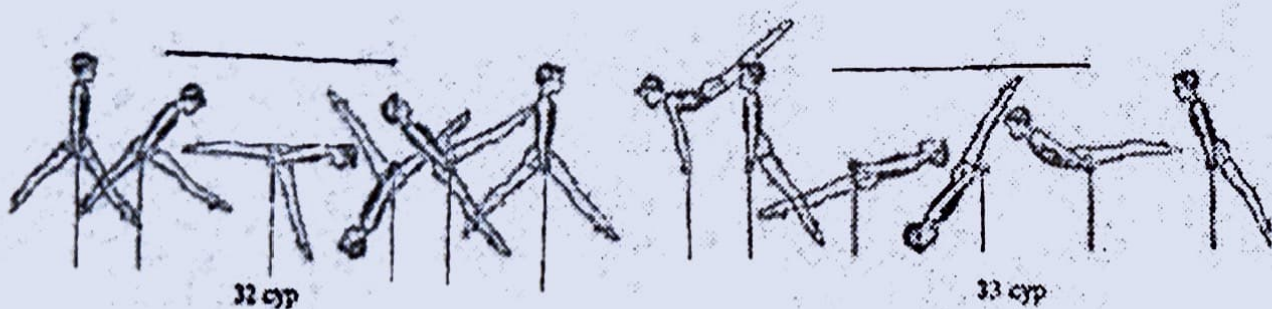
Үстінен алдына айналу(32 сур.). Үстінен таянуда қолмен сәл көтерілумен бірге алдыңғы аяқты көтеру керек, сосын аяқпен(денені тік ұстап) алдына – төмен қарай басып(қадам басқандай) бір айналым жасау керек.

Таяну қ. артқа айналу(33 сур). Жаттығулардың орындалуы аяқтарды артқа сермеуден басталады. Содан кейін, аспаға жақындағанда жамбас буында сәл бүгіліп, аяқты алдына, ал пықтарды артқа жіберу керек. Үйретудің алгоритмі (бір ізділігі): Таянуда артқа сермеуді меңгеру. Аспада жату (қарымен тіреніп) қалпынан денені және қолды жазып көтерілу. Жаттығуды көмекпен орындау.

Асылу және таяну қалыптарынан секіріп түсудің мысалдары:

Бұрыш ұстап асылудан артқа сермеп шалқайып секіріп түсу.

Бұрыш ұстап асылудан артқа сермеп және алдына сермеп шалқайып секіріп түсу.



Бүгілген аяқта асылудағы сермеулерден кейін секіріп түсу.

Таянудан қырындап секіріп түсу.

Таянудан бұрылыспен секіріп түсу.

Секіріп түсуді үйрету кезінде жерге конудың дұрыс орындалуына көңіл аудару керек. Жерге қону кезінде аяқтар ұшымен келіп, сосын барлық табанға қойылады. Оқытудың басында шұғылданушылардың сақтаулығын қамтамасыз ету керек.

Бақылау сұрақтар:

1. Асылу қалыптарының түрлері: жай және аралас асылу.
2. Таяну қалыптарының түрлері: жай және аралас таяну.
3. Көтерілу жаттығулары.
4. Түсу жаттығулары.
5. Айналу жаттығулары.

6 ТАРАУ. ҚОЛДАНБАЛЫ ЖАТТЫҒУЛАР

Қолданбалы жаттығулар өмірде қажетті дағдылар мен еңбектің қалыптасуы мен дамуына, дене қасиеттерін дамыту мен жетілдіру және қолданбалы – кәсіптік дайындығының тиімді тәсілі болып табылады. Қолданбалы жаттығулардың салыстырмалы қарапайым қозғалыс құрылымына байланысты, олар оқушылардың әр контингентіне қолайлы. Қолданбалы жаттығулар тобына: әртүрлі заттармен орындалатын жаттығулар, тепе-теңдік сақтау жаттығулар, асып түсу және өрмелеу жаттығулар, еңбектеу (жер бауырлап жүру), жүк көтеріп тасу, секірулер кіреді.

6.1 Заттармен орындалатын жаттығулар

Заттармен орындалатын жаттығулар оқушылардың координациялық (үйлестіру) қабілеттерін дамытуына мүмкіндік туғызады. Осы жаттығуларда басты қолдың қозғалыстары. Заттарды ұстау және олармен әртүрлі қимыл жасау, шұғылданушыларға қолдардың қозғалыстарының дәлдігін және сәйкестігін талап етеді.

Заттармен орындалатын жаттығулар оқушылардың дене тәрбиесінде өте кең пайдаланылады. Олардың әртүрлілігі және жаттығулардың қиыншылығының үлкен диапозонына байланысты, осы жаттығуларды әртүрлі жастағы оқушылар мен өткізуге болады. Мектепте көбінесе доппен, гимнастикалық таяқпен және секіртпемен орындалатын жаттығулар қолданылады.

6.1.1 Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулар

Таяқтың қалпы шұғылданушының денесіне байланысты орналасуына қарағанда анықталады. Таяқтың симметриялық және симметриялық емес қалыптарын ажыратады.

Симметриялық қалыптар – таяқты екі жақ ұшынан қолмен ұстап тұру.

Симметриялық емес – шұғылданушылар таяқты бір ұшынан, бір немесе екі қолмен ұстап тұру.

Гимнастикалық таяқты ұстаудың бірнеше түрі бар:

Өдештегі ұстау – таяқты екі ұшынан ұстау;

Тар ұстау – таяқты, алаканды жақындатып екі қолмен ұстау;

Астынан ұстау – алаканды алдына шығарып ұстау;

Әртүрлі аталатын ұстау – бір қолмен үстінен, екінші қолмен астынан ұстау;

Кері ұстау – қолды ішіне қарай бұрып ұстау.

Таяқтың негізгі симметриялық қалыптары

Таяқ төменде – таяқты сандардың алдына тигізіп, тік қолмен ұстау (34а сур.):

Таяқ жоғарыда – таяқтың ұшынан ұстап, қолды жоғары көтеру (34б сур.):

Таяқ алдында – таяқты кеуде деңгейіне көтеріп ұстау (34в сур.);

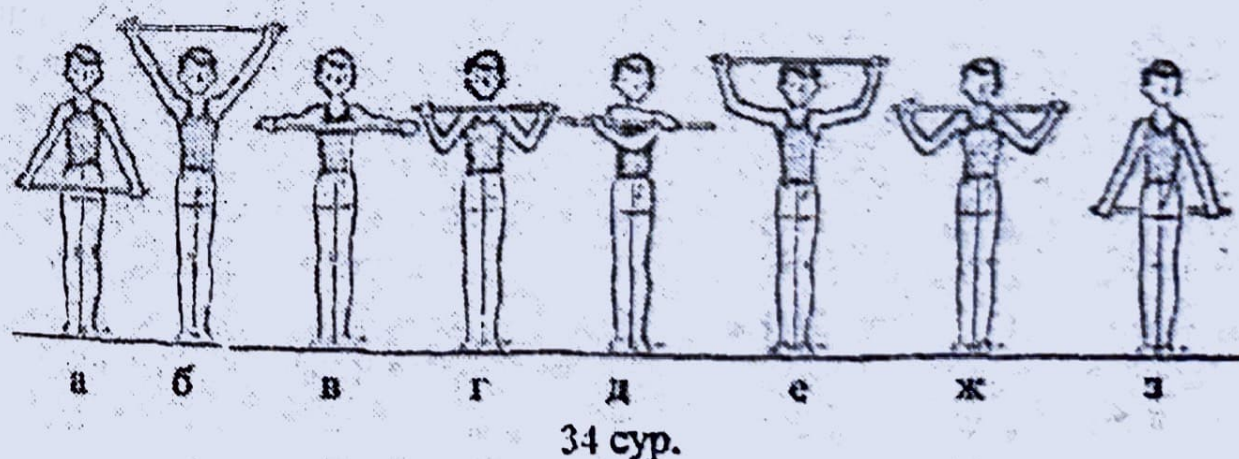
Таяқ кеудеде – қолды бүгіп, таяқты кеудеге тигізіп тұру (34г сур.):

Таяқ өз алдында – таяқты айналдырып, білектердің арасында ұстау (34д сур.):

Таяқ басқа (желкеге) – қолды бүгіп, таяқты басқа (желкеге) тигізіп ұстау (34е сур.):

Таяқ жауырында – таяқты жауырыңға тигізіп ұстау (34ж сур.):

Таяқ артқа – төмен – таяқты санның артынан тигізіп ұстау (34з сур.).



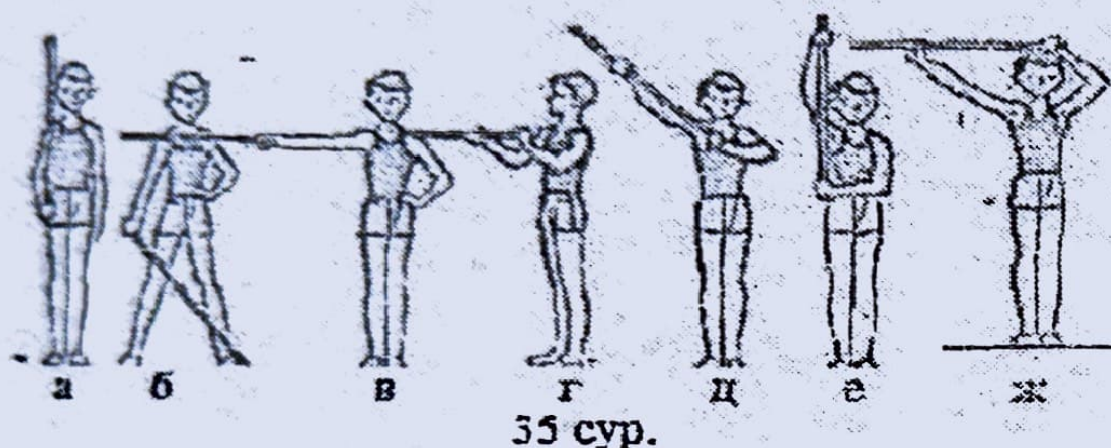
Таяқтың негізгі симметриялық емес қалыптары

Таяқ шықта – қимыл кезінде таяқтың негізгі қалып. Таяқты оң шықта, бас

бармақ және сұқ саусақпен ұстап тұру (35а сур.);

Таякпен еркін – таяқты бір ұшынан оң қолмен ұстап, екінші ұшымен сол аяқтың жанында еденге тығызіп ұстау(35б сур.);

Таяқ солға(оңға) – таяқты сол(оң) жаққа созып ұстау(35в сур.), сонымен қатар осы қалыптар: *таяқ солға(оңға)-жоғары (төмен)* (35г сур.), *таяқ иық алдында (солға,оңға және т.б.)* (35д сур.),*таяқ санның алдында (солға,оңға және т.б.)* (35е сур.),*таяқ баста,солға(желкеде, кеудеде)* (35ж сур.).



Таякпен шеңбер және доға бойынша қозғалысты орындауға болады. Мысалы, Б.к. – таяқ жоғарыда. Таяқты шеңбер бойынша сол жаққа.

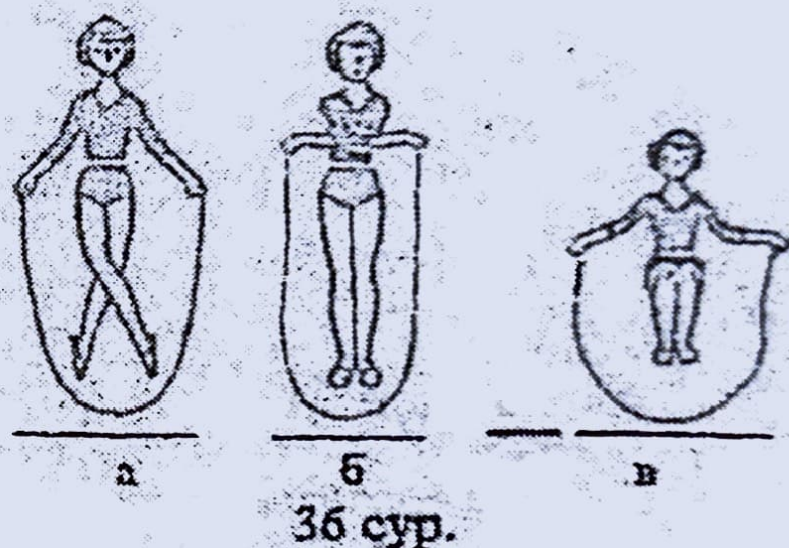
Қозғалыстың үйлесімділігін дамыту үшін таяқты лақтыру және ұстап алу жаттығулары пайдаланады. Аса әсерлі жұттық және топтық жаттығулар. Таякпен орындалатын жаттығулар оқыту алдында оқушылар қолдың негізгі қалыптарың және таяқсыз орындалатын қозғалыстарды жақсы меңгеру керек. Басында, мақсатты негізгі жазықтықта орындалатын жаттығулар үйретуге, ал содан кейін аралық жазықтықтарда орындалатын жаттығулар. Жаттығулар күрделендіру үшін таякпен орындалатын қозғалыстарды бастың, дененің және аяқтардың қозғалыстарын үйлестіріп орындауға болады.

6.1.2 Секіртпемен орындалатын жаттығулар

Секіртпемен орындалатын жаттығулар қозғалыстардың келісушілігін, секіру қабілетін дамытады, қозғалыстың уақыттық дәлдігін жетілдіреді. Секіру жаттығуларды бастауын сыныптардан

бастап оқыту керек. Бастауыш сыныптарда осы жаттығулар көбінесе қозғалыстардың үйлесімділігін дамыту үшін пайдаланады. Орташа және жоғарғы сыныптарда олар секіру қабілетін, жалпы және жылдамдықтың төзімділігін дамыту үшін қолданылады.

Секіртпемен орындалатын жаттығулардың оқытуын, оны дұрыс айналдыра білу дағдыны қалыптастырудан бастау керек. Басында секіртпені (секірусіз) оң және сол қолмен айналдыруды үйрету керек. Осы қозғалысты жақсы үйренгенсің, орындағы секірулер қосылады. Тек, содан кейін ғана жаттығулар тұтас түрінде үйретіледі.



Секіртпемен орындалатын жаттығулар өте әртүрлі, олардың ішінде:

Жай секірулер – орында немесе алдына(артқа, солға, оңға) жылжып секіру;

Бір аяқта секіру – сол немесе оң аяқта секіру;

Қос секіру – секіртпенің бір айналуына екі рет секіру;

Айқастырып секіру – аяқты айқастыра секіру (36а сур.);

Ілгіштеп секіру – секіртпені айналдыру кезінде, қолды бір-біріне жақындату және жазу (36б сур.);

Екі рет айналдыра секіру – бір секіру орындағанда, секіртпені екі рет айналдыру.

Жүрелеп отыру қалпында секіру – аяқты бүгіп орындалатын секірулер (36в сур.);

6.1.3 Доппен орындалатын жаттығулар

Доппен орындалатын жаттығулар балалардың моторикасына жан-жақты әсер тигізеді. Олар қозғалыстардың үйлесімділігін жетілдіреді, жылдамдық қасиеттерін дамытады, негізгі бұлшық ет топтарын нығайтады.

Доппен орындалатын жаттығулар екі негізгі қозғалыс әрекеттен тұрады – допты лақтыру және ұстау.

Лақтыру жаттығулары екі түрлі болады: қашықтыққа лақтыру және нысанаға лақтыру.

Әртүрлі заттарды (доп, найза, гранат және т.б.) пайдалана қашықтыққа лақтыру жеңіл атлетика арсеналына (тәсілдеріне) жатады.

Нысанаға лақтыру бастауыш сыныптардан бастап пайдаланады. Нысанаға лақтыру үшін теннистік допты пайдаланады, ал нысана ретінде әртүрлі қашықтықта тікеден-тік және көлденең орналасатын, әртүрлі көлемі және түрлі нысаналар пайдаланады. Нысанаға лақтырудың алдында, допты дұрыс ұстауын және лақтыру техникасының негіздерін үйрету керек. Ең оңай вариант – нысанаға тура қарап лақтыру. Содан кейін, қырындап тұрып, көлденең және тіктен тұрған нысаналарға лақтыру. Жаттығулар, қашықтық арттыра, нысаналарды кішірейтіп қиындатылады.

Допты ұстап алу және лақтыру дағдылары бірге қалыптасады. Допты лақтыру және ұстап алу техникасын үйрету үшін әртүрлі жеке дара, қос және топтық жаттығулар пайдаланады. Жеке дара жаттығулар, ол допты жоғары лақтыру және оны әртүрлі әдістермен ұстап алу, ал қос және топтық жаттығулар допты бір-біріне әртүрлі лақтыру әдістерден тұрады. Жеке дара, қос және топтық жаттығулар әртүрлі, олардың ішінде П.Ф. Лесгафт ұсынған «доп мектебіне» кіретін жаттығулар.

«Доп мектебі» құрамына кіретін жаттығулар:

1. Допты еденге соғып – ұстап алу.
2. Допты жоғары лақтырып – ұстап алу.
3. Допты жоғары лақтыру, ол еденге соғылған соң – ұстап алу.
4. Допты қабырғаға соғып, ол еденге соғылған соң – ұстап алу.
5. Допты қабырғаға лақтырып – ұстап алу және т.б. жаттығулар.

6. Допты еденге лақтырып, оның қабырғаға соғылуынан кейін ұстап алу.

7. Қабырғаға арқамен сүйеніп тұрып допты артқа лақтыру және еденге соғылған кейін ұстап алу, т.б.

6.2 Тепе – теңдік сақтау жаттығулар

Тіректің әртүрлі жағдайында тепе-теңдігін сақтау білу қабілеті күрделі, бірақ өмірде маңызды дағды болып табылады. Осы міндет балалық шақ жасынан дами бастайды, 6-7 жастағы балалар дененің тік қалыппын еркін сақтай алады. Тепе – теңдік сақтау міндеттің табиғи дамуы мектеп жасында жалғасады, ал оны жетілдіру үшін арнайы жаттықтыру керек.

Тепе – теңдік сақтау жаттығулар динамикалық, қозғалу кезінде тепе-теңдік сақтау, және статикалық, бір орында тұрып тепе-теңдік сақтау, және де аралас, белгілі қозғалыс әрекеттерден кейін өз калпын сақтау, түрлеріне бөлуге болады.

Динамикалық жаттығулар құрамына шектелген тірек немесе биік тіректе орындалатын әртүрлі қозғалыс қимылдар кіреді.

Негізгі динамикалық жаттығуларға жатады:

- жүру түрлері(жай жүру, аяқ ұшымен , қырындап, арқамен адына қарап, тіркеме қадаммен, көзді жұмып, қолдың, дене және аяқтың әртүрлі қозғалыстарын қоса жүру),

- әртүрлі әдістермен жүгіріп өту, жүк көтеріп жүру,

- кедергілерден өту және т.б.

Осы жаттығулар гимнастикалық бөренеді және орындықтарда жасауға болады. Тіректің биіктігі біртіндеп көтеріледі – І сыныпта 60см бастап, жоғарғы сыныптарда 110см дейін көтеріледі. Тосқауыл ретінде секіртпе, таяқтар және т. б. заттар пайдаланады. Жүк ретінде тығыздалған доптар пайдаланады.

Статикалық жаттығуларға екі аяқтағы әртүрлі тұрыстар,бір аяқтағы әртүрлі қалыптағы тұрыстар(бос аяқ алдына,артқа және т.б.),шектелген тіректе, отыру, жауырында, білекте, баспен қолда, қолмен тік тұрыстар жатады.

Аралас жаттығуларға қозғалу әрекеттен кейін тұрақты статикалық қалыпты сақтау керек қылатын жаттығулар жатады. Осы топтың ең сипатты жаттығулар әртүрлі секірулерден кейін

жерге қону болып табылады. Дұрыс және тұрақты жерге қонуды бастауыш сыныптардан бастап үйрету керек. Бастапқыда оны қарапайым қозғалыс әрекеттерден(жоғары секіру, шамалы биіктіктен және т.б.) кейін үйретеді. Содан кейін біртіндеп, жерге қонудың алдындағы қозғалыс әрекеттер ұшу фазасындағы әртүрлі бұрылыстармен және қосымша қимылдармен, секіріп түсудің биіктігін үлкейтумен және т. б. тапсырмалармен күрделендіреді.

Сонымен қатар, осы топқа әртүрлі бұрылыстар (екі және бір аяқта – сермен, секіріп жасалатын бұрылыстар), еңкею және т. б. қозғалыс әрекеттер кейін тұрақты қалпын сақтау керек қылатын жаттығулар жатады. Тепе-теңдік сақтау жаттығулар ойын түрінде өткізуге болады. Мысалы, «әтепштер соғысы» деген ойын.

Тепе-теңдік сақтау жаттығулар қолдану кезінде басшылыққа келесі жаңпы срежелер алу керек.

1. Құралдардың биіктігі және жаттығулардың техникалық қиындығы біртіндеп өсу керек.

2. Жаңа жаттығуларды алдымен(ең әуелі) жеңілдеткен жағдайларда (еденде) үйрету керек, содан кейін ғана олар биік(шектелген) құралдарда орындалады.

3. Жаттығуларды биік құралда орындағанда сенімді сақтандыру қамтамасыз ету керек.

4. Жаңа элементтерді меңгерумен бірге, оларды комбинацияларға біріктіру керек.

6.3 Өрмелеу және асып түсу жаттығулар

Өрмелеу және асып түсу жаттығулар таяну және асылу жаттығулардың бір түрі болып саналады. Олардың негізінде арнаулы қозғалыс дағдылар жатады, сондықтан олар бөлек топқа жіктеледі. Осы жаттығуларды орындау үшін күш, күш төзімділігін, қозғалыстардың жақсы үйлестірілуігін көрсетуін қажет қылады және оларды дамыту әдісі болып табылады.

Қарапайым(элементарлық) жаттығулар мектепке дейінгі жастағы балаларға қолайлы. Оларды орындап, балалар өз мүмкіндіктері туралы алғашқы елестету сезімдері туады. Ал ең күрделі жаттығулар жасөспірім жасында қолданады.

6.3.1 Өрмелеу

Өрмелеу жаттығулары гимнастикалық орындық пен қабырғада, арқан мен сырғауылда орындалады.

Гимнастикалық орындықтағы жаттығулар мектепке дейінгі және бастауыш мектеп жасынан бастап қолданады. Жаттығулар еденде тұрған және көлбеген түрде қойылған (бір ұшын гимнастикалық қабырғаға тіркеп) орындықта орындалады. Орындықтың еңкіш бұрышы балалардың дайындығына байланысты. Гимнастикалық орындықтағы өрмелеу екі әдіспен орындалады: тізеде және жүрелеп таяну калпында.

Гимнастикалық қабырғадағы өрмелеулер құрамына аралас асылу, таяну қалыптарында тік, көлденең және қиғаш бағытпен орындалатын әртүрлі жаттығулар кіреді.

Өрмелеу жаттығулардың мысалдары:

Көлденең бағытпен тіркеме кадаммен бір немесе екі қолмен ұстап жылыту.

Тікеден-тік бағытпен әртүрлі аталатын әдіспен (оң аяқ, сол қол), аттас әдіспен (оң қол, оң аяқ) және аралас әдіспен (бір уақыттық екі қолмен ұстап қалу, аяқты кезекпен көтеріп) өрмелеу.

Бір қолмен ұстап өрмелеу (екінші қол бос немесе қандай – болса да жүк ұстап). Қабырғаға арқамен бұрылып әртүрлі әдістермен өрмелеу.

Арқан мен сырғауылдағы өрмелеу өрмелеулердің ең қиын түрлеріне жатады, сондықтан оларды орындау үшін белгілі дене күші дайындық және арнай машықтану керек.

Арқан мен сырғауылдағы өрмелеудің екі негізгі түрі бар: екі әдіспен және үш әдіспен.

Үш әдіспен өрмелеу. (37 сур.).

Б.к. – екі қол жоғарыда ұстап асылу.

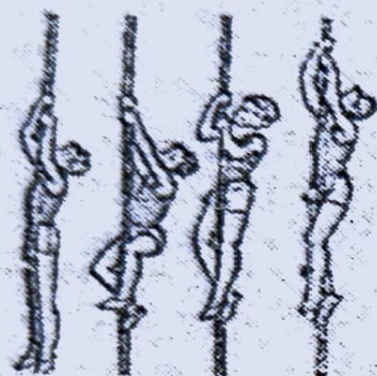
Бірінші әдісі – аяқты бүгіп көтеру (арқанды қысып алу); екінші әдісі – аяқты жазу және қолмен тартылып, бүгілген қолда асылу қалыпына келу; үшінші әдісі – қолды кезекпен жоғары көтеру.

Екі әдіспен өрмелеу

Б.к. – бір қол жоғары, қол кеденін алдында ұстап асылу. Бірінші әдіс – аяқты бүгіп көтеру (арқанды қысып алу); екінші әдіс – аяқты жазып және бір қолмен тартылумен бірге, екінші қолды жоғары көтеру. Арқандағы өрмелеуді үйретуі арқанда аяқпен дұрыс ұсталынуды меңгеруден басталады.

Арқанды аяқпен ұстаудың үш негізгі әдісі бар:

1. Айқастырып ұстау – арқанды бір табаның үстінен және екіншінің өкшесінің арасында қысып ұстау;
2. Бір табанмен екіншіні басып ұстау;
3. Арқанды табандардың ішкі жағымен қысып ұстау.



37 сур.



38 сур.

Арқанда өрмелеудің басқа түрлері: асылу қалпында (аяқтармен көмектеспей), бұрыш ұстап, жылдамдыққа, екі арқанда және қосымша тіректі пайдалана өрмелеу.

Арқанда тоқтаумен өрмелеу. Ұстап қалу (байлану) үш негізгі әдіспен (39 сур.) іске асырылады.

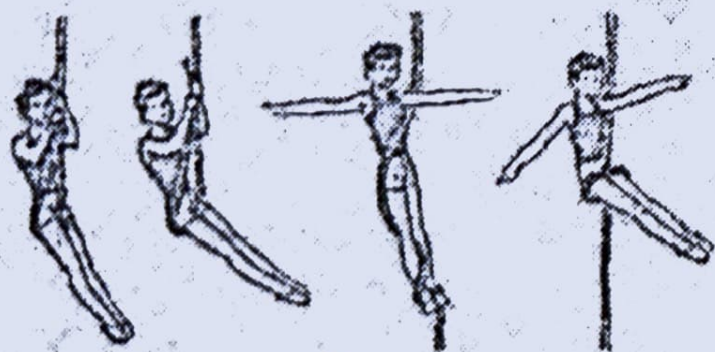
1. Ілмек түрінде – арқанды екі немесе бір аяқтың астынан өткізіп ілмек түрінде байлану.

2. Серіппе түрінде – арқанды бір аяқтан орап әртүрлі аталатын қолдың артынан өткізу.

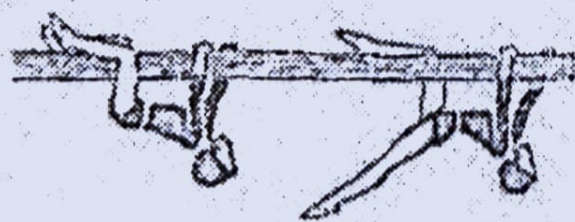
3. Сегіздік түрінде – арқан екі аяққа оралады.

Арқандағы ұстап қалуды, өрмелесуді жақсы меңгеруден кейін үйрету керек.

Көлденең арқанда (бөренемен) өрмелеу бір немесе екі аяқты үстінен қойып асылуда орындалады (40 сур.).



39 сур.



40 сур.

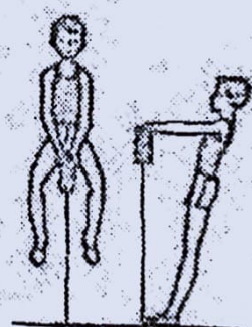
6.3.2 Асып түсу

Асып түсу жаттығулардың көмегімен оқушыларды кедергілерден өтудің әртүрлі әдістерін үйретуге болады. Кедергілерді өтудің 4 негізгі әдістерін айыруға болады: секіріп, асып түсу, астынан және ішіне кіріп өту.

Соңғы екі әдісі орындау техника жағынан қиын емес, сондықтан оларды бастауыш сыныптардан бастап беруге болады.

Секіріп өту аласа тосқауыл өту үшін пайдаланады. Осы әдістің екі түрін ажыратады: тосқауылды еркін ұшумен және қосымша тірекке таянып секірумен өту

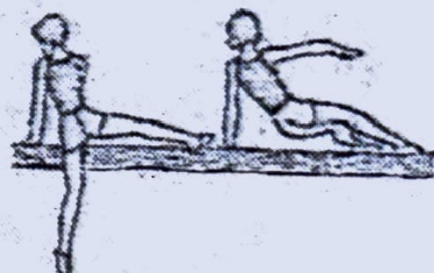
Асып түсу кедергілерден өтудің негізгі әдісі болып саналады. Оның бірнеше түрі бар: *бойлай отырып өту* (41 сур.); *көлденең отырып өту* (42 сур.); *аяқпен басып өту* (43 сур.); *аяқпен ілініп өту* (44 сур.); *көмекпен өту* (аттандырып), шұғылданушылар бір-біріне көмектесіп тосқауылдан өтеді: *серіктестің жамбасына тұрып* (45а сур.), *қолмен шықтарына таянып және қол астындағы құралдарды пайдалана* (45 б, в сур.).



41 сур.



42 сур.

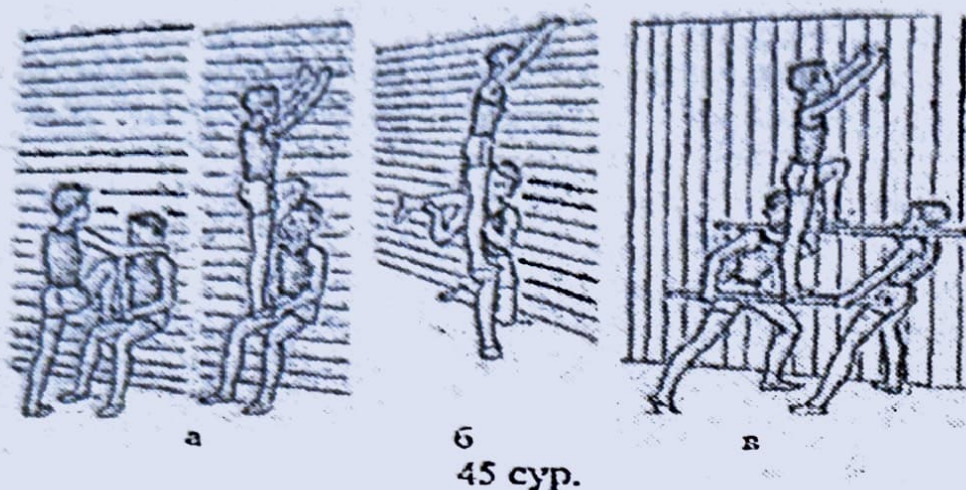


43 сур.

Асып өту орыпнан және екпінмен орындалу мүмкін. Бірінші жағдайда айқын күш көрсету керек, ал екіншіде – ептілік керекті. Бөлек тосқауылдарды өту техникасын меңгеруден кейін, олардан әртүрлі комбинациялар құрылады.

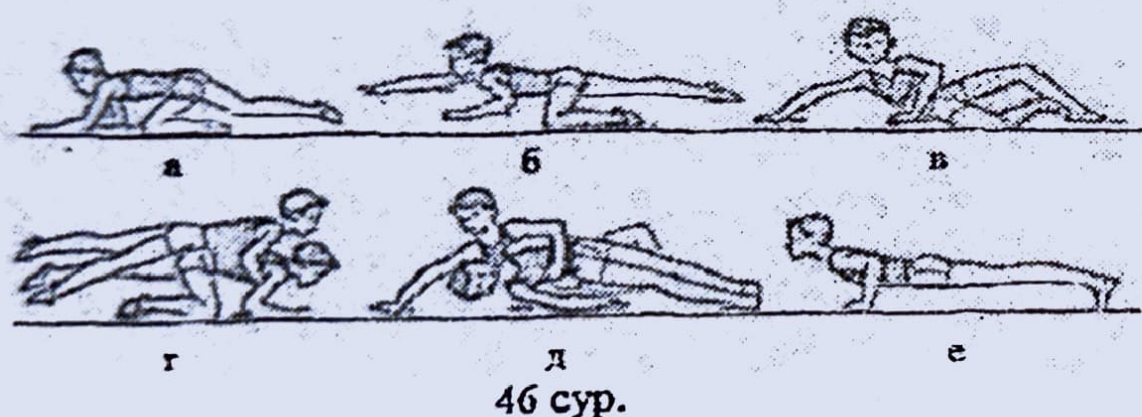


44 сур.



6.4 Еңбектеу (жер бауырлап жүру)

Еңбектеу бұл сденде(жерде, құралда) жату немесе торт аяқтап қалпында жылжу. Еңбектеу жаттығулардың үлкен қолданбалы маңызы бар. Техника жағынан осы жаттығулар қиын емес, бірақ олардың орындауы едәуір(бірталай) күшейтумен байланысты және жүрек-тамыр мен тыныс алу жүйелеріне жоғары талап қояды, сондықтан олар бұлшық еттердің күш пен төзімділігін дамытудың әсерлі амалы болып табылады.



Еңбектеудің бірнеше түрі бар.

Төрт аяқтап еңбектеу – тізе мен қолға таянып жылжу. Ол әртүрлі(сол аяқ,оң қол) және аттас(оң аяқ, оң қол) әдіспен орындалады.

Жартылай төрт аяқтан еңбектесу – біріншіге ұқсас, бірақ тірек білекке(46а сур.).

Пластиун бойынша жер бауырлан жүру – етбетінен жатып жылжу(46б сур.).

Қырындап жорғалау – бір білекпен және әртүрлі аталатын аяқпен тіреліп, қырындап жатып жылжу(46в сур.).

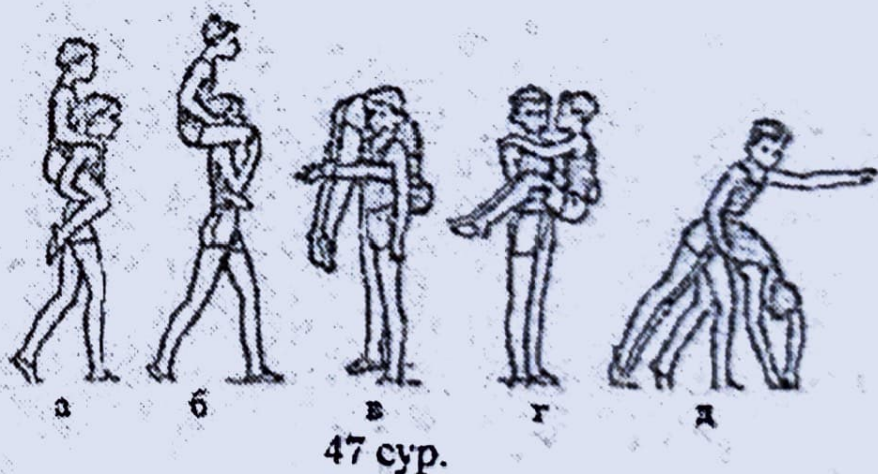
Серіктеспен жорғалау – серіктесті ұстап жорғалау(46г.д сур.).

Жанына жорғалау – бүтілген қолда орындалады(46е сур.).

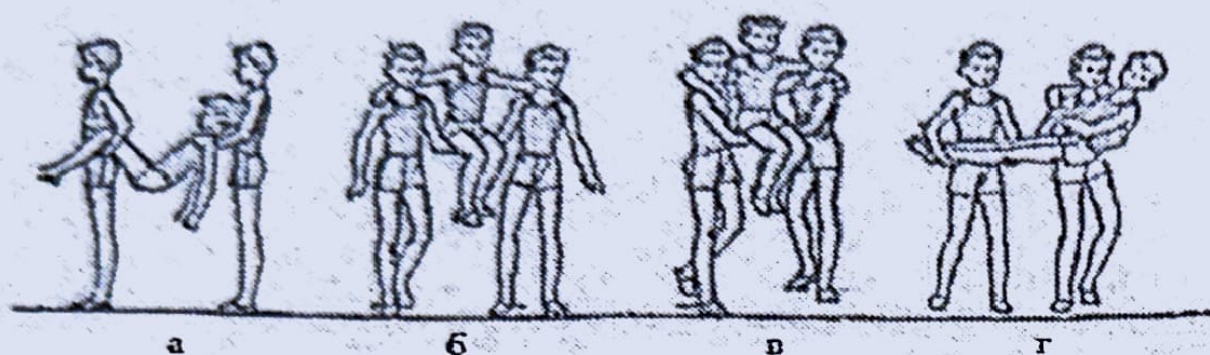
6.5 Жүк көтеріп тасу

Жүк көтеріп тасу жаттығулар күш және төзімділік машықтауына және өмірде қажетті дағдыларды қалыптастыруына мүмкіндік туғызады. Жүк ретінде әртүрлі заттар(нығыздалған доптар, құм толтырылған қаптар және т.б.) және гимнастикалық құралдар(ағаш ат, бөрене және т.б.) пайдаланады. Құралдарды әдетте екі немесе бірнеше шұғылданушы көтеріп апарады. Жүк көтеріп тасу жаттығулардың бір түрі, ол серіктесті көтеріп тасу.

Осы жаттығулар келесі әдістермен орындалады: *аяқтан ұстап арқалап тасу*(47а сур.); *иыққа отырғызып*(47б сур.); *бір иыққа салып*(47в сур.); *қолға көтеріп тасу*(47г сур.); *жанынан ұстап тасу*(47г сур.).



Ексулеп тасу әдістері: *қолмен аяқтан ұстап тасу*(48а сур.), *қолға отырғызып тасу*(48б,в сур.), *арқасынан және аяқтан ұстап тасу* (48г сур.). Жүк тасу кезінде жүктемені дұрыс мөлшерлеу керек. Опы жүктің салмағын, апару қашықтығын және тасу қарқындығын өзгерте отырып реттеуге болады.



48 сур.

6.6 Секірулер

Гимнастикада секірулер екі топқа бөлінеді: таянып және таянусыз секірулер. Таянып секірулер спорттық гимнастика жаттығулар құрамына кіреді, сондықтан осы тарауда тек таянусыз секірулер қарастырылады.

Таянусыз секірулер ұзындыққа, биіктікке, алыс – биік, биіктіктен және «саңылауға» секіру түрлеріне бөлінеді.

Биіктікке секіру тосқауылдың (жіп, таяк) үстінен орыннан және екпіндеп орындалады. Гимнастика сабақтарында оның күрделі емес түрлері пайдаланады, олардың ішінде:

- тосқауылдың алдында немесе қырындап тұрып аяқты бүгіп секіру;

- әртүрлі тосқауылдарға (ағаш ат, маттар және т.б.) орыннан секіріп шығу;

- екпіндеп, бір аяқпен ітеріліп бүгілген немесе тік аяқпен;

- секіру (гимнастикалық секіру).

Осы секірулер ұшу фазасында қолмен аяқтың әртүрлі қозғалыстарың қоса және тосқауылдың биіктігін көтере күрделендіруге болады.

Ұзындыққа секірулер орыннан және екпіндеп, екі немесе бір аяқпен ітеріліп орындалады. Осы секірулердің техникасы жеңіл атлетика сабақтарында үйретіледі, ал гимнастикада олар түрлі бұрылыстар мен қозғалыстарды және белгілінген орынға конуды талап етіп, күрделендіріп пайдаланады.

Алыс – биік секірулер бір уақыттағы ұзындыққа және биікке секірудің үйлесуі. Олар біршама кең, биік емес (70-100 см)

тосқауылдан екпіндеп және бір аяқпен ітеріліп орындалады. Тосқауыл ретінде аласа ағаш ат, маттар немесе екі жіп пайдаланады.

«Саңылауға» секіру, ол үстінен және астынан шектелген жазықтыққа секіру. Осы секірулер шамалы екпінмен орындалады. «Саңылауды» қолмен және баспен алдына, аяқпен алдына және қолмен және аяқпен алдына өтуге болады. Секірудің күрделенгендігі «саңылаудың» ойықтың көлемін азайта немесе төменгі шегінің биіктігін көтере арттырылады.

Биіктіктен секіру(тереңдікке) қолданбалы және арнайы гимнастикалық дағдыларды қалыптастыруға мүмкіндік туғызады. Олар әртүрлі гимнастикалық құралдардан(бөрене, ағаш ат және т.б.) орындалады. Осы жаттығулар жұмсақ, тұрақты жерге қонуды үйрету үшін қолданады. Секіріп түсудың биіктігі біртіндеп көтеріледі (бастауыш сыныптарда оның биіктігі 50-60см).

Секірулер әртүрлі қалыптардан (отыру, таянып отыру және т.б.) орындалады, ал оларды күрделендіру үшін ұшу фазасында түрлі қозғалыстар(бұрылыстар, дене бұту және жазу, қолдың және аяқтың қозғалыстары) қосылады.

Бақылау сұрақтары:

1. Қолданбалы жаттығулардың түрлері, міндеттері және мазмұны.
2. Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулар.
3. Таяқтың негізгі симметриялық қалыптары
4. Секіртпемен орындалатын жаттығулар.
5. Тепе – теңдік сақтау жаттығулардың түрлері: динамикалық, статикалық және аралас жаттығулар.
6. Өрмелеу жаттығулардың түрлері
7. Арқанда үш әдіспен өрмелеудің орындау техникасы.
8. Арқанда екі әдіспен өрмелеудің орындау техникасы.
9. Арқанда ұстап қалу(байлану) тәсілдері.
10. Кедергілерден асып түсу түрлері

7 ТАРАУ. АКРОБАТИКАЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

Акробатикалық жаттығулар шұғылданушылардың ағзасына жан-жақты әсер тигізеді. Олар күш тәрбиелеуде, қозғалыстың жылдамдығын және дәлдігін дамытуына мүмкіндік туғызады, вестибуляр аппаратты үлкен машықтану әсер тигізіп теңе – теңдік сақтау міндетті жетілдіреді.

Олардың түрлілігіне, жоғары қызбалығына, шұғылданушылардың ағзасына жан-жақты әсер тигізуіне және арнайы құралдардың минималды керектігіне байланысты акробатикалық жаттығулар оқушылардың дене тәрбиесінің маңызды амалдардың бірі болып табылады.

Акробатикалық жаттығулар гимнастикалық маталарда немесе арнайы акробатикалық жолдарда орындалады. Оқушылардың дене тәрбиесінің практикасында ең кең пайдаланатыны келесі жаттығулар.

7.1 Топтану

Топтану отыру(49а сур.), жүрелеп отыру (49б сур.) және шалқасынан жату(49в сур.) қалыптарында орындалады. Дәл осы ізділікпен оларды үйрету керек. Топтану жаттығулары домалану мен домалауды үйрету кезінде дайындық жетілдіру жаттығуы болып табылады. Топтану қалпында аяқты тізеден ұстап денеге қысып, басты кеудеге иіп, арқаны бүкірейіп ұстау керек. Кейбір акробатикалық жаттығуларда (сальто, жанына домалану және т.б.) кең топтану(50 сур.) пайдаланады.



7.2 Домалану

Домалану алдына, артқа және жаңына орындалу мүмкін. Домалану орындау негізінде дененің бөлек мүшелерінің еденге(тірекке) бастан аунамай бір ізді тию жатады. Домалану келесі бір ізділікпен үйретіледі:

1. Аркада жатып, отырып және жүреге отырып топтану қалпында артқа -- алдына домалану (51а сур.).

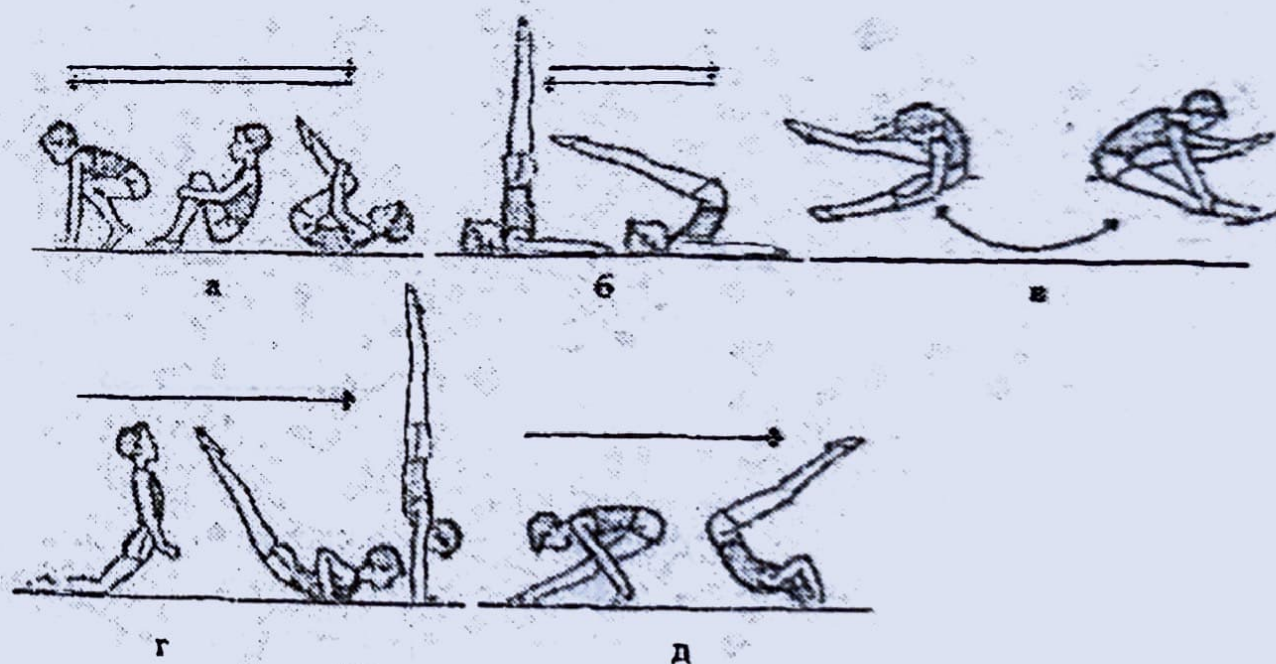
2. Таянып отыру артқа домаланып жауырында тұру қалпына келу және қайта домалану (51б сур.).

3. Тізеде тұрудан топтану қалпында жаңына домалану.

4. Айналмалы домалану. Ол аяқ арасын ашып отыруда, қолмен тізенің астынан ұстап жаңына, арқаға, екінші жаққа және бастау қалпына(қарсы бағытта) домаланып орындалады (51в сур.).

5. Шалқайып алдына домалану (51г сур.).

6. Дене бүгіп таяну қалпынан артқа домалану (51д сур.).



51 сур.

7.3 Домалау

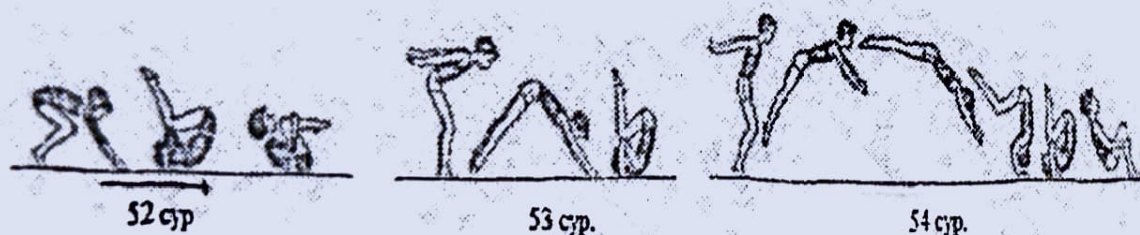
Домалау – бастан аунау арқылы, дененің мүшелерінің тірекке бір ізді тиюмен, дененің айналмалы қозғалысы. Домалау, топтану және домалануды меңгеруден кейін үйретіледі.

Алдына домалау(52 сур.). Таянып отыру қалпынан аяқты жазып(жамбасты көтеріп), дененің салмағын қолға көшіру керек. Қолды бүгіп және басты алдына еңкеюмен бірге аяқпен итерілу арқылы бастан аунау. Желке тірекке тигенде тез топтану және алдына домаланып таянып отыру қалпына келу.

Ұзын домалау(53 сур.) Қолды артқа жіберіп, жартылай жүрелеп отыру қалпынан қолды алдына сермеп, аяқты жазып, колларды барынша аяқтан алысырақ қойып және аяқпен итеріліп топтану қалпында домалау орындалады.

Секіріп домалау(54 сур.). Қолды артқа жіберіп, жартылай жүрелеп отыру қалпынан, қолды алдына сермеп, аяқпен итеріліп алдына секіру керек. Секіруден кейін қолға қонып топтану қалпында домалау.

Қолмен таяну кезінде нықпен дененің арасындағы бұрыш 180° -жұық болу керек. Қолдың таянуы жұмсартқыш әсер көрсету керек. Секіріп домалауды жай және ұзын домалаудан кейін үйрету керек. Ұшудың биіктігі және ұзындығы біртіндеп көтеріледі. Секіріп домалау екпіндеп бір немесе екі аяқпен итеріліп орындалады.

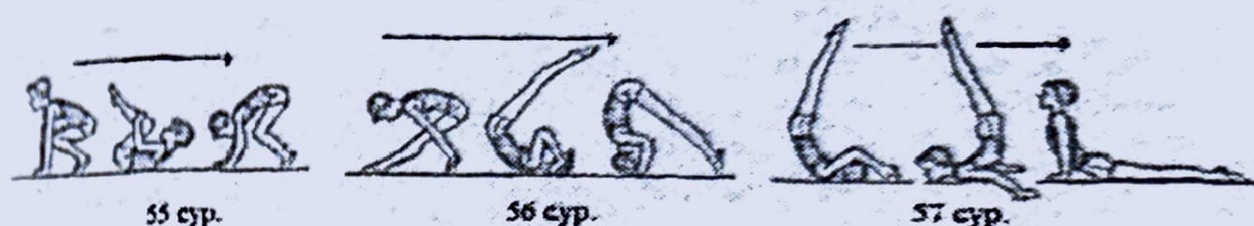


Артқа домалау(55 сур.). Таянып отырудан қолды сәл бүгіп артқа домалану (топтану қалпында) керек, желкесмен тірекке тигенде қолды бастың жанына қойып, оларға тірену арқылы бастан аунап, бастау қалпына келу керек. Артқа домалауды үйреткен кезде, алдын ала қолды қоюды үйрету жөн, бастапқыда шалкасынан жату қалпында, содан кейін топтанып домаланудан кейін

Бүгіліп, артқа домалау(56 сур.). Негізгі қалпынан, алдына еңкейіп, артқа түзу аяқпен отыра бастап қолмен тіренеміз. Сосын тоқтамай артқа домаланып(бастан аунап) бүгіліп таянуға келу керек. Алдын ала, артқа түзу аяқпен отыру үйретіледі

Нықтан артқа домалау(57 сур.). Түзу аяқпен отырудан артқа домаланы кезінде жамбас буында бүгіліп, аяқты көтеру керек.

Домаланудың соңында басты солға еңкейтіп жамбас буында жазылып нықта тұруға келу. Осы калпынан шалқая домалаумен жамбаста таянып жатумен аяқтаймыз.



7.4 Тік тұрыстар

Осы жаттығулар дененің тыныс алу және жүрек-тамыр жүйелерінің жұмысын қиындататын, ерекше калпымен байланысты. Сондықтан, олардың қолданылуы қатал мөлшерлеуді және біртіндеуші принципін сақтауды талап етеді. Тік тұрыстар сермеумен және күшпен орындалады. Акробатикалық тұрыстардың негізгі түрлері.

Жауырында тік тұру(58а сур.). Қолды дененің ең бойына тіктеп(алақанмен төмен), шалқасынан жату калпынан денені бүгіп аяқты және жамбасты көтеріп, қолмен белге таянып, жамбас буында жазылып аяқты жоғары көтеру керек. Дұрыс орындалғанда, тірек желке, мойын мен шынтақтарға біркелкі бөлінеді, сол үшін шынтақтарды бір-біріне жакын ұстау керек. Жауырындағы тік тұрыс әртүрлі бастау калыптардан(түзу аяқпен отыру, таянып отыру) әртүрлі артқа домаланулардан кейін орындалады.

Баспен тік тұру(58б сур.) баспен қолға таянып орындалады. Бас маңдайдың жоғарғы жағымен тіреледі, дене салмағын баспен қолдардың арасында біртіндеп бөліну керек(тірек нүктелер тең қабырғалы үшбұрышты құрайды). Жаттығудың ең оңай түрі – таянып отырудан екі аяқпен итеріліп баспен тік тұру. Сондықтан оқытуды одан бастау керек. Сосын, бір аяқты сермеу, екіншімен итеріліп баспен тік тұру, өкшеде отырудан итеріліп, таянып отырудан күшпен, аяқтың арасың ашып және қосып тұрып дене бүгіп таянудан күшпен орындалады.

Кеудеде тұру(58в сур.) кеудемен қолға таянып орындалады.

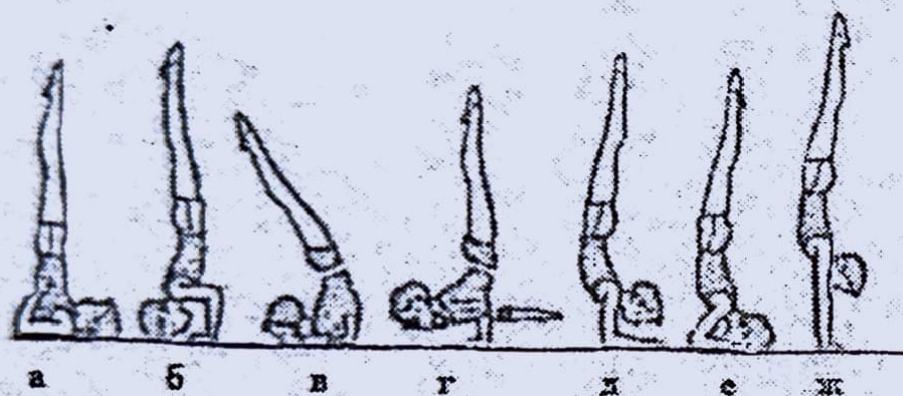
Нықта тік тұру(58г сур.) нықпен және түрлі аталатын бүгілген қолға таянып орындалады.

Білікпен таяна тік тұру(58д сур.) және білікпен басқа таяна тұру(58е сур.).

Қолмен тік тұру(58ж сур.) бір аяқпен сермеп, екіншімен итеріліп, күшпен және екі аяқпен итеріліп орындалады. Қол нығының жалпақтығымен, саусақ арасын ашып қойылады, шық алақанның үстінен, бел шалқайтып тұру.

Үйретудің алгоритмі(бір ізділігі):

1. Бір аяқ артқа, екіншіде таянып отыру қалпынан бір аяқты сермеп, екіншімен итеріліп көмекпен колда тік тұру.
2. Аяқпен кабырғаға таянып қолмен тік тұру.
3. Қолмен тік тұруды өз бетінше орындау.



58 сур.

7.5 Аунау

Акробатикалық аунаулар аса әртүрлі және техника жағынан күрделі жаттығулар болып табылады.

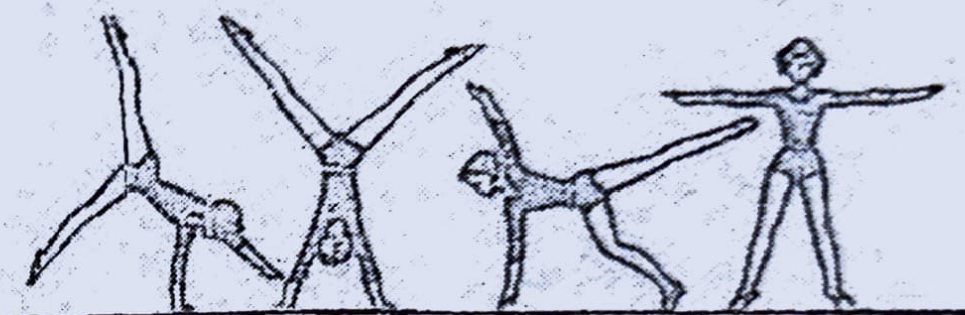
Жанына аунау(59 сур.) негізгі қалпынан орындалады. Қолды алдына –жоғары көтеріп(алақан алдына), сол(оң) аяқпен адымдау және еңкейіп аяқтан бір қадам қашықтығында сол(оң) қолмен таянып, оң аяқты сермеу, ал сол аяқпен итеріліп аяқ арасын ашып қолмен тік тұру қалыпына келу керек. Осы қалпынан сол қолмен итеріліп, оң аяқты жерге қойып және оң қолмен итерілу арқылы аяқ арасын ашып тұру қалыпына келу керек. Жанына аунауды қолмен тік тұруды жаксы игеруден кейін үйретіледі.

Үйретудің алгоритмі(бір ізділігі):

1. Аяқтың арасын ашып қолмен тік тұру. Қолды кезекпен және бір сызық бойынша қою керек. Көмектескенде арқа жағынан тұру керек.

2. Аяқтың арасын ашып қолмен тік тұрудан аунаудың екінші жартысып(көмекпен) орындау

3. Жанына аунауды шамалы екпінмен және орыннан, көмекпен және өз бетімен орындау.



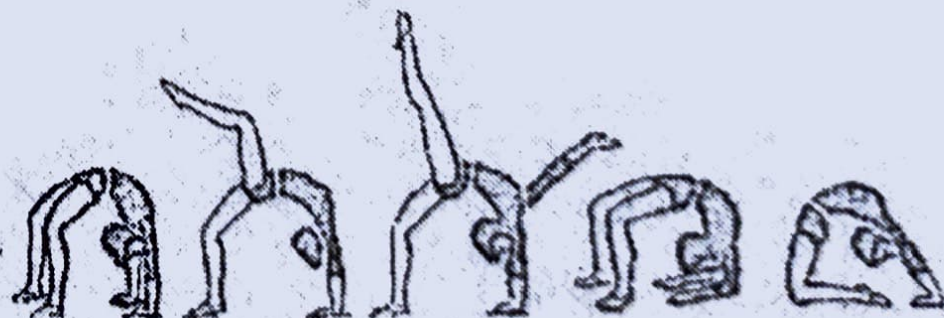
59 сур.

7.6 Гимнастикалық көпірлер

Көпір(60а сур.) әртүрлі әдістермен орындалады.

Басында, шалқасынан жату қалпынан орындауды үйретеді. Аяқты бүгіп иығының жалпақтығымен қойып, қолдармен бастың жанынан таяну керек. Осы қалпынан шалқая, қолды және аяқты жазу керек. Жаттығуды меңгеру шамасымен, қолдар мен аяқтардың арасындағы қашықтықты қысқарту керек. Содан кейін, тұру қалпынан артқа шалқайып орындалатын көпір үйретіледі. Аяқ арасын ашып тұрудан қолды жоғары көтеріп, шалқая бастап(аяқты тізеде бүгіп), қолды еденге қою керек. Жаттығуды орындау кезінде қол қоспаларына қарап тұру керек.

Көпір қолдар мен аяқтардың әртүрлі қалыптарында орындалу мүмкін: сол(оң) аяқтағы көпір(60б сур.), сол(оң) қолдағы көпір (60в сур.),білектесгі көпір (60г сур.), тізедегі көпір (60д сур.).



60 сур.

Бақылау сұрақтары:

1. Домалану жаттығуларды үйрету алгоритмі.
2. Домалау түрлері және үйрету алгоритмі.
3. Тік тұрыстар түрлері және үйрету алгоритмі.
4. Гимнастикалық көпірлер.

8 ТАРАУ.

ДҰРЫС ТҰЛҒАНЫ ҚАЛЫПТАСТЫРУ ҮШІН ПАЙДАЛАНАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Тұру, отыру және әртүрлі қозғалыс әрекеттер орындау кезінде дененің дұрыс ұстаудың гигиеналық және эстетикалық мағынасы зор. Дене тұлғаның кемшіліктері адам денсаулығына жағымсыз әсер тигізеді.

Тұлға күрделі қозғалыс дағды болғандықтан, оның қалыптасуына ұзақ уақыт керек. Дұрыс тұлғаның қалыптасуы тұрақты бақылауды керек ететін, жан-жақты және үздіксіз процесс. Осы процесс оқытушылармен ата-аналардың белсенді қатысуын талап етеді.

Дұрыс тұлғаны қалыптастыру үшін пайдаланатын тәсілдердің арасында ең тиімді дене жаттығулар болып табылады. Осы жаттығуларды екі топқа бөлуге болады: дұрыс тұлғаның қалыптасуына көмектесетін жаттығулар (көбінесе, ол гимнастикалық жаттығулар) және дұрыс тұлғаны қалыптастыруға арналған арнайы жаттығулар.

Дұрыс тұлғаны қалыптастыруға арналған арнайы жаттығулар үш негізгі топқа бөлінеді:

1. Тік жазықтықтың жанында орындалатын жаттығулар
2. Заттарды баста ұстап түсірмеу
3. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

Осы жаттығулар дене мәдениет сабақтарында, таңертеңгі гимнастика және басқа қосымша сабақ түрлерінде пайдаланады. Дұрыс тұлғаның негіздерін бастауыш сыныптарда қалыптастыру керек.

8.1 Тік жазықтықтың жанында орындалатын жаттығулар

Бұл жаттығулар қабырға немесе есік жанында орындалады. Олар шұғылданушыларда негізгі қалпында және қарапайым қозғалыс орындау кезінде дұрыс тұлғаны сақтау туралы елестетуді қалыптастырады.

1. Тік жазықтықтың жанында оған желкемен, жауырышпен, құйыршықпен және өкшемен тигізіп тұрып алдына бір қадам басу және қайта орнына келіп, дененің дұрыс қалпын тексеру.

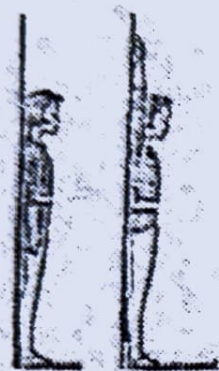
Жаттығуды қайталағанда қадамдардың санын көбейтуге болады (61 сур.).

2. Қабырғаға арқамен тигізіп тұра, жүрелеп отыру және қайта көтерілу(62 сур.)

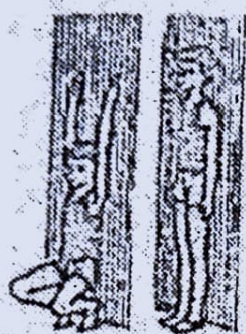
3. Бастау қалпы бұрынғы. Аяқ ұшына көтерілу және қайта б.к. түсу.

4. Бастау қалпы бұрынғы. Аяқты алдына бүту және денеге қысу. Тік аяқты алдына және жанына көтеру.

5. Қабырғаға арқамен сүйене, жанына еңкею.



61 сур.



62 сур.

8.2 Заттарды баста ұстап түсірмеу

Осы жаттығулар басты және денені дұрыс ұстау дағдыларын нығайтуға мүмкіндік туғызады. Заттар ретінде, құммен толтырылған дорбалар(200гр.), ағаш текше және т.б. пайдаланады.

1. Орында тұрып заттарды баста ұстап түсірмеу.

2. Затты баста ұстап аяқ ұшына көтерілу және жүрелеп отыру; оңға, солға, кері бұрылу; қолдың әртүрлі қозғалыстары.

3. Затты баста ұстап жүру(жай, аяқ ұшымен, тізені жоғары көтеріп)

4. Затты баста ұстап гимнастикалық орындықтың үстінен жүру.

5. Затты баста ұстап гимнастикалық қабырғада өрмелеу.

6. Затты баста ұстап биік емес кедергілерді аттап өту(гимнастикалық орындықтар, жіптер, т.б.)

Бақылау сұрақтары:

1. Дұрыс тұлғаны қалыптастырудың маңыздылығы.

2. Дұрыс тұлғаны қалыптастыруға арналған арнайы жаттығулардың жіктелуі.

ПАЙДАЛАНЫЛҒАН ӘДЕБИЕТТЕР

1. Л.С.Алаева. Гимнастика: методика проведения строевых и общеразвивающих упражнений. Учебно-методическое пособие для учащихся Олимпийского резерва. – Омск: ФГОУ СПО «Омское государственное училище Олимпийского резерва», 2005. – 66с., ил.
2. Гимнастика: Учебник для ин-тов/ Под ред. А.М. Шлемина, А.Т.Брыкина.-2-е изд.-М., 1979
3. Гимнастика: Учебник для ин-тов/Под ред. А.Т.Брыкина.-2-е изд.-М., 1971
4. Гимнастика с методикой преподавания: Учеб.пособие/Под ред. Н.К.Меньшикова.-М.,1990
5. Гимнастика: Учеб. для студ. высш. пед. учеб. заведений/ М.Л.Журавина, Н.К.Меньшикова. – М.: Издательский центр «Академия»,2001.
6. Гречко А.С.,Соколов Г.Я., Яковлев Н.Л. Гимнастика. Профессионально-педагогические умения. Учебное пособие для студентов физкультурных заведений. – Омск: СибГАФК. 1998г.
7. Железняк Ю.Д. Теория и методика обучения предмету "Физическая культура": учеб.пособие для студ.вузов. - М., 2006
8. Мұхамеджанова Ұ. Дене шынықтыру пәнін оқыту әдістемесі. Оқу құралы. - Астана, 2007
9. Палыга В.Д. Гимнастика:Учеб.пособие.-М.,1982
10. Петров П.К. Методика преподавания гимнастики в школе: Учеб. для студ. высш. учеб. заведений. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 448с.
11. Спортивная гимнастика:Учебник для ин-тов/Под ред. Ю.К.Говердовского, В.М.Смолевского.-М., 1979
12. Спортивная гимнастика:Учебник для ин-тов/Под ред. М.Л.Украна.-М., 1971
13. Гимнастика и методика преподавания:Учебник для ин-тов/Под ред. В.М.Смолевского.-3-е изд., перераб. и доп.-М., 1987
14. М.Е. Құсмиденов, Е.Г. Бондаренко, Е.А. Куш Гимнастика: саптық жаттығуларды өткізу әдістемесі/ Оқу - әдістемелік құрал. – Павлодар: ПМПИ, 2008. – 46б., 11 сур.

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің республикалық оқу-әдістемелік кеңесі ұсынған

Қазақстан Республикасы Білім және ғылым министрлігінің 11.03.2003 ж. № 148 бұйрығымен бекітілген

Дене шынықтыру бағдарламалар бойынша жалпы орта білім беретін мектептің 1-11 сыныптарына арналған гимнастика бойынша берілетін білімнің базалық мазмұны

1 сыпын

Саптық жаттығулар.

Бір қатарға және бір лекке сапқа тұру. Бір орында, оңға, солға, артқа бұрылу. Теңел! Тік тұр! Еркін тұр! Қадам бас! Токта! командалары.

Жалпы дамытатын жаттығулар.

Кеуде, қол мен аяқ үшін жаттығуларды әр түрлі бастапқы қалыптан орындау. Негізгі тұрыс: өкше бірге, аяқтың ұшы алшақ, қолдарды денені бойлай түсірген қалып. Бір орында тұрып затсыз және затпен орындалатын жаттығулар. Тұлғаны қалыптастыруға, дұрыс еркін дем алуды қамтитын жаттығулар. Басты оңға және солға бұру және шырқ айналдыру. Қолдарды екі жанға созылған бастапқы қалыптан бүгіп және жазып қолдарды шырқ айналдыру.

Денені оңға және солға, алға және артқа еңкейту, бұру және айналдыру. Аяқтарды алға, артқа және жанға сілтеу. Кеудені аяқтарға қарай еңкейту. Шалқалап жатқан бастапқы қалыптан кеудені көтеру. Гимнастикалық орындыққа қолдармен тіреліп жатқан қалыптан қолдарды бүгіп, жазу. Аяқтарды бірге, алшақ ұстап тұрған бастапқы қалыптан отыру. Тобық буындарының қозғалғыштығын дамытуға арналған жаттығулар. Иілгіштікті дамытатын жаттығулар. Босансуға арналған жаттығулар.

Жүру және жүгіру. Қолдардың қозғалысымен үйлестіре тізені жоғары көтеріп, жүру. Жүзу мен жүгіруді жалпы дамытатын жаттығуларды орындаумен үйлестіру. Кедергілерден өтіп жүгіру және жүру. Жаттығуларды орындауды музыка әуесімен үйлестіре баяу және жылдам екпінде жүру және жүгіру.

Жарысып жүгіру. 30,40,60 м-ге жүгіру. Қайталап жүгіру. 1-1,5 минут бойы баяу жүгіру.

Секірулер. Екі аяқпен қарғу. Алға қозғала екі аяқпен секіру. Алға жылжи бір аяқтап секіру. Екі аяқпен итеріліп орнынан ұзындыққа секіру. 50-60 см биіктіктен төмен секіру. Екпін алып ұзындық пен биіктікке секіру.

Доппен орындалатын жаттығулар. Допты жоғары лақтырып екі не бір қолмен ұстау. Допты еденге соғып, шоршыған допты бір не екі қолмен ұстау. Допты серігіне екі қолмен әр түрлі бастапқы қалыптардан: кеудеден, пықтан, бастан асыра, төменнен беру. Тор арқылы допты бір және екі қолмен лақтырысу. 3-4 метрлік қашықтықтан допты нысанаға бір қолмен лақтыру.

Өрмелеу. Еңкейтілген гимнастикалық орындықпен алға жылжып, өрмелеу. Жоғары-төмен, солға-оңға секілді әр түрлі тәсілдермен гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғада асылып тұрып тартылу және теңселу. Біріктіріп ұсталған аяқтардың тізесін алға, жапқа көтеру.

Тепе-теңдік жаттығулары. Қолдармен әр түрлі қимылдарды орындаумен үйлестіре гимнастикалық орындық, бөрене үстімен жүру. Төбеге жеңіл салмақты зат қойып жүру. Гимнастикалық орындықта көзді жұмып, жауырынды алға беріп, бір орында шырқ айналғаннан кейін жүру.

Акробатикалық жаттығулар. Таянып отырған бастапқы қалыптан жинақталу. Артқа, жапқа тоңқалаң асу. Шалқалап жатқан бастапқы қалыптан жинақталу. Оңға, солға аударылып түсу. Жартылай шатқа отыру. Шалқалап жатқан бастапқы қалыптан созылған қолдарға таянып, аяқтарды көтеру. Шалқалап жатқан бастапқы қалыптан жауырыңға тұру. Етпеттеп жатқан бастапқы қалыптан денені шалқайту.

Би қозғалыстары. Әр түрлі әуендердің ырғағымен би қозғалыстарының кешенін (комплексін) орындау.

2 сынып

Саптық жаттығулар. Сапқа, екі қатарға, екі лекке тұру тәсілдері, жүріп келе жатып бір лектен екі лекке қайта сапқа тұру. Қолдардан ұстасып дөңгелене (шеңберге) тұру. Теңел! Тік тұр! Орыңда қадам бас! Тоқта! командалары.

Жалпы дамытатын жаттығулар. Негізгі тұрыс (қолдар кеуде тұсында бүгілген, қолдар жанға созылған), тізерлеп отыру, бір тізерлеп отыру, төрт тағандап тұру, жартылай отыру, толық отыру, аяқты бірге ұстау, аяқты алашақ ұстау секілді әр түрлі бастапқы қалыптардан жаттығуларды орындау. Басты оңға, солға бұру, басты шырқ айналдыру. Тұлғаны дамытуға, дұрыс дем алуды қамтитын жаттығулар. Бүгілген және жазылған қолдарды айналдыру. Қолдардың қозғалысымен үйлестіре кеудені жанға бұру. Қолдар мен аяқтардың қозғалысымен үйлестіре кеудені алға және жанға еңкейту.

Жүру мен жүтіру. Санды жоғары көтеріп жүру және жүгіру. Бағытты өзгертіп жүтіру. Жаттығуларды орындаумен үйлесімділіктегі жүріс. Баяу екпінде жүру мен жүтіру. Жүріспен жүтірісті ауыстыру: жүруден жүгіруге ауысу. 30,40,60 м-лік қуып жету, озу жүтірістері. Қайталап жүтіру. 1,5-2 минут баяу жүтіру.

Секірулер. Екі аяқпен ырғып секіру. Алға қозғала екі аяқпен секіру. Алға қозғала бір аяқпен секіру. Екі аяқпен итеріле орнынан ұзындыққа секіру. 60-70 см биіктіктен секіріп түсу. Екпін алып ұзындық пен биіктікке секіру.

Доппен орындалатын жаттығулар. Допты жоғары лақтырып, оны екі не бір қолмен қағып алу. Допты еденге соғып, одан шоршығап допты бір не екі қолмен ұстап алу. Допты серігіне әр түрлі бастапқы қалыптардан: кеудеден, нықтап, бастан асыра, төменнен екі қолмен беру. Тор арқылы бір не екі қолмен допты лақтырысу. 5-6 м қашықтықтан нысанаға допты бір қолмен лақтыру.

Өрмелеу. Еңкейтілген гимнастикалық орындықпен алға жылжып, өрмелеу. Жоғары-төмен, солға-оңға секілді әр түрлі тәсілдермен гимнастикалық қабырғамен өрмелеу. Гимнастикалық қабырғада асылып тұрып тартылу және теңселу. Біріктіріп ұсталған аяқтардың тізесін алға, жанға көтеру. Аяқтың көмегіңсіз өрмелеу.

Теле-теңдік жаттығулары. Қолдармен әр түрлі қимыл-қозғалыстарды орындаумен үйлестіре гимнастикалық орындықпен, бөренемен жүру. Төбеге аз ғана салмақты зат қойып жүру. Көзді жұмып, жауырынды алға беріп, жанымен, қосарланған адыммен, жартылай отырып (қол белде) гимнастикалық орындықта жүру.

Акробатикалық жаттығулар. Жартылай шат, шатка отыру, көпір жасау. Еденде отырған бастапқы қалыптан жинақталу. Артқа

карай тоңқалаң асу, жаңға аударылып түсу. Еденде отырған бастапқы қалыптан – бір уыстай боп жинақталып (домаланып) жауырыңға аударылу, жауырында жатқанда тербеліп, теңселіп, жауырыңға тұру. Таянып жатқан қалыптан – жамбасты ілгері ұмсындыра, аяқтарды бүту (артқы жақта). Таянып жатқан, таянып отырған, таянып, бір аяқпен отырған қалыптан да осылай жасау.

Етпеттен жатқан қалыптан – кеудені ию (қолдар мен аяқтарды көтере қарсы қозғалыс жасай). Сандарға таянып жатқан қалыптан, аяқтарды бүту, денені ию.

3 сынып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Бір лекте жүру, қозғалыс кезінде бір лектен екі, үш лекке қайта сапқа тұрып, жүру. "Кең адымда", "Қысқа адыммен!", "бір-екіге сана!", "біріншілер бір адым алға атта!" командалары.

Жалпы дамытатын жаттығулар. Негізгі тұрыс бастапқы қалпынан және қозғалыс кезінде затпен жасалатын жаттығуларды орындау. Тұлғаға, еркін тыныс алуды белсенді етуге, қозғалыс үйлесімділігіне бағытталған жаттығулар (түрліше бастапқы қалыптардан). Қолдарды екі жаңға созған бастапқы қалыптан, жазылып ұсталған және бүгілген қолдарды шыр айналдыру. Қолдармен бір бағытта және қарсы бағытта қозғалыстар жасау. Гимнастикалық орындыққа таянып, тіреліп жатқан қалыптан қолдарды бүгіп, жазу. Жатқан бастапқы қалыптан кеудені көтеру. Бір орында екі және бір аяқпен секіру және ырғып секіру. Иілгіштік пен босансуға жаттығулар.

Өрмелеу. Гимнастикалық қабырғада асыла тербелу, өрмелеу және тартылу. Төбеден тіке түсірілген арқанға үш тәсілмен өрмелеу.

Телпе-телдік жаттығулары. Қойылған заттар арқылы аттап өтіп, төбеге қойылған жеңіл затты түсірмей жүру. Қойылған заттар арқылы аттап өтіп, бөрененің үстімен жүру. Қолдардың әр түрлі қозғалысымен үйлестіре аяқтың ұшымен, жартылай отырған қалыпта бөренемен жүру.

Акробатикалық жаттығулар. Жинақталып, алға домалап түсу. Таянып отырған бастапқы қалыптан артқа аударылып түсіп, жауырыңға тұру. Иілгіштікті дамытуға жаттығулар: көпір жасау,

жартылай шатқа отыру, еденде отырған бастапқы қалыптан кеудені аяқтарға қарай еңкейту. Босаңсуға арналған жаттығулар.

Асылу кезіндегі жаттығулар. Аласа белтемірде (перекладина) жатып, асылып тартылу (гимнастикалық кіші атка аяқтарды тіреп). Бүгіліп және шалқайып асылу, бір не екі аяқтың қылтасымен асылу. Қолдарды төмен жіберіп қылтамен (тізенің астымен) асылу.

Тірелу, таяну жаттығулары. Таянып жатқан бастапқы қалыптан қолдарымен алға қарай қозғалу. Серігінің көмегімен қолмен жүру. Артқа таянып жатқан бастапқы қалыптан алға және артқа жүру.

4 сынып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Бір лектен екі, үш лекке қайта сапқа тұрып, жүру. Кең адымда! Қысқы адыммен! Жүгірі! "Бір-екіге сана!" сана командалары.

Жалпы дамытатын жаттығулар. Негізгі тұрыс бастапқы қалпынан және қозғалыста заттармен жаттығулар орындау. Қозғалыс үйлесімділігіне, тыныс алуды белсенді етуге, тұлғаға бағытталған жаттығулар. Мойын, кеуде, аяқ пен қолдардың еттерін нығайту жаттығулары. Күш пен иілгіштікті дамыту үшін жұппен орындалатын жаттығулар. Ырғақты гимнастика кешенін (8-10 жаттығу) орындау. Шапшаңдық-күштілік қасиеттерін қалыптастыру үшін арқа мен іш еттерін нығайтуға арналған жаттығулар. Бір орында екі және бір аяқтап секіру. Гимнастикалық қабырғадағы жаттығулар. Босаңсуға арналған жаттығулар.

Өрмелеу. Төбеден тіке түсірілген арқанға үш тәсілмен өрмелеу.

Тепе-теңдік жаттығулары. Қойылған заттардан аттап, тізені көтеріп бөренемен жүру. Аяқтың ұшымен, қосарланған адыммен, алға аттап түсумен бөренемен, гимнастикалық орындықпен жүру. Бөрененің үстімен жүгіріп өтіп, қолдарды сілтей секіріп түсу. Көзді жұмып бөрене не орындықпен жүру. Бір аяқпен тұру.

Акробатикалық жаттығулар. Таянып отырған жағдайдан жинақталып алға қарай екі рет бірге тоңқалаң асу. Таянып отырған қалыптан артқа қарай аударылып түсу – жауырыныға тұру. Баспен және қолмен тұру. Серігінің көмегімен қолмен жүру.

Гимнастикалық қабырғаға аяқтарды тіреп (ер балалар) қолға тұру. Көпір жасау, жартылай шат, толық шатқа отыру.

Асылып тұрғандағы жаттығулар. Аласа белтемір (ер балалар); әр түрлі биіктіктегі қос сырық (қыздар): асылып тұру, бүгіліп және шалқая асылу. Асылып тұрған жағдайдан – бір аяқты сілтейі және екіншісімен серпіле – артқа қарай аударыла көтеріліп отыру. Гимнастикалық қабырғада асылып тұрғанда (жоғарыдан немесе төменнен ұстап) аяқпен итеріле-бүгілген қолдармен асылу. Гимнастикалық қабырғада асылып тұрғанда – оңға және солға теңселу; алға және жаңға аяқтарды кезек-кезек сілтеу. Аяқтарды бүге (тізелерді кеудеге тарта) бүгіліп асылу. Бүгіліп асылып тұрғанда (жоғарыдан немесе төменнен ұстап) – қолды баяу ғана бүгіп, жазу.

Таянып секірулер. Гимнастикалық кіші ағаш ат (биіктік 110 см) – секіру фазалары: екпін алу – көпіршеге секіріп түспей-ақ 8-10 м қиындыны жүтіріп өту; екпін алып – көпіршеге секіріп түсу; секіріп шығып отыру – шалқайып секіріп түсу.

5 сынып

Гимнастика.

Саптық жаттығулар және саптағы қозғалыста орындалатын жаттығулар. Жүрудің әр түрлілігі: саптық, аяқтың ұшымен, өкшемен, тізені көтере, жартылай отыра жүру. Қайта сап түзеу: бір лектен екі лекке (орнында); екі лектен бір лекке (спортзалды айнала жүтіру); алдыға қолын соза қашықтықта лекті ажырату (орнында және қозғалыста).

Жалпы дамыту жаттығулары. Саппен жүріп келе жатып орындалатын жаттығулар: нық белдеуі және жамбас, сонымен қатар, табан мен сирақ буындарының қимылын дамыту, тыныс алу мен қап айналымын нығайту; дұрыс мүсінді қалыптастыруға мүмкіндік беретін, тепе-теңдікті нығайтатын, белсенді көңіл-күйге, денені босаңсытуға арналған жаттығулар.

Төсненіште құралсыз орындалатын жалпы дамыту жаттығулары: дененің негізгі бөліктерінің бұлшық еттерін нығайту жаттығулары, қимылдың үйлесімділігін дамытатын, сонымен қатар, дененің тізе, табан бөліктерінің иілгіштігінің дамуына, денені босаңсытуға және тыныс алу қимылдарын үйлестіруге арналған жаттығулар.

Акробатика. Жартылай отырып секіргіштен секіру, толық отырып секіру, серігінің көмегімен қолмен жүру. Күшке арналған жаттығулар: жерге жатып қолды бүтін, жазу, алдыға және артқа; жиналып тоңқатаң асу: жауырында тұру; статикалық элементтердің жеңілдетілген түрлері: көпір, шатка отыру, қарлығаш болып тұру. Акробатикалық элементтері бар эстафеталар мен ойындар.

Орта биіктіктегі белтемірге (ұлдар) іліне тұра, біреуімен серпіле екіншісінен жұлқи көтеріліп аударыла тірелу. Тірелуден онға бұрыла сілтей – сырықтан сол жағымен қарғып түсу.

Әр түрлі биіктіктегі сырық – төменгі сырғауыл (қыздар). Іліне тік тұрып біреуімен сілтей, екіншісімен жұлқи көтеріле, аударыла тірелу. Тірелуден сол аяқпен сілтей, сырықтан сол жағымен қарғып түсу.

Өрмелеу. Әр түрлі жағдайда асылын 3 әдіспен арқанға өрмелеу (биіктігі 2,5-3 м).

Борепа. Тепе-теңдік жаттығулары: аяқ ұшымен (қол екі жаққа), тізені жоғары көтере (қол белде), тіркеме адыммен жүру (қол белде), аяқты айқастыра тоқтап орнында айналу, тез, шапшаң жүру, қарғы секіріп түсу.

Гимнастикалық кіші ат. Тіреліп кіші ағаш аттан секіру (снаряд биіктігі 110 см). Аяғын бүте немесе екі жаққа жазып екпінмен көтеріле көпірден серпіліп секіру (көпірше снарядтан 30-35 см қашықтыққа орналасқан).

Ырғақты гимнастика. 8-10 жалпы дамытушы сипаттағы музыкамен орындалатын жаттығулар кешені.

6 сынып

Гимнастика.

Сап және саппен қозғалыс кезінде орындалатын жаттығулар. Жүрістің әр түрлілігі: сапта аяқ ұшымен, өкшемен, тізені жоғары көтере, жанымен және бір аяққа толық отыра жүру. Қайта сап түзеу: бір лектен екі лек түзеу (бір орында), бір лектен үш лекке (спортзалды айнала) тұру, жанына және алдыға қолды соза сапты созу (бір орында тұрғанда және қозғалыста).

Жалпы дамытатын жаттығулар, саппен орындалатын жаттығулар, иық пен жамбас, сонымен қатар табан мен сирақ бұлшық етінің қимылын дамыту, тыныс алу мен қан айналысын

арттыратын, дұрыс тұлғаны қалыптастыруға мүмкіндік беретін жаттығулар (бұлар қозғалыстың үйлесімділігін, белсенді көңіл-күйді, тепе-теңдікті нығайтады). Бір орында құралсыз орындалатын жалпы дамытатын, аяқтар мен кеуде, иық, мойын бұлпық еттерін нығайтуға, дененің табан, бел, тізе бөліктеріндегі иілгіштікті дамытуға, босаңсу мен шапшандық тәзімділігіне арналған жаттығулар.

Акробатика. Орында тұрып ұзындыққа және биіктікке екі аяқпен бірдей серпіле секіру, көп қайтара қарғулар, жартылай отырған жағдайдан жоғары секіру, тез, баяу шапшандықпен төрт тағандап («төрт аяқтап») алға, артқа жүру. Күшке арналған жаттығулар: нәтижесін есептей отырып, жатып тіреле қолды шапшандата бүгіп, жазу. Жиінекталып тоңқалаң асу, алға және артқа екі реттен тоңқалаң асу, жауырыңға тұру. Статикалық элементтердің жеңілдетілген түрі: көпір, шат, қарлығаш. Акробатикалық элементтері бар ойындар мен эстафеталар.

Орта биіктіктегі белтемір (перекладина) (ұлдар). Біреуімен сілтей, іліне көтеріле, екіншісімен айналып қолмен тірелу. Тіреле сілтеп, артқа жанай айналу және белтемірден секіріп түсу. Белтемірге асылып тұрып тартылу.

Әр түрлі биіктіктегі сырық (қыздар). Тіке асылып тұрып, бір аяқты сілтей, екіншісімен итеріліп, аударылып түсіп, қолға тұру. Тіреліп тұрып сол аяқты сілтеу, екінші аяқты да сілтеп оң жағымен айнала тірелу, аяқтарды сілтей, артқа секіріп түсу.

Өрмелеу. Аралас асылумен арқанға үш әдіспен шығу (арқан биіктігі 3 м). Тепе-теңдік жаттығудары (борене). Жүрістің әр түрлілігі: аяқтың ұшымен (қолды екі жаққа, жоғары ұстап), тізені жоғары көтере (қол белде), кедергілерден аттап өту (күм салынған қаптар және т.б.), бөрене бойымен жүгіріп, қашыққа секіріп түсу.

Гимнастикалық кіші ағаш аттап секіру (снарядтың биіктігі 115 см). Аяқтарды бүгіп немесе аяқтарды екі жаққа алшақ жіберіп, көпіршеден серпіле екпінмен секіру (көпіршенің снарядтан қашықтығы 35-40 см).

Ырғақты гимнастика. Музыканың сүйемелдеуімен жалпы дамытушы сипаттағы 8-12 жаттығулар кешенін орындау.

Гимнастика**Саптық жаттығулар.**

"Жартылай оңға айнал!", "Жартылай солға айнал!", "Қысқа адым жаса!", "Оң нықты алға ұстап жүр!", "Кері айналып, алға жүр!" және т.б. командалардың орындалуы.

Қатарды қайта сапка тұрғызу: орнында бір қатардан екі, үш қатарға, спортзалды айналып жүргенде бір лектен үш, төрт лекке тұру, қозғалыста және орнында тұрғанда қолды жанға және алдыға созып, екі аралықты ажырату.

Жалпы дамыту жаттығулары. Саптағы іс-қимыл кезінде орындалатын жаттығулар: нық пен жамбас, сондай-ақ сирақ пен табан буындарының қозғалыс – қимылын арттыратын, тұлғаны дұрыс қалыптастыратын, қозғалыстың үйлесімділігін, белсенді көңіл-күй сезімін және тепе-теңдікті нығайтатын жаттығулар.

Акробатика. Таянып отырып, алға екі рет домалап түсу, алға қарай жинақталып, баспен тік тұрып алға аударылу, артқа домалап түсіп, жауырыңға тік тұру. Тіреліп отырып, артқа аударылып, жауырыңға тік тұру, бір тізеге тіреле артқа аударылу. "Жартылай шат", "көпір" жасау және осы қалыптардан көмекпен тұрып кету, аяқты сілтей екінші жаққа аударылып түсу (ер балалар).

Белтемір (перекладина). Күшпен тартыла аударылып тірелу. Сол аяқты сілтеп кермеге іліктіру – атша мініп отыру, бұрынғы қалыпқа келу, алдыңғы аяқты кері шығарын тіреліп тұру, екі аяқпен сілтеу, сілтеу кезінде артқа қарғып түсу. Белтемірге асылып тұрып тартылу.

Биіктігі әр түрлі қос сырықта асылып тұрып, бұрылып серіілу, артымен асылып тұру (қыздар). Артқа тіреле бұрыла қарғып түсу.

Өрмелеу. Арқанға үш тәсілмен жындам өрмелеу. Арқанның биіктігі 3 м.

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары. Бөрене: төбеге зат қойып жүру, аяқтарды алмастыра отырып бір және екі аяқпен секіріп түсу, орнында тұрып аяқты сілтей 180° -қа бұрылу. Бір аяқпен бөренеге секіріп шығу. Бөрененің үстімен жүгіріп оту және одан шалқайып секіріп түсу.

Тіреліп секіру. Кіші ағаш аттан бұрын үйренген тәсілдермен секіру, снарядтың биіктігі 120 см, көпіршенің снарядтан қашықтығы 40-45 см.

Ырғақты гимнастика. Музыкалық әуенмен орындалатын, жалпы дамытатын 12-16 бөлімнен тұратын жаттығуларды орындау.

8 сынып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Қозғалыс кезінде залды айнала жүріп бір лектен екі, үш, төрт лекке қайта тұрып жүру. "Қиғаш жүру". "Сол (оң) жакка қарсы жүріс жасау", "Жыланша (ирелендеп) жүру" командаларын орындап, лекпен қозғалу. Залды айналып және қиғаш қозғалып жүргенде созылған қолдардың қашықтығына (алға және жанға) екі лекке ажырату.

Биік белтемір (ер балалар). Асылып тұрып, күшпен артқа аударыла көтеріліп, таянып тұру; сол аяқты сілтеп, сол аяқпен атша мініп отыру; кері, солға қарай айналу (сол қолды айнала) – таянып отыру; аяқтарды доғаша сермеп, артқа секіріп түсу. Асылып тұрып, аяқтарды сілтеу. Асылып тартылу.

Әр түрлі биіктіктегі сырық (қыз балалар). Жоғарғы сырықта асылып тұрып иіле сілтеу; аяқтарды бірге сілтей, төменгі сырықта жатып асылу, төменгі сырықта артқа таянып отыру; солға, кері (сол қолды айналып) бұрылып, таянып отыру; артқы аяқтарды сілтей снарядқа сол бүйірді қарата оңға бұрыла секіріп түсу. Асылып тартылу (гимнастикалық орындыққа аяқты тірей).

Тіреліп секіру (гимнастикалық кіші ағаш ат және енді ағаш ат (конь в ширину); снарядтың биіктігі 120-130 см). Екпін алу, көпірінге секіріп түсу, итерілу, қолмен итерілгенге дейінгі ұшу, қолмен итерілу. Қолмен итерілгеннен кейінгі ұшу, жерге түсу элементтері бойынша аяқтардың арасын ашып немесе бүгіп секіру. Жеке нәтижелерді есепке ала толық үйлесімділікте орындау.

Қос сырық (ер балалар). Білекке таянып, қолдарға тіреліп аяқтарды сілтеу, білекке таянып сілтегенде алға сермеп, аяқты алшақ қойып көтеріліп отыру; оң аяқты сілтей сол бүйірді снарядқа қаратып, солға кері бұрыла шалқая секіріп түсу.

Өрмелеу. Уақытты есептеп үш тәсілмен аралас асылудан өрмелеу (арқанның биіктігі ер балалар үшін – 4 м, қыз балалар үшін – 3 м).

Акробатика. Ер балалар: бастапқы калып – негізгі тұрыс, қолдар жоғары көтерілген. Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап,

«Қарлығаш» қалпын ұстау, тіктеліп, оң аяқты, сол аяқтың үстіне айқастыра адым жасау. Кері айналып таянып отыру. Жиінақталып артқа тоңқалаң асу; жауырыңға аударылып түсу жауырыңмен тұру, аяқтарды бастан асыра, олардың ұшын еденге тигізу, алға аударылып түсіп, аяқтардың арасын алшақ қойып отыру қолды артқа тіреу; кеудені аяқтарға қарай еңкейту; жазылып-шалқалап жатқан қалыпқа келу; аяқтарды бүгіп «көпір» жасау; жауырыңға жатқаннан кейін тығыз жиінақталу; жазылып, солға бұрылып, кері аударылып етпетінен жатқан қалыпқа келу (қолдарды жоғары көтеру); таянып жату, таянып отыру, басқа және қолдарға тұру. Жиінақталып тоңқалаң асу, таянып отыру. Биік секіру (қолдарды жоғары сілтей).

Қыз балалар: бастапқы қалып – негізгі тұрыс. «Жүзушінің сөредегі қалпы» (кеудені алға еңкейтіп, қолдарды артқа қарай шығарып жартылай отыру). Жиінақталып алға қарай тоңқалаң асу, артқа аударылып түсіп, жауырыңға тұру. Арқасымен жатып, аяқты алшақ қойып отыру, ауысу қолдарды артқа тіреу, кеудені аяқтарға қарай еңкейту; жазылып шалқалап жатқан қалыпқа келу. Аяқтарды бүгіп «көпірге» тұру. Бір тізерлеп таянып тұрып бұрылып, жартылай шатқа отыру; таянып отырған қалыптан жоғары қарай қолды сілтей секіру.

Борене. Тепе-теңдік жаттығулары (*қыздар*). Жүрістің әр түрі: аяқтың ұшымен, тізені жоғары көтере, алға аттап басып (выпад), қосарланған адымдармен, төбеге зат қойып жүру, көзді байлап аяқтың ұшымен жүру, адымдап секіре алға қозғалып жүру. Орнында тұрып бұрылу (табандар снарядта бір түзу сызықтың бойында болады), оңға, оңға-кері айналу, солға, солға-кері айналу, бір аяқта тепе-теңдік сақтау («Қарлығаш»).

Борененің ұзына бойымен жүтіріп өту, шалқайып секіріп түсу.

Ырғақты гимнастика. Музыкалық әуенмен орындалатын 10-16 жалпы дамытатын жаттығулар (би жаттығулары) жиынтығы.

9 сыпып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Орнында тұрып жүруден лекте (залды айналып) және қатарда (залдың ортасында) жүруге ауысу; қозғалыс кезіндегі бір лектен үш, төрт лекке ауысу (залды айналып жүріп).

Залды айнала және киғаш жүрген қозғалыстағы қол созым қашықтыққа (алға және жанға) үш лектегі сапты жазу.

Белтемір (ер балалар). Асылып тұрып аяқтарды сілтеу. Жаттығу әрекеттері: асылудан күшпен көтеріліп артқа аударылып түсіп, таянып тұру; сол аяқты сілтеп, сол аяқпен атша мініп отыру; солға бұрылып кері айналу (сол қолды айналып), таянып тұру; аяқтарды доғаша сілтеу, артқа сілтеген кезде-секіріп түсу. Асылып, тартылу.

Әр түрлі биіктіктегі сырық (қыз балалар). Жоғары сырыққа асылып тұрып, аяқтарды иіп сілтеп, аяқтарды бүгіп, төменгі сырыққа асыла жату; жоғарғы сырықтап сол қолмен ұстап, сол жақ санмен отыру, оң қолды жанға созу; төменгі сырыққа оң қолды тіреп, бұрыш жасап отыру; солға бұрылып, кері айналып секіріп түсу. Асылып жатып тартылу (гимнастикалық орындыққа аяқтарды тіреп).

Тірелін секіру (гимнастикалық аттың енінен немесе кіші ағаш ат; снарядтың биіктігі 130-135 см). Екіпін алу; көпіршеге секіріп түсу; аяқтармен итерілу (қолдардың жанама қозғалыстары); қолмен итерілгенге дейінгі ұшу; қолмен итерілу, жерге түсу секілді техниканың фазалық элементтерін сақтай, аяқтарды бүгіп немесе аяқтардың арасын ашып секіру.

Қос сырық (ер балалар). Таянып тұрғанда аяқтарды сілтеу. Артқа сілтегенде қолдарды бүгу және алға сілтегенде қолдарды түзу ұстау; алға сілтеудің соңғы кезінде қолдарды бүгу және артқа сілтегенде қолдарды түзу ұстау. Жаттығу іс-қимылдары: қолға тіреліп тұрып сілтеуден – қолдарды бүгіп тірелу; иіліп барып көтеріліп, қос сырыққа аяқты алшақ қойып отыру. Оң аяқты сілтей, солға бұрылып кері қарай снарядқа сол бүйірді бере шалқайып секіріп түсу.

Өрмелеу. Уақытты есептеп үш тәсілмен аралас асылудан өрмелеу (арқанның биіктігі: ер балалар үшін – 4 м, қыз балалар үшін – 3 м); уақытты есептемей аяқтың көмегісіз өрмелеу (ер балалар; арқанның биіктігі 2 м).

Акробатика. Ер балалар: бастапқы қалып – негізгі тұрыс, қолдар жоғары созылған. Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап («Қарлығаш»), оны ұстап тұру; тіктеліп, оң аяқты сол аяқтың үстіне айкастырып тұру; кері айналып, таянып отыру; жинақталып артқа қарай тоңқалаң асып арқаға аударылу; жауырыңға тұру; аяқтарды

жібере, бастан асыра аяқтардың ұшымен еденге тигізу; аяқтарды жамбас - сан буындарынан жаза (алға аударыла), қолдарды артқа таяна - аяқтардың арасын ашып отыру; кеудені аяқтарға қарай еңкейту (қолдарды алға соза); түзулене шалқалап жатқан қалыпқа келу (аяқтарды бүгіп); көпір, арқаға жатқаннан кейін тығыз жинақталу қалпына келу; солға бұрылып, кері айналып, жазылып етпетіннен жату - қолдарды жоғары көтеру; таянып жатқан қалыптан таянып отыруға ауысу; тұрып - бір аяқпен итеріле, екіншісін сілтей қолдарға тұру, көп кідірмей, жинақталып алдыға қарай тоңқалаң асу - таянып отыру; қолды сілтей жоғары қарай секіру.

Қыз балалар: бастапқы қалып - негізгі тұрыс, қолдар жоғары созылған. Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап тұру («Қарлығаш»); тіктеліп бастапқы қалыпқа келу; «жүзушінің сөредегі қалпы»; жинақталып, алға қарай қатарынан екі рет тоңқалаң асу; артқа аударылып түсіп, жауырыңға тұру; аяқтарды алысқа қойып отыру жағдайына келу - қолдарды арт жаққа таянып отыру; қолдарды алға соза кеудені аяқтарға қарай еңкейту; жазылып, шалқалап жатқан қалыпқа келу (аяқтарды бүгіп); көпір; бір тізерлеп таянып тұрып бұрылу - жартылай шат; таянып отырған қалыптан қолды сілтей жоғары секіру.

Бөрене (қыз балалар). Жүрістің әр түрлілігі: аяқтың ұшымен, алға аттап басу (выпад); жартылай отыра адымдап; төбеге (басқа) зат қойып (құм салынған қалташа); көзді жұмып (байлап) жүру. Аяқтарды ауыстыра бір орында жоғары қарай секіру; ілгері жылжып, адымдай секіру. Бір орында тұрып бұрылулар (табандар бір түзу сызықтың бойында болады); солға, солға-кері айналу; оңға. Оңға-кері айналу (аяқтың ұшымен). Бір аяқпен тепе-теңдік сақтап тұру, екіншісі - артта (алда, жанда). Бөренемен жүтіріп өтіп, шалқайып секіріп түсу.

Ырғақты гимнастика. 10-16 жалпы дамытатын жаттығулар (біл, гимнастикалық емес) келісімі.

10 сынып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Лектегі саппен залда орын ауыстыру тәсілдері. Лектегі сапта қозғалыс бағытын ауыстыру. Лектегі ажырау, жақындау тәсілдері және залды айнала лектегі саппен жүргендегі бұрылулар.

Белтемірдегі жаттығулар. Күшпен орындалатын жаттығулар: Асылып тұрған калыптан күшпен көтеріліп, таянып тұру. Асылудан күшпен артқа аударыла көтеріліп, таянып тұру. Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер: асылып тұрып орташа тербеліспен аяқты сілтеу (қолды тұзақ-ілемекте ұстау); таянып тұрған калыптан аяқтарды доғаша сілтеп-сілтеу кезінде артқа секіріп түсу; асылып тұрғанда аяқтарды сілтеп тербеліп иіліп көтерілу; таянып тұрғанда аяқтарды сілтей, артқа айналым жасау.

Қос сырықтағы жаттығулар. Статикалық жағдайда күшпен және сілтеу қозғалыстарын пайдаланумен орындалатын жаттығулар (кайталау, өгілген материалдарды бекіту). Аяқтарды сілтеумен орындалатын жаттығулар. Жаттығу комбинацияларын құрастыру үшін элементтер: қолдарға таянып тұрып аяқтарды сілтеу; қолдарды бүгін таяну-жазыла көтеріліп, аяқтардың арасын ашып, отыру; аяқтардың арасын алшақ ұстап отырудан күшпен бүгіліп, алға тоңқалан асып, аяқтардың арасын ашып отыру; таянып тұрып аяқтарды сілтей, артқа шалқая секіріп түсу.

Бөренеді тепе-теңдік сақтау жаттығулары. Бір орында орындалатын жаттығулар: тұрудың әр түрлілігі, бір аяқпен тұрып тепе-теңдік сақтау; таянудың әр түрлілігі (таянып отыру, таянып сол аяқпен отыру – оң аяқты артқа шығару; ұзына бойына таянып отыру; ұзына бойына тіреліп отыру – қолдар жанда).

Тірелу орнын алмастырып орындалатын жаттығулар: жүрудің, (аяқтардың ұшымен, бүгілген аяқтың тізесін биік көтере, алға аттап басып); секірулердің, бұрылулардың (жартылай сілтеп және толықтай сілтеп бұрылулар) әр түрлілігі.

Әр түрлі биіктіктегі қос сырықтағы жаттығулар (қыздар). Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер: асылуда аяқтарды не сілтеу; төменгі сырықта отырып асылудан, бір аяқты сілтей, екіншісімен итеріле жоғарғы сырыққа артқа аударыла көтерілу; жоғары сырықта таянып тұрудан төменгі сырықта жатып асылу жағдайына ауысу – оңға бұрылу, жоғары сырықтан оң қолмен ұстап оң санмен отыру; төменгі сырыққа сол қолмен тіреле бұрыш жасап отыру, оң қолмен жоғары сырықтан ұстау – оң қолды босата, сол жаққа бұрыла секіріп түсу.

Тіреліп секіру. Тіреліп секіру техникасының элементтерін жетілдіру. Тұрақты дағдыларды қалыптастыруға, тіреліп секірудің фазалық қозғалыс-қимылдарын орындауға бағытталған арнайы дене

жаттығулары: екпін алу; көпіршеге секіріп түсу; аяқпен серпілу; қолмен итерілуге дейінгі ұшу; қолмен итерілу; қолмен итерілгеннен кейінгі ұшу, жерге түсу. Қолдарды снарядтың қашық екінші шетіне қойып, аяқтардың арасын ашып секіру (немесе көпіршеден снарядқа дейінгі қашықтықты есептей кіші ағаш аттан аяқтардың арасын ашып секіру – биіктігі 130 см). Көпіршеден снарядқа дейінгі қашықтықты есептемей, биіктігі 130 см кіші ағаш аттан аяқтардың арасын ашып секіру (қыздар).

Би мен еркін жаттығулардың элементтері бар акробатика. Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер (жасөспірімдер): жанға аунап түсу; қолға және басқа тұру; жинақталып алға және артқа тоңқалаң асу (екпінмен 2-3 рет қатарынан); бір аяқты сілтеп, екінші аяқпен итеріле қолға тұру (ұстап тұрмай-ақ) – жинақталып алға тоңқалаң асу; жинақталып алға созылып барып тоңқалаң асу.

Билерді, еркін жаттығуларды және ырғақты гимнастиканы (қыз балалар) құрастыру және оның элементтері: адымдап секіру, жартылай және толықтай аяқты сілтеп бұрылу; бір аяқта тепе-теңдік сақтау; жинақталып алға және артқа тоңқалаң асу; жауырынға тұру; көпір-көпірден тұрып кету; би қозғалыстарының адымдау, жүру, бұрылуларынан тұратын жаттығу комбинациялары; «қатты» және «жұмсақ» үлгіде орындалатын ырғақты гимнастиканың жаттығу кешендері.

Өрмелеу. Уақытты есептеп биіктігі 4 м (жасөспірімдер) және 3,5 м (қыздар) арқанмен кез келген тәсілмен өрмелеу.

11 сынып

Гимнастика

Саптық жаттығулар. Залды айналып жүргенде бір лектен екі, үш, төрт лекке қайта сапка тұру. Лектегі саппен қозғалыс кезінде бұрылулар жасау және араңы ажырату (алшақтату).

Белтемірдегі жаттығулар. Күшпен орындалатын жаттығулар. Асылудан күшпен көтеріліп, таянып тұру; асылудан күшпен артқа аударыла көтеріліп, таянып тұру. Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер: асылып тұрып аяқтарды сілтеуден жазылып көтеріліп, таянып тұру; таянып тұрғанда екі аяқты сілтей,

тіреле артқа аударылу; таянып тұрғанда аяқтарды доғаша сілтей - сілтеу кезінде 90 градусқа артқа секіріп түсу.

Қос сырықтағы жаттығулар. Статикалық жағдайда күшпен және сілтеу қозғалыстарын пайдаланумен орындалатын жаттығулар (қайталау, өтілген материалдарды бекіту). Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер: қолдарға таянып тұрып аяқтарды сілтеу; қолдарға тіреліп тұрып сілтеу; қолдарға таянып тұрып сілтеу – қолдарды бүгіп таяну – жазыла көтеріліп, аяқтардың арасын ашып отыру; таянып тұрып аяқтарды сілтей, артқа шалқая секіріп түсу.

Боренедегі теп-тепдік сақтау жаттығулары (қыздар). Жаттығу комбинацияларын құрастыру үшін элементтер: алға қозғала адымдап секіру; адымдап секіріп тоқтау – бір аяқта тұрып (сол немесе оң аяқта) тепе-тепдік сақтау – қолдарды жанға, жоғары созу; бір аяққа таянып отырып бұрылу; аяқты алға қаттырақ сілтеп, кері айналу (бұрылу).

Әр түрлі биіктіктегі қос сырықтағы жаттығулар (қыздар). Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер: аяқтарды не сілтеу; жоғары сырыққа асылудан, аяқты бүте секіріп, төменгі сырыққа асыла жату; төменгі сырықта отырып асылудан – бір аяқты сілтей, екіншісімен ітеріле жоғарғы сырыққа артқа аударыла көтерілу; жоғары сырықта таянып тұрудан төменгі сырықта жатып асылу жағдайына ауысу; жоғары сырықтан оң қолмен ұстап оң санмен отыру; төменгі сырыққа сол қолмен тіреле бұрыш жасап отыру – оң қолды босата, кейін бұрылып секіріп түсу (сол қолды айнала).

Тіреліп секіру. Қолдарды снарядтың екінші қашық шетіне қойып, аяқтардың арасын ашып аттан (биіктігі 130 см) секіру немесе көпіршеден снарядқа дейінгі қашықтықты есептеп кіші ағаш аттан аяқтардың арасын ашып секіру (жасөспірімдер). Көпіршеден снарядқа дейінгі қашықтықты есептемей, биіктігі 130 см кіші ағаш аттан аяқтардың арасын ашып секіру (қыздар).

Би мен еркін жаттығудың элементтері бар акробатика. Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер (жасөспірімдер): жанға аунап түсу; бір аяқты сілтей және екіншісімен ітеріле қолға тұру (ұстап тұрмай-ақ) – жинақталып алға тоңқалаң асу; таянып отырған қалыптан, қолдар мен басқа күшпен тұру; жинақталып, екпінмен алға және артқа екі рет тоңқалаң асу.

Жаттығу комбинациясын құрастыру үшін элементтер (қыздар): бір аякпен тепе-теңдік сақтау ("қарлығаш"). Тіреліп отырған қалыптан жинақталып алға тоңқалаң асып аяқты жазып отыру – кеудені аяқтарға қарай еңкейту; отырған қалыптан артқа аударылып, жауырынмен тұру; тіреліп отырған жағдайдан артқа тоңқалаң асып, бір тіземен таянып отыру; қолдарды жанға созып жартылай шатқа отыру; сандарға жатып таяну; таянып отыру – шалқайып жоғары қарай секіру.

Бірғақты гимнастика. Музыканың сүйемелдеуімен ЖДЖ (8-10 жаттығу) кешенін орындау; тақырыптық немесе сюжеттік би кешенін құрастыру.

Өрмелеу. Уақытты есептеп биіктігі 4 м (жасөспірімдер) және 3,5 м (қыздар) арқанмен кез келген тәсілмен өрмелеу.

2 ҚОСЫМШАСЫ

Сабақ хронометраждаудың хаттамасы.

Сабақ өткізуі _____ Күні _____ уақыты _____
 Мектеп _____ Сынып _____
 Өткізу орыны _____ Оқушылардың саны _____ олардың
 ішінде: Ұлдар _____ Қыздар _____ Байқалатын
 оқушыны _____ Сабақтың нөмірі _____
 Сабақ мақсаттары _____

Сабақ бөлімі	Сабақ мазмұны	Әрекет аяқтау уақыты	Әрекетшілік түрлеріне уақыттың бөлінуі					Ескертулер
			4	5	6	7	8	

4- жаттығуды орындау уақыты

5- тыңдау және байқау уақыты

6- демалыс және өз кезегін тосу уақыты

7- сабақ ұйымдастыру әрекеттері

8- бос тұру

Сабақ барысында хаттамада сабақ мазмұны толық жазылады және әр әрекетін аяқтау уақыты белгіленеді. Әрекетшілдік түрлеріне бөленген уақытты сабақ біткесін есептеп, хаттамаға енгізіледі.

Сабақтың моторлық тығыздығын анықтау үшін 4 бағанада белгіленген уақытты қосып келесі теңдеу $MT = \frac{T_{\text{жатт}}}{T_{\text{жал}}} \times 100\%$ бойынша есептейді. Осы жерде, $T_{\text{жат}}$ - жаттығуларды орындау уақыты, $T_{\text{жал}}$ - сабақтың жалпы уақыты.

Сабақтың жалпы тығыздығын есептеп шығару үшін белсенді әрекетшілдікке бөленген уақытты анықтайды, ол үшін 4-5 және 7 бағанадағы көрсеткіштерді қосады. Сосын келесі теңдеу $MT = \frac{T_{\text{бел}}}{T_{\text{жал}}} \times 100\%$ бойынша есептеп шығарады. Осы жерде, $T_{\text{бел}}$ - белсенді әрекеттер уақыты.

Тамыр соғу жиілігін өлшеу хаттамасы

Өткізу күні _____

Өткізу орны _____

Сынып _____ Сабақтың түрі _____

Сабақтың
міндеттері _____

Оқушылардың саны _____

Сабақ өткізуші _____

Пульсометрия жасаған _____

Секундомердің көрсеткіші	10 секундағы жүрек соғысы (рет)	1 минуттағы жүрек соғысы (рет)	Оқушының іс әрекеттері

4 ҚОСЫМШАСЫ

Саптық жаттығулар өткізу бойынша №1 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапқа тұру және оны қайта құру

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапқа тұрғызу	«Бір қатар сапқа – тұр!»
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Орындағы бұрылыстар	«Сол – ға!», «Секіріп кері – бұрыл!», «Оң – ға!», «Кері – бұрыл!»
4.	Бір қатардан екі қатарға тұрғызу	1. «Бірінші – екіншіге – санал!». 2. «Екі қатарға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
5.	Қайта құру	«Бір қатарға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
6.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
7.	Бір колоннадан екі колоннаға тұрғызу	«Екі колоннаға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
8.	Қайта құру	«Бір колоннаға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)

Саптық жаттығулар өткізу бойынша №2 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапқа тұру және оны қайта құру

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапқа тұрғызу	«Бір қатарға – тұр!»
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Бір қатардан екі қатарға тұрғызу	1. «Үшке – санал!». 2. «Үш қатарға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
4.	Қайта құру	«Бір қатарға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
5.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
6.	Бір колоннадан үш колоннаға тұрғызу	«Үш колоннаға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
7.	Қайта құру	«Бір колоннаға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
8.	Қатардан кемерленіп сапты қайта құру	1. «Алты, үш, орында – санал!». 2. «Саналу бойынша алға – бас!»
9.	Қайта құру	«Өз орындарына – бас!»

Саптық жаттығулар өткізу бойынша № 3 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапка тұру және саптағы қимыл – қозғалыс

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапка тұрғызу	«Бір қатарға – тұр!»
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
4.	Колоннаны айналу жолмен жөнелту	«Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
5.	Жүгіріске көшу	«Жү – гір!»
6.	Қадамдауға көшу	«Жай – жүр!»
7.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
8.	Топты (сыныпты) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)

Саптық жаттығулар өткізу бойынша № 4 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапка тұру, саптағы қимыл – қозғалыс және сапты жазу және жинақтау

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапка тұрғызу	«Бір қатарға – тұр!»
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
4.	Колоннаны айналу жолмен жөнелту	«Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
5.	Арақашықтықты белгілеу	Арақашықтық екі қадам. «Арақашықтықты – ұста!»
6.	Қозғалыс кезінде бірізді бұрылыспен бір колоннадан төрт колоннаға тұрғызу	«Сол жаққа төрт колоннамен – бас!»
7.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
8.	Топты (сыныпты) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)
9.	Тіркеме кадаммен жазылу	«Ортадан сол және оң жаққа тіркеме кадаммен екі қадамға – жазыл!»
10.	Жиналу	«Ортаға тіркеме кадаммен - жинал!»
1.	Кері сап құру	1. «Оң – ға!». 2. «Бір колоннамен сол(оң) жаққа кадам – бас!»
2.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
3.	«Топты (сыныпты) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)

Саптық жаттығулар өткізу бойынша № 5 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапқа туру, саптағы қимыл – қозғалыс және сапты ажырату және жинақтау

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапқа тұрғызу	«Бір қатарға – тұр!»
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
4.	Колоннаны айналу жолмен жөнелту	«Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
5.	Арақашықтықты белгілеу	Арақашықтық екі қадам. «Арақашықтықты – ұста!»
6.	Жүтіріске көшу	«Жү - тірі!»
7.	Қозғалыс бағыттың өзгерту • диагональ(қиғаш) бойынша • карама – карсы • карама-карсы жүрістен шығу	«Диагональ бойынша – бас!» «Сол (он) жаққа карама-карсы – бас!»; «Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
8.	Қадамдауға көшу	«Жай – жүр!»
9.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
0.	Топты (сынып) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)

Саптық жаттығулар өткізу бойынша № 6 оқу практикасы
Тақырып: Саптық тәсілдер, сапқа туру, саптағы қимыл – қозғалыс және сапты ажырату және жинақтау

№	Мазмұны	Командалар
1.	Сапқа тұрғызу	«Бір қатарға – тұр!» («Бір!», «Екі!», «Үш!»)
2.	Саптық тәсілдер	«Түзелі!», «Тік тұр!»
3.	Оң жаққа бұрылу	«Оң – ға!»
4.	Колоннаны айналу жолмен жөнелту	«Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
5.	Арақашықтықты белгілеу	Арақашықтық екі қадам. «Арақашықтықты – ұста!»
6.	Қозғалыс кезінде бөлу және қосу арқылы бір колоннадан төрт колоннаға тұрғызу	1.«Ортадан – бас!». 2.«Сол жаққа, оң жаққа бір колоннамен – бас!» 3.«Ортадан екі колоннамен – бас!» 4.«Сол жаққа, оң жаққа екі колоннамен – бас!» 5.«Ортадан төрт колоннамен – бас!»

7.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
8.	Топты (сыныпты) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)
9.	Доғамен алдына жазылу	«Доғамен алдына жа – зыл!»
0.	Жиналу	«Доғамен алдына жи – нал!»
1.	Кері сап кідру – ажырату және жинақтау	1. «Сол жаққа, оң жаққа екі колоннамен – бас!» 2. «Ортадан екі колоннамен – бас!» 3. «Сол жаққа, оң жаққа бір колоннамен – бас!» 4. «Ортадан бір колоннамен – бас!»
2.	Айналым жолмен жүру	«Сол жаққа айналым жолмен – бас!»
3.	Сапты жинақтау (қозғалысты тоқтату)	«Бастаушы орында!»
4.	Топты (сыныпты) тоқтату	«Топ (сынып) - тоқта!» («Бір!», «Екі!»)

Құсмишенов М.Е.

**МЕКТЕПТЕ ГИМНАСТИКАЛЫҚ
ЖАТТЫҒУЛАРДЫ ОҚЫТУ
ӘДІСТЕМЕСІ**

Оқу құралы

Пішімі 60x100 1/16

Тығыздығы 80 гр./м². Қағаздың ақтығы 95%.

Қағазы офсеттік. РИЗО басылымы.

Көлемі 112 бет. Шартты баспа табағы 7



«New book» баспасында басылымға
дайындалды және басып шығарылды
ҚР, Алматы, Жетісу-2 ш. ауд. 5 үй, 58 пәт.
тел.: 8 (727) 233-83-61, 233-90-95
e-mail: new_book2018@mail.ru