

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

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

*7-8 сынып оқушыларына арналған
оқу қолданбасы*

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

Өзбекстан Республикасы Халыққа білім беру
министрлігі баспаға ұсынған

«О‘QITUVCHИ» БАСПА-ПОЛИГРАФИЯ
ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҮЙІ
ТАШКЕНТ — 2017

УЎК: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

У 74

Пікір жазғандар:

Т. ХАЙДАРОВ

— Өзбекстан Республикасына еңбегі
сінген оқытушы;

Р. ХАЛМУХАМЕДОВ

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

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

ISBN 978-9943-22-113-0

© Т.С.Усмонхужаев және басқ.
Қайта өңделіп, толықтырылған
басылымы.

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



КІРІСПЕ

«Отанымыздың болашағы, халқымыздың ертеңгі күні, еліміздің әлемдік қауымдастықтағы абыройбеделі, ең алдымен, перзенттеріміздің ойдағыдай өсіп, кемелденіп, өмірге қандай адам болып қадам басуына байланысты. Біз бұндай ащы шындықты ешқашан ұмытпауға тиіспіз».

И. А. Каримов

Қадірлі балалар! Сендер дене тәрбиесіне қатысты бірқатар теориялық білім негіздерін меңгеріп алдыңдар. Сан қилы спорт түрлері бойынша алғашқы практикалық дағдылар мен біліктерге ие болдыңдар. Енді сендер жас ерекшеліктерің мен жеке мүмкіндіктеріңді ескере отырып, мектеп жанындағы спорт секцияларына, балалар мен жасөсіпірімдер мектептеріне қатыса аласыңдар. Егер өздерің таңдаған спорт түрлерімен ерте бастан-ақ шын ықыласпен, тұрақты шұғылдансаңдар, өз жерлестерің — теннисшілер Денис Истомин, Ирода Тулаганова және Ақгүл Аманмұратова, боксшылар Фазлиддин Ғайыпназаров, Шахрам Ғиясов, Хасанбай Дусматов, Шахобиддин Зоиров және Бектемір Мелиқозиев, самбодан әлем чемпионы Шухрат Хужаев, балуан Бахром Авазов, футболшы Миржалол Қосимов, дзюдошы Абдулла Тангриев, Ришод Собиров, жүзгіш Саида Искандарова, шахматшы Рустам Қасымжанов, жеңіл атлетші Анвар Кучмурадовтар секілді бүкіл әлемге әйгілі болып өлесіңдер.

Егер әрқайсысың өзің ұнатқан спорт түрімен шұғылдансаңдар, жеке басыңның ерекшеліктері, физикалық даму деңгейлерің, сапалық қасиеттерің (күш, жылдамдық, төзімділік, ширақтық және басқалар), айналысып жатқан спорт түрін қай дәрежеде игергенің, күн тәртібін қалай сақтағаның, тамақтану,

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

Сендер қазір алуан түрлі физикалық жаттығуларды өз беттеріңмен, дербес орындай алатын жастасыңдар. Бойларыңда күш-қуат пен төзімділік белсенді түрде дамып келе жатқандықтан, жеңіл атлетика, баскетбол, волейбол, футбол, күрес, велоспорт, ескек есу және басқа спорт түрлерімен үзбей шұғылдана аласыңдар. Алайда сендер белгілі бір ережелерге қатаң бойсұнуға тиіссіңдер.

«Денсаулығың жөнінде әңгімелесеміз» деп аталатын алғашқы бөлімде өздеріңді қалай сезінетіндерің, тамыр соғысыңа қарап өз денсаулығыңды бақылауды, дұрыс тамақтануды, ұйқы мөлшерін, көзді қалай сақтау керектігін, өсу үстіндегі ағза үшін өзіңе-өзің қалай көмектесуге болатынын үйренесіңдер, өзінді-өзің уқалау ережелерімен танысасыңдар.

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

«Денім сау болсын десен» деген атпен берілген үшінші бөлімде күш, жылдамдық, икемділік, төзімділік рәуішті сапалық қасиеттерді дамыту үшін қандай машықтарды игеру қажеттігін біліп аласыңдар. Қысқасы, сендер алдарыңа қойылған міндетке толық қол жеткізу үшін машық-жаттығуларды үзбей орындауға тиіссіңдер. Күнделікті жаттығулар сендердің ағзаларыңды шындайды, қайрат-жігеріңді жаниды, кездескен қиыншылықтарды жеңе білуге баулиды.

I бөлім



ДЕНСАУЛЫҒЫҢ ЖӨНІНДЕ ӘНГІМЕЛЕСЕМІЗ

Өзін сезіну, тәбет, ұйқы. Әркім де жастайынан-ақ денсаулығының мықты болуын қалайды. Сондықтан да сен өзіңнің түр-сымбатың мен денсаулығыңды нығайтуды неғұрлым ерте бастасаң, алдағы өміріңнің солғұрлым сенімді, мазмұнды және жақсы болуын қамтамасыз етесің. Әйтпесе «Жұмысты неден бастау керек? Шаршаңқылықтың алдын қалайша алуға болады? Машықтарды қалайша дұрыс ұйымдастырамын?» деген орынды сұрақтар туылады. Бұл үшін алдымен ағзаның өмірлік маңызды жүйелері – жүрек-қантамыр саласы мен тыныс алуды дамытуға септігін тигізетін дене жаттығуларын тұрақты орындап тұрған жөн. Күнделікті машықтар сенің ағзанды нығайтады, ерік-жігерінді шыңдап, қиыншылықтарға төзе білу қабілетінді жетілдіреді. Жүру, жүгіру, жүзу, туризм, гимнастикалық жаттығу сияқтылармен айналысу күнделікті қажеттілікке айналуға тиіс. Бұлар адамның түр-тұлғасы сымбатты болуын қалыптастырады, қимыл-қозғалысының ширақ, епті болуына көмектеседі.

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

Егер сен физикалық жаттығуларды жан-тәніңмен беріле орындап жүрген болсаң жақсы. Онда барлық машықтар саған сәйкес келеді, уайымдаудың жөні жоқ. Егер сен жаттығуларды жүрдім-бардым, қалай болса солай көңілсіз орындап жүрген болсаң, онда дене жаттығулары бағдарламасын қайта қарауың керек. Өйткені жаттығулар саған артық салмақ түсіріп, көңіл қошыңның төмендеуіне себеп болған шығар. Онда дене шынықтыру жаттығуларының көлемін біраз азайт, тек мүлдем тоқтатып қойма.

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

дастырылып, тұракты жүргізілсе, адам міндетті түрде өзін жақсы сезінеді. Өзінді нашар сезіну, көбінесе дене жаттығуларының көп-аздығына және ағзаның жалпы өзгерістеріне байланысты болады. Осыған орай адамның өзін сезінуі жақсы, қанағаттанарлық немесе жаман деп бағаланады: жақсы күйде — сергектік, көңіл қошының көтеріңкілігі; қанағаттанарлық күйде — самарқаулық, босансу, еңбекке ынтаның төмендеуі, қысылу секілді белгілер байқалады.

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

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

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

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

Ұйқы. Қанып ұйықтау — денсаулықтың белгісі әрі орындалып жатқан дене жаттығуларына төзімділіктің нәзік көрсеткіші болып табылады. Егер сен кешке қарай қатты ұйықтап, таңертең өзінді тың да сергек сезініп оянсаң, онда ұйқыңның қалыпты

болғаны. Ұйқының бұзылуы — ұйықтаудың қиындауы, бейжай ұйықтап, жиі-жиі ояна беру, қорқыншыты түстер көру, аз ұйықтау, бастың ауыруы, еңбекке құштарлықтың төмендеуі және ұйқыдан тұрған соң да өзінді нашар сезіну.

Ұйқы ағзаның ең маңызды сұранысы болып саналады. Адамның жемісті еңбегі көп ретте ұйқыға тікелей байланысты. Өйткені ұйқы кезінде адам ағзасы тынығып, күш жинайды. Әсіресе бас ми қабығының жасушалары үшін ұйқы аса қажет. Ұйықтар алдындағы жаттығулар сені зорықтырмауға тиіс. Әйтпесе бұл жағдай сенің ұйқыңның бұзылуына себеп болады. Қысқасы, ұйқы гигиенасына қатаң мойынсұну сендер үшін өте маңызды.

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

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

Мектепке күннің бірінші жартысында баратын болсаң, түскі тамақтан соң ашық аспан астында біраз серуендеп, дене жаттығуларымен айналыс. Содан соң сабақ дайындауға отыр. Егер оқуға күннің екінші жартысында баратын болсаң, ертерек тұрып, алдымен үйге берілген тапсырмаларды орындап ал. Сабаққа дайындалуды күрделілігі орташа тапсырмалардан баста. 45 минут өткен соң, 10 минуттық үзіліске шық. Үзіліс кезінде бірнеше гимнастикалық машықтарды орында: ары-бері иіл, отырып-тұр, дененді айналдыратын қозғалыстар жаса.

Көзінді сақта

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



1-сурет.

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

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

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

Әртүрлі құрал-саймандармен жұмыс істеген кезде қауіпсіздік техникасы ережелерін қатаң сақтап, арнайы көзілдіріктерді тағып алындар, сонымен қатар қорғаныс экрандарын пайдаланындар. Сүргіленген тактайдың қырындыларын бір-біріне үрлеп

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

Түр-тұлға, сымбат туралы

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

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

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

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

Дене шынықтырумен тұрақты шұғылдану түртұлғаның сымбатты болуына септігін тигізеді. Сол себепті гимнастикалық жаттығулар кешеніне тұлғаның кемшілігін түзететін (корректировка жасайтын) машықтар енгізіледі. Тұлғаны дұрыс қалыптастыру үшін жүзу, ескек есу, гимнастика, волейбол, баскетбол тақылеттес спорт түрлерімен шұғылданған тиімді. Егер түр-тұлғаның қисық қалыптасуы енді ғана басталса, оны таңертеңгі дене шынықтыру машықтарының көмегімен түзеуге болады.

Күн тәртібінің бұзылуы

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Тамырдың соғуы

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



2-сурет.

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

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

Дене жаттығуларымен тұрақты шұғылдану (әсіресе жүгіру, жүзу, велосипед тебу және басқалар) нәтижесінде ағза жүйелерінің қызметі үнемді бола бастайды. Қажетті төзімділікті ескере отырып жаттыққан адамның жүрегі қан айналым жүйесінің қызметіне азырақ күш жұмсайды.

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

Дененің даму көрсеткіштерін біл

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

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



3-сурет.

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

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

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

Бойдың өсуі үшін керіліп-созылу жаттығулары (турникке тартылу), секіру жаттығулары (биіктікке, ұзындыққа секіру), алға-артқа, оң-сол жақтарға иілу, босаңсытатын машықтар, уқалау, су емшаралары және күнге күйіп шынығу өте-мөте пайдалы. Баскетбол, волейбол, жүзу сияқты спорт түрлерімен шұғылдану да бойдың қалыпты өсуіне көмектеседі. Осылайша 18–20 жасқа дейін өсуге арнайы себепшарттар арқылы ықпал жасаудың нәтижесі жоғары бола-рына еш күмән жоқ.

Бойларын өсіргісі келген балалар төмендегілерді бұлжытпай орындауға тиіс:

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

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

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

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

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

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

3. Турникке асылып тұрған күйінде аяқтарыңды сағат маятнігі сияқты оңды-солға тербелт (бұлшық еттер мүмкіндігі барынша босансуға тиіс).

4. Босансыған күйінде асылып тұрып, дененді оңға және солға бұруға тырыс.

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

6. *Бастапқы қалып.* Шалқаннан жатып, аяқтарыңды алға, ал қолдарыңды екі жағына соз. Біресе оң аяғыңды, біресе сол аяғыңды кезектестіре тік бұрыш жасап көтер. Аяқтарыңды біріктіріп де, оларды басыңнан асыра көтеруге әрекет жаса.

Ұсынылған жаттығулардың әрқайсысын 8–12 реттен қайтала.

Уқалауды үйрен

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

Дененің шаршауын қалай басуға болады? Кейбір адамдар бұны диванға жату немесе жайлы креслоға отыру арқылы шешуге болады деп санайды. Дегенмен 3-5 минуттық уқалау шаршауды мүлдем жойып, күш-қуатыңды бастапқы қалыпқа келтіретінін көпшілік біле бермейді. Уқалаудың тиімділігі оның қарапайымдығында, қолайлылығында және кез келген жағдайда ерікті түрде жүзеге асыруға болатындығында. Уқалау денеге қажетті бірден-бір емшара ретінде дене тәрбиесі сабағына кірісерден бұрын бұлшықеттер мен буындарды дене шынықтыру жаттығуларына дайындау үшін, ал сабақтан кейін шаршаған бұлшықеттерді босаңсыту мақсатында қолданылады. Бір сөзбен айтқанда, сен келісті де келбетті, сымбатты да сұлу, денсаулығың тұрғысынан мықты да ширақ болуды қалайсың ба? Бірнеше сабақтардан кейін де көңіліңнің көтеріңкі, деніңнің сау болуын ше? Міне, бұндай жағдайларда саған уқалау жақсы жәрдем береді.

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

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

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

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

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

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

Уқалау да нақ музыка сияқты адамға көтеріңкі көңіл күй сыйлап, аурудың төмендеуіне, сергектік және ширақтық сезімдерінің пайда болуына көмектеседі.

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

Уқалаудың әдіс-амалдарын жақсы біліп алу керек. Бұл үшін мына төмендегілерге көңіл бөліндер:

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

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

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

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

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

6. Уқалауға кірісерден бұрын қолдарды сабындап жууды немесе әтірмен сүртуді естен шығармандар.

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

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

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

10. Денедегі жарақаттың үстінен уқалауға болмайтыны естерінде болсын.

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

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

12. Ишінара уқалау кезінде дененің кейбір бөліктері, мысалы, қол немесе аяқ, жауырын және басқа жерлер уқаланады. Бұл уқалау 5–10 минутқа созылады.

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



4-сурет.

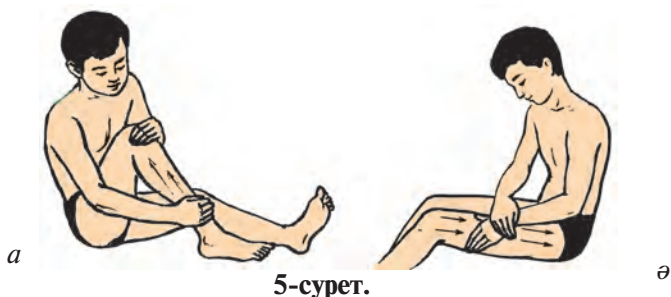
20 минуттық уқалау үдерісінде сылау, сілкілеу, ұрғылау әдістерімен және баяу қимылмен орындалатын уқалаулар орындалады. Баяу қимылды уқалау 2 минутқа, сығу мен ұрғылау 8 минутқа, мыжып езгілеу 10 минутқа созылады.

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

Сығу. Бұндайда бас бармақ пен сұқ саусақ бірігіп қимыл жасайды. Саусақтар алақанмен бірге төмен қарай бұрылып, уқаланатын жерге көлденең қойылады да, нақ сол ара бас бармақпен қатты басылады. Бұндай сығу алақанның қырымен де орындалады, онда саусақтар жартылай бүгіледі. Саусақтар бұлшық етке сәйкес көлденең күйінде тұрады. Сығудың тиімділігін арттыру үшін әдісті орындап жатқан қолдың үстінен екінші қолмен басу керек (5-а, ө суреттер).

Езгілеу. Бұл бұлшықеттерді уқалаудың негізгі тәсілі болып саналады.

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



5-сурет.

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

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

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

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

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



6-а, ө, б суреттер.



6-в, 2, F суреттер.

және езу күші бірқалыпты болуы үшін уқаланып жатқан жерге тіреледі (6- 2 сурет).

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

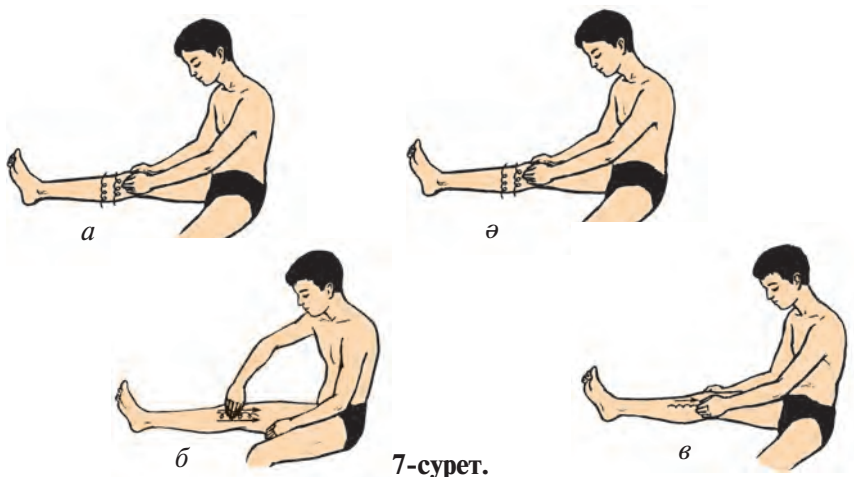
Уқалау. Бұл бір, екі яки барлық саусақтардың жұмсақ жерімен түзу сызық бойынша немесе сағат тілі бойынша айналдыра уқалау болып табылады (7- a сурет).

Алақанның көмегін пайдаланып түзу сызық бойымен (ұзындығы бойынша) уқалау (7- ә сурет).

Түзу сызық бойымен шымшылай уқалау (7- б сурет).

Жұдырық боп түйілген саусақтармен тәж тәрізді уқалау (7- в сурет).

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



7-сурет.



8-сурет.



9-сурет.

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

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

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

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

Сілқу. Бұл жұмыс уқалау аяқталған соң, отырған, тұрған немесе жатқан күйде орындалады. Сілқу кезінде бұлшықеттер барынша босансуы керек.



Бөлімге байланысты сұрақтар

1. Сен денсаулығыңды нығайту үшін дене шынықтыру жаттығуларының қайсысын пайдаланар едің?
2. Дене шынықтыру жаттығуларының тәбет үшін қандай әсері бар?
3. Қанып ұйықтау, жеңіл гимнастикалық жаттығулар мен таза ауада серуендеудің қандай маңызы бар?
4. Күн тәртібінің бұзылуы адам ағзасына қалай әсер етеді?
5. Сен өз күн тәртібінде тамақтану мөлшерлерін қалай белгіледің?
6. Түрлі жаттығуларды орындаған соң, бұлшықеттер мен ағзаның басқа мүшелерінде ауру байқалса, қайтер едің?
7. Тамырдың соғуы деген не, оны қалай өлшеуді, кімде қалай болатынын білесің бе?
8. Сен дұрыс тыныс алу дегенді қалай түсінесің? Оны қимыл-қозғалыстарға сәйкестендірудің пайдасы неде?
9. Физикалық дамудың көрсеткіштері нелерден тұрады? Бойың мен тұлғанның өсуінде дене тәрбиесі мен спорттың маңызы қандай?
10. Танертең өзін-өзі уқалауды, сылап-сипауды және басқа емшараларды жаттығулардан бұрын және кейін пайдаланудың ағзаға әсері бар ма?

II бөлім

ӨЗІҢЕ-ӨЗІҢ КӨМЕКТЕС

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

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

ГИМНАСТИКА

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

түр-сымбатқа келбет, қимыл-қозғалыстарға нәзіктік пен әсемдік береді. Гимнастикалық жаттығуларды орындамай тұрып, спортшылардың физикалық дайындығына берік іргетас қалауға болмайды. Яғни бұлшықет жүйесі мен сүйек-буын аппаратын тек гимнастика (иілгіштік, майысқақтық жаттығулары) мен акробатика (тоңқалаң асу, «көпір» жасау) ғана нығайта алады. Дене шынықтыру жаттығуларын тұрақты орындап, сабақтарды дұрыс өткізгенде ғана гимнастика денсаулық нығайтуға, тірек аппаратының жақсы дамуына, физикалық тұрғыдан жан-жақты шындалуға және алуан түрлі қимыл-қозғалыс дағдыларын меңгеруге көмектеседі. Гимнастикамен айналысу ғана шапшаңдық, мықтылық, төзімділік, майысқақтық секілді сапалық қасиеттерді меңгеруге, буындардың икемділігі, қимыл-қозғалыстарды үйлестіре алу, бұлшықеттерді босаңсыта білу және білік-дағдыларды қалыптастыру мүмкіндігін туғызады.

Гимнастика түрлері

Адамның бойында сан түрлі қимыл-қозғалыстарды орындай алатын қабілет бар. Сондықтан гимнастика жаттығулары да әр қилы, бұл жаттығулар түрлерге бөлінеді.

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

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

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

Әйелдер гимнастикасында майысқақтық пен серпімділікті дамыту, қимыл-қозғалысты эстетика-

лық тұрғыдан бейнелеу, ырғақ пен қарқынды сезіну біліктері менгеріледі, түр-тұлға жетіліп, жүру жақсарайды. Жаттығулар көбінесе музыканың сүйемелдеуімен жүргізіледі. Бұларды аптасына 2—3 рет өткізген тиімді болып табылады.

Атлетикалық гимнастика күш-қуатты дамытуға арналған дене шынықтыру жаттығуларының жүйесі ретінде ер адамдардың сыртқы көрінісін және жан-жақты физикалық дайындығын жетілдіруге бағытталады.

Кәсіби-практикалық гимнастика дене тәрбиесінің құрамдас бөлігі ретінде шұғылданушыларды жалпы дамытуға, олардың қимыл-қозғалыс қабілетін жетілдіруге және таңдаған мамандықтарын ойдағыдай игеруге бағыттайды.

Жалпы орта білім беретін мектептерде дене тәрбиесі бойынша оқу істері үдерісінде балаларды шынығуға жан-жақты дайындау үшін әскери-практикалық гимнастика қолданылады.

Спорттық-практикалық гимнастика спорттың әрбір түрінің жалпы және арнаулы дайындық бөлімі болып саналады да, спорттық көрсеткіштердің өсуін жеделдету мүмкіндігін береді. Демек, гимнастиканың бұл түрі күрделі қимыл-қозғалыстармен байланысты түрлерінде (суға секіру, күрес және басқалар), акробатика жаттығуларында кеңінен қолданылады.

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

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

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

Спорттық гимнастика ерлер мен әйелдерге арналған жаттығулардан, көпсайыс түрлерінен тұрады. Ерлер көпсайысының құрамына еркін жаттығулар, спорттық «конь», шеңбер, параллель бөрене және турник секілді құралдардың көмегімен орындалатын машықтар енеді. Ал әйелдер көпсайысына еркін жаттығулар, сүйеніп секірулер, спорттық бөрене мен әр түрлі биіктіктегі параллель бөренелер көмегімен орындалатын жаттығулар жатады.

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

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

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

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

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

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

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

2. Бұдан кейін қол бұлшықеттеріне арналған жаттығуларға кезек тиеді (қолдарды жаю, бұгу, әр түрлі бағыттарға қарап шалт қимылдар жасау, бүгілген немесе жайылған қолдармен шеңберлер сызу). Бұндай жаттығулар буындардағы қимыл-қозғалыстардың арта түсуіне ықпал жасайды.

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

4. Соңғы кезекте тұлға мен бел бұлшықеттеріне арналған жаттығулар орындалады (алға-артқа, қос бүйірге қарай иіліп-бұрылулар, бас пен кеудені оңды-солға бұру қозғалыстары). Бұл топтың жаттығулары оқушылар үшін ерекше маңызды, өйткені сабақ үдерісінде партада ұзақ уақыт отыруға тура келеді. Ал бұл бұлшықеттердің дәрменсізденуіне, белде аурудың пайда болуына соқтыруы ықтимал.

Гимнастика сабақтарында сен бүкіл назарыңды, бірінші кезекте, акробатика жаттығуларын орындап, шапшандық, майысқақтық, қимыл-қозғалыстар үйлесімі, күш, барлық буындардың әрекеті сияқты сапалық қасиеттерді дамытуға бағытта. Арқанмен өрмелеуге жаттық, күшті, төзімділікті, шапшандықты шыңда. Гимнастикалық «козёлдан» секіріп өту, сынар бөрене мен параллель бөренелерде жаттығу орындау (майысқақтық пен төзімділікті дамыту), спорт залында немесе мектептің денсаулық қалашығында орналасқан барлық кедергілерді жеңіп өту тәрізді сынақтарда еш мүдірмей, жылдамдығың мен ептілігіңді дамытуға тиіссің. Қыздар сынар бөрене үстінде тұрып шеңбермен, доппен, секіргіш жіппен және басқа снарядтармен жаттығулар орындап, майысқақтықты дамытады. Осы айтылған машық түрлері бұрынғы сыныптарда да өтілгендіктен, олар жөнінде егжей-тегжейлі айтып отырудың қажеті жоқ. Дегенмен сабақ үстінде гимнастика бойынша дене шынықтыру жаттығуларын орындаған кезде спорт снарядтарын пайдаланудың төмендегідей негізгі ережелерін біліп ал:

1. Бұзылған жабдықтарды пайдаланба.
2. Құрыс-тырыстарды жазатын машықтарды орындамай тұрып, негізгі жаттығуларды бастауға болмайды.
3. Жолдасыңның немесе үлкендердің көмегі қажет болатын күрделі жаттығуларды өз бетінше орындама.

Таңертеңгі дене шынықтыру жаттығулары

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

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

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

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

Жалпы жүктеме тек жаттығулардың мөлшері мен олардың мазмұнына ғана емес, сонымен қатар қайталаудың саны мен орындау жылдамдығына да байланысты болатынын естен шығарма. Бұл ретте алдымен өзінді сезінуіңе, шаршағандығыңа да көңіл бөл. Бұлшықеттеріңнің ауырғанынан қорықпа, ол бірте-бірте өтіп кетеді. Бірақ дел-сал болып, өзінді нашар сезінсең, жаттығуды уақытша тоқтата тұр.

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

Секіргішпен орындалатын жаттығулар

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

Егер сен секіргіш жіппен жаттығуды бастасаң, төмендегі жаттығуларды орында. Бұл жаттығулар кезінде жұмсақ қимылмен, серіппе секілді қозғалып, тұлғанды тік ұста, кеуде мен басты ешқайда бұрмай, иықтарыңды кең жай, бұлшықеттерге артық салмақ түсіріп зорықтырма. Секіргішпен секіргенде тізелеріңді лажы барынша бүкпеуге тырыс. Допша жеңіл секіруді және жерден көтерілгенде керілген жіптей тартылуды үйрену үшін секіргішсіз де көбірек машықтану керек. Секіру кезінде қателікке жол берсең, одан ұялма, секіруді одан әрі жалғастыр. Асықпа, боасаңсыма да. Сабыр сақта (10-сурет).

Егер біркелкі секіруден жалыққан болсаң, алдын сол аяғыңмен, содан соң оң аяғыңмен алға, артқа жылжи отырып секіруге әрекет етіп көр.

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



10-сурет.

Айналма жаттығу тәсілі

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

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

Күшті дамытуға арналған жаттығулар кешені

1. Отырып, қолдарды артқа қойып сүйену. Аяқтарды бұрыш жасай көтеру, содан соң бастапқы қалыпқа қайту.

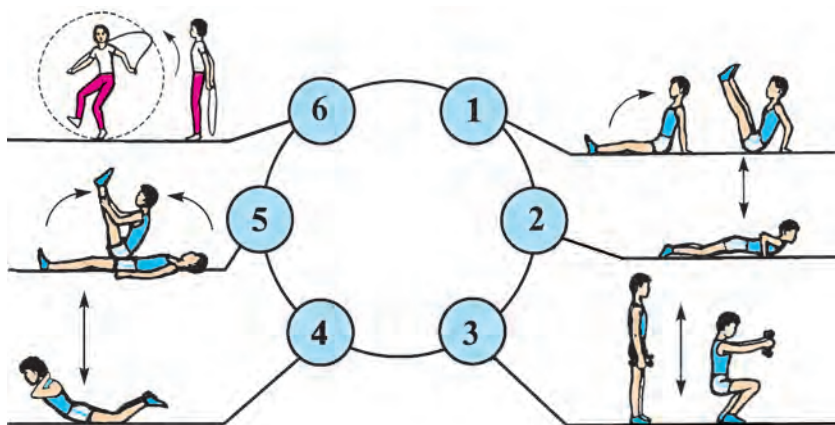
2. Жатып, қолдарға сүйену және оны бүгіп-жазу.

3. Негізгі, тік тұру қалпынан гантель ұстаған қолдарды алға созып, жартылай отыру.

4. Етпеттей жатып, қолдарды бастың артына қою, белді иіп, кеудені көтеру және түсіру.

5. Әуелі шалқасынан жату, содан соң бұрыш жасай отыру, қолдармен балтырды ұстап, аяқ пен кеудені тік көтеру.

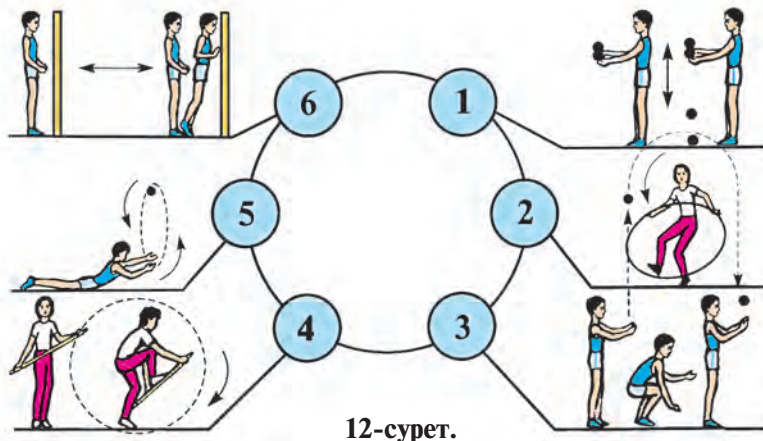
6. Секіргішті алға қарай айналдырып секіру (11-сурет).



11-сурет.

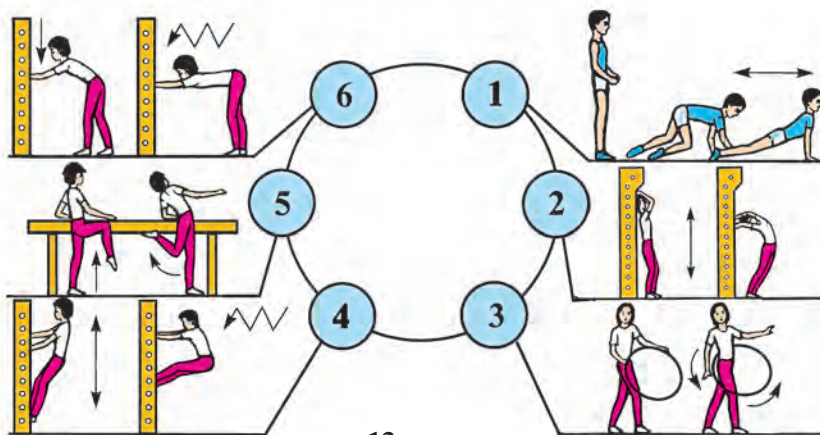
Шапшаңдықты дамытуға арналған жаттығулар кешені

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



Иілгіштікті дамытуға арналған жаттығулар кешені

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



13-сурет.

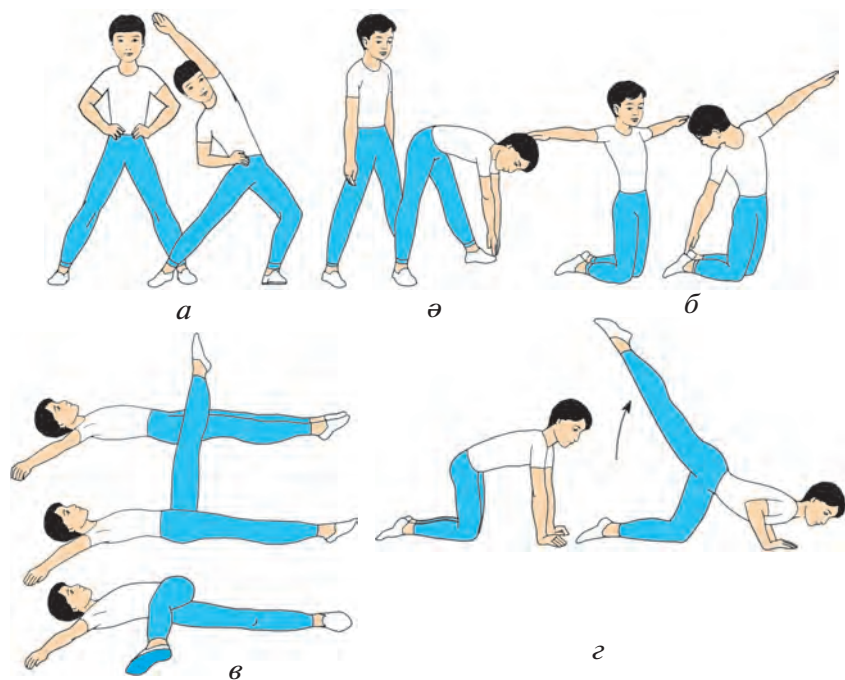
6. Аяқтарды кең қойып, қолдармен гимнастикалық қабырғадағы сатыларды ұстау және денені серіппе секілді қозғалту (13-сурет).

Заттарсыз орындалатын жаттығулардың 1-кешені

1-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын кең ашып, қолдарды белге қой (14-а сурет). 1–3 — оң аяқты жанға, оң қолды белге қойып, сол қолды жоғарыдан артқа қарай жібер. Сол қолды бүгіп, оң жаққа серіппедей үш рет иіліп, тынысыңды шығар. 4 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. Осының өзін сол жағыңмен қайтала. Екі жағдайда да қимылдарды бірқалыпты орында.

2-жаттығу. Б. қ. — аяқтар арасын кең ашып, қолдарды екі жанға түсір (14-ә сурет). 1–3 — қолдың ұшын жерге тигізіп, үш рет серіппе тәрізді иіл. Алма-кезек оң аяққа, алға және сол аяққа иіл, бойыңды тіктеп, тыныс ал. Осыны оң аяққа иілумен баста. Енді аяқтарыңды тізеден бүкпей орында.

3-жаттығу. Б. қ. — шөкелей отырып, қолдарыңды жаныңа қарай соз (14-б сурет). 1 — кеудені оңға бұрып, иіл, оң қолыңның ұшын өкшеңе тигіз де, тынысыңды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. 3–4 — осының өзін екінші жағыңа бұрылып орында. Бұрылу кезінде отырып қалма, тізе-



14-сурет.

леринди де орнынан қозғалтпа. Басынды бұрылған жағына қарай еңкейт.

4-жаттығу. Б. қ. — шалқаңнан жатып, қолдарды жаныңа қарай соз және алақандарды жерге қарат (14- в сурет). 1 — сол аяғыңды жоғары көтер. 2 — оны оңға қарай түсір және аяғыңның ұшын жерге тигіз. 3 — аяқты тағы да жоғары көтер. Қимылдарды аяқты түзу ұстаған күйде орында. Кеуденді бұрған кезде қол мен иықты жерден көтерме. Тынысты ерікті түрде, тоқтатпай ал. Машықты сол және оң аяқтарыңмен алма-кезек орында.

5-жаттығу. Тізеңмен жүрелеп, қолыңа сүйен (14- г сурет). 1—2 — сол аяқты бүгіп, көкірегіңді жерге жақындатып тыныс ал. 3—4 — «қолдарыңмен жерден» көтеріліп, бастапқы қалыпқа қайт та, тынысыңды шығар. Осыны сол аяғыңмен орында. Тіреу болған аяқтың тізесін орнынан қозғалтпа, ал екінші аяқты тіке соз. Сүйенгенде қолдарыңды иық кеңдігіне келтір.

Заттарсыз орындалатын жаттығулардың 2-кешені

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

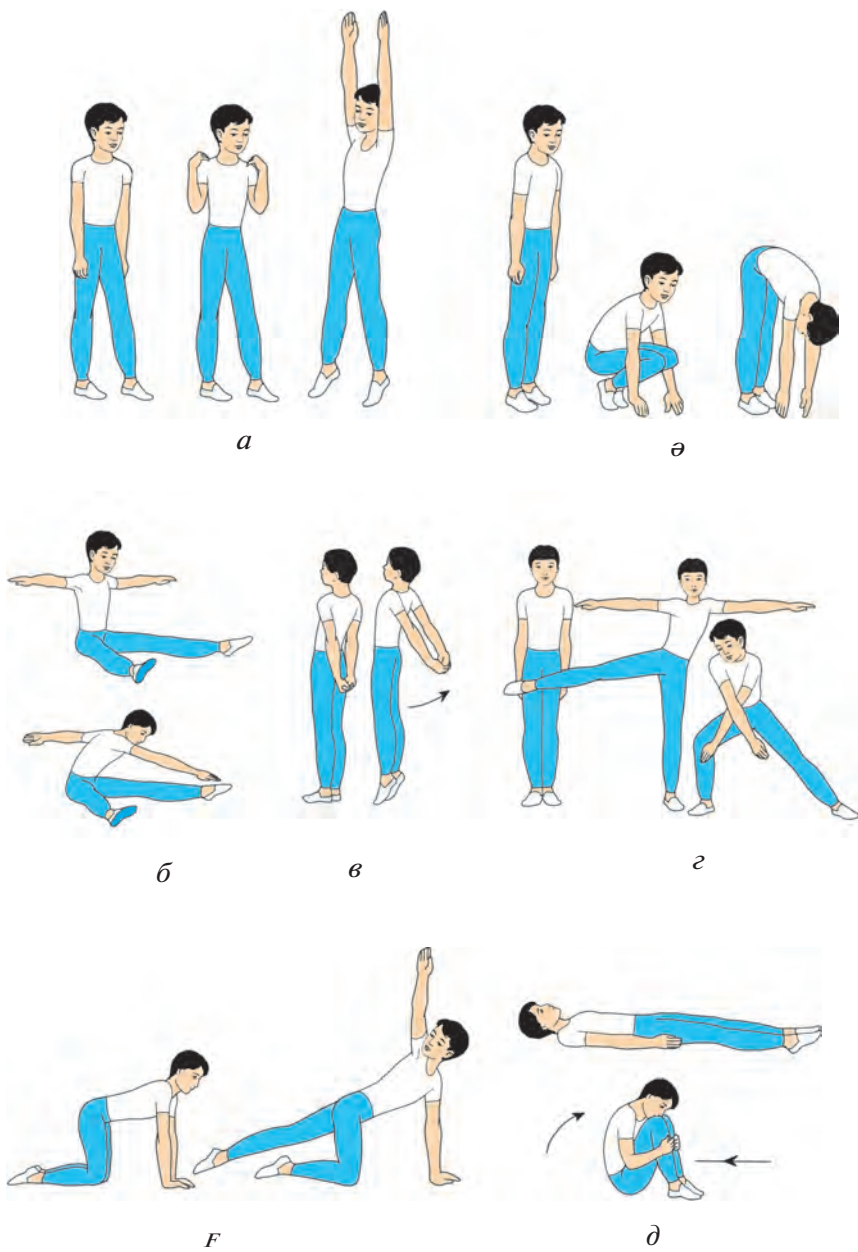
2-жаттығу. Б. қ. — негізгі тік тұру күйі (15-ә сурет). 1 — отыр да, қолыңа сүйен. 2 — аяқтарыңды дұрыс ұста және иіліп, тыныс шығар. 3 — аяқтарыңды бүгіп отыр да, қолдарыңа сүйен. 4 — негізгі тік тұру күйіне қайтып, тыныс ал. Таянып отырған қалпыңнан шығып, аяқтарыңды созу кезінде қолдарыңды жерден үзбеуге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

3-жаттығу. Б. қ. — отыр да, аяқ-қолдарыңды қос қапталыңа қарай соз (15-б сурет). 1 — сол аяққа қарай иіл де, оң қолды сол аяқтың ұшына тигіз, сол қолды артқа қарай созып, тынысыңды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа қайтып, тыныс ал. 3—4 — осыны оң аяғыңмен орында. Бастапқы қалыпқа қайт та, басыңды тік ұстап, иықтарыңды түзет.

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

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

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



15-сурет.

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

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

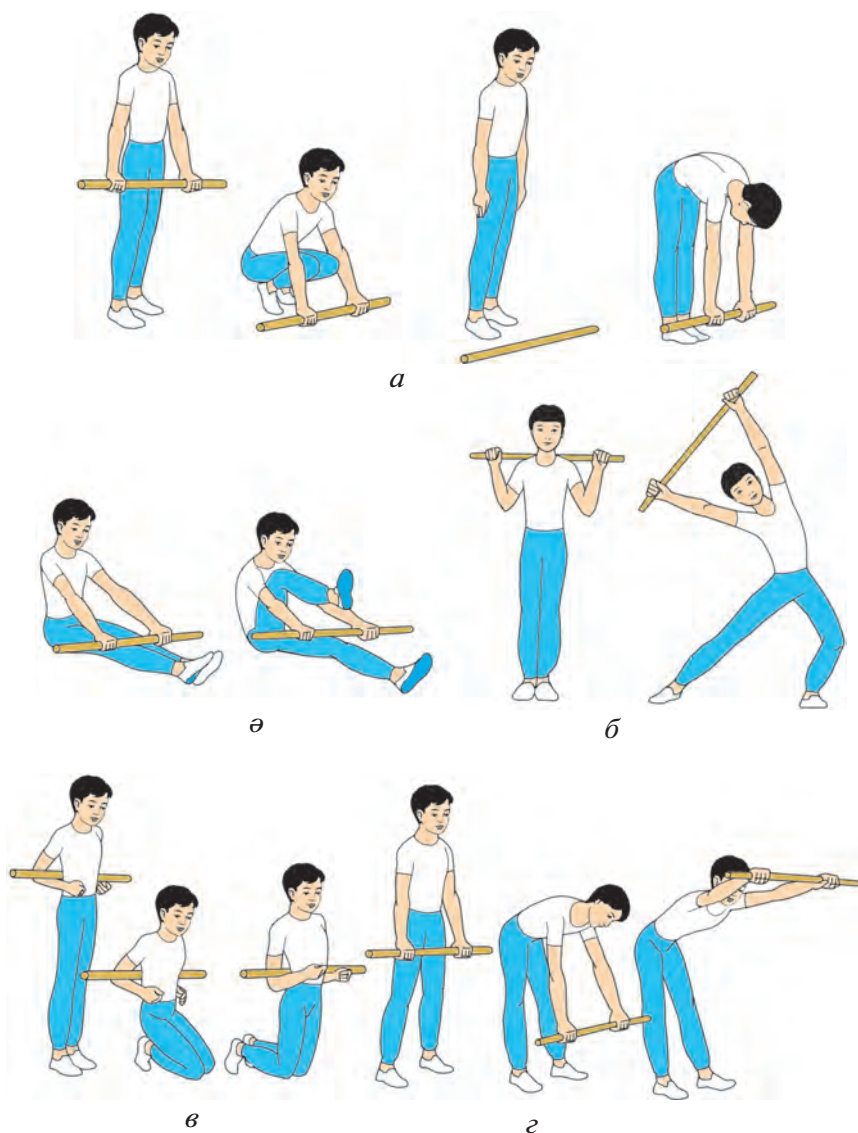
Гимнастикалық таяқтармен орындалатын жаттығулардың 1-кешені

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

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

3-жаттығу. Б. қ. — тік тұрып, аяқтарыңды біріктіріп, таяқты желкеңе қой (16-б сурет). 1—2 — оңға қарай иіл, сол жаққа қадам тастап, аяғыңды тізеден шамалы бүк және оң жаныңа иіліп, таяқты жоғары қарай созып тыныс ал. 3—4 — осының өзін келесі жағыңа қарай орында. Барлық қимыл-қозғалыстарды ешқандай бұрылыссыз, бірқалыпты жүзеге асыр.

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



16-сурет.

ўстап беліне қой (16-в сурет). 1—2 — аяқтың ұшымен тізерлей отырып, қолыңды бүк және таяқты қыса ұстап беліне қой да, тынысыңды шығар. 3—4 — осы қалыпта аяғыңның ұшымен тізерлеп артқа шегін де, тыныс ал. Машықты екі-үш рет қайтала.

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

Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулардың 2-кешені

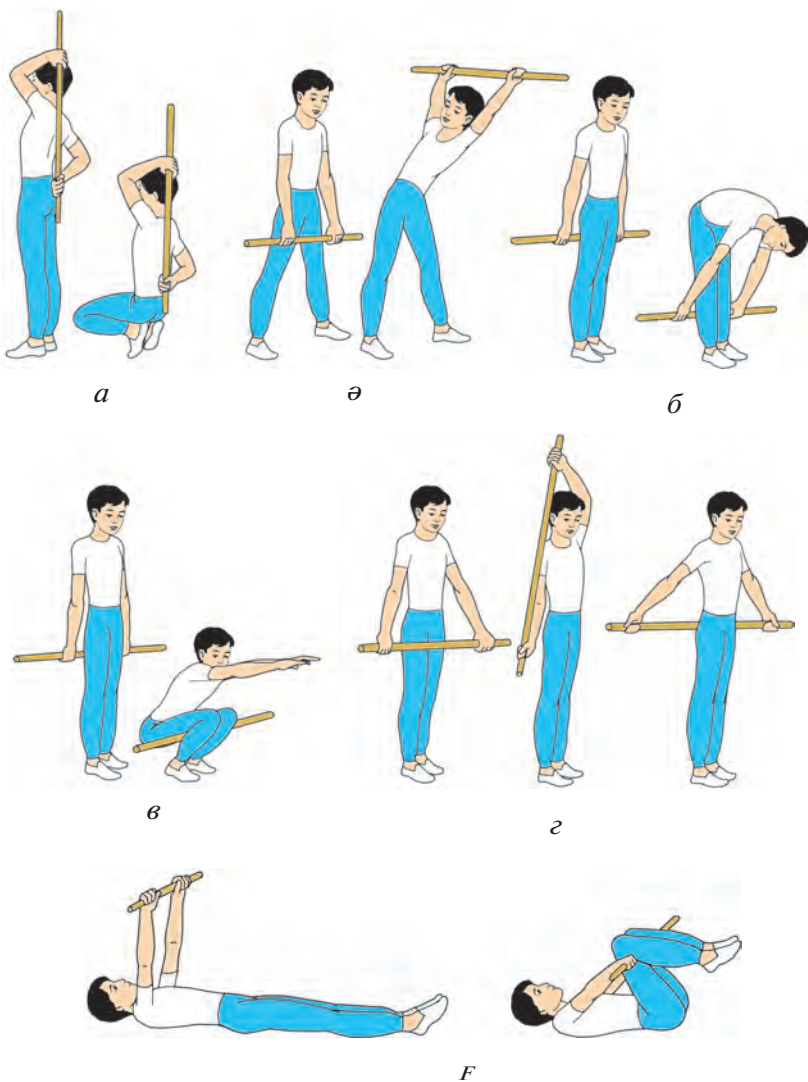
1-жаттығу. Б. қ. — аяқтарды қатар қойып, тік тұр және қолдарыңды бүгіп, таяқты арт жағына тігінен ұста (17- а сурет). 1—2 — отыр да, тынысыңды шығар. 3—4 — орныңнан тұр да, тыныс ал. Тұлғаның тік қалпын сақтап, таяқты желкеңе және арқана басып тұр. Машықты бірнеше рет қайтала.

2-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кендігіндей ашып тік тұр, таяқты алдыңғы жаққа, төменірек ұста (17-ә сурет). 1—2 — таяқты жоғары көтер, кеуденді оңға қарай бұрып тыныс ал. 3—4 — бастапқы қалыпқа оралып, тынысыңды шығар. Осының өзін сол жағына бұрылып орында, қолдар тура күйінде қалады. Аяқтарды орнынан қозғалтпай, осыны екінші жағыңмен орында.

3-жаттығу. Б. қ. — аяқтарды біріктіріп, тік тұр және таяқты арт жағына төменірек ұста (17-б сурет). 1—2 — таяқты арт жағыңнан балтырыңа сырғанатта, алға қарай серіппедей шалт иіл және тыныс шығар. 3—4 — бойыңды тіктеп, тыныс ал. Иілген кезде аяқтарыңды бүкпе.

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

5-жаттығу. Б. қ. — аяқтарыңды біріктіріп, тік тұр, таяқты алдында-төменіректе ұста (17-г сурет). 1 — сол қолды бастың үстінде бүгіп, таяқты оң жамбаспен тік ұста. 2 — таяқты арт жағыңнан төмен түсіріп, беліңе қойып ұста. Таяқты шеңбер бойымен жүргізгендей етіп қозғалт. Бірқалыпты тыныс ал.



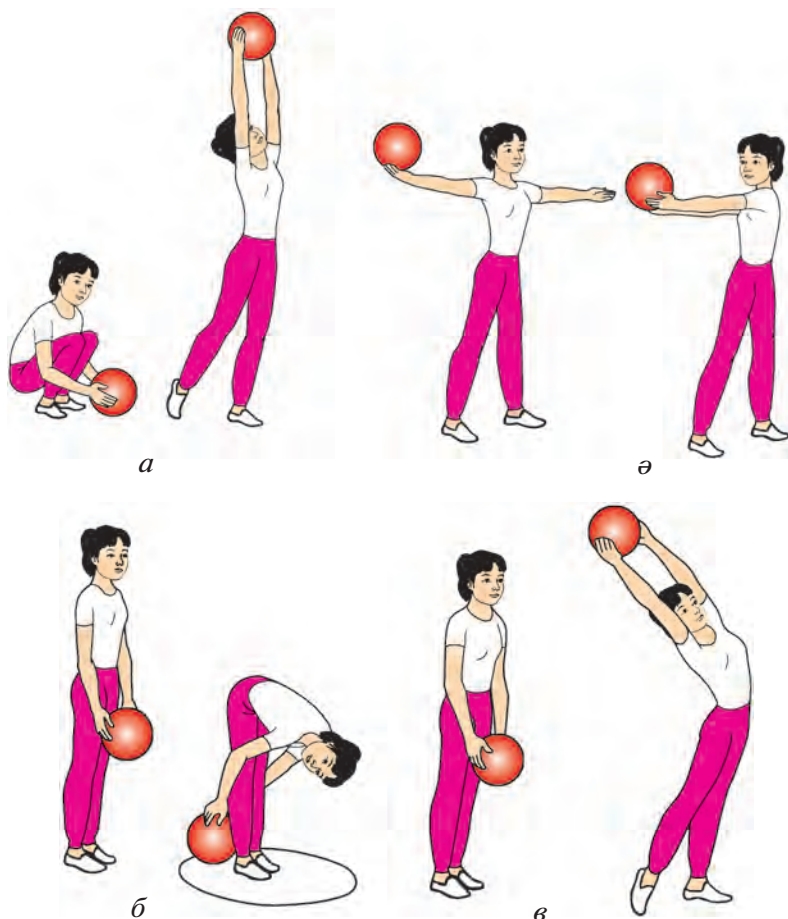
17-сурет.

6-жаттығу. Б. қ. — шалқаннан жатып, таяқты иықтың кендігіндей шамада көтеріп ұста (17-*F* сурет). 1—2 — аяқтарды алға қарай бүгіп, таяқты тақымыңмен қыса ұстап, тыныс шығар. 3 — аяқтарды таяқтың үстінен өткіз, оңайырақ болуы үшін жұмырлану қалпына өту керек.

Доппен орындалатын жаттығулар кешені

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

2-жаттығу. Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кендігіндей аш, қолдарды алға созып, допты оң қолмен ұста (18-ә сурет). 1 — кеудені оңға бұрып, доп



18-сурет.

ұстаған қолды соз да, тынысыңды шығар. 2 — бастапқы қалыпқа оралып, тыныс ал. 3—4 — осының өзін екінші жағыңмен қайтала және бастапқы қалыпқа орал. Қолдарды бірқалыпты қозғалысқа келтір. Бұрылған кезде аяқтарыңды орнынан қозғалтпа.

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

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



ЖАЛПЫ ДАМУ ТУ ЖАТТЫҒУЛАРЫ КЕШЕНІ

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

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

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

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

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

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

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

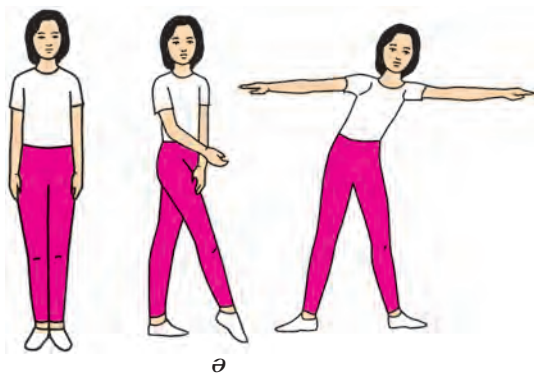
дан-жаттығуға өткен сайын бірте-бірте арттыра бер. Жүгіруді аяқтаған соң бір-екі босансыту жаттығуларын орында. Осыларды қатаң орындап жүрсең, ырақты гимнастикамен дербес шұғылдану кезіндегі қиыншылықтарды жеңуге сөзсіз септігін тигізеді. Сен шынымен-ақ денсаулығыңды, сыртқы келбетіңді ойлайтын болсаң, ұсынылған жаттығулар кешенің дәйекті түрде, төзімділікпен меңгеруге кіріс.

Дененің құрыс-тырысын жазуға арналған жаттығулардың 1-кешені

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

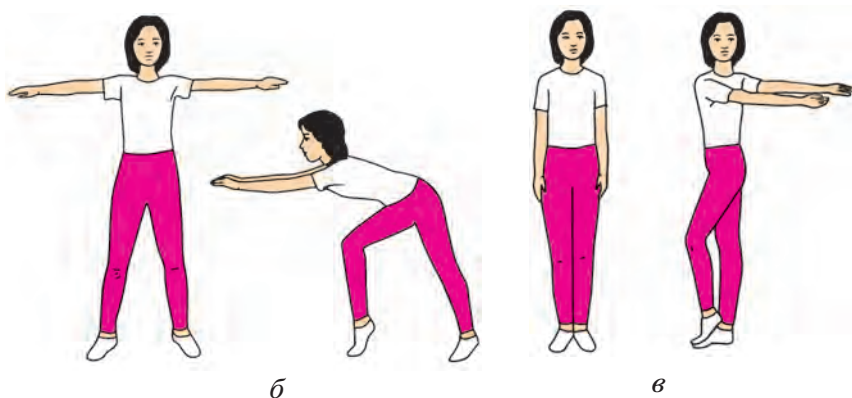


a



ә

19-а, ә сурет.



19-б, в сурет.

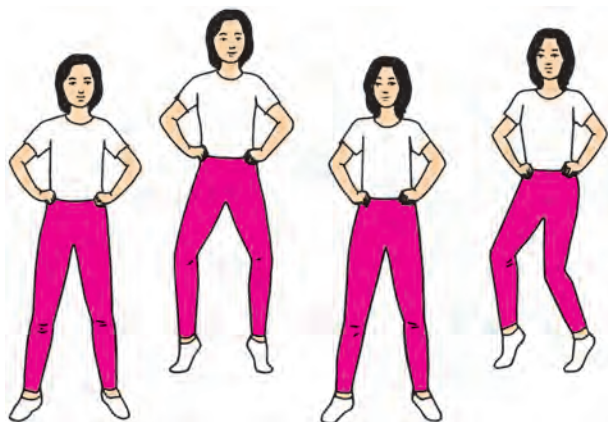
3 — солға қарай бұрылып, қолдарды жанына қарай соз. 4 — бастапқы қалыпқа орал. Осының өзін екінші жағыңмен орында.

2-жаттығу. Б. қ. — қолдарды жанына түсіріп, тік тұр (19- ө сурет). 1 — оң аяқты алға шығарып, ұшымен тұр. 2 — оң қолыңды сол қолыңның үстіне айкастырып қой. 3 — аяқтардың арасын ашып, қолдарды жанына қарай соз. Осының өзін екінші жағыңмен қайтала.

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

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

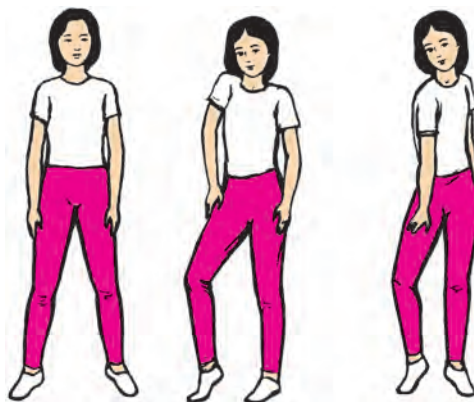
5-жаттығу. Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иық кеңдігіндей ашып, қолдарды белге таян (20- а сурет). 1 — аяқтың ұшымен көтеріліп, тізелеріңді аздап бүк. 2 — аяқ табанын жерге қойып, өкшеле-



a



б



б

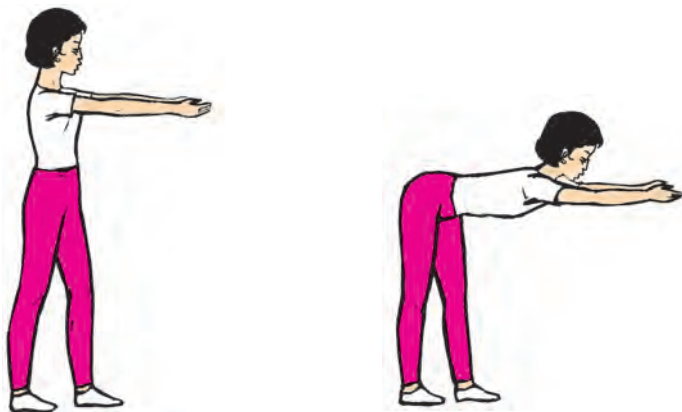
20- сурет.

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

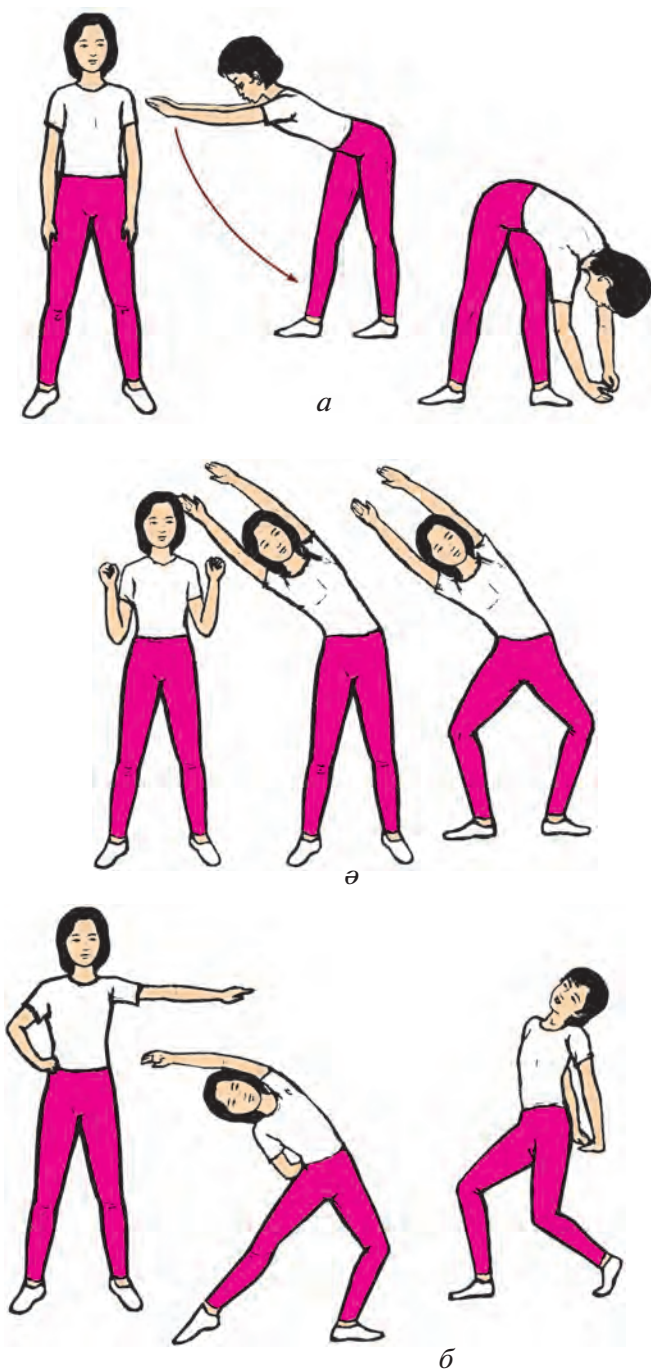
6-жаттығу (буын бұлшықеттері үшін). Б. қ. — аяқтардың арасын иықтың кеңдігіндей ашып, тік тұр. Қолдар белге тіреледі (20- ә сурет). 1 — оң аяқты бір қадам алға басып, оңға бұрыл. Басты артқа шалқайтып, қолынды шынтақтан бүк те, белге қой. 2 — бастапқы қалыпқа оралғанда басты алға иіп, қолды шынтақтан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

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

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



21- сурет.



22-сурет.

9-жаттығу (кеудеге арналады). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын иықтың кеңдігіндей етіп аш (22-а сурет). 1 — оңға бұрылып, алға созылған күйінде иіл де, бастапқы қалыпқа орал. 2 — қолдарыңның ұшы жерге тигенше иіл де, бастапқы қалыпқа орал. 3 — осының өзін екінші жағыңмен орында.

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

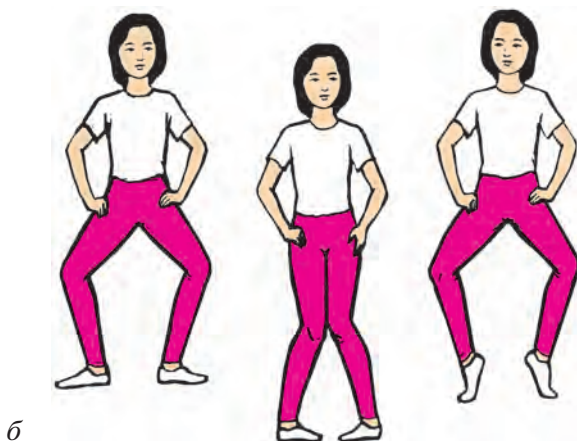
11-жаттығу (кеудеге арналады). Б. қ. — тік тұр, аяқтар арасын иық кеңдігінде ашып, сол қолыңды жанға қарай соз да, оң қолыңды белге тіре (22-б сурет). 1 — кеуденді оңға қарай иіп, оң аяқты алға соз, сол қолды жаныңа түсіріп, оң қолды беліңе тіре. 2 — оң аяқ алда, сол аяқ артта, аздап бүгілген, оңға бұрылып,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

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



а

23-а сурет.



23-а, б, в суреттер.

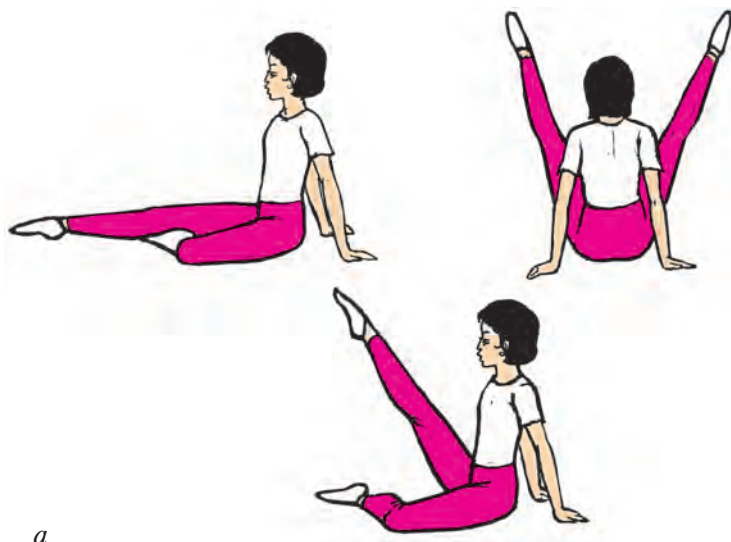
13-сурет (аяқтарға арналады). Б. қ. — жартылай отырған күйде аяқтардың арасын ашып, тізелерді екі жаққа қарата бұр да, қолдарыңды саныңа қой (23- а сурет). 1 — оң аяқтың ұшымен тұрып, оң

қолды санға қой. 2 — оң аяқты белден жоғары көтер және оң қолды саныңның үстіне қой. Бастапқы қалыпқа орал.

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

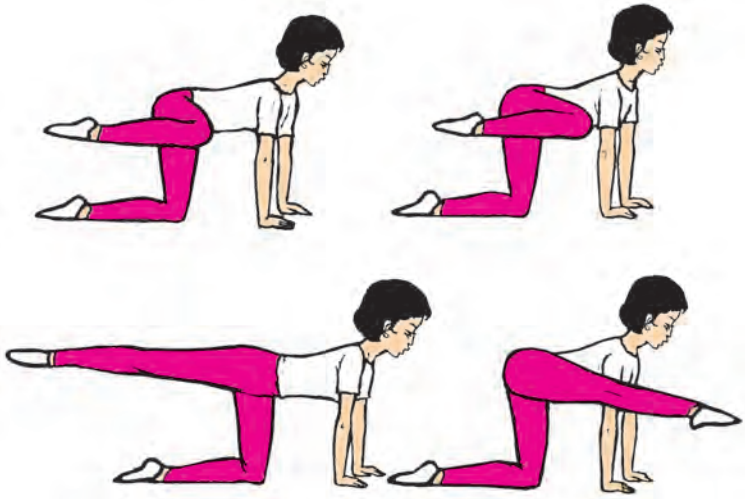
15-жаттығу (аяқтарға арналады). Б. қ. — сол жағыңмен шынтақтай жат та, сол аяғыңды бүгіп, оң тізенің алдына қой (23-в сурет). 1 — оң аяқты көтеріп-түсір. Нақ осыны екінші жағыңмен қайтала.

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



а

24-а сурет.



ә

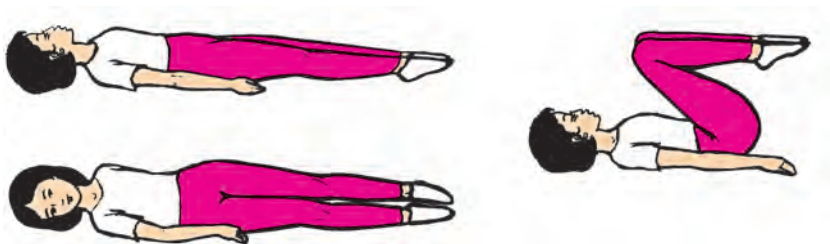
24-ә сурет.

17-жаттығу (аяқтарға арналады). Б. к. — қолдарды тізеге тіреп тұрып, оң аяқты бүгіп, жанына қарай көтер (24- ә сурет). 1 — бүгулі оң аяқты иығыңа жақындат. 2 — аяқты бүкпей артақа қарай созып, сілте. 1—2—3—4 — жаттығуды қайтала. 5 — аяқты қалпына келтіріп, алға қарай созып, сілте. Осыны екінші аяғыңмен қайтала.

18-жаттығу (қарын және аяқ бұлшықеттеріне арналады). Б. к. — шалқаңнан жат (25- а сурет). 1—2 — аяқтарды бүгіп, тізелеріңді кеудеге жақындат. 3—4 — тізелерді оңға бұрып, аяқтарды соз, лажы барынша иықты қимылдатпа. 5—6 — бастапқы қалыпқа орал. 7—8 — жаттығуды екінші жағыңмен орында.

19-жаттығу (қарын бұлшықеттеріне арналады). Б. к. — шалқаңнан жатып, қолдарыңды басыңнан асыра соз (25- ә сурет). 1—2 — бір мезгілдің өзінде басың мен иықтарыңды көтеріп, сол қолыңды көтерілген оң аяққа тигіз. 3—4 — бастапқы қалыпқа орал. 5—8 — осыны екінші аяғыңмен орында және бастапқы қалыпқа орал.

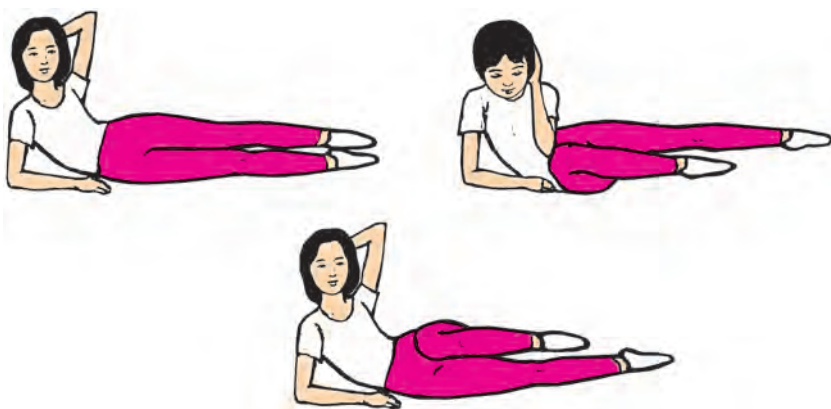
20-жаттығу (қарын бұлшықеттеріне арналады). Б. к. — оң жамбасыңмен жатып, шынтағыңа сүйен



a



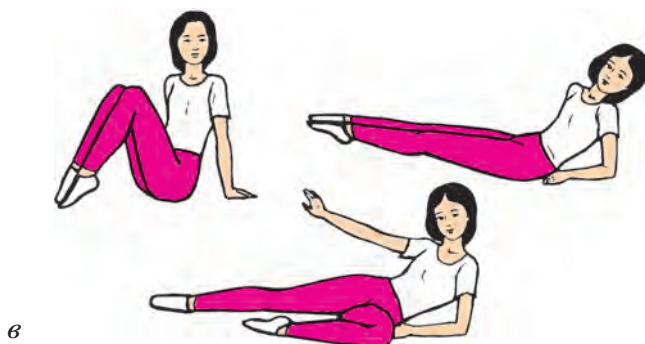
ə



б

25-а, ә, б суреттер.

де, сол қолыңды желкене қой (25- б сурет). 1 — оң аяқты бүгіп, сол шынтағыңды оң тізеңе тіре. 2 — сол шынтағыңды басыңның артына өткізіп, сол аяқты оң аяққа параллель етіп бүк. Өкшелерің жерге тимесін. Осыны екінші жағыңмен қайтала.



6

25-в сурет.

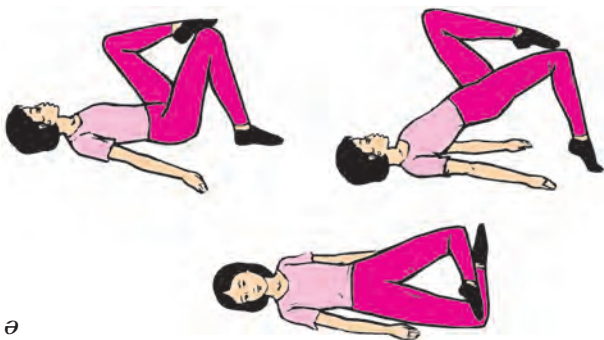
21-жаттығу (қарын бұлшықеттеріне арналады). Б. қ. — аяқтарыңды тізеден бүгіп, қолдарыңа сүйеніп отыр (25- в сурет). 1 — өкшелеріңді жерге тигізбей, аяқтарды алға соз және кеуденді иіп, қолыңа сүйен. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — солға бұрылып, сол аяғыңды бүк те, алдына қой. Сосын бастапқы қалыпқа орал.

22-жаттығу (жалпы дамыту жаттығулары). Б. қ. — қолдарыңа сүйене тізерлеп тұр (26- а сурет). 1— 2 — тізелеріңді тіктеп, қолдарыңа сүйеніп тұр. 3 — бастапқы қалыпқа орал. 4 — оң аяқты артқа қарай созып, сілте. 5 — бастапқы қалыпқа орал.

23-жаттығу (жалпы жамыту жаттығулары). Б. қ. — шалқаңнан жатып, сол аяғыңды бүк те, оң аяғыңның тізесіне қой (26- ә сурет). 1 — бөксеңді аздап көтеріп, дұрыстал да, ұшымен тұрған оң аяқтың тізесіне сол аяқты қой. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3—1 — жаттығуды қайтала. 4 — аяқтарды тізеден



26-а сурет.



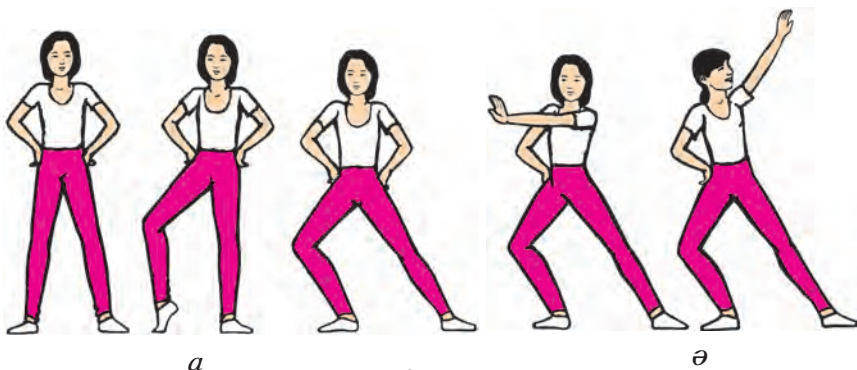
ө

26-ө сурет.

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

Дененің құрыс-тырысын жазуға арналған жаттығулардың 2-кешені

1-жаттығу. Б.к. — тік тұрып, аяқтарды кең жайып, қолдарды белге қой (27-а және ө суреттер). 1 — оң аяқты ұшына қойып, бүгіп, қолдарды белге қой. 2 — оң аяқты табанына қой және дене ауырлығын осы



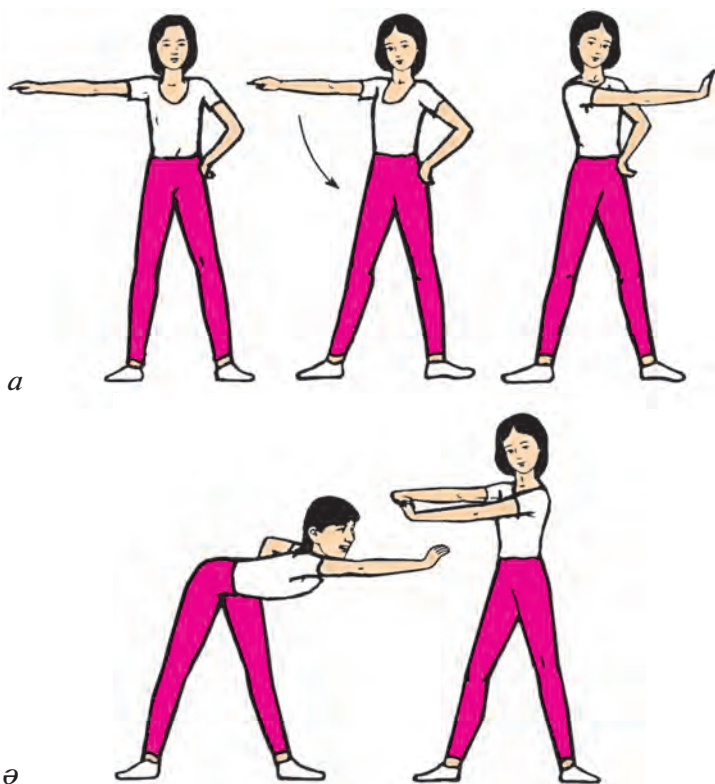
а

27-сурет.

ө

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

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



28-сурет.

жанына соз (28- *a* және *ә* суреттер). 1— оң қолды шенбер тәрізді айналдыр. 2— сол қолды беліңе қойып, оң қолды алға шығар. 3— аяқтарды кеңірек қойып, оң қолды түзу етіп соз және серіппе тәрізді иіліп тұр. Соның өзін басқа жаққа қарай да орында. 4 — екі қолды алға соз және алақандарыңды алға қаратып саусақтарды айқастырып, екі рет оңға қарай бұрыл. Соның өзін басқа жаққа қарай да орында.

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



29-сурет.

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

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



30-сурет.

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



а

31-*а* сурет.



а



б

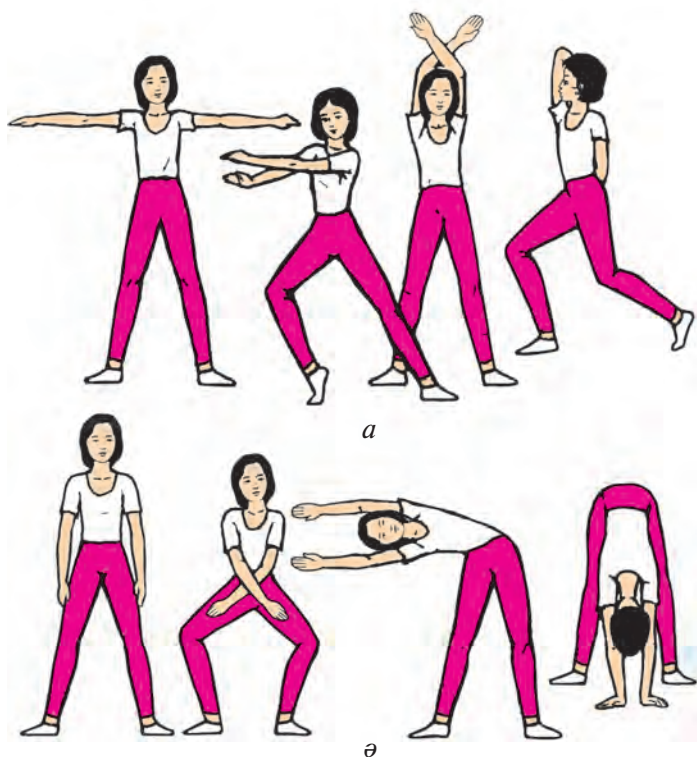
31-а, б сурет.

б-жаттығу (қолдар мен иыққа арналады). Б. қ. — тік тұр, қолдарды жаныңа түсір (32-а және ә суреттер). 1 — қолдарды шынтақтан бүгіп, жартылай отыр да, қолдарды алға қарай айналдыр. 2 — жартылай отырып, қолдарды иықпен деңгейлестіре шынтақтан бүк те, шеңбер тәрізді айналдыр. 3 — бастапқы қалыпқа орал. 4 — кеуденді жартылай иіп отыр да, қолдарыңды айқастырған күйі төменге түсір. 5 — кеуденді жартылай иген қалпыңда тізелеріңді дұрыста және қолдарды жаныңа түсір. 6 — кеуденді иген қалпыңда тізелеріңді түзеп, қолдарыңды жанға түсір және алақандарыңды жанға қарата тігінен аш.



32-сурет.

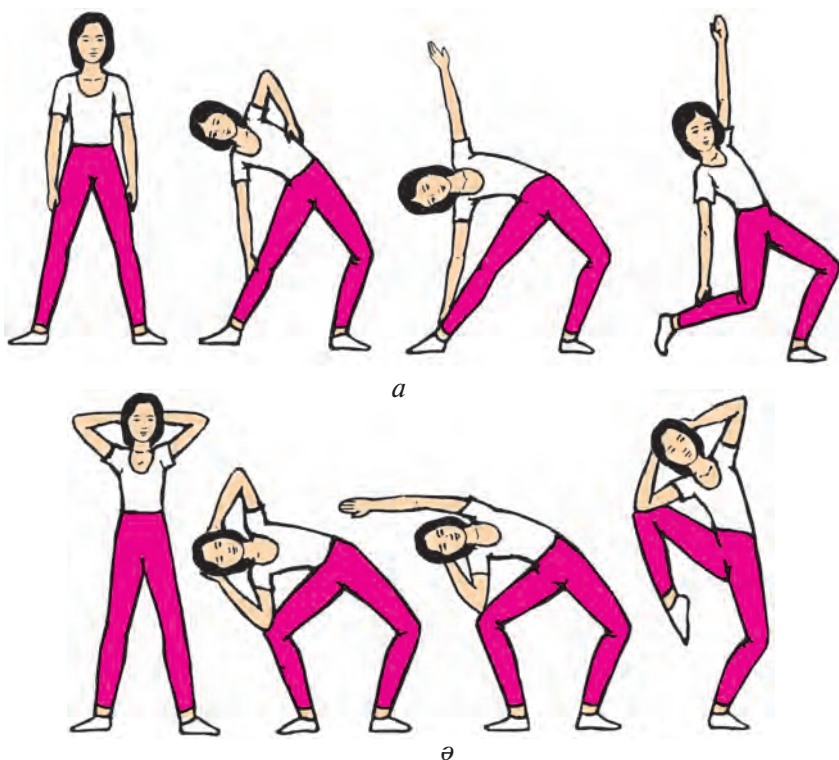
7-жаттығу (*тұлғаға арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек ашып, қолдарды жанына түсір (33- *a* және *ә* суреттер). 1 — оң аяқты бүгіп, ұшымен тұр, сол аяқты жанына қарай созып, қолдарыңды алға айқастыр. 2 — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек ашып, қолдарыңды жоғары көтеріп айқастыр. 3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



33-сурет.

8-жаттығу (*тұлғаға арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын аздап аш, қолдарды жаныңа түсір (34- *a* сурет). 1 — сол аяқты бүгіп, оң аяқты түзу ұста және оң қолды тақымына қой. Сол қолды шынтақтан бүгіп, жоғары көтер. 2 — оңға қарай көбірек иіл де, оң қолыңды аяқтың үстіне тигізіп, сол қолыңды жоғары көтер. 3 — оң аяқты бүгіп, артқа шалқай да, оң қолыңды балтырға тигіз және сол қолыңды жоғарыға тік көтер. 4 — бастапқы қалыпқа орал.

9-жаттығу (*тұлғаға арналады*). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек ашып, қолдарды басыңның артына қой (34- *ә* сурет). 1 — жартылай отырып, оңға қарай еңкей де, аяқтарды екі жаққа қарай аш, сосын қолдарды бүгіп, оң шынтақты оң тізеңе қой. 2 — бастапқы қалыпқа орал. 3 — аяқтарды екі



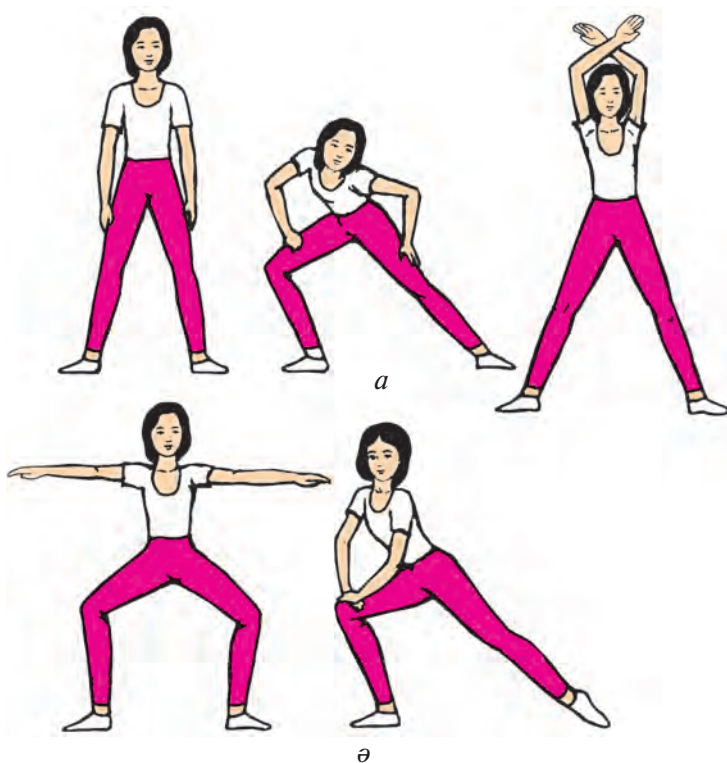
а

ә

34-сурет.

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

10-жаттығу (тұлға мен аяқтарға арналады). Б. қ. — тік тұр, аяқтардың арасын кеңірек аш, қолдарды саныңа қарай түсір (35- а және ә суреттер). 1 — оң аяқты бүгіп, алға қарай иіл, оң қолды санға қойып, иығыңды алға шығар. Сол қолды жаныңа түсір де, сол аяққа қой. 2 — осының өзін сол аяқты бүгіп орында. 3 — бастапқы қалыпқа орал және қолдарды жоғарыға көтеріп, айқастыр. 4 — жартылай отырып, тізелеріңді жаныңа қарай аш және қолдарды жаныңа соз. 5 — оңға бұрыл, оң аяқты бүгіп,



35-сурет.

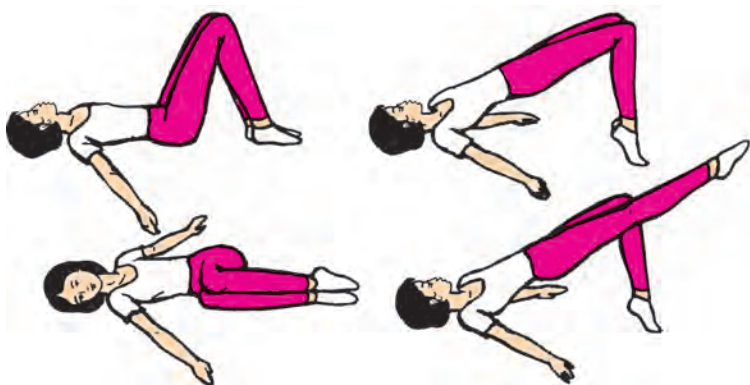
қолдарды тізеге қой және сол аяқты жанына қарай созып, ұшымен тұр. Осыны серіппедей серпіле созылып қайтала.

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



36- сурет.

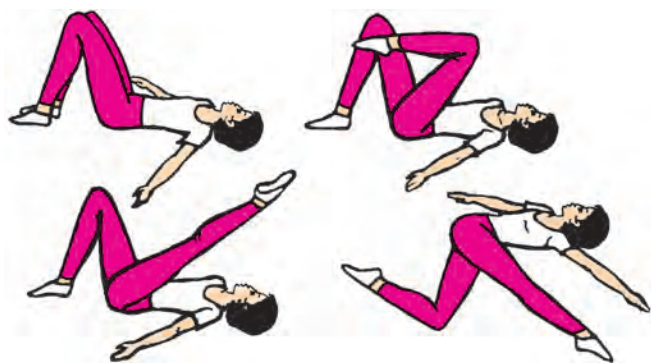
12-жаттығу (арқа мен жамбас бұлшықеттеріне арналады). Б. қ. — шалқаннан жат, аяқтарды теңестіріп, тізеден бүк те, жоғары көтер және қолдарды жаныңа соз (37-сурет). 1 — қолдарды төмен түсір де, аяқтардың ұшымен тұрып, тұлғанды көтер. 2 — екі қолды жаныңа түсір, аяқтарды тізеден бүгіп, теңестір де, оңға бұрылып жат. 3 — екі қолды жанына соз, сол аяқтың ұшымен тұрып, тұлғанды көтер және оң аяқты алға соз.



37- сурет.

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

14-жаттығу (аяқтарға арналады). Б. қ. — оңға қарай жамбастап, оң қолына сүйен де, аяқтарды тура созып жат (38- ә сурет). 1 — оң қолға сүйеніп, сол аяқты бүк те, тізенді кеудеге жақындат. 2 — бүгілген сол аяқты жазып, жоғары көтер де, сілкіп жі-



a



ә



38-сурет.

бер. 3 — оң қолға сүйеніп жатқан күйінде сол аяқты тізеден бүгіп, тура созылған оң аяқтың тізе буынына тигіз. Осыны екінші аяғыңмен қайтала.



ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

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

Спорт пен олимпиадалардың отаны болып саналатын Ежелгі Грецияда атлеттер бастапқыда жалғыз басқыш бойынша (стадионның ұзындығына тең — 192 метр 27 см қашықтық) күш сынасты. Бертін келе бағдарламаға ұзақ қашықтыққа жүгіру, диск лақтыру, ұзындыққа секіру, найза лақтыру және күрес те қосылған. Ол кездегі атлеттер ұзындыққа секіргенде олардың қолдарында арнайы гантельдер болатын еді (бұл үлкен қашықтыққа секіруге көмектеседі деген сенімге сай). Найза мен дискіні оншалықты биік емес төбешіктен лақтырған. Найза лақтырушылар нысанаға дәл тигізу бойынша, ал диск лақтырушылар дискіні ұзағыраққа түсіру бойынша бәсекелескен. Ал мерекелер кезінде барлық қару-жарағын асынып, сауыт-сайманын киіп алған жүгіргіштердің жарыстары өткізілген. Жарыс жеңімпаздары гүлшенбермен (венок) марапатталған, олардың құрметіне ақындар мақтау-мадақтау жырларын айтқан, кейбір үздіктеріне ескерткіштер орнатылған.

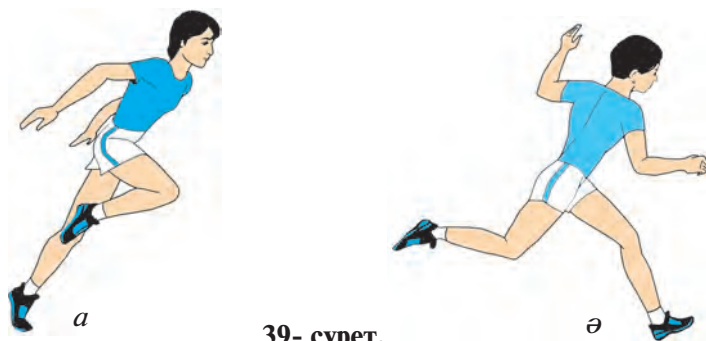
Бізге осыдан екі жарым мың жылдай бұрын гректердің парсыларды тас-талқан еткендігі туралы қуанышты хабарды жеткізу үшін Марафон қыстағы-

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

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

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

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



39- сурет.

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

Фазиз балалар! Өткен сыныптарда сендер жақын және ұзақ қашықтықтарға жүгіру техникасы, жүгіріп келіп ұзындыққа және биіктікке секіру, доп лақтыру жолдарымен жан-жақты таныс болдыңдар. Енді секіру мен жүгіруге тиісті ең қажетті қалыптармен танысасын.

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

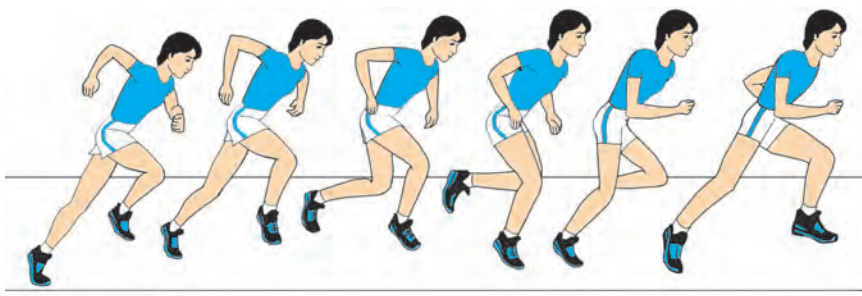


40- сурет.

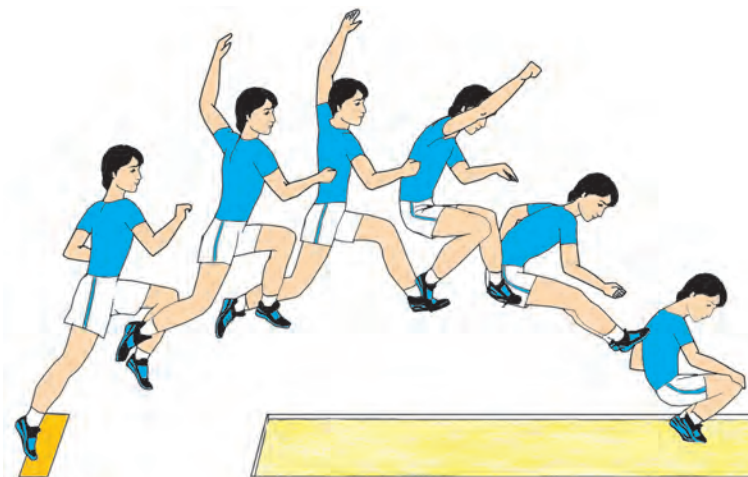
Кросс жүгіру. Жүгіруге старт алғанда, қолайлы қалыпты іріктеп алу, бірінші 30 — 50 метрді жедел жылдамдықпен жүгіру, одан соң жүгіруді төмендету және жүгіру кезінде күшті бүкіл қашықтық барысында дұрыс бөлу керек. Жү-

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

Аяқты бүгу. Шұқырға арқанды қаратып, асыра созып сілтейтін жерден жүгіріп келудің басталу орнына қарай 20-22 адым өлше, одан соң бір аяғыңды алға қой, жылдамдықты шапшаң көбейтуге әрекет етіп, жүгіруді баста. Өзіңе қолайлы аяғыңмен жұлқына сілте және саған қалай ыңғайлы болса, солай



а

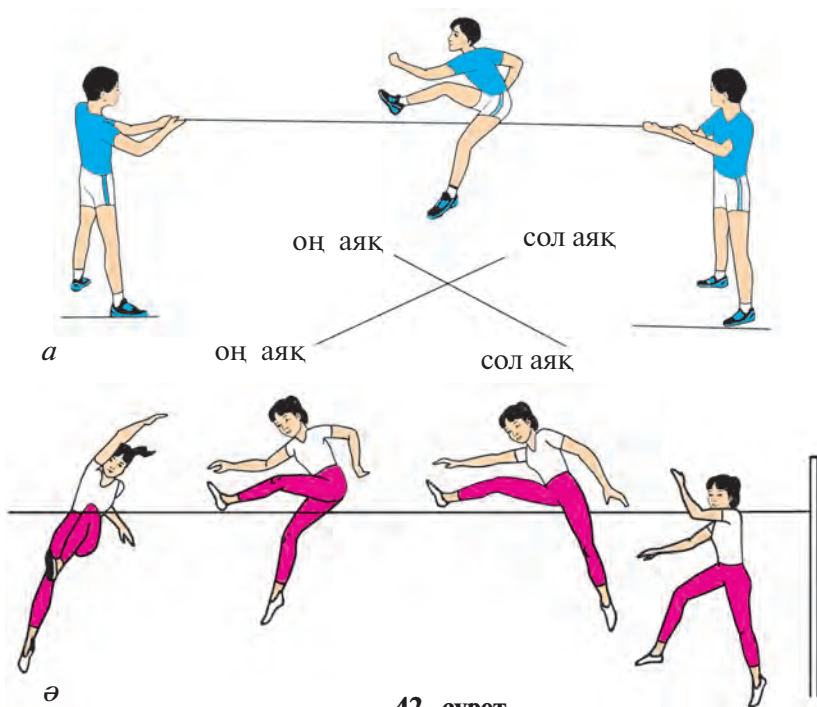


ә

41-сурет.

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

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



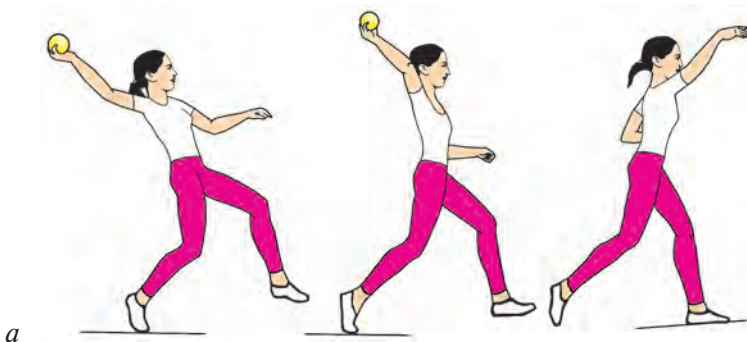
дығына байланысты түрде 5 — 7 — 9 адым болуы мүмкін. Жүгіріп келе жатқанда сілтейтін аяғыңмен белгілеп қойылған орынға адым аттауға әрекет ет және бір аяғыңмен сілкіп асып, кедергіден асырып созған аякпен секіріп өт.



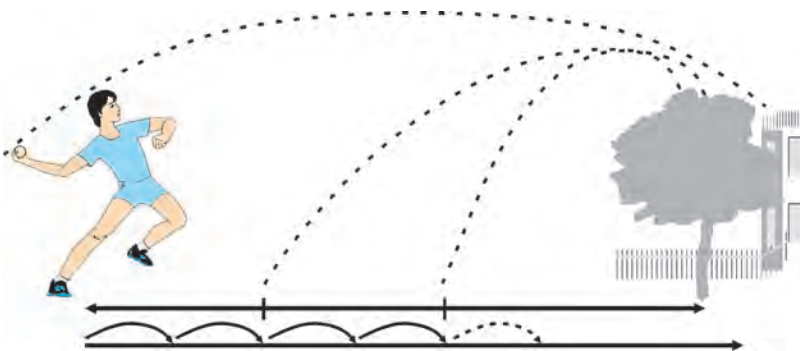
43-сурет.

Асып өтуде қолдар жоғары-төмен қимыл жасауы керек. Иықтар алға қарай жеңіл иіледі (42-а, ө суреттер).

Доп лақтыруды орындау. Бұл жаттығуды орындағанда 10—14 жай адым (5 — 7 жүгіру адымы) өлшенеді. Доп лақтырғанда ең алдын, допты суретте көрсетілгендей ұстайсың және қолыңды басыңнан жоғарырақ асырасың. Жүгіріп келесің және лақтырып жіберуге 2 — 3 адым қалғанда, сол аякпен алға дөңгелекке аттағандай кең адым қоясың (оң қолда лақтырушылар үшін). Мұнда лақтыратын қолыңды арқаға өткізіп, соңынан бірден жоғарыға-алға соза-



a



ө

44-сурет.

сың. Бұл орын адымдау-лақтыру орны делінеді. Доп қолдан шыққан соң, жайлап тоқтайсың. Лақтыру кезіндегі шешуші қозғалыс нүктесі бұл тірек (сол) аяқты алға тастауда тізеден көп бүгіп жібермеу еді. Олай болғанда, лақтыру анық орындалмай, доп төменге қарай кетеді (44-а сурет). Лақтырудан алдын сен ұзақтағы үйдің төбесіне яки ағаштың ұшына, қабырға артына лақтыруды көздеп ал. Доптың ұшуын, ол жерге барып түскенше бақылап тұруды ұмытпа. Жеңіл атлетикамен шұғылданғанда яки жүгіру, секіру және лақтырулар бойынша оқу нормативтерін тапсырғанда, қауіпсіздік тәртіптерін сақтай біл, себебі алдына қойған мақсатына жетуің, көбінесе, осы тәртіптерді сақтауына байланысты (44-ә сурет).

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

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

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

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

Жүгіруді аяқтаған соң, бірден суық су да ішпе, бұл жоғары тыныс жолдарының қабынуына, яғни бронхит, ангина және басқа дерттерге себеп болуы мүмкін.

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

1. Өзінде шаршағандық яки бұлшық еттер мен бауырда ауру сезсен, жаттығу салмағын азайт.

2. Жаттығуларды 2-3 күнге тоқтат.

3. Аптасына бір күнді толық демалуға арна.

4. Жаттығулардың орнын өзгертіп отыр және жаттығудағы біртүрліліктен сақ бол.

5. Кемінде 2 айда бір рет дәрігер байқауынан өт.

6. Сенің спорттық әзірлігіңнің кепілі — дұрыс гигиеналық тәртіп, дер кезінде тамақтану және алаңсыз ұйқы екендігін әрқашан есінде сақта.

7. Салмақ түсуді тамыр соғуы арқылы анықта (15 секунд ішінде).

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

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

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

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

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

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

Иілгіштікті, шапшаңдықты дамыту үшін — иілулер, айналу мен бұрылуларды және снарядтарда акробатикалық жаттығуларды орында.

Жеңіл атлетикада ұнамды нәтижелерге жету үшін төмендегі жаттығуларды орындауға тырыс:

Тез жүгіруді үйрен

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

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

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

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

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

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

Алысқа секіруді үйрен

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

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

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

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

кадамды ең үлкен жылдамдықпен басып өт. Жүгіріп келуде тепсіну орнына қарама, басынды түзу ұста.

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

Бәрінен биігірек секіруді қалайсың ба?

1. Орнында тұрып екі аяқпен биігірек секіруге жолдасыңмен жарысқа түс. Кім аяғын көтеріп ағаш бұтағына тигізе алуына жаттығу жаса. Досыңмен 3 адымнан жүгіріп келіп, бір аяқпен тепсініп жоғарыға секіру ойынын ойна.

2. Ұзаққа емес, жоғарыраққа секіруге әрекет ет. Аулада яки саябақта ағашқа секіріп шығып алуға жаттығу жаса. Жүгіріп келіп шапшаң тепсініп, ағаш денесінің ылажы барынша жоғарырағына қолыңды тигізуге әрекет ет. 2 – 3 адымды қысқа қашықтықтан жүгіріп келіп, ағаштың денесіне жүгіріп шығып алып, содан соң артқа жұмсақ секіріп түс.

3. Секіргіштігіңді тексеріп көр. Жолдасыңмен жарысқа түс. Дуал қасында тұрып секіріп, қолды ылажы барынша биігірекке тигізуге әрекет ет. Қолыңның ізін дуалда қалдыруға тырыс. Кейін дәл осының өзін 2-3 адымнан жүгіріп келіп, бір аяқпен тепсініп орындап көр.

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



БАСКЕТБОЛ

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Баскетбол ойынының техникасы

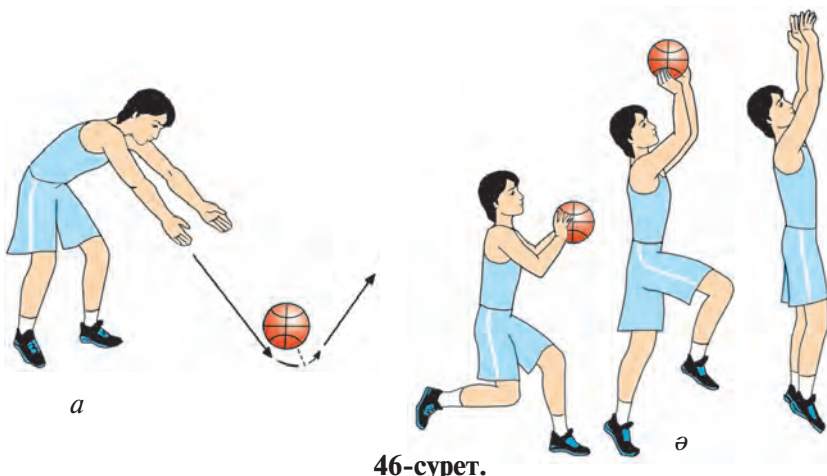
Негізгі техникалық тәсілдері: орыннан орынға өту, орында тұрып допты екі қолмен тоқтату, қағып алу және беру, дөнгелекке допты лақтырудан құралады.

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

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



45- сурет.



46-сурет.

ды: доп көкірекке тең етіп ұсталады, саусақтар кең жазылады және ол төменге, алға жіберіледі (46-а сурет).

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

Доп беруді орындағанда төмендегілері есте сақта: допты бергенде тез және анық нысанаға ал, допты бергенде қолдарды ақырына дейін түзу етіп ал; допты саусақтармен бер, берген жаққа қарап отырма; допты қойып жібергеннен соң саусақтар серігі жаққа қараған болады.

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

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

секірудің ең жоғары нүктесінде лақтыру қажет және секіруде кеуде түзу қисаймаған күйде тұруы керек (46-ә суретке қара).

Айыптық доп лақтыру. Бұл қимыл айып сызығынан іске асырылады. Ең жақсысы, өзіңнің «сүйікті» лақтыру тәсіліңнен пайдалан. Мұнда доп лақтырушының аяқтары айып сызығы сыртында иық жазықтығында орналасады, табандар бір-біріне тең тұрады яки бір аяқ алға шығарылған болады.

Лақтырғанда төмендегілерді есте сақта:

1) саусақтар, алақан, қол, иықты босастыру үшін допты лақтырудан алдын жерге үш рет соғып ал;

2) лақтырып болғанша нысанаға қарап тұр;

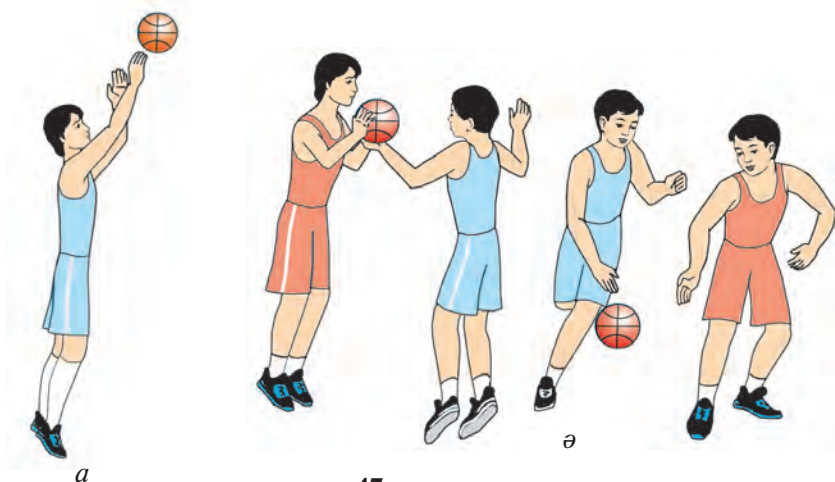
3) «допты өз алдына дөңгелектің алдыңғы жарымына түсіремін» деген мақсат қой.

4) лақтырудан алдын демінді ішіне тарт, демінді шығар және допты демінді шығармай тұрғанда лақтыр (47-а сурет);

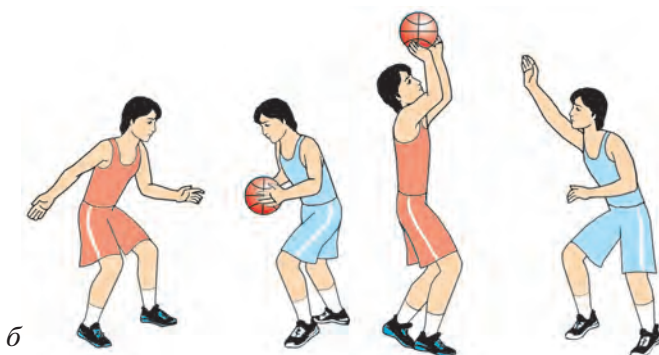
5) лақтыруды секірмей тұрып орында;

6) әрқашан тиянақты біркелкі лақтыруды орында.

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



47-а, ә суреттер.



47-б сурет.

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

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

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

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

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

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

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

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

5) допты екі қолдап және бір қолда иықтан лезде беруді;

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

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

Саған көрсетіп өтілген техникалық әдістерді меңгерудегі жетістіктер, әрине, дене әзірлігі дәрежесіне байланысты болады. Жылдамдықты, күшті, шыдамдылықты дамыту үшін сен үнемі дайындалуың керек. Ол үшін көбірек секіру, жүгіру, салмақ түсірулермен шұғылдануың керек. Бұл ділгірліктерді шешуде саған төмендегі жаттығуларды орындауың көмектеседі:

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



ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол ең жас спорт түрінің бірі боп саналады. Бұл ғажайып ойын ХІХ ғасырдың соңында кіріп келген.

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

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

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

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

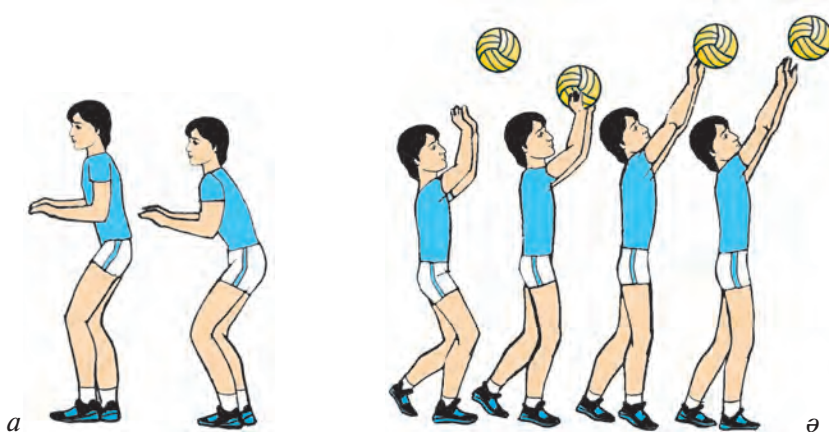
Ойыншылар алаңда төмендегідей орналасады: үш кісі торға жақын және үш кісі артқы сызық маңында. Ойын алаң сыртында тұрған ойыншының ішке доп беруінен басталады. Бұл ойыншы допты жоғарыға лақтырады және допқа бір қолымен соққы беріп оны қарсылас жаққа бағыттайды. Егер ойыншы допты лақтырып, оған қолын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

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

Волейболшының ойын техникасы

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

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



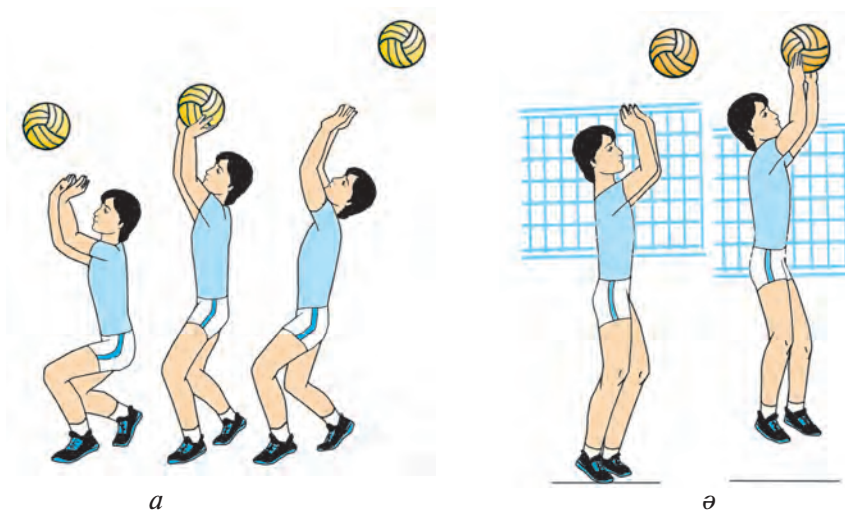
48- сурет.

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

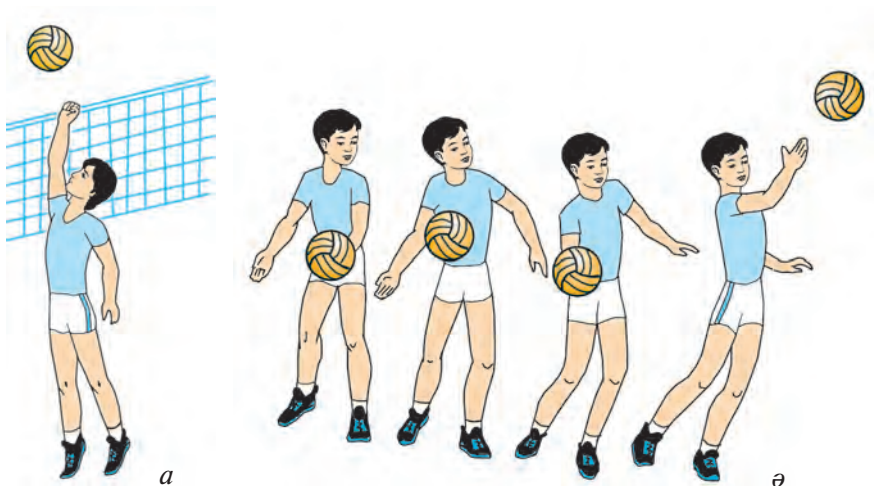
Допты жоғарыдан екі қолмен беру. Мұнда, ең алдымен, бастапқы қалып иеленеді. Одан соң аяқ пен қолдарды біраз бүгіп, саусақтың ұштарын допқа кенет тигізіп, допқа керекті бағыт беріледі. Қол доппен бетінің алдында кездеседі. Допты алақанмен қайтару мүмкін еместігін атап өту керек (49-а сурет).

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

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



49- сурет.

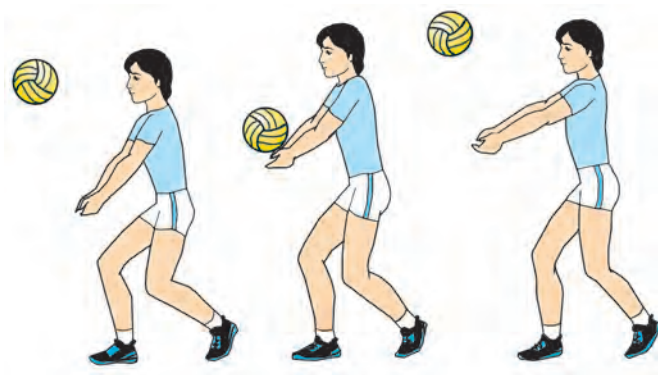


50- сурет.

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

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

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



51-сурет.

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

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

Өз бетімен дайындалу

Өз бетімен дайындықты бой қыздырушы жаттығулардан баста. Мұнда алдымен жай, жанама адымдармен алға, жаныңа және арқаға жүр, шынтақтан бүгілген және түзу қолдарды айналдыр, жай, оң және сол жаққа жүгір. Мұннан соң кеуденді оңға, солға, алға, арқаға иіп, айналма қозғалыстарды орында. Кейін отырып-тұр және отырған жағдайда жүр. Соңында екі аяқта, бір аяқта кезекпе-кезек секіруді орында. Бой қыздырушы жаттығулар аяқталған соң арнаулы жаттығуларға: жылдамдық-күш қасиеттерін, епшілдікті дамытатын ойын тапсырмаларына өт.

Дене қасиеттерін дамытатын жаттығулар

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

Волейбол ойынының техникасын жақсы меңгеру үшін орындалатын жаттығулар

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

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

8. Қабырғадан қайтқан допты екі қолмен қағып ал.

9. Допты жоғарыдан лақтырып төменнен қабылдауды (қабырғаның жанында) кезектесіп орында. Екеулеп бірің допты жоғарыдан лақтыр, екіншің төменнен қабылда, содан соң орын алмас.

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

11. Алаңның оң және сол жарымына допты төменнен анық етіп беруді орында.

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

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

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

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

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

17. 2×2 (төрт адамдық) ойын. Әрбір жұп допка үш рет тиюге ақылы. Соның өзі, тек 3×3, 4×4, 5×5, 6×6 жұптар ойнайды. Қазір «пляж» волейболы (2×2) әдет болып отыр және әлем чемпионаты өткізіліп жатыр. Өз бетімен жасалған жаттығуларда мұқият шұғылдан, сонда мектеп бағдарламасының волейбол бөлімін жақсырақ игересің. Сонда, шүбәсіз, волейболды жақсы ойнайсың.



ГАНДБОЛ (КОЛ ДОБЫ)

Қол добы ойынының абзалдықтарынан бірі оның қарапайымдылығы болып табылады. Бұл ойынды ер және қыз балалар залда да, ашық ауада да ұйымдастыру мүмкін. Қол добы ойынын қарапайым волейбол яки баскетбол алаңдарында да ойнауға болады. Жер бетіне шым, асфальт салынған болуы мүмкін. Ойын үшін алаңша, бір доп және 2×3 м-лі ағаш қақпа ғана керек. Ойын алаңында төмендегі сызықтар сызылады. Қақпалардың алдында алты метрлі жартылай шеңберлер болады, бұл жерден допты қақпаға қарай лақтырады. Қол добы ойынының тәртіптерінің орындалу техникасы да қарапайым, әрі оңай. Алаңды айнала адымдап және жүгіріп әрекеттену, допты бір-біріне беру, допты қолмен қақпаға лақтыру осы ойынға тән. Бұлардың барлығы сендерге таныс. Соның үшін қол добы өте көңілді спорт ойындарының бірі боп саналады. Бұл ойында әрбір ойыншының жоғары жылдамдықта қимылдауы, доппен тез және күтілмеген қимылдарды орындауы, командадағы серіктерімен өзара бірігіп қимыл жасауы, жедел өзгеріп тұрушы ойын қалыптарына дер кезінде жауап қайтаруы, спорттық белдесуінің жүргізілуі, бұлардың барлығы — осы ойынға ғана тән қасиеттер болып саналады. Қол добының жоғары эмоционалды көтеріңкілігіне қимыл-әрекеттердің сан-алуандығы, ойын жағдайларының өткірлігі, спорттық белдесудің өзгергіштігі, әрбір ойыншы мен команданың тығыз байланыстылығы, ойын нәтижелерінің бірден бағалануы маңызды себеп болып табылады.

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

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

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

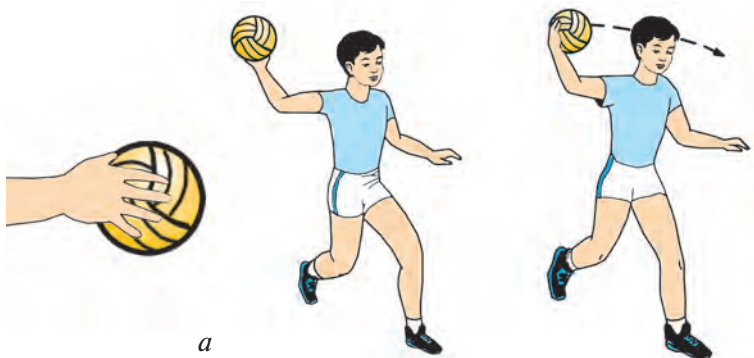
Ойын алаң орталығынан ықтиярлы бағытта допты лақтырумен (беру) басталады. Доп қақпаға кіргізілген соң, ойын тағы да орталықтан басталады. Ойыншылар допты бір-біріне бір яки екі қолмен береді. Доп тек бір қолмен жүргізіледі. Допты алып жүру, беру яки қақпаға өтумен аяқталады. Доп ықтиярлы тәсілде: қол, білек, кеуде, бөксе жәрдемімен беріледі (лақтырылады) және қабылданады. Егер алып жүруден соң ойыншы допты ұстап алса, ол допты серігіне беруге яки қақпаға атуға мәжбүр. Қолда доп ұстап үш адымнан артық жүрілмейді, допты қолда 3 секундтан артық ұсталмайды. Ойыншының қақпаға доп лақтыруы әлі ол қақпашы алаңына кіруден алдын орындалады. Қақпашы допты барша тәсілдермен, қолдан басқа, аяқпен де ұстап қалуға ақысы бар. Егер доп қорғаушы команда ойыншысынан алаң сыртына шығып кетсе — бұрыштан доп белгіленеді. Егер қақпашы допты қақпа алаңына әкеліп жатқанда қорғаушы да қақпа алаңына кірсе және қақпашыға доп тастауына кедергі жасаса яки қорғаушы допты алып өз қақпашысына берсе және ол қағып алып, шабуылшы қақпаға допты лақтыруында дөрекілікпен кедергі жасаса, жеті метрлі айыптық добы белгіленеді.

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

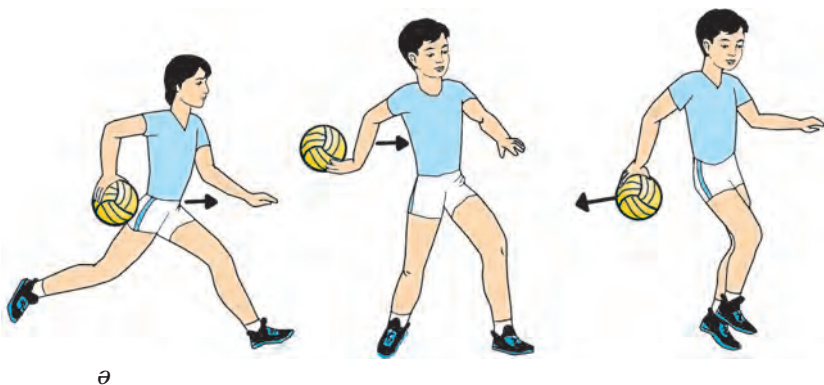
Қол добы ойынының техникасы

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

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



52-а сурет.

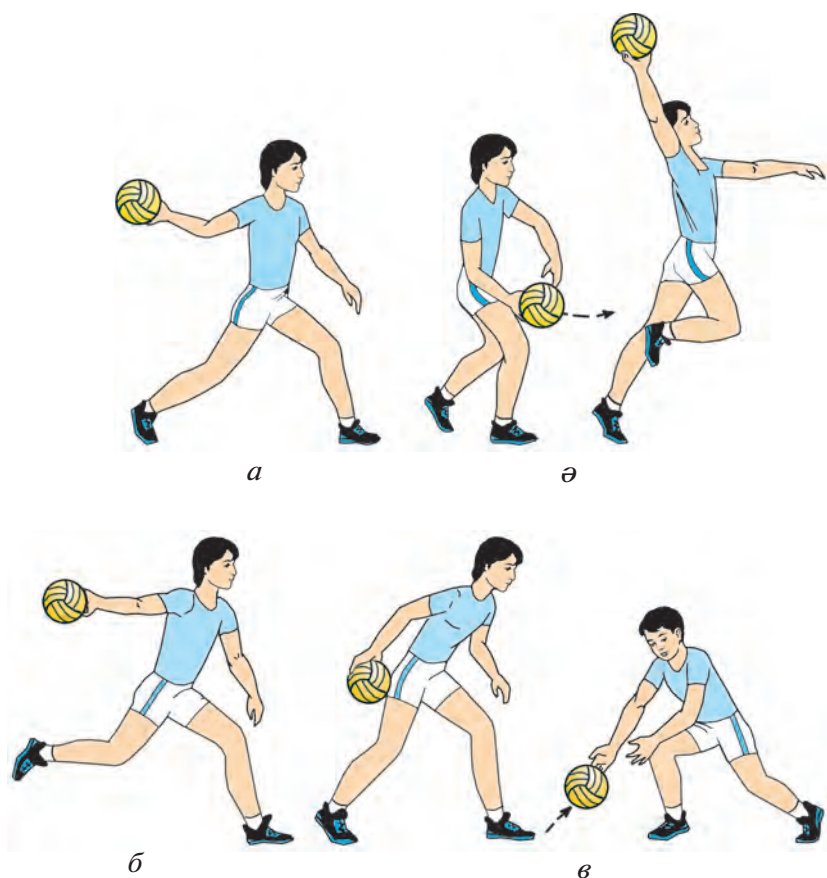


52-ө сурет.

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

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

Допты жоғарыдан, төменнен және жанынан бүгілген және түзу қолмен лақтыру. Қол добын жақсы ойнауды білу үшін, шебер лақтыруды білу керек. Мәселен, бүгілген қолмен жанынан лақтыру қорғаушыны алдап өтіп қақпаны басып алу үшін орындалады. Түзу қолмен жоғарыдан лақтыру қақпаны қорғау блогы арқылы басып алуда қолданылады. Бұл орнында тұрып, секіріп орындалуы мүмкін. Түзу қолмен жанынан лақтыру ойыншының қарсысында қарсылас қорғаушылары тұрғанда қолданылады. Допты оң қол мен төменнен лақтыру қақпаны қарсылас үшін күтілмеген және үйренілмеген қозғалыстарда басып алу үшін қолданылады. Жерден секіріп шыққан допты ұстау үшін ойыншы оған қарай адым қояды және допты өз қолына алады. Допты төмен секірітіп



53-сурет.

алып жүру — қорғаушыға жақын тұрып, оны алдап-арбау және кейін қақпаға лақтыру үшін бос жерге лақтырып алуда қолданылады (53-а, б, в суреттер).

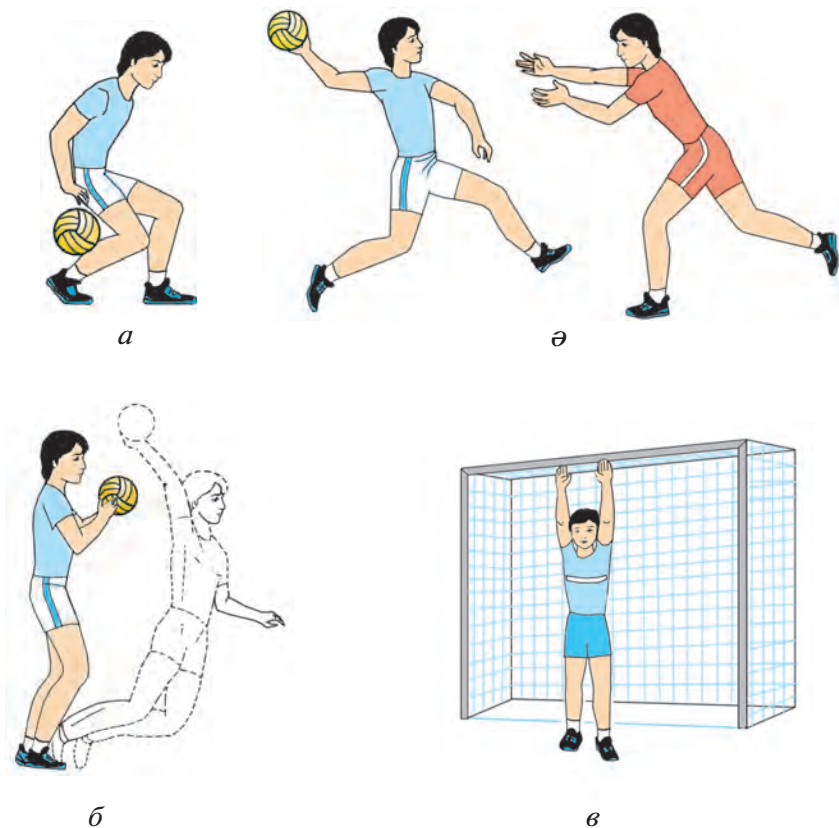
Жеке қорғау — бұл қол добындағы қорғау қозғалыстарының негізгі көрінісі. Жеке қорғауда әрбір ойыншы шабуылшылардың бірін өз міндетіне алады, ол үнемі қорғап жатқан қақпасы жағына бірде-бір ойыншының жақындауына жол қоймайды. Жеке қорғаудың әліппесін мұқият меңгерген ойыншы ғана сенімді қорғаушы боп есептеледі.

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

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

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

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



54- сурет.

Лақтырылған допты қайтаруда қақпаны таңдайтын жер. Ол қақпаның алдында тұрып, көбірек, жанама адымдармен, жүгіріп, секіріп, допты лақтырып яки жығылып, шпагат және жарты шпагат қозғалыстарын жүзеге асырады. Ең маңыздысы — қақпаны нысанаға алу бұрышын кішірейту (54-в сурет).

Гандболшының дене шынықтыру дайындығы

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

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

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

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

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

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

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



ФУТБОЛ

Британияда (Англия заманалық футболдың Отаны есептеледі), сауда алаңындағы әр жылғы халық серуендерінде доп ойыны ермек ретінде басталған. Ойын дөрекі, қатты және көбінесе ойыншылар өмірі үшін қатерлі болған. Тек 1863 жылы ғана ойынның бірінші ресми ережелері бекітілген. Заманалық ойын тәртіптері осы тәртіптермен көптеген жалпылыққа ие болғандығынан қазіргі ойынның мағынасы оншалықты өзгермеген.

Футбол дүниежүзіндегі ең сүйікті және ең бұқаралық ойын боп есептеледі. Ал бұл ойынға тән қарапайымдылық пен онайлықты сипаттайды. Осы мағынамен ойын мектеп оқушалырының денсаулығын өркендету мен нығайту үшін сай келеді. Футболмен шұғылдану адамға жылдамдықты, шапшаңдықты, төзімділікті, күшті, секіргіштікті, қимыл координациясын өсіруге жәрдем береді. Ойында футболшы шамадан тыс жоғары ауыртпалықты орындайды, жаттықтырулар, негізінен, таза ауада өткізілетіндігінен бұл дене шынықтыруға да жәрдем береді, организмдердің ауруларға қарсы күресу қабілетін арттырады. Ойын негізінде екі команданың сайысында болады және футболшыларды ұжым боп қимыл жасауға, өзара жәрдемге үйретеді, достық пен жолдастық қатынастарын тәрбиелейді.

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

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

ал: жай жүруден жүгіруге өтүді; жүгіруден жүруге және тағы да жүгіруге өтүді; 10—15 минөтке старттық жүгірулерді, бұйымдар арасынан «жылан ізі» жүріс және жүгіруге өтүді; дауыска қарай жылдамдықты асырып жүгіруді, алдын алға, содан соң артқа қарай жүгіруге өтүді; жанама және айкастырмалы адымдармен эстафеталық жүгіруді; әр түрлі тәсілдер мен бағытталу және қозғалыс тәсілдерін дауыска сәйкес өзгертіп жүгіруді игеріп ал.

Қозғалыс координациясы мен шапшандықты пысықтау үшін төмендегі жаттығуларды орында:

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

бір орында тұрып екі аяқпен түрлі жақтарға 90, 180, 360°-қа бұрылып секір, дауыска сәйкес алға секір; жүгіріп келіп бір яки екі аяқпен тепсініп секір және асылып тұрған допқа басынды тигіз.

Допты меңгеру техникасы. Футболшылар үшін, ең алдымен, доппен қозғалыс жасау тән. Допты меңгеру техникасы төмендегілерді: допқа аяқ және баспен соққы беруді, допты токтатуды, оны алып жүру мен алаң сыртынан лақтыруды әрі қақпашы ойынының техникасы үйренуді өз ішіне қамтиды. Футбол бойынша сабақтарда ұшып бара жатқан допқа аяқтың ішкі жағы және үстінгі жағының ортасымен соққы беруді, допты қабырға сызығынан лақтырып беруді және жалған қимылдарды үйренесің.

Допты аяқтың үстінгі, ішкі, сыртқы жағымен алып жүру және жылдамдық пен бағытты өзгерту. Сен үлкенірек қашықтықты жылдамырақ басып өтуің керек болса, допты өзіңнен 5 — 8 метр әріректе алып жүр. Қарсыласыңның қарсылық көрсетуінде допты алып қою мүмкіндігі болса, допты әрдайым бақылап тұр және оны 1 — 2 м-ден алыстатпа.

Домалап бара жатқан допқа аяқтың үстінгі жағының ұшымен соққы беру. Домалап бара жатқан (алыстап бара жатқан) допқа соққы беру кезінде доп

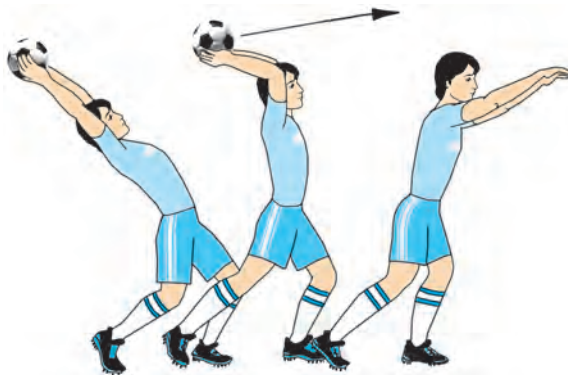


55- сурет.

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

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

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



56-сурет.

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

Допты ойынға қосатын ойыншы, сызық артында яки сызықта екі аяғын жерге толық басып, алаңға карап тұрады. Допты екі қолдап бастың артынан асырып тасталады. Доп тастауды жүгіріп келіп те орындауға болады, мұнда тек алаң сызығынан өтіп кетпеу керек (56-сурет).

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

Жалған қимылдар (әдістер). Жалған қимылдарды қарсыласты алдап өту яки кейінгі қимылдар үшін жағдай жасауда пайдаланасың. Жас футболшылар үшін ең оңайы «соққыға» және «тоқтатуға» финттер болып есептеледі.

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



57- сурет.

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

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

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

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

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



58-сурет.

Екі жақты ойын

Жаттықтыруларда өтілген сабақтарды пысықтау үшін шағын өлшемдегі аландарда азырақ серіктермен үйрену ойындарын да өткіз. Баскетбол алаңында қақпашының қатысуынсыз 4×4 ойнауың, футбол алаңының көлденеңіне 7×7, 8×8 ойнауы мүмкін. Қол допты яки футболды аланда қақпашылардың қатысуымен ойнауға болады.

Футболшылардың дене дайындығы

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

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

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

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

Иілгіштік — буындарда жоғары әрекеттенушілікті камтамасыз ету, бұлшық еттерді жақсы босастыра алу және қимыл-әрекеттерді үлкен жылдамдықпен орындай алу қабілеті болып табылады. Сен егер иілгіштік қабілетінді дамытпақшы болсан, төмендегі арнаулы созылу жаттығуларынан пайдалан. Жаттығуларды орындағанда, жылдамдық ықтияттылықпен жайлап арттыра түс. Мұнда әр түрлі бастапқы қалыптардан (қолдар көтерілген, жанында, көкірек алдында, арқада біріктірілген және арқаға пружина пішіндес, алға және артқа иілуді орында. Жай жүгіру кезінде жоғарыға секіруді, баспен допқа соққы беру яки 90—180°-қа бұрылууды үйрен.

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



ЖҮЗУ

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

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

Сондықтан 12 — 14 жаста жүзуді үйрену мүмкін бе? Әрине! Негізінен жүзуді үйренудің ерте-кеші жоқ. Жүзуді үйренсең денің сау, күшті, шапшаң, шыдамды, батыл боларсың. Су ішіндегі адамның дене мүшелеріне жүзу қимылдары керемет сауықтырушы ықпал жасайды. Жүзу тыныс жүйесіне де жақсы әсер етеді және ол ауамен өкпеге кіретін түрлі зиянды микробтарға қарсы тұру қабілетін арттырады. Жүзудің ыстық және суық температураға шынықтырушы әсері бар. Жүзу организмдегі зат алмасуын да реттейді. Себебі қимыл кезінде көп энергия (күш) жұмсалады және семіз адамдар үшін бұл азудың жақсы құралы есептеледі. Жүзудің судағы біркелкі және ырғақты қимылдары қан айналымын жақсартады, жүрек-қан тамыр жүйесін нығайтады. Соның үшін жүзумен үздіксіз шұғылдансаң жақсы дамыған бұлшықеттерге, жақсы сымбатқа және буындардағы өте жақсы әрекеттенушілігіне ие боларсың.

Жүзу ұйқысыздық, тағы басқа түрлі жүйке ауруларына да ең жақсы шипа болып саналады. Жүзу босаң адамдарды ширатады, ашуынан тез түсіреді, жүйкелері жұқарған адамдарды тыныштандырады. Кейбіреулер жүзумен шұғылданушыларды тек суда ғана жаттығады, деп ойлайды, дегенмен қателеседі. Мәселен, жүзуші спортшылардың күнделікті жаттығуларына: кросс, гимнастикалық жаттығулар, қолдың бұлшық еттерін дамытушы арнаулы жаттығулар және сөзсіз, жүзу де кіреді. Сөйтіп, жүзушінің қажетті қасиеттеріне: шыдамдылық, әрекеттенушілік, жылдамдық, күш, иілгіштік сияқты қасиеттеріне ие болуы керек. Құрлықтағы жаттығулар сендерге осы қасиеттерді дамытуға жақсы жәрдем береді. Жүзуші өте күшті болуы керек. Егер сен қол және аяқ бұлшық еттерінің күшін құрлықта жаттығулар жасап дамытқан болсаң, суда бірінші жасаған жаттығуларыңда-ақ оның нәтижесін сезесің. Соның үшін жан-жақты жаттығу жаса!

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

1. Бастапқыда жаныңда оқытушы, спорт жаттықтырушысы, ата-анаң болғанда шұғылдан.

2. Тек таза су бассейнінде, судың температурасы +20°C-тан төмен болмағанда жүз. Жүзу және жаттығу жасау орнын әр түрлі ластанулардан сақтай біл.

3. Суға терлеп, қызып тұрып, тікелей күн ваннасынан кейін, әрекетшіл спорт ойындарынан соң түспе.

4. Жүзуге байланысты барша жаттығуларды жағалауға қарай яки жағалау бойымен арнайы жерде орында.

5. Дене түршіксе, тез судан шық, жылыну үшін сүлгімен тез-тез сүртін және жылдам киініп ал.

6. Денсаулығың нашарлап бара жатса, жүзумен шұғылданба.

7. Бейтаныс жерде басыңмен суға түспе, сүңгіме, бұған қатаң тыйым салынады.

8. Жалған («Шөгіп барамын!», «Жәрдем беріңдер!» деп) айқайлама.

9. Суда өзінді ұстау ережелерін білу және оны қатты сақтау керектігін оқы және оны есінде сақта.

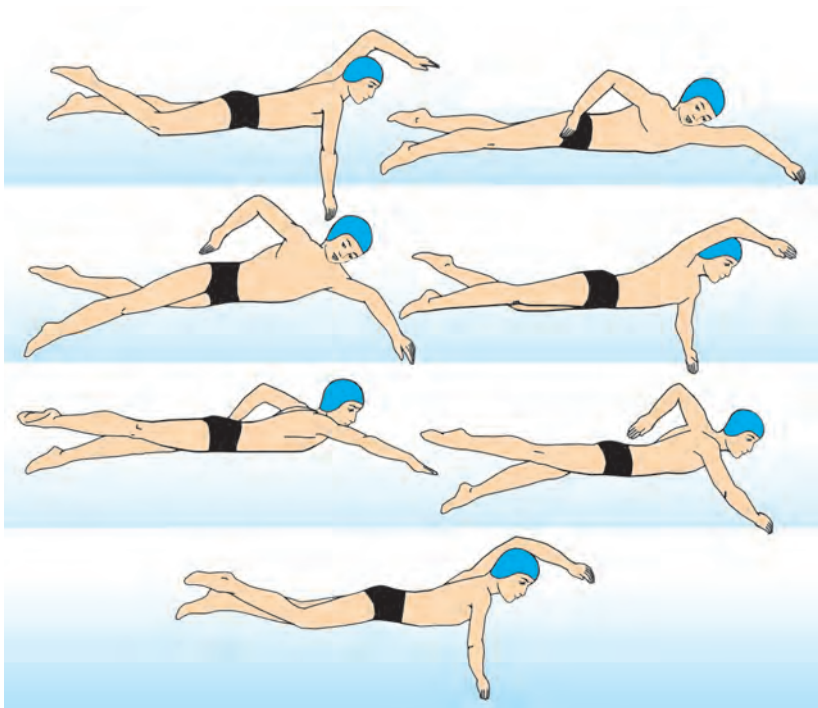
Жүзуді үйрену үдерісі үлкен салмақ түсіруге байланысты болмаса, жаттығулардан алдын дәрігермен кеңес, содан соң шұғылдан. Шұғылдану үшін қолайлы орын таңдай біл. Бұл жүзуге рұқсат етілген жағажайдың бір орны болуы мүмкін. Су бассейні болса, ол 1—2 м-ден терең және суға түсетін жері өте қия болмауы әрі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

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

Жаттығуларда «демді ішке тартуға» ерекше мән бер. Жүзуді үйреніп жатқан бір жаттығу барысында 80—100 рет терең демді ішке тарту және суға толық дем шығару керек. Жүзуші де 100 м-лік қашықтыққа жүзгенде, сонша рет демді ішке тартып, сыртқа шығарады.

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

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



59-сурет.

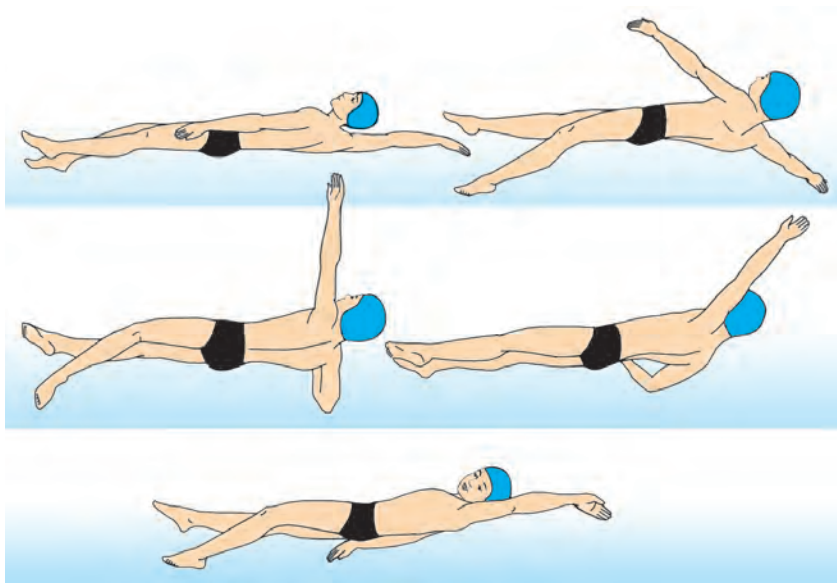
кезектесип есу әрекеті орындалады. Қол ауада шын-тақтан біраз бүгілген болады және шынтақ қолдан биігіректе қозғалады. Кейін ол суға еркін түсіріледі. Қол мүлдем суға батқанда, оның қимылы біртіндеп жылдамдайды және есудің ортасына келгенде ең жоғары жылдамдыққа жетеді (суды көбірек итеру үшін алақандар біраз қосылған болады).

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

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

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

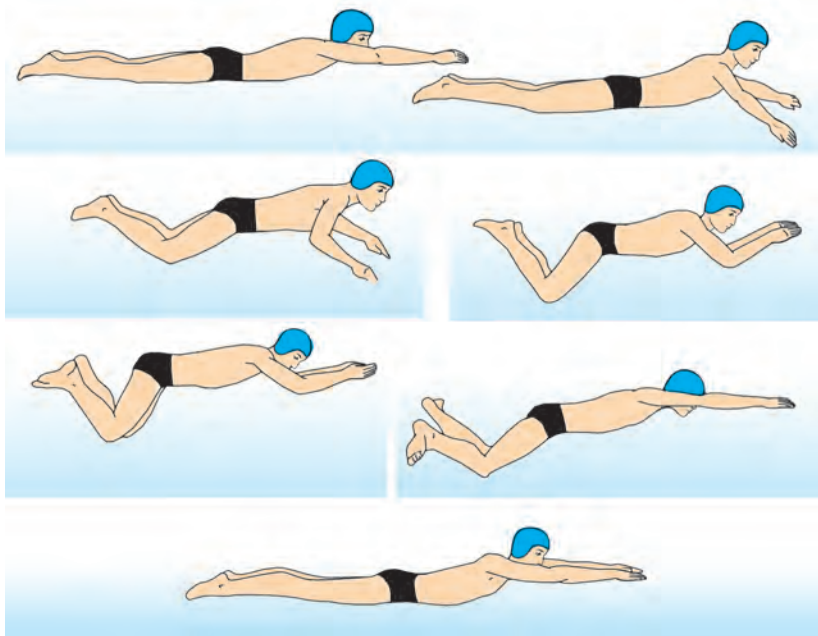
Шалқасынан құлаштап жүзу. Құлаштау тәсілімен шалқасынан жүзгенде дене горизонтальды қалыпта болады. Аяқтар бейне бір көкіректе жүзгендей қозғалады. Олар зорықтырылмай көбірек суға төменнен жоғарыға қарай көтеріледі. Қолдарды суға ауада жоғарыға-жанына еркін және иықтан біраз кендеу етіп жайлап түсіріледі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



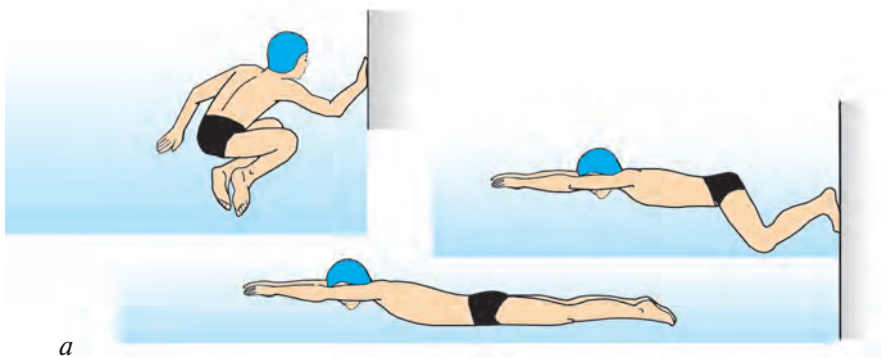
60-сурет.

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

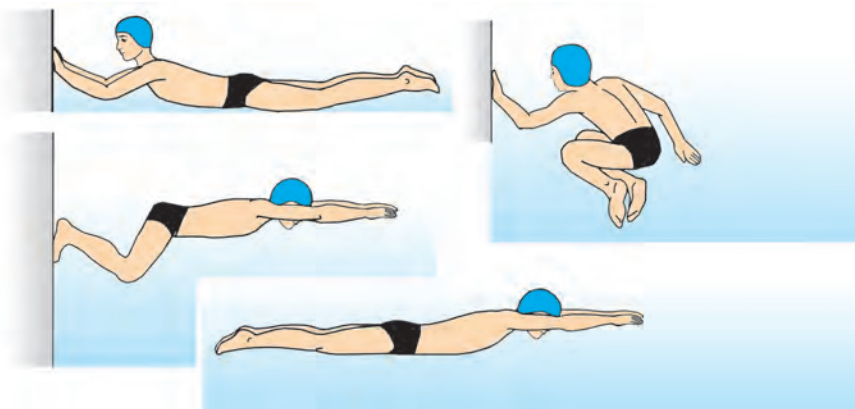
Жүзудегі бұрылыстар. Жарыстарға қатысуды және бассейнде жүзуді үйренгенде түзу бұрылуды білу керек.



61-сурет.



a



b

62-сурет.

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

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

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

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

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

3. Бассейн қабырғасының жанында аяқтармен қимыл жасауды үйрен.

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

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

6. Қолдарды артқа созып, аяқтардың жәрдемімен жүз.

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

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

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

10. Жүзу тақтасы жәрдемінде қолдармен әрекет жаса. Тақтаны аяғыңның арасына қысып ал да, қабырғадан итеріл әрі есулердің санын санай баста, неше рет орындай аласың? Дем алып, тағы да қайтала.

Дұрыс тыныс алуды үйрен:

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

ә) суда үрлеп воронка жаса;

б) су астында дем шығар;

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

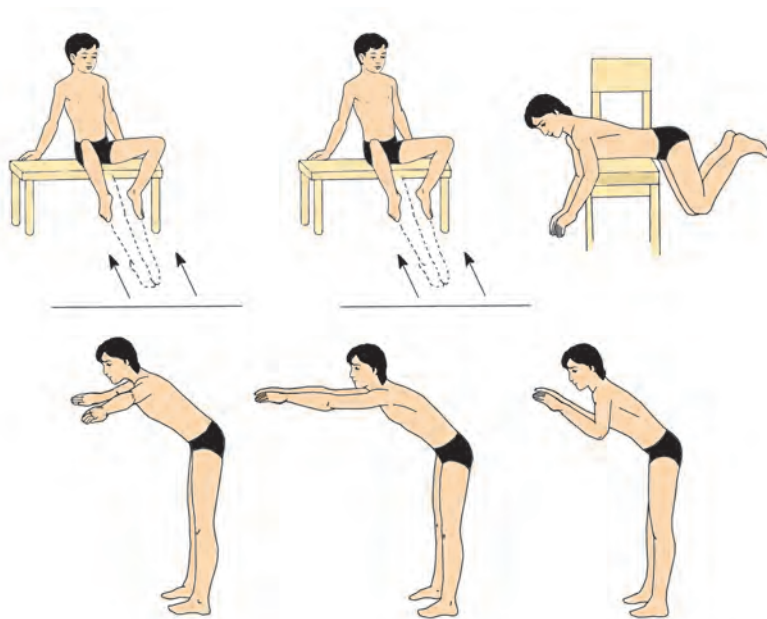
г) қолдармен есуді орындап, екі жақты дем алуды үйренуге жаттық.

Малту тәсілімен жүзуді үйрену жаттығуларын орында:

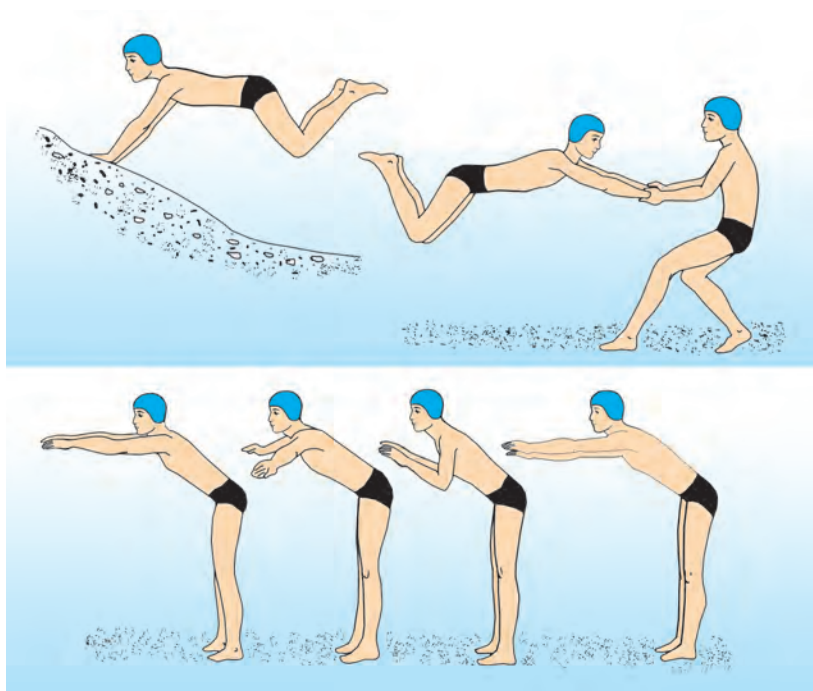
1. Малту тәсілінде жүздегі аяқтар қимылы. Мұның үшін жерге яки орындық шетіне отыр, қолдармен артқа сүйен. Тізелерді екі жаққа ашып, табанды жерге сүйреп, аяқтарыңды жай өзіңе тартып ал. Аяқ ұштарын жан-жаққа аш. Жартылай дөңгелек сызып, содан соң аяқтарды созып, оларды біріктірі.

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

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



63-сурет.



64-сурет.

жасалатын қимылдарды суда орындауды үйрен (64-сурет).



КҮРЕС

Күрес — спорт түрі ретінде белгіленген ережелер негізінде екі қарсылас арасында өткізілетін жеке күрес болып табылады. Күрес тарихында түрлі мемлекет балуандарының күші, шапшандығы мен батырлығын бейнелеуші көптеген аңыздар және өнер, әдебиет шығармалары арналған. Күрес барша халық жастарының дене шынықтыруының маңызды құралы болып келген. Табиғилық, қолайлылық, сезім күй және жоғары сауықтырушы мәні — бұлар спорт күресінің абзалдықтары. Күшін сынап көру және өзінің қайсарлығы, шапшандығы, шеберлігі және батылдығын көрсетуге тырысуы — бұл жас жігіттердің табиғи ұмтылуы болып саналады.

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

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

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

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

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

Күрес. Бұл күрес — балуандар тік тұрып, бір қолымен бір-біреуінің белбеулерінен, екінші қолдарымен киімдерінен, кеуденің белден жоғарысынан ұстап, белдесетін түрлері. Күресу кезінде тек қана бір қолды алмастыруға рұқсат етіледі, бірақ белбеуден ұсталған

болса, қойып жіберу мүмкін емес. Күрестің мақсаты — қарсыласының жауырынын жерге тигізіп жеңу.

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

Күрес жаттығуларында төмендегі қауіпсіздіктер ережелерін сақтау керек:

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

Күреске серігіңмен бір салмақ категориясында және бір түрлі дене, техникалық дайындыққа ие болғанда ғана түс.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

8. Тоңқалаң ас және құлау жаттығуларын жұпта-сып орында.

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

Балуандарға арналған қозғалыс ойындары

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

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

сап бүгіледі және алақандары жоғарыға қарай бағыт-талады. Екіншісінің қолы бірінші серіктің алақандарына төменге қаратылған күйде қойылады. Ишара жасалған соң, шабуылшы серігінің алақандарының үстінен ұстап алуға әрекет жасайды.

3. Бір-біріңе қарап тұрып, қолдарыңнан яғни желкеңнен ұстап алып, төмендегі тапсырманы орында. Мұнда сен қарсыласты алаңдатып тұрып, серігінің аяғының ұшын басуға әрекет жаса.

«Үшіншісі артықша». Бұл қозғалысты ойында шеңбер көрінісінде жұп-жұп болып орналасасың. Шеңбердің сыртында екі адам болып тұрып, бірің қашасың, екіншің серігіңді ұстап алуға әрекет етесің. Қашып бара жатқан ойыншы бір жұп ойыншының алдына келіп тұрып алады. Сонда бір адам «артықша» болып қалады. Артықша болған ойыншы қашады.

4. Аумақ үшін күресу. Команда мүшелері бір-бірлерінің қол астынан ұстап алып, алақандарын шынжыр түрінде біріктіреді, содан соң қарсыластар қатарына жақындасады және ишара берілісімен бір-бірлерін қысып орындарын иелене бастайды. Әрекеттенгенде өз қатарындағы шынжырды үзген команда жеңілген саналады.

5. Арқанды, гимнастикалық таяқшаны өзара тартысасындар.

6. Күрес киімінде (тіземен тұрып) регби ойнайсың. Қарсыласты тепе-тендіктен шығару үшін, алқап үшін соғысқа кіріс, барша тәсілдерді пайдалануың мүмкін:

1. Серігіңді тепе-тендіктен шығару. Мұнда бір аяқта тұрып, иық пен иықты түртесің. Серігіңді бір және екі қолдап тартып аласың. Ишара бойынша тік тұрып, отырып, жатқан күйде серігіңнен допты тартып ал.

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

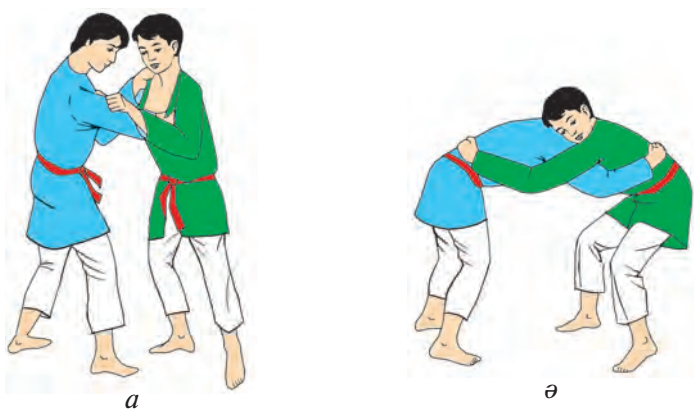
3. Қол күресі (армрестлинг). Бір-біріне қарап отырып, қолыңды шынтақтан бүгіп, қарсыласыңның бас бармағын ұста, оның қолын төменге түсіруге әрекет жаса. Бүгілген қолға үстел яки бүгілген қол жағындағы тізең тірек болады. Ойынды қарынмен бір-біріне қарап жатып та өткізсең болады.

4. Аяқпен цыганша күресу. Қатарласып жатып, бір-бірінің қолынан ұста және аяғыңды көтеріп, онымен қарсыласыңның жақында тұрған аяғын іліп ал және оны тоңқалаң асып түсуге мәжбүр ет.

Қалыптар, қимыл-әрекеттер, ұстаулар

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

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



65-сурет.

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

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

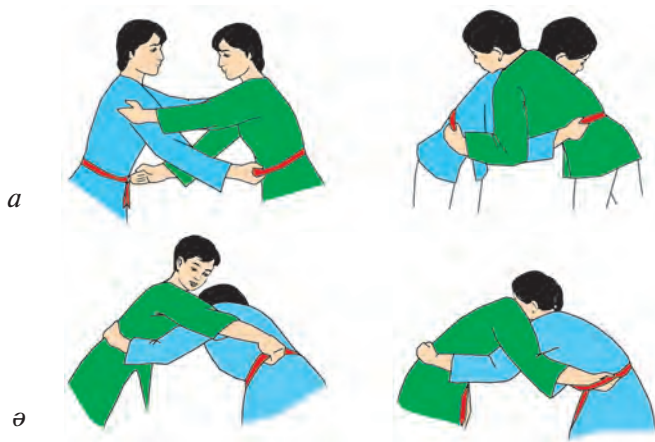


66-сурет.

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

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

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



67-а, ә суреттер.



67-б, в суреттер.

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

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

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

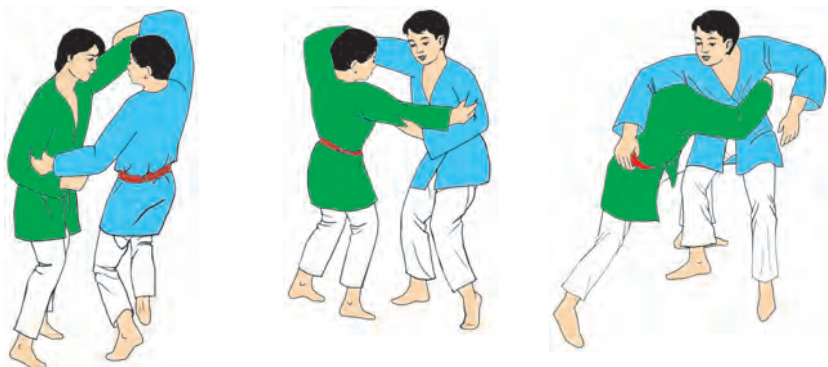
2. Белбеуден әрбір қолмен: мұнда алдынан, жоғарыдан, төменнен, жанынан ұстап алуды біл.

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

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

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

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



68-сурет.

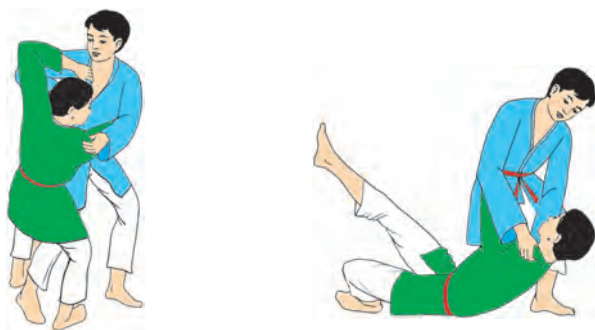
Қымбат оқушы, сен бағдарламадағы аяқтар жәрдемінде аударып түсіруді, аяқтар жәрдемінде жанына аударып түсіруді, бөксе арқылы аударып түсіруді, сондай-ақ, қорғану және қарсылық жасау тәсілдерін үйрен. Себебі, бұл сыныпта бірінші оқу-жаттығу белдесулері өткізіледі. Соның үшін негізгі тәсілдерді орындауға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

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

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

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

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



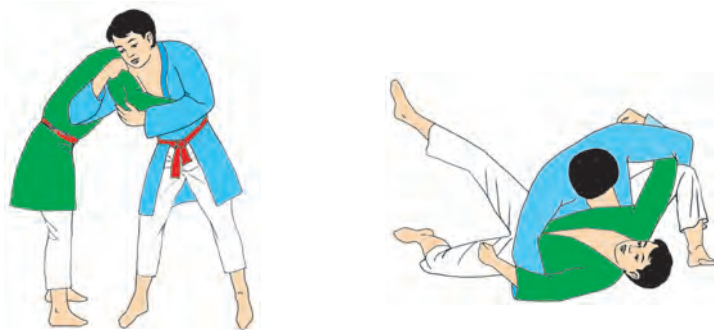
69-сурет.

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

5. Негізгі ұстап алуды орындап тепе-теңдіктен шығаруға; ең жақсы көңілін бөлуші қимыл-әрекетті орындауға, ұстап алу және тепе-теңдіктен шығаруға жарысқа түс.

Бұл жаттығуларды меңгерген соң ату (жығытуларды) орындауың мүмкін. Бұл үшін қарсыласты қолмен ұстап алып қол, кеуде және аяқтардың қысқа, қатты әрекетімен солға яки жанына бұрылумен қарсылас тепе-теңдіктен шығарылады. Аударып түсіруде қарсылас шапанының желкесінен ұстап тұрып жығытылады. Аударып түсулер алға, арқаға, солға, оңға және басқалар болуы мүмкін. Қорғану — қарсыластың қолын ұстап алудан қашып денені ию, қарсы тәсілді қолданудан құралады (69-сурет).

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



70-сурет.

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

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

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

Екі аяқ астынан арқадан шалып құлату. Мұнда шабуыл жасап жатқан оң қолымен қарсыластың

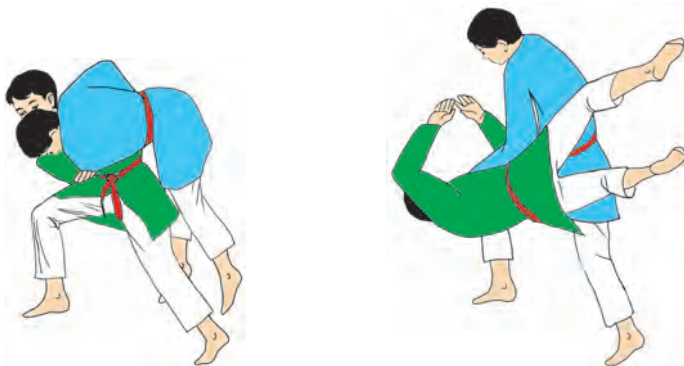


71-сурет.

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

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

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



72-сурет.



73-сурет.

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

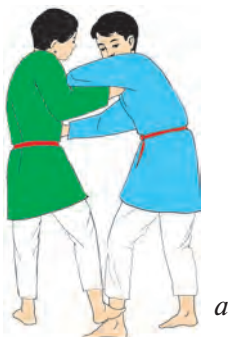
Жүп шалу. Шабуыл жасаушы бір қолымен қарсыластың белбеуінің жанынан, ал екінші қолымен арқадан ұстап алады. шабуыл жасаушы серігінің денесін ұстап алады. Шабуыл жасаушы серігінің денесін алға сілкіп, оның денесінің салмағын сол аяққа өткізеді. Оны қолдармен өзіне тартып, «арқадан шалуды» орындау үшін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



74-сурет.

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

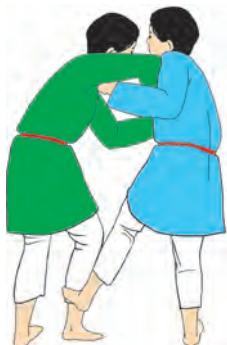
Іліп алу. Бұл күресшінің бүгілген аяғы я балтырымен көтеруі, я тұруымен қарсылас аяғын ұстауы, я өзіне тартуы болып табылады. Мұнда күресші аяғын тізеден бүгіп қарсыластікіне қояды, табанын көтеріп,



а



ә



б



в

75-сурет.

оны балтырының төменгі бөлігіне артынан яки алдынан қысады және қолдары әрі дене қимылымен қарсыласын кілемге атады. Іліп алу сырттан аяқтармен және шапанының желкесінен және белбеуінен ұстап алып табанмен орындалады (74-сурет).

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

Балуанның дене дайындығы

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

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

Жылдамдықты дамыту үшін 30—60 м қашықтықтарға уақытты белгілеп жүгір, орнында тұрғанда жылдамдыққа жүгіруді, терен отырып жоғарыға секіруді орында, баскетбол, футбол, күресшілер регбиін ойна, секіргіште бір минөтке дейін секір.

Шапшаңдықты дамыту үшін секір, үрleme доптарды лақтыр, манекендерді лақтыр, батутта секір, қатты, жұмсақ, сырғанақ, тербелуші тіректе акробатикалық жаттығуларды орында.

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

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



Тақырыққа байланысты сұрақтар

1. Спорт гимнастикасының адамның кәметке жетуіндегі мәні қандай?
2. Сен гимнастиканың қандай түрлерімен шұғылданадың, неге?
3. Секіргіште секіру адамның қандай дене қасиеттерін дамытады? Атап көрсет.
4. Секіргіште секірудің қарапайым секіруден айырмашылығын айтып бер.
5. Шеңберлі жаттығуларда орындалатын жаттығулардың қайсысы саған ұнайды? Неге?
6. Қол алақандары мен иықтарға арналған бұйымды және бұйымсыз қандай жаттығуларды білесің?
7. Шапшаң қимылдауға арналған қандай жаттығуларды білесің? Айт және көрсет.
8. Гимнастикалық қабырға алдында тұрып илгіштік пен икемділікті дамыту үшін қандай жаттығуларды орындауға болады? Көрсет.
9. Саз әуендері және санау арқылы орындалатын қандай ырғақты гимнастикалық жаттығуларды білесің?
10. Денені қыздыратын жаттығулар дегенде нені түсінесің? Оның адам ағзасы үшін қандай пайдасы бар?
11. «Жеңіл атлетика» атауы қандай мағынаны білдіреді? Ол бірінші рет қашан және қай мемлекетте қолданылған?

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



III бөлім

ДЕНІМ САУ БОЛСЫН ДЕСЕҢ



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

Мектептен тысқарыда, үйде, аулада, теңдестеріңмен тапсырмаларды орындағаныңда төмендегі ережелерге назар аудар:

1. Жаттығуларды орындауды күрделі болмағандарынан баста (әсіресе бірінші жаттығуда).

2. Науқастансаң яки өзінді нашар сезінсең, шұғылданбағаның дұрыс.

3. Дене шынықтыру жаттығуларын аш күйде, яки тойып тамақтанған соң бірден орындауға болмайды.

4. Жаттығуларды сүйсініп, рақаттанып орында. Арада 2—3 секунд үзіліс жаса.

5. Алынған жүктемелерді тамырдың соғуынан (15 секунд) анықтауды үйрен.

Дене шынықтыру қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар

Әрине, өсіп келе жатқан ағза үшін таңертеңгі жаттығулармен шектелудің өзі жеткілікті емес. Ол үшін сен төмендегі бүкіл оқу жылына көзделген бірнеше күрделі емес жаттығулар кешенін орындасаң, денсаулығыңа пайда келтіресің. Жаттығуларды оқу жылының басынан, яғни мектепте оқу басталған бірінші күннен бастасаң, нәтиже күтілгендей болады.

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

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

«Бисепстер» (екі басты бұлшықет) бекеті.

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

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

3. Бөренеге асылып, 5—8 рет тартыл.

«Трисепстер» (үш басты бұлшықет) бекеті.

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

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

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

«Арқа» (бел) бекеті.

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

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

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

«Пресс» (қарын бұлшықеттері) бекеті.

1. Б.к. — бұрыш жасап отыр. Түзу аяқтармен қарама-қарсы қозғалыстарды 10 — 12 рет орында.

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

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

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

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

«Аяқтар» бекеті.

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

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

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

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

5. Секіргіште 1 минутке дейін секір.

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

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

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

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

Жаттығулардың алғашқы аптасында ең тиімдісі — өзің жүгіргенің, өйткені әрқайсысыңның дайындық дәрежең әр түрлі. Басында жүгіру жылдамдығы жаяу жүру жылдамдығынан онша айырмашылық етпесе де, жеңіл әрі ұнамды болуына әрекет ет. Маңыздысы — жүгіру тоқтатылмауы керек. Жүгірудің ұзақ уақыт жалғасуы пайдалы фактор боп есептеледі. Алғашқы күндері жүгіргенінде бүкіл арақашықтықты орташа жылдамдықтан да жай бастап, аяқтағаның мақсатқа сәйкес келеді.

Аяқтарың жүгіруге бейімделгенге дейін «жұмсақ», түзу, кенет төмендеу мен көтерілулерсіз жолдарды таңда. Көлік жүретін жолдардан алысырақ жүргенің мақұл. Уақыт өткен сайын жүгіру жолын өзгертіп тұр.

Аяқтарыңның тазалығына назар аудар, әр күні оларды сабындап жуып тұр. Жүгіруден кейін жылы

душка түсіп ал. Жаттығулардан алдын жеңіл тамақтанып ал, алма, жеміс шырыны яки қатық ішуіңе болады. Бірақ қысқа жүгірулерден алдын тойып тамақтанба.

Кез келген ауа райында сен өзіңнің ерік күшің мен табандылығыңды, ағзанды шынықтырып, оны салқын тиіп ауруларға шыдамды ету мүмкіндігіне ие боласың. Көше сырғанақ болғанда, жылдамдықты төмендетіп, майда адымдармен жүгір. Көше ыстық болса, жүгіру жылдамдығы мен ұзақтығын кемейт. Жүгіруді енді бастағандар қыста тамағы суықтап қалмауы үшін жүгіру уақытын азайтуы керек. Тынысты мұрын яки ауыз арқылы ішіңе тарт, бірақ суық кездері әдеттегіден тынысыңды ішіңе терең тартпа. Құлағыңды жауып тұратын қалпақ, қолыңа қолғап және аяғыңа жүн шұлық, кроссовка киіп ал.

Жаттығулардың алғашқы аптасында өзінді қалай сезінгеніңді бақылап тұр. Жүгіргенде жеңіл және ықыласпен жүгіру керек.

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

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

Жас жүгірушінің жеке қағаз үлгісі (1 айға)

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

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

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

КҮШТІ, ЖЫЛДАМДЫҚТЫ, МАЙЫСҚАҚТЫҚТЫ, ТӨЗІМДІЛІК ПЕН ШАПШАҢДЫҚТЫ ДАМЫТАТЫН ЖАТТЫҒУЛАР

Күшті дамытатын жаттығулар

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

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

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

4. Аяқтар иықтан кеңірек қойылған, қолдарда гантельдерді ұстап алға аяқтың ұшына иілу. Түзуленіп, қолдарды жанына созу. Вариант: алға иіліп қолдарды бірге етіп жерге тигізу, түрегегенде қолдарды жоғарыға көтеру.

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

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

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

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

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

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

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

Жылдамдықты дамытатын жаттығулар

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

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

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

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

5. Баспалдаққа жүгіріп шығу.

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

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

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

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

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

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

Майысқақтықты дамытатын жаттығулар

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

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

3. Қабырғадан 1 м ара қашықтықта тұрып арқаға иілу. Осының өзін бір аяқта, тізде тұрып орындау. Соның өзін қолда гимнастикалық дөңгелекпен артқа иіліп, қолды иыққа жеткізу. Шалкасынан жатып, «көпір» жасау.

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

5. Жерде отырып алға иілу және 10—30 секунд қолдармен аяқтың ұшын ұстау.

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

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

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

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

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

11. Гимнастикалық қабырғаға аяқтарды иық кендігінде ашып өрмелеу.

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

Төзімділікті дамытатын жаттығулар

1. Секіргішпен 1 — 3 минут секіру.

2. 30—50 см биіктіктегі орындық яки қораптан бір аяқпен секіру.

3. Дөңгелектен 15 — 20 рет алға және қайтып арқаға өту. Мұнда дөңгелектің бір жағы жерде, екінші жағы қолда тұрады.

4. Қолдарды шеңбер бағытында қозғалту.

5. Бөренеге яки ағаш бұтағына асылу.

6. Аяқтарды тізеден беріп көтеру және түсіру. Соның өзін, тек түзу аяқтарды бел биіктігінде көтеріп-түсіру.

7. Қолдарды әр түрлі қалыпта ұстап отырып-тұру. Соның өзін ұл балалар қолда гантельдермен ұстап орындау.

9. Қарында жатып, қолдарды бастың арқасына қою және кеудені иіп жоғары көтеру. Соның өзін биігірек жерде — орындық яки қорапта жатып орындау.

10. Шалқасынан жатып, қолдарды дене бойлап, түзу аяқтарды шеңбер бойлап айналдыр: алдымен бір жаққа, соң екінші жаққа.

11. Өз орнында тұрып, серікпен резина эспандер кедергісін жеңіп, тізелерді биік көтеріп, қозғалыс жаса.

12. Ең алдымен 50—100 мм ара қашықтарда алға құбылмалы жоғары, орта жылдамдықта, соң арқаға жай жүгіру (тіктелу).

13. Кросс жүгіру — жай, орташа жылдамдықта. Жүгіру жылдамдығын, дистанциялар ұзындығын, жүгіру трассасын және басқаларды өзгертіп жүгіру.

Жазғы каникулға арналған жаттығулар

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

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



Бөлімге қатысты сұрақтар

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

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

ҚОСЫМШАЛАР

Оқу мөлшерлері

7-сынып			Ұпайлар				
			5	4	3	2	1
1	Биік турникте тартылу (рет)	ер балалар	7	5	4	3	1
2	Жерде жатып, қолға сүйенген қалыпта, қолдарды бүгіпжазу (рет)	ер балалар	17	12	10	8	6
3	Шалқасынан жатып, денені 90°-қа көтеру, 1 минутта (рет)	ер балалар қыздар	22 20	20 15	15 10	13 8	11 6
4	Секіргішпен секіру 1 минутта (рет)	ер балалар қыздар	80 85	70 80	60 70	55 65	50 60
5	Дөңгелекті болмен айналдыру 1 минутта (рет)	қыздар	70	60	45	35	25
6	60 м-ге жүгіру	ер балалар қыздар	9м 30с 10м	10м 10м 30с	10м 30с 11м	11м 11м 30с	11м 30с 12м
7	Ұзындыққа жүгіріп келіп секіру	ер балалар қыздар	3м 60см 3м 20см	3м 30см 2м 80см	2м 80см 2м 50см	2м 50см 2м 30см	2м 30см 2м 20см
8	Биіктікке жүгіріп келіп секіру	ер балалар қыздар	110 см 100 см	100 см 90 см	90 см 85 см	80 см 75 см	70 см 65 см
9	1 км-ге уақыт бойынша жүгіру	ер балалар қыздар	4м 5м 30с	4м 20с 6м	4м 50с 6м 30с	5м 7м	5м 30с 7м 30с
10	Теннис добын лақтыру	ер балалар қыздар	39 м 25 м	33 м 20 м	25 м 16 м	20 м 13 м	15 м 10 м
11	4×10 м-ге қайықша тәрізді жүгіру (секунд)	ер балалар қыздар	10м 3с 10м 8с	10м 6с 11м	11м 11м 7с	11м 30с 12м	12м 12м 30с

7-сыныпқа арналған тапсырма

Жаттығулар	Ер балалар		Кыз балалар		IV тоқсан	III тоқсан	II тоқсан	I тоқсан	IV тоқсан	III тоқсан	II тоқсан	I тоқсан
	Балл	II тоқсан	III тоқсан	IV тоқсан								
25 секунд ішінде	1	35	40	45	45	48	45	40	45	48	45	40
	2	40	42	50	50	50	48	45	48	50	48	45
	3	46	48	50	52	52	54	52	54	56	54	52
	4	48	50	52	54	54	56	54	56	58	56	54
	5	50	52	54	56	56	60	56	56	60	58	56
Асылып тартылу (рет)	1	4	5	7	8							
	2	6	7	9	10							
	3	8	9	10	11							
	4	9	10	11	12							
	5	10	11	12	13							
Төменгі турникте жатып асылып тартылу	1							4	6	7	6	4
	2							6	8	9	8	6
	3							8	9	10	9	8
	4							9	10	11	10	9
	5							10	11	12	11	10
Сүйеніп тұрып колдарды бұту және жазу (ер балалар — жерде, қыздар — орындақта (рет)	1	14	16	18	19			8	10	11	10	8
	2	17	19	20	21			10	11	13	11	10
	3	20	21	22	23			12	13	14	13	12
	4	21	22	23	24			13	14	15	14	13
	5	22	23	24	25			14	15	16	15	14

Жалғасы

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

Оқу мөлшері (8-сыныпқа арналған тапсырма)

8-сынып			Балл есебімен				
			5	4	3	2	1
1	Биік турникте тартылу (рет)	ер балалар	8	6	4	3	2
2	Орындықта жатқан, жерге сүйенген күйде колдарды бүгіп-жазу	ер балалар қыздар	23	20	18	15	12
			12	8	5	3	1
3	Шалкасынан жатып, денені 90°-қа көтеру (рет)	қыздар	20	17	12	10	8
4	Секіргішпен секіру 1 минутта (рет)	ер балалар қыздар	85	75	65	55	50
			90	85	75	70	65
5	Дөңгелекті айналдыру (1 минутта)	қыздар	75	65	50	40	30
6	60 м-ге жүгіру	ер балалар қыздар	9м 2с	9м 7с	10м 3с	10м 5с	11м
			9м 7с	10м 3с	10м 8с	11м	11м 5с
7	Ұзындыққа жүгіріп келіп	ер балалар қыздар	3м 80см	3м 50см	3м	2м 80см	2м 50см
			3м 30см	3м	2м 80см	2м 50см	2м 30см
8	Биіктікке жүгіріп келіп секіру	ер балалар қыздар	115 см	105 см	95 см	90 см	80см
			110 см	100 см	90 см	80см	70 см
9	1 км-ге жүгіру	ер балалар қыздар	3м 50с	4м 10с	4м 40с	5м	5м 30с
			5м 20с	5м 50с	6м 20с	6м 30с	6м 40с
10	2 км-ге жүгіру	ер балалар қыздар	10м 01с	10м 40с	11м 30с	12м	13м 30с
11	Теннис добын лақтыру	ер балалар қыздар	42 м	37 м	28 м	25 м	10 м
			25 м	21 м	19 м	15 м	10 м
12	4×10 қайықша тәрізді жүгіру (секунд)	ер балалар қыздар	10м	10м 3с	10м 6с	11м	11м 10с
			10м 3с	10м 9с	11м 3с	11м 30с	12м

8-сыныпқа арналған тапсырма

Жаттығулар		Жыл токсандары			
		1	2	3	4
1.	Таңертеңгі гимнастика. Қыз балалар—шенберді айналдыру (минут); ұл балалар — 2 — 3 кг-дық гантельдермен жаттығулар орындау	7 ¹ — 8 ¹	8 ¹ — 9 ¹ 10 ¹	9 ¹ — 10 ¹ 12 ¹	10 ¹ —11 ¹
2.	Орташа жылдамдықта жүгіру	9 ¹ —10 ¹	12 ¹	15 ¹	15 ¹ —18 ¹
3.	Аяқты биікке көтеріп қайықша тәрізді жүгіру	3×10	4×10	2×15	3×15
4.	Қол күшін дамыту жаттығулары: а) аяқтар биік тіректе қолдарды бүгу және жазу (ұл балалар) (рет); ә) турникте, ағаш бұтағында тартылу; б) 30—40 см-лік орындық арасынан қолдарды бүгу және жазу (қыз балалар); в) жатып, 20—30 см биіктіктегі тіректе қолдарды бүгу және жазу	10 6 12 8	15 8 15 10	18 10 18 12	20 12 22 15
5.	Аяқтардың күшін дамытуға байланысты жаттығулар: а) екі аяқта отыру, одан кейін жоғарыға секіріп тұру; ә) бір аяқта отырып-тұру «тапанша» (бір аяқта отыру және екіншісін түзу ұстау); (қыз балалар — орындықты ұстап, ұл балалар — ешнәрсені ұстамай); б) екі аяқтап тізені (8-ден 3 рет) көкірекке тартып секіру — «кенгуру» (рет); в) екі аяқтап ала жылжып секіру (құрбақа секілді); г) секіргішпен секіру	15 5 3/8 8/10 120	18 8 5/10 10/15 150	22 10 8/12 13/18 180	25 12 10/15 15/20 200
6.	Пресске жаттығулар: а) шалкадан жатып, бастапқы қалыпта денені көтеру, қолдар бастың арқасында (қыздар); ә) дөңгелекті айналдыру (қыз балалар) рет	10 100	12 150	15 200	18 250

MAЗMҰНЫ

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

Гандболшының дене шынықтыру дайындығы	98
Футбол	100
Екі жақты ойын	104
Футболшылардың дене дайындығы	105
Жүзу	107
Күрес	116
Балуандарға арналған қозғалыс ойындары	119
Қалыптар, кимыл-әрекеттер, ұстаулар	121
Балуанның дене дайындығы	130

III бөлім

Денім сау болсын десен	133
-------------------------------------	------------

Дене шынықтыру қасиеттерін дамытуға арналған жаттығулар	134
Күшті, жылдамдықты, майысқақтықты, төзімділік пен шапшаңдықты дамытатын жаттығулар	139
Күшті дамытатын жаттығулар	139
Жылдамдықты дамытатын жаттығулар	140
Майысқақтықты дамытатын жаттығулар	141
Төзімділікті дамытатын жаттығулар	142
Жазғы каникулға арналған жаттығулар	143
Қосымшалар	145

Усмонхужаев Т.С. және бас.

**75.1я72
У 74**

Дене тәрбиеси: 7—8-сыныпқа арналған оқу колданбасы. 3- басылымы. (Авторлар: Т. С. Усмонхужаев, С. Г. Арзуманов, С. Т. Усмонхужаев) — Т.: «O‘qituvchi» БПШҮ, 2017. —152 б.

ISBN 978-9943-22-113-0

УЎК: 37.037.1(075.3)

КБК 75.1я72

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

JISMONIY TARBIYA

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

3- nashri

(Qozoq tilida)

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

Аударған *А. Таиметов*

Редактор *А. Таиметов*

Көркемдеуші редакторы: *Б. Ибрагимов,*
Б. Абдуллаева

Тех.редакторы *С. Набиева*

Компьютерде беттеген: *А. Таиметов,*
Ш. Юлдашева

Баспа лицензиясы АШ №291 04.11.2016. Түпнұсқа-макеттен басуға рұқсат етілді 29.05.2017. Пішімі 60×90 ¹/₁₆. Келгі 10,5 шпонды. Қаріп түрі «Таймс». Офсеттік әдіспен басылды. Шартты б.т. 9,5.

Есепткіт. 5,4. Жалпы таралымы 662 дана.

Тапсырыс №

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