Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

К.МАХКАМЖАНОВ, Ф.ХУЖАЕВ

ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

4-сынып оқушыларына арналған оқу құралы

Жетінші басылым

Өзбекстан Республикасы Халыққа білім беру министрлігі баспаға ұсынған

"O‘QITUVCHI" БАСПА-ПОЛИГРАФИЯ ШЫҒАРМАШЫЛЫҚ ҮЙІ
ТАШКЕНТ— 2017

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

УЎК: 372.879:811.512.122
КБК 74.200.55
М-31

Пікір жазғандар:

Р.С.САЛОМОВ — педагогика ғылымдарының докторы, профессор.

М.ҒҰЛАМОВ — педагогика ғылымдарының кандидаты, профессор.

Н.КЕРИМОВ — педагогика ғылымдарының кандидаты, доцент.

Республикалық мақсатты кітап қорының қаражаты есебінен басылды.

© К. Махкамжанов, Ф. Хужаев, 2005
© "O'qituvchi" nashriyoti, 2005

ISBN 978-9943-22-080-5

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

КІРІСПЕ

Балалар, сендер әлем деңгейінде танылып, Өзбекстан жалауын жоғары көтеріп жүрген спортшылар есімдерін естігенсіңдер немесе олар жайында деректі фильмдер көргенсіңдер.

Тәуелсіздігіміздің арқасында спортшыларымыз әлемдік чемпионаттарға, Олимпиадалық және Азиялық ойындарға, Азия біріншіліктері мен беделді халықаралық жарыстарға жеке ұжым болып қатынасып, алтын, күміс, қола медальдарын қолға енгізіп, Өзбекстанды әлемге танытты.

Әсіресе, Өзбекстан Республикасының Бірінші Президенті И. А. Каримовтың «Өзбекстан балалар спортын дамыту қорын түзу туралы» Жарлығы спортқа көңіл бөлуді арттыра түсті.

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

Спортта жеңіске жету өзінен-өзі болмайды, әрине. Бұл үшін темірдей жігер мен тәртіп, үздіксіз еңбек ету қажет болады. Бұл сияқты қасиеттерді жас кезден тәрбиелеу керек.

Қолдарыңдағы оқулық үш бөлімнен тұрады. Сендер, қадірлі балалар, бірінші, яғни

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ДЕНЕ ТӘРБИЕ МЕН СПОРТҚА ҚАТЫСТЫ ТЕОРИЯЛЫҚ БІЛІМ НЕГІЗДЕРІ

Оқушылардың күн тәртібі

Күн тәртібі – дене тәрбиесін ұйымдастырудың негізі, ол сенің жақсы өсуің және салауатты жетілуің үшін қажет.

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

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

7.00 – ұйқыдан ояну;

7.00 – 7.25 – төсек жинау, таңертеңгі гигиеналық дене шынықтыру, сумен сауығу;

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

7.25 – 7.40 – таңертеңгілік тамақ;
7.40 – 8.00 – мектепке бару;
8.00 – 12.30 – мектепте болу. Сабақ аралығында сергіту сәттерін өткізу, үлкен үзілісте оқушылар сыртқа шығып, ұжымдасып түрлі қимыл ойындарын ұйымдастыру;
12.30 – 13.00 – үйге қайту;
13.00 – 13.30 – түскі тамақ;
13.30 – 16.00 – дем алу, таза ауада ойнау, спорт секциялары мен үйірмелерге қатысу, үй жұмыстарында ата-аналарына көмектесу;
16.00 – 17.30 – сабаққа әзірлену;
17.30 – 19.00 – серуендеу, ойындар ойнау, дене шынықтыру жаттығуларын орындау;
19.00 – 19.30 – кешкі тамақ;
19.30 – 21.00 – дем алу;
21.00 – 21.30 – ұйқыға дайындық;
21.30 – 07.00 – ұйқы.

Арнаулы емделу тобындағы оқушыларға арналған таңертеңгілік дене шынықтыру жаттығулары кешенін және сабаққа әзірлік кезіндегі дене шынықтыру үзілістеріне жаттығуларды дене тәрбие оқытушысы мен дәрігер ұсынады.

Айта кеткен жөн, күн тәртібіндегі таңертеңгі дене шынықтыруға, жеке гигиенаға, тамақтануға, ұйқыға көзделген уақыт тұрақты болуы және өзгертілмеуі керек. Ерініп немесе өзін ұстай алмай, күн тәртібін сақтай алмаса, күн тәртібінен көзделген нәти-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

жеге қол жеткізе алмайды. Күн тәртібін сақтау бірқалыпты болса ғана, сен тиянақты тәртіпке келтірілген тұрмыс салтына тез дағдыланасың және мұндай күн тәртібі сенің көңіл-күйіңді көтереді

Жақсы және салауатты өсу үшін дене тәрбиесі және спортпен күніне 2-2,5 сағат шұғылдану керек. Мұндай жаттығуларға ойындар, дене шынықтыру жаттығулары, таңертеңгі сабақтан алдыңғы сергіту сәттері (сабақ даярлау кезінде) жатады. Егер сен спортпен үйден тысқарыда, яғни спорт секциясында шұғылдансаң, сол күні үйде кемдеу шұғылдансаң да болады.

Демек, күн тәртібі – шұғылдану мен демалысты тәртіпке келтіретін және уақытты дұрыс пайдаланудың тиімді жолы.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Оқушыларға қойылатын гигиеналық талаптар

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

Атап айтқанда, тері ағзаны сыртқы ортаның кез келген кері әсерінен, түрлі зиянды микробтардан сақтайды және денеде үнемі біркелкі температураның сақталып тұруына жәрдем береді. Демек, қадірлі оқушылар, бірінші кезекте, денені таза ұстауға көңіл бөлу керек. Сондықтан әрқашан жуынып тұру керек, әйтпесе дененің түрлі зиянды микробтарға қарсы күресу және сақтану қасиеті төмендеп, түрлі жаралар пайда болуы мүмкін.

Әсіресе, дененің ашық жерлеріне, тырнақ және тырнақ астына ерекше көңіл бөліп, қолды әрқашан сабындап жуып тұруға әдеттену керек.

Салауатты тәнде – саналы ақыл

Денені таза ұстаудың негізгі құралы – сабын мен су. Жуыну үшін иіс сабын мен жылы суды пайдаланған жөн. Баршаға мәлім, дене терісі құрғақ немесе майлы болуы мүмкін. Теріге күтім жасағанда оның осы қасиеттеріне мән беру керек. Әр күні,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

әсіресе, таңертеңгі дене шынықтырудан соң душ қабылдау пайдалы. Судың жылуы +37°С-тан +38°С-қа дейін болуы керек. Егер үйде душ болмаса, дененің ашық жерлерін жылы сумен сабындап жуу керек.

Моншаға аптада бір рет барып, денені жөкемен сабындап жуған жөн. Аяқты төсекке жатудан алдын әр күні сабындап жуу керек. Ауыз қуысын таза сақтау тек тістердің сау болуы үшін ғана емес, сондайақ ішкі мүшелердің ауруға шалдығуының алдын алуда да маңызы зор. Сондықтан тісті әр күні таңертең жууға және тамақтан соң ауызды шаюға әдеттенген мақұл.

Су сауықтыруларын қабылдау белгілі ережелер сақталғанда ғана пайдалы болу мүмкін.

Біріншіден, су сауықтыруларын әр күні таңертеңгілік дене тәрбие жаттығуынан соң алғаның дұрыс.

Екіншіден, судың жылуын біртіндеп төмендетіп отыруың керек.

Үшіншіден, су сауықтыруларынан соң денені сүлгімен құрғап қызарғанша сүртуің керек.

Су сауықтыруларымен шынығуды бастағанда, әдетте, бірінші күндері белге дейін сулы сүлгімен сүртіледі, ал кейінгі күндері дене толық сүртіледі. Мұнда судың жылуы + 33°С-тан + 34°С-қа дейін болуы және ол әр 3 – 4 күнде бір градустан төмендетіп

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

отырылуы тиіс. Сонда бір айдан кейін судың жылуы + 18°С – + 20°С төңірегінде болады.

Шынығудың 6 – 8-айларында енді сүртінудің орнына душ қабылдауды бастауға болады. Онда судың жылуы +30°С-тан +35°С-қа дейін болуы және сауықтыру 20 – 30 секунд болуы тиіс.

Бұлардан тыс, қадірлі балалар, спорт киімдеріңнің тазалығына да айрықша көңіл бөлу керек. Ал спорттық аяқ киімдерін күні бойы киіп жүре беруге болмайды.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Теріге қалай және неліктен күтім жасалынады?
2. Тырнақты не үшін жиі алып тұру керек?
3. Су сауықтыруларын қабылдау ережелері қандай екенін айтып бер.

Шынығу алғышарттары

Шынығу дегенде ағзаның сыртқы орта әсеріне төзімділігін арттыру түсініледі. Шынығуды жүзеге асыруда күн сәулесі, ауа мен су, яғни табиғаттың табиғи факторлары ең маңызды және шешуші орынға ие (1-сурет). Олардан орынды және дұрыс пайдалансаң, денсаулығыңды нығайтады, ағзаларды шынықтыруда күткен нәтижеге қол жеткізесің.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

1- сурет.

Шыныққан балалар шынықпаған балаларға қарағанда сабыр-қанағатты бола алады, ішкі өзгерістерге артықша күш жұмсамаған және өз денсаулығы мен жұмыс қабілетін жоғалтпаған күйде емін-еркін қызмет ете алады.

Таза ауада шынығу

Таза ауада шынығу, яғни ауа ваннасын қабылдау – ең пайдалы әрі қауіпсіз шынығу шарасы (2-сурет). Ұдайы шынығудың кез келген түріне кірісуден алдын жұмысты ауа ваннасын қабылдаудан бастаған жөн. Себебі ауаның шынықтырушы әсері оның жылуына байланысты. Дененің жылуды сезіну қасиетіне қарай ауа ваннасы түрлі дәрежеде болғанда қабылданады. Жылы ауа ваннасы ауаның жылуы +20°С-тан +30°С-қа дейін болғанда, салқын ауа ваннасы

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

2-сурет.

+14° С-тан +20° С-қа дейін болғанда және салқын ауа ваннасы +14° С және одан төмен болғанда ғана қабылданады. Бұл көпшілік үшін қалыпты мөлшер болып саналады.

Ауа ваннасын қабылдау мөлшері екі жолмен: бұл, біріншіден, ауа температурасын жайлап төмендету және біркелкі қимылмен шара өткізілетін уақытты ұзарту жолымен белгіленеді және іске асырылады.

Бастапқы ауа ванналары салауатты балалар үшін 10 минутқа созылады. Мұнда ауаның жылуы +15°С-тан +20°С-қа дейін болуға тиіс. Содан кейін қабылдау уақытына әр күні 3 – 5 минуттан қосып барылады және осылайша ол 30 – 50 минутқа созылады.

Ауа ваннасын қабылдап шынығу кезінде оқушы өзін-өзі қинап, суыққа тоңып қалмауы

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

керек. Тоңа бастаудың алғашқы белгілері пайда болысымен-ақ біраз жүгіру және бірнеше гимнастикалық жаттығулар орындау керек.

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

Сумен шынығу

Сумен шынығу – шынығудың ең тиімді жолының бірі, мұның себебі адамның жылу сезгіштігі. Адам судың жылуын ауаның жылуына қарағанда 28 есе көбірек сезеді екен.

3- сурет.

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

белгілі бір дәрежеде көбірек әсер етеді. Су мен шынығуды үнемі қабылдап, денені шынықтыру кездейсоқ тоңып қалу салдарынан пайда болатын түрлі ықпалдарға қарсы сенімді сақтық шара болып табылады.

Сумен шынығу кезінде дымқыл сүлгімен сүртіну, үстінен су құю, душқа түсу сияқты сауықтыруларды әдетке айналдырған жөн.

Сумен шынығу басқыштары

Сүртіну – суда шынығудың алғашқы басқышы, мұнда дене бірнеше күн дымқыл сүлгімен немесе суға малынған қолмен ысқалап сүртіледі. Алдымен кеуденің бел бөлігіне дейін, кейін бүкіл дене жоғарыдан төменге қарай сүртіледі. Мойын, көкірек, қол және бел әбден сулап ысқаланған, соң, сүлгімен құрғағанша сүртіледі. Сүрткенде де дене қызарғанша ысқалап сүрту керек. Онда әрекет бағыты қан жүрекке баратын жаққа қараған болуы керек. Ақырында кеуденің белден төменгі бөлігі де ысқаланады. Дымқыл сүлгімен сүртіну 30 секундтан бастап 2 – 3 минутқа дейінге созылады.

Үстінен су құю – бұл сумен шынығудың кезектегі басқышы болып есептеледі. Үстінен су құю кейбір мүшелерге, яғни қолдарға, мойынға, белге, көкірекке, аяқтың өзіне тиісті болуы және жалпы болуы да мүмкін. Жалпы су құю ыдыстармен (су құйғыш, шәугім, шелек, құмыра), яғни кеу-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

деден 5 – 8 см жоғары көтеріп тұрып, бас және желкеден құйылады. Мұнда судың жылуы +34°С – +35°С-тан бастап, әр 3 – 4 күнде жылу 1°С-қа төмендетіп тұрылады. Ақыры судың жылуы +18°С-тан +15°С-қа дейін түсіріледі. Үстінен су құйылған соң, дене қызарғанша сүлгімен шапшаң ысқаланады. Бүкіл үдеріске жұмсалатын уақыт 3 – 4 минуттан аспауы керек.

Душ – су сауықтырулары ішінде душ арқылы шынығу да шынығудың өте тиімді көрінісі болып есептеледі. Мұнда шынығу үшін су орташа күшпен, біркелкі мөлшерде немесе жаңбырға ұқсатып шашыратып құйылады. Сонда су мен душтың механикалық әсері қосылып, ағзаға жағымды және шынықтырушы шара ретінде жақсы әсер етеді. Бастапқыда судың жылуы +30°С-тан +35°С-қа дейін болуы, сондай-ақ бүкіл сауықтыруға кететін уақыт 1 минутты қамтуы керек. Біртіндеп су жылуы төмендетіліп барады, ал душ астында тұратын уақыт 2 минуттан аспайды. Бұл шаралар да, әрине, денені сүлгімен шапшаңдықпен қызарғанша сүртумен аяқталады. Әдетте, душ қабылдаған соң, адам сергектенеді және көңіл-күйі көтеріледі.

Ашық су бассейнінде шомылу – бұл шынығудың әрбір балаға мақұл түсетін тәсілі болып табылады. Бұнда ағзаға біржола ауа, су және күн сәулесінің әсері жақсы сезіледі. Шомылуды судың жылуы +18°С-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

тан +20°С-қа дейін болғанда бастау керек. Ауаның жылуы +14°С-тан +15°С-қа дейін, ал судың жылуы +11°С-тан +13°С-қа дейін төмендеп кетсе, шомылуды мүлдем тоқтатқан жөн. Шомылуды көбінше таңертеңгі және кешкі салқында, ересектердің бақылауында амалға асырған жөн. Бастапқы кездерде бір мезгіл, кейін 2 – 3 мезгіл шомылуға болады. Әрбір шомылу уақытының аралығы 3 – 4 сағат өтуін сақтай біл.

Жалпы шынығу сауықтыруынан тыс, жеке шынығу сауықтыруы да өткізіледі. Бұлардың ішіндегі көп тарағаны аяқты жуу мен тамақты сумен шаю болып саналады. Бұл шаралар ағзаның түрлі суық тиюге төзімділігін арттырады. Солай етілгенде ағзаның суық тиюге бейім нәзік мүшелері шынықтырылады.

Күнде шынығу

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

Күн сәулесі тек белгілі мөлшерде қабылданса ғана ол адам ағзасына оң әсерін тигізеді. Күн сәулесінен тиімді пайдаланылмаса адам айықпайтын дертке шалдығуы, яғни жүйке жүйесіне, жүрек-қан тамырлары

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

4-сурет.

мен ағзаның басқа мүшелеріне кері әсер етуі мүмкін.

Күнде шынығу – бұл күн ваннасын қабылдау, анықтап айтқанда, ағзаға күн мен ауаның қатар әсер етуі (4-сурет).

Күн сәулесінде шыныққанда, адам терісінің терең қабаттарында пигмент пайда болады, бұл оның терісін күн сәулесінің шамадан тыс күшті әсер етуінен қорғайды. Балалар, ашық күндерде серуенге шыққандарында жеңіл киініп, жеңіл бас киім киіп алу керек. Күнде жатқанда басқа сүлгі немесе ақ орамал жауып жатуды, әр 2 – 2,5 минутта қарыннан жамбасқа, содан соң артқа, кейін тағы да жамбасқа аударылып жатуды ұмытпаңдар. Күн ваннасынан соң көлеңкеде 15 – 20 минут дем ал, үстіңнен су құй, су әуізінде 10 – 15 минут шомыл.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Күн ваннасын таңертең сағат 8-ден 11-ге дейін және күндіз 16-дан 18-ге дейін қабылдау пайдалы. Бұл кезде күннің ультракүлгін сәулесі көбірек болады да, бұл сәуле рахит ауруының алдын алады.

Күн ваннасын күн тік түсіп тұрмайтын және күшті жел соқпайтын кез келген жерде қабылдауға болады. Шынығуды көбінесе қала сыртында, су әуізі маңында жасаған мақұл, өйткені бұл жерде ауаның жылуы біршама төмен болады және ауаның әрекеті де байқалып тұрады, ал бұл денеден жылу бөлініп шығуды жақсартады әрі су сауықтыруын жасауға да қолайлы.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Шынығу дегеніміз не, айтып бер.
2. Таза ауада өз мөлшерінде шынығу қалай жүзеге асады?
3. Суда шынығуды бастаудан алдын нелер жасалынады?
4. Күн сәулесінде шынығудың суда шынығудан айырмашылығы неде, сипаттап бер.

Жарақаттанудың алдын алу және оған алғашқы жәрдем көрсету

Мектеп оқушылары арасында, әсіресе, дене тәрбие сабақтарында жарақаттанудың

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

алдын алу және сақтану шараларын жасау қажет.

Алғашқы жәрдем көрсету. Қадірлі балалар! Сендер сабақта жарақаттанған балаларға төмендегідей көмек көрсетулерің мүмкін. Зақымдалған жерге тыныштандыру үшін суық суға малынған сүлгі бас, ол ауруды кемейтеді. Мысалы, баланың мұрнына соққы тиіп, қан кетсе, онда бас біраз артқа еңкейтіледі. Басқа қолмен мұрынның шетінен 3 – 5 минуттай қысып ұстап тұрылады. Сонда қан тоқтайды.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

Тұлғаны дұрыс қалыптастыру жөнінде

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Түзуленіп тұру жаттығуы өзара көмектесіп орындалады. Мұнда бірінші оқушы түзу тұлға қалпын сақтап тұрады, ал екіншісі бұл қалыптың қаншалықты дұрыс орындалғанына жақсылап бақылау жасайды.

Бастапқы қалып – шүйде, жауырын, табандарды қабырғаға тигізген күйде тұрып, бұл жағдайды есте сақтайды. Содан соң қабырғадан алыстайды да сол қалыпты көбірек сақтап қалуға әрекет етеді.

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

Бастапқы қалып – соның өзі, қабырға алдында тұру, бас пен жамбасты түзу ұстап, белді бүгу, тағы бастапқы қалыпқа қайту.

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

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

Бастапқы қалып – соның өзі. Бастапқы қалыпты есте сақтау. Қабырғадан алыстап,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

тұлғаның түзу қалпын сақтаған күйде 5 – 6 секунд айналып жүру, одан соң қабырға алдына барып, қалыпты тексеру.

Бастапқы қалып – айна алдында түзу тұлға қалпында тұру. Бас, кеуде, аяқ-тармен бірнеше әрекеттер орындау. Тағы да бастапқы қалыпқа қайтып, оны айна алдында тексеріп көру.

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

Бастапқы қалып – тік тұрып, гимнастика таяқшасын артта – омыртқа жотасы бойымен тік ұстау және таяққа шүйде және омыртқа жотасын тигізу.

Сен жоғарыда берілген жаттығулардан қандай мақсат пен міндеттер көзделгенін жақсы аңғарып алуға тиіссің. Демек, орындап жатқан жалпыдамытушы жаттығуларың кейбір бұлшық ет топтарына айрықша әсер еткенде ғана нашар дамып келе жатқан бұлшық еттерді өсіру және тұлғадағы нұқсандарды жою мүмкіндігін береді.

Тұлғадағы кемістіктерді жалпыдамытушы жаттығулар көмегімен сәтті жоюға болады. Мысалы, тұлға бүкірейіп қалған болса, жаттығулар көбірек омыртқа жотасын түзулеуге немесе желке белдеуі бұлшық еттерінің жетілуіне және олардың күшін дамытуға бағытталады, сондай-ақ, омыртқа

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

жотасының жоғарғы бөлігінің әрекетшеңдігін арттыруға көмектесетін жаттығулар көбірек орындалады.

Керілген тұлғаны түзетуде алға қарай иілу жаттығулары мен қарын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар, ал омыртқа-бел бұлшық еттерін жетілдіру үшін кеуде жамбас-сан буынынан бүгілетін және кеуденің артқы жазықтығындағы бұлшық еттерді созатын (бұл омыртқаның бел бөлігіндегі бүгілуді кемейтеді) жаттығулар орындалады.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

Дене тәрбие жаттығуларын орындағанда дұрыс тыныс алуды үйрену

Адамның ішкі мүшелері оның қимылдарымен өзара байланысты. Қимыл кезінде адамның тамыр соғуы, тыныс алуы жиілейді, бұл тамақтың қорытылуы мен қан айналымына әсер етеді. Дұрыс тыныс ала білу қан айналымы мен тыныс алу мүшелерінің жетілу үдерісін жақсартуға көмектеседі, сондай-ақ тыныш күйде бұлшық еттің өміршең қызметін біркелкі сақтап тұруын қамтамасыз

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

етеді. Дұрыс тыныс алуды үйрену үшін тыныс алу түрлері мен тәртібін білу қажет.

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

Көкірекпен тыныс алуда тыныс алу көкірек қуысының кеңеюі есебінен, ал дем шығару қабырғалардың орнына түсуі мен көкірек қуысы көлемінің тараюы есебінен жүзеге асады.

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

Аралас тыныс алғанда тыныс алу мен дем шығару көкірек қуысының алға, артқа, жанына және жоғарыдан төменге ұлғаюы мен тараюы есебінен жүзеге асады. Бұл терең және толық тыныс алуға мүмкіндік туғызатын тыныс алудың ең тиімді түрі болып табылады.

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

Дем шығару тыныс алуға қарағанда ұзағырақ созылады, мұнда тыныс алу 2 са-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

нақта болғанда, дем шығару 3 санақта; тыныс алу 3 санақта болғанда, дем шығару 4 санақта; тыныс алу 4 санақта болғанда, дем шығару 5 санақта жалғасуы керек.

Бұлшық еттер әрекеттеніп жатқанда, әрекетке сай тыныс алу керек; тыныс алу бұлшық еттер аз зорыққанда және көкірек қуысы кеңейгенде, ал дем шығару бұлшық еттер зорыққан және көкірек қуысы тарайып әрекет орындағанда жүзеге асуы керек.

Әрекет кезінде кейбір бұлшық ет топтарының зорығуы нәтижесінде тыныс алудың белгілі бір түрі көбірек болуы мүмкін. Айта кеткен жөн, тек қолайлы жағдайда ғана емес, сондай-ақ қиындаған жағдайда да терең тыныс алуды үйрену керек, ол үшін арнаулы жаттығулар орындалады.

1. *Бастапқы қалып* – негізгі тік тұру. Көкірек қуысын түсіріп, созылыңқы (3 санақта) дем шығару. Көкірек қуысын көтеріп немесе кеңейтіп, 2 санақта тыныс алу. Жаттығуды жинақтап 4 реттен қайталау, жинақтар арасында (көкірек қуысы) 30 секунд дем алу керек. Осы жаттығуды отырып және шалқайып жатып орындау.

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

3. *Бастапқы қалып* – шалқасынан жатып, қолдар бастың артында немесе жанында,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

көкірек қуысын ішке тартып, 4 – 6 санақта ұзақ дем шығару. Көкірек қуысын көтеріп, 3 – 4 санақта тыныс алу. Осының өзін отырған және тік тұрған күйде орындау.

4. *Бастапқы қалып* – шалқасынан жатып, алақанды қарынға қою, қарын бұлшық еттерін керіп, ішке тарту және 6 – 8 санақта ұзақ дем шығару. Қарынды ісіріп, 3 – 4 санақта тыныс алу. Саусақтармен қарынды жеңіл басып, оның тартылуы мен ісіп шығып көтерілуіне бақылау жасау. Осының өзі, алақанмен қарынды басып дем шығару. Осының өзін отырған және тік тұрған күйде де орындау.

Түрлі гимнастикалық жаттығуларды орындағанда тыныс алу ырғағын бақылау, қандай уақытта тыныс алу немесе басқа түрдегі тыныс алудан пайдалану керектігін анықтау тексеріледі. Орташа зорығумен жұмыс орындалғанда және барлық бұлшық еттер қатысқан жағдайларда аралас тыныс алудан пайдаланылады. Егер ауыр жұмыс немесе бұрыш жасай тартылу және тірек жаттығулары орындалса, қарын бұлшық еттері керіледі, мұнда көкірекпен тыныс алынады. Ал желке белдеуінің бұлшық еттері орташа тартылғанда, яғни көлденең тартылу, ал тіренуде, қолдармен тұрғанда, қарынмен тыныс алған жөн болады.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ЖАЛПЫДАМЫТУШЫ ЖАТТЫҒУЛАР

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

Жалпыдамытушы жаттығуларды әр түрлі сапта тұрып, яғни шеңберде, бір-екі адамдық қатарда, жайылған, қатарласа сапта, тұрған орнында және жүріп, түрлі бұйымдар: жалаушалармен, секіргіш жіппен, гимнастикалық таяқшалармен, шеңберлермен, доптар, тағы басқалармен орындауға болады. Бірақ бұлар сендердің дайындықтарыңа қарай белгіленеді.

Бірінші жаттығулар кешені

1. *Бастапқы қалып.* Қолдар төменде, аяқтар желке белдеуіне қойылған. 1 – 4 дегенде қолдарды алға шеңбер сияқты айнал-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

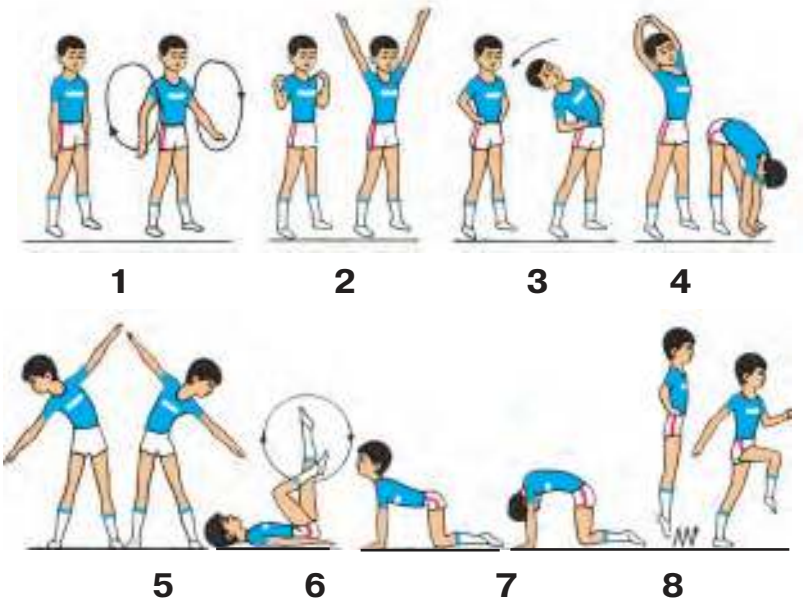
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

дыру. Осының өзін тағы да артқа қарай орындау.

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

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

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



5- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

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

Жалаушалармен орындалатын жаттығулар

1. *Бастапқы қалып.* Негізгі тік тұру: 1 дегенде қолдар жанына созылады; 2 дегенде аяқ ұштарына көтеріліп, қолдар жоғарыға созылады; 3 дегенде табан толық жерге қойылып, қолдар жанына созылады; 4 дегенде бастапқы қалыпқа қайтады (6-*а* сурет).

2. *Бастапқы қалып.* Негізгі тік тұру: 1 дегенде оң аяқты желке жазықтығына жанына қойып, қолдар жанынан жоғарыға көтеріледі; 2 – 3 дегенде, оң жаққа еңкею және қолдарды жанына түсіріп, түзу ұстап тұру; 4 де-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

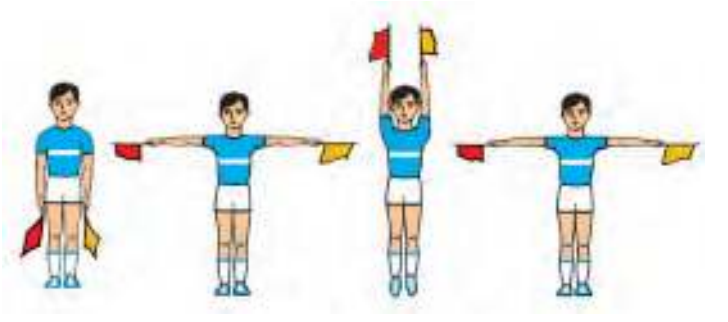
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

генде бастапқы қалыпқа қайту. Осының басқа жаққа қарай орындау.

3. *Бастапқы қалып.* Негізгі тік тұру: 1 дегенде, оң аяқты артқа созу және керіліп, қолдарды жоғарыға көтеру; 2 дегенде бастапқы қалыпқа қайту. Осының өзін сол аяқпен де орындау.

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

5. *Бастапқы қалып.* Негізгі тік тұру: 1 дегенде, қолдарды жоғарыға көтеру; 2 дегенде, қолдарды айқастырып, жалаушаларды бастың үстіне ұстап, серіппе тәрізденіп отырып-тұру; 3 дегенде, қолдарды бүйір жаққа-төменге түсіру және тік тұру.

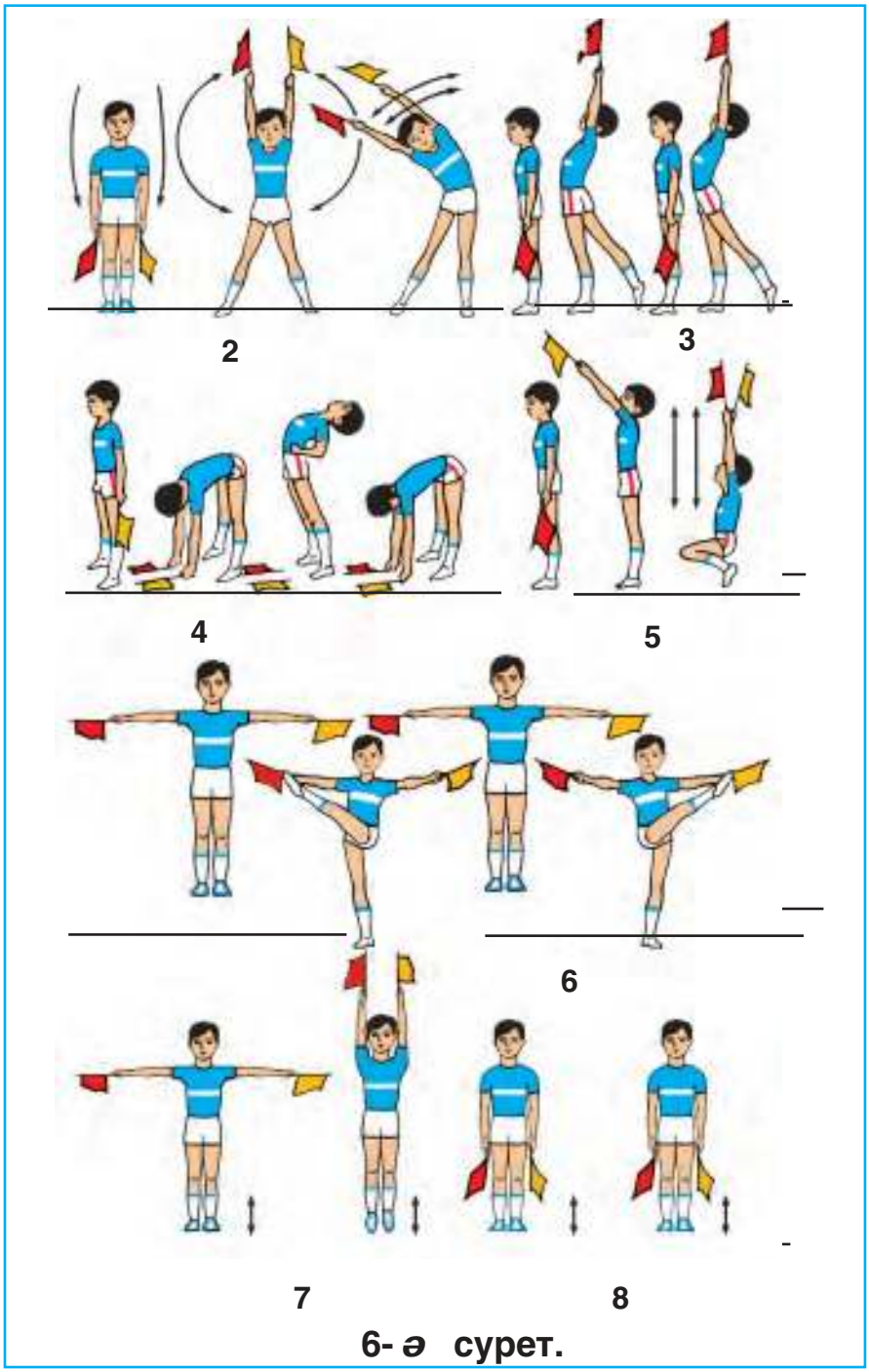


1

6-*а* сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



6- ə сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

8. *Бастапқы қалып.* Жалаушаларды төменге түсіріп, бір жерде жүру (6-ә сурет).

Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар

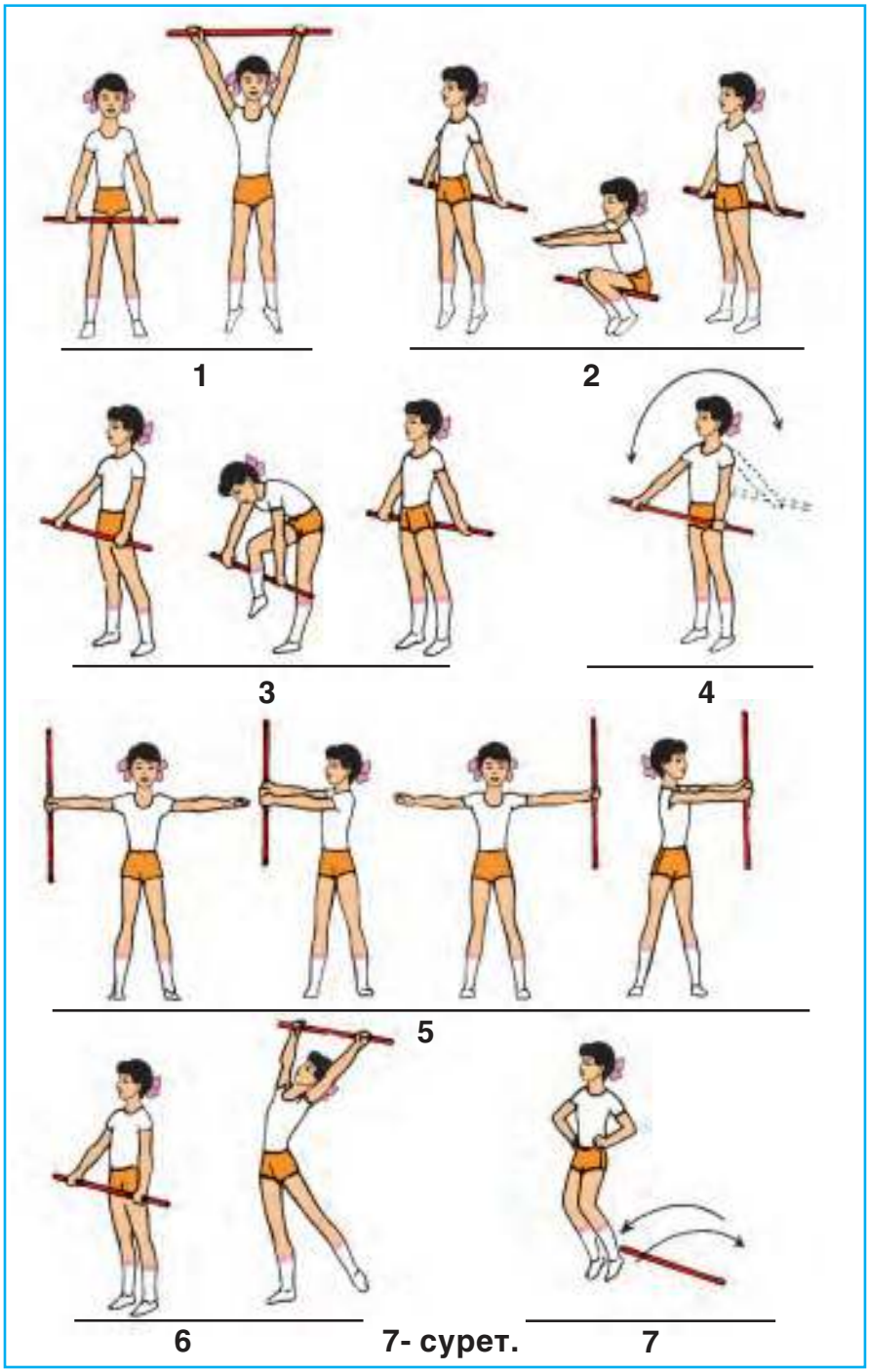
1. *Бастапқы қалып.* Таяқшаны төменге ұстап, аяқтарды желке жазықтығына қою. 1 – 2 дегенде, аяқ ұшына көтеріліп, таяқшаны жоғарыда ұстау; 3 – 4 дегенде, бастапқы қалыпқа қайту.

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

3. *Бастапқы қалып.* Аяқтарды желке жазықтығына қойып, таяқшаны төмен ұстау. 1 – 2 дегенде, кезекпен алдымен оң аяқты, одан соң сол аяқты таяқшаның үстінен өткізу және тұлғаны түзу ұстап тұру; 3 – 4 де-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



7- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

генде таяқшаны артқа төмен ұстап тұру. Осының өзін сол аяқтан бастап орындау.

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

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

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

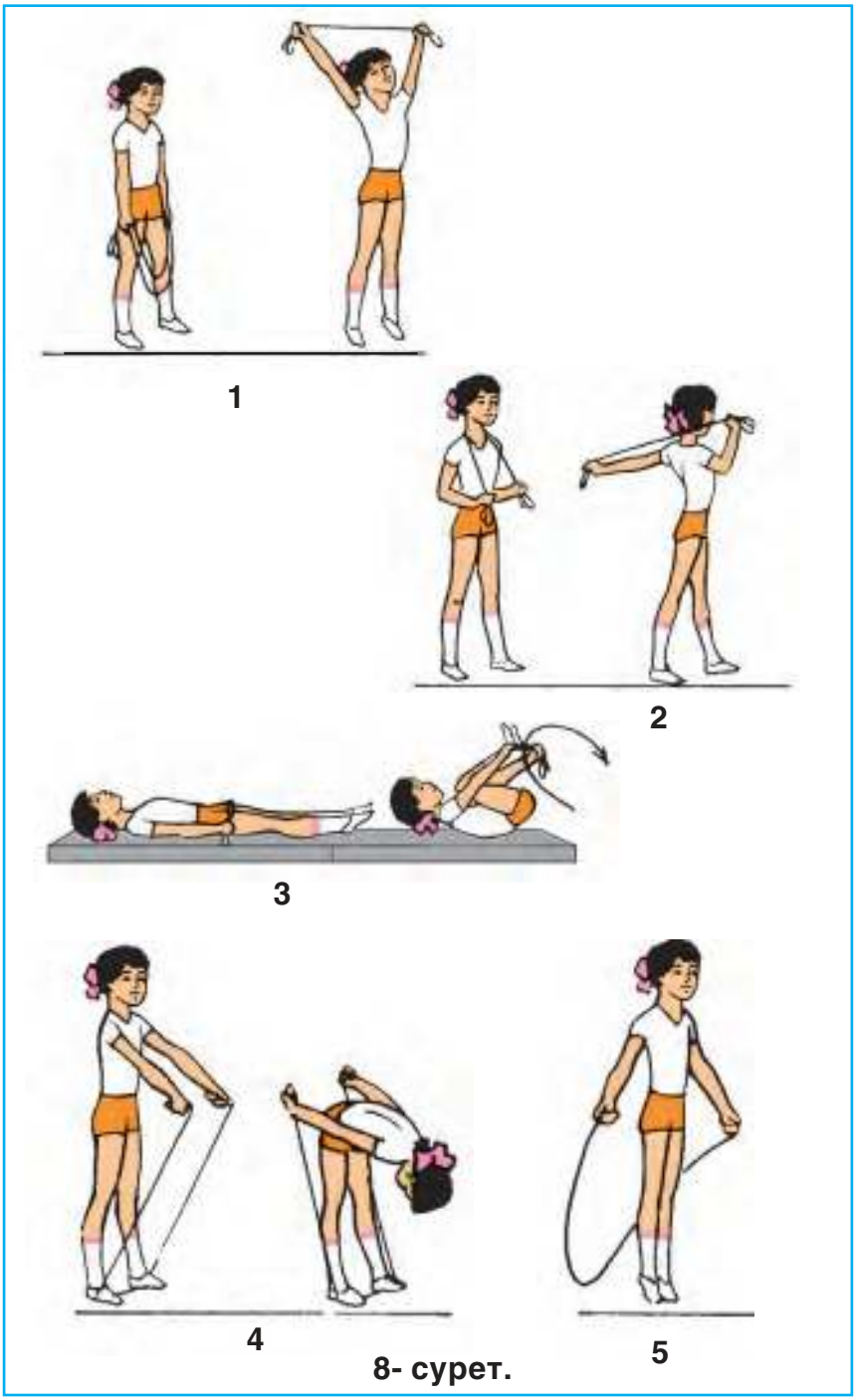
7. *Бастапқы қалып.* 1 – 2 дегенде, қолды белге қойып, жатқан таяқша үстінен алға-артқа секіру (7-сурет).

Секіргіш жіппен орындалатын жаттығулар

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



8- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

2. *Бастапқы қалып.* 1 – 2 дегенде, секіргіш жіпті мойын арқылы түсіру, ұштарынан ұстап тұру және аяқтарды желке жазықтығына қою. 3 – 4 дегенде солға бұрылып, сол қолды түзу ұстап, секіргіш жіпті желкеге параллель күйде ұстап тұру; бастапқы қалыпқа қайту. Осының өзін басқа жаққа қарап орындау.

3. *Бастапқы қалып.* 1 – 2 дегенде, шалқайып жатқан күйде, секіргіш жіпті түзуленген қолмен санның үстінен түсіріп ұстау; 3 – 4 дегенде аяқтарды көкірекке тартып, секіргіш жіпті табан астында ұстап тұру; бастапқы қалыпқа қайту.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ДЕНЕ ТӘРБИЕ БАРЫСЫНДА ІС ЖҮЗІНДІК ӘРЕКЕТТЕРДІҢ ДАҒДЫ ЖӘНЕ БІЛІКТЕРІН ҚАЛЫПТАСТЫРУ

Гимнастика туралы

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

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

Қадірлі оқушылар, сендер дене тәрбие сабақтарына спорт киімдерінде қатысқандарың мақұл.

Сабақта сен гимнастика жайында жалпы мәлімет алумен қатар денсаулығыңды нығайтуға, дененің жан-жақты үйлесімді дамуына көмектесетін, ағзаның тіршілікке қажетті әрекет-дағдыларын жетілдіретін және

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

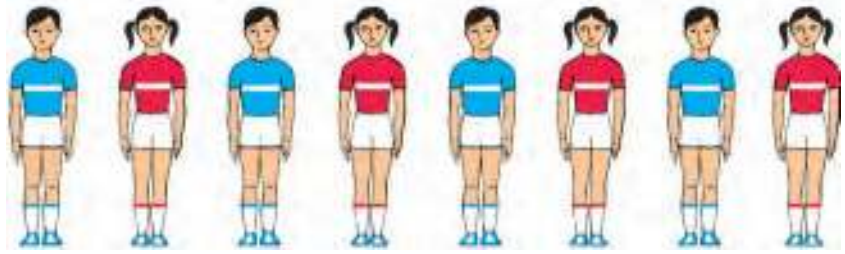
спорт гимнастикасының түрлерімен (спорт және көркем гимнастика элементтері, акробатика) танысасың. Бұдан басқа, таңертеңгілік гимнастика жаттығулары кешенін өз бетіңше түзуді және оларды дұрыс орындауды үйренесің. Гимнастикалық жаттығулар қалай адам ағзасының жүйелері және қимыл аппараттарына тікелей әсер ететінін түсініп аласың.

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

САПҚА ТҰРУ ЖӘНЕ ҚАЙТА САПҚА ТҰРУ

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

Бір қатарға сапқа тұру (9-сурет).

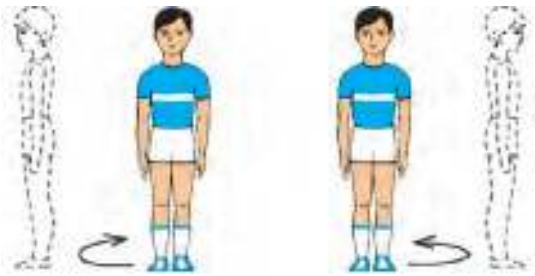


9- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

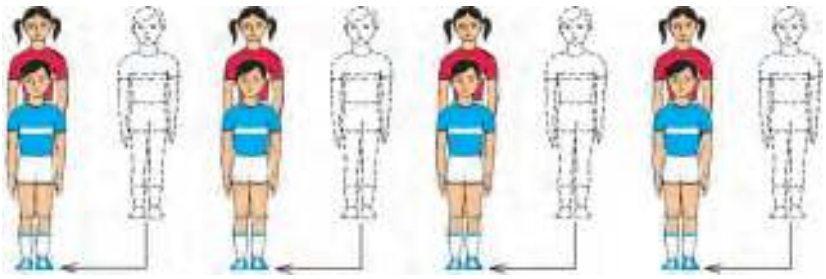
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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



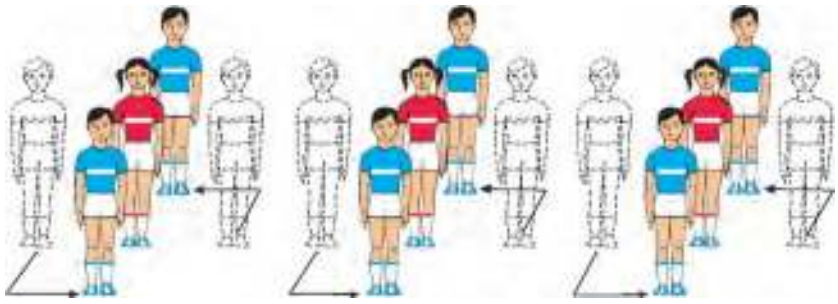
10- сурет.

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



11- сурет.

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

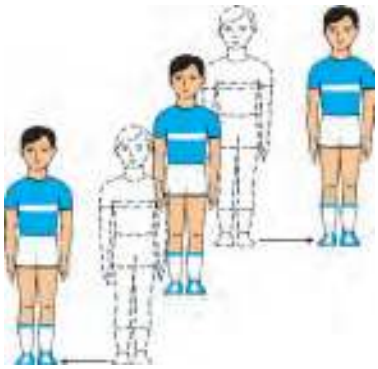


12- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Үш қатарға қырынан сапқа тұру (13-сурет).

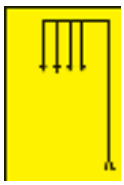


13- сурет.

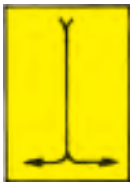
Әрекет кезінде бір қатардан үш, төрт, бес қатарға сапқа тұру (14-сурет).

Бөліну және екі қатарға бірігу (15-сурет).

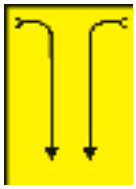
Екі қатардан бірігу арқылы төрт қатарға сапқа тұру (16-сурет).

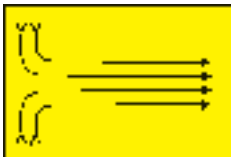


14- сурет.



15- сурет.

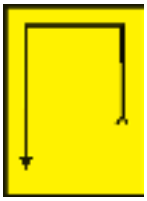




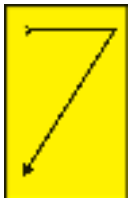
16- сурет.

17-суретте: *а) айналып жүру. ә) диагональ бойлап жүру. б) кері бағыт бойынша жүру* көрсетілген.

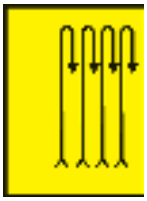
а)



ә)



б)

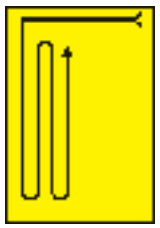


17- сурет.

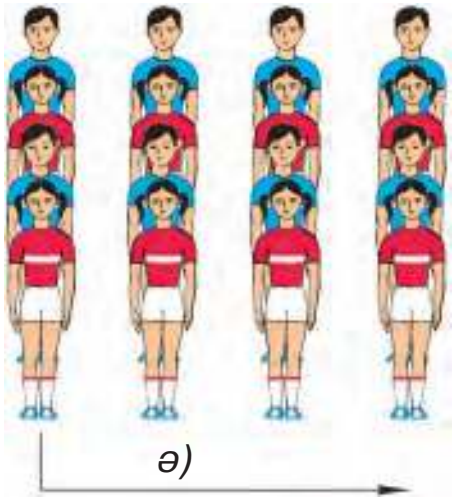
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Жылан ізі болып жүру. Төрт қатардан бір қатарға сапқа тұру (18- *а*, *ә* суреттер).



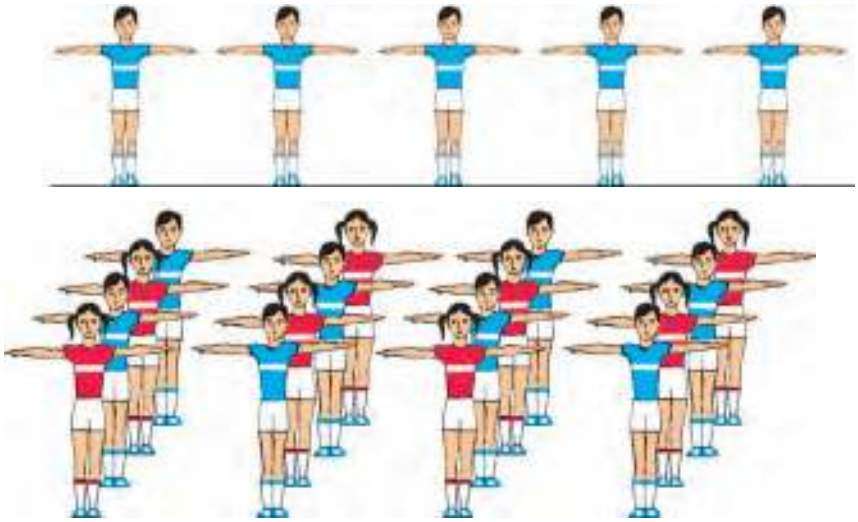
а)



ә)

18- сурет.

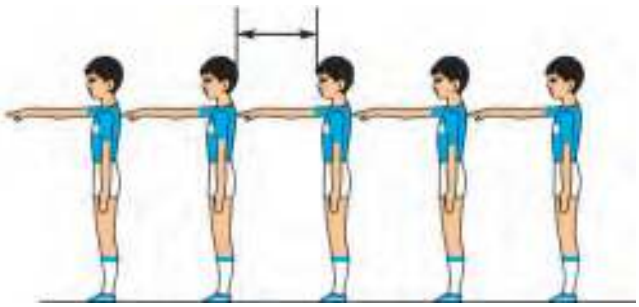
Жанына созылған қолдар ұзындығында жайылу. Үш, төрт кісілік қатарда жүріп жайылу (19- *а*, *ә* суреттер).



19- *а* сурет.

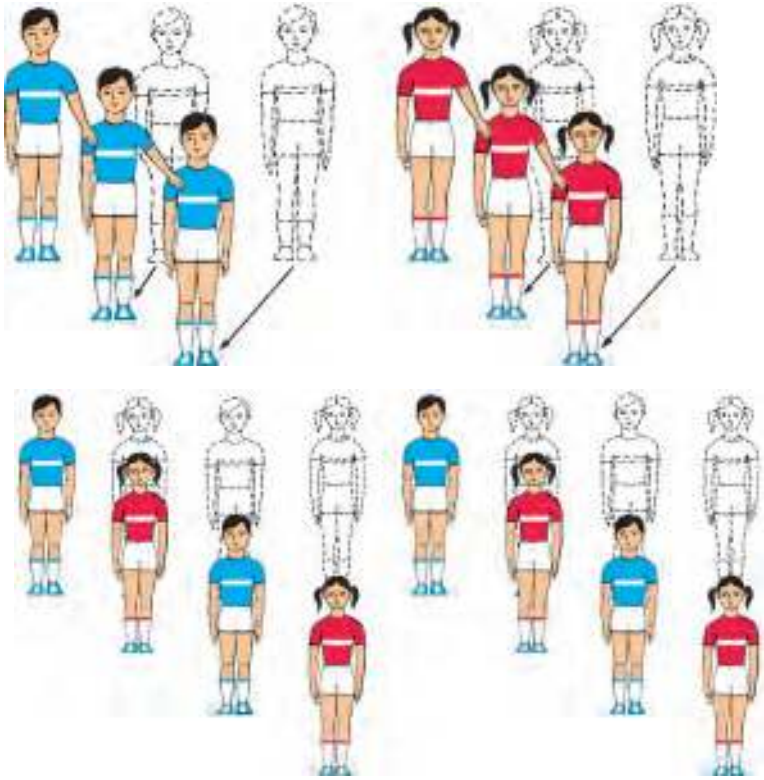
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



19-ә сурет.

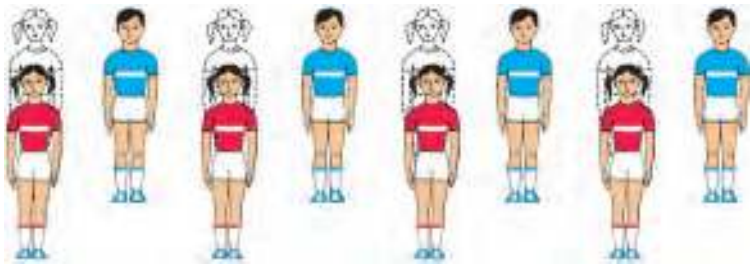
Алға созылған қолдар ұзындығында жайылу. 1 – 4 санағында қырынан жайылу (20-сурет).



20- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



21- сурет.

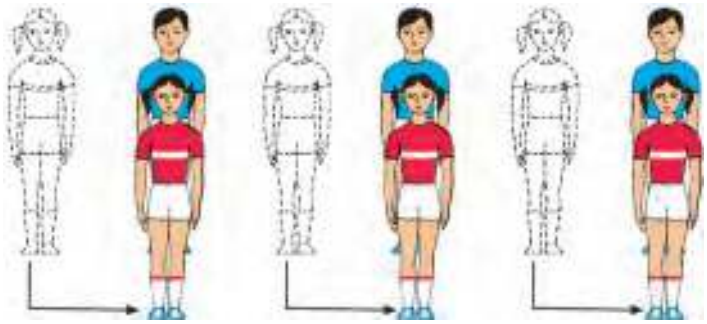
Бір қатарлы іргелес саптан екі қатарлы іргелес сапқа өту.

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

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

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

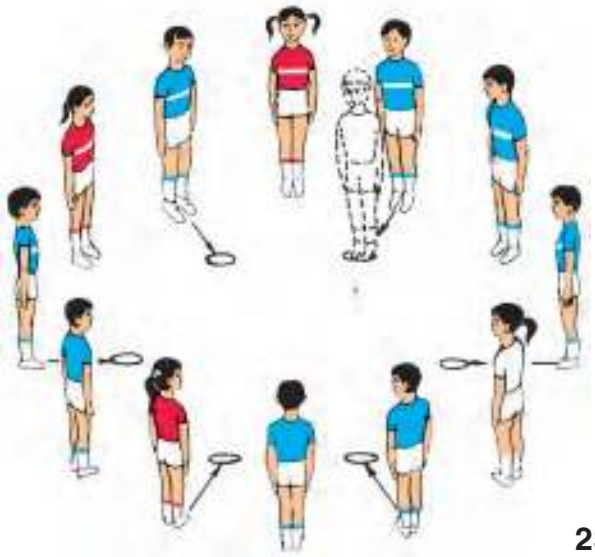
Ал екінші әдісте бірінші сандағылар оң аяқпен алға-солға адым басады да екінші оқушының алдына өтіп тұрады (22-сурет).



22- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



23- сурет.

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

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

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

24- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

Арқанмен өрмелеп шығу

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

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

2. Көмекші жаттығуларды пайдаланып, арқанды аяқпен түрлі әдістермен ұстау үйреніледі.

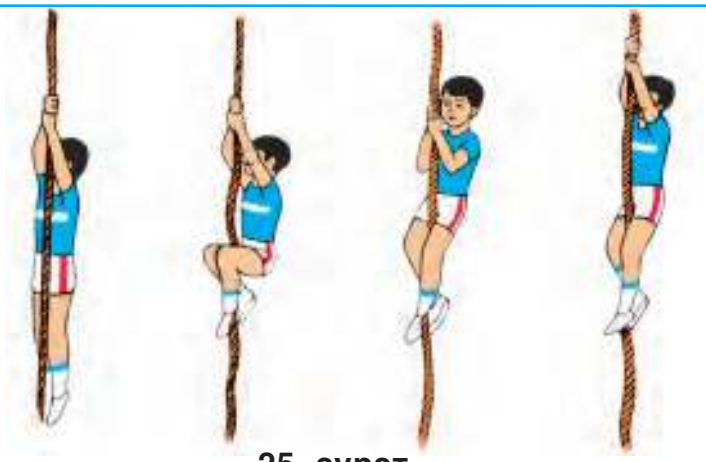
3. Аяқтарды арқандағы түйінге тіреп тартылып тұрылады.

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

5. Арқанда асылып тұрып аяқтарды жылжыту.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



25- сурет.

6. Арқанда асылып тұрып, қолдарды жылжыту.

7. Асылып тұрып, аяқты көкірекке тарту.

8. Түйінді арқанға өрмелеп шығу.

9. Арқанды табанмен айқастырып ұстап тұру орындалады.

Арқанға өрмелеп шығуға үйрету әдістері 25-суретте көрсетілген.

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

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

2. Осы қалыпта тұрып тартылуға өту.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Ауыр затты көтеру және апарып қою

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

Ауыр затты алып баруды үйрену кезінде сақ болғаның жөн, бұлшық еттеріңе салмақ түспесін, сондай-ақ азырақ алға еңкейіп жүру керек. Мұндай жағдайда белге салмақ түсірмеуге әрекет ету керек.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Аралас және жай тартылу

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

Тартылу жаттығулары төмендегі спорт жабдықтарында: бөренеде, брусьтарда, гимнастикалық қабырғаларда, отырғышта, турникте, арқан және шеңбер көмегімен орындалады. Көптеген жаттығуларды орындағанда гимнастикалық төсеніштер керек болады.

Жай және аралас тартылу әдістері:

– *тік тұрған күйде тартылу* (26-сурет);
– *шоқиған күйде тартылу* (27-сурет);
– *турникте жатып тартылу* (28-сурет);
– *аяқтарды артқа созып тартылу* (29-сурет);

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

26- сурет.

27- сурет.

28- сурет.

29- сурет.

30- сурет.

31- сурет

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

– *жатып тартылған күйде қолдарды бүгу* (31-сурет);

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

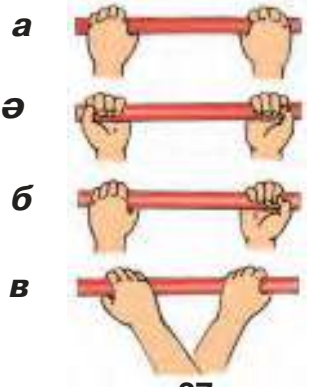
32- сурет.

33- сурет.

34- сурет.

35- сурет.

36- сурет.



37- сурет.

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

– *турникке аяқты тізеден бүгіп жатып тартылу* (35-сурет);

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

– гимнастикалық қабырғаға бұрыш жасап тартылу (36-сурет);

– қолмен ұстау тәсілдері: а – жоғарыдан ұстау; ә – төменнен ұстау; б – аралас ұстау; в – қолдарды айқастырып ұстау; (37-а, ә, б, в суреттер).

Аралас және қарапайым тіреніштер:

– білектерге тірену (38-сурет);

– оң аяқты жоғарыдан өткізіп тірену (39-сурет);

– қолдарды артқа тіреп тірену әдістері (40-а, ә, б суреттер);

– гимнастикалық отырғышқа түрлі әдіс-термен тірену (41-сурет);

38- сурет.

39- сурет.

40- сурет.

41- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

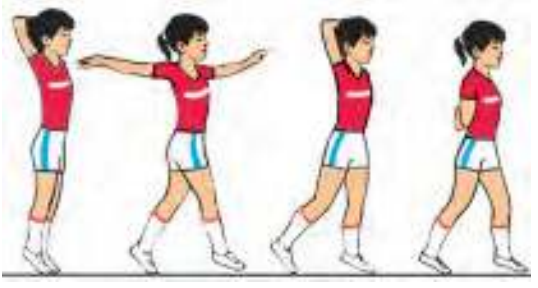
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары

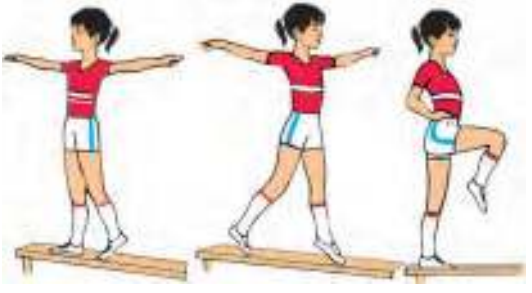
Сен тепе-теңдікті сақтау жаттығуларын кеңейтілген сүйеніш алаңшасында, яғни денені әрекеттенбеген күйде, сондай-ақ әрекет кезінде ұстап тұру керек деп түсінуің керек. Олар сендегі әрекет тепе-теңдігін, өзіңді ұстай білуді, батылдықты, тиянақтылықты тәрбиелеуге, кеңістікте болжам алуға көмектеседі.

Бұдан тыс, сенде көрікті сымбаттың қалыптасуында және бірқалыпты тыныс алу мен әрекеттерді анық орындауыңда бұл жаттығулардың маңызы үлкен.

Қаласаң, жай тепе-теңдік сақтау жаттығуларын спорт жабдықтарынсыз-ақ орындауыңа болады: белгіленген сызық бойынша қолдардың қалпын өзгертіп, аяқтың



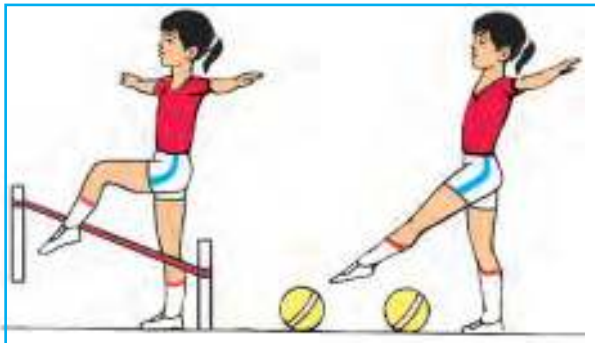
42- сурет.



43- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



44-сурет

45- сурет.

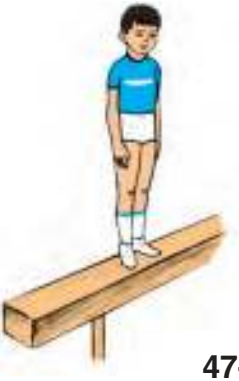
ұшымен жүру (42-сурет); қиғаш қойылған отырғыш үстінде аяқ ұшымен жүру (43-сурет).

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

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

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

46- сурет.



47-сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Оңға, солға айқастырма адыммен жүру. Бұл үшін сен аяқ ұшымен тұрғанда оң аяғыңның алдына сол аяғыңды айқастырып адымдайсың және тірелген аяқ ұшын оңға бұруың тиіс. Осыны басқа аяқпен орында. Айқастырып адымдауды алдын тегіс жерде, кейін гимнастикалық отырғышта үйренгенің жөн.

60 – 80 см биіктікте керілген арқан астынан өту. Бұл үшін аяқты жанына созып, алға еңкейіп, арқан астынан өту және орыннан тұрып, бетті әрекеттенуші жаққа қарай бұру. Кейін осы әрекетті бөгет алдында тоқтамай орындау.

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

Тұрған орнында бір және екі аяқта секіру

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

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

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

Акробатикалық жаттығулар

Акробатикалық жаттығулар сенде күштің, ширақтықтың, шапшаңдықтың, иілгіштіктің, батылдықтың, тиянақтылықтың дамуына көмектеседі және кеңістікте дұрыс болжам алуға үйретеді. Бұдан тыс, акробатика-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

лық жаттығулар спорттың көптеген түрлері, әсіресе, спорт гимнастикасы, суға секіру, жеңіл атлетика және спорт ойындары және қысқы спорт түрлері бойынша біліктілікті тез меңгеріп алуыңда пайдалы. Сен бұл жаттығуларды орындағанда санитария-гигиена ережелерін сақтауың керек. Төсеніш пен гимнастикалық төсеніштің әрқашан таза болуына, олардың үнемі сүртіліп, жуылып тұрылуына мән беруің керек. Жылдың жылы мерзімдерінде жай акробатикалық жаттығуларды шымды, кең алаңдарда орындауың мүмкін.

Акробатикалық жаттығулар шартты түрде екі топқа бөлінеді. Бірінші топқа дамытушы (динамикалық), екінші топқа бірқалыпты орындалатын жаттығулар жатады.

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

Төсеніштер жиынтығынан жасалған биіктіктен қолды алға қойып тоңқалаң асу және

48- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

49- сурет.

50- сурет.

қиялай қойылған гимнастикалық отырғыш үстінде алға тоңқалаң асу. Серігінің үстінен өтіп немесе артқа тоңқалаң асу (49 – 50-суреттер).

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

Бұл жаттығуларды жолдастарыңмен үйреніп жатқаныңда бір-біріңнің аяқтарыңнан ұстап өзара көмектесіңдер.

51- сурет.

52- сурет.

53- сурет.

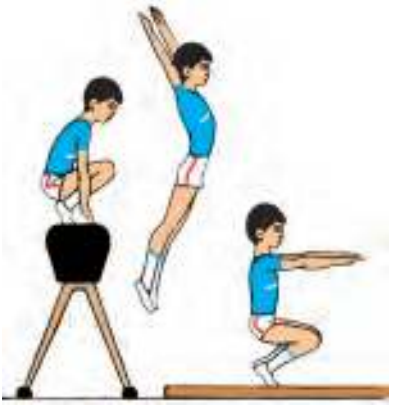
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Тіреніп секірулер (биіктік 90 – 100 см). Балалар, бұл жаттығуды орындау үшін алдымен тізелерге тіренген күйде отыр да секіріп түс (козелды еніне қою) (54-сурет). Тізелерге тіреніп секіруді үйреніп алған соң, жүгіріп келіп, тепсініп козелдан аяқтарды керіп, секіріп түс (55-сурет).

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

Қорғану. Мұнда көмектесуші секіріп түсетін жерге жақын тұрады. Қажет болған-



54- сурет.

55- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (гимнастикада)

Күш пен шыдамдылықты дамыту. Бұл үшін сендер топтарға бөлінесіңдер. Мұнда сен екеуден артық жаттығу орындамағаның жөн. Әрбір жаттығуды 2 – 3 реттен орында. Олардың арасында 1 – 1,5 минуттан демалуды белгілеп қой.

Қол және желке белдеуіне арналған жаттығулар

1. Бұл үшін отырғышқа тіреніп жатқан күйде қолдарды бүгіп-жазасың (56-сурет).
2. Осының өзін жерге тіреніп жатқан күйде орында.
3. Осының өзін қолдарды жаныңа кеңейткен күйде орында.
4. Осының өзін аяқты гимнастикалық отырғыш немесе басқа бір биіктеу жерге қойған күйде орында.
5. Аласа турникте тартылып жатқан күйде қолдарды бүгіп-жаз (57-сурет).

56- сурет.

57- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

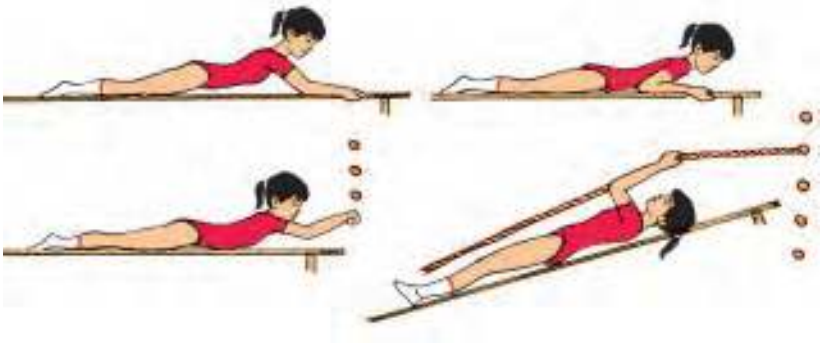
8. Гимнастикалық таяқшаны теңдей ұстап, өзіңе тарт.

Спорт құрал-жабдықтарында орындалатын жаттығулар

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

10. Гимнастикалық отырғышта жатқан күйде жылжу.

11. Гимнастикалық отырғышқа тіреніп тұрған күйде жылжу.

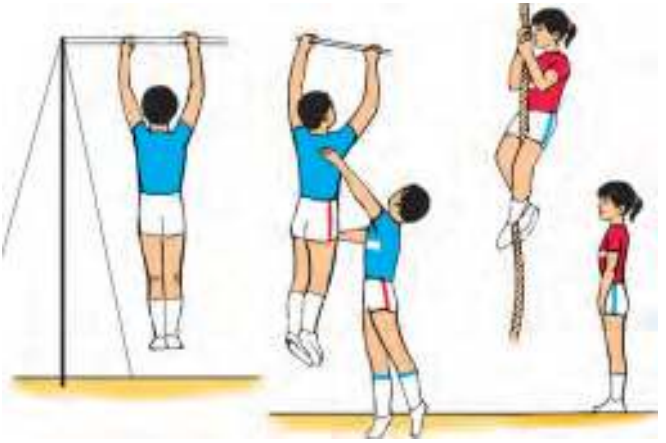


58- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

59- сурет.



60- сурет.

12. Гимнастикалық отырғышқа тіреніп тұрған күйде қолдарды бүгіп-жазу (59-сурет).

13. Арқанға аяқтың жәрдемімен өрмелеп шығу.

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

Кеуде және мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

18. Осының өзін қолдарды белге қойған күйде орында.

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

Аяқ бұлшық еттеріне арналған жаттығулар

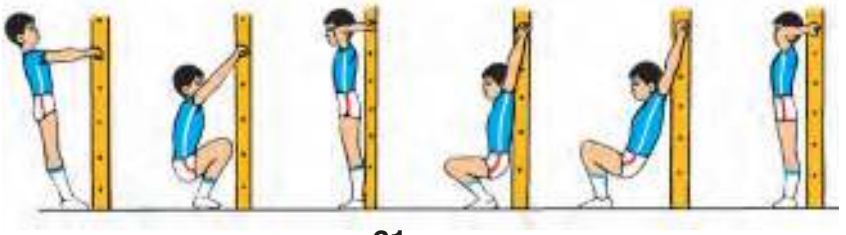
20. Гимнастикалық қабырғаның тақтайшасынан ұстаған күйде, екі аяқпен шоқиып отырып-тұру (61-сурет).

21. Осының өзін бір аяқпен орындау.

22. Жерде тұрып осының өзін қолдарды ұстамай орындау.

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

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



61- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

62- сурет.

63- сурет.

Буындардың әрекетшеңдігін дамытуға байланысты жаттығулар

25. Бұл үшін сен қолдарды түзу ұстаған күйде ең жоғары жылдамдықпен әр түрлі әрекеттер орында.

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

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

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

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

30. Осының өзін серігіңнің көмегімен орында.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

31. Шалқайып жатқан күйден «көпір» жаса.

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

33. Аяқтарды жаныңа кең қойып, тірен.

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

Шұғыл күш сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар

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

36. Алға сілтеніп, бір, екі аяқпен секір.

37. 40–60 см биіктіктен төменге секір.

38. Жүгіріп келіп, екі аяқпен тепсініп, 60 см биіктіктегі козёлға шоқиып, тіреніп отырып ал.

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

Тепе-теңдік сақтауды дамытуға байланысты жаттығулар

40. Бұл үшін сен гимнастикалық отырғыш, бөрене үстінде адымдап жылжып жүр.

41. Осының өзін 180°С айналу арқылы орында.

42. Гимнастикалық отырғыш үстінен бет-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

пе-бет барып, өзара көмек берумен орындарды алмастыр.

43. Басты, кеудені әртүрлі айналдырып, жылжып жүр.

44. Алға тоңқалаң асып, соңынан жаттығудың ұзақтығын, жылдамдығын біртіндеп арттырып бар.

45. Екі аяқпен секіріп, сондай-ақ 180°С және 360°С-қа бұрыл.

46. Осының өзін көздерді байлап орында.

47. Қиғаш қойылған гимнастикалық отырғыш бойымен жоғарыға және төменге жылжуды үйренуің керек.

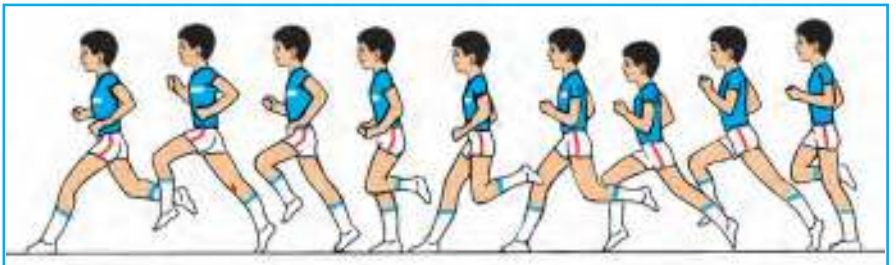
Жеңіл атлетика және оның түрлері жайында

Қадірлі балалар, сендер тураға жүгіру, жүгіріп келіп «аяқтарды бүгіп» ұзындыққа секіру, жүгіріп келіп, биіктіктен «аттап асу» әдісімен секіруді, теннис добын құлаштап желке үстінен асырып, айқастырып адымдап алысқа лақтыруды, төмен және жоғары старттан жүгіру техникасын үйреніп алғансыңдар.

Енді жүгіру техникасын тереңірек үйренуді жалғастырасыңдар. Бұл үшін жүгіргенде кеудеңді алға біраз иіп, қолдарыңның шынтақтарын бүгіп, табаныңды теңдей қойып, тиісті адым ырғағымен әрекетті жалғастыр. Жүгіру көбірек қолдың әрекеттенуі және аяқтың жылжу шамасына байланысты бо-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



64- сурет.

луын, қолды, аяқты белсенді әрекеттендіру жылдамдықты арттыруға көмек беруін білесің, сондықтан жеңіл жүгіру және еркін әрекеттенуді әрдайым бірқалыпты орындауға тырыс (64-сурет).

Қадірлі балалар, жүгіру техникасына байланысты білгеніңе қосымша түрде төмендегі дайындық жаттығуларын орындауың керек:

1. Табаныңның алдыңғы бөлігімен тегіс, бірқалыпты жүгіру, табаныңды толық қоймай, салмақты тек аяқ ұшына түсіру;

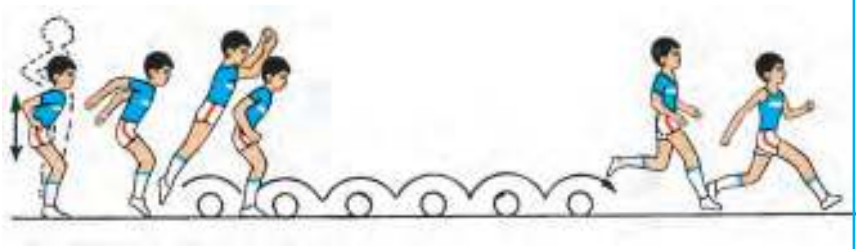
2. Доптардың үстінен қысқа адым ұзындығында өту және допты керекті орында алып жүру не доп үстінен асып, біртегіс және тез-тез жүгіру; доптар арасындағы қашықтықты жайлап арттырып біркелкі жүгіру (65-сурет);

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

4. Түзу сызық бойымен табаныңды толық қойып, еркін жүгіру;

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



65- сурет.

5. Түзу сызық бойымен қимыл жылдамдығын арттыру, екпін күшімен қиялықтан жүгіру.

6. Оқушы жылдамдықты арттырумен жүгіргенде, тек өзінің жүгіретін жолының бойымен ғана жүгіруі керек, әйтпесе, басқа жүгірушілермен қақтығысып қалуы мүмкін.

7. Жай, шамасы ұзақ уақыт бойы жүгіргенде жолдастарын қуып өтпеуі, жолдастарымен сөйлеспеуі керек, төмен-биік жерлерден жүгіру кезінде кездейсоқ кедергілер шығып қалған кезде (тастар, құлаған ағаштар, кедір-бұдыр жерлер) асықпай өту керек.

Қысқа адымдап жүгіру. Бұл жаттығуды үйрену үшін сен алдымен тұрған орныңда, бірдеңеге тіреніп немесе тіренбей, соңынан жайлап алға әрекеттенуді білуің керек, себебі мұнда сен табанның ұшынан бастап қойылуы мен тізе буыны толық жазылуына дейінгі әрекетті біліп аласың.

Секіруге байланысты немесе секірумен жүгіру. Бұл жаттығу саған кең адым тас-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

Жаттығу орындалып жатқанда, төмендегілерді: кеудені дұрыс ұстамауды; тепсінуші аяқ ақырына дейін түзуленбей қалуды; тепсінгеннен соң аяқ жеткілікті дәрежеде бүгілмей қалуды; аяқты табанмен қоюды ұмытуды; қолды және табанды жанына әрекеттендіргенде күшті бұрылып кетуді болдырмау керек.

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

66- сурет

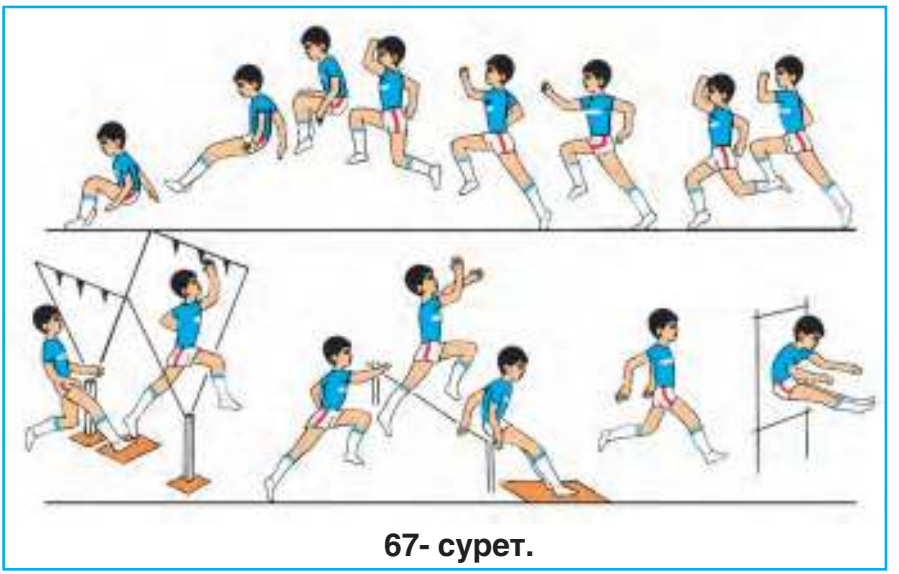
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

көбірек бүгілетінін, кеуде алға сонша көбірек еңкейетінін есте сақта (66-сурет). Кейін екі аяқты сәл бүгіп, ауырлық ортасын алдағы аяққа өткіз және "Жүгір!" бұйрығына орай жүгір. Жүгірген кезде төмендегі қателерге жол қоймауға: аяқты дұрыс қоюға, қолдар қате тұрып қалмауға, аяқ шектен тыс кең қойылмауына назар аудар. Жоғары старт техникасын толық меңгеріп алған соң ғана оны жетілдіруге өт.

Жүгіріп келіп, "аяқтарды бүгу" әдісімен ұзындыққа секіру

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



67- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

4. 30 – 50 см биіктікке тартылған резеңке, арқан кедергілер үстінен адымдап секіріп өту.

Балалар, түрлі жаттығуларды орындап жатқанда төмендегілерді, яғни әуеде ұшқанда тепсінуші аяқты тізеден көбірек бүгуді, кеудеге қарай тартуды, жерге түскенде аяқтың табандарын мүмкіндігінше ұзағырақ созуды білу керек.

Жүгіріп келіп биіктікке секірудің «аттап өту» тәсілін үйрену. Мұнда оқушылар секіру техникасын еске түсіреді. Осы мақсатта тартылған арқан немесе резеңке үстінен көп рет секіруді қайталайды.

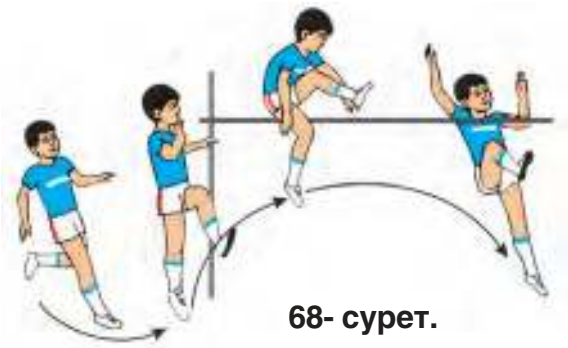
Мұнда сен секірудің кейбір элементтеріне: жерге түсіп жатқанда тепе-теңдікті сақтап қалуға және жығылғанда дененің ауырлық күшін біраз төмендетуге айрықша көңіл бөл. Секіруді жақсы үйрену үшін төмендегі жаттығуларды орында:

1. Тепсінетін аяқпен жеңіл ғана көтерілу (гимнастикалық қабырға жамбастап ұсталады) және аяқпен сілтену.

2. 1 – 3 адымнан жүгіріп келіп, сілтеуші

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



68- сурет.

аяқты жоғары көтеріп, 40 – 60 см биіктіктегі кедергіден секіру.

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

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

5. Планкадан өту әдісін, яғни аяқтың ұшы мен тізесі планка жаққа біраз бұрылуын, бұл тізенің планкадан тез алып қашуына көмек беруін біліп ал (68-сурет).

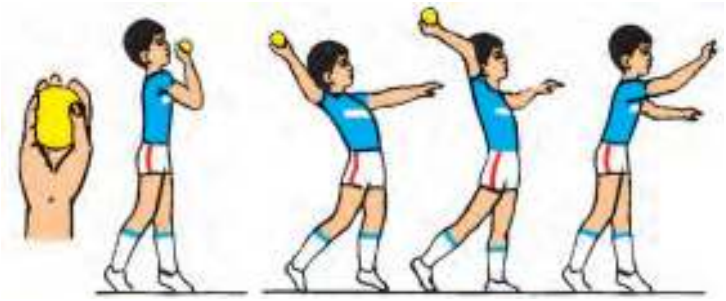
Теннис добын тұрған жерден бастың артынан, желкеден асырып алысқа лақтыру.

Мұнда сен допты дұрыс ұстап, қолды еркін сілтеуге, қолды ең жоғары нүктеге дейін көтеруге, аяқ және жамбасты жеткілікті дәрежеде әрекеттендіруге және лақтыруды орындағаннан кейін сызықтан өтпей, тоқтап қалуға үйрен (69-, 70-, 71-, 72-суреттер).

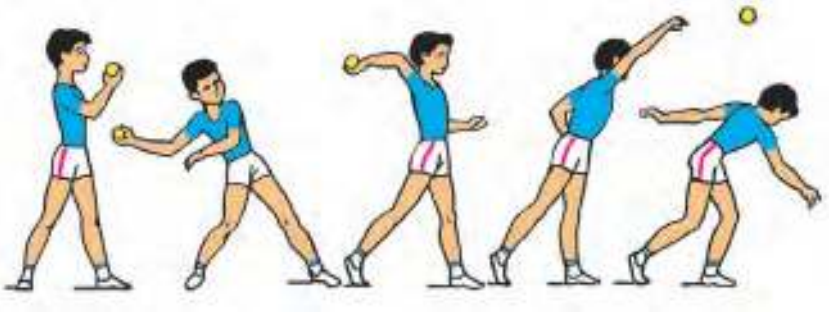
Балалар, теннис добын лақтыруды үйренгенде мына жаттығулардан пайдалан:

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

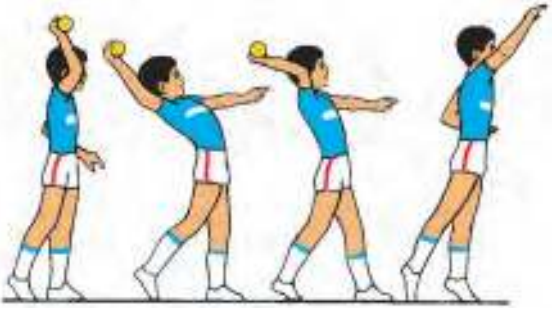
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



69- сурет.



70- сурет.



71- сурет.

1. Допты лақтыру бағытына қарай тұрған күйінде лақтыр.

2. Оңға жартылай бұрылып тұрған күйде лақтыр.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

72-сурет.

3. Допты лақтыру бағытына қарай жаныңмен тұрған күйде лақтыр.

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

Балалар, сендер лақтыру кезінде төмендегі қателерді жасаудан сақ болыңдар: бастапқы қалыпта қате тұру, лақтыратын қолды шектен тыс бүгіп жіберу, оның жанынан, желке алдынан төменірек алып атылуы, дене салмағы алдында тұрған аяққа өткізілмей қалу, шынтақты бүйір жаққа қате созу.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (жеңіл атлетикада)

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

сабақтан кейін 20 – 25 секунд уақыт қосылады).

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

Шыдамдылық пен ширақтықты дамытуда сен қимыл ойындарында жүгіру және секіру элементтерінен пайдалансаң, алуан түрлі эстафеталарды өткізсең іс жүзіндік нәтижеге ие боласың. Мысалы, "Жалаушаларды қуып", "Жүгірумен қарама-қарсы эстафета" және "Допты қосуға берме", тағы басқалар.

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Төмендегі қимыл ойындардан: «Епшілдер және анық нысанға алу», «Төрт тіреу», «Кім ұзаққа атады?», «Кім шапшаң?», «Атысу», «Секіріп-секіріп және өрмелеп өту эстафетасы», «Жол бойымен секіру», «Кім бір аяқта жылдам жүгіреді?» және тағы басқалардан пайдаланғаның мақұл.

Әрекет сапаларын дамыту үшін кезектестіріп, үздіксіз, жұп-жұп, айналма жаттығу түрлерінен пайдалан. Қайталау санын біртіндетіп сабақтан сабаққа арттырып отыр.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Жүгіру техникасын үйрену үшін қандай көмекші және дайындық жаттығуларынан пайдаланасың?
2. Жоғары стартта қалай тұрады, көрсетіп бер.
3. Төменгі стартта қалай тұрады?
4. Жүгіріп келіп, «аяқтарды бүгу» әдісімен ұзындыққа секіру үшін қандай көмекші жаттығулар қолайлы?
5. Жүгіріп келіп, «аттап өту» әдісімен биіктікке секіру үшін саған қандай көмекші жаттығулар қолайлы?
6. Теннис добын жүгіріп келіп, желке арқылы бастан асыра лақтыру қалай орындалады?

СПОРТТЫҚ ОЙЫНДАР

Баскетбол. Қадірлі балалар, баскетболды 1891 жылы АҚШ-тың Массачусетс штатындағы Спрингфильд колледжінің дене

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

тәрбие оқытушысы Джеймс Нейсмит ойлап тапқан.

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

1891 жылдың желтоқсан айында Нейсмит баскетбол ойынының алғашқы ережелерін жасап, бірінші кездесуді өткізді. Джеймс Нейсмит жаңа ойын ережесін даярлауда бес негізгі талапты сақтаған болатын:

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

2. Ойыншы допты ұстаған күйінде жүгіруіне болмайды.

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

4. Ойыншылар бір орында сөйлесіп қалуы мүмкін емес еді.

5. Себет алаңға көлденең күйде орналасуы керек.

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

баскетболдың себет шеңберінің жоғары бөлігіне дейінгі аралығына тура келеді.

Жалпы, Өзбекстан аумағына баскетбол 1913 – 1914 жылдары кіріп келді. Кейін Ташкент пен Ферғана қалаларында бірінші баскетбол ұжымы түзіледі де содан бастап баскетбол өркендей бастайды. Содан «Университет» ерлер ұжымы, соң «Мехнат», кейін «Скиф» әйелдер ұжымы ұйымдастырылды.

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

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

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

Жүру. Бұл әдісті сен ойын барысында басқа әдістерге қарағанда кем қолданасың. Бұл, негізінен, бір жерден екінші жерге өту

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

73- сурет.

мақсатында қолданылады. Баскетболшы алаңда тізелері біраз бүгілген күйде әрекеттенеді.

Жүгіру — бұдан сен алаңда әрекет жасаудың негізгі әдісі ретінде пайдаланасың. Бұл әдісті сен салмақты аяқтың бүкіл табанына түсіруде немесе оны табаннан аяқ ұшына өткізуде, аяқтарды біраз иіп, жұмсақ адымдармен әрекеттенуде қолданасың. Шапшаң және шұғыл жүгірулерді орындау үшін сен қысқа адыммен аяқ ұшында жүгіріп келіп тоқтайсың (73-сурет).

Допсыз қысқа жүгіру. Баскетбол ойыны ойыншылардан алаң бойымен тез әрекеттенуді талап етеді. Жүгіріп өту — онша алыс емес қашықтыққа жылдамдық пен бағытты өзгерту арқылы қысқа жүгірумен жүзеге асырылады. Мұнда сен жылдамдаудың бастауыш жылдамдығы үлкен болуын ұмытпа.

Тоқтаулар. Әрекет кезіндегі тоқтауды екі әдісте, яғни адымдап және секіріп, секіріп тоқтап, бір аяқта тепсініп, екі аяқты қою арқылы орындау керек. Ақырғы қалыпта бір

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

74- сурет.

75- сурет.

аяғың алда болып, екіншісі сәл артта қалады және кеуде салмағы біртегіс бөлініп, біраз алға еңкейесің, қолдарды еркін жіберіп, төменге түсіресің, аяқ ұштарын сырт жаққа қаратасың. Адымдап тоқтауда соңғы екі адымды қойып жатқанда, кеуде салмағын алдыңғы аяққа өткізесің және біраз керіліп тоқтайсың (74–75-суреттер).

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

76- сурет.

Допты төмендеу секіртіп, жерге ұрып жүргеніңде аяқтар көбірек бүгілетін болсын (76-сурет). Допты тізеден төменде саусақпен тез-тез жерге ұрып жүргенде аяқ пен қолдарды түрлі қалыпта әрекеттендір, әрекетті жоғары жылдамдықта іске асыр.

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

Допты көкіректен екі қолмен беру. Бұл әдісті баскетболшылар жақын және орта қашықтықтарда өзара әрекеттер кезінде қолданады. Оны орындау үшін баскетболшы тұрған қалпында допты көкірек алдына ұстап тұрады. Қолдар бүгілген, шынтақтар төмен түсірілген болады. Саусақтар допқа кең жайғасады, бас саусақтар бір-біріне, қалғандары жоғарыға-алға бағытталады.

Допты беру қолдарды көкірек алдынан төменге және жоғарыға қарай шеңбер бойымен орындалатын қимылмен басталады. Содан соң, қолдар жылдам алға созылып түзуленеді. Допты беру саусақтардың белсенді әрекеттерімен аяқталады. Доптың

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

77- сурет.

бағытталу жылдамдығын арттыру үшін баскетболшы аяқтарын түзулеуі немесе алға адым қоюы мүмкін (77-сурет).

Бір жерде тұрып, допты бір қолмен тастау. Мұнда баскетболшы біраз бүгілген аяқтарда бастапқы қалыпта тұрады. Оң қолмен допты лақтырғанда оң аяқ алда, сол аяқпен тең тұрады. Оң желке алда болып, доп екі қолмен ұсталады. Мұнда қолдар бүгіліп, шынтақ төменге түсірілген, білектер жоғарыға-алға қаратылған болады. Содан соң баскетболшы қол мен аяқтарын дұрыстай бастайды да допты лақтыратын қолына алып, басынан жоғарыға көтереді. Кейін сол қолын төменге түсіре, доп ұстаған

78- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

оң қолын жоғарыға-алға бағыттауды жалғастырады. Кейін саусақтарымен тез әрекеттеніп, допты лақтырады (78-сурет).

Допты қағып алу. Допты қағып алу әдісі көмегімен ойыншы допты сеніммен меңгеріп алып, содан соң кейінгі шабуыл әрекеттеріне кіріседі.

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

Орташа биіктікте ұшып келе жатқан допты екі қолмен қағып алу ең негізгі әдістерден бірі болып саналады. Бұл үшін баскетболшы біраз босасқан қолдарын ұшып келе жатқан допқа қаратады. Саусақтар жарты ай сияқтанып ашылған, бас бармақтары бірбіріне қаратылған, ал қалғандары алға-жоғарыға қарата кең жайылған болады. Доп

79- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

бармақтар ұшына тиісімен-ақ баскетболшы доптың ұшу жылдамдығын азайтып, оны мықтап қағып алады. Кейінгі әрекеттерді жалғастыру үшін ол қолайлы жағдайды таңдайды және қолдарын бүгіп, допты кеудеге жақындатады (79-сурет).

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

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

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

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

80- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

81- сурет.

82- сурет

Доп ұстаған қол, оң аяқ көтерілгенде көтеріледі. Доп ұстап тұрылған жақтағы адым үлкенірек тасталады. Кейінгі адым қысқарақ қойылуы керек. Тепсінген кезде доп желкеден жоғары көтеріледі де оң қолдың бұрылған саусағымен тасталады.

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

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ФУТБОЛДЫҢ ПАЙДА БОЛУЫ

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

Допты аяқпен ойнау бірінші ағылшын коллеждері мен университеттеріне таралған.

Футбол ағылшын сөзі, «аяқ добы» деген мағынаны білдіреді. Бұл атау Испания, Ресей, Франция, Өзбекстанда сақталып қалды. Немістерде ол «фусбал», венгерлерде «лабдурагаш», Америкада «соккер» делінеді.

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

Ал бұл өлкемізде футболдың тез дамып бара жатқандығын білдіреді. 1956 жылы «Пахтакор» ұжымы түзілді. Қазіргі таңда «Пахтакор» ұжымымен бірге «Нефтчи», «Бунёдкор», «Насаф», «Навбахор», «Локомотив» ұжымдары халықаралық жарыстарға қатысып, Отанымыздың намысын қорғап жүр.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Футболда аяқпен орындалатын әрекеттер

Аяқтың (үсті) орта бөлігімен доп тебу

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

Аяқ ұшымен доп тебу

Бұл тәсіл кездейсоқ жағдайда қысқа уақыт ішінде қолданылады. Бұл саған алыс және орта аралықтарда, әсіресе, допты

83- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

қақпаға тебуде тиімді. Допты тебу үшін нысананы көздеуді және жүгіріп келуді бір сызықта орындайсың. Аяқты тізе буынынан біраз бүгесің және аяқ бұлшық еттері тартылған күйде әрекетті орындайсың. Тебу кезінде аяқ ұштарын шамалы көтересің (84-сурет).

Аяқ бетінің ішкі жағымен доп тебу

Аяқ бетінің ішкі жағымен доп тебуді сен «жақын» және «орта» аралыққа доп бергенде, қашықтықтан нысанға тебу кездерінде қолданасың (85-сурет).

84- сурет.

85- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Әрекетсіз допты тебу

Мұндай доп тебуге бастапқы, айыпдобы, еркін және бұрыштан берілетін, сондай-ақ, қақпадан ойынға енгізілетін доп мысал бола алады (86-сурет).

Домалап келе жатқан допты тебу

Домалап келе жатқан допты тебуге соққы берудің барлық әдістері қолданылады.

Ойыншы оған жақын домалап жатқан допты тірек аяқты доптан сәл өткізіп тебеді. Қарсы алдынан домалап келе жатқан допқа соққы оны тоқтатпай тірек аяқпен тебіледі. Егер доп оң немесе сол жақтан домалап келе жатқан болса, оны допқа жақынырақ аяқпен тепкен мақұл (87-сурет).

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

86- сурет.

87- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты аяқ ұштарының сыртқы жағымен алып жүру

Осы техникалық әдісті, яғни аяқ ұшының сыртқы жанымен допты кетпе-кет тебуді футбол алаңында жүгіріп немесе жай әрекеттеніп іске асырасың. Допты алып жүгірудің бұл әдісі әмбебап болып, мұны сен тура сызық және әрекет бағытын оңай ғана өзгерту жолымен орындауың мүмкін (88-сурет).

Допты аяқ үстімен теуіп алып жүру

Бұл әдіс футбол алаңы бойымен допты кетпе-кет аяқ үстімен теуіп алып жүрумен жүзеге асады. Допты бұлай алып жүру әдісін спортшылар дұрыс орындағанда ғана жақсы нәтижеге қол жеткізуге болады (89-сурет).

88- сурет.

89- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

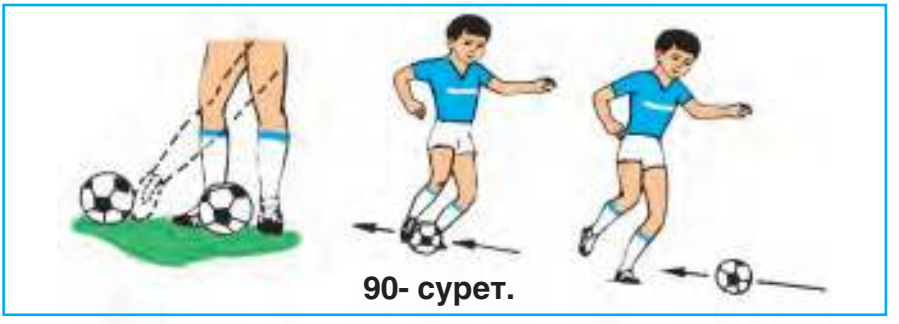
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты аяқ бетінің ішкі жағымен тоқтату

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

Шұғылданушы бастапқыда допқа қараған күйі тұрады. Аяқ тізеден азғана бүгіледі және кеуде салмағы тірек аяққа түсіріледі. Допты тоқтататын аяқ алға шығады, аяқ бетінің ішкі жағы сыртқы жаққа бұрылады, аяқтың ұшы азғана көтеріледі.

Аяқ бармақтары мен доптың қақтығысуы кезінде ойыншы аяқты артқа, тірек аяқ алдына алады. Аяқ бармақтарының ішкі ортасы допты тоқтатушы болып саналады. Жерден секірген допты тоқтататын аяқ жеңіл ғана әрекеттеніп, аяқ ұшының жанымен допты тоқтатады (90-сурет).



90- сурет.

Домалап келе жатқан немесе ұшып келе жатқан допты аяқтың астымен тоқтату

Бұл үшін сен доп жаққа қарап бастапқы қалыпта тұрасың. Кеуденің салмағы сәл бү-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

91- сурет.

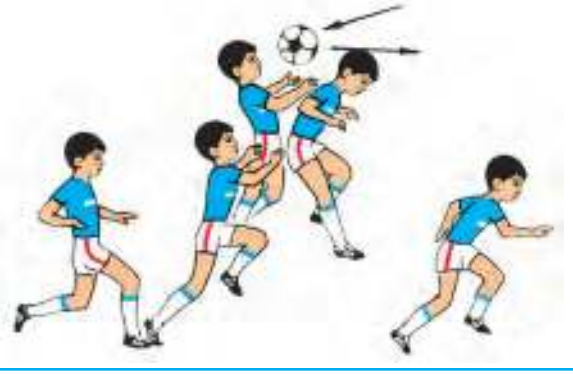
гілген аяққа түседі. Тоқтатушы аяқты алдыңғы жаққа (доптың қарсысына) созасың. Аяқ бетінің ішкі жағын сыртқа бұрып, аяқтың ұшын сәл көтересің (91-сурет).

Допқа баспен соққы беру

Бұл футбол ойынындағы маңызды техникалық әдіс болып табылады. Допқа бас қоюды сен ойын барысында, қорытынды соққы беру уақытында, сондай-ақ допты серігіңе асыруда қолданасың (92-сурет).

Допты көкірекпен тоқтату

Бұл әдісті орындаудан алдын ойыншы доп жаққа қарап тұрып бастапқы қалыпты ала-



92- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

93- сурет.

ды. Аяқтар кіші адым жазықтығында (60–70 см) ашылады, көкірек алға шығарылады, қолдар шынтақтан бүгілген күйде төменге түсіріледі. Доп көкірекке тиер-тимес артқа-ішке тартылады, желке аралас қолдар алға шығарылады. Допты тоқтатқан соң кеуденің ауырлық ортасы доп бағытына қарай өтеді (93-сурет).

Домалап келе жатқан допты төменнен қағып алу

Қақпашы алға еңкейіп, қолдарын төменге түсіреді. Қолдары шынтақтан аздап бүгілген, саусақтары ашылған, қол алақаны допқа қаратылған, жерге тиер-тимес күйде болады. Допты қағып алуда қақпашы оны астынан көтеріп алады. Соң қақпашы кеудесін оңдап көтереді (94-сурет).

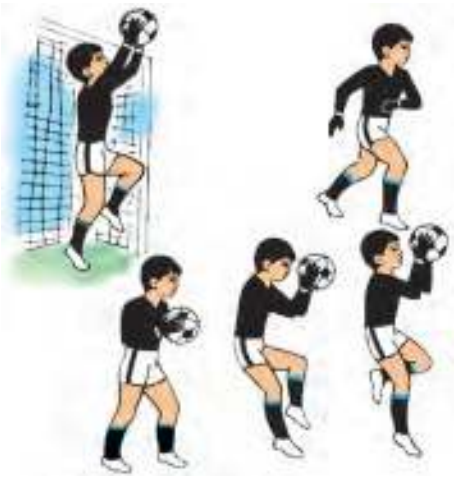
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

94- сурет.

Допты секіріп жоғарыдан ұстап алу

Қақпашы доптың ұшу бағытына қарай бір немесе екі аяқпен тепсініп, биікке секіреді (алдымен немесе бүйір жанымен). Әрекет кезінде секіру бір аяқпен, бір орында тұрғанда екі аяқпен орындалады. Қолдар шынтақтардан аздап бүгілген күйде алдынан ұшып келе жатқан допқа қарата созылады. Алақан мен саусақтар кең ашылып, бір-біріне жақындастырылады. Қақпашы қолдарын мүмкіндігінше бүгіп, допты көкірегі



95- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

тұсына тартады. Қақпашы допты ұстаған соң, аздап бүгілген аяқтарымен жерге түседі (95-сурет).

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

ГАНДБОЛ (ҚОЛ ДОБЫ)

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

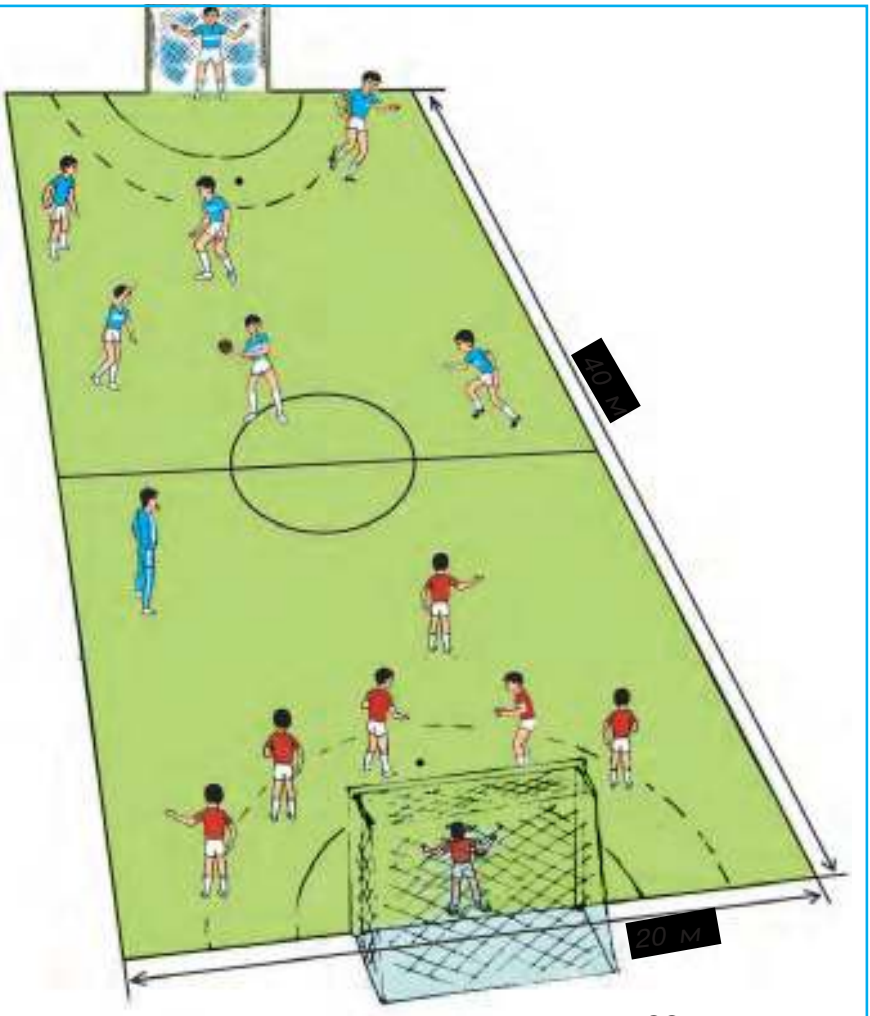
Өзбекстан Республикасының астанасы Ташкент қаласында 1923 жылы тұңғыш рет қол добы ұжымы ұйымдастырылды.

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

Қол добы ойынында әрбір ұжым жеті адамнан құралады, екі ұжым болып ойнай-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



96- сурет.

ды. Қол добы алаңында екі ұжым ойыны-көрсетілген (96-сурет).

Ойыншының тұру қалпы. Қол добы ойынында тұру қалпы ең қолайлы жағдай болып саналады, мұнда ойыншы ең аз уақыт жұмсап әр түрлі ойын әдісі мен әрекетті (бір жерден екінші жерге өтіп жүру,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

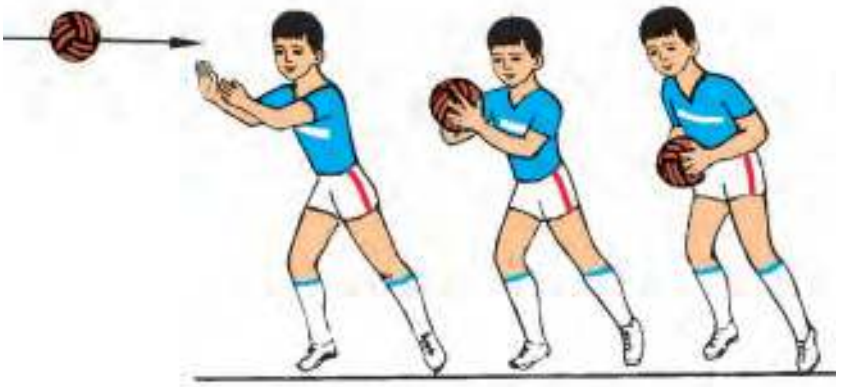
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

допты беру және қағып алуды) орындайды. Ойыншы тұру қалпында, аяқ желке жазықтығында қойылады, тізе жартылай бүгілген, кеуде салмағы алда тұрған аяққа өткізілген болады (97-сурет). Қолдардың қалпы алдағы әрекетке байланысты. Егер ойыншы қорғауға дайындық жасап жатса, онда қолдар біраз шынтақтан бүгіледі және жанына созылады. Егер шабуылда әрекет қажет болса, қолдар алға созылады және допты қағып алуға әзір болып, бас біраз көтеріледі (98-сурет).

97- сурет.

Алға, артқа, солға, оңға әрекеттену

Алға, артқа, солға, оңға әрекеттенулер ойын тапсырмалары мен арнаулы қимыл ойындарда жақсы меңгеріледі. «Өткір көз-



98- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

дер» осындай ойын түрлерінен бірі, онда ойнаушылар әрекеттену әдістерін меңгереді, мысалы, тоқтауды, қорғаушы немесе шабуылшының тұру қалпын меңгереді, допты беру, қағып алу жағдайына ықпал етеді.

Ойыншылар тұру қалпына және әрекеттенуге үйрену үшін төмендегі жаттығуларды орындау керек:

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

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

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

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

5. Ойыншының тұру қалпында тоқтау, одан соң бағытты өзгерткен күйде біртегіс жүгіру.

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

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

Ойыншылар тұру қалпында және әрекеттенгенде төмендегі қателерге жол қоймауы керек, атап айтқанда: ойыншы өзін еркін ұстамай, аяқ бетінің ішкі жағын тар қоюын,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

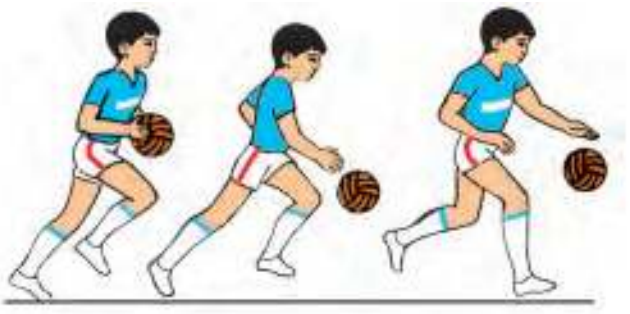
кеудені алға күшті бүгіп жіберуін, тұру қалпы мықты болмай қалуына мән беру керек. Осы әрекет элементтерін дұрыс, жетік меңгерсең, алдағы уақытта үлкен табыстарға жетесің.

Адымдап тоқтау

Адымдап тоқтауды сен төмендегіше орындайсың: кеуде салмағын екі аяққа тең бөлесің. Бастапқыда жайлап әрекеттенуді, ал кейін допты тоқтату техникасын үйренесің. Ал меңгерілген дағды түрлі әрекеттену жаттығуларымен пысықталады. Кез келген жылдамдықта адымдап әрекеттенген соң, допты тоқтатуға үйренуің керек. Содан соң ғана доппен жаттығу орындауға өтесің.

Допты алып жүру

Допты алып жүруді алаңның бүкіл аумағы бойымен, саусақтардың жұмсақ әрекетімен іске асырасың. Ол негізгі техникалық әдіс боп есептеледі. Сондықтан қол добының ойыншысы допты алып жүру өнерін тиянақты меңгеруі керек (99-сурет).



99- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

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

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

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

Допты алып жүруде шұғылданушы төмендегі қателерге жол қоюы мүмкін: саусақтар дұрыс қалпын сақтамаған, допты саусақтармен бірқалыпты емес, қысқа-қысқа және

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

шұғыл түртуі. Бастапқы доп алып жүру техникасын меңгеруді жеңілдету мақсатында мини баскетбол добы пайдаланылады.

Допты екі қолмен қағып алу

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

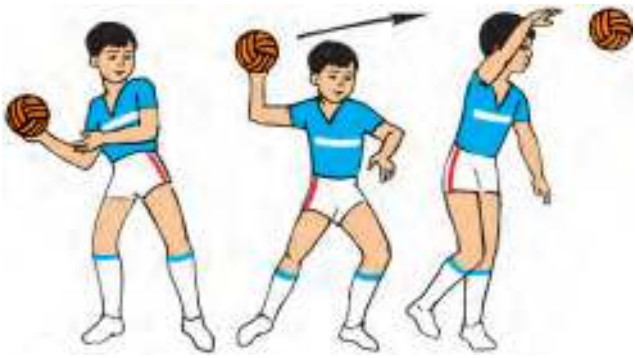
Допты бір қолмен бүйірден лақтыру

Ойыншы бір орында түрлі жағдайларда тұрып, допты бір қолдап лақтырады. Мұнда допты желке арқылы жоғарыдан немесе бүйір жақтан қолды бүккен және бүкпеген күйде лақтырады. Бұл әдісті орындалуы қолайлы әрі қарапайым болғаны үшін ойыншылар тез меңгереді (100-*а*, *ә* суреттер).

Ойыншы допты желкеден асырып лақтыруды орындау үшін шабуылшының тұру қалпын меңгереді. Допты оң қолмен лақтыр-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



a

b

100- сурет.

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты екі қолдап көкіректен лақтыру

Допты екі қолдап көкіректен лақтыруды үйренгенде «Баскетбол» ойынының элементінен пайдалан. Допты лақтыру және қағып алу ойынның негізін құрайды. Бұл жағынан әрекет техникасын жетілдіруге мүмкіндік беретін төмендегі жаттығулардан пайдалан.

Араға 3–4 м қашықтық қалдырып, бет-пе-бет тұрған қалыпта жайылып, екі қатарға сапқа тұр. Енді турада тұрған жұбыңа допты екі қолдап көкіректен лақтыр.

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты оң және сол қолмен нысанға лақтыру

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

Осы мақсатта төмендегі жаттығулар орындалады:

1. Допты 5 – 6 м қашықтықта тұрып, бір қолдап серігіне лақтыру және қайтқан допты қағып алу.
2. Допты 8 – 9 м қашықтықта тұрып, қақпаға лақтыру.
3. Допты 9 – 10 м қашықтықта тұрып, жұп-жұп болып лақтыру.
4. Допты 10 – 12 м қашықтықта алып жү-

101- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ру, кейін ойыншының тұру қалпын меңгерген күйде, оны серігіне лақтыру.

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

6. Допты оң қолмен лақтыру дағдысы меңгерілген соң, соның өзін сол қолда іске асыру. Допты қолды бүгіп, желке биіктігінде бүйірден лақтыру (101-сурет).

Допты қолды бүккен күйде секіріп жоғарыдан лақтыру

Бұл ең көп таралған әдіс, ол әр түрлі тұру қалпында орындалады (102-сурет). Содан соң допты әрекет кезінде кеудені бүккен күйде лақтыру орындалады (103-сурет).

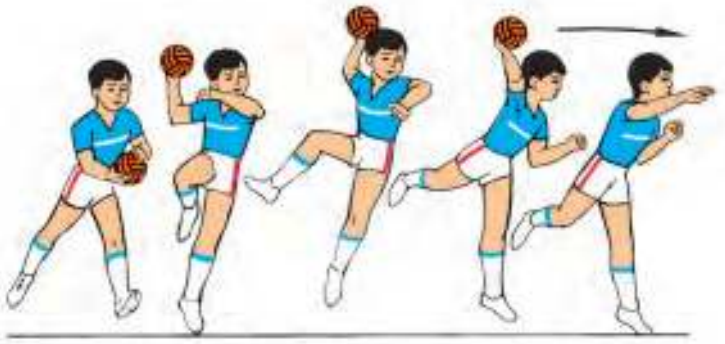
102- сурет.

103- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

104- сурет.



105- сурет.

Әрекет кезінде, жүріп бара жатып, кеудені біраз артқа бұрып, қолдарды бүккен күйде допты қақпаға бағыттау қақпаға доп соғудағы негізгі әдіс болып табылады (104-сурет).

Қолды бүккен күйде секіріп тұрып, допты жоғарыдан лақтыру әдісінен, көбінесе, бойы биік ойыншылар пайдаланады. Мұнда ойыншы тез бұрылады да аяқты артқа әрекеттендіріп, секірудің ең жоғары нүктесіне жеткен кезде допты нысанға лақтырады (105-сурет).

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Қақпашының тұру қалыптары

Доптың келуіне қарап қақпашы әр түрлі тұру қалпын меңгереді. Қақпашыға көбінесе ортада тұрып әрекеттену оңай есептеледі: мұнда ол кеудені біраз алға еңкейтіп, аяқтарын бүгіп, желке жазықтығында ашады. Дене салмағы екі аяққа тең бөлінеді. Қолдар жартылай бүгіледі және жанына ашылады, алақандар доп жаққа қаратылады (106-сурет).

Доп қақпа бұрышына келе жатқан кезде, қақпашы тұру қалпында болады және кеуде мен қолдарын көтеріп, бұрышты қорғап тұрады (107-сурет).

106- сурет.

107- сурет.

108- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты бір қолмен тоқтатып қалу — ең тез қорғау әдістерінен бірі. Доп саусақтар немесе білекпен тоқтатылады. Егер доп қақпашының бүйір жанына ұшып келе жатса, онда қақпашы біраз алға шығып, бүйірге адымдайды. Допты оған жақын тұрған қолымен тоқтатады. Мұнда кеуде де сол жаққа қарай еңкейтіріледі және салмақ та сол жақтағы аяққа түсіріледі (108-сурет).

Допты екі қолмен тоқтатып қағып алу және қайта ойынға енгізу қақпашының тұ-

109- сурет.

110- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ру қалпында орындалатын ең қолайлы әдіс болып саналады (109-а, ә суреттер).

Қақпашының тұру қалыптарының тағы бірі, қақпашы жартылай тұрған қалыпта, саусақтарын бір-біріне қаратып, допты қағып алуға дайын тұрады (110-сурет).

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол ойынын 1895 жылы АҚШ-тың Массачусетс штаты Холиок қаласындағы коллеждің дене тәрбие оқытушысы Вильям Морган орта және үлкен жастағыларға арнап ойлап тапқан. Ол 197 см биіктікке ілінген теннис торы үстінен баскетбол добын асырып ойнайтын. Бұл ойын баршаға мақұл келді. Профессор Альфред Халстеди 1896 жылы Спринфильд қаласында өткізілген христиан жастары одағы конференциясында бұл ойынды «Волейбол» деп атады. Бұл

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ағылшынша сөз, «Ұшатын доп» деген мағынаны білдіреді. Волейбол ойыны Өзбекстанға 1925 – 1926 жылдары кіріп келген.

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

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

Республикамызда волейбол түрлі жастағылардың сүйікті ойынына айналған, сол себепті тұрақты түрде Республика бірінші-лігі жарыстары өткізіліп тұрады.

Волейбол «Умид нихоллари», «Баркамол авлод» және «Универсиада» ойындары бағдарламасына енгізілген. Республикамызда волейбол бойынша екі дүркін Олимпия ойыны чемпиондары В.Л. Дуюнова және Л. Павловалар жетіліп шыққан. Олар қазіргі таңда жас волейболшыларымызды әзірлеуде өз үлесін қосып келеді.

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

Волейболшының тұру қалпы

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

111- сурет.

Негізгі тұру қалпында аяқтарың біраз ашылып, сол аяғың біршама алға шыққан және тізе біраз бүгілген болады. Қолдарың да шынтақтан бүгілген және орташа тұру қалпында болады, сонда допты төменнен және жоғарыдан лақтыруды сәтті орындай алуың мүмкін (111- сурет). Ал қалған барлық қалыптар негізгі тұру қалпының нәтижесі болады, оларды сен алдағы ойын барысында біліп аласың. Доп үш: жоғары, орта, төмен қалыпта лақтырылады. Ең негізгісі, бұл орташа тұру қалпы болады.

Волейболда жылжуды орындау

Волейболда жылжуды адымдап, секіріп не жүгіріп іске асырасың. Бұлардың ішінде ең қолайлысы – адымдап жылжу. Мұнда сен тұру қалпын жалғастыра отырып, жұптап адымдап жылжуды орындайсың, бұл әрдайым алда тұрған аяқтан басталады. Егер жылжу аралығын ұзайту қажет болса,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

онда сен екі адым тастайсың. Мұндай қалыптағы әрекетті жылжу бағытына қарай артта тұрған аяқтан бастайсың (алға оң аяқпен және артқа сол аяқпен орындалады).

Секіру – бұл арқылы соңында екі адым секіруде сен алға тез жылжу мүмкіндігін жасайсың және кейінірек ойын әрекетін орындау үшін өзіңде қолайлы қалыпты меңгересің.

Жүгіру – бұл әрекетті тік тұрған қалыпта орындайсың. Бірақ ол әрекетті біршама қо-лайсыз етіп қояды, дегенмен тиянақты тұру қалпын меңгеруге мүмкіндік туғызады.

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

Ойыншы тұру қалпын меңгеруді үйренуде ойын жаттығуларын пайдаланады. Мұндай ойын жаттығуларына: «Торғайлар мен қарғалар», «Секіргіш торғайлар», «Қоян бақшада», тағы басқалар жатады. Ондағы әрекеттер саған күту және жылжуға дайын қалыпты меңгеруге мүмкіндік береді. Ал бұл қалып волейболшылардың тұру қалпына сәйкес келеді. Волейболшының тұру қалпын мұқият үйренуде төмендегі жаттығулардан пайдаланасың:

1. Мұғалімнің бұйрығы бойынша сен волейболшының тұру қалпын меңгеріп, солға, оңға, алға, артқа адым тастайсың.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

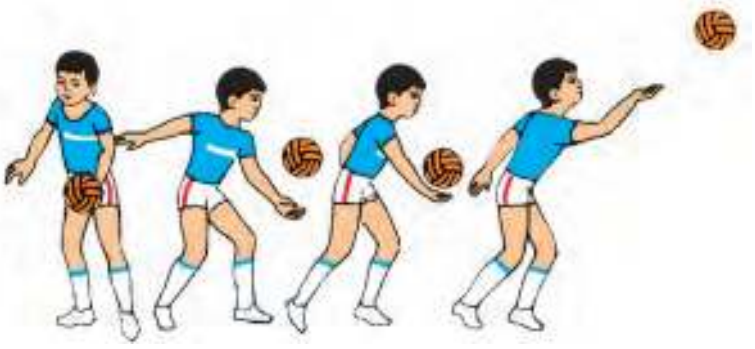
Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

Допты жоғарыдан лақтыру

Допты лақтырғанда ойыншы бетімен торға қарап тұрады да допқа төменнен соққы береді. Ол алаңда сол аяғын алға қойып, біраз бүгіп тұрады да допты сол қолымен тастап береді. Содан кейін, доп қайтып түсе бастаған соң, ойыншы оң қолымен доптың алдыңғы жағына соққы береді (112-сурет).



112- сурет.

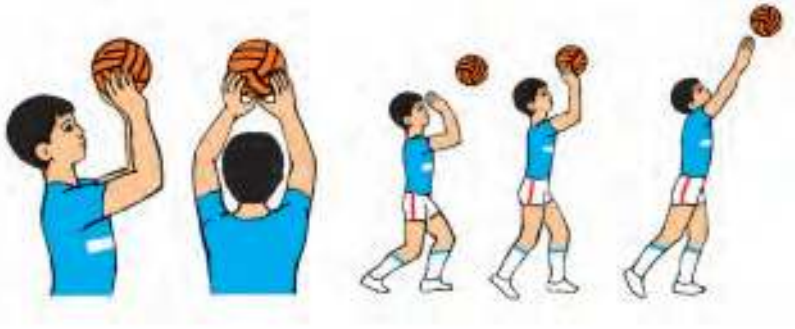
*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Допты жоғарыдан лақтыру

Допты жоғарыдан лақтыру әдісін сен тұру қалпын жақсы үйреніп алған соң орындайсың. Мұнда қолдарың шынтақтардан бүгіліп, саусақтар біраз артқа қайырылып, бетіңнің алдында тұрады. Саусақтарың доппен кездесу үшін көтеріледі (бас бармақ мұрын жаққа бағытталған болады). Әрекетті кеуде мен қолдың және саусақтардың жазылуымен аяқтайсың. Допты жоғарыдан лақтыруды орындаған соң саусақтарыңды доптың артынан әрекетті тағы да жалғастырып жатқанға ұқсатасың (113-сурет).

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



113- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

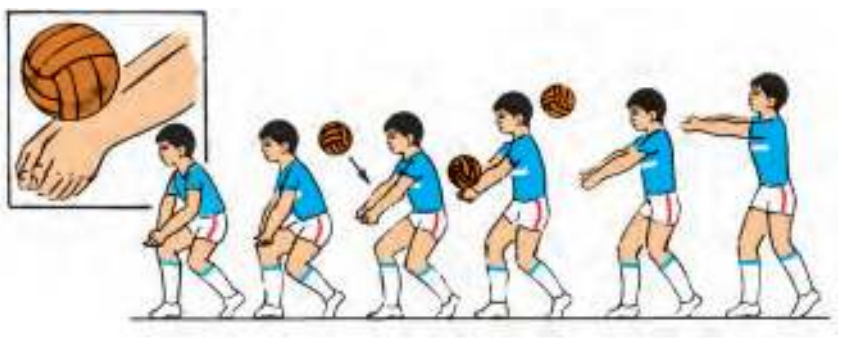
2. Осының өзі, тек допты серікке лақтыруды ұқсатуға үйрен. Бірақ, лақтыру кезінде қол және шынтақ буындарын толық жазба және бармақтарыңды босастырма. Сен допты қағып алуды, саусақтарды дұрыс қою және асыруды жетік үйреніп алған соң допты лақтыруға өтесің.

Допты екі қолмен төменнен қабылдап алу

Доппен кездесу орнына жеткенде ақырғы адымды мықтап қоясың. Қолды алға тартылған күйде созасың. Саусақтарды бі-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



114- сурет.

ріктіріп, жұдырық қалпына келтіресің. Мұнда бір аяқты (оң аяқты) алға қоясың, басқасын тізеден бүгіп, кеудені біраз алға еңкейт. Қолдарыңды ұшып келе жатқан допқа тік қой. Доп жақындағанда түзулен. Аяқтарды допты лақтыру бағытына қарай соз (114-сурет).

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Волейболды кім, қашан, қайда ойлап тапқан?
2. Волейбол добының шеңбері (диаметрі) мен салмағы қаншаға тең?
3. Волейболшылардың тұру қалпын көрсетіп бер.
4. Допты төменнен дұрыс лақтыру қалай жүзеге асырылады?
5. Допты жоғарыдан лақтыру қай кезде орындалады?

Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар

(Спорт ойындарында)

Әрекет сапаларын дамыту міндеттері спорт ойындары техникасы элементтерін зерттеу барысында шешіледі.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

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

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

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

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

Сен шұғыл-күш сапасын дамыту үшін гимнастикаға байланысты жалпыдамытушы (тірену, тартылу, өрмелеп шығу, асып өту),

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

және бұйыммен (доппен) орындалатын жаттығуларды үйренесің, мәселен:

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

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

3. Екі доппен қолда жонглёрлік әрекетін орындау.

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

5. Допты бір қолдап бастың үстінен ұзаққа ырғыту.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Кросс дайындығы

Кросс қашықтығы бойымен жүру және жүгіру техникасы

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

Кросс жүгіргенде негізінен тепсінуге көңіл бөлінеді. Тепсіну толық болуы үшін, аяқ буыннан мүмкіндігінше жазылады. Жүгіру қаншалық тез болса, тепсіну бұрышы сонша сүйір (45°–55°) болады. Тепсіну аяқталысымен бұлшық еттер босасады. Қол мен аяқтар жылдам сілкіну әрекетімен алға шығарылады. Ең маңыздысы, сілкінуші аяқтың тізесі тірек аяқтың тізесінен алға шығарылады. Әрекеттің соңында сілтенуші аяқ белсенді түрде төменге түсіріледі. Ал бұл әрекет уақытын қысқартады. Аяқтар жерге тиісімен-ақ желке алға шығады.

Жүгіру енді басталғанда аяқтар онша шаршамайды. Сонда аяқтар бетінің ішкі жағының алдыңғы бөлігі, ал кейін аяқтар

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

бетінің ішкі жағы түгелдей қойылады. Бірақ дайындық кезінде әрқашан аяқ ұшымен жүгіріледі. Аяқ жерге тию алдынан немесе жерге тиісімен-ақ ол дерлік түзуленеді немесе біраз тізеден бүгіледі.

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

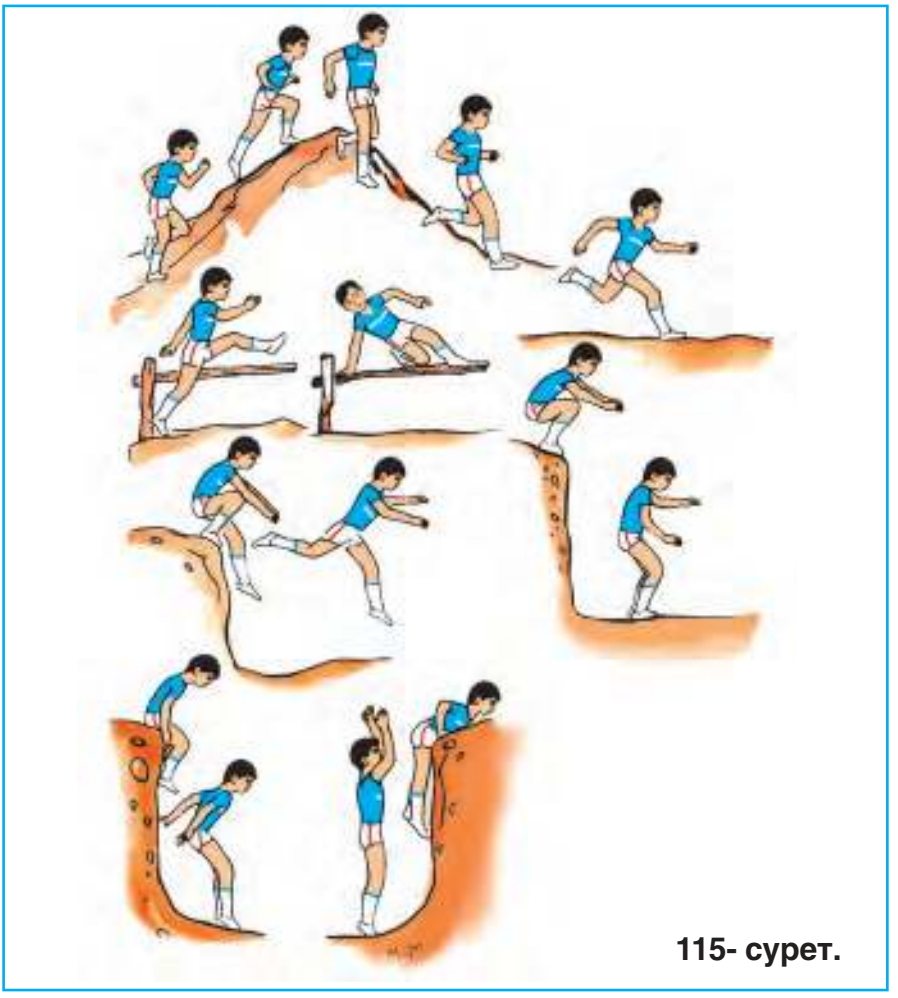
Төбешікке жүгіріп шығу және төменге жүгіріп түсу

Төбешіктің беткейінен аяқ ұшымен жүгіріп шығуда кеуде алға еңкейген болады. Қолдар әрекетке белсенді көмек береді және ол шұғыл алға шығарылады. Кейде тіктеу және шұғыл бұрылу орындарында жүгіруден жүруге өтіледі.

Жоғарыдан төменге түскенде жылдамдық артып кетеді, сондықтан кеудені артқа тастап, жылдамдықты кемейту керек, тез жүгіргенде құлап түсу мүмкін. Төбелік беткейіндегі шұғыл бұрылыстардан қысқа адымдармен тез-тез түскен жөн. Төбе беткейінен жазық жерге түсу алдынан жылдамдық арттырылады және сол жылдамдықтан пайдаланылады. Егер төбеліктен түсу-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



115- сурет.

сіп, қарсыдадағы тік жерге шығуға тура келіп қалса, оған жүгіріп шығып жатқанда, қағылып кетпеу үшін кеудені біраз артқа тастау керек болады (115-сурет).

Кросс жүгіру және жүру техникасын жетілдіру жаттығулары

Кросс жүгіру мен жүру техникасын жақсы білудің белгісі, бұл жұмсақ және еркін

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

әрекет ету болып есептелінеді. Бұған жету үшін шұғылданушылар күшті үнемдеуге, іске түспеген бұлшық еттерді босастыруға үйренеді. Жүгіруде әрекет үйлесімділігі сәйкестігін жетілдіру үшін төмендегі жаттығуларды орындау пайдалы:

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

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

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

4. Қабырғаға, ағашқа қолдармен тіреніп тұрып, тұрған орында мүмкіндігінше тез жүгіріледі. Мұнда сан горизонталь қалыптан биіктеу көтеріледі және аяқ жерге қойылғанда толық түзуленеді.

5. Жауырында тік тұрған күйі қолдарға тіреніп, аяқпен жүгіру әрекеті орындалады.

6. Бірінің артынан бірі секіру мен жүгіру. Жаттығу басып өтілетін қашықтық немесе адымдар санына қарай орындалады.

7. Балтырды артқа сілтеп-сілтеп жүгіру. Осының өзі секіруші жіппен орындалады.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

8. Қиялықтан жүгіру.

9. Қатар тұрған гимнастикалық сатыдан сатыға секіріп жүгіріледі.

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

Жүруде әрекеттер үйлесімділігі сәйкестігіне ие болу үшін төмендегі жаттығулардан пайдалан:

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

2. Осыны қолдармен ағашқа, қабырғаға тіреніп тұрған күйде орындаудан.

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

4. Жүруде тепсінетін аяқтың балтырын мүмкіндігінше жазудан.

5. Қолдарды сілтеп, алға үлкен адым тастап жүруден.

6. Үлкендігі 6–7 м болған шеңбер бойымен «жылан ізі» болып жүру, мұнда 5 – 6 адым солға, кейін дәл сонша оңға жүріледі.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Кросс жүгіруі қандай сапаларды дамытуға көмек береді?
2. Төбелікке және төбеліктен төменге жүгіру қалай орындалғанда дұрыс болады?

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

3. Кросс жүгіру мен жүру техникасын жетілдіру үшін қандай жаттығулар орындау пайдалы?

ҚИМЫЛ-ӘРЕКЕТТІ ОЙЫНДАР

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

Ойын ойналатын орын сабақтан алдын оқушылармен бірге әзірленеді.

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

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

Ойын сәтті өту үшін оқушылар ойын шартын, ереже-тәртіптерін анық түсініп алуы

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

керек. Мұғалім ойында белсенді қатысып, оны басқарып, бақылап отырады.

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

«Бекіністі қорғау» ойыны

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

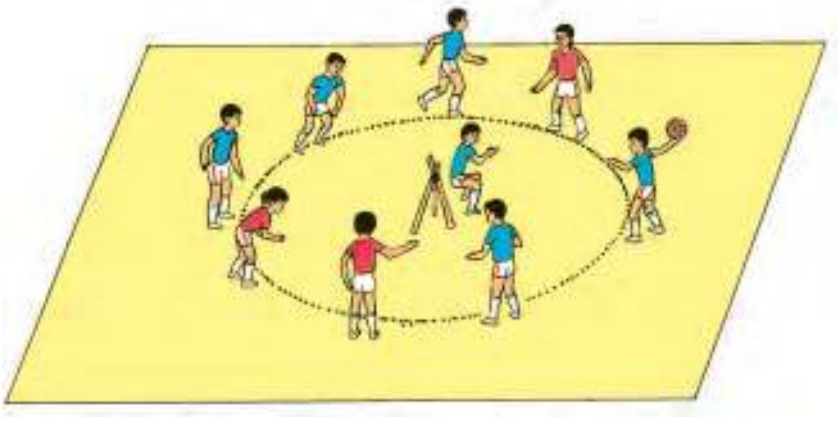
Ойын мұғалімнің нұсқауымен басталады. Ойыншылар допты бір-біріне асыра жүріп, ыңғайлы сәтті көздеп, оны бекіністе тигізуге әрекет етеді. Қорғаушы қолдары, аяқтары және кеудесімен доптың жолын тосып, бекіністі қорғайды.

Допты бекіністе тигізген ойыншы қорғаушымен орын алмасады.

Қорғаушыға бекіністі қолмен ұстау құқы берілмейді. Егер доп бекіністе тиіп, ол орнынан қозғалса да құламаса, онда қорғау-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



116- сурет.

шы оны қорғауды жалғастырады. Ойын бекініс құлағанша жалғасады. Ойын аяқталған соң, белсенді ойыншылар марапатталады (116-сурет).

«Орынды өзгерту» ойыны

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

«Тас көтеру» ойыны

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

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

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

«Жылан ізі болып жүру» ойыны

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

зекті екінші ойыншыларға, содан соң кезекті үшінші ойыншыларға береді. Үрлеме дoптарға тимей өткен ойыншыларға 2 ұпай беріледі. Ойында көп ұпай жинаған топ жеңеді.

«Қақпан» ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бірінші топ ойыншылары қол ұстасып шеңбер — «қапқан» жасайды. Екінші топ ойыншылары «тышқандар» шеңбер сыртында тұрады.

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

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

Балалар тоқтап айқастырылған қолдарын жоғары көтеріп, өлеңді жалғастырады.

Індеріңе қойып қақпан,
Барлығыңды тез ұстаймыз.

«Тышқандар» шеңбер ішіне кіріп-шығып жүре береді. Сонда мұғалімнің «қақпан жабылады», деген даусы естіледі. Балалар қолдарын төмен түсіреді. Сонда «қақпаннан» шығуға үлгермеген «тышқандар» қолға

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

түскен боп есептеледі. Олар енді «қақпан» тобындағыларға қосылып алады. Ойын екі-үш «тышқан» қалғанша жалғаса береді.

«Кім мерген?» ойыны

Ойыншылар бір қатарға сапқа тұрып «бір», «екі» деп санайды.

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

«Ақ терек пе, көк терек?» ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, алаңшаның екі жағына бір қатарға тізіліп, қол ұстасып тұрады.

Мұғалімнің нұсқауымен топтардың бірі екіншісіне қарай: «Ақ терек пе, көк терек,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

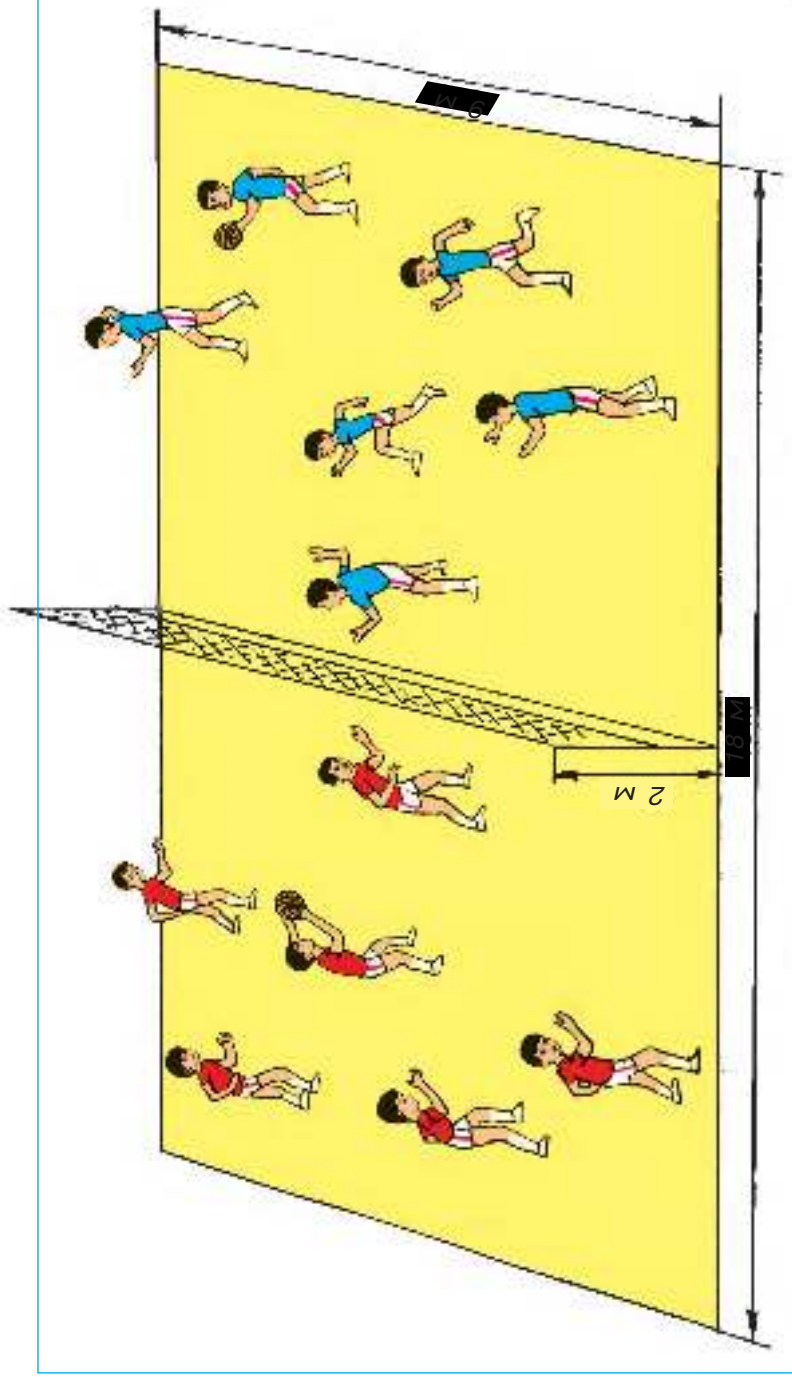
бізден сізге кім керек?» деп айтады. Екінші топтағылар: «Сізден бізге (қарсы топтағы ойыншылардан бірінің есімін айтады) Халил керек», дейді. Аты аталған ойыншы жүгіріп келіп, атын айтып шақырған топ ойыншылары жасап тұрған тізбекті үзуге әрекет етеді. Егер тізбекті үзе алса, сол топтағы бір ойыншыны алып өз тобына қайтады. Ал тізбекті үзе алмаса, сол топта қала береді және ойынды сол топта жалғастырады. Топтан бірінің ойыншылары екіншісінің ойыншыларынан 5 – 6 адамға артып кетсе, ойын аяқталады.

«Доп тастау» ойыны

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



117- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Ойын бір топ 15 ұпай жиғанға дейін жалғасады (117-сурет).

«Нысанға анық ұр» ойыны

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

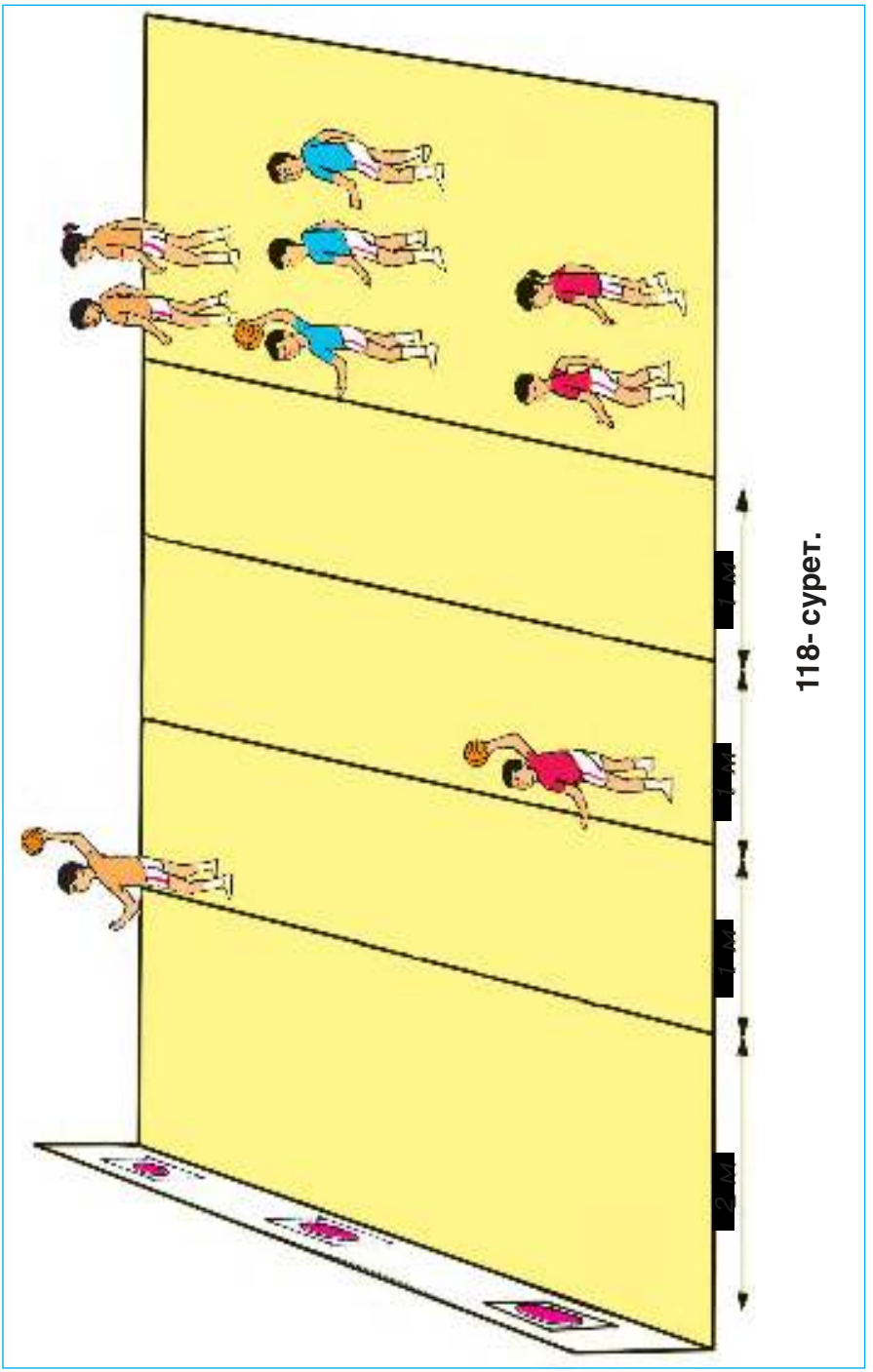
Ойыншылар ақырғы сызық артында 3 қатар болып, өз нысандары қарсысында тұрады. Қатарда бірінші тұрған ойыншыларға үшеуден доп беріледі. Олар енді қабырғадан 2 м беріде сызылған бірінші сызық артында тұрады. Ишара берілген соң, ойыншылар допты нысанға көздеп лақтырады. Егер бірінші доп нысанға дәл тисе,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

Осылайша, қай ойыншы үш допты нысанға дәл тигізсе, ойынның екінші кезеңінде оған төрт доп беріледі. Егер ойыншы бірінші допты нысанға тигізе алмаса, кейінгі доптарды ол бірінші сызық артында тұрып лақтырады. Доптар лақтырылып болған соң, олар жиып алынып, кейінгі ойыншыға беріледі.

Бұл ойында нысанға анық тиген доп есепке алынады, уақыт есепке алынбайды.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



118- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Сондықтан нысанды асықпай көздеу керек болады (118-сурет).

«Кедергілерден асып өту эстафетасы» ойыны

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

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

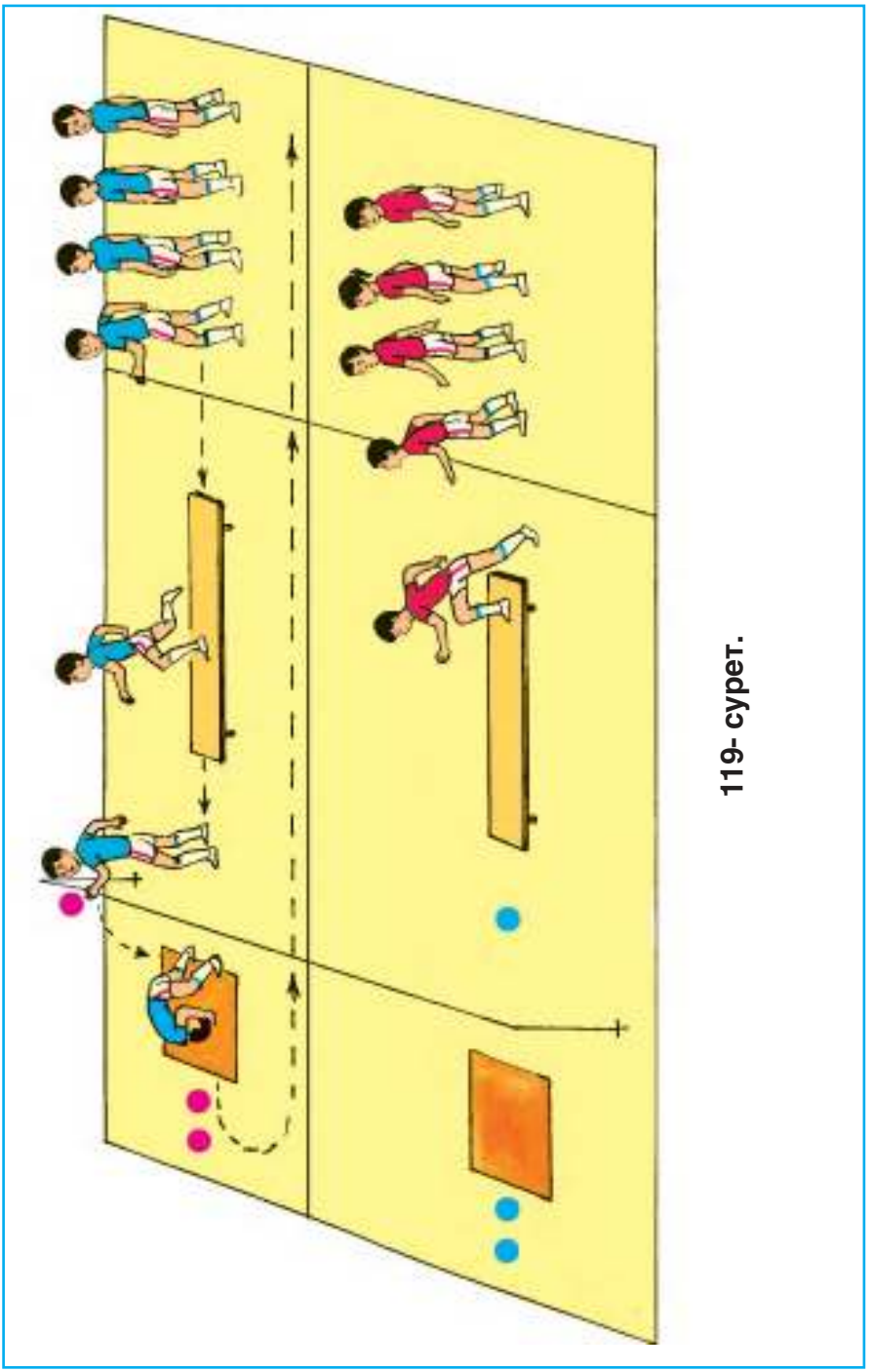
Қатардағы ең ақырғы ойыншылар жаттығуды орындап, қайтып келгендерінен соң, шапалақ соғылады. Эстафетаны бірінші аяқтаған қатар ойыншылары жеңімпаз аталады (119-сурет).

«Доп ортадағы ойыншыға» ойыны

Ойыншылар бірнеше топ жасап тұрады. Әрқайсысының ортасында бір ойыншы бір

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



119- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

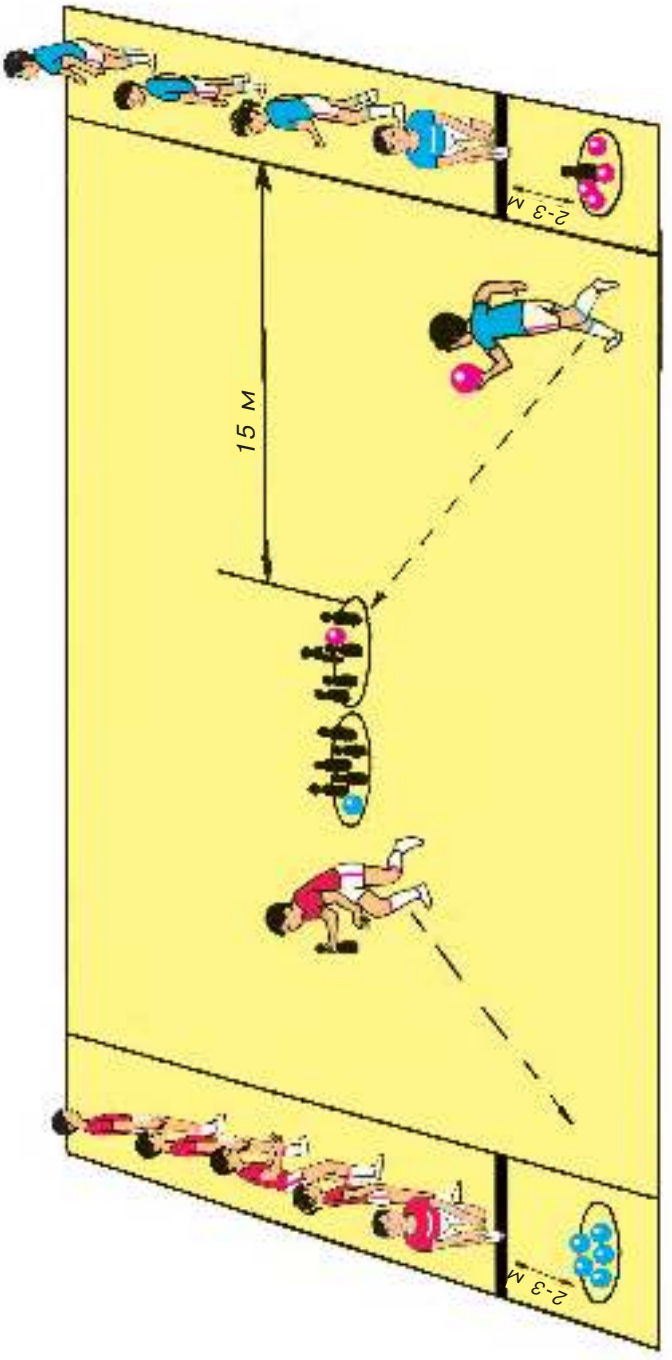
доп ұстап тұрады. Ол допты кезегімен топтағы жолдастарына тастайды, олар допты оған қайтарады. Допты соңғы ойыншыдан қабылдап алған соң, ортадағы ойыншы допты жоғарыға көтереді. Доп тастауды бірінші болып аяқтаған топ ойында жеңеді.

«Бұйым көтеріп жүгіру эстафетасы» ойыны

Екі топ алаңның екі жағында бетпе-бет тұрады. Әрбір топтың соңында шеңбер немесе төртбұрыш сызылады, үрлемелі доптар қойылады. Қарсы алдында 10–15 м әріде тағы да шеңбер сызылған болып, оларға ұршықтар қойылады. Қатар соңындағы шеңберден 2–3 м қашықтықта старт сызығы сызылады да онда әрбір топтан біреуден ойыншы тұрады. Мұғалімнің бұйрығымен ойыншылар доптарды бір шеңберден басқасына алып барады. Ол жерден ұршықтарды алып, артқа қайтады және оны бірінші шеңберге алып келіп қойып, өз орындарына барып тұрады. Бірінші ойыншы допты алып кетісімен, екінші ойыншылар старт сызығын иеленеді. Бірінші ойыншылар жүгіруді аяқтаған соң, екінші ойыншылар жүгіруді бастайды, бірақ олар ұршықтарды апарып, доптарды әкетеді. Әрбір топ ойыншылары жүгіріп болмағанша, ойын жалғаса береді. Жүгіруді бірінші болып аяқтаған топ жеңімпаз саналады (120-сурет).

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



120 - сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

«Тату үштік» ойыны

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

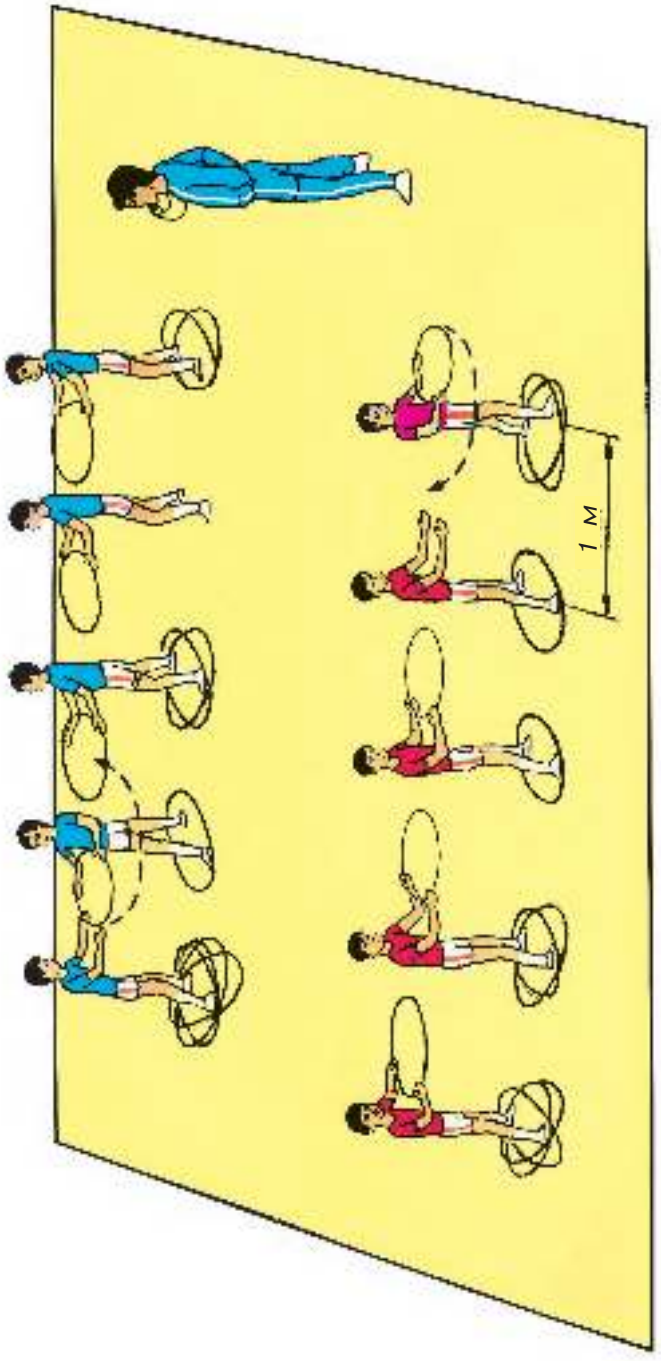
«Дөңгелекті ұста» ойыны

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

Ақырғы ойыншылар барлық берілген дөңгелектерді қабылдап алған соң, ойын аяқталады. Ойынды тез және анық орын-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



121- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

дап, бірінші аяқтаған топ жеңіп шығады (121-сурет).

«Туннель» ойыны

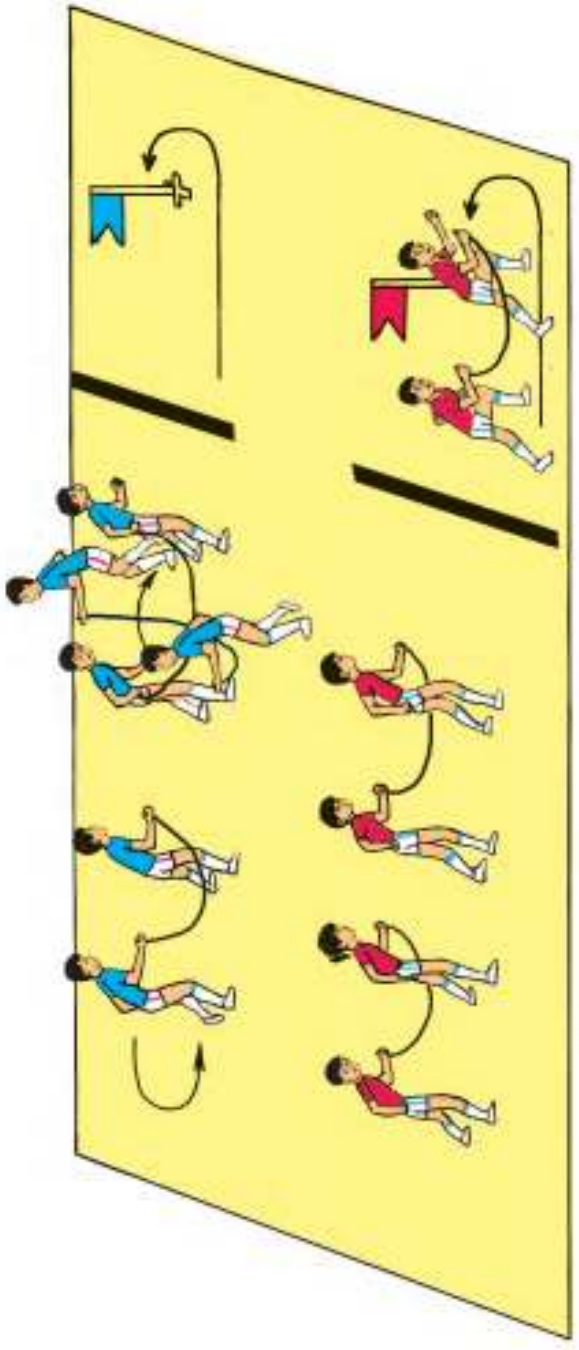
Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір-біріне бетпе-бет тұрады. Тағы да бірнеше ойыншы қолдарындағы дөңгелекті екі жағынан ұстап, туннель жасап тұрады. Мұғалімнің ишарасынан кейін қатарда тұрған бірінші ойыншылар қолдарында доппен алға жүгіріп барып, дөңгелектер арасынан еңкейіп өтеді. Дөңгелектен өтіп болған ойыншы, оң жақтан айналып келіп, допты өз қатарында тұрған кезектегі ойыншыға береді. Кейінгілер бірінші ойыншылар орындаған істерді қайталайды, тағы сол сияқты. Ойынды қатесіз, түртініп-соғылмай, шапшаң орындаған ойыншылар марапатталады.

«Секіргіш жіпті аяқ астынан алып өт» ойыны

Ойыншылар екі топқа бөлініп, бір қатардан сапқа тұрады. Олардан 2 м әріден старт сызығы жүргізіледі. Сызық алдында секіргіш жіп ұстап, бірінші нөмірлі ойыншылар тұрады. Мұғалімнің ишарасымен бірінші нөмірлі ойыншылар секіргіш жіппен алға қарай жүгіреді, олар старт сызығынан 15–20 м әріде тұрған жалаушалы бағанды айналып өтіп, артқа қайтады. Енді оны старт сызығы жанында екінші нөмірлі ойыншылар күтіп тұрады. Бірінші нөмірлі

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



122- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ойыншылар секіргіш жіптің бір ұшын екінші нөмірлі ойыншыларға ұстатып, екеуі қатардың екі жағынан жүріп, секіргіш жіпті ойыншылар аяғы астынан өткізеді. Ойыншылар одан секіреді. Содан соң бірінші нөмірлі ойыншылар қатардың ақырына барып тұрады. Екінші нөмірлі ойыншылар секіргіш жіппен бағанға қарай жүгіреді. Бағаннан айналып келген ойыншы секіргіш жіптің бір ұшын кезектегі ойыншыға ұстатады. Енді олар секіргіш жіпті қатарда тұрғандардың аяғы астынан өткізеді, тағы сол сияқты. Ойынды қатесіз, жылдам және анық орындаған ойыншылар жеңеді (122-сурет).

«Жолдардан секіріп өту» ойыны

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

«Кім күшті?» ойыны

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

ЖҮЗУ

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

Орта Азия ғалымдары мен ойшылдары, мәселен, ұлы Әл-Хорезми, өз заманының белгілі ғалымы Әбу Райхан Беруни, медицинада атағы шыққан Әбу Әли ибн Сина, Шығыс әдебиетінің белгілі қайраткерлерінен Низами Ганжауи, Насыр Хисрав сияқ-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ты ғалымдар басқа ғылымдар қатары дене тәрбие, шынығу, суға шомылу, жүзу де өмір қажеттілігі екеніне үлкен көңіл бөлген.

Әрбір орта азиялық жауынгер басқа жаттығулар қатарында жүзуді білуге мәжбүр еді. Әмір Темір өзенді кешіп өту және жүзу жаттығуына үлкен мән берген. Ұлы қолбасшының өзі де ағыны күшті өзеннен кешіп өту, суда жүзу сырларын жетік білген. Өзен жағалауына шығып қалған тастарға арқан тастап, табанды шабуыл жасауға шебер болған.

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

1960 жылы Ташкентте бірнеше ірі бассейндер (әуіздер) құрылды. Қазіргі кезде барлық облыстарымыз орталықтарында әуіздер құрылып, іске қосылған. Соған сәйкес суда шұғылданушылардың да саны артып барады.

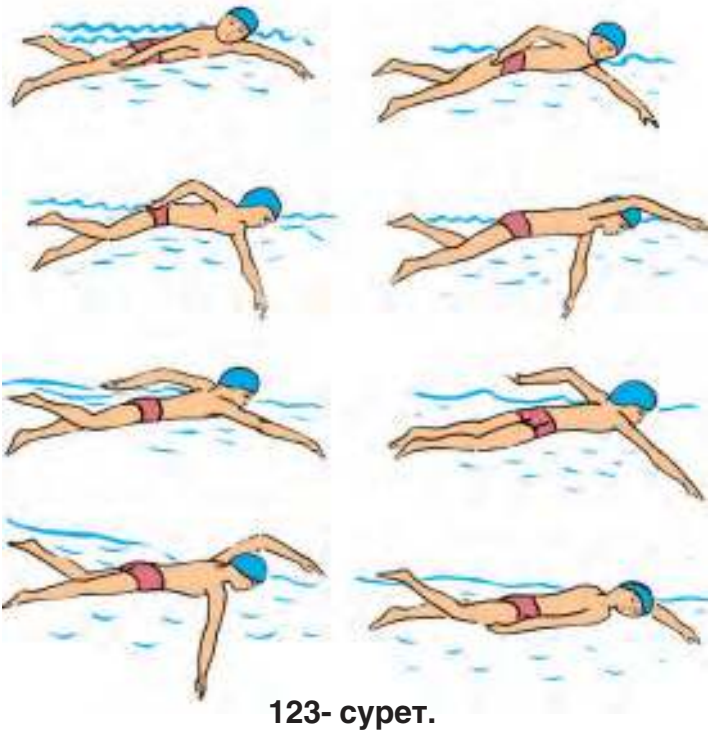
Республикамызда жыл сайын тамаша жүзу шеберлері жетіліп шығып жатыр. 1964 жылы Токиода өткен Олимпия ойындарында С. Бабанина мен Н. Устиновалар қола медальдарының жүлдегерлері болды. С. П. Конов, Заболотов, С. Искандаровалар Еуропа, Әлем, Азия чемпиондары болды. Келешекте де көптеген ғажайып, қабілетті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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Көкіректе кроль әдісімен жүзу

Жүзудің мұндай әдісі ең шапшаң жүзуде қолданылады, ол 50 метрге, 100, 200, 400, 800 м-ге, 1500 м-ге эстафеталы жүзулерде, 4 х 100 м-ге және 4 х 200 метрге кешенді жүзулерде қолданылады. Балалар жүзуді үйрену кезінде олар әлі жүзу техникасымен таныс болмаса да, суға түсіп жүзіп жатқанға ұқсас әрекеттерді орындайды (әсіресе, ұл балалар). Бұлар жүзуге үйренуді жеңілдетеді, себебі, оның негізінде шалқасынан жүзу мен дельфин әдісінде жүзу техникасы жатады (123-сурет).



123- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

Қолдардың әрекеті. Жүзушінің қолдары кезек-кезек есу әрекетін орындайды. Мұнда қол әуеге көтеріледі, кейін алға созылады, кейін саусақтарды доға сияқты жазып суға кіргізеді, кейін алақан мен желке белбеуі суға батады. Есу кезінде алақандармен су өзіне тартылады, бұл кезде шынтақ сәл бүгіліп, тағы жазылады. Есумен шұғылданғанда су бетіне әуелі шынтақ шығады, соңынан алақан шығады. Су бетінде қол шынтақтан бүгіліп босаңсыған күйде алға әрекеттенеді. Қол әрекеттерін дұрыс орындау жүзуді үйренуде маңызды рөл ойнайды. Сондықтан бұған айрықша мән беріледі. Бір қол есіп жатқанда, екінші қол әуеде болады, ол есуді аяқтап жатқанда, басқасы суға батады. Осылайша, тез-тез, бірінің артынан бірі әрекеттенсе, кеуде алға жылжиды.

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

Енді аяқтардың тізеден бүгілу бұрышы 30^{o}—40^{o} болуы керек. Аяқтар дұрыс әрекеттеніп жатқан болса, арттан қаралғанда, табандармен судың қайнап шығуы байқалады. Осы әрекеттердің барлығы үйлес-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

кен күйде болса, адам еркін, шаршамай жүзе алады.

Шалқаю әдісімен жүзу

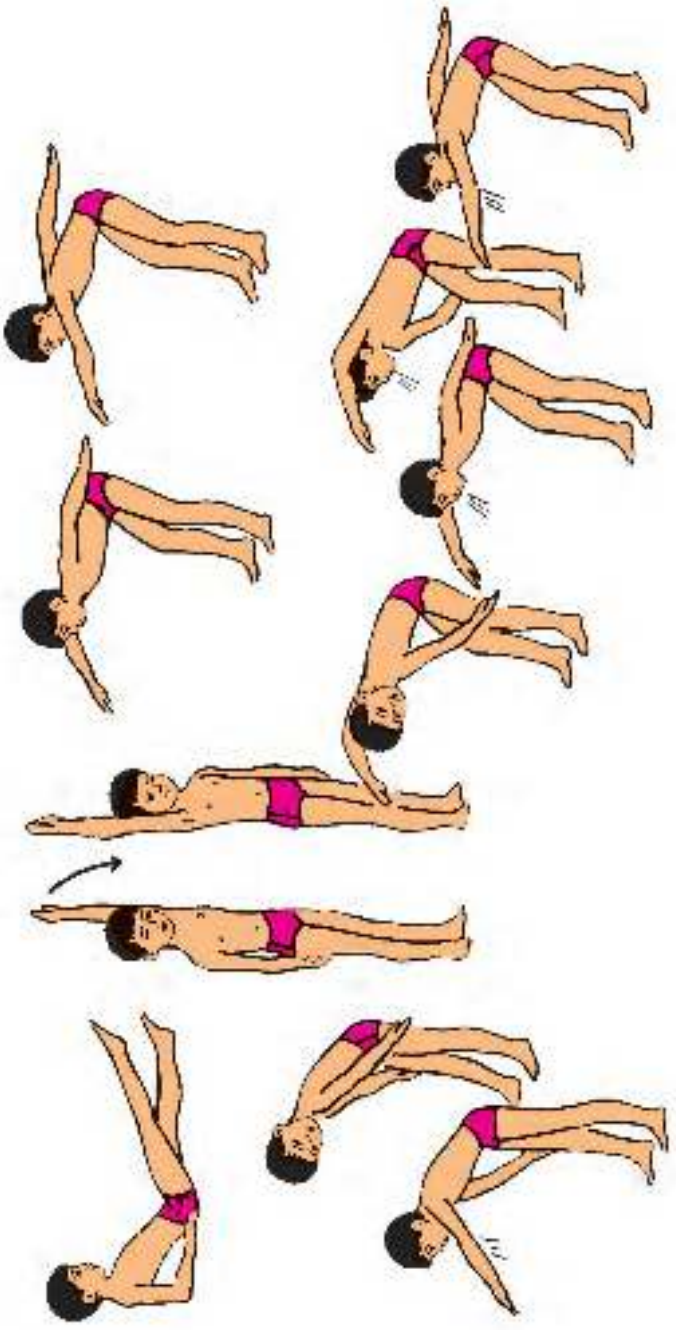
Шалқаю әдісімен жүзу де көкірекпен кроль әдісінде жүзу әдісіне ұқсап кетеді. Мұнда да қол және аяқтар кезек-кезек әрекеттенеді. Жүзуші адам суда шалқасынан (арқасымен) жатуы және оның тыныс алып, дем шығаруы суда емес, сыртта орындалатындығымен басқа жүзу әдістерінен ерекшеленіп тұрады. Жылдамдығы жағынан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

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

Қолдардың әрекеті. Бұл әдісте жүзгенде де жүзу көкірекпен кроль әдісіндегідей бірінен соң бірі орындалады. Бірақ мұнда қолдар екі қалыпта әрекеттенеді: бірінші қалыпта, яғни есу барысында қол шынтақтан

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



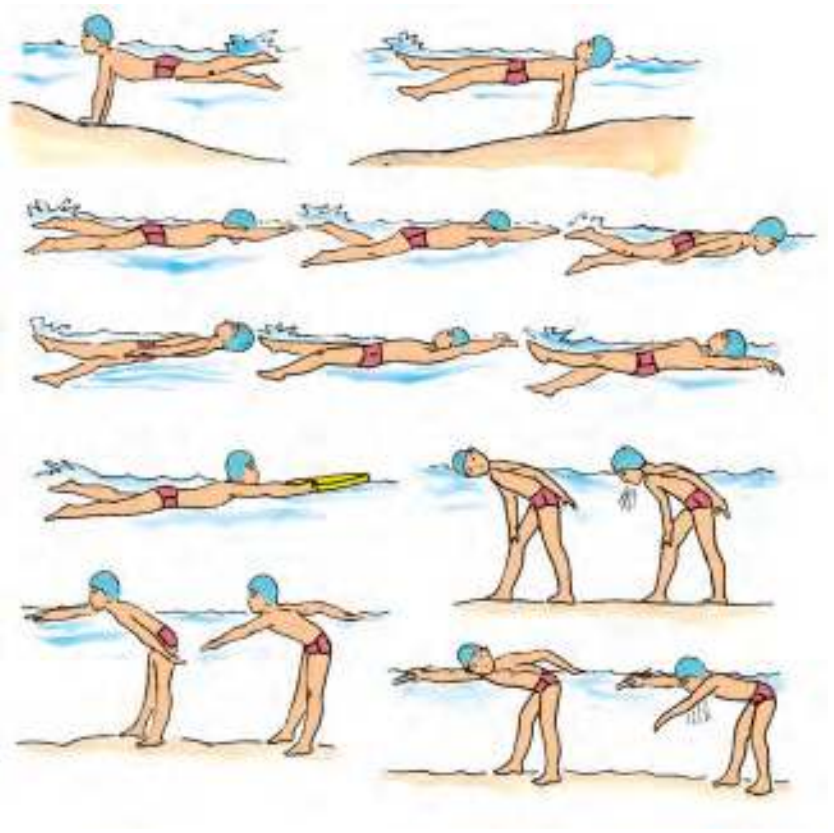
124-*a* сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

бүгілмей, су алға тура тартылады; екінші қалыпта су алға қол шынтақтан біраз бүгілген қалыпта тартылады. Бірінші қалып жүзуді жаңа үйреніп жатқан балалар үшін өте қолайлы. Өйткені, мұнда қол суға желке жазықтығында немесе одан да кеңірек түсіріліп, су алға бүйір жақтан тартылады.

Тыныс алу. Бұл әдісте иекті сәл өзіне тартқан қалыпта ауыз және мұрын арқылы тыныс алып, дем шығарып жүзе береді.



124-ә сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Егер ауызға су кіріп кетсе, «фонтан» сияқты шығарып жіберуге болады. Әрине, мұнда да тыныс алу кроль әдісіндегідей қол әрекетіне байланысты күйде орындалады. Яғни есу қай қолдан басталса, сол қол әуеде көтеріліп жатқанда тыныс алынады. Қол өз әрекетін аяқтап, әрекетті қайта бастағанда тағы тыныс алынады.

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

Бұл әрекеттердің бәрін жинақтасақ, бір рет тыныс алу екі қол әрекеті мен алты рет аяқ әрекетіне тура келеді.

Жүзуді үйренуде орындалатын жалпы-дамытушы және арнаулы жаттығулар кешені 124-а, ә суреттерде көрсетілген.

Салауатты ұрпақты тәрбиелеуде мемлекетіміз жасап жатқан қамқорлық

Біздің тәуелсіз мемлекетіміз балалардың салауатты, мықты, күшті және білімді болып өсуіне барлық мүмкіндіктер жасауға әрекет етіп отыр. Олар Отанды сүю, ол үшін еңбек ету, қажет болса, ол үшін әрбір іске дайын тұру рухында тәрбиеленіп жатыр.

Бүгінгі күнде мемлекетіміз өсіп келе жатқан жас ұрпаққа қамқорлық жасауға баса назар аударып отыр. Соған сәйкес осы

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

жолда «Дене тәрбие және спорт туралы» Заң қабылданды, «Салауатты ұрпақ үшін» ордені мен қоры құрылды.

«Өзбекстанда балалар спортын дамыту қорын түзу туралы» жарлық тәні және рухы салауатты жас ұрпақты кәмелетке жеткізу, жастар арасында салауатты тұрмыс қалпы мен спортқа ұмтылуды күшейтіп жіберді. Негізінен, онда балалардың бұқаралық спортын өркендету көзделген.

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

Руханияты жоғары адамның иманы мен нанымы да берік болады. Демек, руханияты жоғары адам дене тәрбие мен спортқа саналы жанасса, көздеген мақсатына жетеді.

Қазіргі таңда мемлекетімізде өте көп қызықты балалар спорт жарыстары өткізіліп жатыр.

Атап айтқанда, «Соғломжон-полвонжон», «Умид нихоллари», «Баркамол авлод», «Универсиада», «Жүгірушілер күні», «Ашық ринг»,

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

«Секірушілер күні» балалар және өспірімдер спорт мектептерінің Республикалық бірінші-лігі, оқушы-жастар спартакиадалары тұрақты түрде өткізіліп келеді.

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

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

ӨЗБЕКСТАНДЫ БҮКІЛ ӘЛЕМ ТАНЫП ОТЫР

Шынында да, Өзбекстанды бүкіл әлем танып отыр. Мұның себебі спортқа кең жол ашылғаны болып отыр. Өзбекстан Республикасының Бірінші Президенті атап өкенін-дей, *«Ешбір нәрсе мемлекетті спорт сияқты әлемге тез таныта алмайды"*[1].

Осы сөздерді іске асыра отырып, бірінші Президентіміздің жұртшылық арасында дене тәрбиені дамытуға жасаған әкелік қамқорлығы ерекше мәнге ие. Өзбекстанның Тәуелсіздік Мемлекеттер Достығы арасында бірінші болып «Дене тәрбие және спорт туралы» заң қабылдауы да содан. Сондықтан ұлы келешекке ұмтылып жатқан осы тәуелсіз мемлекетте дене тәрбие

[1] "Спорт“ газеті, 1995 жыл 11- мамыр.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

баршаның қажетіне айналуы және елімізде жасап, еңбек етіп жатқан әр адамның денсаулығын нығайтуға көмектесуі керек.

Адамдар денсаулығы — әрбір мемлекеттің маңызды және негізгі байлығы. Сондықтан, «Соғлом авлод учун» белгісі, «Өзбекстан Республикасында футболды дамыта түсу шаралары туралы», «Өзбекстанда дене тәрбие мен спортты дамыта түсу іс-шаралары туралы» қаулылар пікірімізге дәлел болмақ. Дене тәрбиемен шұғылданушылардың саны бүгінгі таңда 10 миллион адамнан асып кетті. Олардың көпшілігі асырылған нормативтерді де табысты орындап отыр. Миллионнан астам адамдар денсаулығын нығайту үшін спорт секцияларында үздіксіз шұғылданып жатыр.

Күрес спорты, шабандоздық ойыны мен жарыстары жаңа басқышқа көтерілді. Ташкент қаласында 1998 жылы 6 қыркүйекте «Халықаралық күрес ассосациясы» түзілді.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Тақырыпқа байланысты сұрақтар

1. Өзбекстан Республикасы тәуелсіздік алған соң дене тәрбие және спортқа қандай мән берілді? Сол туралы айтып бер.
2. Өзбекстандық әлем чемпиондарынан кімдерді білесің? Атап бер.
3. Олимпиада ойындары чемпионы және жүлдегері болған спортшылардың аттарын айтып бере аласың ба? Олар кімдер?

Олимпиада ойындарының қайта қалпына келтірілуі

Тұңғыш Олимпиада ойындары біздің эрамызға дейінгі 776 жылы Грецияда Зевстің[1] құрметіне арнап өткізілген еді.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Бұрынғы Одақ ұжымы Олимпия ойындарында 1952 жылдан, яғни XV Олимпия ойындарынан бастап қатыса бастады (тек 1984 жылы АҚШ-тың Лос-Анжелес қаласында өткен 23-олимпиада ойындарында қатынаспаған). Өзбекстандық спортшылар да құрама ұжым құрамында қатысып, жүлделі-сыйлықты орындарға ие болуға қол жеткізді. Содан соң 1992 жылы 21 қаңтарда Өзбекстан Республикасы ұлттық Олимпия комитеті түзілді, ал сол жылы 3 наурыздан бастап Халықаралық Олимпиада Комитеті құрамына енгізілді және оның шынайы мүшесі болып есептелді. Бұл Өзбекстан спортшыларының Олимпиада, Азия және Әлем біріншіліктерінде дербес құрама ұжым ретінде қатысуына мүмкіндік туғызды.

СПОРТ ТҮРЛЕРІ МЕН СПОРТ ТУРАЛЫ МӘЛІМЕТТЕР

ГИМНАСТИКА

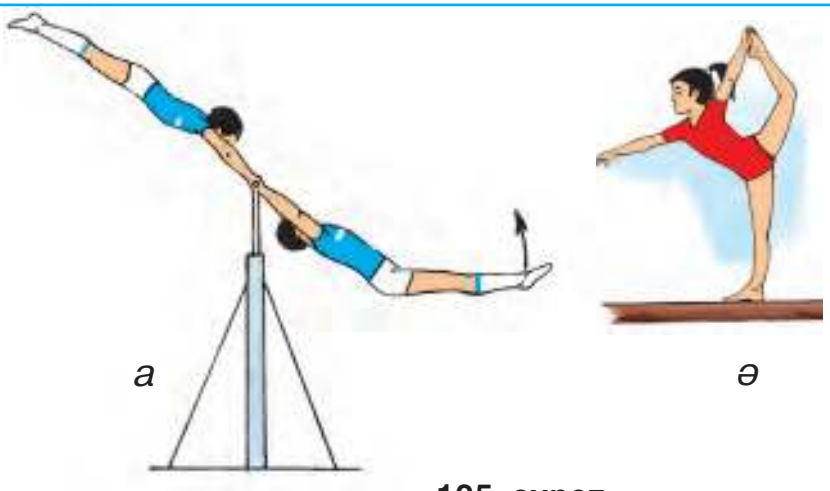
«Гимнастика» сөзінің мағынасын білесің бе? Бұл сөз грекше «гимназо» сөзінен алынған, «жаттықтырамын», «жаттығамын» деген мағыналарды білдіреді.

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

Бүгінгі таңда гимнастика жеке спорт түріне айналды және ол екі түрге бөлінеді.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE



125- сурет.

Бұлар спорт гимнастикасы мен көркем гимнастика. Спорт гимнастикасымен ұл балалар да, қыз балалар да шұғылданады (125-а,ә суреттер), ал көркем гимнастикамен тек қыздар айналысады. Спорт гимнастикасында ұл балалар алты тур, ал қыздар төрт тур бойынша сайысқа түседі.

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

Сонымен бірге, биік турникте спортшыларымыз шеберлікпен еркін жаттығу орындайды. Спортшыларымыз спорт гимнастикасы бойынша да жақсы нәтижелерге қол жеткізіп отыр.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

САМБО

Самбо қандай мағынаны білдіреді?

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

Самбоға XX ғасырдың 30-жылдарында негіз қаланды. Орыс самбосының негізін қалаушы Спиридонов пен Харлампиевтер түрлі ұлт күрестерін терең зерттеу негізінде самбо спорт түрін дүниеге келтірді. Спорттың бұл түрінде Тұран халықтарының ұлттық күресінің әдістері де бар.

1934 жылы Өзбекстанда бірінші рет Ташкенттегі «Динамо» қоғамында самбо үйірмесі ашылды. 1937 жылдан бастап самбо бойынша топтастырылған сайыстар өткізіле бастады.

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

Самбо тек жігіттер арасында ғана емес, сондай-ақ қыздар арасында да кең тараған. Олар халықаралық турнирлерде сәтті қатысулармен бірге, әлемдік чемпионаттарда да жүлделі орындарға ие болған.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ГРЕК-РИМ КҮРЕСІ

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

Бірқатар зерттеушілер грек-рим күресіне аңызға айналған грек балуаны Тезей негіз салғандығы туралы мәлімет береді.

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

126- сурет.

Грек-рим күресі басқа күрес түрлерінен ұстау әдістерімен өзгешеленеді. Бұл күресте тек бел және белден жоғары ұстауға рұқсат етіледі. Қазіргі кезде көптеген жастар осы күрес түрлері бойынша шеберліктерін жетілдіріп жүр (126-сурет).

ТҰРАН ЖЕКЕ КҮРЕСІ

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Қазіргі күнде төмендегі жеке күрес түрлері әлемдік спорт аренасынан лайықты орын алған, атап айтқанда: бокс (Англия), дзю-до, каратэ (Жапония), грек-рим күресі (Греция-Италия), таэкван-до (Корея), самбо (Ресей), у-шу (Қытай), кикбоксинг (Германия), муай-тай (Тайланд) солардың қатарында.

Тәуелсіздігіміздің арқасында құндылықтарымыз қайта қалыптасып жатыр. Қазірге дейін балалар Қытай у-шуы, Жапония каратэсі, Корея таэкван-до-сына қайраттана қарайды. Осы жауынгерлік өнер түрлері жастар жүрегіне ұялаған. Ендеше, әркім қалаған спорт түрімен шұғылдансын, өз шеберлігін арттырсын. Бірақ ата-бабаларымыздан бізге мұра болып келе жатқан Тұран жеке күресін де ұмытпауымыз керек. Өйткені, ол шығыстық жекпе-жек күрес жүйесінде дара спорт түрі болып есептеледі. Онымен тұңғыш рет Ташкенттегі Х. Колонов атындағы кәсіптік оқу орны спорт орталығында (Б. Саидов жетекшілігінде) шұғылданған. 1991 жылы ол қайта қалыптасып, ережелері түзілді. Осы тұрғыдан Тұран жеке күресін жасауда, халқымыздың әдет-ғұрыптары, әлемде тән алынған жауынгерлік күрестің заң-ережелері әбден зерттеліп шығып енгізілді.

Бұл күрес қазіргі күнде, «Тұран жеке күресі» деп аталады. Күрес соққысыз жүргізіледі. Қатысушылар еркін жаттығулар ар-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

127- сурет.

қылы жұп болып және көрнекі шығуда белдеседі. Киімдері — Тұран халықтары киген, кең тігілген көйлек-шалбар. Бұдан тыс белбеу байланады. Таяқ және арқан құрал ретінде қолданылады (127-сурет).

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

ТЕННИС

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

«Теннис» сөзі французша «tenez», яғни «ойна» деген мағынаны білдіреді. Бұл ойын XIII, XIV және XV ғасырларда бүкіл Францияға кең тараған және ол тіпті корольдар ойыны деп те аталған. 1529 жылы король Генри VIII (қазірге дейін пайдаланып келе жатқан) теннис кортын құрғызады.

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

Түркістанға теннис XX ғасырдың бірінші он жылдығында кіріп келді. Ташкентте бі-

128- сурет.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

рінші теннис алаңы 1903 жылы құрылды, одан соң Ферғана, Қоқан, Самарқант және басқа жерлерде де құрылды.

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

Ташкентте теннис бойынша әр жылы «Президент кубогының» өтуі, «Челенджер», «Ташкент опен» және Әндіжан, Ферғана, Наманган, Самарқант, Қаршыдағы «Сетеллит» турнирлері өтуінің тәрбиелік маңызы үлкен.

Бұл шаралар қабілетті жас теннисшілердің кемелденуіне салмақты үлес қосып келеді (128-сурет).

БОКС

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

«Бокс» — ағылшынша сөз, «жұдырық ұру» деген мағынаны білдіреді. Бокс бұдан 5 мың жыл бұрын Мысыр және Вавилонда әдет болған жекпе-жек жұдырықтасудан туындаған. Жұдырықтасу, тіпті, Грецияда өтетін олимпиадалық ойынның бағдарламасына да енгізілген еді.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

Өзбекстанда бокспен С.Л. Джаксон жетекшілігінде 1923 жылдан бастап шұғылдана бастаған. Одан кейін республикамызда бокс дами түсті.

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

Бокс екі түрге бөлінеді: әуесқойлар және кәсіпқойлар боксы. Әуесқой боксшылар оқудан не жұмыстан бос кездерінде бокспен шұғылданады. Кәсіпқой боксшы үшін бокс мамандық немесе қаржы табу көзі болып табылады.

ДЗЮ-ДО

«Дзю–до» жапонша сөз, «Жұмсақ жол» деген мағынаны білдіреді. Бұл спорт түріне Контонон мектебі жаттықтырушысы Дзигаро Кано 1882 жылы негіз қалады. Ол джиу-джитсу әдісін жетілдірді. Ол күрестің бұл әдісінің адам денсаулығына зиян жеткізбейтін жақтарын алып, таза дене тәрбие ретінде қалыптастырды.

Дзю-до — бұл күрестің бір түрі, онда шабуыл жасаумен бірге ауырту және буу әдісіне рұқсат берілген. Қысқа камзол (кимоно) және шалбар киген спортшылар

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

жалаң аяқ арнаулы татами (кілем) үстінде күреседі. Тік тұрып күрескен кезде аяқтан шалып, ырғыту әдістерін пайдаланып, күрес-шілер бір-бірін татами үстіне ырғытуға тырысады. Жатып күрескенде ұстасу және аудару әдістерін қолданып, қарсыласын желкесімен татамиға 30 секунд бойы басып тұру не тек ауырту және буып алумен қарсыласқа жеңілгенін тән алуға мәжбүр етеді.

Өзбекстанға дзю-до 1972 жылдан ене бастады. 1973 жылы дзю-до федерациясы түзілді. Дзю-до бойынша сайыстар ерлер мен әйелдер ортасында ұдайы өткізіліп тұрады.

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

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

КҮРЕС

Дүниедегі әрбір ұлттың өзіне тән күрес түрі болғаны сияқты, өзбектердің күрес

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

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

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

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

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

Күрес бойынша бірінші әлемдік чемпионат 1999 жылы 1 – 2 мамырда Ташкент-

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

те, екінші әлемдік чемпионат 2000 жылы Түркияның Анталия қаласында, үшінші әлемдік чемпионат 2001 жылы Венгрияда және төртінші әлемдік чемпионат Арменияның Ереван қаласында өткізілуі күресіміздің барған сайын әлемге кең жайылып бара жатқанын дәлелдейді.

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

Англия Күрес федерациясы президенті бастамасымен Англияның Бедфорд қаласында жыл сайын Ислам Каримов турнирі сәтті өтіп келеді. Мұнда корольдіктің барлық аумақтарынан қатысқан балуандар ішінде өкілдеріміз төрт алтын, бір күміс, бір қола медалын қолға енгізді (2000 жылы). Әсіресе, қыздар арасында өткен белдесуде Феруза Хайтметованың көрсеткен нәтижесі қуанарлық. Ол өзбек қыздары арасында әлі де Томарис, Гүлбаршын ұрпақтарының бар екендігін дәлелдеп, жеңісті қолға енгізді.

Күресіміз Азия ойындары бағдарламасына енгізілді. Құрметті балалар, егер сендер күреспен жас кездеріңнен шұғылдансаңдар, сендерді болашақ Олимпиада ойындары мен әлемдік чемпионаттар күтеді.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

МАЗМҰНЫ

Кіріспе 3

Дене тәрбие мен спортқа қатысты теориялық білім негіздері

Оқушылардың күн тәртібі 5
Оқушыларға қойылатын гигиеналық талаптар . 8
Шынығу алғышарттары 10
Таза ауада шынығу 11
Сумен шынығу 13
Күнде шынығу 16
Жарақаттанудың алдын алу және алғашқы жәрдем көрсету 18
Тұлғаны дұрыс қалыптастыру жөнінде 19
Дене тәрбие жаттығуларын орындағанда дұрыс тыныс алуды үйрену 22
Жалпыдамытушы жаттығулар 26
Бірінші жаттығулар кешені 26
Жалаушалармен орындалатын жаттығулар 28
Гимнастикалық таяқшамен орындалатын жаттығулар 31
Секіргіш жіппен орындалатын жаттығулар 33

Дене тәрбие барысында іс жүзіндік әрекеттердің дағды және біліктерін қалыптастыру

Гимнастика туралы 36
Сапқа тұру және қайта сапқа тұру 37
Арқанмен өрмелеп шығу 44
Ауыр затты көтеру және апарып қою 46
Аралас және жай тартылу 47
Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары 52
Тұрған орнында бір және екі аяқта секіру 54

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Акробатикалық жаттығулар 55
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар (гимнастикада) 61
Кеуде және мойын бұлшық еттеріне арналған жаттығулар 63
Жеңіл атлетика және оның түрлері жайында 67
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар *(жеңіл атлетикада)* 76
Спорттық ойындар 78
Футболдың пайда болуы 88
Футболда аяқпен орындалатын әрекеттер 89
Гандбол *(Қол добы)* 97
Волейбол 111
Әрекет сапаларын дамытуға байланысты жаттығулар *(спорт ойындарында)* 119
Кросс дайындығы 122
Қимыл-әрекетті ойындар 127
Жүзу 146
Салауатты ұрпақты тәрбиелеуде мемлекетіміз жасап жатқан қамқорлық 154
Өзбекстанды бүкіл әлем танып отыр 156
Олимпиада ойындарының қайта қалпына келтірілуі 158

Спорт түрлері мен спорт туралы мәліметтер

Гимнастика 159
Самбо 161
Грек-рим күресі 162
Тұран жеке күресі 163
Теннис 166
Бокс 167
Дюз-до 168
Күрес 169

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

KARIMJON MAHKAMJONOV,
FAXRIDDIN XO‘JAYEV

JISMONIY TARBIYA

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

(Qozoq tilida)

Ettinchi nashri

„O‘qituvchi“ nashriyot-matbaa ijodiy uyi
Toshkent — 2017

Аудармашы *К. Мамбетова*
Редактор *К. Мамбетова*
Көркемдеуші редактор *Б. Ибрагимов, Б. Абдуллаева*
Техникалық редактор *С. Набиева*
Компьютерде беттегендер: *К. Мамбетова, Ш. Йулдошева*

Баспахана лицензиясы AI № 291 04.11.2016. Оригинал-макеттен басуға рұқсат етілді 30.05.2017. Пішімі 60×90 $^{1}/_{16}$. Кеглі 12, 14 шпонды. Helvetika гарн. Офсеттік баспа әдіспен басылды. Офсет қағазы. Шартты б.т. 11,0. Есепті-баспа т. 6,22. Жалпы таралымы 721 дана. Тапсырыс №

Өзбекстан Баспа сөз және ақпарат агенттігінің "O‘qituvchi" баспа-полиграфия шығармашылық үйі.Ташкент — 206, Юнусабад ауданы, Янгишахар көшесі, 1- үй. Келісім № 28-17.

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Махкамжанов К.

74.200.55
М-31

Дене тәрбиесі: 4-сынып оқушыларына арналған оқу құралы / К. Махкамжанов, Ф. Хужаев. — Жетінші басылымы. — Ташкент: «O‘qituvchi» БПШҮ. 2017 — 176 б.

ISBN 978-9943-22-080-5

УЎК: 372.879:811.512.122
КБК 74.200.55

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE

Все учебники Узбекистана на сайте UZEDU.ONLINE

Пайдалануға берілген оқулықтың жағдайын көрсететін кесте

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

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

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

*Книга предоставлена исключительно в образовательных целях
UZEDU.ONLINE