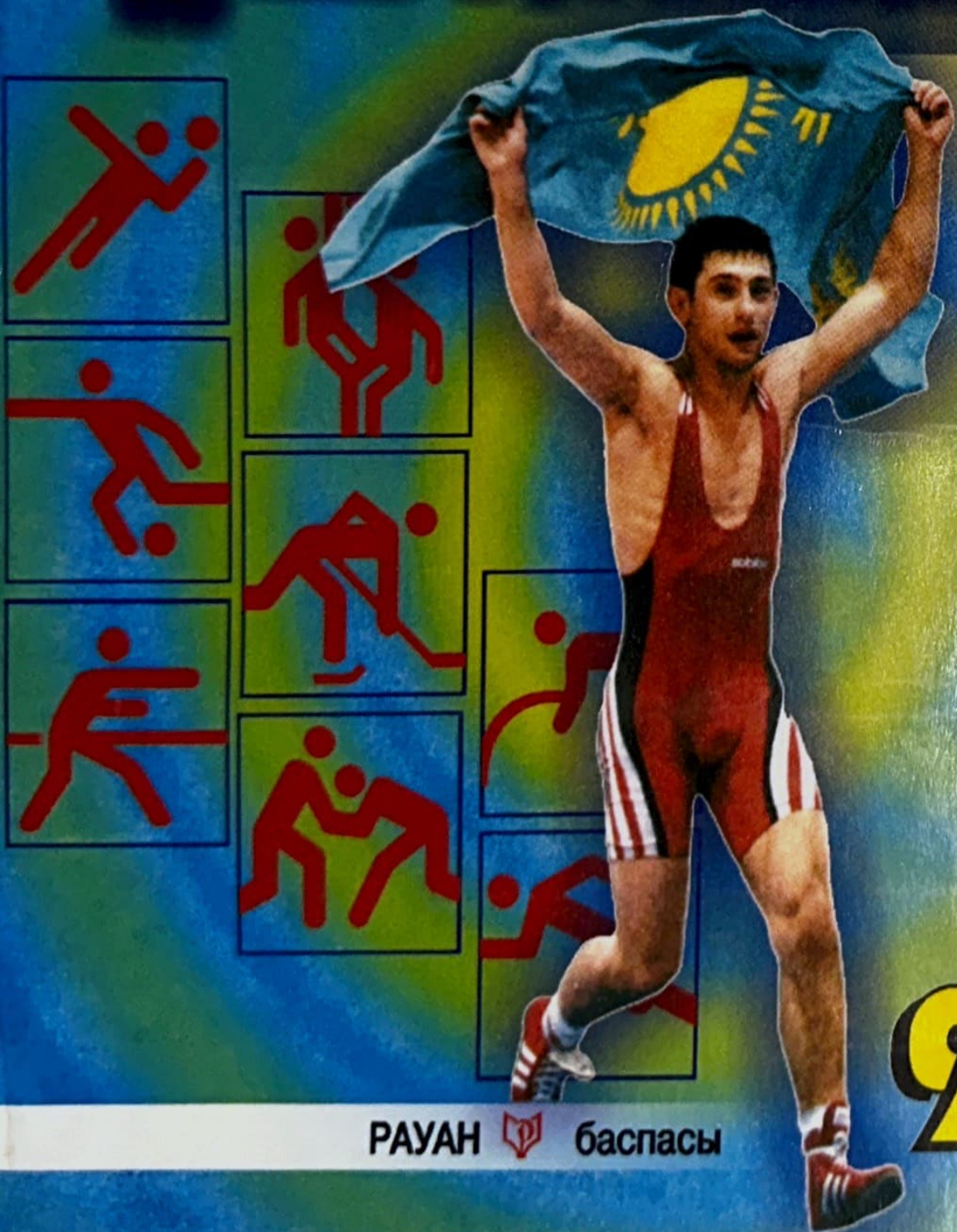




6

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ



РАУАН  баспасы

9

Accepted A
Ch

С. ҚАСЫМБЕКОВА, С. ТАЙЖАНОВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

**Жалпы білім беретін мектептің
9-сыныбына арналған
байқау оқулығы**



**Республикалық мемлекеттік
“Рауан” баспасы
Алматы 2000**

ББК 74. 267

Қ 45

*Қазақстан Республикасы Білім және ғылым
министрлігі ұсынған*

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

ҚАЗАҚСТАН РЕСПУБЛИКАСЫ
БІЛІМ ЖӘНЕ ҒЫЛЫМ
МИНИСТРЛІГІ

Қасымбекова С., Тайжанов С.
Қ 45 Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің
9-сыныбына арналған байқау оқулығы. — Алматы:
Республикалық мемлекеттік “Рауан” баспасы, 2000.
— 168 бет, суретті.

ББК 74. 267

ISBN 5-7667-8095-8

Қ 43060221900-052 79(1)-2000
404(05)-2000



© Қасымбекова С., Тайжанов., 2000
© Республикалық мемлекеттік
“Рауан” баспасы, 2000
Барлық құқықтары қорғалған

ISBN 5-7667-8095-8

АЛҒЫ СӨЗ

Қымбатты оқушылар!

Сендер мектепте жалпы біліммен қатар, дене тәрбиесі жөнінен де белгілі бір мөлшерде арнайы білім алып, іскерлік пен машық, дағдыларды меңгересіңдер. Дене тәрбиесінен қажетті біліктілік пен дағдыларды меңгеру — әрбір жас жеткіншектің міндеті. Себебі, кез келген елдің болашағы оның халқының, соның ішінде жастарының денсаулығы мен күш-қуатына байланысты. Олай болса, қазіргі мектеп оқушыларының денсаулығы елдің де, қоғамның да байлығы деген сөз. Сондықтан да ел Президентінің Қазақстан халқына арнаған “Қазақстан — 2030” Жолдауында осы міндеттерді шешуге арнайы назар аударылып, келешекте Азия Барысына айналатын еліміздің іргесін нығайтатын қазіргі жас ұрпаққа зор сенім білдірілген.

Көп білетін және алған білімдерін жұмыста, үйде, демалыс кезінде қолдана алатын адам — рухани бай, мәдениеті жоғары адам. Адам өз халқына, еліне мүмкіндігінше көбірек пайдасын тигізу үшін, дені сау, күшті, епті, төзімді болуы тиіс. Ондай адам қандай жұмысты да шаршамай-шалдықпай істей алады, шаршаса да, оңай әл жинап, тез тыныға біледі. Ондай адамды өз денесін тәрбиелеген, шыныққан, төзімді, қайратты адам дейміз. Бұған дене тәрбиесі сабағы арқылы және сабақтан тыс кезде жеке машықтану арқылы қол жеткізуге болады.

«Денсаулық — зор байлық», «денсаулығыңды күт» деген сөздерді күнде естіп жүргенмен, оған мән бере бермейтіндер де жоқ емес. Егер сендердің араларыңда да денсаулығыңа жүрдім-бардым қарайтын, ауыра қалсам, дәрігер емдейді ғой деп жүре беретіндер болса, олары дұрыс емес.

Көрі, жас демей, кім болса да өз денсаулығының қамын өзі ойлауы керек. Әрине, өз баласының денсаулығына әрбір ата-ана қамқорлық жасайды, сол мақсатта мектепте дене шынықтыру сабақтары мен әр түрлі іс-шаралар өткізіледі. Бірақ бұлардың бәрі дененің қалыпты дамып, жетілуіне ойдағыдай әсер ете алмайды. Сол себепті де сендердің дене шынықтыру жаттығуларымен ұдайы және жеке айналысуларың керек. Денені шынықтыру үшін, өзімізді қоршаған

табиғи ортаның таза ауасын, күн сәулесін, сумен шынығу секілді факторларын үнемі пайдалану қажет. Шынығу — денсаулықты сақтаудың және оны нығайтудың ең қолайлы түрі. Шыныға білу, яғни денсаулықты нығайту өздеріңе ғана байланысты.

Дене шынықтыру сендердің ағзаларыңның жұмысына жағымды әсер етеді және ақыл-ой қызметін жақсартады, денсаулықты нығайтуға жәрдемдеседі. Ұсынылып отырған оқулық дене жаттығуларын жеке-дара жасап, машықтануға үйретеді және мектеп бағдарламасында көрсетілген білімдермен қаруландырады.

9-сыныпта бұрын меңгерген икемділіктер мен дағдыларды жетілдіре отырып, сыныптан сыныпқа өтудегі сабақтастық негізінде жаңа қозғалыс-қимыл түрлерін игересіндер.

9-сыныпта денелерің, ақыл-ойларың жетіліп, ағзада үлкен өзгерістер болады. Ақылдарың толысып, өз беттеріңмен ойлау қабілеттерің артады.

Бұл жаста сыртқы дүниедегі болып жатқандарды ғана емес, сонымен бірге өз денелерің мен жан дүниелеріңде болып жатқан өзгерістерді де ой елегінен өткізе бастайсындар. Басқаша айтқанда, ойлау жүйесі өздеріңе бағытталады. Өздеріңнің іс-қимылдарыңды ұғына білуге, бақылауға теориялық сабақтар мен практикалық жаттығулардың пайдасы зор.

Сыныптан сыныпқа өткен сайын дене жаттығуларымен айналысу барысында мұғалім көмегіне ғана сүйене бермеген жөн.

Еліміздегі дене шынықтыру жүйесінің негізіне Президенттік сынамаалар алынған. Бұл сынамаалардың негізгі мақсаты — ел тұрғындарының дене даярлығын жақсарту. Оның талап көрсеткіштері де күрделі. 9-сыныпты бітірерде сендер осы сынамаалардың өз жастарыңа сәйкес келетін көрсеткіштерін тапсыруларың керек. Оны орындау үшін сабақта, секциялық сабақтарда және бос кездеріңде көп еңбектенгендерің жөн. Сондай ізденіс, жеке-дара машықтану кезінде де осы оқулықта баяндалған білім негіздерін басшылыққа алатын боласындар.

I. ТЕОРИЯЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР

1. Жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттыратын жаттығулар

Адам өзінің күнделікті тұрмыс-тіршілігінде, еңбек еткенде әр түрлі қозғалыстар мен әрекеттер жасайды. Дененің жекелеген мүшелерінің жұмысына және олардың қалыптасуына осылардың бәрі әсер етеді. Адамның жеке басының қасиеттері дененің қалыптасып, жетілуімен тығыз байланысты. Демек, денені жүйелі шынықтыру және денсаулықты қалыптастыру адамның сана-сезімін жетілдіреді.

10–15 жастағы жеткіншектердің мінез-құлқында үнемі тұрақтылық бола бермейді. Бұл ғылыми түрде дәлелденген. Сондықтан дене жаттығуларымен (әсіресе, спорт түрімен) айналыспас бұрын, мұғалімдермен кеңесіп барып, содан соң ғана жаттығуды бастаған жөн.

Дене жаттығулары әр түрлі болуы керек. Бұл адам ағзасының қалыпты өсіп-дамуы және қызмет істеуі үшін қажет. Дене жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу адамның дене мүсінінің қалыптасуына елеулі түрде әсер етеді. Дене мүсіні дегенде, дененің көлемін (бойдың ұзындығы, салмақ, кеуденің өлшемі, иық пен жамбастың жалпақтығы, қол мен аяқтың ұзындығы және т. б.), салмағын, бұлшық еттердің және дененің қалыпты дамуын түсіну керек.

Жоғарыда аталған белгілердің барлығы бірдей денеге түсетін ауырлық әсеріне байланысты өзгерістерге ұшырай бермейді. Бөрінен бұрын адамның салмағы тез өзгеріп отырады. Сондықтан, салмақ қандай себептерден өзгеріске ұшырайтынын білген маңызды. Мысалы, тамақты көп жеп, қозғалыс аз болған жағдайда, салмақ май талшықтарының есебінен артатын болады. Денеге оңтайлы ауырлық күш түскенде, ет талшықтарының көлемі артады.

Орташа деңгейдегі ауырлықтар (жүгірістер, спорттық ойындар және т.б.) жіліншік, жілік, аяқ пен қолдың ұзындығының өсуіне әсер етеді, ал шамадан тыс ауырлықтар (ауыр атлетикамен, күреспен, батпан (гир) көтерумен айналысу) сүйек ұзындығының өсуін біршама баяулатады (дәлірек айтсақ, өсу қарқынын тежейді), бірақ оның

есесіне спорттың бұл түрімен айналысқандардың көпшілігі төртпақ, шымыр, мықты болып өседі. Өсіп келе жатқан ағзаға түсетін дене жүктемелері заңдылықтарын білу дене сүйектерінің көлемі мен шамасына, дәлірек айтсақ, дененің құрылымына белгілі дәрежеде әсер етуге мүмкіндік береді.

Дене тәрбиесінің негізгі мақсаттарының бірі — ағзаның тіршілік қызметі мен өсуі барысындағы сандық және сапалық өзгерістерді үйлестіріп отыру. Дене дамуындағы өзгерістер жас пен жынысқа ғана емес, сонымен қатар қозғалыс белсенділігіне де байланысты.

«Дене даярлығы» дене қасиеттері мен қозғалыс дағдыларының қалыптасуы мен дамуына мақсатты түрде әсер етуі тиіс. Бұл екеуінің ұштасуы адамның әр түрлі қоғамдық пайдалы қызметті меңгеріп, жүзеге асыруына септігін тигізеді.

Жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттыратын жаттығулар бұлшық етті және жекелеген буындарды нығайтады, мүсінді қалыптастырады, күш пен икемділікті дамытады, тыныс алу және қан айналысы жүйелеріне әсер етеді. Қимылдар үйлесімділігін меңгере білуге үйретеді.

Сондықтан да жаттығуларды іріктеп алғанда, жекелеген буындарды, бұлшық еттерді нығайтуға және күш пен икемділікті дамытатын жаттығуларға басты назар аударған жөн.

Белгілі бір бұлшық еттер тобы үшін күшке, керіліп-созылуға, денені босаңсытуға арналған жаттығуларды іріктеп алу және оларды жүйелі пайдалану дене даярлықтарына сәйкес келуі тиіс. Бұларды негізгі бөлімдегі жаттығулар техникасын тез меңгеру үшін ағзаны даярлайтындай етіп, сонымен қатар жаттығудың жалпы міндетін орындауға мүмкіндік беретіндей етіп іріктеген жөн. Даярлық жаттығулары гимнастикалық емес жаттығулардың да техникасын меңгеруге себепші болады, мысалы, шаңғы даярлығынан (қыста) және жеңіл атлетикадан (жазда) өткізілетін сабақтар алдында шаңғымен жүрудің, жүгірудің, секірудің және лақтырудың техникасын меңгеруге байланысты бұлшық еттерді нығайтатын және дамытатын жаттығуларды пайдалану керек.

Даярлық жаттығуларын пайдаланғанда, төмендегі жүйені сақтаған жөн:

1) арқа бүлшық еттерін динамикалық жұмысқа қосатын керіліп-созылу түріндегі жаттығулар;

2) қол мен иыққа арналған, асылып тұруға негізделген жаттығулар;

3) кеудені аяққа жақындастыратын, алға қарай еңкейетін жаттығулар;

4) аяққа арналған жаттығулар;

5) бүйірге қарай қисаю арқылы немесе айналу және бұрылу түріндегі кеудеге арналған жаттығулар;

6) қол, аяқ және дене арқылы жасалатын қимылдардың үйлесімділігіне арналған жаттығулар;

7) тапсырма түріндегі жаттығулар;

8) денеге жалпы әсер ететін жаттығулар (жүгіру, бір орында тұрып қарғу, тез жүрелеп отыру және басқалар).

Көп күш жұмсалып, жүрек-қан тамырлар жүйесінің күшті қызмет істеуіне мәжбүр ететін жаттығулардан кейін дәлдікке немесе қимылдардың үйлесімділігіне арналған жаттығуларды орындауға болмайды. Мұндайда денені босаңсытатындай, ағзаны қалпына келтіретіндей жаттығуларды орындау қолайлы болмақ.

Жаттығулардың дененің қай мүшесіне қалай әсер ететінін түсініп, қандай да бір жаттығуды орындағанда да, оның мүсінге ықпал жасайтынын есте ұстау керек.

Жаттығуларды сабақтан сабаққа біртіндеп арттыра отырып, қатаң түрде мөлшерлеу қажет.

2. Президенттік сынамалардағы нормативтік талаптарды тапсыруға арналған даярлықтың мақсаттары мен міндеттері

Президенттік сынамалар Қазақстан Республикасы халқының денсаулығын сауықтыруды, дене даярлығын арттыруды көздейді, ол еліміздегі дене тәрбиесі жүйесінің негізі болып табылады. Сынамалар бойынша жұмыс істеу жан-жақты дене қабілеттерін дамытуға, дені сау, күшті, төзімді, белсенді болуға көмектеседі.

Сынамаларға кіретін жаттығулар түрлері спорттық қабілеттіліктерді анықтауға және оны дамытуға, спорттағы

жетістіктерді арттыруға, мектептегі дене тәрбиесінің сапасын жақсартуға, сондай-ақ дене тәрбиесін насихаттауға жәрдемдеседі.

Адамдардың денсаулығын нығайтып, дене тәрбиесін дамыту – мемлекеттік маңызды іс. Өйткені елдің егемендігін сақтау, оның экономикалық мүмкіндігін арттыру көп жағдайда ұлттың (халықтың) дене тәрбиесімен және рухани тазалығымен айқындалады. «Халық денсаулығы – елдің байлығы» деген сөз жайдан-жай айтыла салмаған.

Президенттік сынамалардың мақсаты – салауатты өмір салтын насихаттау, халықты дене мәдениетімен және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту, адамның өз денсаулығын және өмірдің әр түрлі кезеңіндегі дене тәрбиесі даярлығының деңгейін айқындауда оның қажетін қанағаттандыру.

Президенттік сынамалардың негізгі міндеттері дене тәрбиесінің жай-күйі мен дене шынықтыру жаттығуларының құралдары арқылы халықтың сауығуын, жастардың оқуға, еңбекке және әскери қызметке даярлығын бағалау болып табылады.

Дене тәрбиесі даярлығының Президенттік сынамалары күштілікті, шыдамдылықты, шапшандық пен ептілікті айқындайтын сынақтың жеті түрін қамтиды.

9-сынып оқушылары үшін сынамалар дене тәрбиесі даярлығының екі деңгейінен: Президенттік деңгей мен ұлттық даярлық деңгейінен тұрады.

1. Президенттік деңгей дене тәрбиесінде жан-жақты даярлығы бар дені сау адамдарға арналған.

2. Ұлттық даярлық деңгейі оқу орны бойынша спорттық секцияларда, топтарда, командаларда спорт мәдениеті және спортпен жүйелі түрде айналысатын адамдарға арналған.

Президенттік сынамалар алға қойып отырған талаптар көлемінде оқушылардың жан-жақты дене дайындығын қамтамасыз етуді оқу мен сыныптан тыс жүргізілетін жұмыстарды іскерлікпен ұштастырған кезде ғана жүзеге асыруға болады.

Сынамаларды тапсыруға өзірлік, негізінен алғанда, сабақ үстінде жүргізіледі, дегенмен тиісті даярлық жұмыстары сабақтан тыс уақытта жүргізілсе, мүлде жақсы. Нормаларды тапсыруға даярлық пен оны тапсыру жұмыстарын ұйымдастырудың және нормативтердің күрделілігі ескеріліп, бұл жұмыстар күні бұрын жоспарланады.

Жалпы білім беретін мектептердің 9-сынып оқушыларына арналған сынақ түрлері мен нормативтері

Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Нормативтері			
		Президенттік деңгей		Ұлттық даярлық деңгейі	
		ер балалар	қыз балалар	ер балалар	қыз балалар
100 м-ге жүгіру	сек	13,0	15,2	13,2	15,5
1000 м-ге жүгіру	мин, сек	—	4,10	—	4,30
2000 м-ге жүгіру	мин, сек	7.30	—	8.00	—
Кермеде тартылу	сан рет	16	—	12	—
Шалқалап жатып денені көтеру	мин, рет	—	20	—	15
Ұзындыққа орнынан секіру	см	260	220	235	200
Шаңғымен 3 км қашықтыққа жүгіру	мин, сек	13.30	15.00	14.00	16.00
немесе 6 минут шамасында жүгіріп-жүріп өту	м	1700	1350	1530	1240
50 м-ге жүзу	сек	45	50	—	—
Шағын калиберлі (пневматикалық) мылтықтан 5 оқ ату	ұпай	48	48	454	45
немесе допты (150 гр) нысанаға дәл лақтыру	м	35	23	30	20

Әдетте, қыркүйек—қазанда жеңіл атлетикадан, қараша—желтоқсанның жартысында тирде атудан, желтоқсан—ақпан аралығында шаңғыдан, ақпан—наурызда жүзуден, сәуір—мамырда жеңіл атлетикадан сабақтар өткізу жоспарланып жүр. Жылдамдықты, күштілікті және табандылықты сынау жарыстары оқу жылының аяғында бір күнде өткізіледі.

Жүгіру, секіру, өрмелеп шығу, шаңғымен жарысу сияқты спорт түрлерінен жүргізілетін даярлық дене тәрбиесі сабағы барысында да жүзеге асырылады. Алайда, жекелеген оқушылар үшін бұл жеткіліксіз болуы мүмкін. Сондықтан да ондай оқушылар жалпы дене дайындығы және басқа да секциялық сабақтарда өздерін Президенттік сынамалар талаптарын тапсыруға даярлауы қажет.

Президенттік сынамаларды орындау техникасына, үйрену тәсіліне, сынамаларды өткізуге кейін кеңірек тоқталмақпыз.

3. Ағзаның жүйелі қызмет етуіне дене жаттығуларының әсері және оған түсетін ауырлықты реттеу

Дене жаттығуларының негізгі мақсаты — адамның дене дамуына көмектесу, олардың денсаулығын нығайту. Күнделікті тұрмыс-тіршілікте, оқу барысында толып жатқан өрекеттер мен қозғалыстар жасалады. Осы қимыл-қозғалыстар адам ағзасына белгілі бір дәрежеде әсер етеді. Ал арнайы іріктеліп алынған дене жаттығулары жекелеген дене мүшелерінің қалыптасып дамуына, жетілуіне ғана әсер етіп қоймайды, сонымен бірге жалпы ағзаның жүйелі түрде қызмет атқаруына көмектеседі. Бұл адам денесінің барлық мүшелерінің өзара өрекеттестігіне және сабақтар мен жеке жаттығуларда түрлі қимылдардың өте көп болуына байланысты, соның нәтижесінде ағза тұтас жұмысқа тартылады.

Әрбір жаттығу оқушы ағзасына белгілі бір дәрежеде жалпы әсер етеді. Бұл әсер өте күрделі әрі әр түрлі болады және барлық мүшені қамтиды. Оқушылар дене жаттығуларымен жеке дара айналысу кезінде көп күш-қуат жұмсауы мүмкін. Сондықтан да жаттығуларды саналы түрде мөлшерлеп, денеге түсетін ауырлық күшті бірте-бірте, жүйелі түрде өсіріп отыру керек. Жалпы дене жаттығуларымен жеке дара айналысудан бұрын мұғаліммен ақылдасып алған жөн.

Жаттығуларды дененің белгілі бір мүшесіне пайдалы әсер ететіндей және артық күш түсіріп, оған зиян келтірмейтіндей етіп кезектестіріп отыру қажет.

Жеке жаттығуларды орындаған кезде және сабақ үстінде денеге түсетін физиологиялық ауырлықтан шаршаудың сыртқы белгілері байқалады. Шаршаудың басты белгілеріне

жататындар: жаттығуды одан әрі орындауға селқос қарау, зейіннің шұғыл төмендеуі, жаттығуларды орындау техникасының нашарлауы, дененің қызынуы немесе босаңсуы, беттің қызарып немесе бозара бастауы, мандайдың терлеуі, аяқ-қолдың дірілдеуі және т. б. Осылардың бәрі — қажуды білдіретін белгілер. Мұндай жағдайда жаттығудың түрін өзгертіп, дем алу керек немесе жаттығуды аяқтау үшін, сабақтың қорытынды бөліміне көшу қажет.

Сабақтың қорытынды бөлімінде міндетті түрде шаршау пайда болатынын естен шығармау қажет, өйткені шаршау болмаса, денені жаттықтыру және ағзаның жалпы жұмыс қабілетін арттыру мүмкін емес. Алайда қажу қалыптан артық болмауы және демалғаннан кейін толығымен жойылуы тиіс.

Сонымен бірге жекелеген жаттығуларды орындаған кезде мысалы, арқанға жоғары өрмелеп шыққанда, қолдың бұлшық еттерінің шаршауымен, реттік (саптағы) жаттығулар жасаған кезде зейінмен және басқалармен санасқан жөн. Денеге түсетін бұл жүктемені мөлшерлеу қажет болады, сондай-ақ дене мүшелерін бірқалыпты, кезек-кезек дем алдыру үшін, бұлшық еттердің жекелеген топтарына және ағзаның жекелеген мүшелеріне түсетін жүктемені де өзгертіп отыру керек.

Жұмысқа (жаттығуға) біртіндеп кірісу қажет. Әдетте денеге түсетін физиологиялық ауыртпалықтың ең көбі сабақтың (жаттығудың) негізгі бөлімінің ортасына немесе соңғы үштен бір бөлігіне тура келеді, ал бұл сабақ барысында денеге түсетін ауыртпалықты бірте-бірте арттыра түседі. Жалпы жаттығулар орындаған кезде әркім өз мүмкіншіліктерін ескерген жөн.

Шаршау құбылысы күшті физиологиялық жүктеме түсіретін жаттығуларды аз ауыртпалық түсіретін жаттығулармен ауыстырып отыруға мәжбүр етеді. Мысалы, бұлшық етке күшті ауыртпалық түсіретін жаттығулар денені босаңсытуға арналған жаттығулармен, жылдам орындалатын жаттығулар баяу қарқынмен орындалатын жаттығулармен ауыстырылады.

Дене жаттығуларымен айналысқан кезде денеге түсетін жалпы физиологиялық ауырлықты мөлшерлеу үшін, төмендегілерді есте ұстаған жөн: 1) берілген жаттығулардың қайталау сандарын көбейту немесе азайту; 2) жаттығуларды орындау уақытын немесе ұзақтығын көбейту немесе азайту

(мысалы, жүгірудің, секірудің); 3) жаттығуларды орындаған кезде бастапқы қалыпты күрделілендіру немесе жеңілдету (мысалы, алға және артқа қарай еңкейген кезде қолды бүйірге таяну, бастан жоғары көтеріп ұстау); 4) жаттығуларды орындаған кезде, мысалы, гимнастикалық таяқпен, батпанмен (гантельмен) гүрзілермен (булавалармен), ішіне қоқыс толтырылған доппен жаттығулар жасаған кезде аяқ, қолға салмақ түсіру; 5) осы мақсатқа өз денесінің салмағын пайдалану (мысалы, жүрелеп отыру, қолмен жоғары көтерілу) немесе өзімен бірге жаттығушылармен қарсыласу жаттығуларын жасау; 6) жаттығулардың формасын (бағытын, жаттығудың аралығын, бір мезгілде жасалуын, бірте-бірте орындалуын) немесе сипатын (жүйкеге, бұлшық еттерге күш түсуін, шапшандығын, қарқынын, ырғағын) өзгерту.

Сонымен бірге жаттығуды орындаған кезде төмендегі тәсілдерді пайдалану қажет болады: денеге бірден шұғыл ауырлық түсіруден сақтану үшін бастапқыда бір-екі көмекші жаттығу жасаған жөн; ауыр жаттығулардан және бұлшық еттерге ауыр күш түсіретін жаттығудан кейін денені бос ұстауға арналған жаттығуларды орындау керек; статикалық жаттығуларды динамикалық жаттығулармен алмастыру қажет; шағын, жеңіл жаттығуларды күрделі жаттығулармен алмастыру керек. Жеке бұлшық ет топтарына түсетін ауырлықты кезектестіріп отырған жөн (мысалы, қолға арналған жаттығулардан кейін кеуденің бұлшық еттеріне немесе аяққа арналған жаттығуларды орындау қажет болады); назарды көп аударуды талап ететін жаттығуларды тың кезде сабақтың бірінші жартысында орындауға тырысу қажет; назарды көп аударуды қажет етпейтін жаттығулармен оларды алмастырып отырған дұрыс. Жаттығулардың әсерлі болуы тез шаршатпайды, мұны берілетін жүктемені мөлшерлеу кезінде еске алу керек. Денеге түсетін ауырлықты, сабақтан сабаққа бірте-бірте арттырған жөн, жүктемені мөлшерлеген кезде, оның жүйелі және дәйекті болуын мейлінше сақтап отыру керек. Ер балаларға арналған жаттығулармен салыстырғанда, қыз балаларға арналған жалпы (бірқатар жаттығуларда) және жекелеген мүшелерге түсетін жүктеме жеңілдірек болуы қажет.

Дұрыс іріктеп алынған дене жаттығулары ағзаның қалыпты, жүйелі қызметіне жағымды әсер етпек.

4. Өзін-өзі бақылаудың қарапайым дағдылары

Өзін-өзі бақылау деп дене жаттығуларының әр түрімен айналысқанда, жаттығушының өз денсаулығы жағдайын өзі бақылау үшін жүргізетін кейбір іс-әрекеттерді түсінеміз. Өзін-өзі бақылау — дәрігерлік тексеру ісіне, әсіресе, денсаулық жағдайын мұқият және жүйелі бақылауға бағалы көмек береді. Өзін-өзі бақылауды жүргізу оқушының дене жаттығуларымен айналысуға деген саналы көзқарасының көрсеткіші болып табылады. Өзін-өзі бақылаудың көмегімен әр оқушы және дене тәрбиесінің мұғалімі денсаулық жағдайына, жынысына, дене дамуы мен дене даярлығы деңгейіне сәйкес жаттығуды жоспарлап өткізе алады. Мұндай бақылаудың ұйымдастырылуы оқу мен спорттық нәтижелерге, ақыл-ой және дене жұмысы қабілеттілігіне жағымды әсер етпек.

Өзін-өзі бақылаудың міндеттеріне жататындар:

- өз денсаулығына, дене жаттығуларының гигиенасына өте мұқият қарауды үйрену;
 - бойларында жеке және қоғамдық тазалықтың қажетті дағдыларын қалыптастыру;
 - дене жаттығуларымен айналысуда өзін-өзі бақылаудың қарапайым әдістерін меңгеру;
 - өз бойындағы өзгеріс мәліметтерді тіркеп, бағалай білуді үйрену;
 - дәрігер және дене тәрбиесінің мұғалімімен өте тығыз байланыста болу;
 - дәрігерлік тексерудің қорытындыларын толықтыру және нақтылау;
 - өзін-өзі бақылау нәтижесіндегі мәліметтерді дене дамуының дәрежесін, жаттыққандық деңгейін және денсаулық жағдайын анықтау үшін пайдалана білу;
- Өзін-өзі бақылау негіздерін үйрене отырып, оны күнделікті өмірде пайдалана білу қажет.

Дене шынықтырумен айналысу кезеңінде арнайы күнделік жүргізу — өзіне-өзі бақылау жасаудың ең қолайлы түрі. Қандай көрсеткіштерді алу керек, оларды үнемі қалай есептеу қажет, өзін-өзі бақылау күнделігін аптасына неше рет толтыруға болады.

Өзін-өзі бақылауды 3-сыныптан бастауға болады. 3-4-

сынып оқушылары, ұйқы мен тамаққа төбет, бой мен салмақ секілді төрт көрсеткішті негізге ала отырып, өзін-өзі бақылаудың ең қарапайым әдістерін пайдалана алады. 5–6-сыныптар үшін жоғарыда айтылғандарға өзін-өзі сезіне білуді, көңіл-күйді, сонымен бірге тамыр соғысы мен тыныс алуды қосуға болады. 7–8-сыныптар үшін демігу мен жаттығуға құлшынысты, қол күші мен өкпе сыйымдылығына қосымша енгізу керек. 8–11-сыныптар үшін шаршау мен жұмыс қабілеттілігіне, спорттық жарыстар мен байқау нәтижелеріне (мысалы, Президенттік сынамалар нормативтерін) қосымша енгізуге болады.

Сөйтіп 3–4-сынып оқушылары – төрт, 5–6-сыныптар – сегіз, 7–8-сыныптар – он екі, 9–11-сынып оқушылары – он алты көрсеткішті белгілейді. Жағдайға байланысты (мысалы, дәрігерлік кабинетте динамометр, спидометрдің болмауы және т. б.) көрсеткіштер саны аз болуы да мүмкін.

Күнделік көп жағдайда қалай толтырылады? Бұл алдағы міндеттер мен жас мөлшеріне байланысты. Кіші жастағылар күнделікті аптасына бір рет, жоғары жастағылар екі-үш рет, ал күн сайын жаттығатын балалар күнбе-күн толтырып отырулары керек. Күнделікті толтыру жиілігі қойылған міндеттерге де байланысты. Егер бір не соған ұқсас өзге бір жаттығу ағзаға қалай әсер ететіндігін білгің келсе, онда жаттығуға дейін (тыныштық жағдайда) және жаттығудан кейін бақылау жасалады; жаттығудан (жарыстан) кейін ағзаның күші қалпына келген-келмегендігін білу үшін, жаттығудан (жарыстан) кейін іле, ұйқыдан кейін тәнертең және 24 сағаттан кейін тікелей бақылау жүргізу қажет болады.

Өзін-өзі бақылауды екі бала болып жасаған ыңғайлы: біреуі өлшейді, екіншісі нәтижені жазады; осыдан кейін орындарын (рөлдерін) алмастыруға болады. Зерттеудің бір бөлігін топтық бақылау көмегімен (мысалы, бір сыныптағы оқушылардың жартысы екінші топтағылардың тамыр соғу жиілігін санайды және өзара орын алмастырады) жүзеге асыруға болады.

Дене шынықтыру сабағының барысында дәрігер немесе дене тәрбиесінің мұғалімі өзін-өзі бақылау күнделігін үнемі тексеріп отырады және оған талдау жасайды.

Өзін-өзі сезіне білу дене жаттығулары әсерінің жақсы

көрсеткіші болып табылады. Оқушылар кейде өте ауыр оқу жүктемесі кезінде, жаттығудан, жарыстардан кейінгі шаршағанда, ұйқы қанбаған жағдайда өзін нашар сезінеді. Ақыл-ойдың, дененің зорланып жұмыс атқаруы денсаулық жағдайына, жасына, жынысына, дене дамуына және жаттығу дәрежесіне қаншалықты сәйкес келмесе, өзін-өзі сезіну де соншалықты төмен болмақ. Күнделікте өзін-өзі сезіну: жақсы (күшті, сергек сезіну), қанағаттанарлық (күш-қуаттың шамалы төмендеуі, кейбір босандық), қанағаттанарлықсыз (елеулі әлсіздік, селқостық, қажығандық, бастың ауыруы, бастың айналуы) деп белгіленеді.

Әдетте, дене шынықтырумен айналысқан әрбір адам қуаныш, сергектік, өз күшіне сенушілік сезіміне бөленеді, мұның өзі көптеген оқушыларды жаттығуға қызықтырады. Көңіл-күйді: *жақсы көңіл-күй, қанағаттанарлық, қанағаттанарлықсыз* деп бөледі.

Ұйқы жұмыс қабілеттілігін қалпына келтіруге жағдай жасайтындықтан, демалыстың жақсы түрі болып табылады. Ұйқыны бақылай отырып, оның сипатын да анықтай білу керек. Оянғаннан кейін тыныққандық пен сергектік сезімін, тез ұйықтап кетуді, ештеңені сезбей («қатты ұйықтап қалыппын»), жайбарақат ұйықтауды қалыпты ұйқы деп есептейді. Жаттығулар, жарыстар сынақтар мен оқудың күрделі кезіндегі ұйқы 9 сағаттан кем болмағаны жөн. Қалыпты ұйқы ширақтық пен жұмыс қабілеттілігін өкеледі, күш-қуатты толықтырады. Үнемі ұйқының қанбауы, ұйқысыздық, жиі ояну, қорқынышты түс көру, ұйықтап тұрғаннан кейінгі қалжырағандық сезімі, оқу тапсырмаларының шамадан тыс болуынан, жүйке жүйесінің шаршауынан, оның қажуынан, шамадан тыс жаттығудан болуы мүмкін. Күнделікке ұйқының сапасы мен ұзақтығы туралы мәліметтер тіркелуі керек.

Шаршау — бұл жұмыс қабілеттілігінің төмендегенін сипаттайтын, іс-әрекет нәтижесінде туындайтын ағзаның жағдайы. Жаттығулар мен жарыстарға үздіксіз қатысу (кейде бірнеше апта бойына) көп күш жұмсауды талап етіп, жүйкені титықтатады. Шаршағанда жұмыс қабілетінің төмендейтіндігі түсінікті. Спорттық режимді сақтағанда, жеткілікті демалғанда, қалыпты ұйқы мен тамақтану

нәтижесінде жас спортшылардың ағзасындағы жұмсалған күш-қуат қалпына келеді. Шаршау жағдайы күнделікке әрбір сабақтан кейін: *шаршаған жоқпын, аздап шаршадым, қатты шаршадым*; жаттығудан кейінгі келесі күнге: *шаршағандық жоқ, өзімді-өзім сергек сезінемін* немесе *толық демалғаным жоқ, аздап шаршағандық бар, елеулі шаршағандық бар* секілді етіп жазылады.

Жұмыс қабілеттілігі денсаулық жағдайы, дене дамуы, жаттыққандығы мен дене даярлығы деңгейі сонымен бірге шаршау мен күш-қуаттың қалпына келу жылдамдығы дәрежесі секілді көп жағдайларға байланысты. Бұл екі процесс (шаршау мен қалпына келу) өзара біріне-бірі себепші болады. Сөйтіп, жаттығу процесі мен одан кейінгі демалатын кезең ағзаның функциональды мүмкіндіктерін кеңейтетін және жұмыс қабілеттілігін арттыратын біртұтас процесті құрайды. Күнделікке жұмыс қабілеттілігін жоғарылады, орташа, төмендеді деп белгілейді.

Тәбет. Дені сау оқушы әдеттегі қалыпты тәбетке, ал дене жаттығуларымен айналысатын оқушы өте жақсы тәбетке ие. Алайда кейде дұрыс жаттықпаған жағдайда, денеге артық күш түсірілгенде, режим сақтамағанда және т. б. жағдаларда жас спортшының асқа зауқы соқпайды, тәбеті болмайды, асты зорланып ішеді. Тәбеттің болмауы сырқаттануға да әкелуі мүмкін. Әрбір нақты жағдайда бұл мәселені мектеп дәрігері шешеді. Күнделікті тәбетті *жақсы* (қалыпты), *қанағаттанарлық* (тұрақты емес), *нашар* (тәбеттің жоқтығы, тамақтан жиіркену, шөл қысу) деп белгілейді.

Дене шынықтырумен айналысуға немесе жаттығуға құлшыныс денсаулығы мықты балалар мен жеткіншектерге тән. Дене шынықтыру және спортпен айналысуға деген құлшыныс денсаулықты нығайту мен тұрмыс-тіршілікке қажетті әрекеттерді арттырудың өте маңызды көрсеткіші және, керісінше, мұндай ұмтылыстың болмауы — қажудың, көп жаттығулардың белгісі. Бақылау күнделігіне *рақат*, *бәрі-бір* («ықылассыз»), *ықылас жоқ*, *селқостық*, *спортпен айналысуды жеккөрушілік* («допты тіпті көргім келмейді») деп белгілейді.

Өзін бақылау мақсатындағы дене дамуы мен оның өзгерістерін бақылауда іс жүзінде бой, салмақ кеуденің және белдің өлшемі секілді антропометриялық көрсеткіштер пайдаланылады. Бұл мәліметтерді өкпені (тыныс алудың

жиілігі, жүректі (жүрек соғысы) және бұлшық ет жүйесін (қолдың күшін өлшеу) зерттеумен толықтыруға болады.

Өзін бақылаудың негізгі міндеттеріне жататындар: өз дене дамуының дәрежесін анықтау, дене құрылысындағы ақаулықтарды немесе дене дамуындағы кейін қалушылықты білу, спортпен үнемі айналысу әсерімен болатын дене дамуындағы өзгерістерді бақылау. Әркімнің бойларының биіктігін, денелерінің салмағын, кеудесінің өлшемін, өкпесінің сыйымдылығын, қол күші секілді дене дамуының көрсеткіштерін білгендері дұрыс. Мұндай өлшеулерді белгілі бір уақыт аралығынан кейін күнде (оқу жылының басында) және көктемде (оқу жылының аяғында) жүргізу қажет. Осында алынған мәліметтер ұзақ уақыт бойы дене жаттығуларымен жүйелі айналысу әсерінен дененің дамуы қандай өзгерістерге ұшырағандығын көрсетеді.

Дене шынықтыру жаттығу әсерінің, нәтижелерін төмендегілерден білуге болады: 1) сергек көңіл-күй, өзін тамаша сезіну; 2) сергіткен қатты ұйқы; 3) шаршаудың аз болуы және күш-қуаттың жылдам қалыпқа келуі; 4) ақыл-ой және дене жұмыс қабілеттілігінің артуы; 5) жаттығу мен жарысқа қатынасуға деген құлшыныс; 6) асқа тәбеттің ашылуы; 7) дене салмағының артуы; 8) күш, жылдамдық, шыдамдылық, икемділік секілді дене қасиеттерінің жақсаруы; 9) өкпе сыйымдылығының өсуі; 10) спорттық нәтижелердің жақсаруы.

Өзін-өзі бақылау қолайлы әдістер және құралдардың көмегімен өз денсаулық жағдайын жүйелі түрде бақылап отыру жаттығу барысының тиімділігін, ондағы мүмкін болатын ауыртпашылықты анықтауға және қажет болса, жаттығу реттілігін өзгертуге мүмкіндік береді.

Ағзада жүріп жатқан өзгерістердің ең қарапайым және хабар беруші көрсеткіші — тамыр соғуындағы өзгерістер. Тамырдың соғуын ертеңгілік төсекте жатқанда санау қажет. Жүйелі жаттығуды жаңа бастағандар үшін оның соғуы жыл бойында орта есеппен минутына 7—10-ға дейін біртіндеп азаяды. Сөйтіп тамырдың соғуы минутына 60 және одан да төмен болуы мүмкін.

Тамырдың соғуын бақылауды жаттығу барысында (өзіне оңтайлы ауырлық күшті анықтау үшін) және ол аяқталған-

нан кейін (қайта қалпына келу мерзімін анықтау үшін) жүргізеді. Орта есеппен 10–30 минут шамасында бастапқы қалыпқа келуге болады. Жылдам қалыпқа келу жақсы жаттыққандықтың көрінісі және ағза жағдайының маңызды көрсеткіші болып табылады.

Тыныштық жағдайында тамыр соғудың жиілеуі, оның қалыпқа келуінің баяулауы, ырғағының бұзылуы шамадан тыс күш түсудің нәтижесінде болуы мүмкін. Бұл белгілерге көп жағдайда жүрек түсы маңындағы жағымсыз сезінулер, ұйқының бұзылуы, төбеттің болмауы секілді өзге де ауыртпашылықтар қосылады. Тыныс алудың жиілігін көкіректің төменгі жағына қолды басу арқылы анықтауға болады. Жақсы жаттыққан жағдайда тыныштық жағдайындағы тыныс алудың жиілігі азаяды, бастапқы деңгей дәрежесіне дейін қалыпқа келу шапшаңдайды. Тұрақты дене жүктемесінде тыныс алудың жиілеуі және қалыпқа келудің ұзаққа созылуы шамадан тыс күш түсуінің немесе сырқаттанудың нәтижесі болуы мүмкін. Өзін-өзі бақылаудың мәліметтерін күнбе-күн жазып есепке алып отырса, онда оның тиімділігі артпақ. Өзін-өзі бақылау күнделігі екі бөлімнен тұрады. Біріншісінде жаттығу жұмыстарының көлемі, қарқындылығы жаттығу аяқталғаннан кейінгі тамыр соғысының қалпына келу мерзімі секілді жаттығудың мазмұны мен сипатын белгілейді (1-кесте).

Екінші бөлігінде асқа деген төбеттің болу-болмауы, ұйқының жағдайы, жұмыс қабілеттілігі және т. б. жалпы жағдай сипаты өткен күнде денеге түскен ауырлықтың (жүктеменің) көлемін белгілейді (2-кесте).

Егер жаттығудың негізгі бөлігінде көп жұмыс жасалған болса, онда өткен күнгі жүктеме үлкен көлем есебінде бағаланады.

Өзін-өзі бақылау күнделігінде тіркелген негізгі нәижелерді толығырақ қарастырып көрелік.

Өзін-өзі сезіне білу көп жағдайда адамның дене және психикалық шынайы жағдайына сәйкес келеді. Сергектік, жақсы көңіл-күй, жаттығу мен еңбекке ұмтылысты сезіну жалпы және жеке жаттығу режимінің дұрыстығы туралы хабар береді. Шаршағанда, шамадан тыс жаттыққанда және ауырғанда көңіл-күй төмендейді, дене жаттығуларымен айналысуға деген ұмтылыс болмайды, кеуденің, бұлшық еттердің ауыруы мүмкін.

Қалыпты және өз мөніндегі ұйқы ағзаның жалпы

жағдайының жақсы екендігін білдіреді. Адамның ұйқысы күш-қуатты қалпына келтіру үшін қанша қажет болса, сонша ұйықтауы керек.

1-кесте.

Өзін-өзі бақылау күнделігі (1-бөлім).

Жаттығу кезеңі	Көрсеткіштер	Қыркүйек			
		1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Сабакқа дейін	Тыныштықта 1 минуттағы тамыр соғысы	78	20	80	78
	Тыныштықта 1 минуттағы тыныс алу саны.	18	60	18	18
Қыздыру	Гимнастикалық жаттығулар саны орындау уақыты, (минут).	130	9	90	100
	Орындау кезіндегі тамыр соғуы қалыпқа келу (минутына 90—100 рет соғуға дейін).	10	120	10	10
		120-		122-	122-
		130		130	130
Негізгі бөлім		3	2,5	2,5	2
	Жүгіру, км.	3,5	2	2,5	2,5
	Орындау уақыты, (минут).	17	12	13	12
	Жүгіру кезіндегі тамырдың соғуы, қалыпқа келу уақыты (минутына 90—100 соғуға дейін).	138	126	126	126
					130
	Үдетіп (тездетіп) жүгіру (100 м бөліктер), қайталау саны.	4,5	4	3,5	3,5
		6	—	3	4
	Бөліктерді жүгіріп өту уақыты.	20	—	22	21
	Орындауға кететін жалпы уақыт, (минут).	10	—	9	10
		154			
	Үдетіп жүгіргеннен кейінгі тамыр соғысы.	160	—	144	144
Қорытынды бөлім		2,5-3		150	150
			—	2-2,5	1-1,5
	Қалыпқа келу уақыты (минутына 90—100 рет соғуға дейін).	1,0	1,0	1,0	1,0
		1,5	1,5	1,5	1,5
	Жүріспен алмасатын баяу жүгіріс, км.	7-10	8-12	7-10	7-10
		114	112	122	110
	Орындауға кететін уақыт, мин.				
	Жаттығуды орындау кезіндегі тамырдың соғуы.	22	20	19	19
	Бастапқы қалыпқа дейінгі жағдайға келуге кететін уақыт, мин.				

Өзін-өзі бақылау күнделігі (2-бөлім).

Көрсеткіштер	Қыркүйек			
	1-апта	2-апта	3-апта	4-апта
Өткен күні денеге түскен ауырлық.	орташа 74	көп 78	қалыпты 76	орташа 74
Таңертеңгілік төсекте жатқандағы тамыр соғысы.	16	18	17	16
Бір минуттегі тыныс алу жиілігі.	жақсы	нашар жүрек маңында	қанағат танарлық	жақсы
Өзін сезінуі.		жағымсыз- дықты сезіну		жақсы
Ұйқы.	жақсы 8-сағат	нашар, 6- сағат, көп уа-	қанағат танарлық	8-сағат жақсы
Төбет.	жақсы	қытқа дейін ұйықтамайды	7-сағат қалыпты қанағат танарлық	қалыпты
Тер шығару.	қалыпты			
Жұмыс қабілеттілігі	жоғары	нашар көп төмендеген		жоғары
Дененің салмағы (кг).	55	54,2	55	55
Өкпенің сыйымдылығы (мл).	3200	3000	3100	3200
Динамометрия, кг (қол күші)	47	43	44	47
Бір минуттегі кан айналысының көлемі.	2600	2900	2700	2500
Жаттығуға деген құлшыныс.	жоғары	жоқ	бар	жоғары

Ұйқының келмеуі, түнде қайта-қайта ояну, ертеңгілік селқостық және бастың ауруы денсаулық жағдайында қайсыбір жағымсыздықтың болғандығын білдіреді. Егер ұйқының нашарлауына жаттығу барысындағы ауырлық күш себеп болса, басқа себептер болмаса, онда денеге түсетін ауырлық күшті азайту қажет, 1–2 жаттығуға қатыспау керек.

Асқа төбет, тамақ қажеттілігін сезіне білу адам жағдайын дәл сипаттай алады. Дені сау адамның, әдетте, асқа төбеті жақсы болмақ. Әсіресе, төңертегі асқа төбеттің болуы маңызды деп есептеледі. Әдетте, ол оянғаннан кейін 35–45 минуттан кейін байқалады. 2 – 3 сағат бойы асқа төбеттің болмауы артық жаттығудың, ұйқының қанбауының, асқазан жолдарының, т.б. ауруының нәтижесі болуы мүмкін. Төбеттің жақсаруын, ағзада төбеттің болу-болмауын өзге де көрсеткіштермен бірге қарастырған жөн болады.

Дененің салмағы. Нормаға сәйкес келетін, тұрақты салмақта қалыпты спорттық және жаттығу режимінің көрсеткіші болып табылады. Оны тәуліктің тек белгілі бір уақытында, әсіресе, аш қарында тексерген жөн болады. Өйткені салмақтың тәулік ішінде бірнеше рет өзгеруі және әр түрлі уақыттағы өлшену дұрыс қорытынды бермеуі мүмкін. Салмақтағы ауырлықтың болуы дене белсенділігінің жеткіліксіздігі, асқа төбеттің бұзылуы, ісіну себептерінен болуы мүмкін. Жаттығудан кейінгі салмақтың тез төмен түсуі — шаршай бастағанның белгілерінің бірі.

Тер шығу — ағзаның жеке ерекше белгісі. Біреулерде ол көп, екінші адамдарда өте аз болады. Дене шынықтырумен айналысудың бастапқы кездерінде ол әрқашан мол болмақ. Көбірек жаттыққан және тамақ пен су ішу режимін сақтаған сайын денеге түсетін ауырлық күшке қарамастан, тер азаяды. Қалыпты жүктеме кезінде де оның көбеюі — сырқаттану немесе артық шаршаудың белгісі. Ол жағдайда денеге түсетін ауырлықты азайтып, дәрігермен кеңескен жөн.

Жұмыс қабілеттілігі — жақсы дене даярлығы мен психикалық жағдайдың жалпы көрсеткіші. Дене жаттығуларын дұрыс мөлшерлеу, қалыпқа келудің өз мәнінде болуы, жаттыққандық жұмыс қабілеттілігіне міндетті түрде әсер етеді. Еңбек ету қызықты, тартымды болады, белгілі бір жұмыс көлемін аз уақытта, аз күш жұмсап қана орындауға болады, іс-қимылда белсенділік танытылады.

Қорыта айтқанда, өзін-өзі бақылаудағы әр түрлі көрсеткіштердің жиынтығы ағзаның жаттыққандығын, не жаттықпағандығын және денсаулық жағдайын дәл сипаттап бере алады. Өте мұқият жүргізілген өзін-өзі бақылау жылына 2 рет өткізілетін дәрігерлік бақылауды алмастыра алмайды, дегенмен де әрбір адам өзін-өзі бақылауды жүзеге асырып жүргені жөн болады.

Сұрақтар

1. Дене мүсіні дегенді қалай түсінесіңдер? Оған нелер жатады?
2. Тұрғындардың дене даярлығының Президенттік сынамаларының мақсатын қалай түсінесіңдер?
3. Президенттік сынамалардың Ұлттық деңгейі және Президенттік деңгейі қандай адамдарға арналған?
4. Қажуды білдіретін белгілерді атаңдар.
5. Өзін-өзі бақылауды қалай түсінесіңдер?

Тапсырмалар

1. Ағзаның қалыпты өсіп дамуы мен қызмет істеуі үшін іріктеп алған дене жаттығулары әр түрлі болсын.
2. Шамадан тыс күшке түсетін ауырлықтар бойдың (сүйек ұзындығының) өсуін тежейтіндігі естеріңде болсын.
3. Жаттығуларды орындау санын жаттығудан жаттығуға біртіндеп арттырыңдар.
4. Жылына екі рет (күзде және көктемде) бойдың ұзындығын, дененің салмағын, т. б. өлшеп тұрыңдар.

II. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

1. Қауіпсіздік және жарыс ережелері

Жеңіл атлетика мектептегі дене тәрбиесінің ең негізгі бір құрамы болып табылады. Жеңіл атлетикасыз мектептегі дене тәрбиесінің бірде-бір сабағы өткізілмейді десек те болады. Сондықтан ол өзінің сан салалалығына және кең ауқымдылығына байланысты «спорт падишасы» деп аталады. Бұл өте дұрыс қойылған атау, өйткені жеңіл атлетиканың элементтері спорттың барлық түрлерінде қолданылады.

Жеңіл атлетиканың жаттығулары бес түрге бөлінеді: спорттық тәсілмен жүру, жүгіру, секіру, лақтыру (ядро, диск, найза, граната) және көп сайыс. Жүгіру мен жүру – күнделікті өмірде көп кездесетін дене жаттығуларының табиғи түрі. Осы екі түрімен күнделікті жаттығу адам денесінің негізгі мүшелері мен жүйелерінің қызметіне жақсы әсерін тигізеді. Жүрек тамыр жүйесін нығайтады, тыныс алу мүшелерінің қызметін жақсартыады, бүкіл ағзаның төзімділігін арттырады. Жеңіл атлетика спорттық түрлі қимылдарға қажетті жеделдікті, күштілікті, икемділікті, шыдамдылықты жетілдіреді.

Жеңіл атлетикадан сабақтар өткізу үшін, жүгіретін жолдардың ені 1 м 25 сантиметрден кем болмауы қажет, жолдардың аралығы 5 см сызықпен (әдетте, ақ сызықпен) белгіленеді, старттың алдында 3–5 м бос жер, ал мәреден кейін 12–15 м бос жер болуы қажет.

Екпін алып секіретін орында 45 метрдей жүгіру жолы, секіріп түсетін 6х8 м шұңқыр болуы керек. Шұңқырдағы қопсытылған құмның (оптикалық) тереңдігі 40–50 см шамасында болады.

Гранат лақтыратын орынның ені — 10 м.

Жеңіл атлетика сабағындағы қауіпсіздік ережелері: сағат тіліне қарама қарсы алаңды айналып, бір бағытта жүгіруге рұқсат етіледі; ұзындыққа секіргенде, алдыңғы секіруші секіретін шұңқырдан кеткеннен кейін ғана, келесі бала секіре алады; екпін алып биіктікке секіргенде, сол және оң жақтан екпін алып жүгіру кезегін сақтау қажет; допты және гранатты лақтырар уақытта, жаттығушыларды екі топқа бөліп, қарама-қарсы тұрғызуға тіпті де болмайды, мұғалімнің командасы бойынша бір бағытқа лақтыруға болады, доптар мен гранаттарды жинау команда арқылы ғана жүзеге асырылады.

Салқындау ауа райы жағдайында (+15°-тан төмен болса) жеңілдеу жаттығу костюмін кию қажет болады. Кроссовка немесе кеда — жеңіл атлетика үшін ең тәуір аяқ киімдер.

Сынып жоғарылаған сайын оқушылар төрешілік етуге, қоғамдық-нұсқаушы міндеттерін атқарып, мұғалімге көмекші болуға төселеді. Осы мақсатта жарыс ережелері ұсынылып отыр.

Жүгіру жарыстарының ережелері. Жарысқа қатынасушыларды сөреге орналастыру жеребе бойынша анықталады. Команда старт алдында берілетін «Сөреге!», «Дайындал!» сөздері арқылы беріледі, одан кейін «Жүгірі!» командасы айтылады немесе старт тапаншасы атылады. «Дайындал!» командасынан кейін қатынасушылар кез келген қозғалыс-қимылды тоқтатады. «Жүгірі!» командасы айтылғанша немесе старт тапаншасы атылғанша жүгіріп кеткен қатынасушы жарыс ережесін бұзған болып есептеледі. Төреші оған ескерту жасайды. Егер ол қатынасушы екінші рет ережені бұзса, жарыстан шығарылады.

Қашықтық бойынша жүгіру кезінде қатынасушы өзінің бәсекелестеріне кедергі жасамауы қажет. Егер бәсекелестерін сол жағынан басып озуда мүмкіндік болмаса, онда оң жағынан басып озуда болады. Бәсекелесіне әдейі кедергі келтірсе (ұстаса, тартса, кідіртсе, т. б.), ол қатынасушы жарыстан шығарылады. Спортшының жолдастарының жарыс кезінде қосарланып жүгірулеріне болмайды. Әр қатынасушы тек өз жолымен ғана жүгіруге тиіс, өзге жолға түсіп кетсе де, жарыстан шығарылады. Қатынасушы мөре кермесіне кеудесін тигізсе немесе мөре сызығын қиып өтсе, қашықтықты жүгіріп өтті деп есептеледі.

Эстафеталық жүгіру кезінде таяқша тек қолдан қолға беріледі. Эстафета таяқшасын бір-біріне лақтырып беруге болмайды. Таяқшаның қолдан түсіп кетуі жарыс ережесін бұзғандық емес, алайда оны тек түсіріп алған жүгіруші ғана көтеріп алуы керек. Таяқшаны берген қатынасушы өзінің қозғалысымен өзгелерге кедергі келтірілмейтін жағдайда ғана, жолдан шыға алады.

Кедергілермен жүгіру бойынша жарыс кезінде кедергінің жанымен жүгіріп кетуге және кедергіден тыс жерден аттап өтуге болмайды (1-сурет). Кедергіні құлатып кету немесе оларға тиіп кету ережені бұзғандық емес.

Ұзындыққа секіру бойынша жарыс ережесі. Жүгіріп екпін алатын жердің ұзындығы шектелмейді. Жүгіретін жолдарының ұзындығын әркім өзі өлшеп алуына болады. Ұзындыққа секіргенде, тақтайшадан серпіледі (2-сурет). Егер тақтайшаның жанынан немесе оны басып өтіп кетіп барып секірсе, онда дұрыс секірмеген болып есептеледі. Өтіп кету серпілу орынын шектеп көрсететін пластилин



1-сурет

немесе күм жолағында қалған ізден көрінеді. Жерге түскеннен кейін қатынасушы шұңқырдан алға қарай немесе бір жаққа қарай шығып кетуі қажет. Егер ол артқа қарай шегініп шықса, онда секіру болған жоқ деп есептелінеді. Сәтті секірісті төрешінің «есепте» деген командасынан кейін өлшейді. Сәтсіз секірісте төреші тарапынан «жоқ» деген команда беріледі. Секіру нәтижесі секірушінің кез келген дене мүшесі шұңқырда (күмда) қалдырған жақын маңдағы ізден бастап өлшенеді (3-сурет).

Өлшеу серпілетін орынға рулетканы тіке тарту арқылы өлшенеді, бұл ретте ұзындықты өлшейтін құралдың (рулетканың) нөлдік белгісі секірушінің түскен жеріне қойылады. Ұзындыққа секірудегі барлық нәтижелер тұтас сантиметрмен анықталады (нәтижені аз жағына дөңгелектеп отырып). Әрбір секіруші үш рет қана секіреді. Есепке тәуір нәтиже ғана алынады. Кімнің нәтижесі жақсы болса, сол жеңімпаз болып есептеледі. Егер екі немесе одан да көп қатынасушылар бірдей нәтиже көрсетсе, онда қалған секірулерде кімнің көрсеткіші жақсы болса, сол жеңімпаз деп танылады.

Биіктікке секіру бойынша жарыстар ережелері. Кергінің бастапқы биіктігі неше метр болатындығы жарыс ережесінде жазылады. Жоғарғы көрсеткіш көрсету (рекорд) үшін, кергінің биіктігі 1 см сайын көтеріледі. Секіруші бастапқы биіктіктен төмен емес, кез келген биіктіктен секіруді бастауына болады. Секіруге алғаш шақырылғанда спортшы қандай биіктіктен секіруді

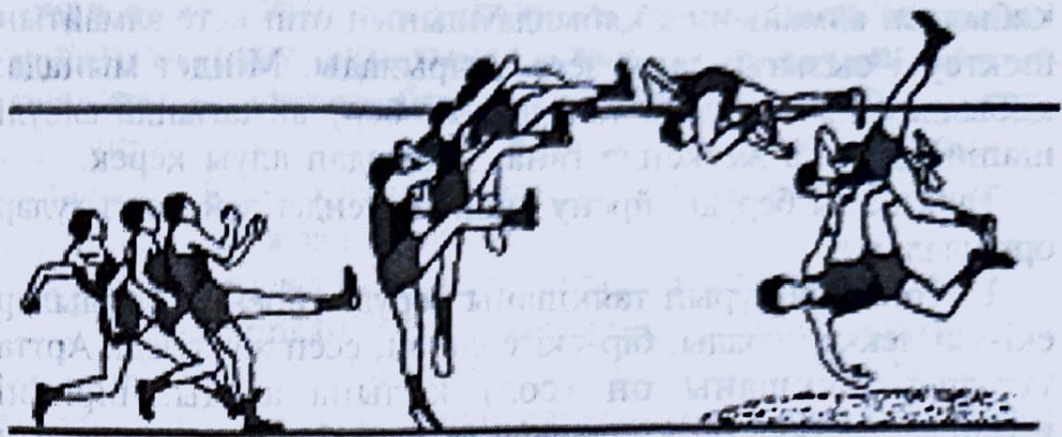


2-сурет

3-сурет

бастайтындыктарын мәлімдеуге құқықты. Екпін алып жүгіретін жердің ұзындығына шек қойылмайды. Әрбір биіктікке орнатылған кергіден өту үшін, үш рет секіруге болады. Егер спортшы белгіленген биіктіктегі кергіден үш секірісте де өте алмаса, онда әрі қарай жарысты жалғастыра алмайды. Берілген биіктіктегі бір немесе екі секіріс сәтсіз болса, онда қалған екі немесе бір ұмтылысты (попытканы) келесі биіктікте пайдалануға болады. Бір аяқпен ғана серпіліп кергіден өткенде ғана, секіру дұрыс болды деп есептеледі. Егер кергі секіру кезінде құлатылса, жарысушы кергінің астынан өтіп кетсе немесе бағанды (стойка) айналып кетсе, секіру болған жоқ деп есептеледі (4-сурет). Егер секіру сәтті болса, онда аға төреші «есепте» деп команда береді. Егер секіруші кергіге тиіп кетіп, ол тербеліп тұрса, онда тербелу қашан тоқтағанша, төреші команда беруді кідірте тұрады. Егер секіру сәтсіз болса, төреші «есептеме» не «жоқ» деген команда береді. Ең жоғарғы биіктіктен өтіп, оны меңгерген қатынасушы жеңімпаз болып есептеледі. Екі немесе бірнеше қатынасушының нәтижелері тең болса, аз ұмтылыс жасап биіктікті алған қатынасушы жеңімпаз деп танылады. Егер бұл көрсеткіш те тең болса, алдыңғы биіктіктерде аз ұмтылыс жасаған қатынасушы жеңімпаз болады.

Доп лақтыру бойынша жарыстар ережесі. Лақтыруда да екпін алып жүгіретін жердің ұзындығы шектелмейді. Допты лақтырған спортшының нәтиже өлшенетін сызықтан аттап өтіп кетуіне болмайды. Допты лақтыру ені 10 метрлік коридорда жүргізіледі, ол екі ақ сызықпен белгіленеді. Жарыс төрешілер салмағын тексеруден өткізген доппен ғана өткізіледі. Төрешінің рұқсатынсыз лақтыруға болмайды. Әр қатынасушы тек үш рет қана лақтырады. Доп қолдан немесе лақтырғаннан кейін бақылау сызығынан өтіп кетсе, доп төрешінің рұқсатынсыз лақтырылса, доп коридордан шығып кетсе, лақтырылған жоқ деп есептелінеді. Лақтырылу қашықтығы доптың түскен



4-сурет

жері мен бақылау сызығының арасындағы тура қашықтық бойынша өлшенеді. Өлшеу кезінде нөлдік белгі доптын түскен жерінде болады. Нәтиже аз жағына дөңгелектей отырып, тұтас сантиметрмен анықталады.

Төрелік ету туралы теориялық мәліметтер тиісті бағдарламалық материалдарды өткенде және арнайы ұйымдастырылған семинарларда айтылады, сонымен қатар оқулықта айтылғандарды пайдалануға болады.

2. Іскерлік пен дағдылар

Бұрылыстар бойынша жүгіру. Бұрылыстар бойынша жүгіргенде, кеудені солға-алға қарай еңкейтеді; оң қол жүгіру бағытына тіке бағытта қозғалады; сол аяқ жерге табанның сыртқы жағымен, ал оң аяқтың ұшы табанның ішкі жағына сүйене отырып, ішке таман қойылады. Бұрылыстар бойынша жүгіруді меңгеру үшін, жүгіру барысында жіберілген қателерді түзете отырып, бастапқы кезде тек бұрылыстармен көп қайтара жүгіріп дағдыланады. Өйткені, 200, 400, 800 және т. б. үлкен қашықтықтарға жүгіргенде, бұрылыстармен жүгірудің түпкі нәтижеге әсері бар.

Эстафеталарды беру. Эстафета таяқшасын алда жүгірушінің оң қолына төменнен оң немесе сол қолымен береді (5-сурет). Беру үш сызықтан тұратын 20 м қашықтықта қабылдаушы тұратын сөрелік, беруші кесіп өткенде, қабылдаушы жүгіре бастайтын аралық (гандикаптық) және соңғы, берушіден эстафета таяқшасын

қабылдап алмайынша қабылдаушының өтіп кете алмайтын шектеулі сызығында жүзеге асырылады. Міндет мынада: қабылдаушы эстафета таяқшасын беру аймағында елеулі шапшаңдыққа жеткенде ғана, қабылдап алуы керек.

Таяқшаны беруді үйрену үшін, төмендегідей жаттығулар орындалады:

1. Орнында тұрып таяқшаны беруді үйрену. Оқушылар екі-үш лекке тұрады, бір-екіге санап, есеп жүргізеді. Артта тұрушы таяқшаны оң (сол) қолына алады. Бірінші нөмірлердің бәрі оң қолдарын артқа жіберіп, алақандарын жаяды. Артта тұрған оқушы белгі беріп, алда тұрған оқушының қолына таяқшаны ұстатады; ол өз кезегінде келесі балаға береді. Таяқша бастаушыға жеткеннен кейін, барлығы да бір мезгілде кейін бұрылады және таяқшаны беру кері бағытта басталады.

2. Бұл да сондай, тек бірақ жүріс кезінде орындалады.

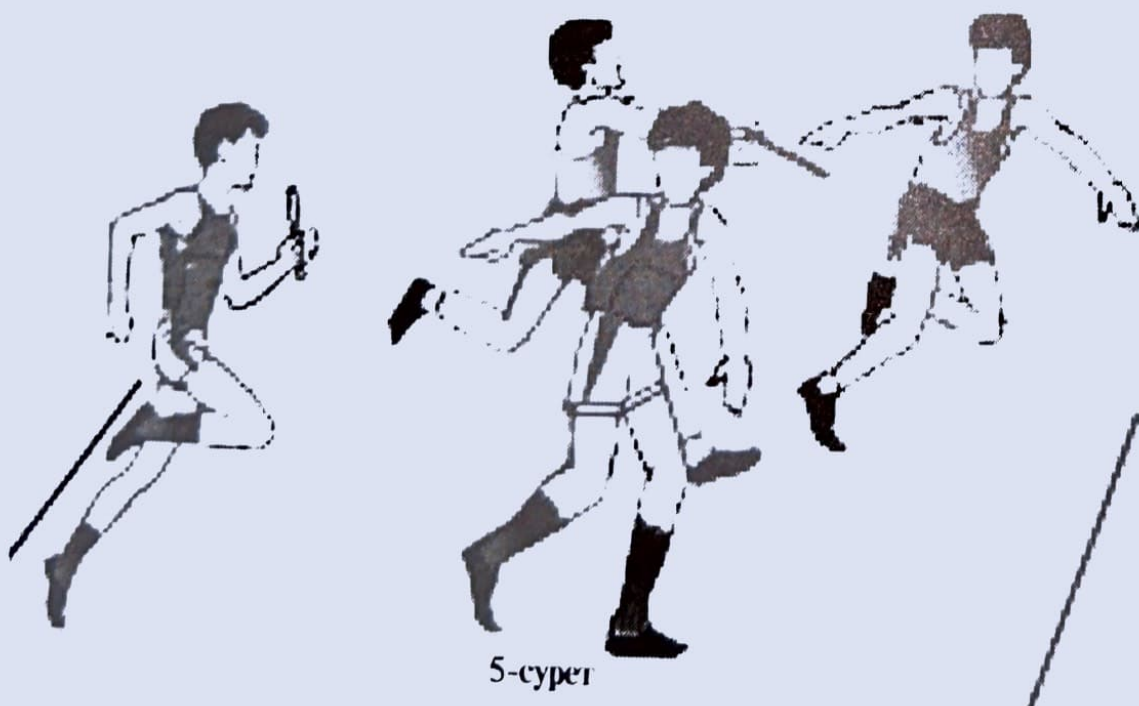
3. Бұл да сондай, тек баяу жүгіріс кезінде атқарылады.

4. Бұл да сондай, тек жұмыспенен орындалады.

5. Оқушылар жанындағы жүгіру жолдарының санына қарай командаларға бөлінеді. Беру аймақтары сызылады. Оларда әр команда өздігінен жаттығады.

6. Эстафеталық жүгіруден жарыс өткізіледі.

Көп кездесетін қателер: таяқшаның ортасынан ұстау, эстафетаны қабылдаушының қолынан түсіруі; эстафетаны



5-сурет

беруге дейін таяқшаны берушінің жүгіріс шапшандығын баяулатуы; беру аймағында старт сызығының тиімсіз орналасуы; эстафетаны бергеннен кейін, жолдан шығып кету (бұл үшін ережені бұзған команда жарыстан шығарылып тасталады). Қателіктерді жоғарыда баяндаған жаттығуларды үйрену кезінде жоюға болады.

Ер балалар үшін кедергілер: сөреден шығу; 20 м жүгіру; ені 2 метрлік ордан қарғу; бөрененің үстімен жүгіру; үш сызықтан тұратын биіктігі 1,5 м қорғаннан (шарбақтан) кеудені тірей өту; 2 м ордан қарғып өту, қорғанға тіреліп қойылған биіктігі 2 метрлік басқышпен жүгіру; секіріп түсіп кері бағытта 30 м жүгіру.

Барлық кедергілерден өту алдыңғы сыныптардың бағдарлама материалдарынан таныс. Басқышпен жүгірудің ғана ерекшелігі бар. Бұл элементке үйрену басқыштың еңкіш бұрышын 2 метрлік қорғанның биіктігіне дейін бірте-бірте арттыруға келіп саяды. Кедергілер алабынан өтуді жетілдіруде әркім өзінің жеке ерекшелігіне байланысты кедергілерді өте білу іскерліктерін қайталауы тиіс.

Жарақаттанбас үшін, кедергілерді (бөрененің үстінгі бетінің құрғақ болуы, дуалдың берік болуы), снарядтар мен түсетін жердегі басқышты (қопсытылған топырақ) даярлау қажет. Бөренемен жүгіргенде және дуалдан өтерде, ерекше мұқият болу керек. Ылғал ауа райында бөренемен жүгіруге болмайды.

Елеулі қателер: кедергілер алабында орындалатын элементтердің бірінің орындалмауы; қозғалыс қимылдары техникасының негізгі кескіндемелерінің (сызбасының) бұзылуы.

Жеке екпін ала отырып, спорттық тәсілмен ұзындыққа секіру. Жеке екпін алуды іріктеп алу біліктілігіне үйрену жүгірудің басталуын көрсететін 13–22 метрлік белгіден жүгіруден басталады. Екпін алуды бар екпінмен орындап, серпілуді қолайлы жерден жасау керек. Серпілетін жерге жетпей немесе бақылау сызығынан асып кеткенде, жүгірудің басталатын жерін ілгері жылжытып немесе кейін шегеруге болады. Осы жаттығуды қайталау арқылы серпілетін орынға тұрақты түрде түсуге қол жеткізіледі. Содан кейін жүгіру жолының ұзындығын рулеткамен немесе табан санымен өлшейді және келесі сабақтарда екпін алудың белгіленген жерінен жүгіріп, секіруді жалғастырады.

Екпін алатын жердің қашықтығы ауа райы жағдайына, секірушінің жағдайына, оның дене даярлығына байланысты өзгеруі де мүмкін.

Әрбір ретте тиісті қадамдардың арасын бірдей ете отырып, бір шапшандықпен жүгіргенде ғана, серпілетін орынға дәл түсуге болады. Бақылау белгісін (сызығын) басып кетпес үшін, бақылау сызығына 7—9 қадам сайын тиісті белгілерді қою ұсынылады.

Секіруді 15—20 рет қайталау қажет болады. Дәрігерлік даярлық тобындағы оқушылар немесе жақында ғана науқастанып тұрған жеткіншектер мұндай секірулерден босатылуы немесе жаттығу санын азайтып, өрі кеткенде, 7—10 рет қана орындауы мүмкін.

Жарақаттың алдын алу үшін секіретін шұңқырды жақсылап қопсытып, өткір, үшкір заттардан тазарту керек, оқушылардың аяқ киімі топырақпен жақсы ұстасатындай болуы қажет.

Жеке екпін ала отырып спорттық тәсілмен биіктікке секіру. Жеке екпін алуды және жаттығуларды мөлшерлеуді таңдап алу, жарақаттың алдын алу шаралары және іскерлікті меңгеруді бағалау жүгіріп келіп ұзындыққа секіруге ұқсас.

Ені 10 м коридор бойынша кіші доп лақтыру. Негізгі назар ұзындығы 10—15 м қашықтықтан жеке екпін алуды таңдап алуға, оның шапшандығын арттыруға, лақтырудың негізгі элементтерін жетілдіруге аударылады. 10 метрлік коридор бойынша допты лақтыру біліктілігін меңгеру үшін, әр түрлі нысаналар мен бағыттар бойынша лақтыру жаттығулары қолданылады. Коридордың ені бастапқыда 20 метрлік етіп алынып, ол бірте-бірте 3 метрге дейін азайтылады. Жүгіру шапшандығын (баяу жүгірістен жоғарғы шапшандыққа дейін), оның қашықтығын (3 қадамнан 20 қадамға дейін), доптың салмағын (200 г дейін), нысанаға дейінгі қашықтықты (10 метрден 20 метрге дейін) өзгертуге болады.

Осылардың әрқайсысының қайталау саны 25—35 ретке дейін жеткізіледі.

Даярлық тобындағы немесе жақында ғана ауырып тұрғандар, денеге түсетін ауырлықты азайту мақсатында екпін алудың ұзындығын азайтады немесе жүгіріп екпін алмай-ақ лақтырады.

Жарақаттың алдын алу үшін, доптарды бір бағытқа ғана лақтыру керек және мұғалімнің командасы бойынша ғана лақтыруға болады.

Лақтырғанда, еркін және тез сілтеуді қалыптастыруға тырысу керек.

Ядро лақтыру. Ядроның салмағы: ерлер қолданатын ядро салмағы — 7 кг 257 г, әйелдер қолданатын ядроның салмағы — 4 кг. Балалар үшін салмақ азайтылады. Ядроны шеңберде тұрып, итеріп лақтырады. Шеңбердің бұрыш мөлшері 60° . Ядроны бір орында тұрып та, адымдап та лақтырады. Ядро лақтырылатын шеңбердің көлемі 2 м 13, 5 см болады. Ядроны лақтырған кезде, шеңбердің алдыңғы бөлігінің ортасында жоғарғы жағынан осы шеңберді жауып тұратын ақ түске боялған кертпе ағаш орнатылады. Кертпе ағаштың биіктігі 10 см, ал ішкі жақ шетінің ұзындығы — 1 м 22 см болуы керек.

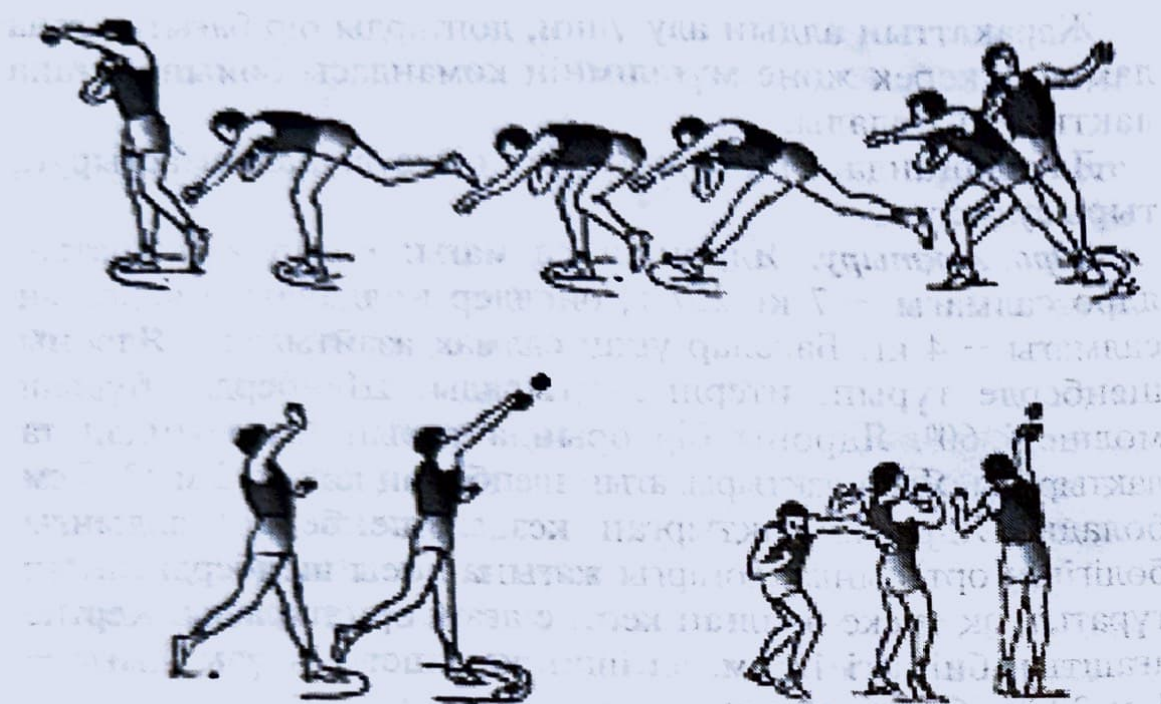
Кертпе ағаштың ішкі жақ шеті шеңбердің ішкі жақ шетімен түйісіп жатуы керек. Кертпе ағаш кішкентай қазықты жерге қағу арқылы орнатылады. Диаметрдің сыртқы жағына лақтыру бағытына перпендикуляр етіп шеңбердің екі жағынан да бояумен, әрбіреуінің ұзындығы 20—30 см, екі сызық сызылып қойылады («мұрттар»).

Ойынға қатынасушыларға да, ойын көрушілерге де лақтырудың көлемін жақсы бағдарлауға мүмкіндік беру үшін, шеңбердің ортасынан шеңберден қашықтықты көрсететін бірқатар доға сызықтар (сектор) сызылады. Ядроны лақтырған кезде доға сызықтар 6—7 метрден басталып, 14—15 метрде аяқталып, әрбір метрден кейін сызылады (6-сурет). Ядроны лақтыру үшін 18×15 м алаң жеткілікті. Лақтырудың нәтижесі тек ядро сектордың ішіне түскенде ғана саналады, сектордың жоғарғы жағы шеңбердің орта тұсында болады.

Найза лақтыру шеңберден емес, ені 7 см ағаш тақтайда өткізіледі, сонымен қатар найза лақтырған кезде, оның ұшу бағыты тиісті сектордың жерімен шектеледі, ал гранат және доп лақтырған кезде, коридормен шектеледі.

Найза — тең ортасы жіппен оралған металл снаряд. Ерлер үшін салмағы — 800 г, ұзындығы — 280 см. Әйелдер үшін салмағы — 600 г, ұзындығы — 220—230 см.

Найзаны ертеде тамақ табу үшін қолданғандығы белгілі.



6-сурет

«Илиадада» ежелгі гректердің найзаны қашықтыққа және нысанаға лақтырып жарысқандығы көрсетілген. Найза лақтыру бес сайыс бағдарламасы бойынша біздің эрамызға дейінгі 708 жылы олимпиадалық ойындарға кіргізілген. Найза лақтырудан қазіргі замандағы алғашқы 1-жарыс 1886 жылы Швецияда өтті. Бұл жарыста А. Вигерт найзаны 35,81 м лақтырған. 1906 жылы олимпиада өткізіліп, оның жаңарған бағдарламасына бірінші рет найза лақтыру енгізілді. 1908 жылы техниканың бұл варианты заңдастырылды. Онда найза лақтырушының жүгіріп екпін алу қашықтығына шек қою тоқтатылды. 1912 жылы бірінші дүниежүзілік рекорд анықталды. Э. Лундквивист дүние жүзінде алғаш рет найзаны 78,01 метрге лақтырды. 1986 жылдан бастап ерлер жаңа конструкциялы, салмағы бұрынғыдан ауыр найзамен лақтырады. Бұл өзімен бірге спорттық нәтиженің төмендеуіне және снарядтың ұшуына аэродинамикалық өзгеріс, ерекшелік әкелді.

Әдетте, найзаны бас бармақ және сұқ саусақпен немесе бас бармақ және ортаңғы саусақпен ұстайды. Ал қалған саусақтар найзаны ұстауға көмектеседі. Бұл кезде найзаның

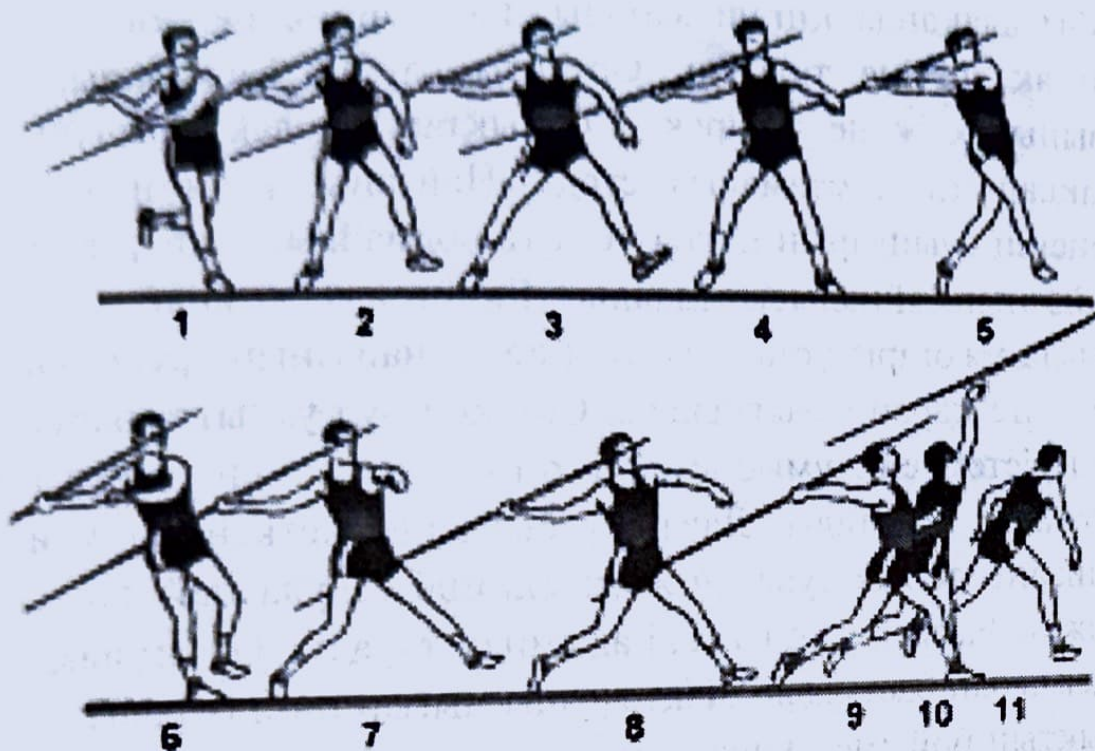
сабы алақанда қиғаш жатады. Бас бармақ пен ортаңғы саусақ шетіне тіреледі. Ортаңғы саусақ басқаларынан ұзынырақ және әлдірек. Сондықтан ол лақтырылудың жақсаруын қамтамасыз етеді. Найзаны ұстаған кезде дененің буындарын қатты ұстауға болмайды, олай ұсталса, найзаның айналысы азаяды. Екпін алу кезінде, найза иықтан жоғары ұсталады. Бұл кезде найзаның артқы ұшы төменге қарай бағытталады. Сол қол бұл уақытта әдеттегі жүгірістегідей жұмыс істейді, оң қол найзамен тербелмелі қозғалыс жасайды. Лақтыру белгісіне жеткеннен кейін, найзаны толық туралап және екпінді баяулатпай лақтыру қажет. Бағыттау соңғы екі адымнан тұрады. Ол оң аяқтың адымынан басталады. Лақтырушы иығын оңға бұрады және иықтың бойымен найза ұстаған қол түзеледі. Бұл уақытта найза иықтың деңгейінен төмен түсірілмейді. Қол мен кеуденің арасындағы бұрыш 90° -ты құрайды (7-сурет).

Лақтырушының көзі алға, жоғары бағытталады, найзаның ұшы көз деңгейінде болады. Жылдамдықты сақтау үшін, денені тік ұстау керек. Дене қисайған кезде, жылдамдық төмендейді.

Найза, гранат немесе доп лақтырған кезде жүгіріп келетін жолдың ұзындығы 25 метрден кем болмайды, ал оның ені 1 м 25 см болу керек. Ең соңғы 5—6 метрде жол 4 метрге дейін кеңейтіледі.

Төменде келтіріліп отырған кестеде әр түрлі жастағы қатысушылар үшін лақтырылатын снарядтың салмағы беріліп отыр.

	диск (кг)	ядро (кг)	найза (гр)	граната (гр)
1. 13—14 жастағы ер және қыз балалар	1	4	600	500
2. 15—16 жастағы жеткіншектер	1,5	5	600	500
3. 15—16 жастағы қыз балалар	1	4	600	500
4. 17—18 жастағы жасөспірімдер	2	7,257	800	700
5. 17—18 жастағы қыздар	1	4	600	700



7-сурет

Қозғалыс қасиеттерін дамыту. Шыдамдылықты дамыту үшін, шамамен төмендегідей жаттығулар пайдаланылады. Баяу жүгіріс: қыз балалар — 5 минутқа дейін, ер балалар — 8 минутқа дейін. Қайталап жүгіру: қыз балалар — 60 м (4–6 рет), ер балалар 80–100 м (4–6 рет). Секіргіштен бір орында секіру: қыз балалар — 1 минутта 130–135 рет, ер балалар — 1 минутта 135–145 рет. Секіру уақыты қыз балаларға 2 минутқа дейін, ер балаларға 3 минутқа дейін. Кейін әрбір екі жаттығудан кейін 10–15 секундқа арттырып отыруға болады.

Шапшандық, күштілік қасиеттерін дамыту: 1–2 минуттық аралық демалыспен, бұрын үйренген тәсілдермен 15–20 рет ұзындыққа және биіктікке екпін алып секіру; кіші доптарды қашықтыққа лақтыру және қабырғадан қашыққа шоршытып, 20–40 реттен лақтыру; ішіне 1–3 килограмдық қоқыс толтырылған доптарды 10–20 рет лақтыру; 10–20 метрге секірулерді (4–6 рет) араластырып жүгіру; екі аяқты алмастырып, 20–40 рет секіру.

Шапшандықты арттыру: 20–40 метрге 6–8 рет қайталап

жүгіру; шапшандықты үдетіп 60—100 метрге жүгіру; қашықтығы 60—100 м кезендер (этаптар) болатын эстафета өткізу; 2—4 кедергілерден өтіп, эстафеталық жүгіру.

Дөрігерлік даярлық тобында есепте тұратын және жақын уақытта сырқаттанып тұрған оқушылар денеге түсетін ауырлық — күшті 50% ке дейін азайтуларына болады. Мұндай оқушылар көп. Қайтара секіру мен қайталап жүгіруді жаттығу барысынан шығарып тастауға болады.

Сұрақтар

1. Жеңіл атлетикалық жаттығуларды атандар. Олар неше түрге бөлінеді?
2. Жеңіл атлетиканың ең көп кездесетін табиғи түрлерін атандар.
3. Жарыс кезінде жолдастарының қатарласып жүгірулеріне бола ма?
4. Секірулер кезінде жүгіріп екпін алатын жердің ұзындығы шектеле ме?
5. Қандай ережелерді бұзғанда, дұрыс секіруге есептелмейді?
6. Кедергілерден жүгіру кезінде, кедергінің жанымен және кедергіден тыс жерлермен жүгіріп кетуге бола ма?
7. Әрбір биіктікке қойылған кергіден өту үшін, неше рет секіруге болады?

Естерінде болсын:

1. Снарядтарды тек бір бағытқа, онда да мұғалімнің рұқсатымен лақтыруға болады.
2. Сөреден жүгіріп шығу ережесін екі рет бұзған жүгіруші жарыс жолынан шығарылады.
3. Снарядты қарама-қарсы (доп, найза, ядро, гранат, диска) лақтыруға болмайды.
4. Жүгіру жолында бәсекелестерге кедергі келтіруге болмайды.
5. Жеңіл атлетикалық сабақтарда қауіпсіздік ережелерін сақтандар.

III. ГИМНАСТИКА

1. Теориялық мәліметтер

Еңбек қызметі мен дене даярлығын жетілдірудегі гимнастиканың маңызы өте зор. Қозғалыс іскерліктері мен дағдылары, сонымен бірге гимнастиканың әр түрлі құралдары арқылы дамытылатын дене және моральдық ерік қасиеттері адамның күнделікті іс-әрекетінде кең қолдау

табуда. Гимнастика сабағында тепе-теңдік сақтау мүшелердің, буындардың қозғалмалылығының, қозғалыстың, күштің үйлесімділігінің дамып-жетілуіне, еңбек және әскери қызметтің кез келген түрінде кәсіби шеберлікті табысты меңгеруге көмектеседі. Гимнастика жаңа қозғалыс дағдыларын жылдам меңгеру қабілеттілігі секілді қасиеттерді дамытады. Жаңа гимнастикалық даярлығы бар адам күрделі кәсіби қимылдарды жеңіл меңгереді. Денсаулық пен жұмыс қабілеттілігін арттыру үшін таңертеңгілік жаттығуларды жүйелі орындаудағы қимылдың дәлдігі олардың орындалу сапасын жақсартады, әрбір қимыл үнемді және мақсатты болады.

Оқу күні барысындағы гимнастика шаршау сезімін жоюға, көңіл-күйді, ақыл-ой және дене жұмыс қабілеттілігін арттыруға көмектеседі.

Таңертеңгілік гимнастика жиынтығын құрастыру ережелері. Таңертеңгілік гимнастика жиынтығын құрастырудың негізгі ережелеріне мыналарды: жаттығулар жиынтығын орындау ұзақтығын; жаттығулар санын; жаттығулар реттілігін; әр жаттығуды қайталау саны мен екпінін; оқушыда бар жекелеген кемшіліктерді түзетуге арналған жаттығулардың арнайы бағыттылығын; мүсінді түзететін дене даярлығын арттыруды жатқызуға болады. Жаттығуларды іріктеп алғанда, оларды жеке ерекшеліктері мен денсаулық жағдайларына байланысты тандап алған жөн. Салқын тиіп ауырып тұрғаннан кейін, әдеттегі 6—8 жаттығудан тұратын ертеңгілік гимнастика жиынтығын өте баяу екпінде, жаттығулар арасында 20—30 секунд үзіліс салып барып орындау қажет. Бұл ретте жүрек соғысының жиілігі минутына 110—125-тен артпау керек. Денсаулықтары мықты, денесі жаттыққандарда ол минутына 140—155-ке жетуі мүмкін.

Жаттығулар жиынтығын орындау ұзақтығы 40—80 секундқа созылатын жүру мен жүгіруден (бір орында да орындауға болады) басталады. Жалпы дамытатын жаттығуларды тыныс алуды тереңдету, қол мен иық белдеуі еттерін жетілдіру, кеуде және аяқ еттерін дамыту реттілігімен алмастырып отыру қажет болады. Әрбір жаттығу оның орындалу екпіні мен тыныс жиілігін біртіндеп арттырумен орындалады және әрқайсысы кем

дегенде 8–10 рет қайталанады. Жаттығуды іріктеп алғанда, күні бойы аз қозғалыста болатын еттерге (арқаның және іштің, омыртқаның, жамбастың) ерекше назар аударылады. Иілгіштікті, күшті, секіргіштікті, тұлғаны ретке келтіретін, жалпақ табандылықтың алдын алатын және т. б. арнайы жаттығулар қарастырылады. Бұл жаттығуларды орындау кезінде әр түрлі ауырлықтарды (гантельдерді, секіргіштерді және басқаларды) пайдалануға болады. Жаттығулар секірулермен, жүгірістермен және жүрумен (1,5–2 мин.) аяқталады.

Ертеңгілік гимнастиканың жалпы ұзақтығы 12–15 минут, жаттығулар саны 10–12 болуы керек. Қозғалыс қасиеттерін дамытуға бағытталған, сонымен бірге ауырлықтармен жасалатын жаттығулар ертеңгілік гимнастиканың екінші жартысында орындалады. Олар шамалы ғана (15–20 сек.) үзіліс жасап орындалады.

Бастапқы кезде таңертеңгілік гимнастикаларына енетін жаттығулар тізімін оқушылар өздері жасап, оны дене тәрбиесі пәнінің мұғаліміне көрсетіп, оның ұсыныстарына сүйенгендері жөн.

2. Саптағы жаттығулар

Бір орында тұрып орындаған жүгірістен лекпен және қатармен алға қарай жүруге ауысу, сол аяқты жерге қоюмен бір мезгілде берілетін «Тура жүр!» командасы бойынша жүзеге асырылады. Оң аяқпен орнында тағы бір қадам жасап, қозғалысты толық адыммен сол аяқпен бастау керек. Қозғалыс кезінде оңға және солға бұрылу «Оңға!», «Солға!» командалары бойынша орындалады. Оңға бұрылу үшін, команда оң аяқты жерге қоюмен бір мезгілде беріледі. Бұл команда бойынша сол аяқпен толық адым жасап, сол аяқтың ұшымен бұрылып, онымен бір мезгілде оң аяқты ілгері бағыттап, қозғалысты жаңа бағытта жалғастыру қажет. Солға бұрылу да осыған ұқсас жүзеге асырылады, команда тек сол аяқты жерге қоюмен бір мезгілде беріледі. Бұрылыстар кезінде қолды денеге қысуға болмайды.

Қозғалыс кезіндегі бұрылыстар жасауды үйрену, әдетте, сабақтың кіріспе бөлімінде сыныптың барлық оқушыларымен бір мезгілде жүргізіледі.

3. Жалпы дамытатын жаттығулар

а) Құралсыз жаттығулар (1-сурет):

I. Бастапқы қалып: сол аяқпен тізерлеп отыру, екі қол артта, бас кеудеге қарай еңкейтілген. 1) Тұру, қолды жоғары созу, шалқаю (дем алу). 2) Бастапқы қалыпқа келу (дем шығару 4—6 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: екі аяқты бірге, екі алақанды ілгері қаратып жоғары ұстау, шалқайып тұру (1—2 рет). Сол аяқты алға көтеру және басты алға қарай еңкейте мандайды тізеге тигізу, қолды алға жіберіп және кейін алып кету. 3. Аяқты түсіріп, қолды жоғары көтеріп, шалқаю. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).

III. Бастапқы қалып: екі тіземен тізерлеп тұру. 1. Басты солға (оңға) бұра, қолдарды шынтақ буынынан барынша бұгу. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (3—5 рет қайталау).

IV. Бастапқы қалып: екі қолға тіреліп жату. 1. Сол аяқты артқа көтеріп және жамбасты бұра отырып, сол аяқты оң аяқтың үстінен асырып қою. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).

V. Бастапқы қалып: сол қолға тіреле, бір бүйірлеп, шынтақтап жату. 1. Сол жақ санмен отыру. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші бүйірмен де осылай жасау (3—5 рет қайталау).

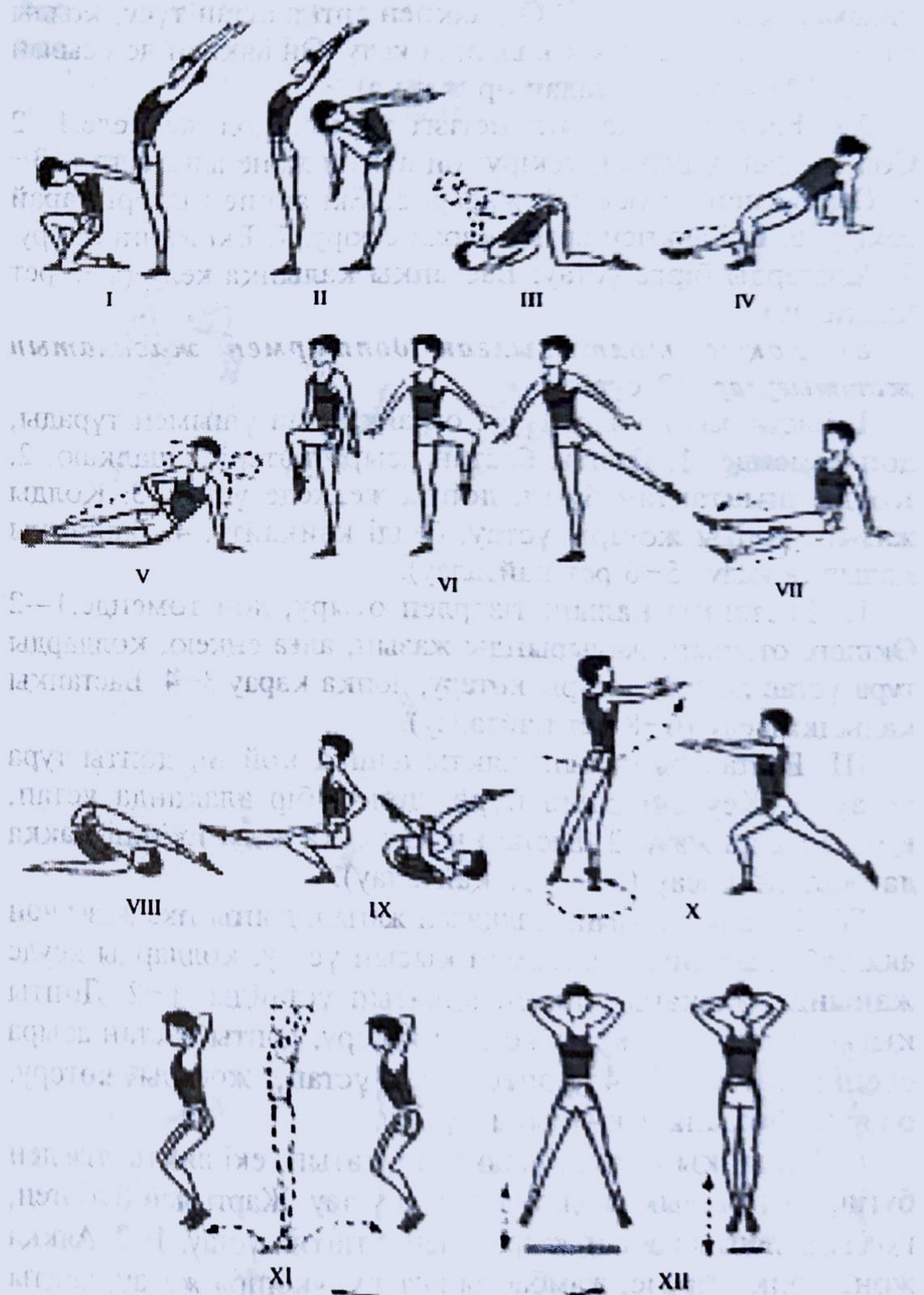
VI. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1. Тізеден бүгілген сол аяқты көтеру. 2. Оны жанға бұрып кету (алып кету). 3. Тіке ұстап артқа жазу. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен осыны жасау (4—5 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: артқа тіреліп отыру, аяқтар тіке ұсталады. 1—2. Сол аяқты тіке көтеріп, оңға қарай алып кетіп еденге тигізу (3—4 рет). Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: шалқалап жату, қол кеуденің жанына созылып ұсталады (1—2 рет). Тіке ұсталған екі аяқты бастан асырып, аяқтың ұшын еденге тигізу (3—4). Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: аяқтың арасы алшақ қойылады,

қол белде. 1. Сол аяқпен отыру, тіке ұсталған оң аяқ алда, қол белде («пистолет»). 2—3. Артқа аунап түсу— сол аяқты



1-сурет

құшақтап алу. 4. Бастапқы қалыпқа келу (3—4 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 1. Қолды солға сілтей дененің салмағын түзуленген сол аяқты түсіру, аяқтың ұшымен кері айналу. 2. Оң аяқпен артқа аттап түсу, қолды алға ұстау. 3. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен де осылай жасау (2—4 рет қайталау әр жаққа).

XI. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қол желкеде. 1—2 Сол аяқтың ұшымен секіру; оң аяқты және алға сілтеу. 3—4. Оң аяқпен де осылай жасау. 5. Екі аяқпен ілгері қарай секіру. 6. Екі аяқпен артқа қарай секіру. 7. Екі жанға секіру. 8. Аяқтарды бірге ұстау; Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).

ә) Қоқыс толтырылған доптармен жасалатын жаттығулар (2-сурет):

I. Бастапқы қалып: тұру, оң аяқ артта ұшымен тұрады, доп төменде. 1. Допты бастан асыра көтеріп, шалқаю. 2. Қолды шынтақтан бүгіп, допты желкеде ұстау. 3. Қолды жазып, допты жоғары ұстау, белді қайқайту. 4. Бастапқы қалыпқа келу (5—6 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: тізерлеп отыру, доп төменде. 1—2 Өкшеге отырып, жауырынды жазып, алға еңкею, қолдарды тура ұстап допты жоғары көтеру, допқа қарау 3—4. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).

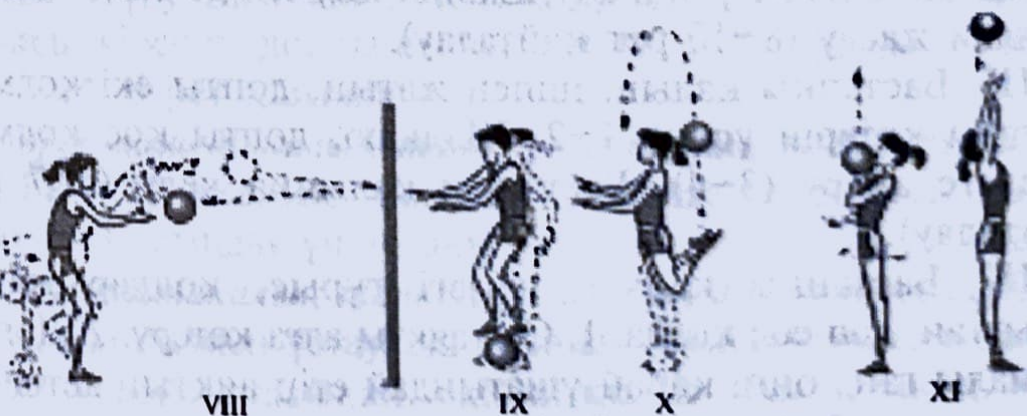
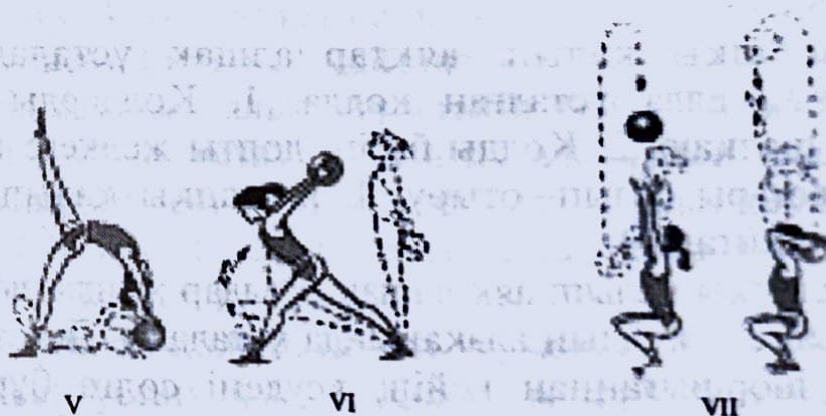
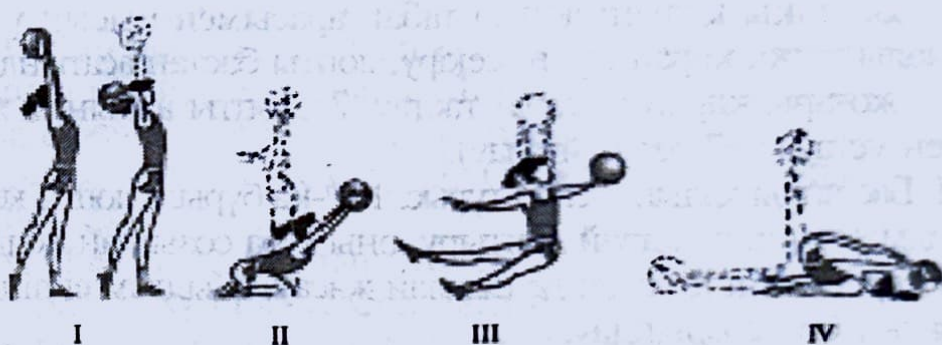
III. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, допты тура ұстау. 1. Кеудені солға бұра, допты бір алақанда ұстап, қолды жанға жазу. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (6—8 рет қайталау).

IV. Бастапқы қалып: шалқалап жатып, допты тіке жазылған аяқ табандарының арасымен қысып ұстау, қолдарды кеуде жанында, алақанды төмен қаратып ұстайды. 1—2. Допты қысып ұстап, аяқтарды жоғары көтеру, допты бастан асыра еденге тигізу. 3—4 Допты тіке ұстап, жоғары көтеру, оларды бастапқы қалпына түсіру.

V. Бастапқы қалып: шалқалап жатып, екі аяқты тізеден бүгіп, оларды иық кендігіндей етіп ұстау. Жартылай бүгілген, қолдағы допты бастан асыра еденге тигізіп ұстау. 1—2. Аяққа және допқа тіреле, жамбасты көтеру, «көпір» жасау, аяқты тіке жоғары көтеру. 3—4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (4—6 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: алға атталған сол аяққа отыру, доп артқа тура жазылған қолдарда ұсталады. 1-3. Тізден бүгілген сол аяқты жаза отырып, ілгері қарай серіппелі түрде еңкею, осымен бір мезгілде доп ұстаған қолдарды барынша артқа созу. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (5-7 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, доп төмен ұсталады. 1-2. Допты жоғары лақтыру. Доп жоғары ұшқанда отырып, бастан асыра тіке ұсталған қолмен оны ұстап алу



2-сурет

(3–4). Қолдарды бүгіп, допты желкеде ұстау (5–6 рет). Допты жоғары лақтырып, доптың ұшуы кезінде орыннан тұру (7–8). Бастың жоғарғы жағындағы допты ұстау, бастапқы қалыпқа келу (8–12 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: аяқ тізеден бүгіліп, алшақ күйде ұсталады, кеуде ілгері еңкейтіліп, тура ұсталған қолдардағы доп еденге тиіп тұрады. 1. Тізені жаза тез шалқайып, допты артқы қабырғаға лақтыру. 2. Кері айналып, екі қолмен допты ұстап алу (7–9 рет аралығында).

IX. Бастапқы қалып: аяқтар алшақ, доп табандар аралығында. 1. Допқа секіріп шығу. 2. Бастапқы қалыпқа келу (9–11 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: допты табан арасымен қысып ұстау. 1. Аяқтарды артқа қарай бүгіп, секіру, допты бастан асатындай етіп алға – жоғары қарай көтеріп тастау. 2. Допты алдыңғы жақтан қолмен ұстау (5–7 рет қайталау).

XI. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс. 180°-қа бұрыла допты кеудеден бір қолмен жоғары қарай лақтыру, оны тура созылған қолдармен ұстап алу, екінші қолмен де осылай жасау. Жылдам екіпінде 40–60 секунд бойы орындау.

б) Кіші (теннис) доптармен жасалатын жаттығулар (3-сурет):

I. Бастапқы қалып: аяқтар алшақ ұсталады, доп салбыратып алда ұсталған қолда. 1. Қолдарды жоғары көтерте, шалқаю. 2. Қолды бүгіп, допты желкеге тигізу. 3. Қолды жоғары созып, отыру. 4. Бастапқы қалыпқа келу. (6–8 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: аяқ алшақ, қолдар жанда, доп төмен қаратылып сол қолдың алақанында ұсталады. Допты тастап жіберіп, шоршығаннан кейін, кеудені солға бұра бере, допты оң қолмен ұстап алу. Екінші қолмен де басқа жаққа осылай жасау (8–10 рет қайталау).

III. Бастапқы қалып: ішпен жатып, допты екі қолмен жоғары көтеріп ұстау. 1–2. Шалқаю, допты қос қолмен желкеге апару (3–4). Бастапқы қалыпқа келу (5–7 рет қайталау).

IV. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, қолдар жанға созылған, доп сол қолда. 1. Сол аяқты алға көтеру. 2. Допты шамалы ғана оңға қарай ұшатындай етіп аяқтың астынан еденге соғу. 3. Аяқты жіберіп, оң қолмен допты ұстап алу. Екінші аяқтың астынан да осылай жасау (7–8 рет қайталау).

V. Бастапқы қалып: аяқтарды жазып отыру, қолдар жанға жазылған, доп сол қолда. 1. Аяқтарды тіке ұстап көтеру, және қолдарды төмен түсіріп, тізенің астынан допты сол қолдан оң қолға ауыстыру. 2. Аяқтарды түсіріп, қолдарды жанға созу (доп оң қолда). 3–4. Оң қолдан сол қолға допты ауыстырып, осылай жасау (7–9 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: аяқтар иық кеңдігінен алшақ ұсталады, қолдар алда, доп сол қолда. 1. Саусақтарды жазып, допты сол қолдан түсіріп жіберіп және жылдам отыра бере еденге жеткізбей екі қолмен ұстап алу. 2. Тік тұру. Оң қолмен де осылай жасау; допты бір қолмен ұстап осылай жасау. (8–10 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: еденге тіреліп жату, доп қолдардың арасында еденде жатады. 1. Допты сол қолмен ұстап және кеудені солға қарай бұра оң бүйірмен тіреліп жату, доп ұстаған сол қолды жоғары көтеру. 2. Оң қолмен де осылай жасау (5–7 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, допты екі қолмен төмен ұстап тұрады. 1. Сол аяқты алға көтеру, оң қол алда, доп жанға созылған сол қолдың алақанында. 2. Допты алақанда ұстап оң аяқпен отыру. 3. Допты алақанда ұстап тұрып кету. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші қолмен де осылай жасау (5–9 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: түрегеліп тұру, допты табанның арасына қысып ұстау. 1. Допты аяқтармен алға-жоғары лақтырып және екі қолмен ұстап алу. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екі қолмен допты алма-кезек ұстап алып, осылай жасау (10–12 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, допты кеуде тұсында екі қолмен ұстап тұру. 1. Қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшына тұру, шалқаю. 2. Қол кеудеде. 3. Алға еңкею, қолды төмен жіберіп, допты еденге тигізу. 4. Бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет қайталау).

в) Гимнастикалық таяқты ұстаудың негізгі тәсілдері:

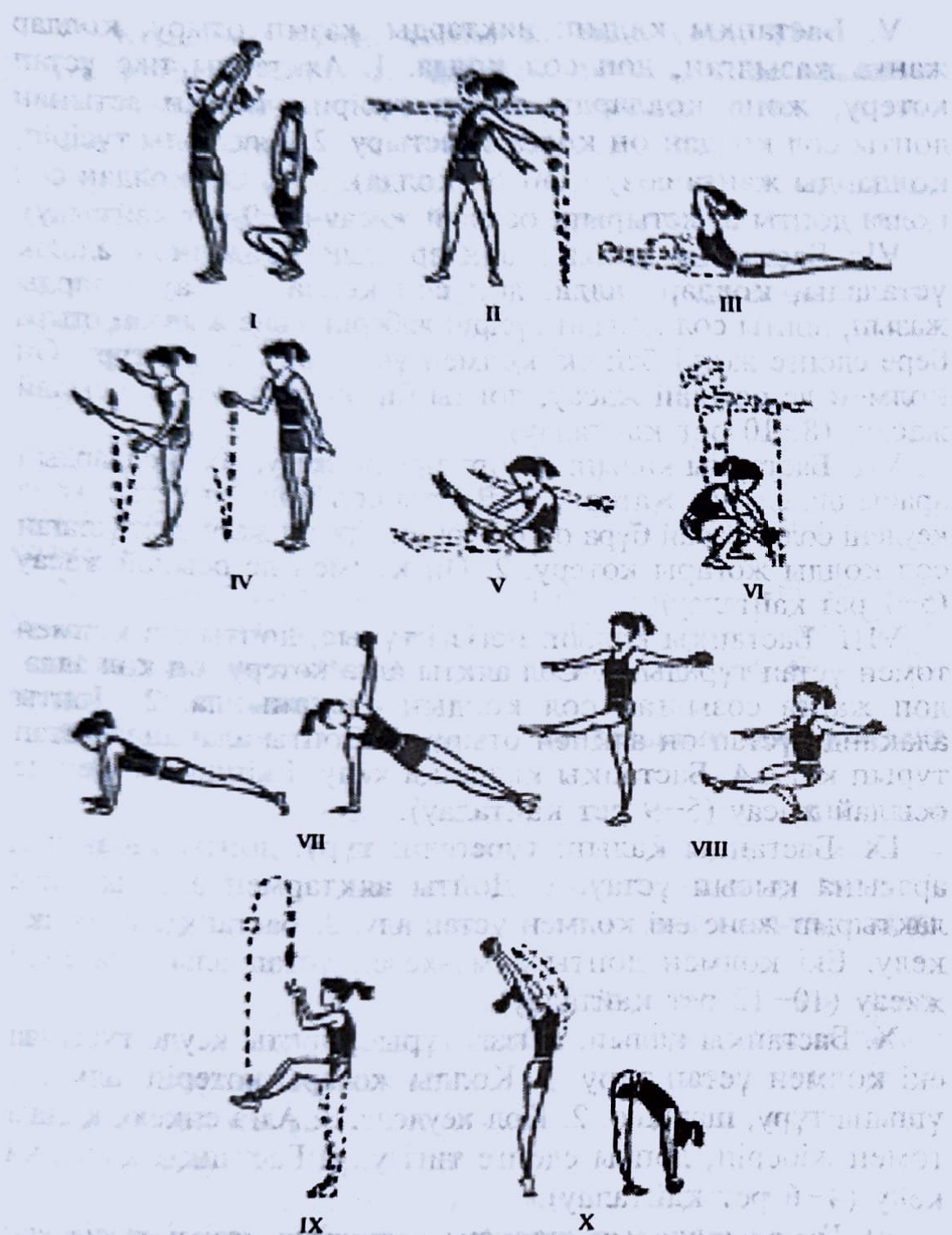
Гимнастикалық таяқпен жасалатын жаттығуларды табысты орындау үшін, оны ұстаудың тәсілдерін білу керек.

Гимнастикалық таяқты ұстаудың негізгі тәсілдері:

I. Екі қолмен ұстау: екі шетінен; бір шетінен; ортасынан; бір қолмен ортасынан, екінші қолмен бір шетінен.

II. Бір қолмен ұстау: шетінен, ортасынан.

Таяқтың кез келген жерінен екі және бір қолмен ұстауға болады.



3-сурет

Саусақтардың жағдайына қарай ұстаудың мынандай түрлері бар: а) жоғарыдан ұстау (таяқ төмен қарай ұсталған жағдайда қолдың сыртқы жағы алға қарайды); ө) төменнен ұстау (таяқ төмен қарай ұсталған жағдайда, қол саусақтары ілгері бағытталады); б) аралас ұстау (бір қол жоғарыдан, бір қол төменнен ұсталады);

Таяқтың негізгі жағдайлары:

1. Таяқ иықта. Таяқ бір шетінен оң қолмен (сұқ саусақ пен бас бармақтың арасымен) оң иықта ұсталады. Осы бастапқы қалыптан таяқ төменгі бастапқы қалыпқа ауыстырылады (бос шетінен сол қолмен ұстау арқылы). Жүгірген кезде таяқты иықта емес, «қолға» ұстайды (ортасынан).

2. Таяқпен «еркін» тұру. Гимнастикалық еркін тұру секілді, таяқтың сол жақ шеті сол аяқтың ұшы тұсында еденге тиіп тұрады.

3. Төмендегі таяқ. Қолдарды түсіріп, таяқты санға тақап оның, шетінен ұстайды.

4. Таяқ алда. Таяқты иықтың биіктігінде екі шетінен алда ұстайды.

5. Таяқты кеудеде ұстау. Таяқты иықтың биіктігінде, қолдарды бүгіп, шеттерінен ұстайды.

6. Таяқты жауырында ұстау. Таяқты жауырыңға тигізе, бастан асыра бүгілген қолдармен екі шетінен ұстайды.

7. Таяқты жоғары ұстау (бастан жоғары). Таяқты жоғары көтерілген қолдармен шеттерінен ұстайды.

8. Таяқты төбеде ұстау. Таяқ төбенің үстінде болатындай етіп қол бүгіледі.

9. Таяқ желкеде. Таяқты мойын деңгейінде бүгілген қолдармен шетінен ұстайды.

10. Таяқ арт жақта, төмен (жауырынынан төменде). Таяқты санға тигізе, қолды тіке соза екі шетінен ұстайды.

11. Таяқты алда аралас ұстау. Оң қол жоғарыда, сол қол төменде, таяқ кеудеге қосарланып (паралель) ұсталады.

Таяқтың аралық жағдайлары:

1. Таяқ алда — төменде. Таяқты екі шетінен алда ұстайды, қол алға — төмен қарай 45° -қа бүгіледі.

2. Таяқ алда — жоғарыда. Бұл да сондай, тек қол алға — жоғары қарай 45° -қа бүгіледі.

Таяқтың орналасу жағдайы мен биіктігін ауыстыру:

Таяқты бір жағдайдан екінші жағдайға былайша ауыстырады: 1) төте жолмен (өдетте көтеріп және төмен түсірумен, қолды бүгіп — жазумен); 2) доға тәрізді және шеңбер секілді қимыл жасаумен (таяқ қолмен бірге ауысады немесе бір шетінің маңында бұрылыстар жасайды, яғни таяқтың бос шеті шеңбер немесе доға жасайды); 3) аударумен

(таяқтың орналасу жағдайы төменнен ұстауды қайталап ұстаумен бір мезгілде өзгереді) және бұрап ұстаумен (таяқты қолдан шығармай қарсы бағытта қозғау).

2) *Гимнастикалық таяқпен жұптасып жасалатын жаттығулар* (4-сурет):

I. Бастапқы қалып: қарама-қарсы тұру, таяқ алда, төмен ұсталады. 1. Сол аяқты жанға сілтеген мезгілде, таяқты жоғары көтеру. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: бір-біріне арқасын беріп тұру, таяқ бастан жоғары ұсталады. 1. Бір мезгілде сол аяқпен алға аттау. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (5—7 рет қайталау).

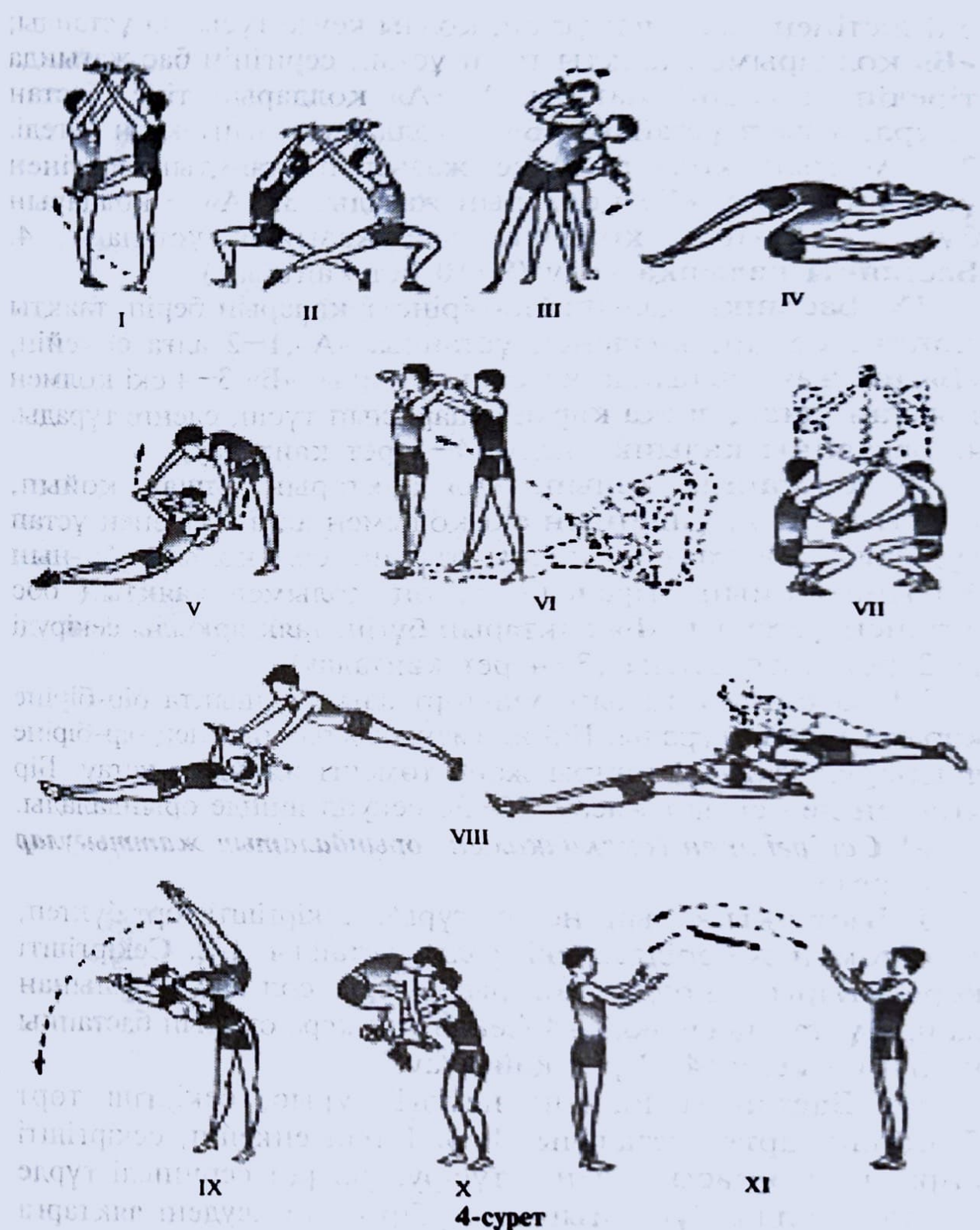
III. Бастапқы қалып: «А» — аяқ арасын иық кеңдігінен алшақ немесе иық кеңдігіндей етіп ұстайды, шынтақ буынынан бүгілген қолдарымен таяқтан ұстайды. 1—2 «А» солға иіледі; «Б» таяққа шамалы ғана салмақ салып, иілуге көмектеседі. 3. Бастапқы қалыпқа келу (7—9 рет қайталау). («А» әрпі бір оқушының қимылын, «Б» әрпі екінші оқушының қимылын бейнелейді).

IV. Бастапқы қалып: арқаларын бір-біріне беріп, аяқтарын тіке жазып отырады, таяқты көтеріп ұстайды. 1. «А» алға еңкейеді; «Б» аяқтарын бүге, табанымен еденге тіреле «А»-ның иығына жатады. 2. Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).

V. Бастапқы қалып: «А» етпеттеп жатады, таяқ жауырында, ол желкеге қарай иілген қолдармен қысылған, саусақтар айқасқан; «Б» аяғын алшақ қойып тұрады. Таяқтың екі шетінен ұстап ілгері еңкею жасалады. «А» 1—2 артқа баяу шалқаяды, «Б» таяқты шамалап қана жоғары тартады. 3—4. «А» бастапқы қалыпқа баяу келеді; «Б» таяқты жеңілдеу тартып ұстайды (3—5 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: «А» таяқ жауырынының астында, шалқалап жатады, саусақтар айқасқан; «Б»-ның аяқтары алшақ қойылған, еңкейгенде, екі қолмен таяқты ұстайды. «Б» таяқты 1—2 рет жоғары тартып, «А»-ны аяғына тұрғызады қыз балалар — отыру жағдайына дейін (3—4 рет). Бастапқы қалыпқа келу (4—6 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, қарама-қарсы тұру 1. Оң қолды алға жоғары көтеріп, сол қолды алда,



төмен ұстап, араларында тіке орналасқан таяқтан ұстау.
 2-3. «А» серігінің қолынан таяқты бұрып, тартып алмақ-
 шы болады, «Б» сабырлы түрде қарсылық жасайды.
 4. Бастапқы қалыпқа келу (3-4 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: «А» шалқалап жатып, таяқты

екі шетінен көлденең ұстап, қолды кеуде тұсында ұстайды; «Б» қолдарымен таяқты тіреп ұстап, серігінің бас жағында тіреліп (таянып) жатады. 1. «А» қолдарын тіке, бастан асыра, жазып ұстайды, «Б» — қолдарын шынтақтан бүгеді. 2. «А»-ның қолдары тіке жазылып, таяқтың шетінен ұстаған күйде, «Б» қолдарын жазады. 3. «А» — қолдарын бүгеді, «Б»-ның қолдары тіке жазылып ұсталады. 4. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: бір-біріне арқаларын беріп, таяқты жоғары созып, көлденең ұстайды. «А», 1—2 алға еңкейіп, «Б»-ны жауырынында көтеріп ұстайды. «Б» 3—4 екі қолмен таяқтан ұстап, артқа қарай аударылып түсіп, еденге тұрады. 4. Бастапқы қалыпқа келу (4—5 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: «А» аяқтарын алшақ қойып, таяқтың оң жақ шетінен екі қолымен алға көлденең ұстап тұрады; «Б» таяққа қарсы тұрып, сол қолын «А»-ның иығына қойып, тіреледі де, оң қолымен таяқтың бос шетінен ұстайды. «Б» аяқтарын бүгіп, таяқ арқылы секіруді 1—2 рет орындайды (3—4 рет қайталау).

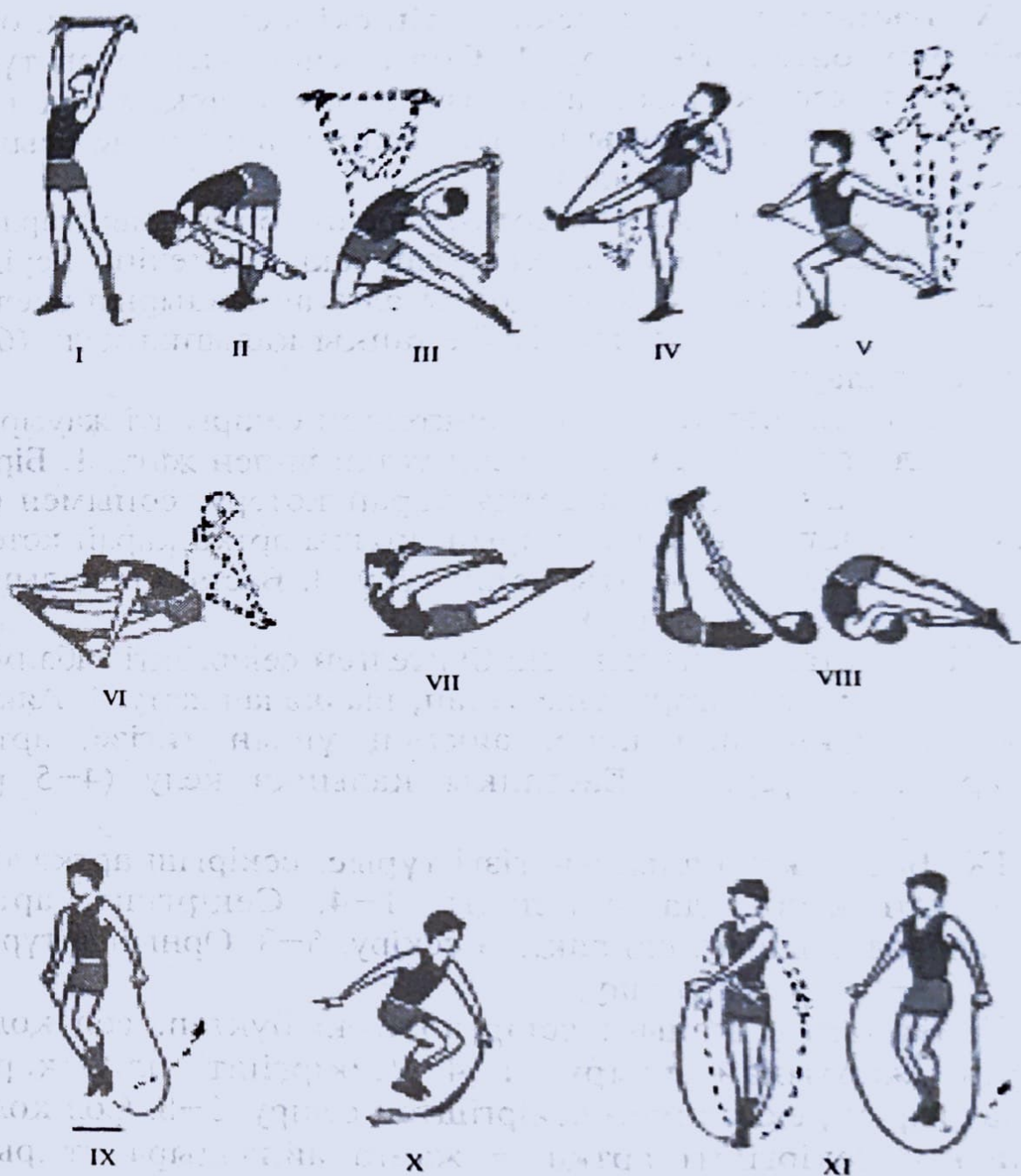
XI. Бастапқы қалып: үш-төрт адым қашықта бір-біріне карама-қарсы тұрады. Екі қолмен таяқты көлденең бір-біріне лақтыру, таяқты жоғары және төменгі жағынан ұстау. Бір қолмен де осылай жасау. 30—50 секунд ішінде орындалады.

г) Секіргішпен (скакалкамен) орындалатын жаттығулар (5-сурет):

I. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіргішті төрт бүктеп, тіке төмен жіберілген екі қолда ұстайды. 1-2. Секіргішті кере отырып, қолды жоғары көтеру, сол аяқты ұшынан жанда ұстап шалқаю. 3—4 Секіргішті кере отырып бастапқы қалыпқа келу (4—7 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіргіш төрт бүктеліп, артта ұсталады. 1—3. Ілгері еңкейіп, секіргішті сирақтың ортасына дейін түсіру, үш рет серіппелі түрде еңкею; қолды бүге отырып, өрбір ретте кеудені аяқтарға жақындату. 4. Бастапқы қалыпқа келу (5—8 рет қайталау).

III. Бастапқы қалып: тізерлеп тұру, екі бүктелген секіргішті төмен ұстау. 1. Секіргішті кере, қолдарды жоғары көтеру. Сол аяқты жанына ұшымен қою. 2—3. Солға қарай серіппелі түрде еңкею. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (4—6 рет қайталау).



5-сурет

IV. Бастапқы қалып: аяқтардың арасы алшақ, секіргішті сол аяқ табанымен басып тұрады. Қол шынтақтан бүгіліп, секіргіш керіліп ұсталады. 1. Оң аяқпен тұрып, секіргішті кере отырып, тізеден бүгілген сол аяқты көтеру. 2—3. Секіргішті аяқпен кере, сол аяқты алға түзу ұстау, тепе-

тендікті сақтау. 4. Бастапқы қалыпқа келу (4—8 рет қайталау). Екінші аяқпен де осылай жасау.

V. Бастапқы қалып: секіргіштің екі шетінен ұстап, оны табанмен басып тік тұру. 1. Сол аяқпен алға аттап түсу, секіргішті кере қолды жанға созу. 2—3. Сол аяқты серіппелі түрде бүгу. 4. Бастапқы қалып: Екінші аяқпен де осылай жасау (5—9 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: артқа тіреліп отыру, аяқтардың арасы алшақ ұсталады; секіргіш екі бүктеліп, керіліп ұсталады. 1. Ілгері еңкею, қолды алға айналдырып әкеліп, секіргішті табанға тигізу. 2. Бастапқы қалыпқа келу (6—7 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: екі бүктелген секіргішті жауырын сыртында тіке созылған қолмен ұстап ішпен жату. 1. Бірге, тіке ұсталған аяқтарды артқа қарай көтеру, сонымен бір мезгілде секіргішті кере отырып, қолды артқа қарай көтере шалқаю. 2. Осы қалыпты ұстап тұру. 3. Бастапқы қалыпқа келу (3—5 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: екі бүктелген секіргішті табанмен кере, аяқтарды жоғары тіке ұстап, шалқалап жату. 1. Аяқты бүкпей, секіргішті кере, аяқтың ұшын тигізе, артқа аударылып түсу. 2. Бастапқы қалыпқа келу (4—5 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіргіш артқа тіке созылған қолдарда ұсталады. 1—4. Секіргішті артқа айналдыра отырып, екі аяқпен секіру. 5—8. Орнында тұрып жүру (3—6 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: секіргішті екі бүктеп, сол қолда ұстап, жартылай отыру. 1—4. Секіргішті алға қарай айналдырып, екі аяқпен секіргіштен секіру. 5—8. Сол қолда ұсталған секіргішті артқа — жанға айналдыра отырып, орнында тұрып жүру (2—4 рет қайталау).

XI. Бастапқы қалып: негізгі тұрыс, секіргіш артқа жіберілген қолдарда. 1—4. Секіргішті алға айналдыра отырып, екі аяқпен төрт рет секіру. Қолды алда айқастырып ұстап айналдыру (3—6 рет қайталау).

д) Жүппеннен жасалатын жаттығулар жиынтығы (6-сурет):

I. Бастапқы қалып: қол ұстасып, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. 1. Қолды екі жаны арқылы жоғары көтеру, сол аяқты

артта ұстау. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпенен де осылай жасау; Осы жаттығуды қарсылықпенен орындау (4—6 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: қолдарын төмен ұстап, бір-біріне арқаларын беріп тұрады. «Б» «А»-ның қолының басынан



I

II

III



IV



V



VI



VII



VIII



IX



X



XI



XII

6-сурет

ұстайды. 1. Сол аяғын ұшымен жанға қояды, оң қолды жоғары көтеріп, солға еңкейеді. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (5—7 рет қайталау).

III. Бастапқы қалып: бір-бірінің иықтарынан ұстап, алға еңкейіп, қарама-қарсы тұрады, аяқтардың арасы алшақ ұсталады. 1. Алға қарай серіппелі түрде еңкею. 2. Солға бұрылу. Екінші жаққа бұрылыс жасай, осылай істеу (5—7 рет қайталау).

IV. Бастапқы қалып: қолдарын жоғары көтеріп ұстап бір-біріне арқаларын беріп тұрады. 1. Сол аяқпен ілгері аттау, артқа шалқаю. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (6—8 рет қайталау).

V. Бастапқы қалып: қолдарын шынтақтан іліп алып, бір-біріне арқаларын беріп тұру. 1. Жартылай отыру. 2. Бастапқы қалыпқа келу (10—15 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: серіктерінің иығына қолды салып, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. 1. Сол аяқты алға-оңға қарай сілтеу. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай істеу (8—9 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: табандарын тіреп, аяқтарын тізеден бүгіп, қолдарынан ұстасып, еденде қарама-қарсы отырады. 1. Сол аяқты жоғары көтеріп созып ұстайды. 2. Бастапқы қалыпқа келу. 3—4. Оң аяқпен де осылай жасау (5—6 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: Табандарын тіреп, аяқтарын алшақ қойып, бір-біріне қарама-қарсы отыру, оң қолдарымен ұстасады. 1. Біреуі алға еңкейсе, екіншісі шалқаяды. 2. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Екінші жаққа еңкейіп, шалқаю. 4. Бұл да сондай, бірақ сол қолмен ұстайды (4—5 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: Аяқты алшақ ұстап, тіреліп жату. «Б» «А»-ның аяғынан өзінің белі деңгейінде ұстайды. 1. «А» қолын бүгеді, «Б» жартылай отырады. 2. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: «А» тізерлеп отырып, сол қолын алда, оң қолын жоғары ұстайы; «Б» оған қарама қарсы оң аяғын алға салып тұрады, оң қолымен «А»-ның сол қолын ұстайды. 1—2. Артқа қарай шалқаю. 3—4. Бастапқы қалыпқа келу (6—8 рет қайталау).

XI. Иығына серігін мінгізіп алып, 20—25 метр жүру.

XII. Бастапқы қалып: бір-біріне қарама-қарсы тұрып, «Б» «А»-ның сол аяғын белінің түсында ұстап тұрады. 1–3. Оң аяқпен секірулер жасайды. 4. Аяқтардың қалпын өзгерту. Екінші аяқпен де осылай жасау (3–4 рет қайталау).

е) Гимнастикалық орындықпен жасалатын жаттығулар (7-сурет):

I. Бастапқы қалып: қолды төмен ұстап, орындыққа қарап тұрады. 1–2. Орындыққа сол аяқпен шығып, оң аяғын тізесінен бүгіп, оны қолымен кеудесіне қарай тартып ұстайды. 3. Оң аяғымен артқа қарай аттайды. 4. Бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: жоғарыдағы жаттығудағыдай.

1. Тіке созылған сол аяғын өкшесімен орындыққа қойып, қолдарын жоғары көтереді. 2–3. Сол аяққа отырып, ілгері қарай еңкейеді, қолдарын артқа төмен қарай жібереді. 4. Бастапқы қалыпқа келу (5–7 рет қайталау).

III. Бастапқы қалып: жамбаспен орындықты бойлай отырады. 1–2. Тіке жазылған қолдарымен тартады. 3. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (7–9 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: орындықты бойлай төрт тағандап отыру. 1. Оң қолы мен сол аяғын жоғары көтеру. 2. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқпен және сол қолмен де осылай жасау (4–6 рет қайталау).

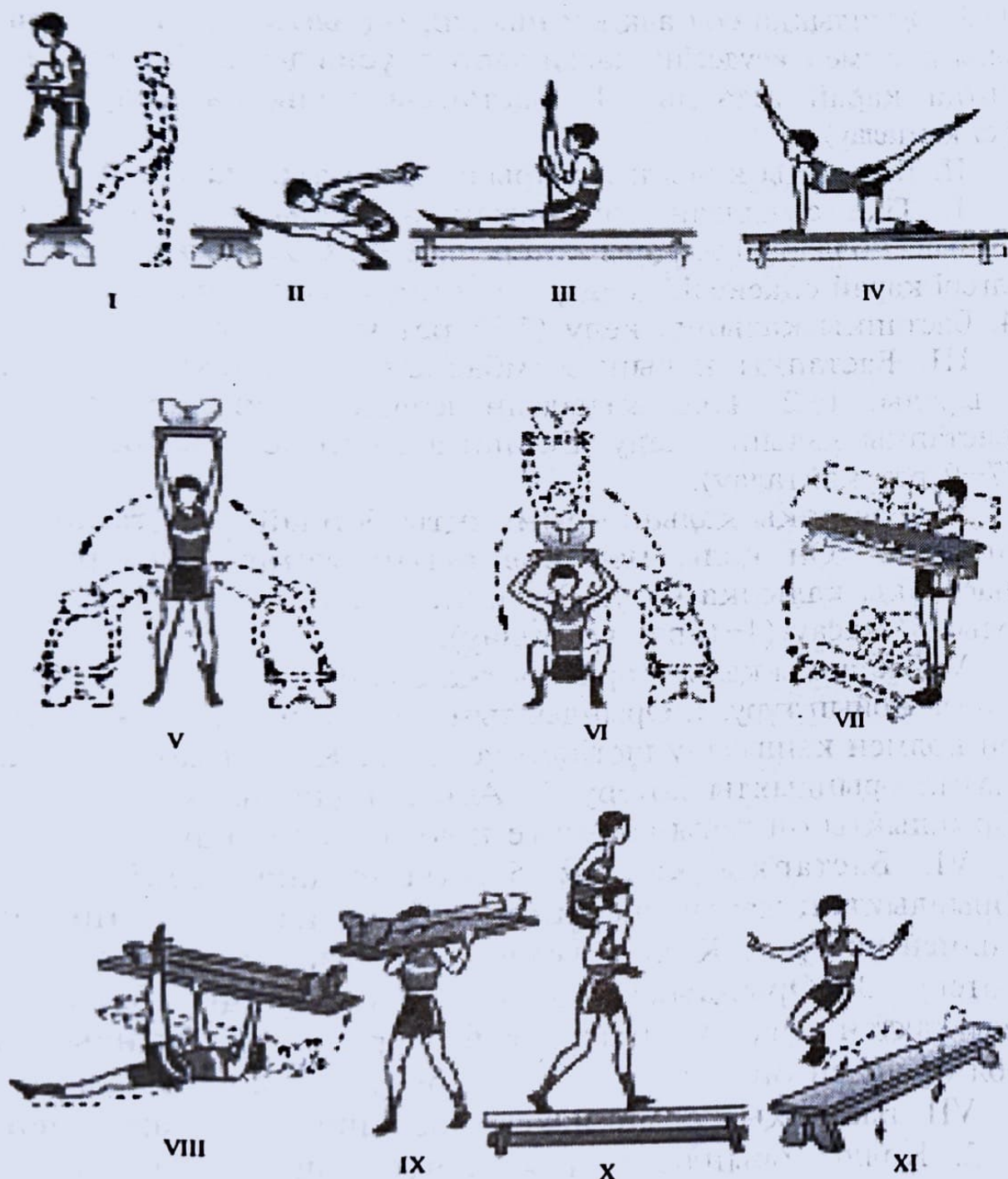
V. Бастапқы қалып: орындыққа сол бүйірін беріп, аяқты алшақ қойып тұру. 1. Орындықтың жақын шетін сол қолмен, оң қолмен қашықтау шетінен ұстау. 2. Қолды жоғары тіке жазып орындықты көтеру. 3. Аяқтың ұшына көтерілу. 4. Орындықты оң жағына еденге қою (6–8 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: 5-жаттығудағы секілді. 1. Орындықтың жақын шетін оң қолмен, қашық шетін сол қолмен ұстау. 2. Қолды жоғары тіке жазып, орындықты көтеру. 3. Орындықты басқа тигізу үшін қолдарды шынтақтан бүгу. 4. Отыру. 5–6. Тұру. 7–8. Орындықты сол бүйірден оң жаққа, еденге қою (5–7 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: аяқ арасы алшақ, қолдар төмен. 1–2. Қолды орындықтың жоғарғы және төменгі кергі тақтайларының арасына жіберіп, орындықтың екінші шетінен ұстау. 3. Қолды тіке жазып, орындықты көтере тұру. 4. Орындықты көтеріп тұрып, қолды шынтақтан

бүгу. 5. Қолды жазу. 6—7. Отырып, орындықты еденге қою. 8. Бастапқы қалыпқа келу (8—10 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: шалқалап жатып қолды бүгу, орындықтың жалпақ жағын төмен қаратып кеудеде екі



7-сурет

шетінен ұстау. 1. Қолдарын тіке жазу. 2. Қолды бүгіп бастапқы қалыпқа келу. 3. Қолдарды тағы да жоғары жазып көтеріп, сол аяқты көтеру. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Оң аяқты көтеріп тағы да солай жасау (9–11 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: аяқты алшақ ұстап орындыққа сол жақ бүйірмен тұру; екі шетінен ұсталған орындық сол иықта болады; орындықты бір иықтан екіншісіне ауыстыра отырып, 20–30 секунд бойы жайлап жүру.

X. Жолдасын иығына салып арқалап, орындықпен жүру (6–8 рет қайталау).

XI. Ілгері қарай қозғала екі не бір аяқпен орындық енінен өрлі-берлі секіру (12–13 рет қайталау)

ж) Гимнастикалық қабырғада орындайтын жаттығулар (8-сурет):

I. Бастапқы қалып: жүрелеп отыру. Белгі бойынша жоғарыда өрмелеуді жылдам екпінде орындау; төмен қарай бір қолмен түсу (2–4 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: иық деңгейіндегі кергіні оң қолмен ұстап, гимнастикалық қабырғаға оң жақ бүйірді беріп тұру. 1–3. Сол аяқпен ілгері-кейінді сілтеу.

III. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау (3–4 рет қайталау).

IV. Бастапқы қалып: үшінші-төртінші сырықта тұру, қол иық кендігіндей. 1–2. Оң аяқпен отыру, сол аяқты қабырғадан неғұрлым қашық ұстау. 3–4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау; бір қолмен ұстап осылай жасау (5–7 рет қайталау).

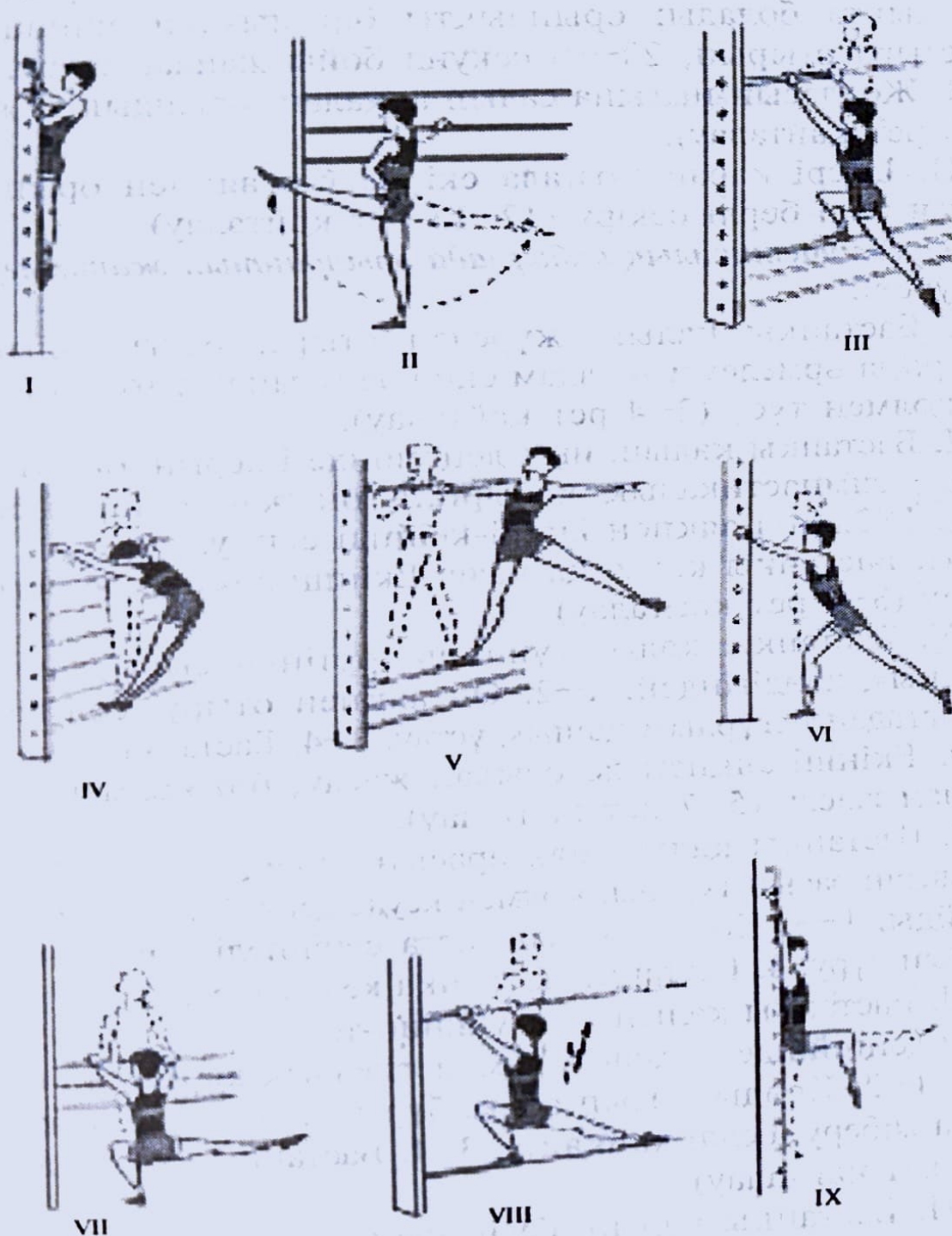
V. Бастапқы қалып: аяқ арасын алшақ қойып, бірінші сырықтан басып тұрады, қолмен кеуде деңгейіндегі сырықтан ұстайды. 1–3. Қолды жазып, алға серіппелі түрде еңкейіп асылып тұру. 4. Бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: аяқ үшінші-төртінші сырықта, қол кеуде деңгейінде ұсталып, гимнастикалық қабырғаға қарап тұру. 1–2. Қолды жазып солға бұрылу, сол аяқпен қолды жанға жіберу; белді қайқайту. 3–4. Бастапқы қалыпқа келу (6–8 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: бетін қабырғаға қаратып еденде тұру, иық деңгейіндегі сырықтан ұстау. 1. Сол аяқпен

артық аттау. 2–3. Серіппелі түрде отыру. 4. Бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: снарядқа қарап, аяқ арасын алшақ ұстап еденде тұру; бел деңгейіндегі сырықтан ұстау.



8-сурет

1. Оң аяқты жанға жіберіп, сол аяққа отыру. 2. Бастапқы қалыпқа келу (6–10 рет қайталау).

IX. Бастапқы қалып: аяқ арасын алшақ ұстап, бірінші-екінші сырықта бетін снарядқа қаратып тұру; екі қолмен бел деңгейінде ұстау. 1. Сол аяққа отыру. 2. Серіппелі түрде отыру. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (4–6 рет қайталау).

X. Бастапқы қалып: арақасымен снарядқа қарап асылып тұру. 1. Бүгілген аяқтарын көтеру. 2. Бастапқы қалыпқа келу. 3. Аяқты жазып көтеру. 4. Бастапқы қалыпқа келу (5–7 рет қайталау).

з) *Арқанмен жасалатын жаттығулар:*

I. Бастапқы қалып: топ қатарға тұрады, арқан алда, еденде жатады. 1. Арқанды қолға алу. 2. Қолдарды бүгіп, арқанды кеудеге алу. 2. Қолдарды жазып жоғары көтеру. 3. Қолды алға ұстау. 4. Қолдарды солға бұру. 5. Қолдарды оңға бұру. 6. Арқанды еденге қою. 7. Тік тұру (4–6 рет қайталау).

II. Бастапқы қалып: бұл да сондай, арқанды төменде ұстау. 1. Арқан алға жазылған қолда. 2. Солға иін жасап арқанды бұру. 3. Алға иін жасап әкелу. 4. Бастапқы қалыпқа келу. Екінші жаққа да осылай жасау (5–7 рет қайталау).

III. Қозғалыстағы жаттығулар. Бастапқы қалып: лек арқанды оң қолдарында ұстайды. Солға адым жасағанда, арқанды көтеріп, сол қолдарына ауыстырады; оңға қадам жасағанда, арқанды төмен түсіреді. 25–40 секунд бойы орындау.

IV. Бастапқы қалып: аяқты алшақ қойып, қатарда тұру, арқан иықта, қолдар шынтақтан бүгілген. Бірінші нөмірлер бастапқы қалыпта қалады да, екінші нөмірлер орындайды: 1. Асылып жату. 2. Отырған қалыптан асылу. 3. Бастапқы қалыпқа келу. 4. Орындықты алмастыру. Басқа нөмірлер де осылай орындайды (7–8 рет қайталау).

V. Бастапқы қалып: арқанды кеуденің алдына алып, еденде отыру. 1. Жатып, арқанды жоғары көтеру. 2. Бастапқы қалыпқа келу (8–9 рет қайталау).

VI. Бастапқы қалып: Тік тұрғанда арқан жоғары созылған қолда. 1–2. Баяу тізерлеп отыру. 3–4. Бастапқы қалыпқа келу (4–6 рет қайталау).

VII. Бастапқы қалып: қатарға тұрғанда, арқанды төмен ұстап тұрады. Екінші нөмірлер иығына қолын салып арқанға отырады. Сегіз адым жасағаннан кейін нөмірлер орындарын ауыстырады (2–3 рет қайталау).

VIII. Бастапқы қалып: арқанды қолда ұстап, негізгі тұрыста тұру. Жүгіріп, секіріп, тіркеме жасап, аяқты айқастырып, арқамен жүгіру арқылы қозғалу. Команда бойынша екінші қолмен арқанды жоғарыдан қағып алып, 180° бұрылыс жасау. 60–70 секунд бойы орындау (2–3 рет).

IX. Бастапқы қалып: лекте аяқты алшақ ұстап, арқанды аяқ арасында ұстау. Ілгері-кейін жүгіру, секіру арқылы қозғалғанда да арқан аяқ арасында болады. 25–30 секунд орындау (2–3 рет).

X. «Нөмірді шақыру» ойыны. Екі команданың да шақырылған нөмірлері арқан тартуға біртіндеп кіріседі (өзге түрлері: арқан иықта болады, бір-біріне арқасын беріп тұрады).

4. Снарядтардағы жаттығулар.

Секіру: Кіші аттан екі аяқты екі жақта ұстап, кіші аттың ұзындығынан секіру кезінде серпілетін көпірді снарядтан біртіндеп 50 см-ге дейін шегереді. Снарядтың биіктігін ақырындап — 120 см-ге дейін өсіру қажет. Секіру кезінде қауіпсіздік шарасын алып, көмек ұйымдастырылуы керек. Ағаш аттан секіру техникасын меңгеру үшін төмендегідей даярлық жаттығуларын алдын ала орындап даярлану қажет:

1. Әр түрлі қалыптан тереңдікке секіру
2. Жүгіріп келіп ұзындыққа секіру
3. Аяқты тура ұстап, кергіден (жіптен) секіру
4. Снарядтан 40–50 см жоғары керіліп қойылған жіптен

қарғып, снарядтан секіріп түсу.

5. Көпір мен кіші ағаш аттың арасына немесе снарядтан кейін керіліп қойылған жіптен «аяқты алшақ ұстап» секіру.

Акробатика. Акробатика элементтерінің ең негізгілері: Жауырында тұру, баспен тік тұру, қолмен тұру, алға-артқа әртүрлі жағдайда домалап түсулер.

Бұл жаттығуларды орындағанда барынша жүйелілік сақталған дұрыс.

Акробатикалық жаттығуларды үйренгенде жандарында қауіпсіздендіруші болғаны жөн.

Жаттығуларды орындау техникасы 6–8-сыныптардың оқулықтарында толық айтылған.

Биік кермеде екі аяқты сілтеп, бір аяқты кермеге ілдіріу, итеріле айналып тіреу. Атша мініп отырған жағдайдан алдыңғы аяқты шығарып алып екіншісінің жанына өкелу. Тіреліп тұрудан бұрыла сілтей кермеден қарғып түсу.

Сырықта. Қолды тіреле сілтеу арқылы аяқты бүге көтеріліп, сырғауылдарда аяқты жазып отыру, алдыға аударылып түсу. Бұл ретте аяқтардың арасы алшақ болады. Сырғауыл аралығында аяқты артқа сермей, сырыққа бетті 90°-қа бұра, аяқты алға сермеп, жанға қарғып түсу.

Сұрақтар

1. Дене даярлығын жетілдіруде гимнастиканың маңызы қандай?
2. Қозғалыс кезінде солға бұрылу қандай командалар бойынша орындалады? Және оның қалай орындалатындығын көрсетіндер.
3. Акробатикалық жаттығуларды атаңдар.

Тапсырмалар

1. Гимнастикалық даярлығы жақсы адам кәсіби қажет қимыл-дағдыларды жеңіл меңгеретіндігі есте болған жөн.
2. Таңертеңгілік жаттығулар жиынтығын құрастырғанда оның орындалу ұзақтығын, жаттығулар санын, реттілігін, әр жаттығуды қайталау саны мен екпініне, мүсінге әсерін, т. б. есепке алу қажет.
3. Даярлық жаттығуларының (қыздырыну) жүгірістермен және жүрумен аяқталатындығы естерінде болсын.

IV. СПОРТ ОЙЫНДАРЫ

1. Баскетбол

Спорт түрлерінің ішіндегі бірден-бір көп тараған атлетикалық спорттық ойын — баскетбол. Баскетбол ойыны барысында спортшы күшті, жылдам, епті болуға, қиын жағдайда тез шешім табатындай дәлдікке тәрбиеленеді. Баскетболшыларда көзбен мөлшерлей білу және кең көлемде көздің көргіштігі жақсы жетіледі. Пайда болған уақытынан бастап (1891, АҚШ) баскетболға көп өзгерістер мен толықтырулар енгізілді. Төрелік ету мен жарыс ережелері толықтырылып, ойын тактикасы мен

техникасы жетілдірілді. Қазіргі баскетбол — жылдамдық пен ептілікті көп қажет ететін ойын. Оған дәлел — баскетболдағы күтпеген жағдайдағы ұмтылыс, күшті жылдамдықпен жүгіріп келе жатып, кілт тоқтау және ойын кезінде жақын қашықтыққа желаяқтардай өте жылдам жүгіру, жалт бұрылу. Баскетболшы ойынның 40 минут уақытында көп мөлшердегі секірулермен түрлі лақтыру қимылдарын жасайды. Жүгіру мен секірулердің ерекшеліктері лақтырулар алаңының көлеміне қатысты емес. Баскетбол ойыны кезінде ойыншылар қысқа мерзімде түрлі қимылдар жасайды және қажет болған жағдайда бір қалыптан екінші қалыпқа тез өтеді, бұлардың бәрі қарсы ойыншылардың қимылдарына байланысты болып келеді. Түрлі қимыл-қозғалыс әсерінен денеге түсетін күшке байланысты баскетболмен айналысу ішкі ағзалардың жетілуіне әсер етеді (дем алу, қан айналым, т. б.). Қозғалыстар бірте-бірте дәл және нақты болады. Бұлшық ет күштері өседі, дененің дұрыс қалыпта өсіп жетілуіне жағдай жасалады.

Ойын барысындағы түрлі қимылдар тек қана спортшы өз еркімен шешім қабылдап, ойын ыңғайына байланысты жедел іс-әрекет жасай білгенде ғана жүзеге асады. Ол үшін ойын жағдайына дұрыс назар аудара білу, қалыптасқан жағдайды тез аңғару және оны есте сақтай білу қажет. Баскетболмен айналысу батылдықты, тапқырлықты, тез шешім қабылдау қабілеттерін жетілдіреді. Баскетбол техникасын үйренуде және оған жаттығуда мектеп оқушылары баскетбол ойынының техникасы мен тактикасын үйреніп қана қоймайды, сонымен бірге дене даярлығының деңгейін біршама жоғарылатады.

Баскетбол сабағындағы қауіпсіздік ережелері Баскетбол — бәсекелестік ойыны, өйткені спорттық сайыс кезінде қарсыластар бір-бірімен бәсекеге түседі. Даярлықтың жетіспеушілігі тәртіпсіздікпен тепе-тең деуге болады. Өйткені соның салдарынан жарақат алынады: саусақты қайырып алу, буынды созып алу, т. б. Жарақаттардың алдын алу үшін, төмендегідей бірқатар жағдайларды есте сақтаған жөн.

— мұғалімнің рұқсатынсыз немесе мұғалімсіз доппен залға кіруге болмайды.

- жаттығуларды орындауды ұйымдастыру барысында қойылатын бірыңғай талаптарды дәл орындау керек: сапқа тұру, сапты өзгерту, қарсы қимылдар мен жеке бөсекелестік мөлшері, т. б;

- алдын ала қыздырыну жаттығуларынсыз доппен жылдамдық жаттығуларына кірісуге болмайды, әсіресе жаттығулар арасындағы көп уақыттық үзілістен кейін тіпті де, болмайды.

- сабақ басталар алдында оқушылар сақина, сағат, сырға және т. б. жарақат алуға мүмкіндік тудыратын заттарды шешіп, мойындағы алқаны шешіп, қыз балалар шашты мықты етіп түюлері қажет. Қауіпсіздікті сақтау үшін дене тәрбиесі сабағына тиісті спорт киімдерімен ғана қатысу қажет.

- Дағдыны қалыптастыруға арналған жаттығулар (орын ауыстыру техникасы). Баскетболшыға орын ауыстыру үшін жүру, жүгіру, жанымен жүру, секіру, тоқтау және әр түрлі бұрылыстар жасау жаттығуларын орындау қажет болады. Жаттығулардың бұл түрлері допты дұрыс бере білу және шығыршыққа тастау мақсатында қолданылады.

Жүгіруді жетілдіру үшін, тез жүгіру, артқа қарай жүгіру, бағытты тез өзгертіп жүгіру және жылдам жүгірулерді үйрену қажет болатындығын есте сақтаған жөн. Осы мақсатта әрдайым мынандай жаттығулар қолданылады:

— тура жүгіру, жүгіру барысында аяқтың өкшесімен жұмсақ түсіп, аяқтың ұшымен итерілуді қадағалау;

— орнында тұрып жүгіруден әр түрлі қашықтықта жүгіруге ауысу;

— бір аяқтан екінші аяққа секіруге ауысу арқылы жүгіру (белгілі жерге дейін), сосын белгіленген межеге дейін жай жүгіру;

— сөреден 10—15 метрге қайталап жүгіру;

— жай жүгіруден жылдам жүгіруге ауысу;

— жарыса жүгіру;

— әдеттегі жүгірістен артқа қарай (арқамен) жүгіруге ауысу;

— белгілі жерге дейін жүгіріс түрін және жылдамдықты өзгертіп жүгіру.

Жанымен жүру, жүгіру тепе-теңдікті сақтай отырып, қозғалыс бағытын тез арада өзгерту үшін қолданылады. Жанымен жүру, жүгіру әрқашанда қорғаныс ойынында қолданылады, себебі бұл тәсіл шабуылдаушының бағытына

қарай қозғалуға және қарсы қимылдар жасағанда, доптан айырылып қалмау үшін өте қолайлы. Ең біріншіден ол жанына және артқа орын ауыстыру үшін көп қолданылады.

Секірулер баскетбол ойынындағы барлық әдіс, тәсілдерді орындау үшін қолданылады. Секірулер бір немесе екі аяқпен серпілу арқылы бір орында немесе қозғалыста орындалады.

Баскетболда кең көлемде тараған секірудің бір түрі ол қозғалыста бір аяқпен серпілу арқылы орындалады, өсіресе, секірудің бұл түрі допты беруде, лақтыруда көп пайдаланылады.

Секірулерді жетілдіру үшін қолданылатын жаттығулар:

- орнында тұрып жоғары секіру, жоғары-алға, жоғары-артқа, жоғары-жанға 90° және 180° бұрыла секіру;
- белгіленген межеге жету үшін қолданылатын биікке секірулерді көбірек орындау;
- тереңдікке секіру;
- секіргішпен және гимнастикалық орындықтан асып түсу үшін бір немесе екі аяқпен секіру;
- жүгіріп келіп, бір аяқпен серпіле секіру.

Жүгірісті тез арада тоқтату арқылы ойыншы қарсыластының алдынан ешқандай кедергісіз өтуге өзіне қолайлы тәсілді қолдана алады. Дұрыс әрі тез тоқтау соңғы адым алдыңғы адымнан кең қойылуына байланысты. Жерге тірелген аяқ сәл бүгіліп, алға көтерілген аяқ иық кендігіндей қашықтықта жанға қойылады. Ойын барысында тоқтау күтпеген жағдайда немесе ойыншының алдын-ала таңдаған жерінде орындалады.

Кілт тоқтауды жетілдіру үшін орындалатын жаттығулар:

- жүгіру барысында күтпеген жағдайдағы тоқтаулар;
- тоқтағаннан кейін кенет алға ұмтылу және қайтадан тоқтаулар;
- секіруден кейінгі немесе допты алып жүрген кездегі тоқтаулар.

Межелі жерге жетуді қысқарту, қарсыластың қарсы әдіс-қимылдарынан құтылу, бағытты өзгерту және қарсыластан допты жабу үшін бұрылу әдістері қолданылады. Ойыншының бұрылыстағы қозғалысы циркульдың қозғалысына ұқсайды. Тірелетін аяқтың ұшы орнынан қозғалмайды, екінші аяқ

әр түрлі бағыттан адымдар жасайды. Бұл әдіс қиын емес, бірақ ол үнемі дамытуды қажет етеді. Мұны мынадай жаттығулармен жетілдіруге болады:

— баскетболшы алғашқы қалпында тұрып, өз еркімен алға және артқа бұрылыстар жасау;

— дәл осындай, бірақ бұрылысты көру (қарау) арқылы жасау;

— шеңберде бірінші екіншіге жақын барып, оның алдына тоқтап, артқа бұрылуды орындайды, екінші орнында тұрады, бірінші ары қарай жаттығуды жалғастырады;

— екі қатармен арнайы белгіленген жерге дейін жүгіріп тоқтау, артқа бұрылу, алға қарай бұрылу, жүгірісті әрі қарай жалғастыру;

— жұппен орындау (біреуі доппен, екіншісі қорғаныста): добы бар ойыншы бұрылуды орындау арқылы допты қорғаушыға бермеу үшін жабады қорғаушының міндеті — допты тартып алу;

— шығыршықтан кері қайтқан допты артқа бұрылу барысында ұстау, және арнайы белгіленген жерге дейін допты алып жүру және беру.

Шабуыл техникасы. Шабуылды жүзеге асыру үшін, допқа ие болу қажет. Осындай мақсатта мына әдістер қолданылады: допты ұстау, оны беру, алып жүру және шығыршыққа тастау.

Допты ұстау. Допты бір және екі қолмен ұстауға болады. Допты нақты ұстау үшін, қолды алға созу керек. Ұшып келе жатқан доптың түйіскен кезінде, қол сәл бүгіледі, доп денеге жетпей тоқтатылады. Бір қолмен допты ұстау барысында, қолдың саусақтары ашылып, алға созылады.

Ойын барысында әр түрлі биіктікте ұшып келе жатқан допты ұстау ұстаушының дене қалпына байланысты. Бұл жағдайда қозғалыстың алғашқы бөлімі ғана өзгереді (ұшып келе жатқан доптың бағытына байланысты қолды созу).

Допты ұстауды және қолды ұсыну қалпын тексеру төмендегідей жаттығулардың жәрдемімен жүзеге асырылады:

— бастапқы қалыпта тұру, қалпынан жылдам отырып, жерде жатқан допты ашылған екі алақанмен ұстап, қайта-

дан бастапқы қалыпқа келу. Түрегеліп тұрып, допты алақанмен бірге ары-бері қозғау;

— бұл да осындай допты бастапқы қалыпта ұстап тұрып жерге тастау, еденнен шоршыған допты қайта ұстау;

— допты жоғары лақтырып, қайта ұстау;

— қарама-қарсы тұрған ойыншының лақтырған добын немесе қабырғадан қайтқан допты ұстау.

Допты беру — негізгі әдіс. Допты нақты, өрі тура беру команданың жақсы ойнауына көп әсер етеді. Допты беру оның бастапқы қалпына байланысты бөлінеді:

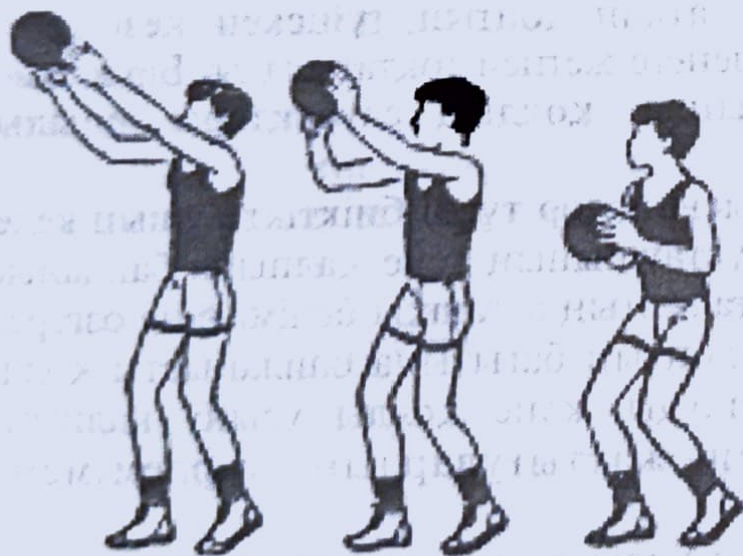
— кеудеден беру;

— төменнен беру.

Бастапқы қалыптың әрқайсы екі қолмен және бір қолмен беру арқылы орындалады. Қазіргі баскетболда кең тараған берудің түрлері кеудеден екі қолмен және иықтан бір қолмен беру. Бұл беруде допты нақты, тура, әр түрлі қашықтықтан жеткілікті мөлшердегі күшпен беруге болады. Допты бұлай беруді жетілдіру үшін, мыналарды есте сақтаған жөн.

Екі қолмен кеудеден беру. Допты кеуде тұсында ұстайды, шынтақ төменде, қолды алға жылжытуға байланысты доп алға қарай ұшады, осылай беру қолдың толық түзелуімен аяқталады. (1-сурет)

Бір қолмен иықтан беру. Бастапқы қалыпта доп иық деңгейіндегі екі қолдың біреуінің алақанында, шынтақтан



1-сурет

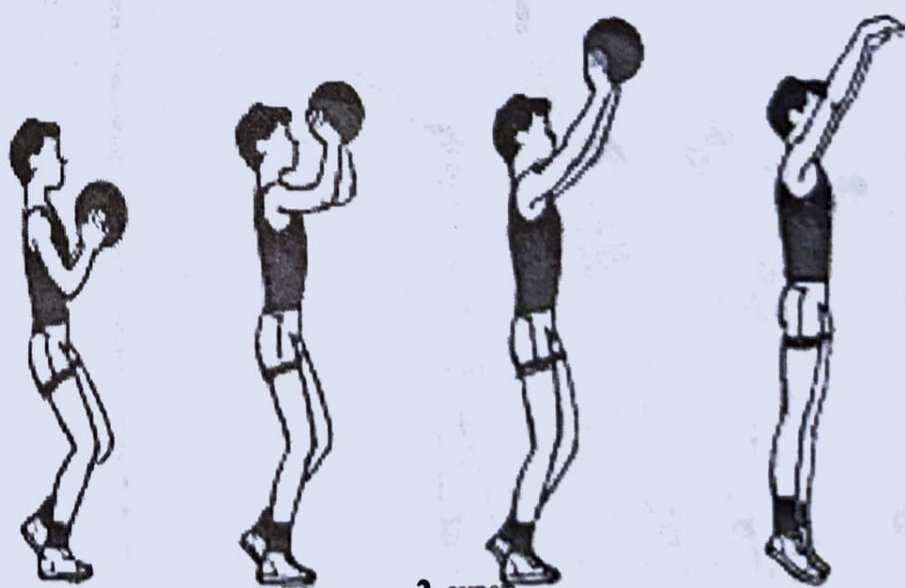
бүгулі тұрған қолда ұсталады. Қолды алға қарай созу арқылы доп лақтырылады да, алақанның қимылымен аяқталады. Осылай берудегі жетілдіру мынадай жаттығулар арқылы жүзеге асады:

– екі қатарда тұрып, допты бір-біріне бір адым жасау арқылы беру;

– ортада бір оқушы, қалғандары шеңберді айнала орналасады; ортадағы ойыншыға доп беріледі, ол басқа бір оқушыға беріп, соның орнына барып тұрады, осылай ойынға қатысушылардың барлығы бір-бірден допты беріп шығады.

Ойында допты орнында тұрып беру көп кездесе бермейді, сондықтан алда айтылған жаттығуды қозғалыста орындауға тырысу қажет және бұл жерде баскетбол ережесін ұмытпаған, артық қадам жасамауға дағдыланған жөн. Бірінші адымда допты ұстасандар, екінші адымды кеңірек алып, үшіншіде аяқты жерге тигізуден бұрын допты лақтыру керек.

Допты алып жүру Ойыншының қозғалыста допты алып жүруі – баскетбол ойынындағы негізгі тәсілдің бірі. Допты бір қолмен алып жүреді. Буынынан ашылған саусақтар арқылы допты төмен итеріп алып жүреді, итеріс күші шынтақтың бүгіліп жазылуына байланысты болады. Допты алып жүруде ойыншы аяғын сәл бүгіп қозғалады, жан-жағында болып жатқан жағдайды бақылау үшін, денені

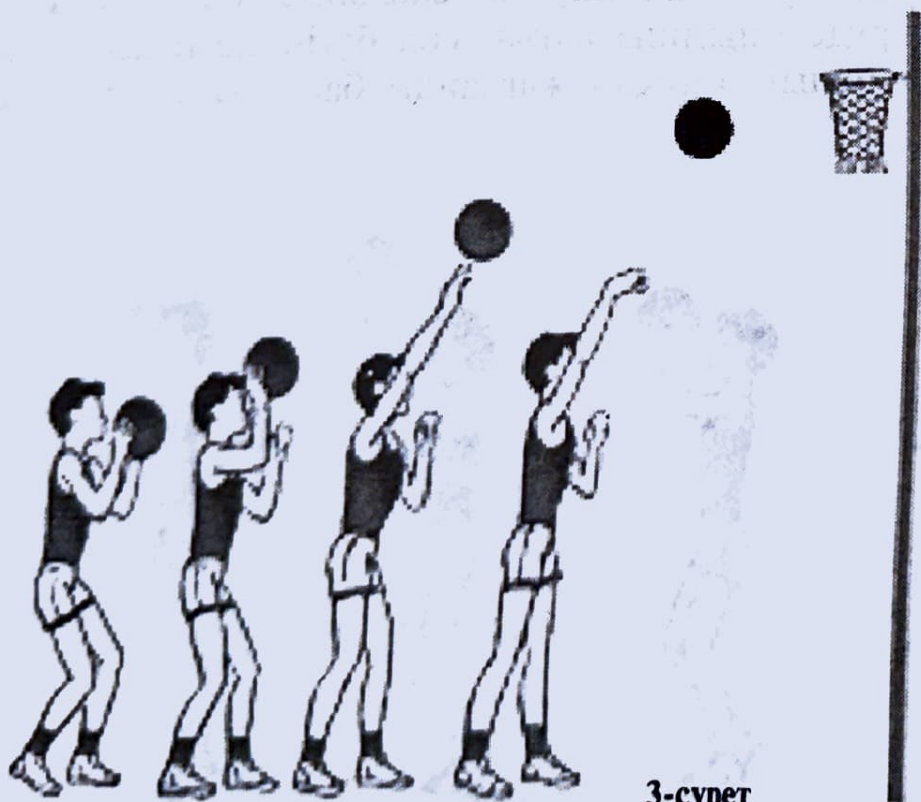


2-сурет

тік ұстайды. Қозғалыс жылдамдығы допты еденге бағыттау және допты қайтадан қабылдап алғандағы биіктікке байланысты болады.

Лақтыру (тастау). Допты шығыршыққа салу бір және екі қолмен орындалады. Тастау техникасы беруге ұқсайды тек қана доптың ұшуында айырмашылықтар болады. Барлық жағдайларда тастаудың көрсеткіші дене мүшелерінің әсіресе аяқ пен қолдың келісімді қимылдарына байланысты. Әр түрлі қашықтықтан, бір орында, қозғалыста, ұстағаннан кейін, алып жүру кезінде және ойламаған жерде тоқтағанда шығыршыққа доп лақтыра білу қажет. Қазіргі баскетболда көп тараған тәсіл — жоғарыдан екі қолмен және бастан асыра бір қолмен лақтыру.

Жоғарыға бастан асыра, екі қолмен лақтыру, көбінесе, секіру және бір орыннан орындалады. Бастапқы қалыпта доп бастан сәл биіктеу, қолдың алақандары алға қараған, шынтак буынын жоғары-алға жазуы арқылы доп өз бағытындағы шығыршыққа қарай лақтырылады (2-сурет). Бастан асыра бір қолмен шығыршыққа лақтыру кезінде, допты бір қолдың алақанында ұстайды. Осы жағдайда екінші қолмен допты алдынан-жанынан ұстап көмектеседі. Қалған қимылдар екі қолмен тастағандағыдай орындалады (3-сурет).



3-сурет

Сұрақтар

1. Баскетбол жылдамдық, ептілік, қасиеттерін қалыптастыратын ойын екендігіне дәлелдер келтіріңдер.
2. Даярлықтың аздығы ойын кезінде нендей жағдайға әкеліп соқтырады?
3. Дағдыны қалыптастыруға арналған жаттығулардың қайсысын білесіңдер?
4. Шабуыл техникаларын атаңдар. ✓
5. Допты шығыршыққа салу тәсілдерін атаңдар. ✓

Тапсырмалар

1. Ойын барысындағы түрлі қимылдарды әркім өз еркімен орындағанда ғана дұрыс жүзеге асатындығын ескеріңдер.
2. Баскетбол ойынына қажет спорттық киімдерді оқу жылының басына дейін алып қойыңдар.

2. Волейбол

Мектептерде жаппай кең тараған ойындардың бірі — волейбол. Оқу барысында волейбол кейде жалпы дамыту дайындығы ретінде қолданылады, алайда бағдарламаға, мектептің материалдық базасына сәйкес спорт ойындарының бірі ретіндегі міндетті пән ретінде үйретіледі. Волейбол — командалық ойын, әр ойыншы өзінің қарсыласының іс-әрекетіне байланысты қозғалыс қимылдарын жасайды. Волейбол тарауы бойынша оқушылардың теориялық хабарлар алуына, тактиканың және техниканың негізгі әдістері мен тәсілдерін үйренуіне, өздерінің мүмкіншілігіне сәйкес жаттығуына, екі жақты ойын кезінде үйренген дағдыларын жетілдіруіне мүмкіншілігі бар. Дене тәрбиесінде волейбол ойынының кең көлемде таралуы оның әр түрлі жаттығуларға ыңғайлылығымен, жастардың демалыстарын дұрыс ұйымдастырумен, денсаулықты және дене тәрбиесін жетілдірудегі жан-жақтылығымен, ойын ережесінің қарапайымдылығымен, керекті құралдардың және алаңның күрделі еместігімен түсіндіріледі. Ойын жағдайы жаттығушыларды жалпы мақсатқа жету үшін өзінің ойын кезіндегі іс-қимылын ұжымының мақсатына бағындыруға, жағдайға байланысты өзінің бар мүмкіншілігімен әрекет етуге, спорттық сайыс кезінде қиындықты жеңе білуге, ойын барысындағы шиеленіскен жағдайда дұрыс шешім қабылдауға тәрбиелейді. Бұлар оқушылардың ұжымдық сезімін; тез зейін қоюы мен шапшаң ойлануын шешім

қабылдағыштығын және өзінше қимылдар жасай білу дағдысын қалыптастырады.

Волейбол ойыны тегіс өрі қатқылдау алаңда өткізіледі. Залда дайындалу (ойнау) барысында артық құралдардың барлығы (орындық, т. б.) алаңнан 2–3 метр қашық болуы қажет. Залдың биіктігі 6 метрден кем болмауы және жеткілікті жарық болуы керек.

Волейболмен жаттығушыларға мынадай гигиеналық талаптар қойылады: тырнақты алып, сақинаны, сырғаны шешу керек. Ойыншының қажетті киімі болуы қажет. Волейболмен жаттығу, үйрену жекелей, топтық немесе командалық түрде ұйымдастырылады. Жеке жаттығу, көбінесе, волейболмен алғаш рет дайындалуды бастағанда, яғни жекелеген техникалық әдістерді үйренуде қолданылады.

Топпен және командамен ойнауға мүмкіндік беруі ойынның кең көлемде тарауына әсер етіп отыр. Волейбол— командалық, ұжымдық ойын, сол себепті жаттығушылардың ұжымдық қарым-қатынастарын тәрбиелеп, қалыптастыруда үлкен маңызға ие.

Ойын техникасы шабуыл техникасы (орын ауыстыру, допты ойынға қосу, (1-сурет) беру, шабуыл соққысы) мен қорғаныс техникасына (орын ауыстыру, допты қабылдау, тосқауыл) бөлінеді.

Орын ауыстыру. Ойын барысында әр түрлі техникалық әдіс-тәсілдерді орындау үшін, ойыншы алаңда орын ауыстырулар жасайды. Мұндай орын ауыстырулар қорғанысқа және шабуылға байланысты техникалық тактикалық әдістер жасағанда, өз орнын табу және шешім қабылдау үшін қолданылады. Техникалық-тактикалық мақсаттағы орын ауыстыруларды үйретіп, жетілдіруге қажет болатын жаттығулар:

- бір орында жүгіруден қашықтыққа жүгіруге ауысу;
- тізені көтеріп жүгіру;
- жүгірісті секірумен алмастыру;
- оң жақ және сол жақ жанмен жүгіру;
- арнайы белгіге дейін жай жүгіруді шапшаң жүгіруге алмастыру;
- допты еденге домалатып жіберіп, қуып жетіп тебу;

- орын ауыстырудан кейін кез келген бағытқа секіру;
- кез келген техникалық әдісті қайталау.

Қарсыласымен орындалатын жаттығулар:

- қашқан серігін қуып жетіп, оған қолды тигізу;
- допты алаңның ортасына қойып, әріптестер алаңның шетінде допқа арқасын беріп отырады, ысқыру бойынша екеуі де допқа қарай жүгіреді, допты әрқайсысы өзі иеленуге тырысады.

Допты беру техникасын үйрену жаттығулары:

- Алаңда тордың жанында тұрып, ойыншы допты төменнен жоғары лақтырып, торды жағалатып береді: а) әр түрлі бағытта (алға, артқа, жоғары);
 ө) әр түрлі қашықтықта (ұзын, қысқа, қысқартылған);
 б) әр түрлі биіктікте (биік, орташа, төмен).

Әріптеспен жаттығулар:

- екі ойыншы екі жақтағы бірыңғай сызықта тұрып, бір-біріне допты тордан жоғары көтеріп береді;

- әр ойыншы шабуыл сызығында тұрады, допты беру үшін, торға дейін жүгіріп келіп, қайтадан өз орындарына кетеді.

Допты берудің кең тараған түрі — екі қолмен жоғарыдан беру. Мұның артықшылығы дәл және тура берілуінде. Мұндай берілуді орындау барысында ойыншының аяғы тізеден сәл бүгіліп, қолы алға қарай шығып, беттің алдында болады, үлкен саусақ көздің мөлшерінде болады. Ойыншы допты беруді орындаудан бұрын бастапқы қалыпты



1-сурет

қабылдайды және допты қарсы алу үшін, қажетті жағдайда орын ауыстырады.

Екі қолмен допты жоғарыдан беру үшін жасалатын жаттығулар:

— допты жаттығушы екі қолмен төменнен жоғары лақтыруды немесе бір жақ жанға жоғары, орын ауыстыру арқылы төмен түсіп келе жатқан допқа жақындап барып, допты жоғарыдан беруді орындайды;

— қабырғаға жақын тұрып, қабырғаға бағыттап бұрып, 3–4 метрден допты жоғары беруді орындайды.

Әріптесімен жасалатын жаттығулар:

— ойыншы бастапқы қалыпта тұрады, серігі допты оның қолына лақтырады, ол серігіне жоғарыдан екі қолмен беру әдісін орындайды;

— бір-біріне допты қайталап беру;

— екі ойыншы да баскетбол көрзинасының жанында тұрады, біреуі допты береді, екіншісі допты жоғарыдан екі қолмен көрзинаға түсіруге тырысады.

Төменнен қабылдау (2-сурет):

— жаттығушы әр түрлі жағдайдан допты жоғары лақтырады, ойыншының бастапқы қалыбымен допты төменнен қабылдайды;

— осылай, бірақ ойыншы допты жоғары-алға, жоғары-жанына лақтырады, ойыншы допқа жүгіріп шығып, допты төменнен қабылдап, қайта береді;

— ойыншы допты еденге соғады, доп еденнен шоршығаннан кейін, жүгіріп жетіп, төменнен беруді орындайды. Әріптесімен төменнен беруде орындалатын жаттығулар жоғарыдан тура берудегі жаттығулар сияқты орындалады, тек төменнен орындалады.



2-сурет.

Допты жоғарыдан екі қолмен беру және төменнен қабылдау техникалары, жеңілдетілген ойын ойнау ережелері 6–8-сынып оқулықтарында толық айтылған.

Сұрақтар

1. Ойын техникасы нелерден тұрады?
2. Орын ауыстырудың мақсаты неде? Ол үшін қажетті жаттығуларды атаңдар.
3. Допты берудің қандай түрлері көп тараған?

Тапсырмалар

1. Жаттығу ойындары кезінде гигиеналық талаптарды қатаң сақтаңдар.
2. Допты жоғардын екі қолмен беру және төменнен көбірек орындауға назар аударыңдар.

3. Футбол

Футбол ағылшын сөзі (foot – аяқ, ball – доп), сөзбе сөз аударылуы – «аяқ добы». Бұл – командалық ойын. Ойын мақсаты – екі командадағы қарсыластар допты аяқпен немесе дененің басқа бір жерімен (қолдан басқа) қақпаға енгізу және өз қақпаларын қорғау. Алаң көлемі: ұзындығы 100-ден 110 метрге дейін, ені 60-тан 75 метрге дейін. Футбол команданың әр мүшесін нақты ойын тәртібіне үйретеді. Дене-тәрбиесінің, жылдамдықтың нағыз керекті құралы. Әр ойыншының өздерінің жеке ойын міндеттері болады. Футбол адам ағзасына өте жоғарғы талаптар қояды. Дене дайындығының бір түрі ретінде мектепте дене тәрбиесінің оқу бағдарламасына енгізіліп отыр. Мектепте футбол сабағы дене тәрбиесінің бағдарламасымен сәйкестендіріліп өткізіледі. Бағдарламада жалпы және арнайы дене дайындығы; негізгі ойын техникасы мен тактикасы туралы теориялық түсініктемелер; жарыстағы төрелік және өз серіктерімен дайындық сабақтарын өткізудің негізгі ережелері қарастырылады.

Футбол сабағына қатысушы оқушыларға арнайы талаптар қойылады. Әр оқушы футболға қатысу үшін, рұқсат алуы қажет: егер ол алдында ауырған болса, дәрігерден дайындыққа қатысуға рұқсат алады.

Футболмен тамақ ішкен соң, 1,5–2 сағаттан кейін ғана айналысуға болады. Бұл үшін алдын ала барлық бұлшық

еттерге, өсіресе, аяқ бұлшық еттеріне арналған қыздыру жаттығулары орындалады. Үлгерім көрсеткіштері материалдарды (теориялық) қабылдауға және практикалық қозғалыстар мен техникалық әдіс-тәсілдерді орындауға (меңгеруге) байланысты бағаланады. Футболдан өткізілетін сабақ тек қана алғашқы дайындықты қамтиды. Футбол тактикасы мен техникасын тереңірек меңгеруге және төрелік қабілеттерді жетілдіруге арнайы футбол секциялары ғана үйретеді.

Орын ауыстыру. Футболшының орын ауыстыруы жүгірістен, жүрістен, тоқтаудан, бұрылыстан және секірістен тұрады. Бұл элементтерді ең алғашқы сабақтан бастап, әуелде жеке-жеке, кейін бірлесіп үйренуге тура келеді. Бұл әдіс-тәсілдерді үйренудің реті: жүру, жүгіру; тоқтау, бұрылу, секіруден тұрады.

Жаттығу барысында жүгірудің әр түрі қолданылады. Жүруді тура жүгіріске алмастыру, есту және көру белгілері бойынша жай жүгірісті бар екпінмен жүгіруге ауыстыру, жүруді әр түрлі заттардың арасынан ирелендеп жүгіруге ауыстыру, алға жүгіруді артпен жүгіруге ауыстыру, 10 және 60 метрге әр түрлі бастапқы қалыптан жүгіру (отырып, жатып), эстафеталық жүгірістер.

Тоқтау және бұрылу техникасын үйренуге, оны жетілдіруге арналған жаттығулар:

- жай жүгіру;
- жанмен жүгіру немесе аяқты қайшыластырып жүгіру;
- орташа жүгіру, 90°-қа бұрылып, тез жүгіру;
- жүріс немесе жүгіру; 180°-қа бұрылып, тез жүгіру;
- 360° бұрылып, тез жүгіру;
- бір қолмен екінші аяққа ауыса отырып, көптеген секірулер жасау;

– жүгіріп келіп, бір немесе екі аяқпен итеріле секіру барысында жоғарыда ілулі тұрған допқа басты тигізу.

Допты алып жүру. Допты алып жүру аяқтың үстінің ішкі және сыртқы бөліктерімен соғу арқылы орындалады.

Бұл әдістерді толық үйренгенше, алғашқы кезеңде, түзу сызық бойымен допты аяқпен тебу мен жүгірісті қалыптастыруды үйрену қажет. Бұл әдіс неғұрлым жақсы жасалса, солғұрлым тезірек жүгіруге болады. Осыны үйренгеннен кейін, жылдамдықты өзгерте отырып, допты

алып жүруді үйрену қажет, яғни допты соғысымен ойыншы өз жүгірісін өзгертеді.

Допты алып жүруді үйрену және жетілдіруге арналған жаттығулар:

— допты кедергілердің арасымен алып жүру;

— жерге «сегіздікті» сызып, сол сызықтың сыртымен алғашқыда оң аяқтың сыртымен, кейін қарама-қарсы бағытқа сол аяқтың сыртымен алып жүру.

Қақпашы ойыны. Қақпашы — ойын барысында допты қолмен ұстай алатын жалғыз ойыншы. Қақпашы ойынының техникасы осыған байланысты түсіндіріледі.

Қақпашы ойынының техникасы элементтеріне мыналар жатады: допты ұстау, допты қолмен қайтару, тоқтату, қолмен беру, тартып алу, алып жүру, допты қолмен лақтыру және аяқпен тебу. Қақпашылық қозғалыс техникасына төменгі, орташа биіктікте және жоғарырақ биіктікте ұшып келе жатқан доптарды ұстау жатады. Допты ұстаудың мұндай түрлері құламай, құлау кезінде, секірісте орындалады. Жанында домалап келе жатқан немесе ұшып келе жатқан допқа қақпашы жүгіріп жете алмағандықтан допты құлап (жығылып) ұстайды. Құлау (жығылу) кезінде жерге бірінші сйрақ, сосын сан және иық тиеді. Допты қайтару — допты ұстауға жағдай болмаған кезде орындалады. Қайтару бір немесе екі қолдың жұдырығын ұшып келе жатқан допқа қарама-қарсы қою арқылы орындалады.

Ойын ережесі. Алаң ойыншылар жарақат алады-ау деген заттардан таза және тегіс болуы керек. Алаңды бөлген сызықтар анық көрінуі қажет. Ойынға әрқайсысында қақпашымен қоса 11-ден ойыншысы бар екі команда қатысады. Қақпашыға айып алаңында допты қолмен ұстауға рұқсат етіледі. Төрешіге ескертіп, ойын барысында қақпашыны алаңдағы ойыншымен ауыстыруға болады.

Үлкендерге арналған футбол екі кезеңнен (45 минуттан) тұрады да, екеуінің арасында 10 минуттық демалыс болады. Жасөспірімдер үшін ойын уақыты сәл аздау:

14–15 жас — 2 кезең (30 минуттан)

16–17 жас — 2 кезең (40 минуттан)

Әр команда ойыншылары бірыңғай киінулері қажет. Аяқ қорғанышынсыз (щиток) ойнауға болмайды. Қақпашы киімі алаңдағы ойыншылар киімінен бөлек болады. Қақпашы

тізекорғағыш пен қолғап киюге міндетті. Қақпашының және алаңдағы ойыншылардың киімдерінде жарақат алатындай заттар болмауы керек. Ойынға біркелкі аяқ киіммен шыққан команда қатыстырылады (кеды, бутсы). Алаңда допты ойынға қосуды ойын басталар алдындағы жеребе бойынша допты бірінші соғуға рұқсат алған команда бастайды. Допқа алғаш аяқ тигізу оны қарсылас команда жағына қарай бағыттаудан басталады, бірінші соққыны бастаушы өз командасы жағына бағыттауына болмайды. Допты бірінші соғу орындалар алдында, команда ойыншылары алаңның өз бөлігінде болулары тиіс, ал бірінші соққыны орындамайтын команда ойыншылары радиусы сыртында, өз жақтарына орналасады. Допқа алғаш аяғын тигізген ойыншыға, келесі ойыншы допқа тигенше, допқа тиюге рұқсат етілмейді. Допты қарсылас қақпасына бірден соғуға болмайды, ондай жағдайда қақпаға кірген доп есепке алынбайды.

Егер ережеде көрсетілмеген себеп бойынша ойын тоқтатылса, онда даулы доп (спорный мяч) белгіленеді. Төреші допты әр команданың екі ойыншысының ортасына жоғары лақтырды. Доп жерге түсуі керек, содан кейін барып допқа тиюге болады. «Доп ойында емес»-деп төрешінің ысқырығы естілгенде немесе доп алаң шетіне шығып кеткенді айтады.

Доптың ұшу жолының ерекшеліктері:

Допты тебу, негізінде, екі түрде орындалады: тіке және айналдыра ұру (кесіп ұру).

Айналдыра немесе кесіп тепкен кезде допты оң немесе сол жағына таман тебу керек.

Тік ұруды тәжірибе жүзінде барлық түрде жүргізуге болады. Бірақ табанның сыртқы жағымен ұрған кезде бірталай қиындық тудырады. Кесіп ұрған кезде, көбінесе табанның ішкі жағымен, әсіресе, табанның ішкі жоғарғы жағымен тепкен өте оңтайлы.

Доптың ұшу жолы тепкен кездегі аяқтың допқа тиген күшіне байланысты. Доп төмендеп немесе тік ұшу үшін доптың орта шенінен тебу керек. Ал егер тебу күші көлденең өстің төменгі жағынан түссе, онда ұшу бұрышы өзгереді.

Тіке немесе көлденең өсті айналдыра тебу күші түскен доптың ұшу бағытынан бұрылуы оңға-жоғары немесе

солға-жоғары болады. Доптың ұшу жолы кесіп ұрған кезде көбірек өзгереді. Бұл кезде тебу бағыты доптың ортасынан емес, сыртынан болатын болса, доптың айналымын көбейтеді.

Ұшу бағытында доп айналып, ауа кедергісіне ұшыраған кезде, жолын және бағытын біршама өзгертеді.

Допты табанның ішкі жағымен тебу. Бұл ойын тәсілі, көбінесе, футболшы қысқа және жақын қашықтықтағы өріптесіне допты бағыттағанда және жақын қашықтықтан нысанаға тепкенде пайдаланылады. Осы ойын тәсілінің негізгі ерекшеліктерін қарастыралық (1-сурет). Допқа ұмтылып жүгіру, допты көздеп тебетін бағыт бір сызыққа орналасқан. Допты тебетін аяқтың серпілуі ең ақырғы жүгіру адымына байланысты. Тебу қозғалысы балтырдың сыртқа қарай бұрылуымен бірге сыртқа және жоғары қарай бағыттала, тік бұрыш жасап, доптың ұшу бағытына қарай қозғалады. Доп табанның ортасымен және ішкі жағымен тебіледі.

Допты табанның ішкі жағымен тебудің басты ерекшелігі — доп түзу ұшады, себебі табан мен доптың тию көлемі үлкен, бірақ ұру күші басқа тебу түрлеріне қарағанда, әлдеқайда төмен.

Табанның ішкі жоғары жағымен тебу. Көбінесе орташа және алыс бағытқа алаңның әр жерінен көздеп тепкен кезде қолданылады. Допқа ұмтылып жүгіру 45° аралығында өтеді (допқа қатысы бойынша). Кей жағдайда 30° — 60° аралығында болуы ықтимал. Тебетін аяқтың сілтенуі жоғары қарқынды мөлшерге жақын. Тірейтін аяқтың тізесі аздап бүгіліп, доптың сыртқы жағына қойылады. Дененің салмағын аздап тірейтін аяққа түсіру керек. Тебу қозғалысы сан алға қарай қозғалып, балтырдың тез қимылымен аяқталады. Тебер кезде, оған аяқты дайындау керек. Табанның жоғары ортасымен тепкен кезде де балтыр осылай қойылады (2-3-суреттер).



1-сурет



2-сурет

Допқа ұмтылып жүгіру бағытына, көздеген жерге допты дәл және тура соғу керек. Тірейтін аяқ, табан мен доп бір сызықта орналасады. Мұндай талап допты теуіп, ары қарай шығарып салу қимылында да сақталады. Доп пен табанның бір-біріне біраз орын алып жалғасуы допты тура тебуге көмек етеді. Бірақ бір жағдайды ұмытпау керек, тепкен кезде, аяқтың ұшын төмен қарай созу керек. Мұндай жағдайда кейбір уақытта аяқтың ұшы жерге тиіп жарақаттануы ықтимал. Соған байланысты тебу күші және оның әсері төмендейді.

Допты табанның сыртқы жағымен тебу. Бұл тәсіл, көбінесе, допты кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимыл жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы жағымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілдің ерекшелігі — балтыр мен табанды ішкі жаққа бұру керектігінде.

Допты аяқтың ұшымен (башайлармен) тебу, көбінесе, дайындықсыз, ойламаған жерден нысанаға допты бағыттап ұрғанда қолданылады (4-сурет).

Тебу қозғалысына қойылатын негізгі шарт — аяқтың ұшын жоғары қарай тарту.

Қозғалыссыз жатқан допты тебу, көбінесе, айып допты ойынға қосқанда, ойын басталарда және қақпашы алаңнан



3-сурет

допты ойынға қос-
қанда қолданылады.
Жоғарыда айтылған
допты тебу тәсіл-
дерінің ұқсастығы
және бір-біріне қа-
тысы бар. Өзгешелігі



— допқа ұмтылып жүгіру кезінде жылдамдықты ауыспалы
өдістермен орындауда.

Домалап келе жатқан допты тебу тәсілі қозғалыссыз
жатқан допты тебуге ұқсас. Тәсілдің негізгі ерекшелігі —
сол доптың қозғалыс жылдамдығы мен тебетін адамның
жылдамдығының сәйкес болуы. Допқа ұмтылып, бағыт
алу қозғалыстары мына тәсілдерден: допқа қарсы, қарсылас
ойыншыдан оң не сол қанатпен қашудан және басқа да
түрлерден тұрады.

Ойыншыға қарай домалаған допты тебердің алдында, тірейтін
аяқ допқа жеткізілмей қойылады, доп оң жақтан не сол жақтан
келетін болса, онда допты жақын аяқпен тепкен дұрыс.

Домалап келе жатқан допты тебудің қай түрі болса да
(өкшемен болса да) доптың қозғалу жылдамдығына қарай
оған тосқауылға тірелетін аяқ қойылады (5-сурет).

Жоғарылап ұшып келе жатқан допты тебу, негізінен,
ұшқан доптың бағытына байланысты.

Төмендеп ұшқан допты тебу тәсілдері домалап келе
жатқан допты тебу тәсіліне ұқсас. Доптың ұшатын бағыты
тірейтін аяқтың қойылуына байланысты. Одан басқа ұшып
келе жатқан допты бұрылып, өзінен асырып және жерге
тигізбей тебу тәсілдері бар. Олардың барлығы жоғарыда
айтылып кеткен тәсілдерге ұқсас (6,7,8-суреттер).



5-сурет



6-сурет

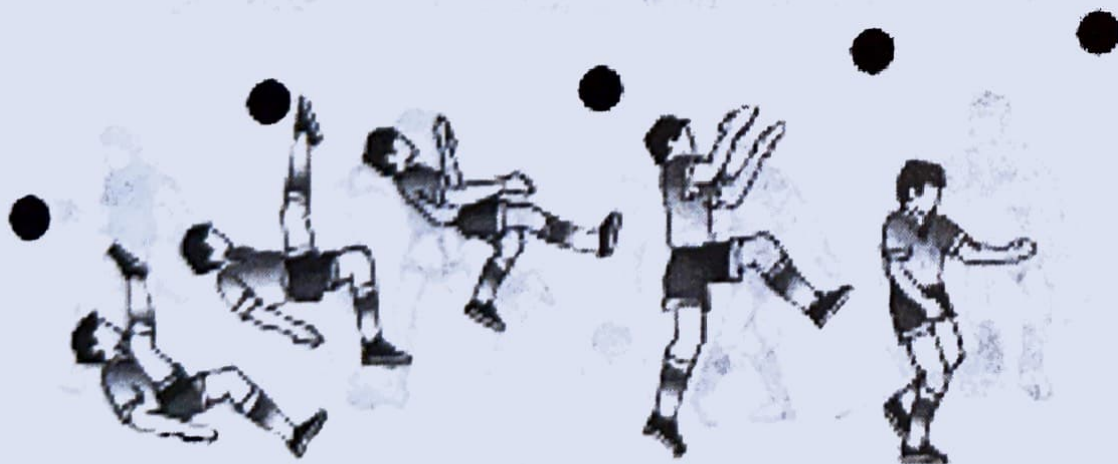
Допты баспен ұру — ойын жүргізу барысындағы ең бір керекті тәсілдердің бірі. Бұл тәсіл ойында белгілі бір мақсатқа жету, допты қақпаға енгізу және өріптесіне допты беру үшін қолданылады.

Допты, көбінесе, маңдайдың ортасымен ұрады. Бірақ ойын барысындағы әр түрлі жағдайларға байланысты сан-алуан ерекшеліктері болуы мүмкін.

Секірмей бір орында тұрып маңдайдың ортасымен ұру кезінде аяқтың арасы 50—70 см алшақ болу керек. Ұруды орындағанда, ойыншы денесін артқа қарай шалқайтып, артқы аяғын иіп, дене салмағын сол аяққа түсіреді. Қол мен шынтақ аздап иілуге тиіс (9-сурет).

Ұру қимылы артқы аяқтың қайта иіліп, дененің тік жағдайға келіп, допты баспен алға қарай ұрумен аяқталады.

Маңдайдың ортасымен секіріп ұру бір немесе екі аяқпен итеріліп секіруден, содан соң денені, басты артқа шалқайтып, тез арада допқа ұмтылып ұрудан тұрады. Секіру дайындық кезенте жатады. Ұру қимылы ең жоғары секірген



7-сурет

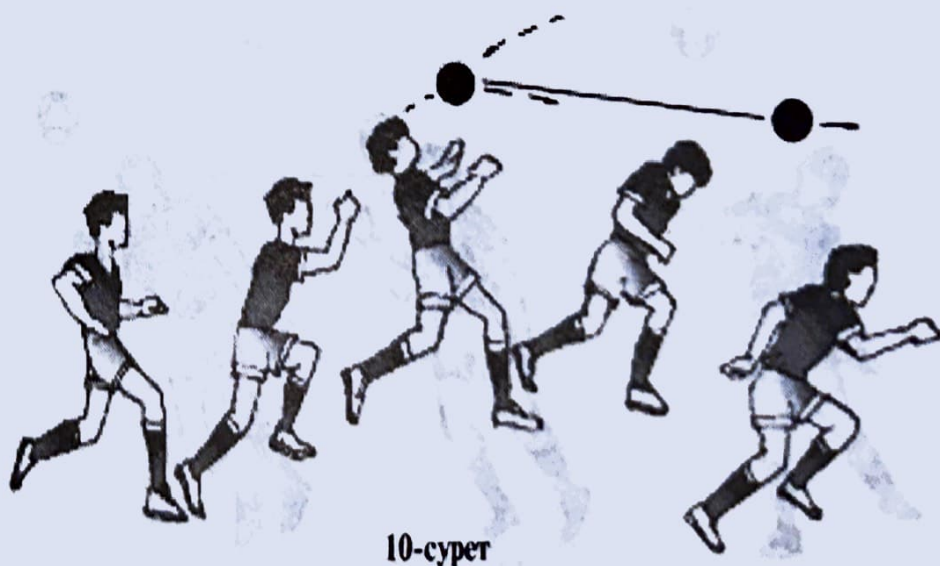


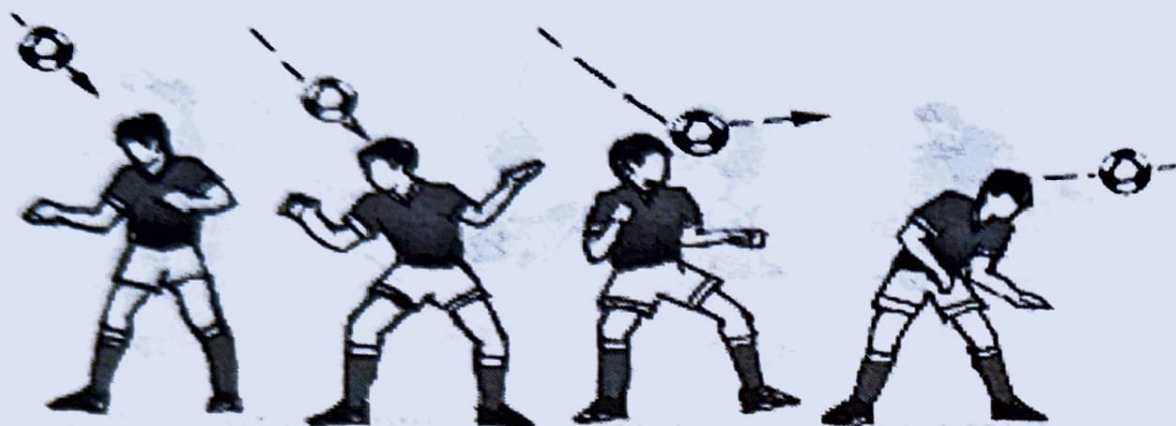
кезде басталады. Бұл кезде ойыншы өзінің секіру күші мен доптың ұшу бағытын есепке алуы керек. Допты ұру ең жоғары секіру кезінде орындалады (10-сурет).

Жерге аяқтың ұшымен, екі аяқты екі жаққа алшақтау жіберіп түсу және тізені бүгу ойыншыға жерге жұмсақ түсуге көмектеседі.

Мандайдың ортасымен бұрылып ұру, көбінесе, доптың ұшу бағытын өзгерту үшін қолданылады. Одан басқа допты оң немесе сол шекемен ұру және алға қарай секіріп құлап ұру тәсілдері ойында көбірек қолданылады (11,12,13-суреттер).

Допты тоқтату тәсілдеріне қойылатын негізгі талаптар — допты тоқтатып оған ие болу. Негізгі шарт — допты домалап келе жатқан жылдамдығын азайтып немесе ұшып келе жатқан допты ұру үшін келесі қимылға дайындалу. Допты тоқтату ұғымын, негізінде, допты қабылдау немесе допқа ие болу деп түсіну қажет. Демек, допты тоқтату тәсілдерін футболшы орындаған кезде, мұны түгел тоқтату





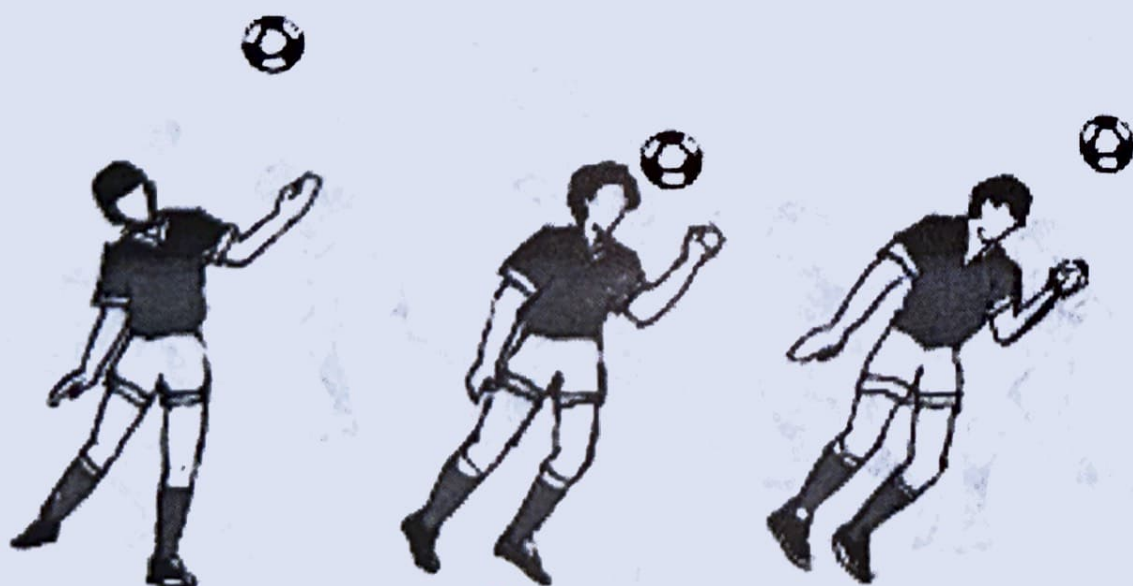
11-сурет

емес, келесі ойын қимылына дайындық жасау, өзіне қажетті жағдай туғызу деп білу керек. Допты аяқпен, денемен және баспен тоқтатуға болады. Оның топтастырылуы 1-кестеде көрсетілген.

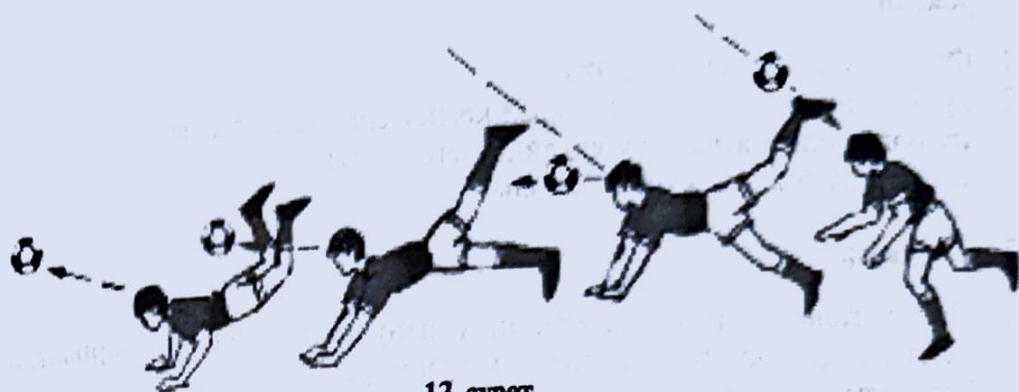
Допты аяқпен тоқтату — көбінесе, ойын барысында қолданылатын негізгі тәсіл. Бұл тәсілде әр түрлі әдістер қолданылады.

Дайындық кезеңі — бастапқы қимылды бастау үшін, дененің салмағы тірейтін аяққа түседі. Аяқтың тізесі аздап иілуі керек. Допты тоқтатып, аяқты алға қарай немесе ұшып келе жатқан доптың алдына қарай бағыттау қажет.

Негізгі жұмыс кезеңі — аяқтың бұлшық еттерін, буындарын доптың қозғалысын тоқтату үшін бос ұстау керек. Сонда қозғалып келе жатқан доп аялдап келіп



12-сурет

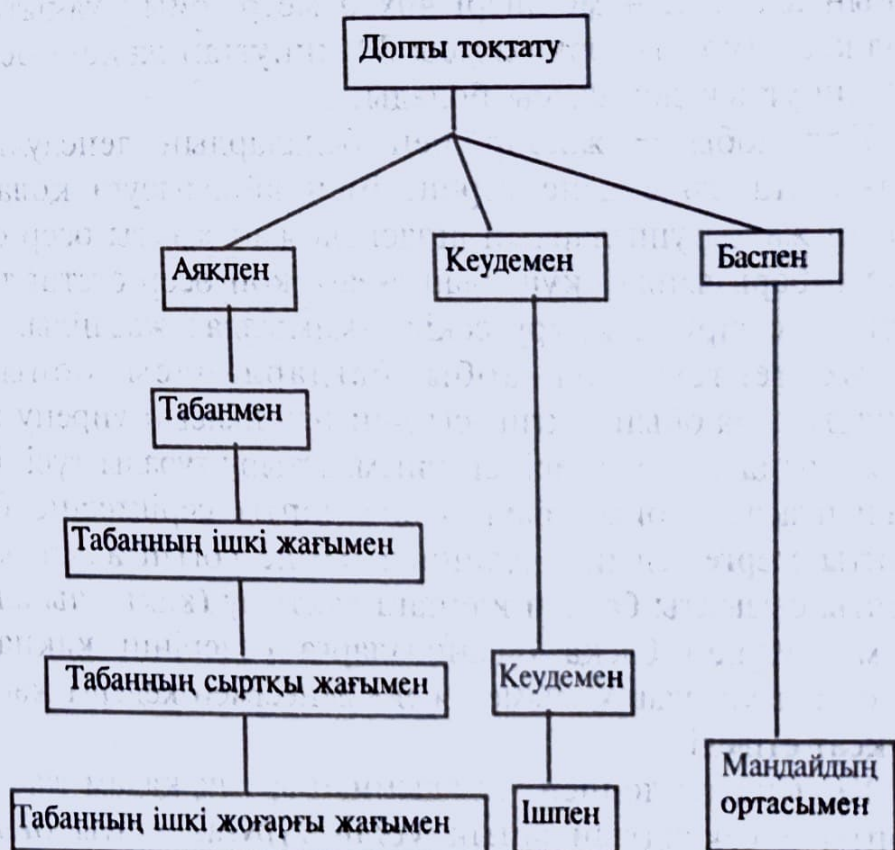


13-сурет

тоқтайды. Тербеліс доптың ұшу жылдамдығына байланысты. Егер доптың ұшу жылдамдығы аз болса, онда допты тоқтатарда аяқтың бұлшық еттері мен сіңірлерін бос күйінде ұстап, артқа қарай иілу қозғалысын орындамаса да болады.

Аяқтау кезеңі — бастапқы қалыпқа келіп, келесі қимылға дайын болу.

1-кесте



Сұрақтар

1. Футбол ойынының мақсаты не?
2. Футбол ойынында дененің қандай қасиеттері қалыптасады?
3. Футболда орын ауыстыру қалай жүзеге асады?
4. Допты қалай алып жүруге болады?

Тапсырмалар

1. Токтау және бұрылу техникасын үйрену мен жетілдіруге арналған жаттығуларды күнделікті орындап жүріңдер.
2. Допты алып жүру мен оны жетілдіруге арналған жаттығуларды орындандар.
3. Ойын кезінде бір мезгіл қақпашының да рөлін атқаруға тырысыңдар.
4. Ойын ережелерін оқып үйрендер, өздерінді ойынның нұсқаушысы, төрешісі болуға даярландар.

4. Қол добы

Қол добы — атлетикалық дайындықты өте керек ететін спорттық ойын. Адам ағзасына көп әсер ететіндіктен ойын уақытында спортшылар өте шыдамды болуы керек. Қол добын екі команда ойнайды, әрқайсысында жеті адамнан болады; алтауы — алаңдағы ойыншылар, біреуі — қақпашы. Ойын алаңының мөлшері 40x20 метр, ойын уақыты екі бөліктен тұрады, әрқайсысы 30 минуттан және арасында 10 минуттық демалысы болады.

Қол добы — жастар мен балалардың денсаулығын нығайтуға және дене тәрбиесімен айналысуға қолайлы. Ойын жаттығушылардың ағзасына жан-жақты әсер етеді. Ойын барысында оқушылар ағзаға көп әсер ететін түрлі: жүгіру, секіру, лақтыру секілді қимылдар жасайды.

Мектептегі қол добы бағдарламасы бойынша оқушыларда ойын тактикасы мен техникасын үйрену және осы ойынды өз еріктерімен ұйымдастыру туралы түсініктер қалыптасады: ойын барысында допты серіктесіне беру, допты жерге (еденге) алаңның бетіне соғып алып жүру, допты сызықты баспай қақпаға лақтыру (қақпашы алаңы 6 м). Мұнан басқа ойыншыларға өздерінің қақпасын шабуылдаушыдан қолымен және денесімен кедергі жасауға рұқсат етіледі.

Қолындағы доппен үш адымнан артық қадам жасауға, допты 3 секундтан артық ұстап тұруға, допты ойынға қосарда 3 метрден кем жақындауға, қақпашы алаңына

қақпаны қорғау үшін кіруге, ойыншыны ұстауға, допты қолдан жұлып алуға және қарсылас команда ойыншысын соғуға рұқсат етілмейді.

Қол добы сабағы, басқа да спорттық ойындар сияқты ұйымдастырылады. Бұлшық еттер мен буындарды жарақаттап алмау үшін алдыменен жалпы дамыту жаттығуларымен, жылдам қимылдармен қыздырыну керек. Бұдан кейін допсыз, арнайы жаттығулар орындау қажет. Жаттығудың негізгі бөлімінде тактикалық қарым-қатынастар мен ойын әдістері үйретіледі. Жаттығу бұрын үйретілген әдістер мен қимылдарды қолдану кезіндегі екі жақты ойынмен аяқталады.

Допты беру. Қол добында допты беру бір қолмен орындалады. (1-сурет) Допты саусақтармен қысып немесе алақанда жатқызып ұстауға болады. Буынның қозғалысы төмендегідей жаттығулармен жетілдіреді:

1. Қолды алда ұстап, допты бір қолдан екінші қолға лақтыру.

2. Допты денеден айналдырып, бір қолдан екінші қолға беру, алдымен орнында, содан кейін жүріс пен жүгірісте беріп үйрену қажет.

3. Бастапқы қалып: доп алға созылған екі қолда, жоғары-төмен кезекпенен сермеу, допты саусақтармен ұстап кең көлемде жанға сермеу.

4. Допты саусақтармен қысып ұстап алдыменен орнында, сосын жүріс пен, жүгіруде әртүрлі бағыттарда лақтыруды орындау (2-сурет).



1-сурет



2-сурет

Беруді үйрену және жетілдіру жаттығулары:

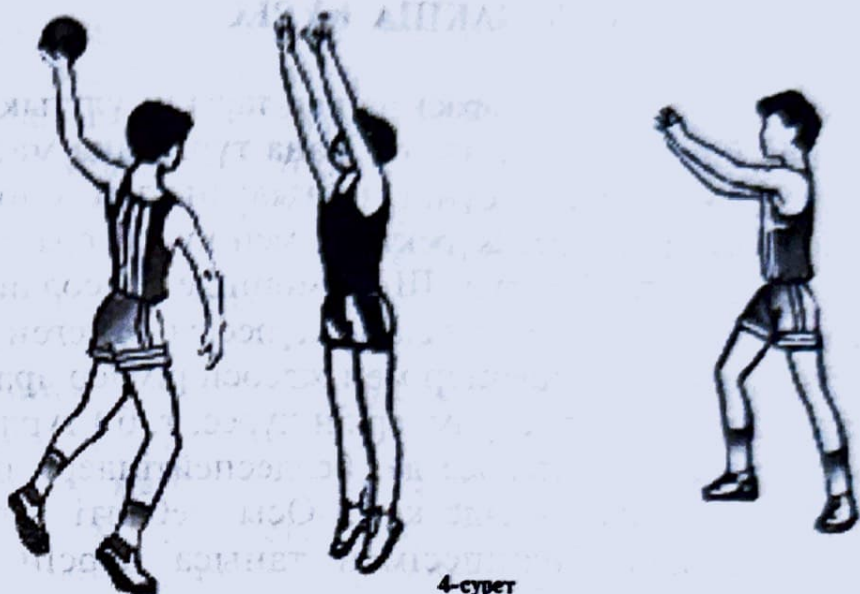
1. Екі ойыншының бір-біріне қарама-қарсы тұрып 3–10 метр қашықтықтан допты бір-біріне беруі.
2. Екі серіктес доптарымен 5–10 метр қашықтықта бір-біріне қарап тұрады. Үшінші ортада, шеттегілер лақтырған допты ұстап, алдын ала келісілген әдіспен қайта қайтарып береді.
3. Екі серіктес доптарымен 10–20 метрден бір-біріне қарап тұрады. Олардың ортасына бір-біріне арқасымен қарап екі ойыншы тұрады. Команда бойынша шеттегілер ортадағыларға допты береді, ортадағылар допты бір-бірін айналып өтіп, қайтарып береді.
4. Екі ойыншының бірге жүгіріп отырып, допты бір-біріне беруі, қозғалыс жылдамдығы біртіндеп көбейтіледі.
5. Артта жүгіріп келе жақтан ойыншыға допты секіре бұрылып беру.

Қақпашы ойыны. Қақпашының орынында дұрыс тұруы көп рөл атқарады. Допты қайтару үшін әдіс-тәсіл ойластыруға қақпашының уақыты аз, сондықтан қақпашының дұрыс тұруы, допты қайтаруға дайындалуы көп қызмет атқарады. Алақанды алға қаратып, сәл бүгілген (3-сурет) қолды екі жанға ұстау, дене салмағын екі аяққа бірдей бөліп, сәл бүгілген аяқтың арасын 20–40



3-сурет

сантиметрдей ашып тұру қақпашының негізгі тұрысы. Негізгі қимылына дайындалу үшін қақпашы жанына, алға жүруді және жүгіруді қолданады. Әрқашан да дайын болу жағдайы қақпашыны орнында мықты тұруға міндеттейді. Қақпашы секірулерді бір немесе екі аяқпен итерілуден соң орындайды, бұл жерде жанына секірулер алдын ала дайындалған қозғалыстарсыз орындалады. Қақпашы секірулерді көбінесе тек 1 адымды қолдану арқылы орындайды.



4-сурет

Допты тоқтату — бұл әдіс, шабуылдаушы лақтырғанда ұшып келе жатқан доптың (4-сурет) бағытын өзгерту және қақпашыға допты тоқтату үшін қолданылады. Бұл әдісті өртүрлі жағдайда орындауға болады: бір немесе екі қолмен, бір немесе екі аяқпен, доптың ұшу жағдайына байланысты кеудемен тоқтатуға болады. Тізе деңгейінде немесе одан төменде ұшып келе жатқан допты қақпашы аяқпен қайтарады. Допты бір аяқпен, аяқты сермей немесе созыла отыру арқылы (шатқа отыру) қайтаруға болады. Қалған жағдайда қақпа қолмен қорғалады. Допты екі қолмен тоқтату жағдайларындағыдай орындалады. Қақпашы ұмтылып барып, алақанмен допты тоқтатады. Доп бір қолмен төменнен, жаннан және жоғарыдан тоқтатылады.

Сұрақтар

1. Қол добы алаңының мөлшерін, ойынның ұзақтығын, ойын неше бөліктен тұратындығын атаңдар.
2. Допты беру тәсілдерін атаңдар және көрсетіндер.
3. Қақпашының орнында болсаңдар допты қалай тоқтатар едіңдер?

Тапсырмалар

1. Қол добы аса шыдамдылық, шапшаңдық, т. б. қасиеттерді қажет ететіндігін ескеріп, өздерінді осыған даярлай біліндер.
2. Қол добы ойыны денсаулықты нығайтуда мол мүмкіндіктерге ие екендігін есте ұстандар.

V. ҚАЗАҚША КҮРЕС

Қазақша күрес халық арасына кең тараған ұлттық спорт түрлерінің бірі. Қазіргі кезде ол жаңа түр, жаңа мазмұнға ие болып, жастардың сүйіп шұғылданатын спортына айналды. Қазақша күрес жүректілер мен күштілердің мұрат тұтқан ісі деп аталып жүр. Шын мәнінде де солай. Ерте кездерде қазақтың той-томалағы күрессіз өтпеген. Тіпті қазірдің өзінде жеткіншектер мен жасөспірімдер арасында кең таралған күрес (грек—рим, еркін күрес, т. б.) түрлерімен тұрақты түрде айналыспаса да, белдеспейтіндері, әсіресе ауылдық жерлерде, кемде-кем. Осы себепті қазақша күрестің алғашқы әліппесімен таныса берсін деген мақсатпен еліміздің белгілі күрес мамандары даярлаған әдістемелік оқу құралынан ең қажет деген әдіс-тәсілдерді ұсынып отырмыз.

Қазақша күреспен шұғылдануды неден бастау керек?

Тек қана табиғи күш болса, күресуге болады екен деп сыңаржақ түсінуге болмайды. Күштілік, батылдық, төзімділік сияқты қасиеттер мен болаттай берік денсаулық ұзақ уақыт талмай жаттығу негізінде ғана пайда болады. Сондықтан спорттың бұл түрімен неғұрлым ерте айналыса бастасандар, солғұрлым тез шыңдалып, шынығасындар.

Нағыз балуан болу үшін адам өзін көп нәрсеге бағындырып, барынша көбірек жаттығуға ықылас қоюы қажет. Міне, сонда ғана адамның денесі шыңдала түседі.

Бүгінгі қазақша күрес ережелері бойынша балуаннан барынша ептілік пен шыдамдылық талап етіледі. Кілем үстіндегі белдесу 10 минутқа созылады. Оның бес минутынан кейін бір минуттік үзіліс беріледі. Демек, балуан үйренген әдіс-айласын әрі өз күшін осы уақытта барынша сарқа пайдалануға тиіс.

Балуанның бұлшық еттері әрі жылдам қимылдар жасауға, әрі тосын қимылдарға дер кезінде қарсылық көрсете алатындай болып жетілуі керектігі өзінен-өзі түсінікті. Міне, сондықтан да болашақ әр балуанға лайықтап ұйымдастырылған жаттығулардың өзіндік мәні бар. Әсіресе, балуанның мойын мен омыртқа еттерінің жақсы жетілуін қадағалаған абзал. Сол сияқты иық, шынтақ, тізе буындарының бұлшық еттерін жетілдіретін

жаттығуларды да көп жасаған жөн. Осыдан барып батуанның оңды-солды қозғалысының жылдамдығы артып, буын-буындары иілгіш болады. Мұндай жаттығуларды әрбір сабақтың алдында өткізудің аса зор маңызы бар. Сонымен қатар оңтайлы түрде құлап түсуге, тепе-теңдік қалыптты жақсы сақтауға үйрену қажет болады.

Жаттығу кезінде күрес секциясына жаңа келген жасөспірімнің жарақат алып қалуы да мүмкін. Күрес болғаннан кейін мұндай кездейсоқ оқиғалар болады. Қиындықсыз биікке көтерілу мүмкін емес. Мұндай жағдайда жарақаттанған жерге суық компресс қойып, созылған бұлшық етті мықтап таңып тастау керек. Содан кейін дереу дәрігермен хабарласқан жөн. Ең қажеттісі әрбір сабақ алдында мұқият бой жазған (қыздырынған) дұрыс. Енді сабақ алдындағы бой жазу жаттығуларының бірнеше түрімен танысындар.

1-жаттығу. Аяқ арасын ашып, кеудені тік ұстап, қолды екі қапталға түсіріп тұру керек. Одан кейін жайлап, қапталмен екі қолды жоғары көтереді. Спортшы аяғының ұшына тұрып, еркін дем алады. Қайтадан, қолды жайлап төмен түсіреді. Мұны 5—7 рет қайталаған жөн.

2-жаттығу. Аяқтың арасын ашып, қолды созады. Сөйтіп қолды оңға не солға қарай жайлап айналдырады. Бұл алғашқыда жай басталады да, содан кейін барынша тездетіле түседі. Қол айналысы кезінде демді бірқалыпты алып отыру керек. Жаттығу 3—4 рет қайталанады.

3-жаттығу. Аяқтың арасын ашып, алақанды төмен қаратып, қолды алға созады. Бұл мезетте бір қолын жоғары, екінші қолын төмен түсіріп, шегіне жеткенше артқа созады. Осылай алма-кезек қайталап, жаттығуды 10—12 рет қайталау қажет.

4-жаттығу. Аяқты қатар қойып, кеудені тік ұстап, екі қолды қапталда ұстайды. Сөйтіп, оң аяқтың буындарын бүкпей, жоғары көтеріп сол қолының ұшына тигізеді. Содан кейін сол аяғын оң қолымен дәл осындай қимылда байланыстырады, жаттығу 6—8 рет қайталанады.

5-жаттығу. Аяқтың арасын иық деңгейінде ашып, саусақтарын бір-біріне айқастырып доға жасайды да, оны басынан жоғары көтереді. Содан кейін әуелі оң, кейін сол бүйіріне қисаяды. Мұны 6—8 рет қайталау керек.

6-жаттығу. Иық деңгейінде аяқтың арасын ашып, алақанын жерге қаратып, қолдарын алға созады. Тізесін бүкпестен алақанды жерге тигізу керек. Бұл да 4–5 рет қайталанады.

7-жаттығу. Аяқтың арасын иық деңгейінде ашып, қолдарын бүйіріне қояды. Сөйтеді де жүресінен бірнеше рет отырады. Мұны да 15–18 рет қайталаған жөн.

8-жаттығу. Оң аяғын алға қарай созып, бүгіле отырады. Екі қолы мен тізесіне бар салмағын сала ырғалады. Содан кейін бұл қимылды сол аяғын алға қойып қайталайды. Жаттығу 6–7 рет жасалады.

9-жаттығу. Аяқтың арасын иық деңгейінде ашып, қолдарын бүйіріне таянады. Сөйтеді де, белі арқылы алдымен оң, кейін сол бағытта айналады. 14–16 рет жасау керек.

10-жаттығу. Шалқалап жатады да, аяқтарын жоғары көтереді. Содан кейін оң аяғын алға, сол аяғын кейін созады. Бұл қимылды жиілете қайталап, 14–18 рет жасайды.

11-жаттығу. Етпетінен жатып, бар салмағын екі қолы мен аяғының ұшына түсіреді. Содан кейін қолының буынын бүгіп, кеудесін жерге тигізеді де қайтадан көтеріледі. 8–10 рет қайталанады.

12-жаттығу. Шалқасынан жатады. Көпір жасап, екі алақанымен жер тіреп иіледі. 6–7 рет қайталау қажет.

13-жаттығу. Екі аяқтың арасын иық деңгейінде ұстап, шалқалап барып басымен жер тірейді. Содан кейін мойынға күш салып, ілгері-кейін ырғалады. Бұл жаттығу орындаларда алдымен кілемге алақанды тіреп, демеу жасаған дұрыс. Кейіннен бірте-бірте қолдың көмегінсіз орындалады. 10–14 рет қайталау керек.

14-жаттығу. Көпір жасап, өкшесіне қарай шалқая иіле түседі. Бұл қимылды иегін кілемге тигізгенше жасайды. Жаттығу 10–15 рет қайталанады.

15-жаттығу. Бір орында тұрып, бір аяқпен, сосын екі аяқпен секіру. Бой жазуды жеңіл жүгіріспен аяқтауға болады. Осы жаттығулардан кейін салқын сумен жуыну керек. Содан кейін-ақ дененің жеңілдеп, жаңа бір күш қуаттың пайда болғанын сезінуге болады. Бұл жаттығуларды таңертеңгілік гимнастиканың жиынтығына енгізіп, күн сайын қайталап отырған дұрыс.

Күн сайын өз уақытын белгілі бір кестеге бағындырып, режим сақтау — спортшы үшін таптырмайтын қасиет. Мұның өзі адамның еркін шындайды, өз ісіне деген бірбеткейлігін арттырып, алдағы мақсатына жетпей тынбайтындай етеді.

Әр жаттығуды белгілі бір уақытта өзгермейтін кесте бойынша өткізген дұрыс. Бұл спортшылардың арасындағы тәртіпті қатаң сақтауға жағдай туғызады. Күресті жаңа бастаушылар үшін жаттығу аптасына үш рет өткізіледі. Ал оның уақыты жергілікті жағдайға, секцияға қатынасушылардың мүмкіншілігіне қарай белгіленеді.

Жаттығуды жыл бойы үзбей жүргізу керек. Жаттығу белгіленген мерзім бойынша үнемі жүргізілмесе, спортшының шеберлігін шыңдау мүмкін емес. Қазақша күрес жыл маусымына байланысты өткізілетін спорт емес. Мысалға, футбол жаз айларында ғана ойналады ғой, ал конькиден, шаңғыдан, хоккейден жарыстар көбінесе қыс айларында өтеді. Ал қазақша күрестен жаттығуды наурызда да, қыркүйекте де, қаңтарда да өткізе беруге болады. Тек жаттығуға қолайлы шағын бөлме болса жеткілікті. Негізінен секцияны жаңа оқу жылы басталатын қыркүйектен бастап ұйымдастырған жөн.

1. Балuanның жан-жақты дайындығы

Қазақша күрес — спорттың күрделі түрлерінің бірі. Мұнда жан-жақты дайындығы мол, күшті, төзімді, епті спортшы болмай жеңіске жету, жарыстарда чемпион атану мүмкін емес. Кілемге шыққан екі балуанның қайсысында жоғарыда айтылған қасиеттер мол болса, әрдайым жеңіске сол ие болмақшы.

Қазақша күреспен жаттығу барысында спортшының тез өрі дәл ойлауы, қиын жағдайда қауырт шешімге келу қабілеті де артады. Себебі белдесулер аз уақыттың ішінде өте шапшаң өтеді. Секундтың бір ғана сәтінде бәсекелесінің ойын аңғарып, қарсы әдіс қолдану, жағдайды пайымдап қимыл жасау аса сезімталдықты, шапшандықты қажет етеді.

Ең алдымен батылдық керек. Табиғатынан су жүрек,

қорқақ жандар жекпе-жекке шығып, жеңіп көрген емес. Күрес үшін батыл, ер жүрек жігіттер керек. Жасықтар мен жалқаулар ешқашан балуан бола алмайды. Олар үшін кілемге баратын жол жабық.

Белдесулер кезінде адамның бойындағы сан қасиеттер сынға түседі. Бірнеше секундқа, кейде түгелдей 10 минутқа созылатын жекпе-жектерде, жаттығу барысында бойға жиналған әдіс-айла, күш көрінеді. Кейде жеңісті осы қасиеттердің бірі қамтамасыз етсе, екінші жолы басқалары кем соғып жатады. Сондықтан да балуанның жан-жақты дайындығы туралы әңгіме қозғағанда оның тактикалық, психологиялық дайындығы және жылдамдық, төзімділік сияқты қасиеттерінің бірлесе бас қосуын айтамыз.

Жан-жақты дайындығы мол спортшылар белдесу кезінде тактикалық әдістерді де өз қалауынша пайдалана алады. Мысалы, жекпе-жек кезінде өзіне қажетті жеңіс үшін ұпайын жинап алған балуан қорғанысқа көшті делік. Ол өз бәсекелесі шабуылының нәтижелі аяқталуына мүмкіндік бермейді. Міне, дәл осындай жағдайда ұтылып келе жатқан балуанға үнемі түйдектелген шабуылға шығатындай күш, төзімділік қажет. Сонда ғана осындай тактика арқылы ол бәсекелесінің қорғанысын бұзып, жіберген есесін қайтарады. Осындай қасиеттер ғана жеңіске жол ашады.

Міне, осындай қасиеттер бір адамның бойынан табылған жағдайда ол сөз жоқ атақты балуан бола алады. Енді сол қасиеттерді дамытуға жеке-жеке тоқталып өтейік.

Күш. Салмақтары бірдей екі балуан белдесуде делік. Олардың бірін-бірі көтеріп, әдіс қолдануы үшін үлкен күш керек. Ал күш болмаса үйренген айла-тәсілдерді пайдалану оңайға түспейді. Әдістерді қолдану барысында әр түрлі бұлшық ет топтарына әр қилы күш түседі. Кейбір бұлшық еттер бір сәтке ғана жұмыс істесе, қалған бір топтарға ұзақ уақыт қатайып тұруға тура келеді. Сондықтан балуанның бұлшық еттері әрі шыдамды, әрі шапшаң жиырыла алатын, ретті жерінде тез босаңсып, дамылдайтындай болуы керек. Мысалға, ауыр атлеттерді алайықшы. Олардың бұлшық еттері өте қысқа, 10–15 секунд аралығында жұмыс істеуге дағдыланған. Ал балуан үшін бұл жеткіліксіз. Сонда балуан күшін қандай бағытта дамыту керек?

Күшті дамытатын жаттығулардың қатарына батпанмен, гирмен, штангамен, ядромен, эспандермен, резина амфизатормен орындалатын жаттығулар тобы жатады. Екі балуан бір-бірімен белдесіп жаттыққанда да күш дамиды.

Балуанның денесін ширатып, күшін арттыруға гирмен жасайтын жаттығулардың әсері үлкен. Бұлар сығымдап жүлқи тарту және лақтыру (жанглирование) сияқты бірнеше түрге бөлінеді. Жаттығуға кіріспестен бұрын балуан бірқатар дайындықтан өтуге тиіс.

Бұрын спорттың ешбір түрімен айналыспағандар күнде таңертең гантельмен жаттығу жасап, гимнастикалық қимылдармен денсаулықтарын біраз нығайтқандары дұрыс. Гирмен жаттығу жасау үшін міндетті түрде дәрігерлік бақылаудан өту керек. Гирлердің салмағы 8, 16, 24, 32 килограммнан болады. Әлбетте, әуелі жеңіл салмақты гирлермен, кейін бірте-бірте ауыр салмақты гирлермен жаттығу жасалынады. Тым ауыр салмақты бірден көтеру денсаулыққа нұқсан келтіреді.

Шапшандық. Шынында шапшаң қимылдайтын балуан өзінің бәсекелесіне қарағанда, айла-әдістерді тез қолдана алады. Балуанның шапшандығы айналасы бірнеше метр ғана аядай кілем үстінде қарсыласының белдесу кезіндегі тұрысына, есіту, көру, түйсіну органдары қабылдаған белгілеріне байланысты болғандықтан, жеңіл атлеттің шапшандығымен еш салыстыруға болмайды.

Сондықтан балуанның шапшандығын дамыту туралы айтқанда, осындай ерекшеліктерді ескеруіміз керек. Шапшандық бірден пайда болмайды. Оны дамыту да оңай емес. Тез қимылдау әр адамның жеке басының өзгешеліктеріне байланысты.

Біреулер табиғатынан жылдам болса, екінші біреулері ебедейсіз, икемсіз болады. Ебедейсіз спортшыларға шапшандықты дамыту үшін, ұзақ уақыт жаттығу керек. Шапшандық қабілеті бар балуандар біраз жаттыққан соң, өте тез қимылдайтын дәрежеге жетеді. Шапшандыққа арналған жаттығуларды сабақтың басында бой жазу барысында және ағза тың тұрған аптаның алғашқы күндерінде өткізуге көңіл аудару керек. Сонда ғана оның нәтижесі тез байқалады.

Бірақ шапшандықты дамытуды күш пен ептілікті

жетілдіруден бөлек алып қарауға болмайды. Бұл қасиеттерге арналған жаттығулар күн сайын сабақтасып, қатар жүріп отыруға тиіс. Күш жеткіліксіз жағдайда, шапшандықты дамыту оңайға түспейді.

Балуанның күтпеген жерден тосын шабуылға шығып, бәсекелесінің қимылына алдын ала, тез, қарсы әдіс қолдана білуі — оны жеңіске жеткізетін сенімді құралдарының бірі. Тіпті әдісті секундтың жүзден бір бөлігіндей уақыт қана бұрын қолдануының да маңызы зор.

Шапшандықты арнайы тұлыппен дамыту өте пайдалы. Бір әдісті үйренгеннен кейін, жаттығуға қатысқан балуандарды отыз секунд ішінде сол әдісті кім көп орындай алатындығын білу үшін өзара жарыстыруға болады. Сондай-ақ шапшандықты дамытудың екінші бір түрі — өте ауыр салмақты балуандардың өзінен жеңіл екі өріптесіне қарсы күресуі. Екі адам жабылған уақытта баяу қимылдайтын, ауыр салмақты балуан тез күреспесе, бәсекелестерінің оңтайлы ұстауына мүмкіндік туғызады.

Шапшандықты дамытудың қалған жаттығуларына 20—30 метрге жүгіру, футбол, баскетбол ойнау, секірудің барлық түрлерін, серпу, граната, диск, найза лақтыру және акробатика жатады.

Шыдамдылық. Қазір ірі халықаралық аренаға шығып, өнер көрсетіп жүрген балуандар белдесуге берілетін он минут уақытты өте тез қарқынмен өткізе алады.

Ал көптеген жарыстарда әр спортшының күн сайын бес-алты реттен кілемге шығатын кездері де аз емес. Мұндай жағдайда, көбінесе, өте шыдамды, шаршамайтын адамдар ғана өзін тың сақтап, жеңіске жетіп отырады. Белдесуді баяу, өте сылбыр өткізетіндер ұзаққа шыдай алмай, орта жолда жарыстан шығып қалады.

Дайындық және жарыс қарсаңындағы кезеңдерде балуанға шыдамдылықты жетілдіретін жаттығулар жасай беру керек. Олардың қатарына кросстар (10—15 км) жүгіру, суда жүзу (2—5 км), футбол, баскетбол (60—90 минут), шаңғы, велосипед тебу (20—50 км), штанг көтеру, резина — амортизатор сияқты көмекші құралдармен ұзақ уақыт жаттығулар жасау жатады. Шыдамдылықты дамытудың бірінші түрі қайталау әдісін пайдалану. Мысалы, 20 килограммдық штанганы 50—60 рет дем алмай, сығымдай

көтеру бұлшық еттерді шыдамдылыққа үйретеді. Шыдамдылықты дамытудың екінші үдемелі түріне жататын жаттығулар алғашында аз көлемде орындалып, кейін бірте-бірте үдеп, өсіп отырады. Мысалға, спортшы алғашқы кезеңде кроста 3—5 километрге жүгірсе, кейін оны 10 километрге дейін өсіру керек.

Бұл ағзаның шаршамауына, жұмысқа бірте-бірте қалыптасуына жағдай жасайды.

Жарыс алдында шыдамдылықты дамыту үдемелі, екпінді түрде жүргізіледі. Бұл кезде жаттығулар өте тез орындалып, оның арасында демалысқа берілетін уақыт мейлінше қысқарады. Мұның өзі көбінесе жарыстар үстінде де байқалып қалатын жағдай. Мысалы, балуан бір күнде үш белдесу өткізді делік. Әр белдесудің арасындағы уақытының жарты сағаттан да аз болуы ықтимал. Бұл шыдамдылықты өте қажет ететін жағдай. Сондықтан алдын ала мұқият дайындықтан өткен балуан жарыс кезіндегі әлгі тегеурінді белдесуге шыдай алады.

Кейде жаттығу кезінде бірінен соң бірімен қатарынан бірнеше балуанмен күресу де шыдамдылықты жақсы дамытады. Мысалға, еркін күрестен КСРО кубогының жеңімпазы, жартылай жеңіл салмақты Аманжол Бұғыбаев жауапты жарыстар алдында 10 минут ішінде үш балуанмен күреседі екен. Бірінші бәсекелесімен 3 минут белдескеннен кейін, оған қарсы келесі кезеңге тың балуан шығады. 7 минут өткеннен кейін, онымен үшіншісі күреседі.

Шыдамдылық балуанның жігерлілігіне байланысты. Кейде жарыс кезінде оның шаршайтындығы, кейбір белдесулердің соңғы минуттарында кілем үстінде аяғын өзер алып жүретіндігі байқалады. Мұндай сәттерде жігерлі, еркі күшті балуан ғана қайрат таба алады, қажыр, шыдамдылық көрсетеді.

Ептілік. Егер мысықты төрт аяғынан ұстап, арқасын төмен қаратып тастап жіберсе, ол жерге жауырынымен емес, төрт тағандап түседі. Міне, дәл осындай кеңістікте өз денесін жақсы меңгеру ептілікке қатысты. Ептіліктің де шыдамдылықпен өзара байланысы бар. Шапшаң болмай, ептілікті де меңгеру мүмкін емес. Сондықтан сәл өзгешелеу болса да, балуанның өз бойындағы осы екі қасиет қатар жүреді. Ептіліктің жетілуіне спорт ойындары (әсіресе,

баскетбол, теннис, футбол, хоккей) және акробатика жаттығулары өсер етеді.

Епті балуан әрқашанда, өзі жақсы меңгерген айла-өдістерді ұтымды пайдалана алады. Қауіпті сәттерден тез құтылып кетіп отырады, өзіне-өзі сенімді өрі батыл қимылдайды, шиеленіскен жағдайлардан тайсақтамайды.

Ептілікті дамытатын таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын кезінде орындап тұрған жөн.

Иілгіштік. Балуанның бұлшық еттері күшті өрі созылмалы, буындар қимылының амплитудасы үлкен, денесі иілгіш болуы қажет. Ертеде, бұдан мың жыл шамасындай бұрын, жапон халқының Джу-Джису күресінің негізін салушы бір дәрігер өзінің ауласында қыдырып жүреді. Қар жауып тұрған сәт болса керек. Кенет кәрі теректің бұтағы өзіне түскен салмақты көтере алмай, сынып кетеді. Дәрігер жанындағы жас терекке назар аударады. Оның иілгіш бұтағы майысып тұрады да, өзіне түскен қарды төмен сырғытып, қайта серпіліп орнына келеді. Міне, сол кезде дәрігер «жеңу үшін берілу керек», — деп айқайлап жіберіпті дейді.

Шынында да жапон балуандары өте иілгіш, сондықтан да олар белдесулер кезінде тіресіп көп жүрмейді, шиеленіскен бәсекені ұнатады.

Күрес жаттығулары кезінде балуандар жиі жарақаттанады. Көбінесе бұлшық еттерінің буындарын созып алады. Ал денесі иілгіш адамдар мұндай жарақаттарға ұшырамайды. Бұл үшін иілгіштікті дамытатын буындарды созу, акробатика, гимнастика сияқты жаттығуларды күнде жасап отыру керек.

2. Қазақша күрестің тактикасы

Қазақша күрестің тактикасы деп белдесудің әр сәтіндегі жағдайды, қолданған айла-өдістерді дәл өрі дұрыс бағалап, балуанның жан-жақты дайындығы мен ерік күшін бір бағытқа, жеңіске жете беру үшін пайдалана білуді айтамыз. Техникалық, тактикалық дайындығы әр түрлі, күші, стилі, бір-бірінен өзгеше балуандармен кездесу алдында, белдесу кезінде спортшы күрестің жоспарын шығармашылықпен құра білуге тиіс.

Мұның өзі — балуанның шеберлігін арттыратын үлкен

өнер. Кейде қара күші мол, әжәптәуір айла-өдістері де бар спортшының әлжуаз баладан ұтылып қалатын кездері де аз емес. Міне, бұл арада соңғы спортшы күресудің тактикалық жоспарын дұрыс құра білген деп айтуымыз керек. Мұндай балуандар белдесу кезінде бар белсенділікті өз қолдарына алып, бәсекелестерін өз дегеніне бағындырып, ойлаған әдістерін дұрыс қолданып, бар күш-жігерін, шеберлігін жеңіс үшін жұмсай алады. Сондықтан қазақша күреспен айналысушылар оның тактикасынан хабардар болуға тиіс.

Жарысқа қатынасатын әр спортшы өзі бәсекелесінің, қандай дәрежеде дайындалғандығын, белдесу кезінде жақсы қолдана білетін әдістерін, қандай әдістерге қарсы тәсіл қолдана алатындығын, күресу стилін жақсы білу керек. Бұларды алдын ала бақылау, барлау арқылы жүргізеді. Сонымен қатар оның тұрысы, еркі, жігері, белсенділігі, байсалдылығы, шыдамдылығы, күші тағы басқа қасиеттері есепке алынады. Тіпті жанкүйерлердің қошеметтері мен қарсы пікірлердің де оған қалай әсер ететіндігін білген дұрыс. Кейбір спортшыларға көрермен қауымының көтермелеп, дем беруі жақсы әсер етеді. Мұндайда олар шаршағандықтарын ұмытып, бойына тың күш жинайды. Осының нәтижесінде жақсы көрсеткіштерге жетеді. Жарыстар алдында болашақта өзімен күресетін балуандардың да өзінді сырттай бақылайтынын түсініп, көп сыр алдырмай, айла-өдістерінді, күресетін салмақ категориянды, дайындығынды құпия ұстауың керек. Бәсекелесің сенің осал жақтарыңды аз білсе, соғұрлым сен де күресу тактикасын дұрыс құрып, оны жеңіс үшін пайдалана аласың.

Қазақша күресте шабуыл, қарсы шабуыл, қорғаныс тактикалары бар. Енді біз осы тактикалық үш түрдің өзіндік ерекшеліктеріне жеке-жеке тоқталамыз.

Шабуыл тактикасы. Күрес кезінде балуан күшті қарқынмен бастап, бәсекелесін таза ұтуды не ұпай санымен ұтуды алдына мақсат етіп қояды. Бәсеке батыл шиеленіскен жағдайда өтеді. Тактиканың бұл түріне тән қасиеттер: кілемде еркін жүру, қымсынбау, өзі жақсы білетін әдістерді бірінен соң бірін қолданып, түйдек-түйдек комбинациялар құру, бәсекелесінің шабуылына іле-шала қарсы әдіспен

жауап беру, шегінбеу, тайсақтамау. Шабуыл тактикасы спортышының жан-жақты және психологиялық дайындығын, әдіс-айлаларының техникалық жағынан шебер орындалуын талап етеді. Міне, мұның өзі үдемелі және мезгілді шабуыл болып екіге бөлінеді.

Үдемелі шабуыл тактикасында балуан бар белсенділікті өз қолына алып, өзіндік әдістер қолдана отырып, қарсыласын таза немесе ұпай санымен ұту мақсатын көздейді. Бірақ үнемі қарқынды шабуылға шығу жөн-жосықсыз алға ұмытыла беру емес. Мұндай жалған “шабуыл” оларға ешқандай пайда бермейді. Қайта күрестің эстетикалық әсерін азайтады.

Жас балуандар жалған шабуылға шығуға әуестенбеуі керек. Үдемелі шабуыл кезінде қолданылатын айла-тәсілдер бірінен соң бірі тез өзгеріп отыратын болғандықтан, балуан әр әдісті қайта-қайта қолдана бермеуі керек. Мұндай жағдай қарсылас спортшының есін тез жинап, жинақталуына, қарсы техниканы қайта құруына жағдай туғызады.

Ал керісінше түйдек-түйдек үдемелі шабуыл қарсы балуанның жігерін жасытып, қатты састырып, абыржытып жібереді. Оның мұндай күйге түсуі екінші балуан үшін жеңіске жақсы жағдай туғызады. Спорттық режимді ұстамайтын, ұстамдылығы аз, жан-жақты дайындығы нашар балуандармен белдескенде, үдемелі шабуыл тактикасын қолдану өте тиімді.

Егер шабуыл жасаушы балуан күрес барысында таза жеңіске жете алмаса, кездесудің соңғы минуттарында екі жақтың да шаршағандығы байқалады. Мұндай жағдайда бәсекелесінің денесінен екі қолмен қапсыра құшақтап ұстап алуға тырысу керек. Бір жағынан бұл оның шабуыл жасауына кедергі келтірсе, екінші жағынан, әдістер қолдануға оңтайлы болады. Дәл осындай жағдай түрлері іліп лақтыру, үйіру, жамбастан асыра лақтыру әдістерін орындауға өте ыңғайлы.

Үдемелі шабуыл тактикасын қолдану үшін, балуан өте күшті, шыдамды, айлакер болуымен қатар жан-жақты дайындықтан өтуге тиіс. Осындай қасиеттері жетіспейтін спортшылардың кейде өте үдемелі шабуыл тактикасының құрбаны болып кетуі де жиі кездеседі. Себебі олардың

бөсекені жоғары қарқында өткізуіне шыдамдылығы жетпейді де, аяғында күші сарқылып, ұтылып қалады. Бұл арада үдемелі шабуыл тактикасы екі балуаннан да көп күш талап ететіндігін ескеру керек. Сондықтан да, әсіресе, белдесулер жиі-жиі өтетін турнирлік жарыстарда мұндай тактиканы пайдалану қауіпті. Дегенмен, спортшының дайындығы, мүмкіншілігі мол болса, үдемелі шабуылдан қашпаған жөн.

Мезгілдік шабуыл тактикасында балуан тек өзіне ыңғайлы деп тапқан кезендерде ғана шабуылға шығады. Шабуыл арасындағы уақыттарда ол бөсекелесінің әр қимылын бағып, жалған қимылдар жасап, оны шатастырады, сақтығын азайтады. Осылай өзіне қолайлы сәтті тудырған кезде, қапы қалмай, кенет күтпеген жерден үрдіс шабуылға шығады.

Мезгілдік шабуыл тактикасында балуан іштей жақсы жинақталады, дайындық барысында қолданатын әдісін сұрыптап, жағдайды ойша талдай алады. Сондықтан да мезгілдік шабуыл кезінде бар күш, техникалық-тактикалық айла-тәсілдер сарқыла жұмсалады. Ал, оның бетін қайтару қорғанушы балуанға оңайға түспейді. Осындай жинақталған шабуылдың нәтижесінде балуанның таза жеңіске жетуі немесе жоғары ұпайға ие болуы мүмкін.

Көбінесе мезгілдік шабуыл бір ғана әдіс қолданумен тынбайды, егер ол нәтиже бермесе, балуан қолма-қол тактикасын өзгертіп, екінші бір әдісті, тіпті үшінші, төртінші бір тәсілдерге тез көшеді. Осы тактика кезінде белдесудің қарқыны өте баяу орташа болуы мүмкін. Бұл балуанға біраз күшті үнемдеуге жағдай туғызады. Ал белдесудің қарқыны жоғары болса, онда мезгілдік шабуыл тактикасын қолдану қиынға түседі. Себебі бұл да үдемелі шабуыл кезіндегідей спортшының жан-жақты дайындығының өте күшті, әрі шыдамды болуын талап етеді.

Белдесу кезіндегі мезгілдік шабуылдардың саны балуанның алдына қойған мақсатына тікелей байланысты. Егер оған таза жеңіске жету міндет болса, мақсаты орындалғанша шабуылды жиі-жиі қайталайды. Ал ұпай санын арттыру көзделсе, жеңіске жеткізетін жағдайға жеткенше жүргізіледі.

Мейлі үдемелі, мейлі мезгілді болсын шабуыл тактикасы

— жеңіске жетудің ең тиімді жолы. Қазақша күресте немесе күрестің басқа түрлерінде жақсы өнер көрсетіп жүрген айтулы шеберлердің барлығы да шабуыл тактикасын жақсы қолдана біледі.

Қарсы шабуыл тактикасында балуан бөсекелесінің алға ұмтылуын бағып жүріп, өзіне қолайлы сәтте шабуылға шығады. Бұл, көбінесе, баяу қозғалатын, тәсіл түрлерін тез пайдалана алмайтын спортшыларға қарсы қолдануға тиімді әдіс.

Мұндай жағдайда балуан, көбінесе, бөсекелесінің қарсы шабуылға шығуын қалайды, оны соған шақырады, еркін күрестің белгілі шеберлерінің бірі Ә. Айхановтың республика біріншілігіндегі У. Албаховпен кездесулері осы тактикаға жатады. Ол кезде Ә. Айханов кілемде жаңа-жаңа көрініп келе жатқан болатын. Ауыр салмақ категориясы үшін толыспаған (салмағы 87—90 килограмдай) оған қарағанда, бір жарым пұттай ауыр У. Албахов алып көрініп еді. Белдесу басталысымен, Айханов бөсекелесіне оң аяғын ұсынатын.

Сырт көзге өзінен әлсіздеу көрінетін қарсыласын көтеріп кетем ғой деп ойлаған Албахов оның аяғынан шап беріп ұстай алатын да, «қақпанға» түсетін. Бұдан кейін Әбілсейіт қазақша күрестің өте пәрменді тәсілдерінің бірі — іліп алып лақтыру әдісін қолданып, бөсекелесін таза жығатын еді. Сол уақыттағы республикамыздың өте күшті ауыр салмақты балуандарының бірі У. Албаховты жас Әбілсейіт талай рет осылайша ұтқан болатын. Міне, бұл қарсы шабуыл тактикасының өте жарқын бір мысалы.

Қарсы шабуыл тактикасын қолдануды мақсат тұтқан балуан қарсыласына одан гөрі әлсіздеу көрінуі керек. Өзінің басымдылығын сезіне бастаған спортшы жиі-жиі шабуылдап, көп жағдайда қорғанысты ұмытады. Міне, бұл қарсы шабуылға шығуға өте қолайлы жағдай туғызады. Қолайлы сәтті өткізіп алу, негізгі құралы осындай тактика болатын балуандар үшін ұтылумен пара-пар.

Қорғаныс тактикасы, көбінесе, өзінен күші басым, тәжірибесі мол, дайындығы жақсы балуандармен кездесу кезінде қолданылады. Мұнда спортшы шабуылға шығуды мақсат етіп қоймайды, көбінесе, қорғана отырып, тек өзіне

қолайлы сәтте ғана әдіс қолданады. Ол, көбінесе, шабуылды қайтаруға ғана арналады.

Қорғаныс тактикасы қарсы әдістерді шебер қолдана білетін спортшылар үшін өте пайдалы, жалған қимылдар, жүлқу, итеру сияқты іс-әрекетпен шабуылдаушыны шаршату, оның бар айла-тәсілдерінен нәтиже шығармау, ретті жерінде қарсы әдістерді қолдана білу кейде жеңіске жеткізеді. Сондықтан да қорғаныс тактикасын түрлендіріп, жағдайға қарай басқа тактикаға көшіп отырған мақұл.

Мінез-құлқына, техникалық дайындықтарына байланысты бір балуанның шабуылына (үдемелі, мезгілді), екіншісінің қарсы шабуыл тактикасын қолдануы мүмкін. Бірақ, қазіргі уақытта күрестің дамуы жақсы спортшы атанып, көптеген жарыстарда жеңіске жету үшін, тактика түрлерінің барлығын меңгеру керектігін көрсетеді. Көбінесе оның араласқан түрлерін пайдалану тәжірибеде жиі кездесіп жүр.

3. Қазақша күрестің әдістері

Қазақша күрестің үлкен шебері атану үшін психологиялық, моральдық, тактикалық жан-жақты дайындықпен қатар, оның әдістерін де жетік білу керек. Осы қасиеттердің бәрінің басы қосылып, балуан оны белдесулер кезінде пайдалана алса, онда ол, сөз жоқ, жақсы күреседі. Қазақша күрес әдістері өте көп.

Бұл жөнінен қазақша күрес басқа халықтардың ұлттық күрес түрлерінің қай-қайсысымен болсын тайталаса алады. Әсіресе, үйірудің, аяқпен шалудың, жамбастан тастау тәсілдері өте пәрменді. Біз бұдан былай шабуыл кезінде қолданылатын техникалық қимылдарды (прием) әдіс деп, ал қарсы шабуыл кезінде қолданылатын техникалық қимылдар (контр прием) қарсы тәсіл деп атаймыз.

Қарсы тәсілдер алдын ала немесе дер кезінде қолданылуына қарай екіге бөлінеді. Алдын ала қорғану қимылдары бәсекелес балуанның тәсіл қолдануға оңтайланған сәтінен-ақ басталады. Дер кезінде қорғану тәсілі қарсы балуанның тәсіліне қолма-қол жауап ретінде қолданылады.

Шабуылға қарсы қолданылатын тәсілдер, бәсекелес балуанның екпінін қайтару және қорғану үшін пайдаланылады. Оның нәтижесі дұрыс шыққан жағдайда ғана балуанға ұпай беріледі. Тіпті балуан қарсы тәсілдерді негізгі құрал ретінде де жақсы пайдалана алады. Бірақ, ең жақсы шабуыл қорғаныс-шабуыл екендігін ешқашан ұмытпаған абзал.

Әдістерді қолдану үшін балуан міндетті түрде өзінің бәсекелесінің белбеуінен немесе шапанынан ұстауға тиіс. Қазақша күрестің ережесі бойынша белбеуден, жеңнен, жағадан, қолдан, мойыннан, белден және екі қолдан ұстауға болады. Аяқтан ұстауға болмайды. Осыдан кейін барып түрлі тәсілдерді қолдану керек. Бәсекелестер белдесу тәсілдерінің бірімен ұстасқаннан кейін, өздерінің ыңғайына қарай үйренген тәсілдерін қолдана алады.

Жоғарыда қазақша күрес тәсілдерінің мол екендігін айттық. Қандай балуан болса да олардың барлығын жетік меңгеруі мүмкін емес. Сондықтан әр спортшы дайындығына, күш мүмкіншілігіне қарай белгілі бір тәсілдерді шебер орындай алуы мүмкін. Үйренген тәсілдерді қолдану арпалысқан айқас үстінде өтеді. Бәсекелестің шабуыл жасаған балуанға ыңғайлы немесе ыңғайсыз тұруы мүмкін. Сондықтан да жаттығулар кезінде әдістерге қоса, әр түрлі іс-әрекеттер, тактикалық тәсілдер де қатар үйретіледі, мұнысыз табысқа жету қиын.

Үйренген әдістерді дұрыс пайдалана білуге қара күш емес, тактика керек. Қарсы балуанның ниетін сезу, оны әдіске түсетіндей, айламен оңтайлы жағдайға келтіре білу де шеберлік.

Әдісті шебер меңгеру деп шаршағанына қарамай бәсекелесінің қарсы тәсіліне шабуыл жасай алған балуанның шеберлігін айтамыз. Жалпы алғанда қазақша күрестің тәсілдері мынадай топтарға бөлінеді.

Тұру — белдесу алдындағы сәт. Балуанның кілем үстінде тез немесе ыңғайлы қимылдауын қамтамасыз ететіндей, кез келген сәтте әдіс қолдануға мүмкіндік туғызатындай болуы керек. Негізінен ол оң—сол қапталмен, аласа, биік, орташа тұру болып бөлінеді.

Егер сол аяқ алда жүрсе сол қапталмен, оң аяқ алда жүрсе оң қапталмен тұру деп аталады. Екі аяқтың бір сызық бойында орналасуын бетпе-бет келу дейміз.

Қимыл қай жаққа бағытталса, алғашқы қадам да сол жақтағы аяқтан басталады. Егер балуан оңға қарай жүрмек болып, алдымен сол аяғымен аттаса, шалынысып құлауы мүмкін. Алға қарай ұмтылғанда қимылдың тек бір аяқтан ғана басталғандығын ескерген жөн.

Қашықтық (дистанция) — деп екі балуанның кілем үстіндегі ара қашықтығын айтады. Олар: орташа, алыс, жақын қашықтық болып бөлінеді. Белдесу барысындағы қас қағым ғана сәтте балуандардың ара қашықтығы өзгеріп отырады. Мұны өзгертетін шабуылдаушы немесе қорғанушы спортшылардың бірін бірі тепе-теңдік қалыптарынан айыруға ыңғайлайтын айла тәсілдері. Бұл әдістердің қатарына жүлқу, итеру, тартулар жатады.

Жұлқу — спортшыны тепе-теңдік қалпынан шығаратын тәсіл. Жеңнен, белбеуден, мойыннан ұстай қолданатын жұлқу әдістері бар.

Тарту — бұл да сондай. Екі қолмен, бір қолмен, бір аяқпен, белмен тарту *әдістері* бар. Бұл шабуыл жасаушы балуанның бәсекелсін өзіне жақын ара қашықтыққа, әдіс қолдануға қолайлы жағдайға әкелу үшін қолданылады.

Жұлқып-итеру — кейде екі балуанның бір-біріне жақындап келуі тәсіл немесе қарсы тәсіл қолдануға кедергі жасайды. Сондықтан да олар өздерін ыңғайлы қашықтыққа итеріп, тепе-теңдік қалыптарын бұзады. Содан кейін барып ойлаған әдістерін қолданады.

Қазақша күрестің негізгі техникасына «арқадан тастау», «аяқтан шалу», «үйіру», т. б. тәсілдер жатады. Бұлардың техникалық орындалуына жеке-жеке тоқталамыз.

1. Арқадан тастау тәсілдері. Қазақша күрестегі арқадан асырып тастау тәсілі өзінің техникалық күрделілігі жағынан ең қиын тәсілдердің бірі болып табылады. Арқадан асырып тастау тәсілін жақсы меңгерген балуандар көп жағдайда таза жеңістерге жетеді. Мысалға, кезінде республикамыздың таңдаулы балуандары Аманкелді Ғабсаттаров пен Әбілсейіт Айханов бүкіл одақтық және халықаралық жарыстарда осы тәсілдерді қолданып, көптеген бәсекелестерін таза жықты. Ал қазақша күрестен республикамыздың чемпионы атағын бірнеше рет жеңіп алған Жұмажан Әкенов тәсілді жақсы орындайтындығымен

көзге түсті. Арқадан асырып тастау тәсілі негізінен мынандай бөліктерден тұрады: а) ұстасу; ө) арқаны бәсекелесіне қарай бұру; б) бәсекелесті кілемнен көтеріп алу.

Осылардың ішінде соңғы екеуін техникалық жағынан дұрыс орындаудың пайдасы ерекше. Бұл балуанның өте шапшаң қимылдауын қажет етеді. Арқаны бере бұрылудың түрлері өте көп. Солардың ішінде біз екі аяқпен бірдей бұрылыс жасап, алдымен бір аяқты өкеліп, содан кейін бұрылыс жасау түрлерін қарастырамыз. Арқадан тастау әдісін толық меңгеру үшін алдын ала мынадай жаттығуларды орындау керек:

а). Оң жақпен тұрып, оң аяқты алға жіберіп, сол аяққа қарай айналу. Тізе буындары сәл бүгіледі, алты—сегіз реттен қайталанады. ө). Осылай айналғаннан кейін оң иықпен сол тізеге қарай бүгілген тізе буынын жазып, соның екпінімен аяқты жерден көтеру. б). Осындай әдістен кейін кілемнен көтеріліп, алға қарай оң жақ жауырынымен айналып түсу. Осы жаттығуларды тұлыппен орындауға болады. Әдістің жақсы орындалғанына көз жеткеннен кейін барып, мұны екеу ара болып балуандардың өздері қайталауы керек. в). Оң жақпен қырындай тұрып, жеңнен, белбеуден ұстап, арқаны бере бұрылып, салмақты алға жібере арқадан асырып тастау. Арқадан асырып тастау тәсілін қолданған кезде екпінді бәсеңдетпей ауада айналып, кілемге тік түсуге болады. Осындай дайындық жұмыстары әдісті үйренерден 8—10 күн бұрын қайталанады. Жаттығу кезінде арқадан асырып тастау әдістерін оң және сол қапталмен да орындап үйренген жөн. Арқадан асырып тастау әдістерін үйренудің ең оңай түрі қолдан немесе мойыннан ұстап орындау. Тек осы әдістерді үйренгеннен кейін ғана оның күрделі түрлерін орындауға кірісуге болады.

г). Жеңнен немесе белдіктен ұстап лақтыру. Бұл әдісті бәсекелестердің тізені бүгіп, аласа тұрған жағдайда орындауы қолайлы. Шабуыл жасаушы балуан бәсекелесінің жеңінен ұстап өзіне қарай жұлқа тартады да оны тепе-теңдік қалпынан шығарады. Сөйтіп оңға не солға қарай оқыс бұрылып, белдіктен ұстап арқасын бере айналып түседі.

Бұл әдіс асырып тастау арқылы да орындалады.

Кездесетін қателер: а). Бәсекелесті кілемнен көтере алмау. Бұл балуанның арқасымен бұрылуға кедергі жасайды. ө). Тізе буынын ерте жазу. б). Жамбасты ішке сұғына енгізу. Бұл үлкен бұрылыс туғызып, әдістің дұрыс орындалуына кедергі жасайды.

Қорғану. а). Белдіктен ұстап шабуыл жасаушы балуанның арқасымен бұрылуына кедергі келтіру. ө). Шалқайып жамбаспен тірей шабуыл жасаушы балуанның бұрылуына кедергі жасау. б). Шабуыл жасаушы балуанның бұрылатын жағына аяқты қойып сүріндіру.

Қарсы әдістер: а). Шалқалай лақтыру. ө). Сырттан шалу.

2. Шалу әдістері: Өзінің практикалық мәні жағынан қазақша күрестегі ең күрделі іс ол, әдістер тобы. Бұл әдістер негізінен аяқты шалу арқылы орындалады. Аяқтан шалу әдістері іштен, сырттан, қапталдан, қырқа шалу болып бірнешеге бөлінеді. Аяқтан шалу әдістерін орындау үшін алдымен қарсы балуанды тепе-теңдік қалпынан шығарып, оның бір аяғының кілемнен көтерілуін қамтамасыз ету. Осындай сәтте аяқтан шалынған екінші аяқ та кілемнен көтеріліп, балуанның құлауына жағдай туғызады. Бұл үшін көптеген тактикалық әдіс-айлалар бар.

Аяқпен шалу әдістерін қазақ балуандары әрқашан да жақсы меңгерген. Солардың арасында еркін күрестен КСРО чемпионы — Әбілсейіт Айханов Түркияда, Иранда, Жапонияда, Индияда, Пәкістанда, Монғолияда, Чехословакияда, Германияда, т.б. елдерде болғанда қазақша күрестің осы қарапайым әдістерін қолданып, талай атақты балуандарды таза жеңді. Мұның өзі аяқтан шалу әдістері еркін күреспен, самбомен айналысушы балуандар үшін өте қажетті екендігін көрсетті.

Белдіктен немесе жеңінен ұстап, алдынан шалу. Бұл тәсіл негізінен жақын және орта қашықтықтарда қолданылады. Ол үшін бәсекелесінді жеңнен немесе белдіктен мықтап ұстау керек. Оң не сол қапталға арқамен бұрылып, аяқты қарсы балуанның оң не сол аяғының алдына қойып, оның ыңғайына қарай жұлқи тарту керек. Міне, осы кезде алдында тұрған аяққа сүрінген балуан тепе-теңдік қалпын сақтай алмай кілемге жығылады. Бұл сәтте белдіктен не жеңнен ұсталған қолдар босатылмайды.

Бұл әдісті тізерлеп отырып та орындауға болады.

Кездесетін қателер: а). Аяқты қапталға қою. ө). Қарсы балуанның тізесіне шалатын аяқты тіреу.

Қорғаныс: 1. Белдіктен дұрыс ұстау. 2, Шалатын аяқтан аяқты асырып жіберу.

Қарсы әдістер: а). Шалқалай иіліп барып лақтыру. ө). Аяқты сырттан шалу.

Жеңнен немесе иықтан ұстап сырттан шалу. Бұл көбінесе қарсы тәсіл ретінде қолданылады. Мысалға, шабуыл жасаушы балуан бәсекелесін шалқалап иіліп, лақтыруға әзірленді делік. Міне, осы кезде сырттан шалу әдісі жиі қолданылады. Бұл үшін бір аяқты балуанның сыртына шығарып, тізе буынынан қатты қағу керек. Ал тізе буыны күресте өте әлсіз жерлердің бірі екендігі белгілі. Міне, осы кезде тізе буынының бүгілуінен шабуыл жасаушы балуан өз денесінің тепе-теңдік қалпын сақтай алмайды да кілемге құлайды.

Кездесетін қателер. а). Шабуыл жасаушы алыс қашықтықта тұрып, аяғын бәсекелесінің сыртына шығара алмайды. ө). Бәсекелесін өзіне қарай жұлқи тарту. б). Тіреуші аяғы орнықты тұрмайды да өзі тепе-теңдік қалпын жоғалтады. в). Шабуыл кезінде қарсы балуан кейін шегінеді де, шабуыл жасаушының аяғын сыртына шығармайды.

Қорғаныс. а). Кейін шегіну. ө). Шабуыл жасаушы балуанның жамбасынан қолмен тіреп, шалуға мүмкіндік бермеу. б). Шалынған аяқты тез көтеріп, шабуыл жасаушының екпінін бәсеңсіту.

Қарсы әдіс. Белдіктен ұстап, арқалап тастау әдісін қолдану.

Аяқтан қағу әдістері. Қарсы балуанды тепе-теңдік қалпынан шығарып, кілемге сүріндіре құлататын тәсілдер тобы. Бұл топқа толарсақтан, тізеден, аяқтың ішімен не сыртымен қағу әдістері жатады. Бұл да аяқтан шалу тәсілдері сияқты қарсы балуанның тепе-теңдік қалпын сақтай алмай бір аяғын кілемнен көтерген сәтінде орындалады. Бірақ шабуыл жасаушы балуан аяқтан қағу әдістерін қолданар алдында бәсекелесінің аяғын кілемнен көтеруге жағдай туғызу керек. Негізінен аяқтан қағу әдістерін жақсы орындау үшін мынадай жаттығуларды жасау керек:

а). Табанмен допты соғып үйрену. ө). Тұлыпты (чучело) жоғары көтеріп, қағып үйрену. б). Аяқтан қағу әдістерін жаттығу кезінде жұптасып орындау.

Қазақша күрестің ережесінде басты кілемге тигізу жеңіліс болып есептелгендіктен (грек-рим, еркін, самбо күрестерінде олай емес), балуан ауада өте тез айналып түсуі керек. Кеудеден асыра лақтыру әдістерін орындау үшін алдын ала мынадай жаттығулар орындалады: а). Түрегеп тұрып, артқа қарай шалқалай құлап, ауада айналып түсу. ө). Түрегеп тұрып, аяқтың екі арасында доп ұстап, артқа қарай шалқалай құлап, айналып түсу, допты лақтырып жіберу. б). Осыны тұлыппен орындау. в). Бөсекелесті алдымен кілемнен көтеріп, әдісті қолдануға дайындалу.

Кеудеден асыра лақтыру әдісі күрделі болғандықтан, алдымен жеңіл салмақты балуандармен орындалады. Еркін күресте бұл әдістерді жақсы меңгере білген балуан – КСРО кубогінің жеңімпазы, ауыл-село спортшыларының арасындағы КСРО чемпионы атанған Аманжол Бұғыбаев. Ол 1969 жылы классикалық күрестен де республика чемпионы атағын жеңіп алды. Бұған басты себептердің бірі оның осы кеудеден асыра лақтыру тәсілін жетік меңгеруі еді. Біз енді осы әдістер тобының бірін қараймыз.

Белдіктен ұстап, шалқалай иіліп кеудеден асыра лақтыру. Мұнда бөсекелестер оң аяғын алға жіберіп, бір-біріне қарама-қарсы тұрады. Екеуі де белдіктен мықтап ұстап, андысып жүреді. Осы сәтте шабуыл жасаушы балуан оң аяғын ішке енгізе алға ұмтылады да, сол аяғын да оның тұсына апарады. Өзі өте тез қимылдап, тізе буынын жазу арқылы бөсекелесін кілемнен көтеріп әкетеді. Екпінін бөсендетпей, шалқая беріп, бөсекелесін иіле лақтырады.

Кездесетін қателер. а). Белдіктен нашар ұстау. ө). Жоғары көтерілгенде қолмен демей білмеу.

Қарсы әдістер. Жерден көтерілгенде сырттан қырқа шалу.

Аяқтан іліп лақтыру әдісі. Бұл қазақша күресте өте ерте замандардан белгілі. Ол мынандай екі түрде орындалады. а) Алға еңкейіп, аяқтан іліп лақтыру. ө) Кеудеден асыра шалқалай иіліп, аяқтан іліп лақтыру.

Осы әдістерді техникалық жағынан дұрыс орындай білген балуандар көптеген белдесулерде таза жеңіске жетеді. Қазақша күрестен республиканың бес дүркін және Орта Азия республикалары мен Қазақстанның

абсолютті чемпионы Әлімшайх Сәлімбаев аяқтан іліп лақтыру әдістерін өте шебер қолданған. Ол Өзбекстанның атакты балуандарының көбін қазақша күрестің осы әдісін қолдану арқылы жеңген. енді біз солардың бірнешеуін талдайық.

Белдіктен және жеңнен ұстап алға еңкейіп, аяқтан іліп лақтыру. Шабуыл жасаушы балуан мұнда оң қапталмен тұрады. Оң қолымен бөсекелестің белдігінен, ал сол қолымен жеңінен ұстайды. Оң аяғын ішке енгізе аяғының ұшымен бөсекелесінің тілерсегінен іледі де, жоғары көтеріп, оны тепе-теңдік қалпынан шығарады. Жеңінен ұстаған қолымен жұлқи тартып, белдіктен ұстаған қолымен демей, қарсыласын жоғары көтере, сол қапталға қарай құлайды.

Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру. Бөсекелестер бір-бірінен орташа қашықтықта тұрады. Шабуыл жасаушы балуан оң қолымен бөсекелесінің иығынан асыра белдіктен ұстайды да, сол қолымен бөсекелесінің қолтығынан демей, өзіне тарта түседі. Оң аяғын қарсыласының екі аяғының ішіне енгізе, тілерсектен іледі. Бұдан кейін сол аяғын жарты қадамдай алға апарып, ішке ене, ыңғайлы тұрады да, ілген аяғын жоғары көтере шалқаяды. Екпінін бәсеңдетпей оң қапталға қарай ауада бұрылып, бөсекелесін ала кілемге құлайды. Бұл әдісті шебер орындаушылардың қатарына Қазақстанның әлденеше дүркін чемпионы Семейлік Нұғыман Сәдуақасов жатады. Ол көптеген ірі жарыстарда бөсекелестерін осындай күрделі әдіспен жыққан. Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра шалқайып лақтыру әдісі екі қолмен белдіктен ұстап та орындалады.

Қарсы әдіс. Кейін шегініп, аяқтан іліп алуға мүмкіндік бермеу. Аяқты түзетіп, ілмектен босану. Бұдан кейін шабуыл жасаушы балуанды отыра қалып, аударып лақтыруға болады.

Отыра қалып лақтыру әдістері. Бұл әдістер тобы да бағзы замандардан белгілі. Оның ерекшелігі кез келген жерден белдіктен, белбеуден, жағадан, қолтықтан, шынтақтан ұстап орындау. Және қапталға, алға, сыртқа шығып, отыра қалып та орындауға болады. Бұл әдістерді ауыр салмақ категориясында Қазақстанның әлденеше

дүркін чемпионы атанған қостанайлық К. Дүйсеев өте шебер орындаған. Енді біз осы әдістер тобының бірін талдап көрелік.

Екі қолмен белдіктен ұстап, отыра қалып лақтыру. Шабуыл жасаушы балуан бұл жерде қарсыласын екі қолымен белдіктен мықтап ұстайды. Ішке ене, оң аяғын көтеріп, бөсекелестің аяқтарын көтеруіне жағдай туғызады да, өзі де жоғары көтеріле беріп, бір аяғына отырады. Осы әдістің орындалуы кезінде шабуыл жасаушы балуанның жоғары көтерілген аяғы қарсыласы асып түсетіндей кедергінің міндетін атқаруы керек. Белбеуден ұстаған қолдарын босатпай, оң не сол қапталға қарай бөсекелесімен бірге кілемге құлайды.

Тактикалық дайындық. Бөсекелесін оңға, солға, алға, кейін шегіндіру.

Кездесетін қателер. а). Шабуыл жасайтын балуан бөсекелесінің белдігінен мықтап ұстамайды. Бұл кілемнен көтеруге кедергі жасайды. ә). Аяғын тек қана жоғары көтеріп, оны бөсекелесі асып түсетіндей кедергі ретіне пайдалана білмейді. б). Осы сәтте аяқ ішкі қапталға қарай қозғалып кетеді.

Қорғаныс. а). Ара қашықтықты алшақтату. ә). Шабуыл жасаушы балуанды өзінен кейін итеріп, шегініп кету.

5. Үйіріп тастау әдістері. Бұл әдіс қазақша күресте өте ертеден қолданылып келеді. Шабуыл жасаушы балуан бөсекелесін белінен мықтап ұстап, қолдың және белдің күшімен оны кілемнен жоғары көтеріп алып, өзіне қарай тарта, үйіріп әкетуі керек. Жерден көтерілген балуанға жамбастан тастау, аяқтан шалу, иіліп лақтыру, қағу тағы басқа әдістер тобы қолданылады. Үйіріп тастау әдістерін орындау үшін балуанның өте шапшаң, әрі күшті болуы қажет. Атақты Балуан Шолақ осы әдістерді шебер орындаған. Ал беріректе үйіріп тастау әдістерінің айтулы шеберлерінің бірі қызылордалық Шәріпбай балуан болған (1895—1959 жыл. Арал ауданы).

Қазақша күресте әдіс-тәсілдердің түрлері көп. Біз жоғарыда осылардың кейбіреулерін ғана келтіріп, олардың техникалық орындалуына қысқаша тоқталып өттік.

Сұрақтар

1. Кілем үстіндегі белдесу қанша уақытқа созылады? Қанша минуттан кейін үзіліс беріледі?
2. Қазақша күрестің тактикаларын ата.
3. Қазақша күрестің тәсілдерінің қайсыларын білесіңдер?
4. Жеңден немесе белдіктен ұстап лақтыруда қандай қателер жіберілуі мүмкін.
5. Аяқты іштен іліп, кеудеден асыра, шалқая лақтырғанда қандай әдістер қолдануға болады?

Тапсырмалар

1. Күштілік, батылдық, төзімділік сияқты қасиеттер мен болаттай берік денсаулық тек ұзақ жаттығу арқылы келетіндігі есте болсын.
2. Кеудеден асыра лақтыру әдісін бастапқыда жеңіл салмақты балуандармен жаттығып үйрен.
3. Қазақша күрестің аяқтан шалу әдістері еркін күреспен, самбомен айналысушылар үшін де өте қажет екендігі және көп жағдайда таза жеңіске жеткізетіндігі естерінде жүрсін.

VI. ЖҰЗУ

Гигиеналық дағдыны жақсы қалыптастыруға және адамның шынығуына ең қажетті спорт түрлерінің бірі — жүзу. Адам денесінің температурасы, судың температурасынан жоғары болғандықтан, адам суда бола алады, адам денесінен шығатын жылу ауадағы жылудан 50—80 % артық (судың ауадан жылу өткізгіштігі 30 есе және жылу сыйымдылығы 4 есе артық).

Суға шомылу және жүзу дене температурасының ауытқуына және суық тию ауруларына қарсылықты жетілдіреді. Егер жүзу табиғи су қоймаларында өтілсе, онда шынығуға табиғаттың табиғи факторлары — күн және ауа көп әсер етеді. Жүзу сабағы жалпақ табандылықтың, дене мүшелерінің бұзылуының қалпына келуіне әсер етеді. Аяқ, қол, арқа, іш, дене, бел және басқа да еттердің дамуына көп ықпалы бар.

Жүзу демалу жүйесін және жүрек қан тамырларын өте жақсы жаттықтырады. Жүйелі түрде жүзумен айналысатын

адамдардың жүрегінің соғу көлемінің шамасы ұлғаяды, жүректің жай уақыттағы 1 минут ішіндегі соғуы 60-тан 55-ке дейін төмендейді.

Жүзу жүйке жүйесін жетілдіретіндіктен, ұйқыны және төбеттің ашылуын жақсартатындықтан, дәрігерлер жүзуді ем үшін де қолданады.

Жаздың ыстық күндерінде жүздеген, мындаған адамдар теңіздер мен көлдерде, өзендер мен саяжай жағаларына толып кетеді. Күн, таза ауа және салқын су жақсы демалуға жағдай жасайды. Кімде-кім суда еркін жүзе алатын болса, айрықша ләззат алады. Жүзе білу — кез келген жастағы адамға өмірлік керекті дағды. Жақсы жүзе білетін адамның өміріне суда ешқашан қауіп төнбейді. Көмек келгенше су бетінде тұра алатынын және жағаға жүзіп баратынын біледі. Егер жүзе білсең, су — адамның досы және емдеушісі. Егер жүзе білмесең, онда су — қатыгез жау. Жүзу құралдарындағы, қайықтағы, суға шомылудағы қайғылы оқиғалар жүзудің қарапайым ережелерін білмеудің салдарынан болады. Жүзудің қарапайым ережелерін сақтамаудың мысалдарына: ата-аналардың бақылауынсыз балалардың шомылуы, үлкендер таныс емес жерлерде шомылуы және жағадан алысқа жүзіп кетуі жатады. Мұндай жағдайларды болдырмау үшін әркімнің де жүзе, құтқара және алғашқы көмек көрсете білуі керек.

Кеудемен жүзу (Кроль на груди). Крольмен жүзу — жүзудің ең көп тараған және шапшаң түрі. Жүзушілердің 25-тен 1500 метрге дейінгі қашықтықтағы рекордтық көрсеткіштері де жүзудің осы түрінен орындалған. Крольмен жүзу кезінде жүзуші аяқтың жоғары-төмен қозғалысы және қолымен есудің көмегімен алға жылжиды. Ескеннен кейін жүзуші қолын судан шығарып, әуелетіп алға тастайды. Қолдың қозғалысы алға жылжудың негізі, аяқ судың бетінде болуға және алға жылжуға көмектеседі. Дем алу басты жанға бұру кезінде орындалады.

Дене қалпы. Крольмен жүзуші судың бетінде көлденең қалыпта, бір бағытқа қарап 0-ден 80-қа дейінгі бұрыш сақтап жатады. Жылдамдықтың өсуіне байланысты жоғарғы қалыпты қабылдап, алға жылжу бұрышы азаяды. Жүзуші иықтарының омыртқадан оңға-солға бұрылыс жасауы қолдың судан шығып, әуелеп алға түсуін және

алға тартылуын, дене бұлшық еттерін жұмысқа қосып отыруын жеңілдетеді. Иықтың айналуы (50–60°) дене судан көрініп, дем алғанда орындалады. Басты ұстау жүзудің жылдамдығына байланысты. Ол дененің динамикалық тепе-теңдігін, есу қимылының дұрыс орындалуын бұзбауды және дұрыс дем алуды қамтамасыз ету керек. Жүзушінің денесі көлденең қалыпта болу үшін, беті суда болады.

Қол қозғалыстары. Қол қозғалыстары жүзушінің алға жылжуын және иықтарын судың бетінде ұстауын қамтамасыз етеді. Қол қозғалысы суға енуден, есуге дайындалудан, есуден, судан шығудан және су үстіндегі қозғалыстан тұрады. Қолдың қимылдары үйлесімді болып келеді. Қолдың кезектескен қозғалыстары алға тоқтамай жылжуды қамтамасыз етеді. Бір қол ескенде, екінші қол есуге дайындық қозғалысын орындайды.

Аяқ қозғалыстары. Аяқ қозғалыстары жүзушінің тепе-теңдік, көлденең қалпын сақтап, алға жылжуын қамтамасыз етеді. Жүзушінің аяқтары жоғары-төмен қозғалып, жамбас және тізе буындары арқылы бір қалыпты бүгіліп-жазылады.

Қол және аяқ қозғалыстары үйлесімділігі. Қол және аяқ қозғалыстарының негізгі нұсқасы: аяқ қозғалысына байланысты анықталатын екі, төрт және алты соққыны үйлестіру. Қол қозғалысы толығымен аяқ пен бастың қозғалысына бағынады.

Қолымен жүзуді үйрену үшін құрғақ жерде орындалатын жаттығулар:

1. Крольмен аяқ қозғалыстары. Орындық шетіне немесе еденге отырып, қолды артқа тіреп, денені сәл артқа шалқайтып, аяқты түзу ұстап, тізе буынынан бүкпей, аяқ ұшын алға созып, крольмен аяқ қозғалысын орындау.

2. Тура осылай, кеудемен жерде жатып орындау.

3. «Диірмен» жаттығуларын (қолды шеңбер бойынша артқа айналдыру) орындау.

4. Тура осылай, қолды бір айналдырғанда, аяқпен бір орында үш қадам жасау.

5. Крольмен қол қозғалысы: аяқты иық көлеміндегідей етіп ашып, алға қарай еңкею, алға қарап, бір қол алда, екінші қол артта, жамбастың тұсында крольмен жүргендегідей қолдарды қозғау.

Шалқалап жүзу. Үлкендер мен балаларды шалқалап жүзуге үйрету, кеудемен (крольмен) жүзуді үйрену кезінде басталады. Жүзуді білмейтіндердің көпшілігі шалқалап жүзуді тез үйренеді. Өйткені жүзу техникасын үйрене бастағанда, ең қиын бөліктердің бірі демді суға шығару. Шалқалап жүзу кезінде ол қажет емес. Жүзуші шалқалап жүзу кезінде, су бетінде жазылып жатады, желкесі су ішінде болады. Ол қолдың ауыспалы кезекпен алға тартылуымен, аяқтардың төменнен-жоғары және жоғарыдан-төмен жасалған қозғалыстары арқылы алға жылжиды. Шалқалап жатып есуді аяқтаған қол су бетімен әуелеп барып суға кіреді. Бір циклді орындау үшін қолменен екі рет есу, аяқпенен алты қозғалыс, дем алу және дем шығару қажет.

Құрғақ жерде орындалатын жаттығулар крольдікіндей (кеудемен еркін жүздегідей).

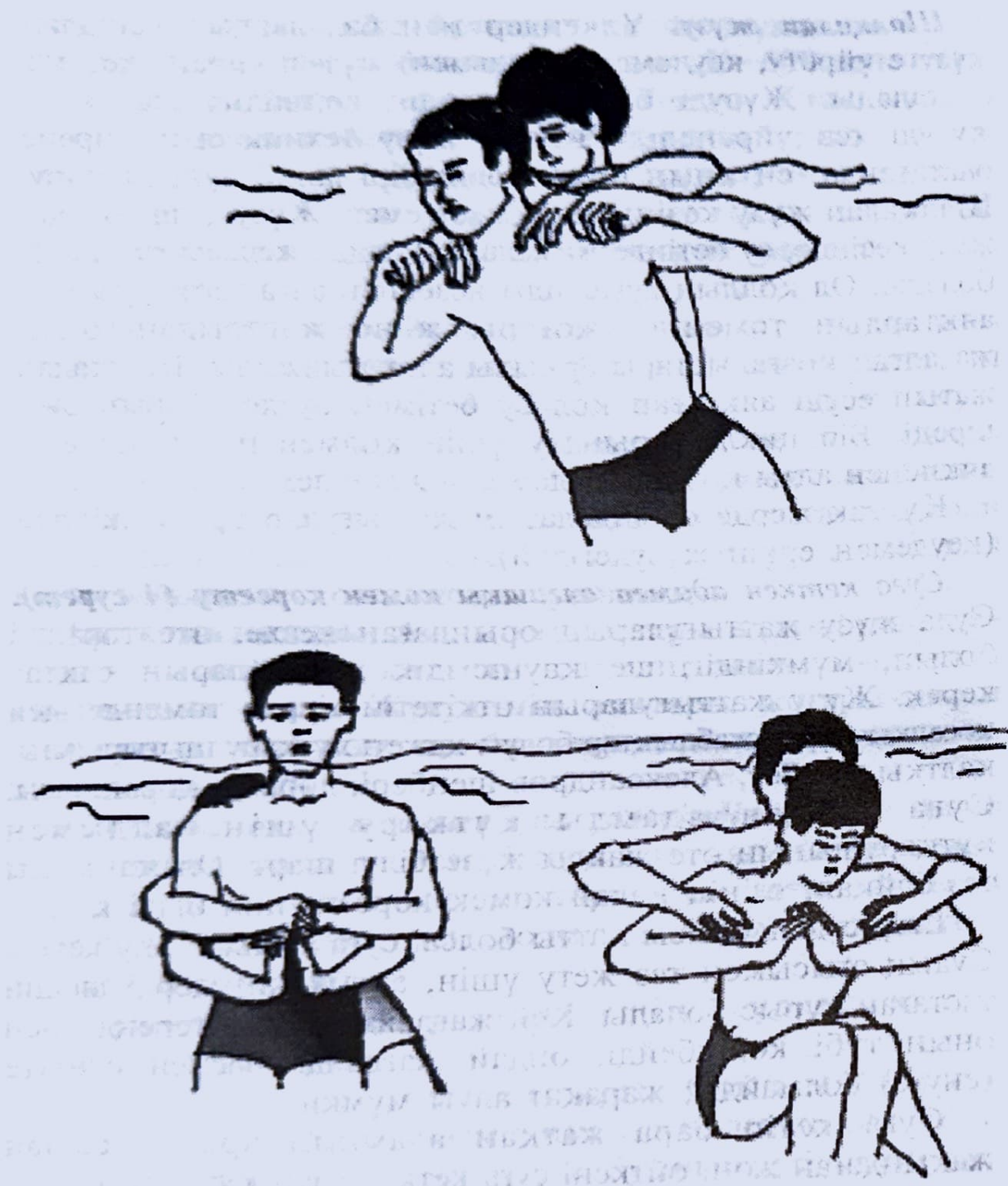
Суға кеткен адамға алғашқы көмек көрсету (1-сурет).

Суда жүзу жаттығуларын орындаған кезде, өте тәртіпті болып, мүмкіндігінше қауіпсіздік жағдайларын сақтау керек. Жүзу жаттығуларын өткізетін жерде төмендегідей қосалқы құрал-жабдықтар болуы қажет: құтқару шығыршығы, қалтқы, белбеу, Александров шеңбері, дәрілер қорапшасы. Суға батқан адамды құтқару үшін, алдымен құтқарушының өте жақсы жүзе білуі шарт. Ол жағдайды тез байқап, өзінің қалай көмек көрсететінін білуі қажет.

Егер судың ағысы қатты болса, суға абайлап ену керек. Судың ағысымен тез жету үшін, артық киімдерді шешіп тастаған дұрыс болады. Кей жағдайда судың тереңдігінен оның түбі көрінбейді, ондай жағдайда баспен сүңгуге (енуге) болмайды, жарақат алуы мүмкін.

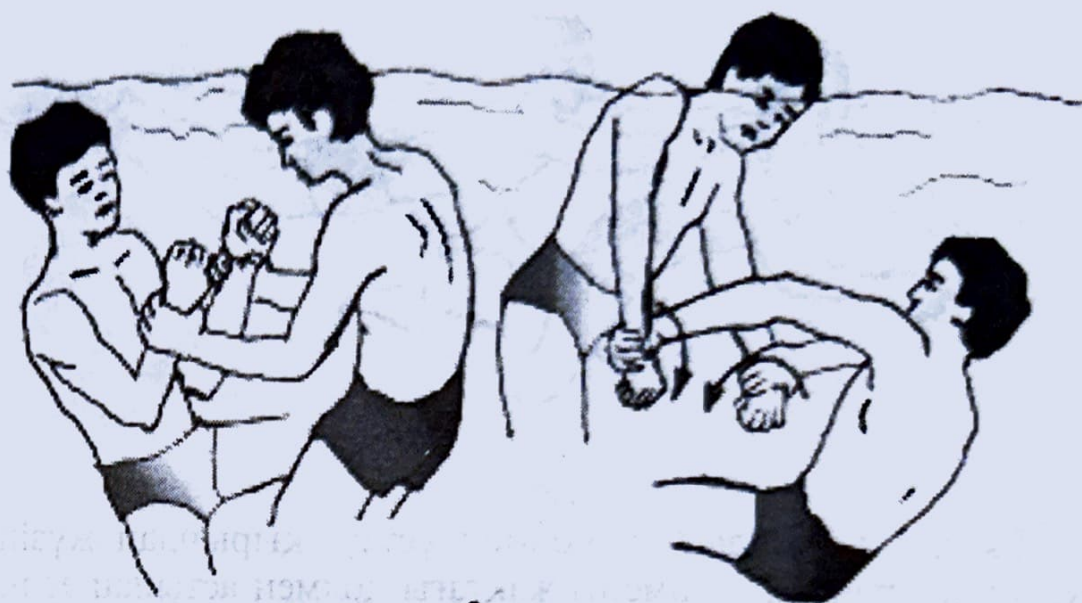
Суға кетіп бара жатқан адамның арқа тұсынан жақындаған жөн, өйткені суға кеткен адам құтқарушының кез-келген жеріне жармасады.

Суға батып бара жатқан адамның ұстауынан денені ажырату. Суға кеткен адам құтқарушының бір қолына немесе екі қолына жармасуы мүмкін, ондай жағдайда ол өз қолын тез бұрып, суға кеткен адамның бас бармағын қайырып шығаруы керек (2-сурет). Белінің алдыңғы жағынан екі қолымен немесе бір қолымен ұстаған жағдайда, құтқарушы екі аяғын оның кеудесіне тіреп итеріп, басын артқа шалқайтып, сол сәтте төмен қарай сүңгуі қажет (3-сурет).



1-сурет

Суға батқан адамның аяғынан ұстап алып, су бетінде ұстайды, арқасын өзіне қарай бұрады, содан соң алақанмен демеп, басын су бетіне жоғары ұстап, жағаға қарай сүйрейді. Суға батқан (кеткен) адам құтқарушының арқасынан, не белінен ұстағанда, оның бас бармағын қайырып, тез тереңге сүңгуі қажет (мұндай жағдайда суға кеткен адам ұстаған жерін



2-сурет

бірден босатады), сонан соң аяғынан ұстап, арқа жағын өзіне қаратып, жағаға шығарады. Осындай жағдайдан босанудың екінші түрі ол шынашақтан ұстап бірден жанына қарай итереді, сол сәтте тереңге қарай сүнгиді, қалғаны алдыңғы жағдайдағыдай.

Адамды судан алып шығу тәсілдері. Суда сәтсіздікке ұшыраған адам, құтқарушының екі иығынан ұстайды, ол етпеттеп жүзеді. Бұл әдіспен әбден әлсіреген, бірақ өзі қимылдауға шамасы келетін адамға көмектеседі (4-сурет).

Жағаға алып шығудың екінші түрі — құтқарушы шалқасынан жатады да, екі аяқпен бірнеше тәсіл қолданып, суға кеткен адамды шалқасынан жатқызып, бас жағынан ұстап, жағаға алып шығады (6-сурет).

Жағаға алып шығудың тағы бір түрі — құтқарушы қырындап жүзу әдісімен суға кеткен адамның бір немесе екі қолынан ұстап жағаға шығару.



3-сурет

Бірінші жағдайда (суға кеткен адамның бір қолынан ұстау) қырындап жүзіп келіп, аяқпен орап, төменгі қолмен есіп, жоғарғы қолды арқа жағынан оның қолтығынан арасынан өткізіп, саусақтарымен иегінен ұстап, жағаға шығарады (5-сурет).



4-сурет

Екінші жағдайда (екі қолмен ұстау) қырындап жүзіп келіп, аяқпен және төменгі жақтағы қолмен астынан есіп, жоғарғы қолды көкірек жағынан оның бір қолтығынан өткізіп, екінші қолымен иығынан ұстап, су бетінде шалқасынан жатқызып сүйрейді (7-сурет).

Егер адам суға батып кетсе, су астында жүзіп жүріп оның қолынан, басынан, денесінен ұстап, су бетіне көтереді, сонан соң жоғарыда көрсетілген әдістердің біреуімен жағаға алып шығады.

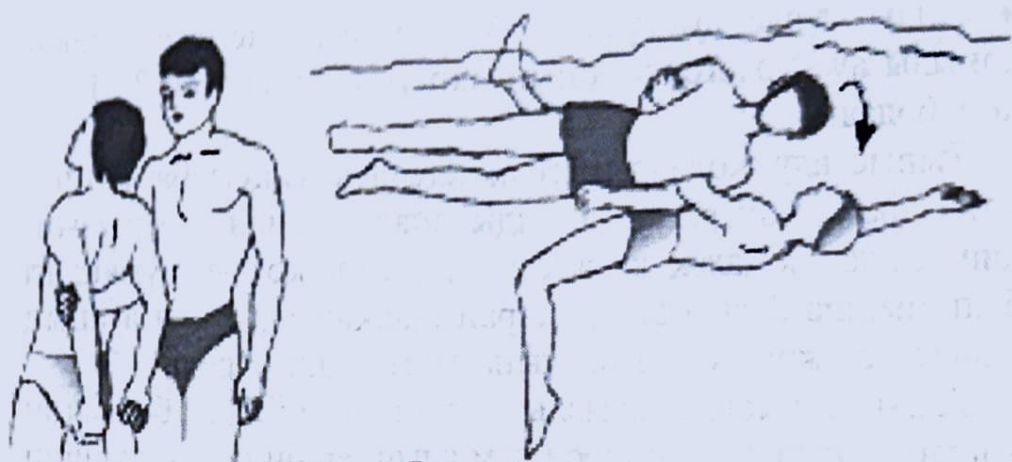
Суға кеткен адам су түбінде жатқан жағдайда, оны іздеп тауып, су түбінен аяқпен итеріп жіберіп, аяқпен және бос қолмен есіп, тезірек судың бетіне қалқып шығады. Содан соң жүзіп келіп, жағаға шығарады да, алғашқы жәрдем көрсетеді.

Алғашқы дәрігерлік көмек. Судан алып шыққаннан кейін, дәрігердің келуін күтпей-ақ алғашқы дәрігерлік көмек көрсетуге кірісу керек.

Егер сәтсіздікке ұшыраған адам есін білетін болса, оның денесін сүртіп, жылы киімдер кигізіп, ыстық шай, т.б. беріп, тыныштандыру керек.



5—6-суреттер



7-сурет

Егер суға кеткен адам тыныс алып, жүрегі соғып тұрғанымен, өзіне-өзі келе алмаса, жатқызып, белбеу мен киімін шешіп, екі тамшы мүсәтірлі спиртті иіскету керек.

Егер сәтсіздікке ұшыраған адам есін білмейтін болса, оның аузын судан, сілекейден, батпақтан, құмнан, т. б. заттардан тазартады. Содан кейін оны еңкейтіп, тізесін ішіне тіреп жатқызып, қабырға тұсынан төмен қарай қатты қысады. Мұндай әдіспен тыныс жолдары арқылы өкпеге кеткен суды кейін шығарады, ауа баруға жол ашады (8-сурет). Бұл жағдайда маңыздысы уақыт өткізбей, тыныс алуды тезірек қалпына келтіру, ол үшін жасанды тыныс алдыру әдісіне көшеді.

Жасанды тыныс алдырудың бірнеше тәсілдері белгілі. Қазіргі кезде көпке әйгілі, көмегі зор жасанды тыныс алдыру әдісінің бірі — ауыз немесе мұрын арқылы өкпеге



8-сурет

жасанды түрде ауа үрлеу. Өкпеге ауыз немесе мұрын арқылы ауа үрлегенде, оның өкпеге бару көлемі 3—4 есе көп болады.

Тыныс алу жолдарымен өкпеге ауа жақсы бару үшін сәтсіздікке ұшыраған адамды шалқасынан жатқызып, киімдерінен домалақ зат жасап, арқасына қояды, мүмкіндігі болғанынша басын артқа қарай шалқайтады, бұл ауаның өкпеге тез және оңай баруына мүмкіндік береді.

Жағы қарысып, ауызды ашуға мүмкіндік болмаған жағдайда, күтқарушы терең дем алып, ернін суға кетушінің мұрнына (дәке немесе қол орамал арқылы)нығыз тигізіп ауа үрлейді (10,11-суреттер).

Тыныс алу жолдарына ауаны бірқалыпты, тоқтатпай минутына 14—16 рет үрлейді. Кішкентай балаларды



9-сурет



10-сурет



11-сурет

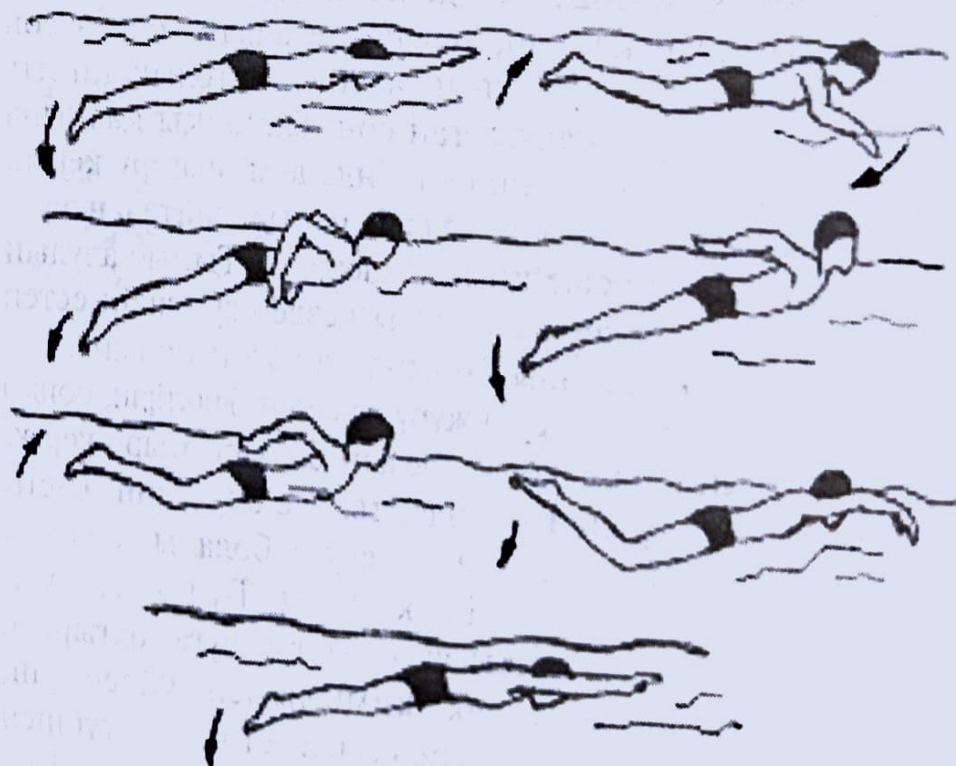
тірілген кезде, ауа үрлеуді жиі жасауға болады (ауаның көлемі аздау болу керек). Қарынға ауа өтіп кетпес үшін, өрбір дем шығарған кезде, құтқарушы қолымен іштің (қарынның) тұсын басып тұрады.

Дельфин әдісімен жүзу. Дельфин — спорттық жүзудің бұл түрі шапшандық жағынан кроль әдісімен етпеттеп жүзуден кейінгі екінші орында. Суда етпеттеп жатып, жүзуші екі қолымен суды күрей, кейін қарай серпиді, сонан соң қол су бетінде екі жақтап алға қарай созылады. Қол мен аяқ бірдей жұмыс істейді және бірге қосылып, дельфиннің құйрық қанатының толқыны сияқты қимылына ұқсас, жоғарыдан төмен және төменнен жоғары қарай қимылдайды.

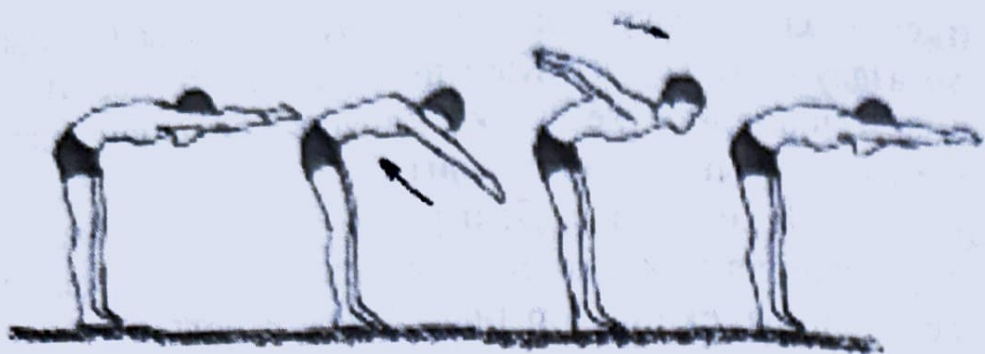
Суретте дельфин әдістерімен жүзудің жалпы көрінісі көрсетілген. Оның ерекшелігі терең дем алғанда, қолмен есіп, аяқпен екі дүркін ұру қимылын жасайды. Қолмен есу кезінде аяқты екі дүркін суға ұру керек (12-сурет).

Дельфин әдісін жүзудің жалпы үлгісін үйренуден бастайды, сондықтан қолдың қимылына көп көңіл бөлген жөн.

Ең алдымен қол қимылымен құрғақта жаттығып алу керек: тік тұрып, сәл еңкейіп, алақанын төмен қаратып,



12-сурет



13-сурет

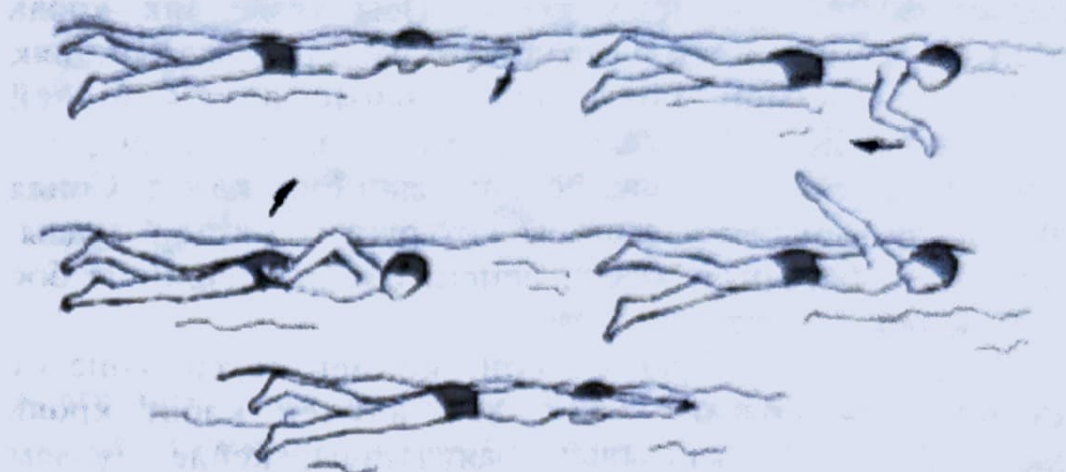
иық деңгейіне дейін қолды алға қарай созып, басты сәл көтеріңкіреп, қолға қарап тұру керек. Екі қолды бірдей созып, түзу ұстаған бойы шыр айналдырып, дөңгеленген қимыл жасайды (төмен-артқа және жоғары-алға), содан соң бастапқы қалыпқа қайта оралады. Осы жағдайда қос қолдап есу қимылына көбірек көңіл бөлу керек. Тыныс алу еркін болғаны дұрыс (13-сурет).

Қолдың келесі қимылы суда өткізіледі, ол үшін ең алдымен суда тік тұрып, сәл алға еңкейіп, екі қолмен қимыл жасау керек. Ең маңыздысы қолды түзу ұстап, қос қолдап есуді үйрену, содан соң қол қимылын тыныс алумен үйлестіріп орындау керек.

Суда тұрған қалпында иық деңгейіне дейін қолды алға созып, басты судан көтеріп, терең дем алады, содан соң бетті суға батырып, сол қалпында қолмен толық қимыл жасайды; үш-төрт рет қайталаған соң, бастапқы қалпына қайтып оралады, содан кейін су ішінде дем шығару керек. Ол үшін басты көтеріп дем алады, басты қайтадан суға батырып, қолмен бірнеше қимыл жасайды. Тыныс алудың үйлесімділігін қадағалау керек. Осы кезде есу әдісін естен шығармай, есуді көзді ашып орындаған жөн болады.

Одан ары қол қимылын суда жүру әдісімен біріктіріп, бойды тік ұстап, қолдың емін-еркін қимылын байқап отыру керек.

Кезекті демалу (үзіліс) кезінде, тыныс алу үшін басты көтергенде, саусақтармен жайлап есуге болады, одан су бетінде қалқып тұруға мүмкіндік туады. Бұл жаттығуды үйренген соң, келесі жаттығуды басты суға батырып, кеудемен жылжып, оны аяқ қимылымен үйлестіріп, крольмен етпеттеп жүзу әдісіндегідей етіп, су түбінен аяқпен итерілу арқылы орындау керек (14-сурет). Қол

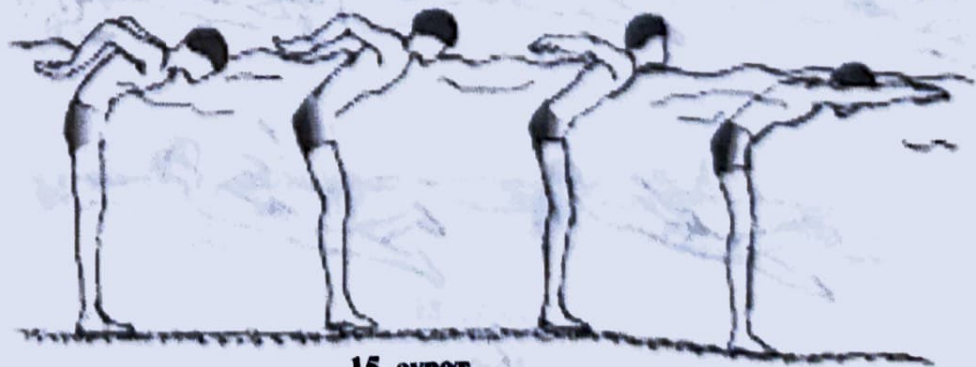


14-сурет

қимылын бірнеше рет тоқтамай орындаған соң, қолды әдеттегі қалпында ұстап тұру және басты көтеріп дем алу қажет, осы кезде қолмен жай есу керек. Тынысын тежеп жүзуді үйренген соң, қол қимылын жалғастырып және алға қарай жүруін бәсеңдетпей, қол қимылы кезіндегі дем алу жаттығуына кірісуге болады. Алғашқыда суда тік тұру әдеттегі қалпында болса, сондай етіп орындалады. Жүзуші есуді бастап, басын суға батырып, дем шығарады, толық есу кезінде демнің шыққан жолында су бетінде із қалу керек. Қолмен есуді бітіріп, судан шыққан кезде, басты көтеріп, ауызды кеңірек ашып дем алады.

Қолды көтеріп иық деңгейіне жеткен кезде, демалуды бітіріп, басты суға батыру керек, сонан соң қол су бетіне жеткен кезде, қимылдың жаңа циклын дем шығарудан бастайды (15-сурет).

Содан соң бұл жаттығуды суда жүріп қайталау керек.



15-сурет

Суда тік тұру және жүру жаттығуларын үйренген соң, жылжи отырып орындау керек. Осы кезде аяқ кроль әдісімен жұмыс істейді, етпеттеп созылып жатып, аяқ дельфин әдісімен қозғалады, тыныс алуды бірдей орындайды. Жүзген кезде, дене мен аяқты бастау ұстау керек, ал дем алған кезде, денені аздап бұғу қажет. Сонда ғана кеуде мен басты жоғары көтеруге мүмкіндік туады. Басты суға батырған кезде, денені созып, мейлінше бос ұстау керек (16-сурет).

Осылай жүзіп үйренген соң, қолмен ескен және су үстімен алға созған кезде, дем алумен қабат кроль әдісіндегідей аяқ қимылын баяулатады, кейде мүлдем тоқтатады.

Тізе буынын босаңсытып, денені аздап белдің тұсынан бүгіп, қолмен ескенде, иықтар судың бетіне шығады. Бұл жаттығу дұрыс орындалса, аяқ тізеден бүгіліп-жазылып еркін қозғалады (17-сурет).

Екі аяқтың арасына қалтқы (тақтайша) қыстырып жүзген кезде, аяқтың тобықтан жеңіл қозғалуына жағдай жасап, оны тізеден бүгіп, созылу арқылы ауырлатпауға тырысу керек. Бұл жаттығудың негізі — қолды көтеріп, суға жүзгеннен кейін босаңсыған аяғын суда ұстап тұру.

Аяққа қалтқы қыстырмай, тек қолдың қимылымен ғана жылжу арқылы бұл қимылды жетілдіруге болады.

Бұл жаттығуларды үйренген соң есу қимылын дамытуға болады. Ол төмендегідей ретте орындалады: бастапқы қалпында қол алға созылып, есу біршама екі жақты артқа қарай дененің орта шені жамбасқа дейін



16-сурет



17-сурет

жалғасады. Одан әрі саусақтармен есу қимылы күшейеді, бұлардың қимылы денеден біршама артқа қарай бұрылады. Есу кезінде қол шынтақ буынынан иілуі керек, өйткені саусақтар өзінің қозғалысында шынтақтан алда болу керек (18-сурет).

Есуді алдымен суда тік тұрып, содан соң суда жүріп, одан ары жүзу кезінде үйренеді. Осыларды дұрыс орындау суда тез жылжуға жәрдем береді.

Қол қимылының тәсілін үйренумен қатар біртіндеп аяқты да жұмысқа қосу керек. Қолдар ауадан өтіп, суға кірген кезде пайда болатын дененің толқын тәріздес қозғалысы аяқтарға беріледі, ол денені суда ұстап тұруға және жоғарыдан төмен ұру қимылы арқылы орындауға мүмкіндік береді.



18-сурет

Егерде жүзуді осы әдісті аз да болса үйренсе, дельфин әдісімен жүзе алады. Бұл қимылды құлашын сермеп қана орындаған жөн болады. Бұл қимылды жеңілдету және тез үйрену үшін, бір метрді кроль әдісімен, екі метрді дельфин әдісімен жүзу керек, біртіндеп аяқ қимылымен жүзу қашықтығын өсіріп орындау қажет болады.

Аяқ қимылын орындау тәсілін осындай әдістермен тез үйреніп кетуге болады. Соның нәтижесінде дельфин әдісімен жүзуге кірісуге мүмкіндік туады. Екі рет қолмен ескен кезде, бір рет дем алу, содан соң әрбір цикл сайын дем алуды орындау керек. Осы әдістерді үйренген соң, әдісті әрі қарай дамытуға болады.

Сұрақтар

1. Кеудемен жүзу (кроль) қалай орындалады?
2. Аяқ-қолдардың қозғалыстарын ата.
3. Шалқалап жүзу қалай орындалады?

Тапсырмалар

1. Адамның шынығуында жүзудің орны аса маңызды екендігін еске ұстандар. Шынығуға күн және ауа секілді табиғи факторларды пайдалана біліңдер.
2. Су — жүзе білмеген адамға қатыгез жау екендігін ұмытпандар. Жүзе білу адам өміріне аса қажетті нәрсе.
3. Жүзуді білмесендер, бастапқыда құрғақ жерде арнайы жаттығуларды орындап машықтаныңдар.

VII. ШАҢҒЫ ДАЯРЛЫҒЫ

Шаңғы спорты елімізде жаппай таралуда. Шаңғы тебу әр жастағы адамдар арасында пайдалы әрі ыңғайлы спорт түрлерінің бірі болып табылады. Шаңғы дайындығы денсаулықты жақсартып қана қоймай, сонымен қатар шынығуға жан-жақты әсер етеді.

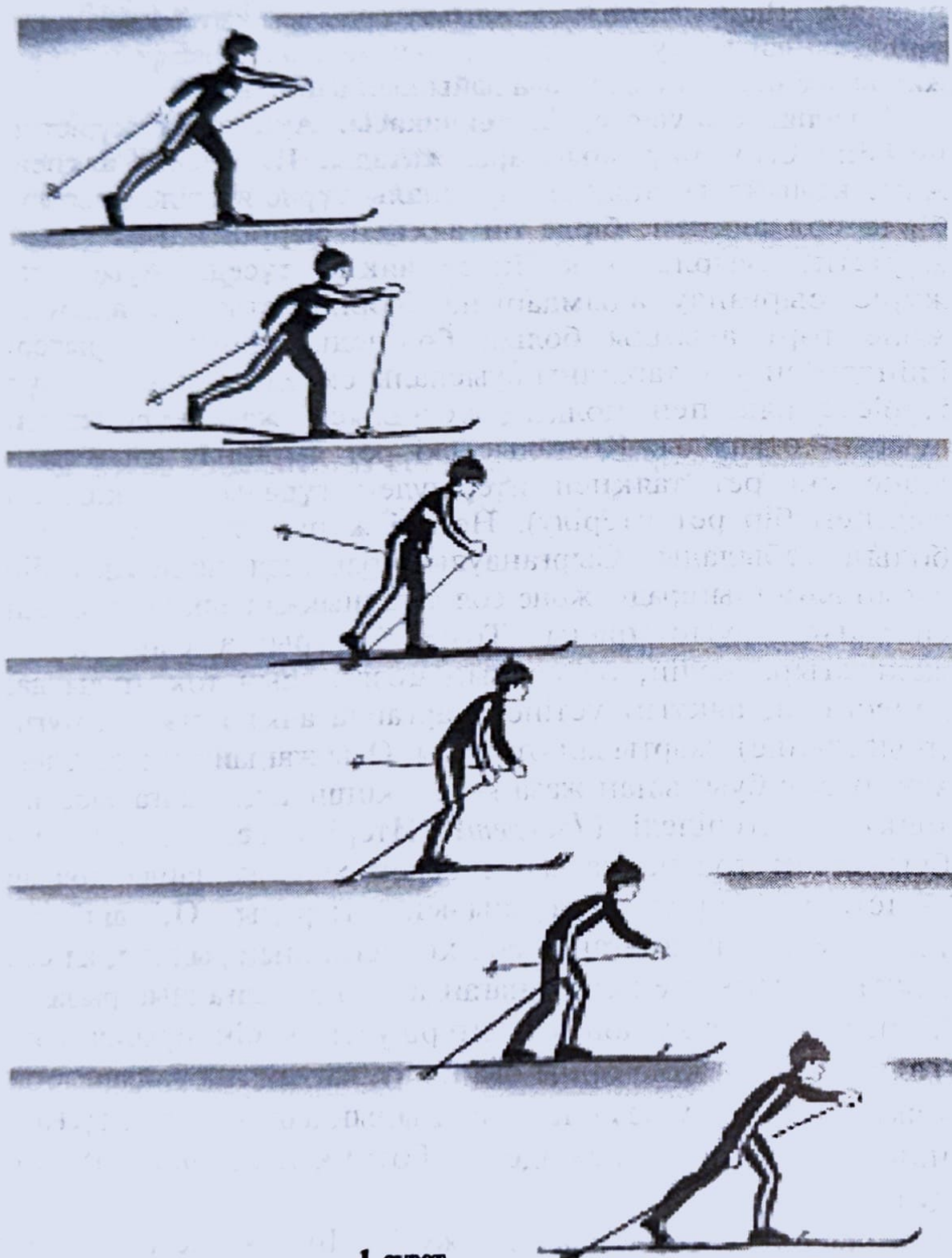
Жақсы дем алуға ең керекті спорт түрлерінің бірі де осы шаңғы тебу. Таза, салқын ауадағы шаңғымен қыдыру нерв жүйесін шынықтырып (жақсартып), мидың шаршағанын қалпына келтіреді.

Шаңғы дайындығы сабағы қарлы, салқын күндері далада өтеді. Сондықтан оқушылардан нақты ұйымшылдықты талап етеді. Шаңғы дайындығы сабағын өткізгенде дайындап алған жерге, ауа райы жағдайына, жаттығушылардың құрал жабдықтарына және үсікке шалынбау үшін қауіпсіздік ережелерін сақтауға баса назар аударылады. Шаңғы тебуді және жаттығуларды ары қарай жалғастыру үшін, арнайы оқу аландарын, оқу-жаттығу жолдарын, оқу-жаттығу еңістерін алдын-ала дайындап алған жөн.

Ауыспалы жүрістердің техникасы. Ауыспалы жүрістің негізіне сырғанау адымдары жатады. Шаңғышы аяқпен және қолындағы таяқпен ауыспалы түрде итеріле отырып, бірде сол аяқпен, бірде оң аяқпен сырғанайды. Бұндай жүрістің ауырлығы көбінесе аяққа түседі. Ауыспалы жүріс сырғанау адымдарына байланысты екі адымды және төрт адымды болып бөлінеді. Шаңғы жүрістері ішіндегі ең көп тарағаны ауыспалы екі адымды жүріс. Бұл жүрісте аяқ пен қолдың қозғалысы жай жүрістегідей ауысып отырады. Қозғалыс екі рет сырғанау адымымен және екі рет таяқпен итерілуден тұрады (әр қадамға таяқпен бір рет итерілу). Негізгі жүріс сырғанау адымы болып табылады. Сырғанаудың басында шаңғышы бір аяғын алға шығарады және сол алға шыққан аяққа денесінің салмағын ауыстырады. Төменгі тұрыста сырғанауды жалғастыра келіп, ол аяқтың қозғалысын тоқтатады да, денесін оң аяқтың үстіне апарғанда аяқты тізеден бүгіп (подседание), жартылай отырады. Осы жағдайдан шаңғышы аяғын тізе буынынан жаза келе, екінші аяқты алға жіберіп, таяқпен итеріледі (*1-сурет*). Итерілу кезінде аяқ тізе буынынан толық жазылуы керек. Бұл жағдайда қолдар ауыспалы түрде алға шығып отырады. Оң аяқтағы шаңғымен сырғанағанда сол қол алға шығарылады, ал сол аяқтағы шаңғымен сырғанағанда оң қол алға шығарылады. Таяқпен итерілу аяқпен итерілуден кейін орындалады. Таяқты қарға қою орны сырғанау жағдайына байланысты: жақсы сырғанау кезінде — шаңғының алдыңғы жақ тұсына, нашар сырғанау кезінде — ботинканың өкше тұсына қойылады.

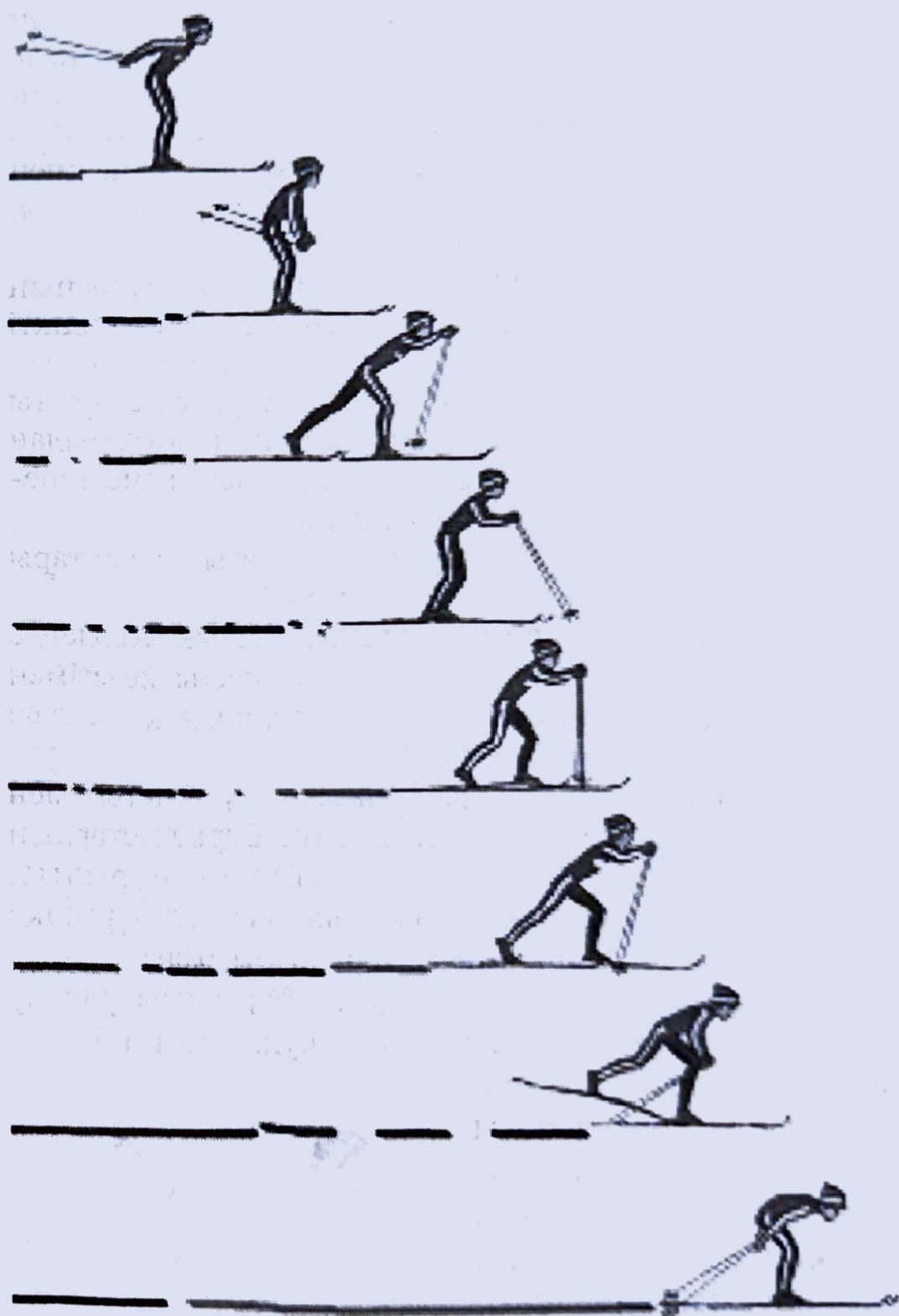
Ауыспалы төрт адымды жүріс. Бұл жүрістің барысы төрт сырғанау адымымен, қолмен екі итерілістен тұрады.

Бірінші екі адымға шаңғышы кезегімен таяқты алға шығарады, үшінші және төртінші адымға таяқпен ауыспалы екі итеріліс жасайды. Ауыспалы төрт адымды жүріс таяқпен итерілу қиындағанда, сырғанау нашарлағанда терең өрі жұмсақ қарлы жерлерде қолданылады. Бірінші және екінші



1-сурет

адым таяқпен итерілмей қысқарақ болса, үшінші және төртінші таяқпен итеріліп әрі ұзынырақ адыммен орындалады. (2-сурет).



2-сурет

Бір мезгілдегі бір адымды жүріс. Бір мезгілдегі бір адымды жүріс жарыс кездерінде, жақсы тегістелген шаңғы жолдарында, жазық жерлерде қолданылады. Бір аяқпен сырғанау және бір мезгілде екі таяқпен итерілу бір мезгілді бір адымды жүрістің негізі болып табылады.

Шаңғышы таяқтарды алға шығарып, дене салмағын бір аяққа түсіріп, аздап бүгіледі, содан соң түзеле келе аяқпенен тез итеріледі. Аяқпен итерілгеннен кейін таяқтары тік қалыпқа келеді. Шаңғышы таяққа тартылғандай болып денесін алға еңкейте келіп, екі таяқпен бір мезгілде итеріледі де екі шаңғымен сырғанайды, қозғалыс осылай қайтадан қайталанылады.

Шаңғымен еңіске түсу. Ылдилау кезінде шаңғышының күші дененің қалпын ауыстырып отыруға, тепе-теңдікті сақтауға, тоқтатуға, жазық немесе жазық емес жерлерден өтуге және бағытты өзгертуге кетеді. Бұл әдіс қатты жылдамдықта орындалатын болғандықтан шаңғышыдан батылдық, тапқырлық, күштілік, жылдамдық және тепе-теңдікті сақтау қасиеттері талап етіледі.

Негізгі, төменгі және жоғарғы тұрыстағы қалыптары ылдилау кезінде қолданылады (3-сурет).

Қозғалыс кезінде шаңғымен бұрылу. Жазық жерлерде аяқты көтеріп қою арқылы, ылдиларда аяқты кезегімен қою арқылы және қатар келе жатқан екі шаңғымен қисаю арқылы бұрылыстар орындалады.

Аяқты кезегімен қойып бұрылу жазықтау еңістер мен тегіс жерлерде орындалады. Бұл барлық бұрылыстардың ішінде ең бір жылдамдықты көбейтетін бұрылыс. Шаңғышы сырғанап келе жатқанда өзіне керекті бұрышқа шаңғыны қойып, келесі аяқпен итеріліп отырады.

Конькише жүріс. Аттап басу арқылы бұрылуды үйрену немесе сырғанауда күш алып жылжуды жетілдіретін конькише жүріс бұрыннан жақсы мәлім және шаңғы спорты тәжірибесінде қолданылады. Соңғы жылдары пластикалық шаңғының пайда болуына, сондай-ақ шаңғы жолдарының жақса-



3-сурет

руына байланысты конькише жүріс шаңғымен жүру тәсілі ретінде де қолданыла бастады. Сырғанау жолдарының едәуір жақсартылуы, кең және жақсы тапталған шаңғы жолдарында конькише жүріс басқа жүру әдістерімен салыстырғанда, жоғары жылдамдықпен жүруге мүмкіндік береді. Жайпақ төбелерге шығу кезінде де осы тәсілді қолдануға болады. Шаңғышы осы тәсілмен жүрген кезде, оның қимылдары коньки тебушінің қимыл-әрекетіне ұқсайды. Тәсілдің конькише жүріс деп аталуы да осыдан.

Шаңғыны ішкі жағымен артқа-сыртқа қарай қатты теуіп, күш алып жылжып, шаңғышы дене салмағын шаңғыға ауыстырады, енді осы қимыл екінші аяқпен қайталанады. Осы тәсілмен жүру кезінде, қолдар да белсенді қимыл атқарады. Қолмен итеріп жылжу аяқтың жұмыс қарқынымен келісімді түрде бір мезгілде немесе алма-кезек жүзеге асады. Тегіс жол учаскелерінде қолмен итеріп жүру бір мезгілде атқарылады, төбеге шыққан кезде, оның тіктігіне байланысты бір мезгілде немесе алма-кезек атқарылады.

Конькише әдеттегі күш алып жылжудан (екі аяқпен екі жаққа) басқа тәсілмен де жүруге болады. Осы кезде бір аяқпен едәуір уақыт конькише тебу керек, екінші аяқтағы шаңғы тура сырғанайды. Бұл әдісті бір жақты конькише жүріс деп атайды. Осы әдісті қолданған кезде, қолмен бір мезгілде итеріп жүру керек. Егер шаңғы жолы жайпақ доға жасап өтсе, бір жақты конькише жүрісті өте табысты қолдануға болады. Әрине, бір жақты конькише жүріс кезінде белгілі бір уақытта итеретін аяқты ауыстырып отырған жөн.

Конькише тебуді тегіс, кең, жақсы шындалған жаттығу алаңында үйрену керек. Бірақ қар мұздақ болмауы қажет. Қардың жоғарғы қабатын шаңғышының шаңғы жиегімен сыртқа итеріп жүруі үшін сәл ауыстыру керек.

Мектеп оқушылары доға бойынша салынған шаңғы жолымен жүрген кезде, әуелі бір шаңғының ішкі жиегімен сыртқа итеріп жүруге жаттығады.

Алғашқы жаттығулар таяқсыз, аяқпен оң жаққа немесе сол жаққа қарай тебу арқылы орындалады. Бірте-бірте шаңғыны сыртқа қарай тебу бұрышы ұлғайтылады. Алғашқы жаттығуларды жайпақ жерлерде немесе орташа биіктіктегі төбеден жазыққа түскен уақытта орындау қажет. Төбеден түсіп келе жатқанда алдын ала жылдамдық

алу маңызды болып табылады. Шаңғыны жиегімен тебуге ерекше көңіл аударылады.

Осыдан кейін оң және сол аяқпен алма-кезек тебу арқылы конькише жүрісті жалпы үйренуге кіріседі. Алғашқы жаттығу кезінде шаңғының ұшын айыру бұрышы үлкен болу керек. Сөйтіп оқушылар алғашқы жылдамдығын сақтайды. Алғашқы өрекеттер кезінде негізгі қимылды үйлестіруге және шаңғының ішкі жиегімен тебуге назар аудару қажет.

Жаттығулар алғашқы уақытта таяқсыз жүргізіледі, бұл қимылды үйлестіруді оңай меңгеруге мүмкіншілік береді. Егер жаттығу алаңы жайпақ еңісті болып келсе, жаттығулар едәуір табысты болады (себебі, осындай жерде, тебу өрекеті дұрыс меңгерілген болса, жүріс жылдамдығын сақтау оңайға түседі). Сырғанайтын шаңғыға дене салмағын дер кезінде ауыстыруға көңіл бөлу қажет. Содан кейін тебетін шаңғының ұшын айыру бұрышы үлкейеді. Оқушылар осы әдісті таяқсыз меңгергеннен кейін, жүріп көреді. Олар алғашқыда таяқпен бір мезгілде итеріп жүреді (оқушыларға қимылды үйлестіруді меңгеру сонда оңайға түседі), содан кейін ғана алма-кезек итеріп жүреді. Немесе итеріп жүрген кезде кеудені қимыл жаққа қарай сәл еңкейту керек.

Конькише жүрісті табысты меңгеру үшін, алғашқыда қар үстінде барлық қимылдармен шаңғысыз жаттығу жасалады. Бұл жаттығу адым тастап та, сондай-ақ секіріп те орындалады. Шаңғысыз жаттығу кезінде алға қарай, бір шетке адымдап (секіріп) конькише тебуге назар аудару керек. Итеріп тебетін аяқтың ұшы сәл алға, бір шетке қаратылуы қажет.

Коньки тебушілерден шаңғышылардың айырмашылығы шаңғышылар қимыл-өрекетті онша еңкеймей атқарады. Шаңғышының қолы да итеріп жүру өрекетіне үйлес келеді (коньки тебуші болса, қолын жан-жаққа сермейді).

Қар қалың кезде конькише жүру әдісін қолданбайды, себебі ол арнайы шаңғы жолын қажет етеді. Қысқы мектеп ойындары бағдарламасына конькише жүру әдісін қолдану шартын әр түрлі қашықтықтағы жарысуға және эстафеталарға енгізу пайдалы болады. Арнайы техника да қажет етпейді.

Өрге шығу әдістері. Ойлы-қырлы жерлерде шаңғымен жүрген кезде, шаңғышыларға, саяхатшыларға және мектеп

оқушыларына тіктігі, ұзындығы және бедері әр түрлі төбешіктерден өтуге тура келеді. Шаңғы тебу тәсілін үйрену және шаңғышылар жарыстарын ұйымдастыру кезінде, негізінен, шаңғы жолындағы әр түрлі төбешіктерден өту әдістері қолданылып, олар жүгіріп сырғанау немесе адымдап жүру арқылы жоғары қозғалыс жылдамдығын қамтамасыз етеді. Тек сирек кездесетін жағдайда (жол бөліктері кейде тік, әр болып келген кездерде) және дайындығы төмен болса немесе шаңғы сәтсіз майланса, спортшылар өрге шығудың жылдамдығы төмен әдістеріне (жартылай шырша және шырша) лажсыздан көшуге мәжбүр болады.

Саяхатшылармен мектеп оқушылары серуендеген кезде, тіпті шаңғысыз жүрген уақытта да көбінесе өрге шығудың «жартылай шырша», «шырша» және кейде «саты» әдістерін пайдаланады.

Өрге шығу тәсілдерін тандау тек өрдің тік болуына ғана байланысты емес. Мұнда басқа факторлар да маңызды рөл атқарады: шаңғының қарға жабысуы, шаңғышының дене және техникалық дайындығы, оның сол сәттегі шаршағандығы және шаңғы жолының жағдайы. Жағдай қолайлы болған сәтте маман шаңғышылар тіктігі бес градусқа дейін болған жерлерге жылдамдықты төмендетпей, алма-кезек адымдап жүру әдісімен шығады. Ал жағдай онша қолайлы болмаған кездерде, тіпті жайпақ беткейлерде де, сырғанап, жүгіріп және адымдап жүру тәсілдеріне ауысуға тура келеді.

Өрге сырғанап шығу кезінде, алма-кезек адымдап жүру тәсілімен салыстырғанда, кеуде көп еңкейеді, қадам ұзындығы азаяды, қолмен итеру әрекеті бір мезгілде аяқпен күш салып жылжу әрекетіне сай келеді. Қол және аяқ қимылында амплитуда азаяды. Шаңғышы осы кезде бірден күш алып, жылжу аяқталысымен, тағы қолын сермеп, аяқпен итеріп, алға жүреді. Бір қолдың жұмыс уақыты екінші қолмен итеріп жүру әрекетіне үйлеседі, сол үшін төбенің тіктігі артқан сайын шаңғышы таяққа үздіксіз сүйенеді. Төбенің тіктігі артқан сайын тәсілдегі барлық осы өзгерістер алма-кезек адымдап жүру әдісімен салыстырғанда, көзге көп шалынады.

Осының барлығы шаңғының қарға жабысуын көбейту

және оның тайғанақтап кетуіне жол бермеу қажеттігінен туындайды. Сонымен бірге аяқпен итеріп тебу бұрышы да ұлғаяды, бұл қолмен белсенді қимыл жасауды талап етеді. Таяқ қар үстіне $65-75^{\circ}$ -қа шейін бұрышталып қойылады. Бос аяқ екінші аяқпен итеріп тебу кезінде айналыс өрекетін атқарады. Аяқты алға тастаған кезде, табанның тайғанақтап кетуіне жол бермеу керек, себебі ол тежелеу қалпына алып келеді және жылжуды қиындатады, бұл өз кезегінде басқа кемшіліктерге душар етеді.

Мектеп оқушылары сырғанап, жылжып өрге шығу әдісіне жақсы дайындалған шаңғы жолында алғашқыда жайпақ төбеде (30° -қа дейін) үйренеді. Оқушылар тегіс жерде алдын ала жылдамдық алып, ұзындығы 25–30 метрлік өрге шығады. Оқушылар жылжып сырғанап өрге шығу әдісін біртіндеп меңгергеннен кейін, беткейдің тіктігі $5-6^{\circ}$ -қа артады. Бірақ оқушылар сырғанап жылжу әдісін толық меңгеріп алмайынша, тіктігі біртіндеп артатын төбеге шығуға асықпау керек. Тіктігі біртіндеп артатын беткейлерге шығу әдісіне мезгілінен бұрын көшу оқушылардың өрге шығу тәсілдерін меңгеруін қиындатады. Оның үстіне дене дайындығы, атап айтқанда, иық, қол бұлшық еттерінің күші үлкен рөл атқарады.

Өрге жүгіріп шығу әдісі тіктігі орташа беткейде, сырғанау қиын болса, жайпақ төбеде қолданылады. Өрге шығудың осы әдісіне көшу басқа себептерге де байланысты. Осы кезде сырғанау уақытының едәуір қысқарғаны байқалады, бұл ұшу сатысымен жүгіру әдісіне уақытша көшуге алып келуі мүмкін. Осы тәсілде алға үмтылу ұзындығы сырғанау ұзындығынан 3–4 есе көп болады.

Қолды сермеп және еңкейіп жүгіру өрекеті тез атқарылады, ол қозғалыстың едәуір жоғары қарқынын сақтауға мүмкіншілік береді. Жалпы алғанда бұл тәсіл сырғанап, жылжып өрге шығу әдісінің көптеген бөлшектерін сақтап, жартылай бүгілген аяқпен жүгіріп жүргенге ұқсас келеді.

Өрге адымдап шығу әдісі сырғанап шығу мүмкін емес болған жағдайда (күш көп жұмсалатыны себебінен) қолданылады. Ол ең алдымен төбе тіктігінің артуымен байланысты, бірақ шаңғының қарға жабысу жағдайы да маңызды рөл атқарады. Осындайда табанды және таяқты

күшпен итеріп жылжу да өте маңызды болып саналады. Оқушылардың өрге шығудың осы әдісін үйренуі үйлесімділік жағынан ерекше дайындығын талап етеді.

Өрге қиғаштап шыққан кезде «жартылай шырша» әдісі қолданылады. Жоғары орналасқан шаңғы қозғалыс бағытында сырғанайды, төменгі шаңғының ұшы болса тік жаққа қайырылады. Төменгі шаңғы қойылатын бұрыш төбенің тіктігіне және сырғанау жағдайына байланысты. Шаңғышының қолдары алма-кезек жұмыс істейді.

Шырша әдісі тік өрге шығу кезінде қолданылады. Осы әдісті қолданған уақытта екі шаңғының ұшы қозғалыс бағытында екі жаққа қайырылады және шаңғышы қарға шаңғының жабысуын күшейту үшін, ішкі қырымен басып жүреді.

Өр қанша тік болса, екі шаңғының ұшы сонша кең қайырылады. «Шырша» әдісімен өрлеген кезде, шаңғы сырғанамайды, шаңғышының екі аяғы мен қолы алма-кезек жұмыс істейді.

Шаңғы жарыстарында «саты» әдісімен өрге шығу қолданылмайды.

Саты арқылы өрге шығу биік қырға шыққанда қолданылады. Ол үшін төбеге сол немесе оң жақпен алма-кезек аттап өрлеу қажет. Шығу кезінде қол күшіне сүйенетіндігі түсінікті.

Сұрақтар

1. Шаңғы дайындығының тұрмыс-тіршілік үшін маңызы қандай?
2. Ауыспалы жүрістің техникасын көрсет.
3. Бір мезгілді бір адымды жүрістің техникасын көрсет.
4. Шаңғымен еңіске түскенде дене қандай жағдайда болады?

VIII. ДАЛА ЖАРЫСЫ (КРОСС ДАЯРЛЫҒЫ)

«Спорт падишасы» атанған жеңіл атлетиканың бір тарауы кросс даярлығы.

Мектептегі дене тәрбиесінің бағдарламасы климат жағдайларына байланысты шаңғы даярлығымен, конькимен айналысуға мүмкіндігі жоқ жерлерде кросспен айналысуды қарастырады.

Оқушылар кросс даярлығының организмге қаншалықты әсер ететіндігін білулері қажет. Жүгіруші аяғымен ғана жүгіріп қоймайды, жүрегімен және өкпесімен де соншалықты жүгіреді деген сөз бар. Бұл шындығында да осылай. Организмнің қажеттілігін кислородпен қамтамасыз ету үшін жүрек пен өкпеге мықты жұмыс жасауға тура келеді.

Кросспен айналысу төзімділікті қалыптастырады, шыдамдылыққа тәрбиелейді, күнделікті тіршілік үшін, оқу үшін, спорт үшін болашақта әскер қатарында қызмет ету үшін өте маңызды ерік-күшті дамытады.

Әрбір оқушы жүгіру барысында, әсіресе күз бен қыста өзінің жүгіру күйіне назар аударуы қажет. Тіпті салқын тиіп, жеңіл сырқаттанғанның өзі организмнің науқасқа қарсылығын төмендетеді, жағдайдың қиындау себебіне айналады.

Дала жарысы дегеніміз табиғи ойлы-қырлы жерлермен жүгіру. Жүгіргенде төмендегілер есте болсын: шөбі жоқ тегіс жерлермен (соқпақтармен, жолдармен) жүгіргенде өткен сыныптарда айтылғандай тәсілдермен жүгіру қажет. Қатты жерде, мысалы асфальт жолда жүгірумен көп айналысқанда сирақ еттерінің ауырғаны білінеді. Қатты жолда жүгіру жалпақ табанды балалар үшін қиын. Сол себепті жүгірудің көп бөлігін онша қатты емес жерде өткізу керек. Бұлшық еттермен буындарға артық күш түссе, мұның өзі елеулі науқасқа себепші болады. Қашықтықта кездесетін түрлі табиғи кедергілерден өтерде ерекше мұқияттылық қажет. Жерге сәтсіз түссе, тізе буындарының, тобықтың зақымданып немесе өзге де жарақаттар алып қалуы мүмкін.

Қалың шөп өскен жермен жүгіргенде, аяқты шұңқырға, тесікке тығып алмас үшін, алға мұқият қарау керек. Дененің тұрақты қалпын сақтау үшін, аяқты өкшеден басып ұшына аудару қажет. Қалай болғанда да аяқты жерге «тырпылдатып» баспай, жұмсақ басу керек.

Қыратқа, дөңнің баурайына, көтерілерде аяқтың ұшымен жүгіреді, кеудені ілгері еңкейтеді. Қол қозғалысқа белсенді түрде көмек беруі керек, қозғалыс кезінде оны ілгері жоғары үмсындырады (1-сурет). Тік беткейге жүгіріп шығу қиын, сондықтан да жүріске ауысып және тіке немесе



қиғаш жүрген дұрыс. Қыраттан түсерде шапшандық жылдам артады, алайда оны азайту қажет, өйткені күшті екпін алғанда, аяқ тепе-тендікті сақтай алмай, жүгіруші құлауы мүмкін. Кеудені кейін шалқайтқан дұрыс. (2-сурет). Тіп-тік қырдан жүгірмей түскен жақсы. Жайпауыт немесе шамалы ғана тіктеу қырдан шапшандықты азайтпай-ақ түсуге болады, бірақ адым қысқа болсын. Баурайдағы тегістеу жерден жүгіріп түсуді екпін алу үшін пайдалануға болады. Қыраттан түсерде аяқты өкшемен қою қажет. Биік өскен шөптің бетімен жүгіргенде аяқты жоғары көтереді, терең емес судан өткенде де осылай, тек адымның арасын шағын етіп жүгіру керек. Тереңдеу сулардан өтерде адымдап, жай жүріп өту керек.

Жолшыбай кездесетін онша енді емес ордан (ені 1,5 м дейінгі) кеңірек адымдап өткен дұрыс. Ордың екінші жағына шыққаннан кейін, кідірместен, одан әрі жүгіре беру керек.

Осындай әдіспен жолшыбай құлап жатқан ағаштардан да аттап өтуге болады. Өте жуан ағаштардың үстінен басып өтеді. (3-сурет).

Жүгірудің бастапқы кезінде, әлі аяқ шаршамаған кезде аяқтың ұшымен жүгіру ұсынылады. Бірақ жүгірушілердің көпшілігі әдетте толықтай табанмен жүгіреді. Тек қана даярлығы өте жақсы жүгірушілер ғана кросстың барлық қашықтығын аяқтың ұшымен жүгіруге қабілетті.

Жерге түсу кезінде аяқ түзу жағдайда болады (немесе тізеден шамалы ғана бүгіледі).

Қозғалыс шапшаңдығы жүгіру адымдарының ұзындығына және жүгірудің екпініне байланысты. Қозғалыс екпіні бұл 1 минуттай қозғалыстың саны. Шапшаңдықты арттыру қажет болса, адым кеңдігімен екпінді арттыру керек.

3000 м жүгіруден, әсіресе жарыс кезінде әрбір жүгіруші қыздырыну кезінде және жүгірудің бастапқы кезеңінде оңтайлы екпінмен адымның ұзындығын дұрыстап анықтап алғаны жөн. Жеткіліксіз қыздырынуымен бастапқы шапшаңдықта организмнің толықтай жұмысқа қосылуын қиындатады.

9-сынып оқушыларына бағдарлама бойынша дала жарысының жоғарыда айтылған механикасын толық меңгеруі үшін, бастапқы кезде тегіс жерде 400–600 м бірқалыпты жүгіру, кейін уақыт есептеп 1200–1800 м қашықтыққа жүгіру ұсынылады.

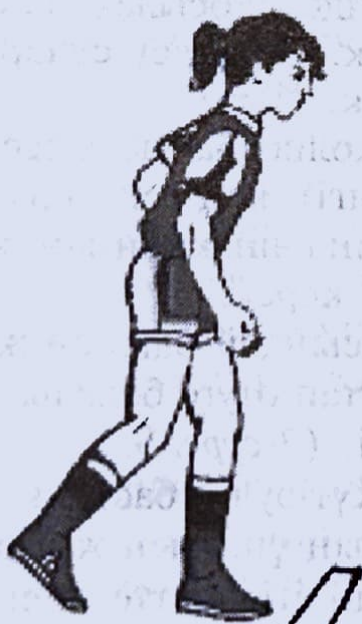
Кроссқа жоғарғы старттан жүгіріп шығады. (4-сурет).

Бірқалыпты жүгіруге дағдылана білген жөн. Осылай жүгіргенде жүрек пен өкпе қалыптасқан ырғақта жұмыс жасайды.

Жаттығуға қызығушылықты арттыру мақсатында дала жарысына дайындықты әртүрлі ойын түрінде өткізген пайдалы болмақ.



3-сурет



4-сурет

Жүгіріс кезінде үйлесімділікті жетілдіру үшін төмендегідей жаттығуларды дайындық кезінде жасағандарың жөн болады:

1. Санды жоғары көтеріп жүгіру (1-сурет).
2. Кібіртіктеп жүгіру.
3. Жүгіріс кезіндегідей қолмен сілтеу қимылдарын жасау.
4. Сирақты артқа қарай сілтеп жүгіру. Бұл жаттығуға секіргішті пайдаланған дұрыс болады. (2-сурет).
5. Басқышпен жүгіру.
6. Ылдиға қарай жүгіру.
7. Секіріп жүгіру — көп қайтара ыршып секіру.
8. Шалқалап жатып немесе жауырында, не қолда тұрып аяқпен жүгіру қимылдарын жасау.
9. Аулада шарбаққа, ағашқа тіреліп тұрып, орнында жоғарғы шапшаңдықпен жүгіру.

Сұрақтар

1. Дала жарыстары дегеніміз не?
2. Дала жарысы организмнің қай мүшесіне елеулі күш түсіреді?
3. Қозғалыс шапшаңдығы нелерге байланысты?
4. Қыратқа, дөңге қарай жүгіргенде қалай жүгіру керек?
5. Неліктен бірқалыпты жүгірген дұрыс?

Тапсырмалар

1. Дала жарысының техникасын жақсы меңгеру үшін бастапқы кезде орташа қашықтыққа жүгіріп үйрен.
2. Шөбі қалың өскен жерлермен жүгіргенде жолға қарап отырындар.
3. Қыздырыну және жүгірудің бастапқы кезінде оңтайлы екпін мен адым ұзындығын дұрыс анықтап ал.
4. Беткейден жүгіріп түскенде денені біраз шалқайтып, екпінді аздап тежеу керектігін есте ұстандар.
5. Жүгірудің көп бөлігін жұмсақ жерде өткізуге тырыс.

IX. КОНЬКИМЕН ЖҮГІРУ

Жүгіруге үйрену кезінде оқушылар екі және бір конькимен жүгіру, сырғанау, тіке және айналма жолмен жүгіру, роликті конькимен жүгіру, тоқтаудың толық әдістері, жүгіру үстінде қол мен аяқтың үйлесімді қимыл жасауы, жалпыға бірдей негізгі командалар тәрізді конькимен жүгірудің алғашқы техникасының жекелеген

бөліктерімен (элементтерімен) танысады. Оның үстіне оқушылардың конькишінің құрал-сайманын күте білуі, конькиді егеу, мұз айдынының жасалуы және т.б. туралы хабарлары болуы қажет.

Конькимен жүгіруге кірісерде оқушылар ең алдымен: коньки түрлерімен, оларды бекіту және егеу әдістерімен, оларды қалай күту керектігімен танысқаны жөн.

Коньки. Конькимен жүгіруге алғаш үйрену үшін “Снегурочка”, “Спорт” тәрізді қарапайым коньки модельдерін және инженер В.И. Поликарповтың құрастыруымен (конструкциясымен) шыққан конькилерді пайдаланған дұрыс болады.

Қарапайым конькилер едәуір ыңғайлы, өйткені олардың табаны жалпақ (2,5-3мм) болады да, аласа келеді. Осының өзі конькишінің бастапқы кезде мұз үстінде жақсы тұруына жағдай туғызады. Алғаш коньки тебуге үйрену кезінде “Хоккей” типті конькиді де пайдалануға болады.

Аяқ киім. Конькиді бекіту үшін аяқ киімнің ыңғайлысы қалың былғары табанды және өкшесі бар бөтенкелер болып саналады. Бөтенкенің ішінде жұмсақ астары болуы тиіс. Конькишінің аяғына аяқ киімі дәл келуі қажет; жүн шұлық киген кезде аяқты қатты қысып кетпеуі үшін бөтенкенің әдеттегі киетін өлшемінен (размерден) бір нөмір үлкен болғаны тәуір.

Бөтенкенің бауын аяқтың башайларын қатты қыспайтындай етіп өткізу керек. Аяқтың үстін, аяқтың басына қарағанда, қаттырақ байлау қажет.

Арнаулы аяқ киім болмаған жағдайда конькиді қайыстың немесе жіптің көмегімен әдеттегі пималарға байлап алуға болады.

Конькилерді бекіту. Конькиді аяқ киімге дұрыс бекітудің мәні өте зор, өйткені оқушының мұз үстінде жақсы тұруы соған байланысты. Коньки табанның, өкшенің ортасы мен үлкен башай мен соған жақын тұратын башайдың ортасынан өтуі қажет.

“Снегурочка” типті коньки бұrandаның көмегі арқылы өкшеге және “жақтау” арқылы аяқ киімнің табанына бекітіледі. “Спорт” конькиі мыстан немесе алюминиден жасалған шегемен, Поликарпов конькиі кез келген аяқ киімге қайыс немесе жіппен бекітіледі.

Конькиді қайрау. Коньки әрқашанда өткір қайралған болуы тиіс. Жай конькилерді қайрау үшін дөңгелек тас

қайрақ немесе дөңгелек егеу пайдаланылады. Дөңгелек тас қайрақпен қайрағанда әр коньки қыспа төске қысылып қойылады. Конькиді көлденеңінен қайраған жөн; конькиді егеп болған соң, сырт жағынан тас қайрақпен жүргізіп өту керек.

Киім. Конькиді жұмсақ әрі жеңіл, жылы киіммен тепкен ыңғайлы. Жүннен тоқылған костюмдер, тоқыма көйлек, бас киім, қолғап, ыңғайлы киімдерге жатады. Күртешенің ішінен тоқыма көйлек киіп, шаңғы костюмімен де коньки тепкен қолайлы.

Мұз айдынының құрылысы және оны күту. Әдетте мектептің спорт алаңын мұз айдынына айналдыруға болады. Ол үшін суық түспестен бұрын оқушылар өз күшімен алаңды тегістеу керек. Егер алаңда қар болса, қарды тазарту керек, тазаланған жер тез қатады, судың жер бетіне сақталуына жағдай туғызады. Су құйған кезде оның ағып кетпеуі үшін мұз айдынының төңірегі топырақпен немесе қармен көмкеріледі. Мұз айдынына суды 5⁰-10⁰ аяз кезінде шлангымен жая шашыратып, теп-тегіс болатындай етіп құю керек. Шланг болмаған жағдайда суды шелек немесе су құйғыш арқылы да құюға болады. Мұз айдынын күтіп ұстап, қарап, уақытылы тазалап, мұздың қандай жағдайда екендігін бақылап отыру қажет.

Бастапқы үйрену. Конькимен жүгірудің техникасын үйренуге кіріспес бұрын оқушылар өздерінің байланыстырушы бұлшық ет аппараттарын жаттықтырып алулары керек. Осы мақсатпен мұз айдынына шықпастан бұрын, конькисіз және конькимен жасалатын бірнеше даярлық жаттығуларын жасаған жөн. Ондай жаттығуларға мыналар жатады; аяқтың ұшымен, өкшемен жүру, табанның сыртқы және ішкі қырымен (жақтармен) жүру, түрлі отырып-тұрулар және конькисіз жасалатын жүруге ұқсас (имитациялық) қимылдар, дененің ауырлық салмағын бір аяқтан екінші аяққа түсіре отырып жүру; конькишінің дұрыс жүру, тұру жағдайларын үйрену және т.б.

Коньки үйретудің төмендегідей тәсілдері бар: орындық-шананың көмегімен (оны алда ұстап сырғанау) үйрену, сырықты бірнеше бала болып ұстап немесе едәуір тәжірибелі жолдасының көмегімен үйрену.

Алғашқы қадамдар былай жасалынады: бір аяқпен итеріліп қалып, оны тез мұздың үстін қойып, екі аяқпен бірдей сырғанап кету. Тепе-теңдік салмақты ұстау дағдысы қалыптасқан соң, екі аяқпен кезек итерілу арқылы мұз жолы-

ның үстінде жүгіруге тырысу керек. Алғашқы кезде конькидің ішкі жағына қарай аяқты икемдеп сырғанауға болады.

Түзу жолмен жүріп үйренгеннен кейін, айналу және тоқтау техникасын меңгеруге күш қажет.

Сырғанау техникасы қорықпай, екі аяқты жылдам итеруден тұрады. Қимыл үстінде итеруші аяқ біртіндеп сыртқа қарай алшақтайды, қимылды бағыттап отыратын аяқ алшақ түсер кезде тізе бүгіледі, қимылды өзгерткенде екінші аяқ та сондай қимылдар жасайды. Дене салмағы сырғанап келе жатқан аяққа түскеннен соң, бос келе жатқан аяқ ақырындап сырғанап келе жатқан аяққа қарай тартылады да, екінші аяқпен қатар қойылады.

Айналмада жүгіру. Түзу жолмен жақсы жүгіріп үйренген соң айналмаларда жүгіруге үйрену қажет болады. Ол үшін айналманың сол немесе оң жағына бұрылуға сәйкес, дене салмағынан босаған келесі аяқ жолға қарай түсіп (ауысып), артқа итеріледі.

Аяқты алмастырып тастау арқылы болатын айналма жүгірісті төмендегідей ретте орындайды. Айналмаға жүгіріп жеткен соң, оқушы дене салмағын сол (оң) аяққа отырып, ептеп солға (оңға) қарай бұрылады да, конькиді сырт жағына қарай басады. Қимылды аяқтаған оң (сол) аяқ сырғанап келе жатқан сол (оң) аяқтың алдына айқастырыла мұз үстіне қойылады. Содан кейін сол (оң) аяқ мұз үстінен көтеріліп, алға қарай шығады да, оң (сол) аяқтың алдынан мұз үстіне қойылады, ал оң (сол) аяқ осы кезде қатты итеріледі. Осындай бірқалыпты қимыл екі аяқпен кезекпе-кезек айналмадан толық өтіп болғанша жасалынады.

Тежеу. Тежеудің төрт түрлі әдісі бар: бір конькимен, екі конькимен тежеу, жартылай айналып барып немесе конькидің артын тіреп тежеу.

Бір конькимен тежеу кезінде бір аяқ қимылға қарсы келетіндей етіп біршама алға қойылады. Екі аяқты жақындатып барып тежеу: екі аяқ бірдей сыртқа қарай иіледі де, аяқтың ұшы бір-біріне жақындай түседі, тежеу конькидің ішкі жағына күш түсіру арқылы жасалады. Жартылай бұрылу арқылы тежеу кезінде коньки тебуші жүріп келе жатып, күрт 90°-қа бұрылады, денесін жүріп келе жатқан жағынан қарама-қарсы жаққа қарай қисайтады, сөйтіп конькидің біреуін сырт жақтағы қырына, екіншісін ішкі жақтағы қырына қояды.

Төртінші әдіс яғни бір аяқтың өкшесін мұзға сырғаната тіреп тежелу нашар мұзда қолданылады. Оқушылар қарапайым конькимен жүгірудің бастапқы техникасын жеткілікті түрде жақсы үйренгеннен кейін, бұдан былай конькимен жүгіруді толық үйренуге және техниканы жақсартуға көшеді.

Коньки тебушінің тұру қалпы. Техниканың ең маңызды кездерінің бірі коньки тебушінің дұрыс тұру қалпы болып табылады, яғни коньки тебушінің мұзда жүгірген кездегі денесінің қалпы (тұрысы). Денені дұрыс ұстап жүру коньки тебушінің өзін жеңіл, еркін ұстауына байланысты болады. Коньки тебушінің тұру қалпы ең алдымен жүгіру қашықтығына байланысты болады. Оқушылар 100,500 және 1000 м-ге жүгірер кезде өзін қалай дұрыс ұстау жағдайымен алдын ала таныстырылады. 100 және 500м-ге жүгірген кезде бастың, дененің, қолдың және аяқтың қалпы төмендегідей болмақ: кеуде алға қарай еңкейтілген, аяқ сәл тізеден бүгілген, бас аздап жоғары көтерілген: алға жолға қарау керек, қол артқа және алға қарай қатты сермеліп жұмыс істейді.

1000 м-ге жүгірген кезде денені төмен еңкейтіп ұстап, екі қолды арт жағына айқастырып ұстайды.

Кететін кателер. Коньки тебуші кеудесін жамбасымен бір деңгейде немесе одан төмен ұстайды.

Кателерді түзету әдісі. Денені жоғары көтеріңкіреп, белді қақайту керек, иықты еркін төмен түсіру қажет болады. Басты жоғары көтеріңкірейді.

Тура жолмен жүгіру. Тура жолмен жүгірген кезде аяқты жайлап, бір қалыптты тіреу керек. Коньки тебуші аяғымен қанша қатты итерілсе, шапшандық соғұрлым үдей түседі. Аяқпен дұрыс итеруді дененің анағұрлым тиімді қалпымен, қолдың және аяқтың қатты жұмыс істеуімен ұштастыру қажет болады.

Коньки тебушінің бір адымдап басуын талдап көрелік (жүруді сол аяқтан бастайды). Оқушы оң аяғымен итеріліп, салмағын сол аяғына түсіріп, сол аяғымен сырғанайды. Дене өзінің сол аяқпен сырғанауын тоқтатқан кезде оң аяқ алға қарай шығарылады. Нақ сол сәтте сол аяғын мұзға тіреп итерілу басталады, дене көленең қалыпта тез алға қарай жылжып, оң жаққа қарай құлама қалыпқа көшеді. Сонымен қатар иықты оң жаққа бұрған кезде сол аяқтағы конькидің ішкі жағының ортасын мұзға тіреп, бір жағына және артқа сілтеп, итерілуді аяқтайды. Тіреп итерілуді

аяқтаған соң, сол аяқ түгел жазылып, мұздан көтеріліп алынады, содан кейін буын босаңсытылып, жартылай шеңбер жасап, сырғанап бара жатқан конькиге қарай тартып алады да, жайлап аяғының ұшына денесінің бүкіл салмағын түсіре, алдағы сырғанаушы конькиден жарты табан кейін мұзға қойылады. Коньки тебушінің адымы тура жолмен жүгірген кезде, жүгіру техникасын үйренген сайын, бірте-бірте 2-3 метрден 6-7 метрге дейін ұлғая беруі керек.

Кететін қателер. Тіреп итерілетін бос аяқ итерілгеннен кейін, басып тұрған аяққа теңестірілмей, бірден алға шығарылады, бұл кезде кеуде мен бас осы бос тұрған аяққа қарай қисаяды. Аяқтың қатты тірелмей, босаңсып қалатыны осыдан болады.

Мұзға коньки өте-мөте алшақ қойылады, ал бұл конькидің сүйретіліп, шапшандықты бәсеңдетуіне, нық тұрмауға әкеп соғады.

Сырғанау адымына жерге қойылған аяқтың аз бүгілуі. Тіреген аяқпен сырғанағанда тең салмақтылықты ұстау нашарлайды, бұл онша қатты адымдатпауға әкеліп соғады.

Жақын қашықтыққа жүгірген кезде бір адымдап сырғанау арқылы уақытты жоғалтады.

Қателерді түзеу әдістері. Дене салмағын бір аяқтан екінші аяққа түсіре отырып, қашықтықты үлкен (4-6м) жүгіру адымымен өтуге тырысу керек.

Салмақ түспеген аяқтағы конькиді тура жүріп келе жатқан бағыт өзгермейтіндей етіп, екінші аяққа қатар қою керек.

Дұрыс тұру қалпын күні бұрын өзгертіп, алға қарай ұмтылмау керек.

Салмақ түспеген аяқты тіреп итерілгеннен кейін, тез екінші аяқтың жанына тартып алу керек, оны қимылды тоқтатпастан сілтеп, аяқтың ұшымен екінші аяқтың жанына, мұзға қою керек.

Айналма бойынша жүгіру. Айналма бойынша сағат тіліне қарсы бағытқа жүгіреді. Тура жолмен жүгіріп келе атып айналмаға оң аяқпен өтеді. Жүгіретін қашықтықтың ұзындығына байланысты айналманы орындаудың алуан түрлі техникасы бар. 200 және 500м-ге жүгірген кезде коньки тебуші шағын адымдап, аяқты мұзға қатты тіреп, дененің салмағын айналманың ішкі жағына қарай аударып жүру керек. Айналмада коньки тебуші екі аяғымен бір қалыпты тіреп, екі аяғымен бірдей итерілуі қажет.

Айналмада жасалатын қимылдардың түрлерін талдап көрелік. Айналмаға келген кезде коньки тебуші өзінің салмағын сол аяғына түсіреді, содан кейін оң аяғын сол аяғының үстінен айқастырып басып өтіп, оң аяғындағы конькидің ішкі қырымен сырғанап жүреді. Оң аяқтағы коньки екі әдіспен ғана алға шығарылады: конькидің өкшесін сол аяқтың үстімен алып өтеді, сөйтіп оны сол аяқтан оңға таман қояды. Алға шығарылып, мұзға қойылған оң аяқтың тізесі оң иықпен бір деңгейде болып тұруы керек. Оң аяқты мұзға апарып қойғанша сол аяқпен итеріле бастау қажет. Бұл кезде дене салмағы мұздағы аяққа түседі. Аяқтың тізесін жазу және конькидің жүзінің ортасынан басу арқылы аяқты тіреп итерілуді аяқтайды, ал сол аяқты дененің тура астына қояды. Бұл кезде мұзға қойылған аяқтың тізесі қатты бүгіледі. Тіреп итерілгеннен кейін, сол аяқ денеге қарай тартылып алынып, алға қарай шығарылады. Сол аяқ мұзға қойылмастан бұрын, оң аяқ өзінің ішкі жүзімен мұзға тіреліп, оңға, артқа қарай итеріледі. Оң аяқты тіреп итерілуді денемен солға, алға қарай қаты қимыл жасау арқылы күшейтуге болады. Сол аяқты тіреп итерілу арқылы айналмадан шығуға болады.

Кететін қателер. Жиекке жақын жүріп, айналмаға шығу коньки тебушінің сыртқа шығуына әкеліп соғады. Коньки тура бір қатарға (линияға) қойылады, сондықтан коньки тебуші артқа қарай итерілуі арқылы сырғанайды.

Кеуденің қалыптан тыс соғуы немесе оңға бұрлыуы.

Қателерді түзету әдістері. Айналмадағы жиектен екі метр қашықтықтан сырғанау арқылы өту.

Алға қарағанда, солға көбірек адымдау қажет, кеуде алға қарай ұмтылмауы керек.

Сол аяқтағы конькимен итерілгенде кеудені солға қарай, сондай-ақ оң аяқпен итерілгенде оңға қарай аз бұру керек.

Қолдың жұмыс істеуі. Жақын қашықтыққа жүгірген кезде қолдың үйлесімді, дұрыс жұмыс істеуінің коньки тебуші үшін маңызы зор. Қолдың жұмыс істеуінің біршама өзгешелігі болғанымен жүгірген кездегі сияқты жұмыс істейді. Қол аяқпен бірдей жұмыс істеу керек: сол аяқпен адымдағанда оң қол алға шығарылады, оң аяқпен адымдағанда сол қол алға шығарылады. Қолды қатты

сермеп, қимыл аяқталған кезде, оны шынтақтан бүгіп алға шығарады. Артқа қарай біршама жай сілтеледі.

Жақын қашықтыққа (100-150м) жүгірудің басында қол бүгіліп ұсталады. Бұл қолдың тез жұмыс істеуіне жеңілдік беріп, аяқтың тез адымдап жүруіне өсерін тигізеді.

Кететін қателер. Жақын қашықтыққа жүгіргенде қолды қатты сермеп жұмыс істеу.

Қолмен жұмыс істеудің жалпы шапшаңдыққа және жүгіру бағытына сәйкес келмеуі, аяқпен тіреп итерілуді тиімді етіп пайдалануға мүмкіндік бермеу.

Қателерді түзету әдістері. Оң қолдың ұшы оң иықтың тұсында, шынтақ оң жақ бүйірдің тұсында болатындай етіп сермеу керек.

Аяқты қатты тіреп итерілгенде қолды жүрген жаққа қарай тез сермеу қажет, ал аяқты қашыққа жіберіп итерілген кезде қолмен жайлап қимыл жасау керек.

Сөреден шығу (старт). Сөреден шығудың немесе жүгіруді бастаудың жақын қашықтыққа жүгірген кездегі маңызы ерекше зор. Тез, ышқына жүгіріп сөреден шығудан басқа мейлінше жайлап жүгіруден басталатын сөреден шығулар да бар, мұны орташа және ұзақ қашықтыққа жүгірген кезде қолданады. Сөреден шығу техникасы мынадай: “сөреге” деген команда бойынша коньки тебуші оңға, жүгіретін жаққа қарай, оң қырын беріп тұрады, аяқ арасы иық кеңдігіндей етіп қойылады, тізе бүгіліп, екеуі бір-біріне жақын тигізіліп тұрады. Коньки ішкі қырына басылады: сол аяқтағы коньки сөре сызығына 35-40°, ал екінші аяқ оңға таман қойылады, дене сәл алға қарай еңкейтіледі: оң қол артқа жіберіліп, иықтың тұсына немесе одан аздап төмен, сол қол алға қарай созылып, төмен ұсталады.

“Дайындал” деген команда бойынша сол аяқ сәл алға қарай шығарылады, ал оң аяқ конькидің бір қырымен ұшына тіреліп, қатты итеріледі. Осы кезде оң аяқ күрт алға қарай шығарылып, ал сол аяқ артқа қарай жіберіледі.

“Жүгір” “Марш” деген команда бойынша коньки тебуші ең алғаш төрт-бес қадамды конькидің ішкі қырынан басып (аяқты қысқа, тез адымдап) жүгіруі керек. Кеуде жоғарырақ көтеріліп, аяқ аздап бүгіледі, аяқты тіреп, артқа қарай итереді, конькидің ұшын тірейді. Осыдан кейін коньки тебуші сырғанауға көшеді.

Мүз үстінде өткізілетін ойындар

“Жолдасынды қуып жет” Барлық оқушылар жан-жаққа бытырап қашады. Қатынасушылардың біреуі (ойын жүргізуші) ойнаушылардың біреуін қуып жетуге тырысады, жетсе, оған қолының ұшын тигізеді. Егер ойын жүргізуші қашушыға қолын тигізсе, онда екеуі орындарын ауыстырады, ұсталған оқушы ойын жүргізуші болады.

Сыныптың барлық оқушыларының бір мезгілде ойнауына болады.

“Пистолет”. Бір топ оқушы бір лекке тұрады, әрбір оқушы өзінің алдында тұрған оқушының белінен екі қолмен ұстайды, саптың ең артында тұрушының **“Отыр!”** деген командасы бойынша күні бұрын оқушылардың келісімімен белгіленген аяққа отырып, екінші аяғын алға қарай созып көтереді. Осы қалыпта **“Тұр!”** деген команда айтылғанша сырғанап жүре береді.

“Лекте тебу”. Оқушылар бірінің артынан бірі сапқа тұрып, коньки тебе бастайды. Қолдарын өзінің алдында тұрған оқушының иығына қояды немесе белінен ұстайды. Коньки тебуді бұрылу арқылы аяқтайды, мұны алдағы келе жатқан оқушы жасайды; ал басқалар шеңбердің ішкі жағында айнала бұрылады.

“Тізбектеліп тебу”. Оқушылар бірінің артына бірі тізіліп тұрып, қолын алдындағы оқушының мықынына қойып, конькиді жылдам теуіп жүреді, шеңбердің артында тұрған оқушының **“Отыр”** деген командасы бойынша күні бұрын белгіленген аяғына отырып, екінші аяғын конькидің ұшымен сүйрете артынан ұстайды. Тағы бір қадам жасап оқушы аяғын ауыстырады.

“Секіру”. Оқушылар қардан шағын төбешік жасап, конькимен сырғанап, қатты жүгіріп келіп, секіріп өтеді.

“Кім жылдам?” эстафетасы. Оқушылар тең екі топқа бөлініп, сөре сызығына тұрады, мұғалімнің командасы бойынша белгіленген жерге дейін жүгіріп барып, қайта жүгіріп келеді, команданың ең соңғы тұрған ойыншысы бірінші болып жүгіріп келген команда ұтады.

“Кедергілерден өту” эстафетасы. Екі команданың жүгіретін жолына бірдей қашықтыққа қардан екі төмпешік үйіледі. Оқушылар коньки теуіп келе жатып осы кедергіні

екі рет қарғып өтуі керек. Эстафетаның ережесі "Кім жылдам" эстафетасының ережесі сияқты.

Коньки тебушінің жаттығуы. Жаттығудың барысында коньки тебушінің денесін шынықтыратын қасиеттер, ең алдымен шапшандық, төзімділік, ептілік сияқты қасиеттер жетілдіріледі. Жаттығудың барысында дұрыс дағдыға үйреніп, оны қалыптастыру мақсатымен конькиді меңгере білудің техникасы одан әрі жақсартылады.

Жаттығу құралдары мыналар: негізінен жалпы дененің дамуына әсер ететін конькисіз жаттығулар жасау, коньки тебушінің жеке бұлшық еттері мен буындарын нығайтуға бағытталған арнайы жаттығулар.

Денені жалпылай дамыту үшін қолданылатын жаттығуға мыналар жатады: тез қарқынмен жүру, жақын қашықтыққа әр түрлі шапшандықпен жүгіру, жайлап жүгіру, лақтыру секіру және басқалар.

Арнаулы жаттығуларға тізеге, балтыр буындарына арналған жаттығулар, санның, арқаның бұлшық еттерін нығайтуға арналған жаттығулар жатады. Осы мақсатта аяқтың ұшымен, өкшесімен, табанның сыртын және ішкі жағын басып жүріп, бір аяққа, екі аяққа жүрелеп отырып жасайтын басқа да, әр түрлі жаттығуларды қолдануға болады.

Жаттығу әдістері. Коньки тебушіні жақын қашықтыққа жаттықтырудың ең әсерлі әдістерінің бірі қайталау әдісі, яғни қашықтықтың әрбір 25-30 м жерін бірнеше рет жүгіріп өту болып табылады, мұнда бүкіл қашықтықты жүгіріп өтуге тырысу керек. Жаттығу әдісінің екінші бір түрі қарқын алуды қайталау әдісі болып табылады, яғни коньки тебуші бірте-бірте коньки тебуін үдете отырып, шағын алаңда коньки тепкенде барынша қатты жүгіреді. Мұны бірнеше рет қайталайды. Шапшандық төзімділігін қалыптастыру мақсатында аралық әдіс қолданылады: оқушылар қашықтықтың жеке бөліктерін демалу арқылы, күні бұрын жоспарлаған уақыт бойынша жүгіріп өтеді. Ауыспалы әдісті де қолдануға болады, яғни ауыспалы шапшандықпен жүгіру, мысалы, бір айналманы тез жүгіріп өтеді, екінші айналманы жайлап жүгіреді, содан кейін тез жүгіріп өтетін айналмалардың санын бірте-бірте көбейте отырып, тез жүгіріп өтеді.

Коньки тебушілердің жақын қашықтыққа жүгіру шапшаңдығын алдын ала бақылау үшін байқау жүгіруі қолданылады, яғни бүкіл қашықтыққа жоспарланған шапшаңдықпен біршама қысқартылған қашықтықты жүгіріп өтеді.

Коньки тебушінің 100 м-ге дейінгі қашықтыққа жаттығуының үлгісін келтірейік. Мұзға шыққаннан кейін, жаттығуды қыздырынудан бастау қажет. Содан кейін сөреден шығуды жақсартуға кірісу керек, яғни 25-30 метрден 5-6 рет жүгіріп өту қажет. Бұдан кейін айналма бойынша жайлап, дем алып жүгіріп тебу керек. Қашықтықты толық қарқынмен жүгіріп өтіп, мәреге жақсылап келу міндет. Бұдан кейін тыныс алуды бір қалыпқа келтіру үшін, тағы да ақырын қарқынмен теуіп өтеді. Ең соңында өзінің жалпы көңіл күйін көтеру үшін мұз үстінде өткізілетін күрделі емес ойынға қатысуына болады, бірақ мұнда организмге қалыптан артық ауырлық түсірмеу керек, өзін қатты қыздырмауы қажет.

Жақын қашықтыққа жаттығу ретін былай құруға болады: оқушылар бұл кезде тек шапшаңдық қасиетін ғана емес, сонымен қатар жүгіру техникасын да жақсартуы тиіс.

Жиі-жиі жаттығу керек, осы мақсатпен сыныптан тыс сабақ өткізу ұйымдастырылады және мектептен тыс әр түрлі шараларға қатынасу ұсынылады. Өздерің жеке жаттығу жұмысын жүргізгенде мұғалімнен оқтын-оқтын тапсырма, кеңес алып отырғандарың жөн.

Сұрақтар

1. Конькисіз жасалатын бастапқы даярлық жаттығулардан нелерді білесіңдер?
2. Конькимен алғашқы қадамдар қалай жасалынады?
3. Сырғанау техникасы неден тұрады?
4. Тежеудің неше әдісі бар? Оларды атаңдар.
5. Айналма бойынша жүгіргенде қандай қателер кетуі мүмкін? Оны түзету жолдары қандай?

Тапсырмалар

1. Бастапқы үйрену кезінде “Снегурочка”, “Спорт”, “Хоккей”, типті конькилер пайдаланыңдар.
2. Мұз үстінде жақсы тұру үшін конькиді аяқ киімге дұрыс бекітуге тырысыңдар.
3. Мектептің мұз айдынын (катокты) жасауға көмектесіңдер.

Х. ДЕНСАУЛЫҚ ЖӘНЕ САЛАУАТТЫ ӨМІР САЛТЫ ТУРАЛЫ НЕГІЗГІ ТҮСІНІК

Адамдар, жұмыс істеуіне, оқуына, кімдермен қарым-қатынас жасауына, бос уақытын қалай өткізетініне, қалай киінетініне, немен тамақтанатынына және т. б. сондай себептерге байланысты бір-бірінен ерекшеленеді. Адамдардың жеке ерекшеліктеріне тәуелді осы себептердің барлық жиынтығы — өмір салты деген жалпылама ұғымға ие болады. Өмір салты адамның мінез-құлқы, ерік-жігері күші арқылы тұрмыс-тіршіліктегі негізгі мәселелерді өзі үшін анықтауын көрсетеді. Тамақ ішу мен көп ұйықтауды сүйетін, тіршілікте аз қозғалыс жасайтын адамды спортшының орнында (10 км дала жарысына қатынасушының орнында) елестету өте қиын.

Өмір салты адамның өз денсаулығына деген көзқарасын да, сондай-ақ қоршаған ортадағы өз қауіпсіздігін қамтамасыз етуге деген көзқарасын да анықтайды. Егер өмір салты адамның денсаулығын сақтау және нығайтуға көмектесетін болса, ондай өмір салтын салауатты өмір салты деп атайды.

Қазіргі уақытта денсаулық туралы түсінік ағзада әйтеуір бір аурудың, зақымданудың болмағанын ғана білдіріп қоймайды, сонымен бірге барлық организмнің дамуының жақсы деңгейін, дене дамуының үйлесімділігін де білдіреді. Шындығында ешбір жері ауырмайтын, бірақ бір қабаттан екінші қабатқа көтерілуі қиын, өте толық адамдарды да дені сау деп айта алмаймыз.

Таңертеңгілік гимнастикаға, көп жағдайда дене шынықтыру сабақтарына немқұрайды қарап, таңертеңнен бастап иіліп-бүгіліп, селқос боп жүретін, серуеннің орнына бірнеше сағат бойына телевизор мен компьютердің алдында отыратын немесе кітаптан бас алмай, кейін бас ауруына, көзінің нашар көруіне, үнемі шаршауына өкініш білдіретіндердің дені сау ма?

Өз денсаулығы және өзінің қауіпсіздігі туралы жасы мен кәсібіне қарамастан әркім өзі әрекет жасап, қам жеуі керек.

Адамға қажетті ең басты байлық — денсаулық пен өмір.

Міне, сондықтан да барлық елдерде темекі тартуға, маскүнемдікке, есірткіге қарсы күрес етек алуда. Балаларды

ерте жастан бастап тісін тазалауға, ертенгілік жаттығулар жасауға үйретеді, олардың тамақтануына зер салады, әрбір күнді дұрыс ұйымдастырып өткізуіне көмектеседі, өз денсаулығын нығайтуға үйретеді, салауатты өмір салты ережелері мен қағидаларын үйретеді.

Қоршаған ортаның қандай факторлары, сонымен бірге адамның мінез-құлқының қандай ерекшеліктері оның денсаулығын сақтап, нығайтуға көмектеседі?

Бөрінен бұрын бұған жататындар:

а). Дәл және дұрыс ұйымдастырылған күн режімі. Күн режімі адамды табиғи қажеттілікті орындауға ғана (тамақ ішу, ұйықтау, оқу) емес, денсаулықты сақтау мен оны нығайтуға пайдалы және қажет (қажетті гигиеналық іс-әрекеттерді, спортпен айналысуды) дене еңбегін де орындап отыруға міндеттейді.

ә). Жоғары қозғалыс белсенділігі, б). қалыпты дене жүктемесі. Қозғалыссыз тіршілік жоқ. Қозғалыстың күрделі деңгейіне қарамастан, ол бір не өзге түрде кез келген тіршілік иесіне қатысты.

в). Табиғатта үнемі болу, оның пайдалы факторлары — таза ауаны, суды және күнді пайдалану.

Күн режімі қалай болса солай жасала салынбайды, не біреудің белгілеуімен жүзеге асырылмайды. Ол адам ағзасында жүріп жатқан белгілі бір физиологиялық процестерді реттеп отыру үшін қажет. Бұл процестер (тыныс алу, жүрек қызметі, ұйқы, тамақты қорыту және басқалар) ырғақты түрде жүріп жатады.

Ең белгілі ырғақ — ұйқы мен сергектіктің алмасып отыруы. Ағзаның белсенді қызметі бірдей төмендейді де, кейін қайта көтеріледі. Бұл тұрақсыздық тәулік бойы жүріп жатады. Адам ағзасы миллиондаған жылдар бойы жердегі 24 сағаттық ырғақпен байланысқан осы тұрақсыздыққа қалыптасты. Бұл қалыптасулар дене температурасының, жүрек соғысы жиілігінің, қан қысымы деңгейінің және организм жағдайының басқа да көрсеткіштерінің өзгеруінде көрініс береді. Барлық организм мүшелері түнде демалады, ал күндіз олардың жұмыс қабілеттілігі күшейеді.

Оған нақты мысал: жүрек қызметі оның жұмыс кезеңі,

яғни жүрек еттерінің жиырылуы оның тыныштық кезеңдерімен (босаңсуымен) ұдайы алмасып отырады. Жүрек үздіксіз жұмыс жасайтын сияқты. Алайда, ол тәулік бойына 100 мың ретке дейін жиырылады және жүйелі ырғаққа байланысты жүрек жұмыс жасап қана қоймайды, сонымен бірге демалады да. Жүректің жиырылуы 0,3 секундқа созылады, ал әрбір босаңсу уақытында жүрек — 0,5 секунд демалады. Саналы түрде немесе ойланбаған іс-қимыл, жүрек қызметі ырғағын бұзу жолындағы кез келген өрекет қайғылы, өкінішті жағдайға әкеліп соқтыруы мүмкін.

Өзінің жұмыс ырғағына ас қорыту жүйесі де өте дәл бағынады. Асқазан өз жұмысын атқарып болысымен-ақ, тамақтан алынған қоректік заттар денеге тараған соң қанның құрамы өзгеріске ұшырайды. Осы уақытта адам ашығу сезіміне бөленеді. Бұл тамақты қабылдағаннан кейін шамамен төрт сағаттан кейін байқалады, осыдан кейін тамақ ішу қажетті (түскі ас, кешкі ас дегендей). Тамақ организмге еттердің, жүректің және басқа органдардың жұмысы үшін қажетті қуат береді. Тамақ жетіспегенде адам әлсірейді, адамның барлық мүшелерінің қалыпты қызметі бұзылады. Міне, сондықтан да тамақ үнемі бір мезгілде ішілуі керек. Тамақ ішу режімінің бұзылуы ас қорыту органдарының елеулі зақымдануына әкелуі мүмкін, ол өз кезегінде өзге органдардың ауыруына да әсер етеді.

Сөйтіп, күн режімі — тәулік ішінде адам организмінің заңдылықтары мен ерекшеліктерін ескере отырып, қалған уақытта пайдалы қызмет ету үшін (оқу, еңбек және демалыс) ең тиімді пайдалануға мүмкіндік беретін адам қызметін ұйымдастыру формасы. Дұрыс жасалынған күн режімі барлық органдардың қалыпты жұмысын қамтамасыз етеді, яғни денсаулыққа көмектеседі.

Тәулік бойында еттің күші — толқын тәрізді өзгеріп отырады. Адам 3 пен 5 сағат (түнгі) және 12 ден 14 сағат аралықтарында әлсірейді, ал ең күшейетін кезеңі — таңертеңгі 8—12 және 14—17 сағаттар аралығы. Организм белсенділігінің төмендеген сағаттарында ғана жарақат алу, жолдағы апаттар, бақытсыздық жағдайларының саны көп болатындығын көрсететін мәліметтер бар.

Адамның ақыл-ой қызметінің жұмыс қабілеттілігі де күні бойы өзгеріп отырады. Оның ең тәуір кезеңі таңертеңгі сағаттар (9—11 сағаттар), сосын жұмыс қабілеттілік деңгейі біршама төмендейді де, түскі ас пен демалыстан кейін 16—17 сағат шамасында екінші рет көтерілу байқалады. Міне, сондықтан да кешкілікте сабақты оқу қиын, зейін шашыраңқы болады, еске ұстап қалу көп күшке түседі. Мұндай төмендеген ақыл-ой жұмыс қабілеттілігіне шаршау себепкер болады.

Дәрігерлердің, социологтардың, өндірістік ұйымдастырушылардың және өзге де мамандардың көптеген зерттеулерінің негізінде ересектер үшін де, балалар үшін де күн режімінің үлгісі жасалынған. Оқушылар үшін төмендегідей күн режімінің үлгісі ұсынылады.

Бірінші ауысымда оқитын оқушылар үшін:

Ұйқыдан ояну	7.00
Таңертеңгі жаттығу, жуыну	7.00—7.30
Таңертеңгілік ас	7.30—7.50
Мектепке бару	7.50—8.20
Мектептегі сабақ	8.30—12.30
Мектептен қайту	12.30—13.00
Түскі ас	13.00—13.30
Серуен	13.30—14.30
Сабақ даярлау	14.30—17.30
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	17.30—21.00
Ұйқыға дайындалу	21.00—21.30
Ұйқы	21.30—7.00

Екінші ауысымда оқитын оқушылар үшін:

Ұйқыдан ояну	7.30
Таңертеңгілік жаттығу	7.30—8.00
Таңертеңгілік тамақ	8.00—8.30
Сабақ даярлау	8.30—11.30
Таза ауада серуендеу	11.30—12.30
Түскі ас	12.30—13.00
Мектепке бару	13.00—13.20
Мектептегі сабақ	13.30—17.30
Мектептен үйге қайту	17.30—18.00
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	18.00—21.00
Ұйқыға даярлық	21.00—21.30
Ұйқы	21.30—7.30

Әркім де бұл күн режиміне өзгерістер мен толықтырулар енгізетіндігі сөзсіз, алайда ол берілген ұсыныстарға сәйкес келуі керек және ең бастысы — оны орындау.

Есіңде ұста: Дұрыс құрастырылған күн режимі және оны орындау — денсаулықты сақтаудың бірден-бір шарты.

Салқыннан болатын ауруларға ағзаның қарсы тұрушылығының артуын шынығу деп атайды. Шынығу организмнің табиғи қабілеттілігін қоршаған ортаға қалыптасуын арттырады және күн режимінің бөлінбес бір бөлігі болуы керек. Бұл ретте организм тез немесе ұзаққа созылған салқындау әсерлерін жеңіп, оған қарсы тұра алады. Күннің ыстығын, суығын, жылылықтан суықтыққа кенеттен ауысуды жеңілдеу көтереді. Шыныққан балалар бронхит, ангина, грипп және басқа да көптеген ауруларға аз шалдығады. Олар ауыра қалса да жеңіл көтереді. Шынығуды жылдың кез келген мезгілінде бастауға болады, дегенмен де бұл үшін ең қолайлы мезгіл көктем мен жаз.

Шынығудың негізгі ережелері: жүйелілікті сақтау, ағзаның жеке ерекшеліктерін есепке алу.

Тек жүйелі түрдегі шынығу ғана пайда бермек. Шынықтыратын іс-әрекеттер (процедуралар) суық пен ыстықтың әсеріне қан тамырларының шапшаң реакциясын қалыптастыруға жәрдемдеседі. Шынығудағы үзілістер сыртқы ортаның әсеріне организмнің қарсы тұрушылығын азайтады.

Шынығу сақтықты талап етеді және әдеттен тыс жағдайларға, қоршаған ортадағы өзгерістерге ағзаның біртіндеп үйренісу қабілеттілігіне негізделген. Суық судың, салқын ауаның әсеріне организмді бірден ұрындыруға болмайды.

Науқастанған кезде шынығу процедурасы тоқтатылады және жазылып шыққаннан кейін қайта жалғастырылады, бірақ олардың ұзақтығы қысқартылады және бұрынғыға қарағанда судың температурасы 2—3° жоғары болады.

Таза ауада шынығу ұйықтайтын және өзге де бөлмелерді желдетуден басталуы керек. Таза ауамен шынығуды ертеңгілік гимнастикамен байланыстырған жақсы. Бұл организмді сергектік жағдайға әкеледі. Жаттығуларды біртіндеп күрделілендіре және санын арттыра отырып жасау керек. Ертеңгілік гимнастика +17—+18° температурада жақсы желдетілген бөлмеде немесе ашық ауада өткізіледі. Кейіннен

жылдың салқын уақытында ауа температурасын біртіндеп (желдету арқылы) төмендетіп $+11$ — $+13^{\circ}$ қа жеткізеді.

Таза ауамен шынығуға ойындар, серуендер, аландар мен аулаларда өткізілетін сабақтар көмектеседі. Қыста күзде, көктемде және жазда киетін киімдер маусымға сай әрі қимылды тежемейтіндей, жеңіл болуы қажет. Жазда жалаңаяқ жүрген пайдалы. Адамның бойы мен, организмінің дамуына күн сәулесімен шынығу да жақсы әсер етеді. Теріге енетін күлгін түсті сәулелер зат алмасуды арттырады және әр түрлі ауруға қарсылықты күшейтеді. Солардың әсерімен өзін-өзі сезіне білу жақсарып, ұйқы қалыпты болады. Бірақ, бұл дұрыс шыныққан жағдайда ғана болмақ.

Күн сәулесін өте көп және дұрыс пайдаланбау көп жағдайда жүйке жұмысының бұзылуына соқтырады: асқа төбеті шаппайды, бастың ауруы, көңілсіздік, ұйқының қашуы пайда болады. Күнге күйіп кетуі де мүмкін. Міне, сондықтан да күн сәулесін қабылдағанда өте мұқият болған жөн. Шынығу есебінде күн сәулесін тек дені сау оқушылар ғана қабылдай алады, ал денсаулығында ауытқушылық бар оқушылар дәрігердің рұқсатымен ғана қабылдайды.

Сумен шынығу — тазалық процедурасының ең тиімділерінің бір. Су дененің тері қабатын тазартып, сауықтырады. Су процедуралары терідегі қан тамырларының өзіндік бір гигиенасы іспеттес. Олар нерв жүйесін нығайтатындықтан барлық жастағылардың су процедурысымен айналысқаны жөн.

Сумен шынығуды жыл бойы жүргізген жөн. Сумен сүртіну ең қарапайым процедура болып табылады, әдетте бұл көп жағдайда, таңертеңгілік гимнастикадан кейін болады.

Сумен шынығудың пайдалы түрі — үстіге су құю. Мұндай су процедурысынан кейін сергектік сезіліп, тамаққа төбет ашылады. Егер су процедурасы дұрыс жасалмаса, онда тері бозарып, көп жағдайда көгереді, қалтырау болады. Әрине, мұндай құбылыс ағзаға жағымсыз әсер ететіндігі өзінен-өзі түсінікті.



1-сурет

Таза ауада сумен шайынуды (күюды) жылдың жылы мезгілінде жасаған дұрыс (1-сурет). Жел немесе салқын ауа райында сумен шайынуды бөлмеде өткерген жөн. Судың температурасы, сүртіну кезіндегідей $+30^{\circ}$ -тан $+20^{\circ}$ -қа дейін біртіндеп төмендетіледі. Душтың астында шайынғанда температураның әсеріне судың бастырмалатуы да қосылады, сондықтан душта 1–2 минуттен артық болмау керек. Шайынғаннан кейін денені мұқият сүрту қажет.

Табиғи су кездері: өзен, көлдерде суға шомылу жаз мезгілінде шынығудың ең тиімді тәсілі. Судың, ауаның, күннің және қимылдың әсерін байланыстыру ағзаға жағымды әсер етеді. Адам өзін сергек сезінгенде ғана суға түсуге болады. Суға бірден түсу (ену) керек. Дене мен салқын су температурасы теріде жақсы реакция тудырады. Сонымен бірге дене өте қызып тұрғанда, әсіресе терлегенде (жүгіру, секіру, ойындардан кейін) суға түсуге болмайды. Судан шықаннан кейін орамалмен сүртіну қажет.

Суық сумен таңертеңгілік жуыну да шынықтыратын процедураға жатады. Бөлменің температурасына сәйкес келетін сумен ұйықтар алдында аяқпен жүру гигиеналық қана емес, сонымен бірге шынықтыру маңызына да ие.

Есте ұста: Шынығу — денсаулықты сақтау және нығайту ісіндегі ең қолайлы және ештенені қажет етпейтін нәрсе. Шынығудың тиімділігі, яғни денсаулықты нығайту, әр адамның өзіне ғана байланысты.

Күнделікті тұмыста аз қозғалыс жасау егде жастағыларға ғана емес, өкінішке орай оқушылардың көпшілігі үшін де қырсық нәрсе.

Ұй тапсырмаларын орындар алдында күн сайын міндетті түрде серуендеу қажет. Осы мезгілді өте тиімді пайдаланып, қозғалыс ойындарын ойнап, велосипед теуіп, қыста шаңғымен, шанамен, конькимен сырғанаған дұрыс. Белсенді түрдегі серуендеуден шаршаймын деп қорықпау керек. Ол тек сабақты тез өрі табысты орындауға көмектеседі.

Ұй тапсырмасын орындаған кезде әрбір 35–50 минут сайын қарапайым жаттығулардан тұратын «дене шынықтыру үзілісін» жасау керек.

Дене шынықтыру сабағына немқұрайды қарама және таңертеңгілік гимнастиканы міндетті түрде күнбе-күн жасап отыру қажет.

Белсенді қозғалыс ағзаның барлық жүйесінің жұмысына жағымды әсер етеді; ақыл-ой және дене жұмысын арттырады, денсаулықты нығайтуға жәрдемдеседі.

ХІ. ПРЕЗИДЕНТТІК СЫНАМАЛАРДЫҢ НОРМАТИВТЕРІ ЖӘНЕ ОНЫ ТАПСЫРУҒА ДАЯРЛЫҚ

1994 жылдан бастап Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене шынықтырудағы Президенттік сынамалары туралы ереженің өмірге енуі — ел тұрғындарының барлық деңгейінің дене тәрбиесімен айналысуын айқындайтын, әрі жүйелі жұмыс жүргізуді талап ететін өте маңызды құжат болып отыр.

Президенттік сынаманың ережесінде дене шынықтырумен айналысатын топтардың жас топтары анықталған. Мектептердің 5, 9, 11-сыныптарын бітірерде сынамаларды тапсыру жүзеге асырылады. 9-сынып оқушылары үшін сынамалар дене тәрбиесі даярлығының екі деңгейінен — Президенттік деңгей мен Ұлттық даярлық деңгейінен тұрады. Бұл бақылау нормативтер талаптары күрделі екендігі белгілі. Күрделі болуының себебі, ол оқушыларды дене мәдениеті және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту, салауатты өмір салтымен тіршілік етуге ұмтылдыру, еңбек қызметі мен әскери қызметке даярлау мақсатын көздегендігінен.

Сынаманың Президенттік деңгейі жан-жақты дене тәрбиесі даярлығы бар дені сау оқушыларға арналған. Ұлттық даярлық деңгейі мектептегі спорттық секцияларда, топтарда, командаларда немесе балалар және жасөспірімдер спорт мектептерінде дене мәдениеті және спортпен жүйелі түрде айналысатын оқушыларға арналған.

Сынаманы тапсыруға даярлық және тапсыру бүкіл оқу жылы бойында жүзеге асырылады. Мектеп оқушыларының сынамаларды тапсыруға даярлығы дене тәрбиесі сабағы барысында, сауықтыру шараларында және спорттан тыс кезде жүзеге асырылады.

Президенттік сынаманың (5 бап) ережесіне сәйкес Президенттік сынама 5, 9, 11-сыныптарда өткізіледі.

9-сынып оқушылары үшін сынақ түрлері және нормативтері

Сынақ түрлері	Өлшем бірлігі	Нормативтері			
		Президенттік деңгей		Ұлттық даярлық деңгейі	
		ер балалар	қыз балалар	ер балалар	қыз балалар
100 м жүгіру	сек	13.0	15.2	13.2	15.5
1000 м жүгіру	мин.сек	—	4.10	—	4.30
2000 м жүгіру	мин.сек	7.30	—	8.00	—
Бір орыннан ұзындыққа секіру	см	210	220	235	200
Кермеде тартылу саны	рет	16	—	12	—
Шалқалап жатып денені көтеру	мин рет	—	20	—	15
Шаңғымен 3 км жүгіру мин.	сек	13.30	15.00	14.00	16.00
немесе 6 минут шамасында жүгі- ріп өту	м	1700	1350	1530	1240
50 м жүзу	сек	45	50	—	—
Шағын калиберлі (пневматикалық) мылтықтан 5 оқпен ату	ұпай	48	48	45	45
немесе допты (150 гр) ныса- наға дәл тигізу	м	35	25	30	20

Оқу жылы ішінде сынақ тапсыру мына мерзімдерде өткізілгені жөн (даярлық сабақтарын қосқанда).

Қыркүйек, Қазан — жеңіл атлетика

Қараша, желтоқсанның жартысы — тирде сабақ өткізу, ату

Желтоқсан, қаңтар, 15 ақпанға дейін — шаңғы

Ақпан, наурыз — жүзу

Сәуір, мамыр — жеңіл атлетика

Жылдамдық, күштілік және табандылықты сынау жарыстары оқу жылының соңында бір күнде өткізіледі. Әр оқу жылының 15 мамырында 9-сынып оқушылары арасында Президенттік сынамалар жарысы өткізіледі. Бұл мектеп бойынша үлкен мейрам.

1-топ — 60 м жүгіру.

2-топ — орнынан ұзындыққа секіру.

3-топ — кермеге тартылу.

Бұлар біткен соң жарыс түрлері өзгертіледі. Жарыстың ақырында оқушылар 1000, 2000 м жүгіруге жасақталады.

Шаңғы, жүзу және ату жарыстары бірнеше сабақ өткізілгеннен кейін болады.

Президенттік сынамаларды тапсыруға сабаққа тұрақты қатынасып жүрген, сынақтың жеке бөлімдерін өту кезінде дұрыс баға алған және дәрігерден рұқсаты бар оқушылар жіберіледі.

Сынақтарды қалай тапсыруға болады? Және оған даярлық жаттығулары қандай болмақ?

Жылдамдық қасиеттерін дамытатын сынамаларға 60 м және 100 м жүгіру жатады.

60 және 100 м жүгіру сынақтарын тапсыру үшін төмендегідей дайындық жаттығуларын жасаған жөн:

а) сөреден жүгіру — 15–25 м (45 сек–1 мин. аралығында үш рет қайталау);

ә) ауыр заттармен жүгіру — (15–25) м үш рет қайталау;

б) аяқты жоғары көтеріп (10–15 м) жүгіру, екі рет қайталау;

в) тұғырда 5–7 сек (барынша тез жүгіру) сайын 2 рет қайталанады;

г) тұғырда тұрып жай бастап, біртіндеп екпіндеп секіру

– (5–10 секундтан 30–45 секундқа дейін). Кейін 2–3 рет қайталау;

ғ) мөрені жетілдіру; екпінді бірте-бірте үдетіп мөреге жету (20–25 м);

е) қашықтықты уақытында жүгіріп өту – 1 рет;

ж) 1–2 орындарды анықтау үшін бақылау есебіндегі жүгіру және күштілердің финалдық жүгіруі.

Жарыс әдеттегі жағдайда мектептің спорт алаңында немесе стадионда өткізіледі. Міндетті түрде мөре мен сөре белгіленуі, қашықтық дәл өлшенуі қажет.

Президенттік сынамалар бойынша жарыстың қай-қайсысында да әрбір оқушы дене тәрбиесі мұғалімінің жарысты даярлауына, өткізуіне, көмекшісі бола білуге тиіс.

1000 және 2000 м жүгіру шыдамдылық қасиетін дамытуға ықпал ететін сынамалар.

Жүгіру стадион немесе спорт алаңының немесе мөресі мен сөресі белгіленген тегіс және жүгіру қашықтығы мұқият өлшенген жерде, жоғары старттан басталып, өткізіледі. Бір мезгілде 10-ның үстінде оқушы қатынасуына болады. Әрбір қатынасушы сөрені дұрыс жүгіріп өтуі қажет. Қажет болатын болса жеке жүруге де болады. Қайткенде де қашықтықты барынша шапшаң жүгіріп өту қажеттігі есте болған жөн. 1000 (2000) м қашықтыққа жүгіру нормаларын орындау үшін үздіксіз жүгірудің барлық түрлеріне алдын ала жаттығу қажет болады.

Орнынан ұзындыққа секіру жылдамдық, күштілік қасиеттерін дамытады.

Сынамаларды көрсетілген нормативтік көрсеткіштерді орындау үшін алдын ала төмендегідей даярлық жаттығуларын орындау қажет болады.

а) жіптен секіру – 100–120 биіктік, әр жаттығуда 2 реттен қайталау;

ә) жоғарырақ тұғырда секіру (гимнастика орындығына және басқаларға).

б) бір орнында бір және екі аяқпен секіру (оң аяқпен 20 рет, сол аяқпен 20 рет және екі аяқпен 40 рет секіру, секіруді алмастыру аралығы 40–60 секунд. 2–3 рет қайталау.

в) алға жылжи отырып бір және екі аяқпен секіру (10—15 м-ге дейін). 2—3 рет қайталау;

г) орнында тұрып биік тұғырдан секіру;

ғ) жоғары тұрған тұғырға секіру;

д) ауыр затпен ұзындыққа секіру (гантель, тас, ауыр белбеу және басқа);

е) бір орында ауыр затпен секіру;

ж) нәтиже үшін ұзындыққа секіру.

Бұл сынама үшін де тегіс, жұмсақ жер керек. Мектептердің көпшілігінде секіру секторлары бар, сондықтан да секіруге даярлыққа, оның ішінде сынамаларды тапсыруға толық мүмкіндік бар.

Шалқалап жатып денені көтеру дене күшінің дамуына әсер етеді. Сынаманың бұл түрі гимнастикалық орындықта шалқалап жатқанда орындалады. Аяқтың табанын көмекшілер басып тұрады. Аяқ тізеден 90° бұрышпен бүгіледі. Жаттығуды орындаушы қолдарын желкесінде ұстайды. Орындаушы дайын болғаннан кейін «Дайын ба?» — деген ескерту беріледі. Содан кейін «Баста» — деген бұйрық беріледі. Бұйрықпен бірге секунд өлшеуіш те іске қосылады. Бір минут ішінде орындаушы денесін барынша көп көтеруі қажет. 1 минут өткесін «Токта» — деген бұйрық беріледі.

1 минуттың ішінде денені көбірек көтеруге дайындалу үшін төмендегідей жаттығуларды алдын ала орындап, дайындалған жөн болады:

а) тік аяқпен алға серпілу, әр аяқпен кезек-кезек 15—20 серпіліс жасау (30—45 секунд үзіліс жасап, 2 рет қайталау қажет).

ә) еденде, орындықта отырған жағдайда: жүзудегі кроль мәнерімен тік аяқпен серпу (аяқты тіремей 12—15 ретпен 2 рет қайталау);

б) аяқты тізеге бір мезгілде бүгіп, тізені кеудеге тигізу (12—15 реттен 2 рет қайталау); аяқты тік ұстап жоғары бұрышқа дейін көтеру (бруссия немесе кез келген тіренішпен сүйеніп екі рет қайталау), тізеге бүгілген аяқты кеудеге тигізгенше көтеру (8—10 реттен екі рет қайталау).

Тік аяқты бұрыш жағдайына дейін көтеру (8–10 реттен екі рет қайталау). Бұрышты 3–5 сек ұстап тұру қажет.

в) шалқалап жатып қолды бүйірге қою.

Кезекпен оң және сол аяқты көтеру:

– өр аяқты 15–20 реттен көтеру;

– тік аяқты көтеру – 10–12 рет;

– денені көтеру 10–12 реттен екі рет қайталанады.

г) шалқалап жатып аяқтарды түйістіру (аяқтар түзу ұсталынады);

денені көтеру, қолдар белде 10–12 рет, екі рет, үзіліспен қайталанады.

Қолдарды желкеге қойып, денені көтеру 10–12 реттен екі рет қайталанады.

Қолдарды жоғары қойып, денені көтеру – 6–8 реттен екі рет қайталанады;

ғ) қолды өр түрлі жағдайда қойып, нормативтерді орындау (қол қаншалықты жоғары көтерілген болса, денені көтеру соншалықты қиын болмақ) 8–10 рет екі рет қайталанады;

д) нормативтердің бәрін уақытқа немесе норма талаптарына сәйкес орындау.

Кермеге тартылу күштің дамуына ықпал етпек.

Сынаманы тапсыру үшін төмендегідей дайындық жаттығуларын орындау қажет:

а) батпандармен, өзге де ауыр заттармен жаттығу, алға еңкейіп, белді бұру, қолды тіке ұстап айналу.

ө) жалпы дамыту жаттығулары кешенін орындау (8–10 жаттығулар).

б) биік кермеде екінші адамның көмегімен тартылу – алдымен өз бетінше 1–3 рет, сонан соң көмекпен 5–7 рет тартылу (3 рет қайталанады).

в) кермеде өз бетінше барынша тартылу, бір-екі рет қайталау.

г) ауыр жүкпен тартылу (батпандармен) – 3–5 реттен екі рет қайталап тартылу.

Сынама кермені тік қолмен ұстау арқылы орындалады. Бастапқы қалыпта аяқ жерге тимеуі керек.

Тартылу иекті керменің жақтауына тигізумен орындалады.

Кермеге 5 секундтан артық тартылып тұруға, тербеліп тартылуға рұқсат етілмейді.

Бүгілмей және басты артқа шығарып жасаған тартылулар техникалық жағынан дұрыс деп есептелмейді.

Тартылу саны есептеледі (қанша рет тартылғаны — 10, 15 және т. б.)

Орындау тәртібі: төреші келесі топты орындауға шақырады. Бір кермеде бір уақытта екі адам тартыла алады. Дайындық ретіне қарай төреші «болады» деп айтады.

Төреші қатысушыға қарсы қарап тұрып, тартылуын дауыстап санайды. Егер тартылу дұрыс орындалмаса, «саналмасын» дейді. Сынама орындалып болған соң, төреші қатысушыға және жарыс хатшысына көрсеткіш нәтижесін айтады.

Шаңғымен 3000 метрге жүгіру. Табандылық, шыдамдылық сияқты дене тәрбиесі дене қасиеттерін дамытуға ықпал етеді.

Жарыс шаңғы жарысы ережелеріне сай орташа тегістіктегі жерлерде өткізіледі. Жарыстар мен дайындық сабақтары — 15°-тан төмен емес температурада өткізіледі.

Еліміздің қарсыз аудандарында, қажетті құрал-жабдықтар жоқ жерлерде шаңғымен жүгіру 6 мин жүгіру — жүрумен алмастырылады. Бұл ретте 6 мин ішінде барынша қашық жерді жүгіріп өту керек.

Жүгіру, жүру стадионның, парктің, орманның және т. б. жерлердің жүгіру жолдарында өткізіледі. Дайындалу тәсілдері 1, 2 км жүгіру қашықтықтарының ережелері сияқты.

Мылтық ату. Бұл әскери қолданбалы сынама. Оқушылар қару қолданудың алғашқы негіздеріне, ату шеберлігіне үйренеді. Ату арнайы жабдықталған тирде шағын калиберлі ТОЗ — 8 және ТОЗ — 12 мылтықтарынан 25 м қашықтықтан №6, нысанаға немесе 50 м қашықтықтағы №7 нысанаға ату арқылы жүзеге асырылады.

Шағын калиберлі (пневматикалық) ИЖ — 38 мылтығымен столға сүйеніп, түрегеп тұрып немесе 5 м қашықтықта тұрып №8 (спорттық) нысанаға атады. Алдын

ала қаруды қалай қолдану керектігі туралы ережелермен, сондай-ақ ату кезіндегі қауіпсіздік шараларымен таныстырылады.

Нысаналарды дайындағаннан кейін оқушылар ату алаңына келеді. Байқап көру үшін олардың әрқайсысына 3 оқтан беріледі.

Ату жетекшінің рұқсатынан кейін ғана, оның қатаң бақылауымен орындалады.

Одан кейін нысана ауыстырылады. Оқушылар ататын жерге орналасып, бес оқтан алады, сөйтіп есепке енетін атулар жасайды.

Байқап көру үшін атуға, нысаналарды ауыстыруға, есепке енетін атуларға барлығы 15 минут беріледі. Атудың көрсеткіші тиген оқтардың ұпай санымен өлшенеді.

Жүзу. Табандылық, шыдамдылық қасиеттерін дамытуға және судағы іс-әрекет шеберлігін үйренуге ықпал етеді.

Жүзу сынамасының сабағын өткізу мен тапсыру бассейндерде, сондай-ақ жай тоғандарда (көл, өзен), арнайы жабдықталған жерде қауіпсіздік шараларын сақтай отырып жүргізіледі.

Жүзу білмейтіндерге «жүзу білмейтіндерге он сабақ» тәсілі бойынша алдын ала сабақ өткізу қажет болады. Судың температурасы 20°-тан төмен болмаса сабақ өткізуге және сынама тапсыруға болады.

Табиғи су тоғандарында жүзу сөресінің тереңдігі 90–120 сантиметрден артпауы керек. Табиғи су тоғанында өтетін жағдайда су шетінде тұрып старт беріледі.

«Сөреге» деген төрешінің бұйрығынан кейін оқушылар «жүзуші старты» жағдайын қабылдайды, «марш немесе старт беретін пистолет атылған соң жүзу басталады. Бассейн немесе су тоғанындағы жүзу жолдарына қарай қатысушылар саны анықталады. Әр жолда төреші — хронометражшы қатысушылардың мөреге келуін анықтап тұрады. Уақыт дәлдігі 0,1 сек дейін.

Кез келген әдіспен жүзуге рұқсат етіледі.

Доп лақтыру жинақталуға, дәлдікке үйретеді және атудың мүмкіндігі жоқ жағдайда қолданылады.

Салмағы 150 гр допты лақтыру кез келген тегіс алаңда өткізіледі. Тигізу үшін 100х100 см 2 биіктікке ілінген көлемді нысана қолданылады.

Сынаманы қабылдау үшін сөре сызығы белгіленіп, керекті қашықтыққа нысана орнатылады.

Оқушылар алдымен орнында тұрып екі байқау, одан соң есептей лақтыруды орындайды. Нысанаға доптың тиюі белгіленіп отырады (бар – жоқ).

Доп лақтыруға қажетті дайындық жаттығулары:

а) барлық бұлшық еттері топтарына арналған жалпы дамытатын жаттығулар

ә) иық буындарын айналдыратын қол қимылдары,

б) оң-сол қолмен латыруды бейнелеп көрсету,

в) ұсақ тастарды, үйеңкі жаңғақтарын оң-сол қолдарымен қашықтыққа лақтырып нысана көздеу,

г) оң-сол қолдарымен теннис добын жерге ұру. Кімнің добы биікке көтерілетіндігін анықтау,

д) оң-сол қолдарымен допты қашықтыққа лақтыру,

е) допты қажетті нормадан екі есе жақын қашықтыққа оң-сол қолдарымен лақтыру,

ж) допты нормадан 3–5 м қашығырақ нысанаға лақтыру,

з) нормативтерді орындау.

Президенттік сынамаларда көп сайыстың қысқы және жазғы бағдарламасы, жас ерекшеліктері, топтары, көрсеткіштерді бағалау кестесі және разряд нормативтері көрсетілген. Барлығы 13 жас ерекшелігі тобы белгіленген 9-шы сынып оқушылары 2-ші және 3-ші топқа жатады.

Қысқы Президенттік үш сайыс (шағын калиберлі пневматикалық мылтықтан ату, кермеге тартылу, шаңғымен 3 км жүгіру, қыз балалар үшін кермеге тартылудың орнына шалқалап жатып денені көтеру) бойынша 70–200 ұпай аралығында тиісті разряд нормалары белгіленген. Ал жазғы 6 сайыс бойынша осы жастағы оқушыларда 110–350 ұпай аралығында разряд нормалары белгіленген. Сол сайыстар бойынша әр түрлі деңгейдегі разрядтарға ие болуға оқушылардың мүмкіндіктері бар.

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз.....	3
I. Теориялық мәліметтер.....	5
1. Жан-жақты дене даярлығы деңгейін арттыратын жаттығулар.....	5
2. Президенттік сынамалардағы нормативтік талаптарды тапсыруға арналған даярлықтың мақсаттары мен міндеттері.....	7
3. Ағзаның жүйелі қызмет етуіне дене жаттығуларының өсері және оған түсетін ауырлықты реттеу.....	11
4. Өзін-өзі бақылаудың қарапайым дағдылары.....	13
II. Жеңіл атлетика.....	22
1. Қауіпсіздік және жарыс ережелері.....	22
2. Іскерлік пен дағдылар.....	27
III. Гимнастика.....	35
1. Теориялық мәліметтер.....	35
2. Саптағы жаттығулар.....	37
3. Жалпы дамытатын жаттығулар.....	38
4. Снарядтағы жаттығулар.....	58
IV. Спорт ойындары.....	59
1. Баскетбол.....	59
2. Волейбол.....	67
3. Футбол.....	71
4. Қол добы.....	82
V. Қазақша күрес.....	86
1. Балуанның жан-жақты дайындығы.....	89
2. Қазақша күрестің тактикасы.....	94
3. Қазақша күрестің әдістері.....	99
VI. Жүзу.....	112
VII. Шаңғы даярлығы.....	126
VIII. Дала жарысы (кросс даярлығы).....	135
IX. Конькимен жүгіру.....	139
X. Денсаулық және салауатты өмір салты туралы негізгі түсінік.....	150
XI. Президенттік сынамалардың нормативтері және оны тапсыруға даярлық.....	157

Қасымбекова Сауле
Тайжанов Сугирали

Пробный учебник для 9 класса общеобразовательной школы
(на казахском языке)

Редакторы Г. Әдуова
Суретшісі Н. Жиреншиев
Көркемдеуші редакторы Н. Наурызбаев
Техникалық редакторы К. Тұрымбетова
Корректоры Ш. Биекеева
Компьютерде беттеген Г. Баймұратова

NE 85000

ИБ № 8000

Басуға 06.11.00 қол қойылды. Пішімі 84x108¹/₃₂. Қағазы офсеттік. Қаріп “Times/KazNur” Шартты баспа табағы 8,82. Шартты бояулы беттаңбасы 9,24. Есептік баспа табағы 8,21. Таралымы 800 дана. Тапсырыс № 4069

Қазақстан Республикасы Мәдениет, ақпарат және қоғамдық келісім министрлігінің Республикалық мемлекеттік “Рауан” баспасы, 480009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143.

“Дәуір” ЖАҚ “Кітап” өндірістік бірлестігі. 480009, Алматы қаласы, Гагарин даңғылы, 93.

Дайын диапозитивтерден басылған.

