

Орта мектептің
жұмыс жасауына
қолдау.

Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі

Дене ТӘРБИЕСІ

Жалпы білім беретін мектептің
5-сыныбына арналған оқулық

Қазақстан Республикасының
Білім және ғылым министрлігі ұсынған

5

№ 26 орта мектеп
кітапхана



Алматы «Атамұра» 2001

Төтенайдың Базарбегі, Тайжанов Сүгірәлі

Т 65 Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің 5-сыныбына арналған оқулық. – Алматы: Атамұра, 2001. – 160 бет, суретті.

ISBN 9965-05-027-9

Т 4306010000-182 ақпарат хат – 2001
418 (05)–2001

ББК 74.26я72

ISBN 9965-05-027-9

© Төтенайдың Базарбегі,
Тайжанов Сүгірәлі, 2001
© «Атамұра» баспасы, 2001

АЛҒЫ СӨЗ

Қолдарыңдағы “Дене тәрбиесі” оқулығы – өздерің асыға күтетін дене тәрбиесі сабағын саналы түрде оқып үйрену құралы. Бұл оқулық сендерге бастауыш сыныптардан таныс гимнастика, жеңіл атлетика, жүзу, спорт ойындары, шаңғы мен дала жарысы және қозғалмалы ойындарды оқып үйренуді одан әрі жалғастырады. Алайда бұл жаттығулар 5-сыныпта жай қайталанбай, күрделеніп беріледі. Демек, өткен сыныптардағы дене шынықтыру жаттығуларының күрделеніп берілуі сендердің денелеріңнің өсіп-жетілуін одан әрі дамытуды мақсат етеді.

Күш-қуаттарыңды өсіріп, денсаулықтарыңды нығайту үшін, сендер өздеріңе бұрыннан таныс таңертеңгі бой жазу жаттығуларын үзбей орындап, жүгіру, секіру, лақтыру, кермеге (турникке) тартылу, арқанмен өрмелеу, акробатикалық жаттығулар орындау, коньки, шаңғы, велосипед тебу, суда жүзу және доп, асық, бестас ойнауды күрделендіре жалғастырасыңдар. Көптеген ойын ережелерімен танысып, спорттың жекелеген түрімен шұғылдануды бастайсыңдар.

Қозғалмалы ойындармен әр сабақ сайын шұғылданып боласыңдар. Ойын кезінде сендердің қимыл-қозғалыс-



тарын жүйелі түрде қалыптасып, тапқырлықтарын да арта түседі. Үнемі қозғалыста болған баланың дені сау, күшті болып өседі. Тіпті, елінің намысын қорғайтын атақты спортшы болып шығады.

Оқу жылының аяғында Президенттік сынаmanın көрсеткіштерінен сынақ тапсырасындар. Оған үлкен дайындық керек. Президенттік сынама оқушыларды еңбек ете білуге, елді қорғауға әзір болу мақсатын көздейді.

Мектептегі “Денсаулық күні” өткізілетін спорт жарыстары, “Шаңғышылар күні” мен “Су перісі күні” жекелеген спорт түрінен өткізілетін мектеп біріншілігі және тағы басқа да жарыстарға қатысып, болашақта әйгілі спортшы болудың алғашқы баспалдақтарынан өтесіндер.

Сендер төменгі сыныптарда “Ұлан” спорт командасына қатысып, жарыс дегеннің не екенін көріп білдіңдер.

Өздерің де байқап жүрген боларсындар, жалпы, еріншек баладан болашақта спортшы шықпайды. Спортшы боламын деген бала дене тәрбиесі мұғалімінің берген тапсырмаларын бұлжытпай орындап, сабақтан тыс кездері жаттығулар жасап, спортпен шұғылдануы керек.

Қолдарыңдағы оқулық бесінші сыныпта оқып үйренуге тиісті қимыл-қозғалыстардың қалай орындалуын түсінуге көмектеседі және сабақтан тыс кездері қандай қосымша жаттығулар орындауға болатынын, қандай жаттығудан сынақ тапсырмаларын орындауға тиіс екендіктеріңді ескертеді және орындап шығуға дайындайды.

1-тарау. ДЕНЕ ТӘРБИЕСІНІҢ МАҢЫЗЫ

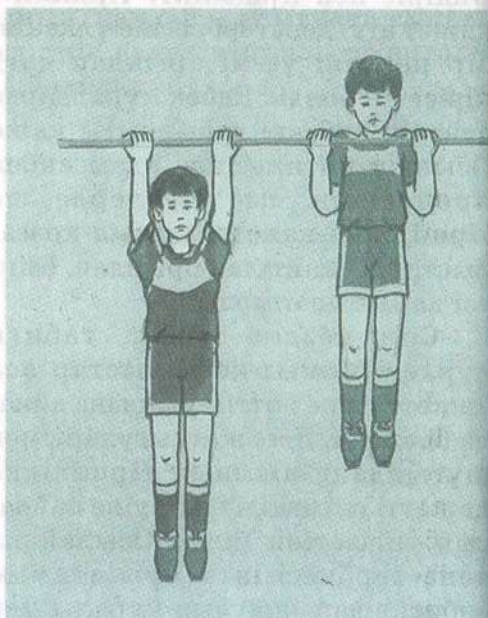
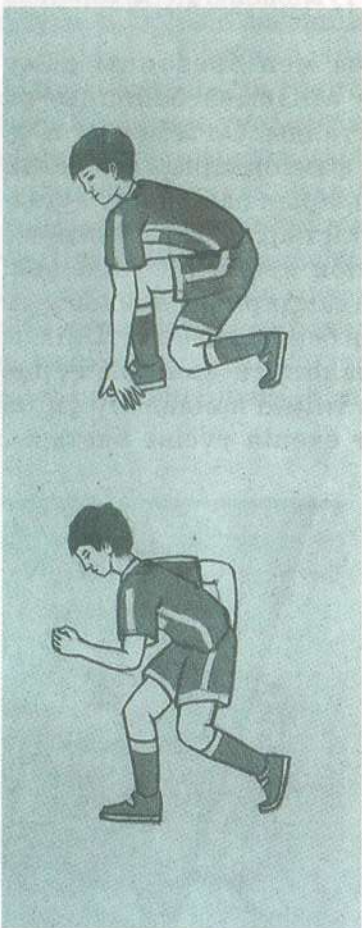
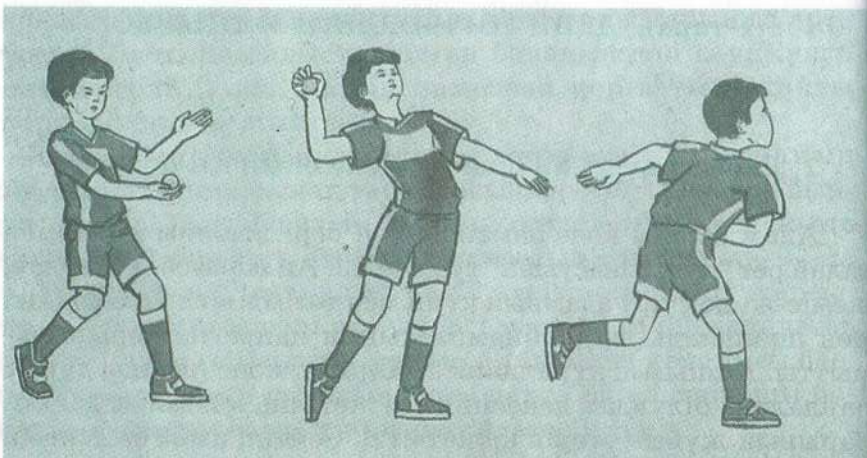
1. Дене тәрбиесінің шығуы және оның қажеттілігі

Адам баласы көне замандардан бері жабайы аңдармен талай рет “күш сынасуына” тура келді. Аң және балық аулау, өміс-жидек теру адамның күші мен төзімділігін, икемділігі мен шапшаңдығын, байқампаздығын қалыптастырып, дамытты. Аңшылық құралдарын даярлау және оларды дұрыс пайдалана білу адам денесінің тез жетіліп, қозғалыс дағдыларының жүйеге түсуін қажет етті. Сөйтіп, адам өз денесін кең шынықтырып, жетілдіру талабы туындады. Дене тәрбиесі дегеніміз – осы.

Дене тәрбиесінің пайда болуы мен бастапқы даму дәрежесі халықтың тұрмысы мен санасына байланысты белгілі бір мақсатты шешуге бағытталды. Ол мінез-құлық, өндіріс деңгейі, адам санасы сияқты факторларға негізделді. Адам сойыл, найза т. б. еңбек құралдарын пайдалану арқылы өз қозғалыс дағдыларын қалыптастырды. Бұл қозғалыс дағдысы дами келіп, ол кейін кәсіби қызметке айналды. Өндіріс пен күнделікті тіршілік адамдардың шынығуын қажет етуі дене тәрбиесіне үлкен мән беруді талап етті. Адам бір нәрсені үнемі орындап дағдылануға саналы түрде кірісетін болды. Еңбек құралдарын тиімді пайдалану үшін, дененің еңбекке дайындығы қажет екенін түсіне бастады. Оның нәтижесінде адам еңбек процесінен тыс кездерде де тіршілікке қажетті қимыл-қозғалыстарды қайталап орындап, өзін-өзі дамытып отырды.

Сол кезден бастап табиғи түрдегі қимыл-қозғалыстар аса қажетті дене жаттығуларына айнала бастады. Дене жаттығуларымен шұғылдану адамның тіршілікке қажетті өнімдерді өндіруіне пайдалан тигізетінін білді. Осылайша, дене тәрбиесінің дамуы адамды еңбекке дайындаудың құралы мен





өдісіне айналды. Кейіннен, қоғамдық сана мен тұрмыс жағдайының деңгейі өскен кезде, яғни күнделікті өмірдегі бос уақытта дене тәрбиесі ермектік ойынға ауысып, жанаша қалыптаса бастады.

Қоғамдық жағдайлардың өзгеріп отыруы дене тәрбиесі жүйесіне де өзгерістер әкеледі. Ал дене тәрбиесінің мақсаттары мен міндеттерінің өзгеруі денені шынықтыруға арналған жаттығу түрлерін көбейтеді. Күнделікті тұрмыс-тіршілікке керекті қимыл-қозғалыстарға, әскери дайындыққа қажетті және спорт түріне (өнерге) айналған күрделі жаттығулар келіп қосылады. Сөйтіп, уақыт өткен сайын адам өз денесін жетілдірудің мол мүмкіндіктерін біліп, дене жаттығуларымен арнайы шұғылдану жүйесі қалыптасты.

Қазақстанның ежелгі тұрғындары аң аулап, көшпелі мал шаруашылығымен айналысқан. Мысалы, Қазақстанның оңтүстік-шығысынан 1971 жылы табылған көне ескерткіште ату алаңдарындағы “нысана” үшін әр түрлі аңдардың тастағы бейнелерін пайдаланғанын, яғни тастағы аңның суретін атып дағдыланғандарын көрсетеді. Садақпен және найзамен атып жаттыққан.

Қазақстан жерін мекендеген тайпалар өмірінде әскери дене тәрбиесі ерекше маңызға ие болған. Олар балаларды кішкентай кезінен бастап атқа шабу, садақ тартуға үйретіп өсірген. Мысалы, Рим папасы IV Инокентий Алтын Ордаға өкіл етіп жіберген француз монахы Пано Карпини 1245 жылы былай деп жазыпты: “Ер адамдар, тіпті, ештеңе жасамаса да, аң аулап, үнемі ату ісімен жаттығады. Бала-шағаларына дейін кілең мергендер. Екі-үш жасқа келген балалары атқа мініп, шаба бастайды. Оларға жасына сәйкес садақ беріп, ату ісіне үйретеді. Балалардың өзі икемді және батыл”. Ал зерттеуші орыс ғалымы И. Я. Бичурин Қазақстан мен Орта Азия тұрғындары шаңғымен жүріп, коньки тебумен айналысқандығы туралы жазды.

Шаңғымен жүру ертеде түркі тайпаларында кең тараған. Қытайлықтар оларды “ағаш атты түріктер” деп атапты.

Қазір мектепте оқушының жүріс-тұрысы, қимыл-қозғалысы, таза ауада болатын уақыты өте аз. Сол себепті балалардың қозғалыс белсенділігі 50 пайызға дейін кемиді де, бұл организмнің дұрыс өсіп-жетілуіне кері әсерін тигізеді. Яғни бұл – қозғалыс белсенділігін азайтуға болмайды деген сөз.

Мектепте ұйымдастырылатын дене шынықтыру-сауықтыру жұмыстарының ең алғашқысы – күнделікті өткізілетін сабаққа дейінгі бой жазу жаттығулары. Осы жаттығуларды орындау нәтижесінде организм алдағы іске дайындалады: жұмыс қабілеті артады, партада шаршамай дұрыс отыруға қол жеткізеді. Ал сергіту сәттерінің жаттығулары, саяхат-жорықтар, басқа да көпшіліктік шаралар дене тәрбиесінің міндеттерін өтейді.

10–15 жас аралығында баланың мінез-құлқы мен сана-сезімінде тұрақтылық қасиет толық қалыптаса қоймайды. Мысалы, балалардың кейбіреуі спортпен шұғылдандудың қажеттігін саналы түрде мойындамағандықтан, өз іс-әрекетіне бақылау жасап отырмайды. Мұның өзі – үлкен кемшілік.

Дене тәрбиесі жүйесінде денсаулықты нығайтуға және спортпен шұғылданып, болашақта жоғары нәтижелерге жету үшін табиғи орта қажет болады. Табиғи ортаға негізінен таза ауа, су және күн сәулесі жатады. Табиғи ортаны жүйелі түрде пайдаланудың денсаулықты нығайтуда пайдасы өте зор.

Жақсы оқу үшін, басқа да ой-әрекеттері нәтижелі болу үшін сабақтан тыс кездері де дене шынықтырумен шұғылданду қажет. Міндетті түрде орындалатын күн сайынғы таңертенгі бой жазу жаттығуларына қоса арнаулы дене жаттығуларын орындаған жөн. Қимыл-қозғалыс жаттығуларымен жүйелі түрде айналысу және спорттың жекелеген түрлерімен шұғылданду адамның қозғалыс қабілетін жетілдіріп, денсаулығын нығайтып, ақыл-ойының өсуіне көмектеседі.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Дене тәрбиесі қалай пайда болған? Ойларыңды дәлелдеп айтыңдар.
2. Қазақстан жерін мекендеген тайпаларда балаларға қандай дене тәрбиесі берілгенін айтыңдар.
3. Мектептегі дене тәрбиесі жұмыстарының өзге пәндермен салыстырғанда қандай өзгешеліктері бар екенін өңгімелендер.

2. Дененің даму жүйесі

Дене тәрбиесінде шешілуге тиісті барлық міндеттер үш бағытта жүргізіледі: 1) сауықтыру, 2) тәрбиелеу, 3) білім беру.

Сауықтыру міндеті денсаулықты арттыруға, денені жетілдіруге, адам организмін бір қалыпты дамытуға бағытталады. Бұл міндеттің негізгі көрсеткіші – адамның денсаулығын жақсартып, қалыптастыру және денені дамыту.

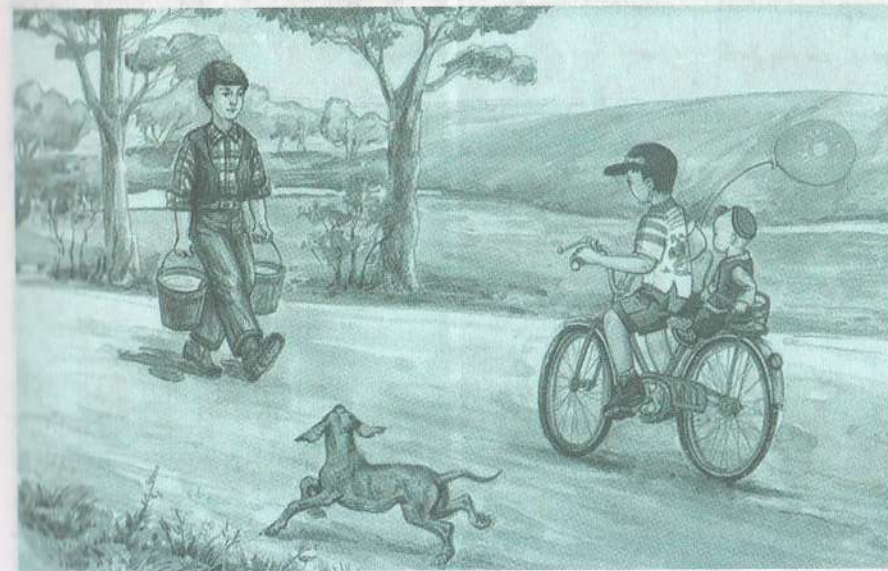
Дененің дамуы дегеніміз – өмірде адам организмнің қызметі мен формаларының өзгеріп, жетіліп отыруы.

Адам денесінің дамуына биологиялық, әлеуметтік, экологиялық, географиялық жағдайлар әсер етеді. Мысалы, балалар ата-анасының дене бітіміне ұқсап (биологиялық тұқым қуалаушылық) өседі деген түсінік бар. Ауа райының жағдайы (географиялық) дененің дамуына әсер етеді.

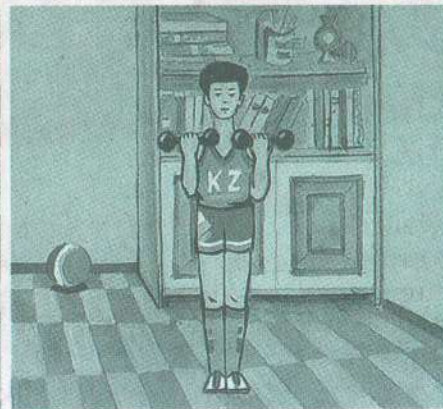
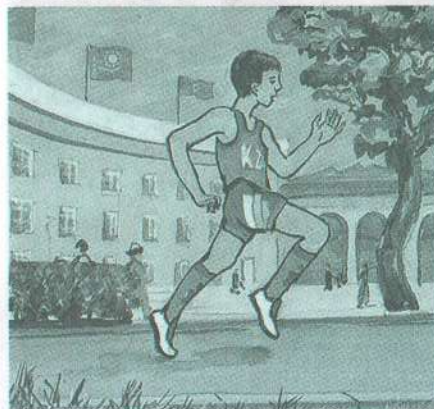
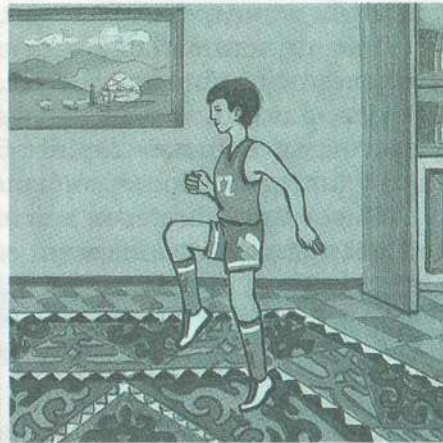
Әлеуметтік жағдайға тұрмыстық жағдай, еңбек, оқу ісі, дене тәрбиесі және жалпы тәрбие мазмұны жатады. Дененің дамуында әлеуметтік жағдай басты орынды иеленеді және ол биологиялық, географиялық жағдайларға белгілі бір дәрежеде ықпал етеді. Мысалы, тұрмыстық жағдайдың жақсы болуы бойдың, кеуденің өсуіне, салмақтың артуына т. б. әсерін тигізеді. Ауа райының қолайсыздығына қарамастан, арнайы іріктеліп алынған дене жаттығуларының көмегімен денені жалпы жетілдіріп, жекелеген дене мүшелерінің қызметін жақсартуға болады.

Дененің қаншалықты дамығандығын денені және дене мүшелерін (бойдың биіктігі, дененің салмағы, кеуденің аумағы, аяқ-қолдарының ұзындығы т. б.) өлшеу арқылы анықтайды. Сыртқы көрініс балалар мен жасөспірімдерде басты көрсеткіш болып табылады.

Жасөспірімдік кезең деп аталатын 12 жастан 15 жасқа дейінгі аралық организмнің едәуір жылдам өсуімен сипат-



талады. Бұл кезеңде дененің даму көрсеткіштері барлық жағынан да тез өзгеріп отырады. Мысалы, қыз балалардың салмағы жыл сайын 2 кг-нан 5 кг-ға дейін өссе, ер балалардың салмағы 7 кг-ға дейін өседі. Бір жылда қыз балалардың бойы 4 см-ден 6 см-ге дейін, ал ер балалардың бойы 9 см-ге дейін өседі. Дене жоғары қарқынмен дами бастайды. Бірақ дененің дамуы барлық балада біркелкі болмайды. Сонан соң жоғары қарқынмен даму қыз балаларда 9–12 жас аралығында (әсіресе, 12 жас шамасында), ер балаларда 11 мен 14 жас аралығында (әсіресе, 14 жас шамасында) болады. Қыз балалардың денесінің тез өсуі ер балаларға қарағанда 1-2 жыл ерте басталады. 11 мен 12 жас арасында (5-сынып оқушылары) қыз балалардың салмағы, бойы, кеудесінің аумағы ер балалармен бірдей болады. Бұдан кейінгі кезеңде қыз балалардың бойының өсуі баяу-



лайды да, ер балалар денесінің барлық өсу көрсеткіштері қыз балаларды басып оза бастайды. Қыз балалардың 13 жастан 14 жасқа дейінгі дене дамуының басқа да көрсеткіштері, мысалы, олардың бұлшық еттерінің даму көрсеткіштері ер балалардыкіне жуық болады. 14 жастан кейінгі кезеңде қыз балалардың бойы жоғары қарқынмен өсетін болады.

Жасөспірімдік кезеңде, әсіресе, организмнің жекелеген бөліктері біркелкі өспейтіні белгілі. Бойдың тігінен өсуі дененің көлденең өсуінен басым болады, аяқ-қол да тез өседі. Осының нәтижесінде денеде елеулі өзгерістер болады.

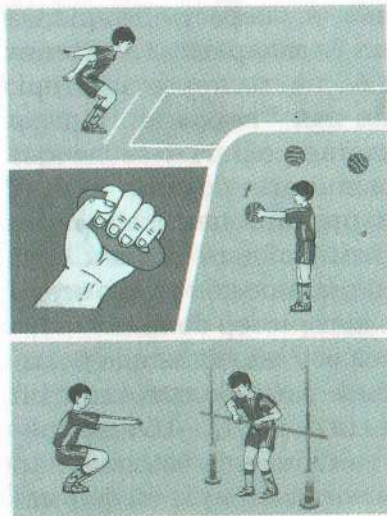
Жасөспірімдік кезеңде сүйек тез өсу жағдайында болады. Жасөспірімдердің қолы мен аяғы ұзын болып келетіні сондықтан. Бел омыртқа да тез ұзарып өседі. 11–15 жас арасындағы оқушыларға жүргізілген тәжірибелік бақылаулар бұл жас шамасында дененің өзгеріске ұшырауы (деформация) бәсеңдемей, керісінше, ұлғая түсетіндігін көрсетті. Әсіресе, бойлары тез өсетін балалардың омыртқасы қисайып, мүсіндері бұзылып кетуі мүмкін.

Бұл кезеңде бұлшық ет жүйесі одан әрі дами береді. Бұлшық еттердің массасы мен күші бір-бірімен шамалас өседі. Ал дене мен бұлшық еттің өсуінде айырмашылық болады: бұлшық еттің өсуі дененің жалпы өсуінен кейін қалып қояды. Жасөспірімдік кезеңде балалар тез шаршағыш болып, осы кезеңнің соңына қарай өсу көрсеткіші уақытша баяулайды.

Бұл кезеңде балалар өз күштері мен мүмкіндіктерін асыра бағалайтын жағдайы жиі кездеседі. Бұл ұшқары түсінік спортпен шұғылдану кезінде кері әсерін тигізуі мүмкін. Ал қыз балалар дене жаттығуларын орындаған кезде жасқаншақ болатыны және олар өз күшіне сенбейтіні жиі байқалады.

Оқушылар күнделікті өмірде, сабақта болған, үй тапсырмасын орындаған кездерінде көптеген қимыл-әрекеттер, қозғалыстар жасайды. Осының бәрі дененің жоғарыда айтылған жекелеген мүшелерінің қалыптасып, жетілуіне өз әсерін тигізеді.

Әдетте организм өз шамасы келетін жаттығу мен дұрыс ұйымдастырылған жұмыстарды орындағанда ғана өсіп-жетіледі. Себебі дененің қалыптасуы мен адамның жеке басының қасиеттері бір-бірімен тығыз байланысты. Демек, денені жүйелі түрде шынықтыру мен денсаулықты нығайту адамның ой-санасының өсуі мен шығармашылық қабілеттерінің дамуына ықпал етеді.



Дененің жетіліп, мүсіннің дұрыс қалыптасуы үшін күнделікті жаттығуларды неден бастап, қалай аяқтау керек екендігін білген абзал. Ұйқыдан оянғаннан кейінгі тіршіліктің алғашқы бастамасы – таңертеңгі бой жазу жаттығуларын орындау. Бұл жаттығуларды қанша уақыт ішінде орындап шығуға болатынын кесіп айту қиын. Бір оқушы оны 20 минутта орындаса, екіншісі одан аз не көп уақыт жұмсауы мүмкін. Дегенмен, таңертеңгі бой жазу жаттығуларына

бөлінетін уақыт 15–20 минуттан кем болмағаны жөн. Мүмкіндік болса, таңертеңгі бой жазу жаттығуларын далада өткізген дұрыс. Жаттығу әдетте керіліп-созылудан басталады да, кейін күрделілеу жаттығулар орындалады.

Мектептегі сергіту сәттері, үзілісте ойналатын ойындар қозғалыс белсенділігін арттырады. Әр сабақтан кейінгі үзілісте оқушылардың аулаға шыққысы келетін себебі, дененің биологиялық қажеттіліктерін (таза ауа, қозғалыс белсенділігі) қамтамасыз етуге ұмтылады.

Дене тәрбиесімен айналысқан кезде адам жүйке (нерв) жүйесін тынықтырып, дамытуға, қимылдардың дәлдігі мен үйлесімділігін қалыптастыруға, бұлшық еттерді, жүректің және өкпенің жұмысын жетілдіруге ерекше көңіл аударуы керек. Жасөспірімдік кезеңде денеге ауыр және ұзақ уақыт күш түсіріп жаттығу зиянды. Шама жететін жаттығуларды ғана орындаған жөн. Себебі, бұл жастағы балалардың сүйектері әлі қатпаған, буындары толық бекімеген жағдайда болады.

Табиғи ортаны жүйелі түрде пайдаланудың денсаулық үшін үлкен маңызы бар. Организмді жаттықтыру (қандай спорт түрі болмасын) ең әуелі таза ауамен дем арудан басталады. Жүгірген, секірген, велосипед тепкен т. б. кездерде адамның бұлшық еттері мен ішкі құрылысының жұмыс істеуі алғашқы қалыптағыдан әлдеқайда тездейді. Осы кезде дем алу процесі де арта-

ды, организм бастапқы тыныштық жағдайымен салыстырғанда ауаны 15–20 есе артық көлемде қажет етеді. Ауаны пайдалану көлемі жайшылықта 67 литр болса, жаттығу орындау кезінде 12-13 литрге дейін өседі. Организм үйрене келе барлық дене мүшелерінің оттегімен тыныс алуы артады. Осылайша, жаттығуларды үнемі орындап отырудың нәтижесінде адамның дем алуы (тыныс алуы) жақсы қалыпқа түседі.

Ал суға шомылу денсаулықтың нығаюына және дененің өсіп-жетілуіне зор пайдасын тигізеді. Әдетте, көпшілікке арналған су қоймаларына шомыла беруге болады. Мүмкіндігінше судың жағасы құмдауыт, жел тіке соқпайтын, күн сәулесі жақсы түсетін жер болғаны дұрыс.

Күн сәулесі де – адам организмі үшін өте керекті табиғи құрал. Күнге шектен тыс көп қыздырыну да – зиян. Күнге қыздырынып, суға шомылатын кез таңертеңгі сағат 9-дан 12-ге дейінгі уақыт болғаны жөн. Ал түстен кейін сағат 4-тен 6-ға дейінгі және ауа райына қарай басқа уақытты да пайдалана беруге болады.

“Тазалық – денсаулық кепілі” дейді халық даналығы. Ендеше, дене жаттығуларын өткізетін орынның таза болуын естен шығармаған жөн.

Қорыта айтқанда, сабақ кезінде және басқа уақытта орындалған жаттығулар организмге пайдалы әсер ететіндей болуы керек. Яғни қозғалыс жүйесінің дамуына, мүсіннің дұрыс қалыптасуына, өсіп келе жатқан организмнің қажет етуіне сәйкес зат алмасуын жақсартуға, жүйке жүйесін нығайтуға оң әсер етуі қажет.

Дене жаттығулары қимыл-қозғалыстың жақсара түсуіне әсер ететінін қалай білуге болады?

Оны төменде көрсетілген кесте бойынша бақылап білген жөн. Ол үшін мынадай арнаулы бақылау жаттығуларын орындау қажет: 1) бір орында тұрып ұзындыққа секіру, 2) қол күшін динамометрмен өлшеу, 3) отырған қалыпта іші нығыздап толтырылған 1 килограммдық допты лақтыру. Бұл бақылауларды жыл сайын барлық сыныптарда қайталап отыру керек. Сонда дене күшінің қалай өсіп келе жатқанын анық білуге болады. Бақылауды қыркүйек және мамыр айларында жүргізген дұрыс.

Өзін-өзі бақылау дәптерін толтыру үлгісі

Жаттығу түрлері	Сынақ нәтижелері	Ай (қыркүйек, ...) және күндер											
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	...
Таңертеңгі гимнастика (сымбат жаттығуы): <i>сергіту сәттері</i> <i>дене шынықтыру үзілісі</i>	Сынақ нәтижелері												
Өз бетімен жаттығу (жалпы дамыту жаттығулары): <i>секіру</i> <i>жүгіру</i> <i>шаңғы серуені</i>													
Көңіл күйі: <i>жақсы</i> <i>қанағаттанарлық</i> <i>сырқат</i>													

Өзін-өзі бақылай білудің маңызы аса зор. Дене жаттығулары тек үнемі шұғылданғанда ғана пайдалы болмақ. Үзбей шұғылдануға үлкен шыдамдылық керек. Өзін-өзі бақылау дене жаттығуларымен үзбей шұғылдануға көмегін тигізеді.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Дене дамуы дегенді қалай түсінесіңдер? Ол қалай жүзеге асырылады?
2. Денсаулықты нығайтуға табиғи ортаны пайдалану дегенді қалай түсінесіңдер?
3. Өздеріңді-өздерің бақылауға дәптер арнап, бақылау нәтижелерін үзбей жазып отырыңдар.
4. Қыркүйек және мамыр айларында бойынды, салмағыңды, кеуденің аумағын, аяғыңның, қолыңның ұзындығын өлшеп, айырмашылығын салыстырып айтыңдар.
5. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларын міндетті түрде орындап жүріңдер.

3. Дене тәрбиесі жүйесімен адам қабілеттерін жетілдіру

Күш қабілетін жетілдіру. Адамның күші, ол қай жаста болмасын, бұлшық еттерінің дамуына байланысты болады. Жасөспірімдердің бұлшық еттерінің дамуы, ең әуелі сүйек бұлшық ет жүйесінің дамуына ғана қатысты. Сондықтан, күш-қуатты дамыту үшін жаттығулар орындау әдістерін білу керек.

Баланың күші тез өскенмен, жалпы күш көрсеткіштері төменгі дәрежеде болады. Баланың салмағы өскен сайын күш-қуаты да қалыптасып, тұрақтана бастайды. Бой тез өссе, бұлшық еттің өсуі баяулайды. Ал бойдың өсуі баяулаған кезде бұлшық еттер толып, жетілетін болады.

Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кездегі негізгі мақсаттардың бірі – алғашында бұлшық еттердің барлық топтары біркелкі жетілуіне баса көңіл бөлу керек. Әдетте, күнделікті тіршіліктегі жай қозғалыста балалардың қол, сан, кеуде бұлшық еттері онша дамымайды. Сондықтан осы аталған бұлшық ет топтарын жетілдіру үшін арнаулы жаттығулар орындау міндеті қойылады.

Балалардың күш қабілеттерін жетілдіру үшін мына төмендегідей жалпы дамыту жаттығуларын пайдалану ұсынылады:

- гимнастикалық жалпы дамыту жаттығулары;
- салмақ (батпан (гантель), нығыздап толтырылған доп және қарсылас баланы) көтеру;
- күшті дамытуға арналған қозғалмалы ойындарды пайдалану: арқан тартыс, ат үстіндегі тартыс (екі бала басқа екі баланы ат қып мініп тартысады; балалар бірін-бірі ат қып мініп, эстафеталық жарыстар өткізу);
- гимнастикалық жабдықтарда күшті дамытатын жаттығулар орындау (тартылу, өрмелеу, акробатикалық жаттығулар орындау);
- алаңда өткізілетін жаттығулар орындау (тас лақтыру, салмақ көтеріп отырып-тұру, бір орында тұрып ұзындыққа, биіктікке секіру т. б.).

Бұлшық еттерді дамыту жаттығуларын орындаған кезде жүйелі түрде тыныс алу қажет екенін есте ұстау керек.

Жылдамдық қабілетін жетілдіру. Адамның жылдамдық қабілетін жетілдіруге арналған жаттығуларға негізінен жүгіру мен жоғары қарқынды қимыл-қозғалыс ойындары, сондай-ақ спорттық ойындар жатады.

Жылдамдық қабілетін жетілдіруге жүйрік балалардың да жақсы әсері тиеді. Мысалы, “Мен де жүйрік болсам!” деп армандаған бала жүгірумен шұғылданып, спорттық ойындармен айналысу арқылы өзін-өзі тәрбиелесе, оның жылдамдық қабілеті тез артады.

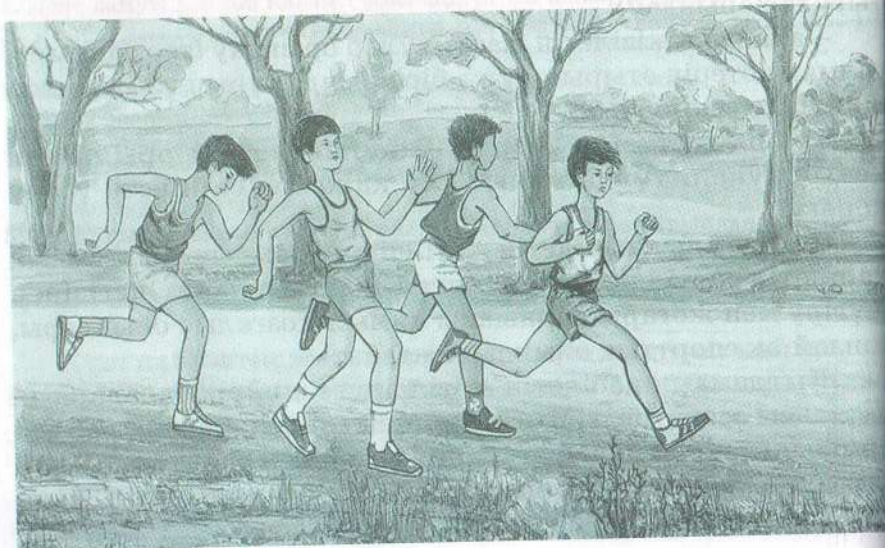
Секіру, жүгіріп келіп секіру, биікке жүгіріп шығып, жүгіріп түсу т. б. жаттығулар жылдамдықты, күш-қуатты арттыруға көп көмегін тигізеді. Сонымен бірге 30, 60 метрлік қашықтықты жоғары қарқынмен қайталап жүгірудің пайдасы өте зор. Іріктеліп алынған қозғалмалы ойындар да жылдамдық қабілетін жетілдіру үшін пайдаланылады.

Жылдамдықты жетілдіру үшін мына төмендегі жаттығулар орындалады:

- өте жоғары қарқынмен 20–30 метрлік жотаға (төбеге) жүгіріп шығу;
- ағаш ұнтағы немесе құм төселген жолмен жүгіру;
- белгілі бір уақыт ішінде соқпақ жолда жоғары немесе төменгі қарқынмен жүгіру;
- 30, 60 метрлік қашықтыққа жарыса жүгіру.

Адамның басқа қасиет-қабілеттеріне қарағанда, жылдамдық қабілеті тез қалыптаса бастайды.

Жылдамдық қабілетін жетілдіретін жаттығуларды орындаған кезде бұлшық еттерді босаңсытып, сол жаттығуларды толық игеріп алғаннан кейін ғана жүгіруге көшу керек. Мысалы, ұзақ уақыт доп тебуге тура келсе, балтыр бұлшық еттерін босаңсыту қажет. Ал батпан көтеретін жағдайда қолдың бұлшық еттерін босаңсыту қажет. Осылайша, жаттығу орындаған кезде дененің қай мүшесіне көп жүктеме (күш) түсетін болса, сол мүшенің бұлшық етін босаңсытуды ұмытпаған жөн.

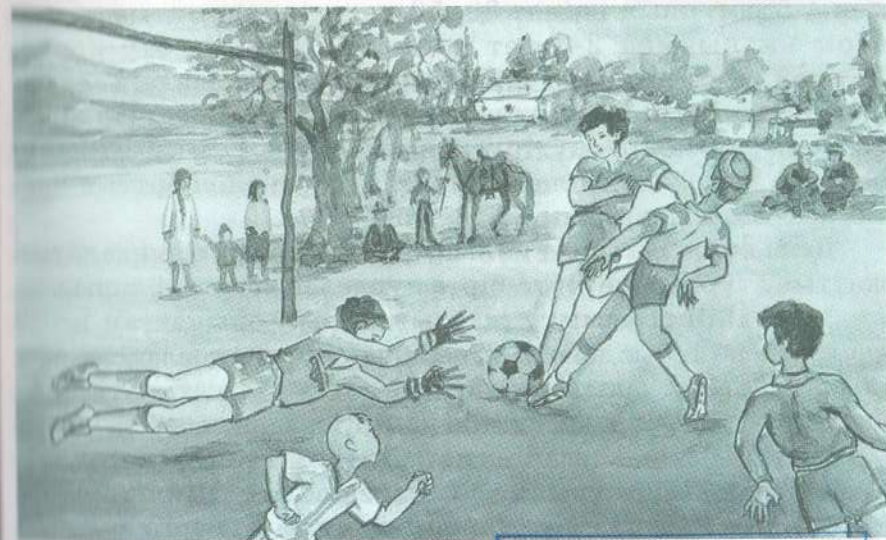


Төзімділікке тәрбиелеу. Төзімділіктің адам бойында қалыптасып, дамуы, басқа да қабілет-қасиеттер сияқты, өрқандай жас шамасында әр түрлі болады. Белгілі бір қашықтықты жүгіріп шығу уақыт көрсеткішінің өзгеруі қыз балада 9–12 жас, ұлдарда 10–16 жас аралығында айқын көрінеді. Бұл көрсеткіш нәтижесі ұлдарда 16 жастан асқанда толық қалыптасып, тұрақтанады. Қыздар 14 жастан бастап төзімділікті қалыптастыратын арнаулы жаттығулар орындаумен шұғылданбаса, олардың бойында төзімділік қабілеті дамымай қалуы мүмкін.

Қазіргі кездегі жасөспірімдер спортының дамуы ең алдымен олардың төзімділігіне негізделеді. Мысалы, жоғары қарқынмен жұмыс істегенде, яғни ұзақ уақыт қозғалыста болғанда, адамға ең бірінші төзімділік керек. Сол себепті дене тәрбиесі сабақтарында, әсіресе Президенттік олимпиадаға дайындалу кезінде, жаттығулар орындағанда, жалпы дене шынықтыру дайындықтары кезінде, өз бетімен спортпен шұғылданғанда, яғни барлық уақытта да төзімділік қабілетін дамытуға үнемі көңіл аударылып отырылады.

Төзімділікті жетілдіруге арналған жүктеменің (денеге түсетін күштің) сипаты мынадай болуы керек:

- денеге түсетін жүктеме спортпен шұғылданушының күш-қуатына сай болуы тиіс, шамадан тыс берілген жүктеме организмді тез шаршатып, адамның қабілетін төмендетеді;



– төзімділікті дамытуға арналған жүктемелерді міндетті түрде мұғалім немесе жаттықтырушы белгілеп беруі қажет.

5-сыныптан бастап төзімділікті шыңдауда қайталанып ойналатын қозғалмалы ойындардың пайдасы зор және ойындар бірте-бірте күрделене бергені дұрыс.

Спорт ойындары қозғалыс белсенділігінің жүйесін дұрыс реттеуге, яғни төзімділікті дамытуға әсерін тигізеді. Мұны дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданудың алғашқы кезеңінде және жаттығуларды үздіксіз орындап жүргенде айқын байқауға болады. Мәселен, дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдана бастаған балалардың кейбіреуі төзімі жетпей, жаттыққанды қоя салады. Бұл оның төзімділік қабілет-қасиетінің дамымағандығын көрсетеді.

Сондықтан да спортпен, яғни дене шынықтыру жаттығуларының бір түрімен шұғылдану барысында төзімділікті дамыту үшін бірнеше арнаулы жаттығуларды орындау алға міндет етіп қойылады. Олар “айналмалы жаттығулар” деп аталады. Мұндай жаттығулар бірнеше спорт жабдықтарында кезекпен орындалады. Мысалы, 30 м қашықтыққа жүгіру, бір орында тұрып ұзындыққа секіру. Батпан көтеруді бірнеше рет қайталау, кермеге тартылу, соңында гимнастикалық қабырғаға өрмелеу міндеттері кезекпен орындалатындықтан адамды жалықтырмай, төзімділікті дамытады.

Жасөспірімдердің (12-13 жастағы) төзімділік қабілетін жетілдіру үшін 200–400 м қашықтықты орташа қарқынмен 4-5 рет, оның ішінде 30, 50 метрлік қашықтықты жоғары қарқынмен 2-3 рет қайталап жүгіріп өту керек. Мұндай жаттығуларды 2-3 ай бойы үзбей орындағанда баланың спорттық көрсеткіші де, төзімділігі де едәуір артады. Осыдан кейін жүгіру қашықтығын 1-2 км-ге дейін өсіріп, үздіксіз қайталап отырса, бұл үлкен спорттың бас тамасы болып шығады.

Дене құрылысының қалыптасуына қарай орындалатын жаттығу түрлері де бірте-бірте күрделене бергені дұрыс.

Төзімділікті дамыту жаттығуларын орындаған кезде кеудені кере дұрыс дем алып, дем шығаруға дағдыланған жөн. Сонда ғана ұзақ уақыт жұмыс істей алуға қол жеткізуге болады. Бұл – төзімділік қасиетінің қалыптасқанының белгісі.

Бір ескеретін жағдай – спорттың қай түрімен шұғылданды бала өзі дене құрылысының ерекшелігі мен күш-қуатының дамуына, яғни әліне қарай таңдап алуы керек.

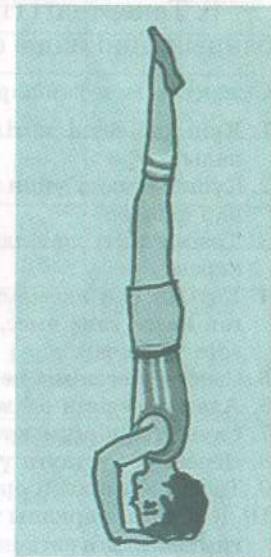
Ептілік қабілетін дамыту. Бала кезде қалыптасуға тиісті қабілеттердің бірі – ептілік. Кез келген жаттығуды орындағанда ең алдымен ептілік керек. Дене шынықтыру жаттығуларымен, спортпен (мысалы, суда жүзу, күресу, батпан көтеру) шұғылдану үшін әрбір оқушы өзінің икемділік, ептілік қасиетін жақсы білуі керек.

Адамның ептілік, икемділік қабілеттері белгілі бір жаттығуды орындаған кезде бірнеше қозғалысты шебер үйлестіруіне тура келеді. Әсіресе, жекпе-жек жаттығуларын орындағанда адамның епті немесе икемсіз екені бірден көзге түседі. Мысалы, епті, икемді адам күрескенде күші өзімен тең түсетін қарсыласын жеңіп кетеді. Ептілікті дамыту үшін арнаулы жалпы дамыту жаттығуларымен бірге гимнастикалық жабдықтарда жаттығу, жеңіл атлетикамен шұғылдану, қозғалмалы және спорт ойындарын көбірек ойнау керек. Демек, ептілікті дамытуда белгілі бір қашықтықтарға жүгіру, кедергілерден өту, әр түрлі жаттығулар қатар орындалатын эстафеталық, спорттық ойындар ойнау, бағыт-бағдарды анықтауға арналған жаттығулар орындау зор пайдасын тигізеді. Ептілікті арттыруға арналған жаттығуларды да біртіндеп күрделендіре беру керек. Сонда ептілік, икемділік жетіле түседі.

Ептілік пен икемділік дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданғанда ғана емес, тіпті үй шаруасына да керек. Мысалы, өпсіз, икемсіз қыз ыдыс жуу кезінде кесені қолынан түсіріп алып, сындырып қоюы да мүмкін. Ал ер балалар епті болмаса, қол өнерімен шұғылдана алмайды.

Сымбат – адамның дағдыға айналған жүріс-тұрыс мәнері. Өмірде мүсіннің сымбаттысы да, көріксізі де кездесіп отырады. Мүсіннің сымбатты болуы денені тік ұстауға көмектесетін бұлшық еттердің қысымына байланысты. Егер бұлшық еттің бәрі де жақсы дамыса, адамның мүсіні де түзу, әсем болмақ.

Дененің әдемі, түзу, сымбатты болуына дене жаттығулары көп көмегін тигізеді. Мысалы, адам күшті, төзімді, епті болғанымен, мүсіні сымбатты болмауы да мүмкін. Сондықтан белгілі бір дене шынықтыру жаттығуларымен қатар сымбат



түзулігін (дененің сымбаттылығын) қалыптастыратын басқа да арнаулы жаттығулар пайдаланылады. Мұндай жаттығулар екі топтан тұрады. Біріншісі – денені тік ұстауға дағдыландыратын жаттығулар. Бұған адамның төбесіне бір зат қойып орындайтын жаттығулар мен қабырғаға арқаны тіреп тұрып орындайтын жаттығулар жатады. Ал екінші түріне денені тік ұстауға көмектесетін бұлшық еттерді (мойын, арқа, қарын, санырақ, табан бұлшық еттері) жетілдіріп, бекіте түсетін жаттығулар кіреді. Мұндай жаттығуларды күн сайынғы таңертеңгі гимнастикаға, дене шынықтыру үзілістері мен үйде өз бетінше орындайтын жаттығулар құрамына енгізу керек.

Сымбат жаттығуларын күн сайын кемінде бір рет орындап отырудың маңызы зор. Мүсін сымбатты болып өсіп, қалыптасу үшін мына төмендегі ақыл-кеңестер орындалуға тиіс.

1. Үй жұмыстарына көмектескенде істі бірде оң қолмен бірде сол қолмен алмастырып істеу керек.

2. Бір қалыпта ұзақ уақыт қозғалмай отыруға болмайды. Қандай да бір жұмыс істегенде дұрыс отырып (немесе тұрып) әр түрлі қалыпта болуды естен шығармау қажет.

3. Теледидар қарағанда орындыққа немесе креслоға арқаны тіреп отырған жөн. Негізінде жерге малдас құрып отыруға үйренген дұрыс.

4. Сабаққа әзірленген кезде аяқты аласа орындыққа қойып отыру керек. Бұл – отырудың ең ыңғайлы қалпы.

5. Сөмкені үнемі бір қолмен көтеруге болмайды.

6. Таңертеңгі гимнастикаға аяқтың ұшымен, өкшемен, табанның ішкі және сыртқы қырымен жүруді енгізу керек.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Күш қабілетін жетілдіру үшін қандай жаттығуларды пайдалануға болады?
2. Күшті дамыту үшін қозғалмалы ойындардың қандай түрлерін пайдаланар едіңдер?
3. Төзімділікті жетілдіруге арналған жүктеменің сипаты қандай болуы керек?
4. Ептілік пен икемділік дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданған кезде ғана емес, үй шаруасымен айналысқанда да керек екендігін есте ұстандар.
5. Сымбат дегеніміз не? Өз сөздеріңмен түсіндіріңдер.
6. Адам денесінің әдемі, сымбатты болуына нелер көмектеседі?
7. Сауықтыру жұмыстарына нелер жатады?
8. Денені тік ұстауға үйрететін жаттығуларды атаңдар.
9. Төбеге зат қойып орындайтын жаттығулар дегенді қалай түсінесіңдер?
10. Қабырғаға арқаны тіреп тұрып орындайтын жаттығуларды таңертеңгі гимнастикаға енгізіңдер.

Президенттік сынама

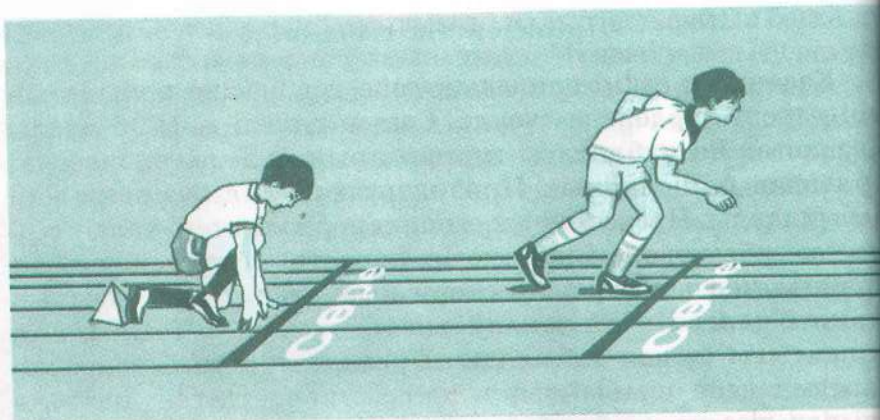
Қазақстан азаматтарының дене тәрбиесіне қойылатын міндеттері күрделене түсуде. Соның дәлелі – 1996 жылы Қазақстан Республикасы тұрғындарының дене тәрбиесі дағдыларын бақылайтын Президенттік сынама ережелері қабылданды. Президенттік сынама нормативтері халықтың оқуға, еңбек әрекетіне көмегін тигізетін дене тәрбиесі дағдылары мен жастардың әскери қызметке дайындығының жалпы деңгейін айқындайтын жаттығулар (сынақтар) жиынтығы болып табылады. Президенттік сынамада халықтың дене шынықтыру деңгейі көрсетілген және олар өмірідегі дене тәрбиесінің негізін құрайды.

Сынаманың мақсаты – салауатты өмір салтын насихаттау, халықты өз дене бітімін жетілдіруге және спортпен жүйелі түрде айналысуға тарту және көпшіліктің денсаулығын нығайту.

5-сынып оқушыларына арналған

Президенттік сынаманың түрлері мен нормативтері

Сынаманың түрлері	Өлшем бірлігі	Сынаманың нормативтері			
		Президенттік деңгей		Ұлттық әзірлік деңгейі	
		ер балалар	қыздар	ер балалар	қыздар
60 м-ге жүгіру	сек.	8,7	9,3	9,0	9,8
1000 м-ге жүгіру	мин. сек.	—	4.20	—	4.30
3000 м-ге жүгіру	мин. сек.	7.40	—	8.20	—
Бір орында тұрып ұзындыққа секіру	см.	220	190	210	180
Шалқадан жатып денені көтеру	мин.	—	26	—	24
Шағымен 3 км жүріп және жүгіріп өту немесе 6 минут шамасында жүріп және жүгіріп өту	мин. м.	14.00 1600	16.00 1200	16.00 1530	18.00 1140
50 м қашықтыққа жүзу	сек.	55	—	—	—
100 м қашықтыққа жүзу	уақыт есептелмейді				
Шағын калибрлі пневматикалық мылтықпен ату	ұпай	40	40	36	36
немесе белгілі бір қашықтықтан допты (150 гр) нысанға дәл лақтыру	м.	25	20	20	15

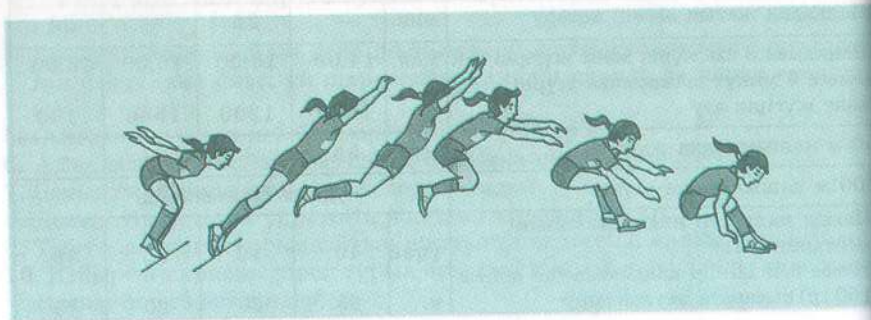


Бұл сынама түрлері мен нормативтерін оқушылар осы оқу жылы ішінде (қысқы түрлерін – қыста, ал жазғы түрлерін – мамыр айында) тапсыруға тиіс.

60 м-ге жүгіру жылдамдық қабілетінің дамуын бақылау мақсатында стадиондағы жүгіру алаңында немесе сөрмен мөре сызықтары белгіленген тегіс және жүгіру қашықтығы мұқият өлшенген жерде өткізіледі. Төменгі сөрелі қалыптан 4–6 оқушы бір мезгілде жүгіреді.

1000, 2000 м-ге жүгіру – шыдамдылықты бақылайтын сынақтар. Жүгіру стадионда немесе жүгіру қашықтығы мұқият өлшенген тегіс жерде бір мезгілде 10–15 адам қатысуы арқылы өткізіледі. Мұнда, қажет болса қалған жағдайда, желе жүруге де рұқсат беріледі. Төменгі сөре мәреге тез жету естен шықпауға тиіс.

Бір орында тұрып ұзындыққа секіру жылдамдық пен күштілік қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Секіру тегіс табанға жұмсақ жерде өткізіледі. Секіретін жерге секіру сызығы мен қашықтық сызықтары белгіленеді.



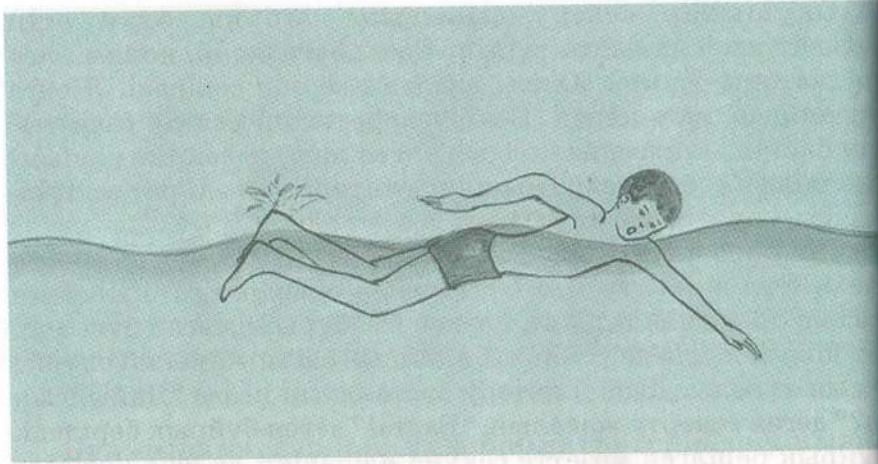
Оқушылар секіру сызығына табаны одан өтіп кетпейтіндей қалыпта тұрып, тізені бүге беріп, қолды алға өрі жоғары сермей, аяқты жылдам серпіп секіреді. Жерге өкі аяқпен түсу керек. Секіру көрсеткіші секіру сызығынан бастап, аяқтың не қолдың тиген жеріне дейінгі қашықтық болып есептеледі. Әр оқушы қатарынан екі рет секіріп, жақсы көрсеткіші хаттамаға жазылады.

Шалқадан жатып денені көтеру күштің дамуына ықпал етеді. Бұл жаттығу гимнастикалық орындыққа шалқадан жатып орындалады. Аяқ тізеден 90° бұрыш жасап бүгіледі. Екі қолын желкеде ұстап, екі аяғының басын көмекші оқушы басып тұрады. Денені көтеру басталатын кезде “Дайынсың ба?” деген ескерту жасалып, “Баста!” деген бұйрық беріледі. Бұйрық берілген мезетте секунд өлшеуіші де іске қосылады. 1 минут ішінде денені бірнеше рет барынша көтеру қажет. 1 минут өткен соң “Тоқта!” деген бұйрық беріледі.

Шаңғымен 3 км жүгіру төзімділік, табандылық қабілеттерін дамытуға ықпал етеді. Жарыс аздаған ой-қыры бар жерде шаңғы жарысының ережелеріне сай өткізіледі. Жарыстар өткізгенде ауа райы –15°-тан төмен болмауы керек.

Еліміздің көп қар түспейтін аудандарында және қажетті саймандар жеткіліксіз жерлерде шаңғымен жүгіру уақыты – 6 минут. Жүгіру жүрумен алмастырылып отырылады. 6 минутта неғұрлым ұзағырақ қашықтықты жүгіріп оту мақсаты көзделеді.





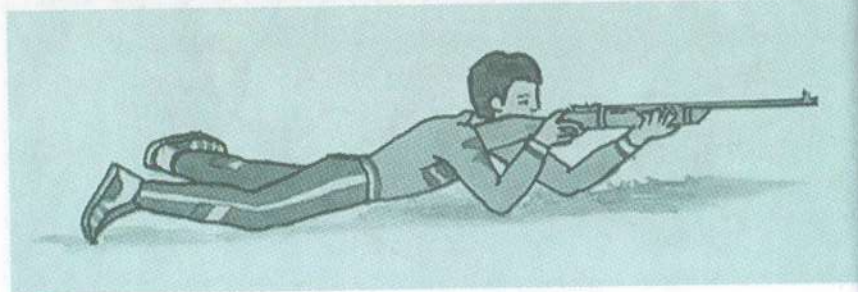
Жүзу төзімділік, шыдамдылық қабілетін дамыту және су ішінде әдеттен тыс қимыл-әрекеттер жасау дағдыларын меңгеруге көмектеседі. Жүзу сабағы мен сынаманы тапсыру өуізде (бассейнде), сондай-ақ арнайы жабдықталған өзен, көлдерде қауіпсіздік ережелерін барынша сақтай отырып өткізіледі.

Жүзе білмейтіндер үшін өуізде “Жүзу білмейтіндерге арналған он сабақ” өткізілуі қажет. Сабақтар өткізу мен сынаманы тапсыру кездеріндегі судың температурасы +20⁰ тан төмен болмауы керек, ал ауаның температурасы +22 және одан жоғары болуы тиіс.

Жүзуге арналған табиғи судың тереңдігі 90–120 см-ден кем болмауы керек.

Мылтық ату – әскери-қолданбалы сынама түрі. Бұл қару ұстаудың алғашқы негіздеріне, ату шеберлігіне үйретеді.

Ату арнайы жабдықталған тирде шағын калибрлі ТОЗ-8 және ТОЗ-12 мылтықтарымен 25 м қашықтықтағы №6 ны-



санаға не 50 м қашықтықтағы №7 нысанаға етпеттеп жатқан қалыпта көздеп ату арқылы жүзеге асырылады.

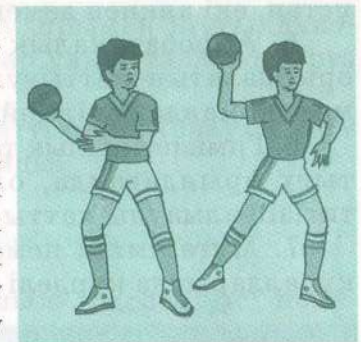
Шағын калибрлі (пневматикалық) ИЖ-38 мылтығымен түрегеп не үстелге сүйеніп тұрып, 50 м қашықтықтан №8 спорттық нысанаға көздеп атады. Қаруды қалай қолдану қауіпсіздік ережелерімен, сондай-ақ ату кезінде өзін-өзі ұқыпты ұстау ережелерімен алдын ала таныстырылады.

Нысаналар дайын болғаннан кейін оқушылар тобы ату алаңына келеді. Алдын ала байқау жасау үшін әр оқушыға үш оқтан беріледі. Ату жетекшінің қатаң рұқсатынан кейін ғана орындалады. Байқау оқтарын атып болғаннан кейін нысаналарды ауыстырып, әр оқушыға бес оқтан үлестіреді де, есептік ату орындалады.

Байқау оқтарын ату, нысаналарды ауыстыру, есептік ату – барлығына 15 минут уақыт беріледі.

Есептік атудың көрсеткіші оқ тиген ұпай санымен өлшенеді. Олар жарыстың хаттамасына жазылады.

Доп лақтыру жинақылыққа, дәлдікке үйретеді және мылтық ату мүмкіндігі болмаған жағдайда қолданылады. Салмағы 150 г-дық допты лақтыру кез келген тегіс алаңда өткізіледі. Тигізу нысанасы үшін 100x100 см көлеміндегі тақтайша алынып, ол 200 см биіктікке іліп қойылады. Сынаманы тапсыру үшін тиісті қашықтыққа лақтыру сызығы белгіленеді.



Оқушылар алдымен бір орында тұрып екі байқау добын, одан соң есептік допты лақтыруды орындайды. Нысанаға доптың типі “бар” немесе “жоқ” деп белгіленіп отырады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Президенттік сынамалардың негізгі мақсаты не?
2. Сынамалардың қысқы, жазғы түрлерін атаңдар.
3. “Ердің саулығы – ел байлығы” дегенді қалай түсінесіңдер?
4. Үйде бір орында тұрып ұзындыққа секіруге жаттығыңдар.
5. Шапқадан жатып денені көтеруді 1 минут ішінде барынша шапшаң орындауға дағдыланыңдар.
6. 150 г-дық допты нысанаға тигізіп үйреніңдер.

1. Гимнастика сабақтарының қауіпсіздік ережелері

1. Белгілі бір спорт жабдығында гимнастикалық жаттығуларды бірнеше оқушы бір мезгілде орындау кезінде жарақаттанып қалудан сақтану керек. Мысалы, 2-3 бала бірден барып кермеге асылуға болмайды.

2. Секіру кезінде секірушінің екпіндей жүгіретін жолында және оның секіріп түсетін жерінде тұруға болмайды.

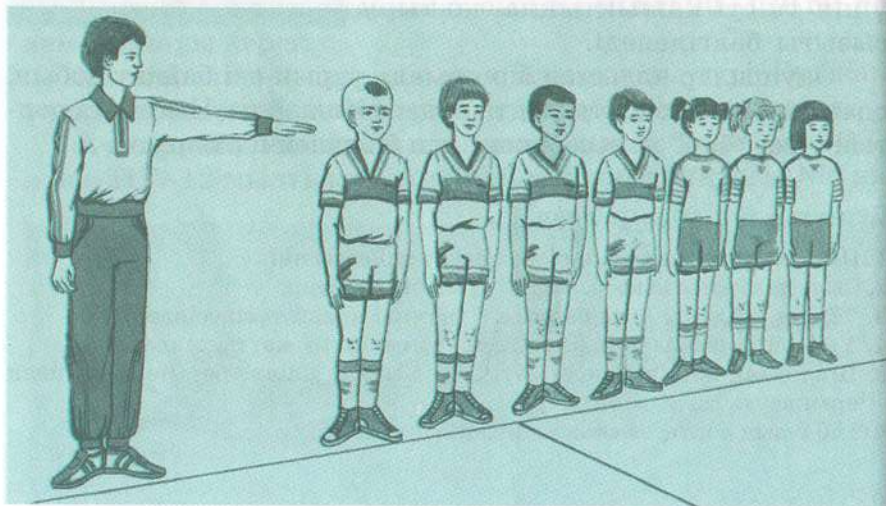
3. Спорт құралдарында (үлкен және кіші ағаш ат, бөрене, керме, шығыршық, арқан, гимнастикалық қабырға т. б. жаттығу орындағанда) секіргенде жерге міндетті түрде екі аяқпен тізені бүгіп түсу керек.

4. Арқан бойымен төмен түскенде екі қолмен кезек ұстап, екі аяқпен демеп, асықпай түсіру керек.

5. Акробатикалық және гимнастикалық құралдарда орындалатын жаттығуларды мұғалімнің рұқсатынсыз немесе команда берілмей бастауға болмайды.

6. Гимнастикалық таяқшамен немесе секіртпемен жаттығу орындағанда, оларды жақын тұрған балаларға тигізіп алмауды қатты ескеру керек.

7. Мұғалімнің немесе әріптесінің көмегінсіз спорт құралдарында күрделі жаттығулар орындауға болмайды.



8. Спорт жабдықтарында жаттығуды орындамас бұрын міндетті түрде олардың дұрыстығын тексеріп алу керек. Тексерілмеген спорт жабдықтарында жаттығулар орындауға болмайды.

9. Сабақта, үзіліс кезінде және басқа да орындарда мұғалімнің ақыл-кеңесін мұқият тыңдап алмай, күрделі жаттығулар орындауға болмайды.

10. Қандай да бір жаттығуды орындағанда, әсіресе, доп ойнап жүргенде әріптестермен де, қарсыластармен де өте әдепті, сыпайы қатынаста болу керек. Себебі спортшы басқаға күш көрсетуден, мен спортшымын деп мақтанудан, тағы басқа да жағымсыз қылықтардан аулақ болуға тиіс. Жағымсыз қылықтар спортшының беделін түсіреді.

11. Спортпен шұғылданатын оқушылар өз ақылшылары дене тәрбиесінің мұғалімі және ата-аналары екенін өстен шығармауға тиіс.

12. Дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылданып, спортпен айналысатын бала әр уақытта басқаларға үлгі болуы керек.

13. Гимнастика сабағында міндетті түрде арнаулы киім кию қажет екенін ұмытуға болмайды.

2. Дене мүшелерінің негізгі қимылдары

Дене тәрбиесіне қатысты “қимыл”, “қозғалыс” немесе “қимыл-қозғалыс” деген сөздер үнемі қолданылып келгені белгілі. Бұл атаулардың әрқайсысының өзіндік мәні бар. Мысалы, ойындар ойнау, жаттығулар орындау, жүгіру кездерінде адам бір орыннан екінші орынға ауысады. Мұны дене тәрбиесінде “қозғалыс” деп атайды. Ал енді адамның бір орында тұрғанның өзінде оның дене мүшелері түрлі қозғалыстар жасайды. Мұны дене тәрбиесінде “қимыл” деп атайды. Мысалы, қол бүгіледі, жазылады, сермеледі, жазғанда саусақтар қимылдайды; бас оңға, солға бұрылады; кеуде еңкейеді, шалқаяды; беломыртқа оңға, солға бұрылады, тіпті белгілі мөлшерде айналады; аяқты сілтейді, аяқпен тебеді, қолды сермейді және т. б.

Қимыл мен қозғалыс қатар пайдаланылғанда (мысалы, айналғанда), оны “қимыл-қозғалыс” деп қосып атайды.

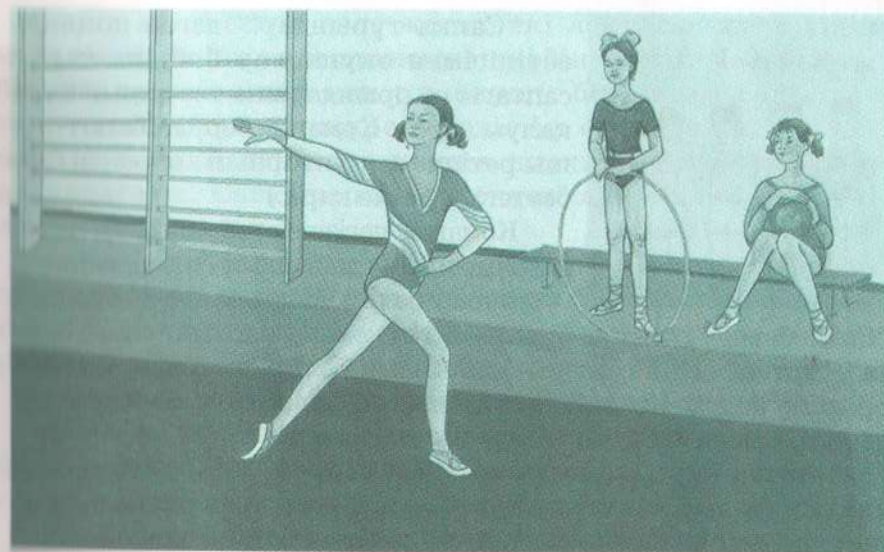
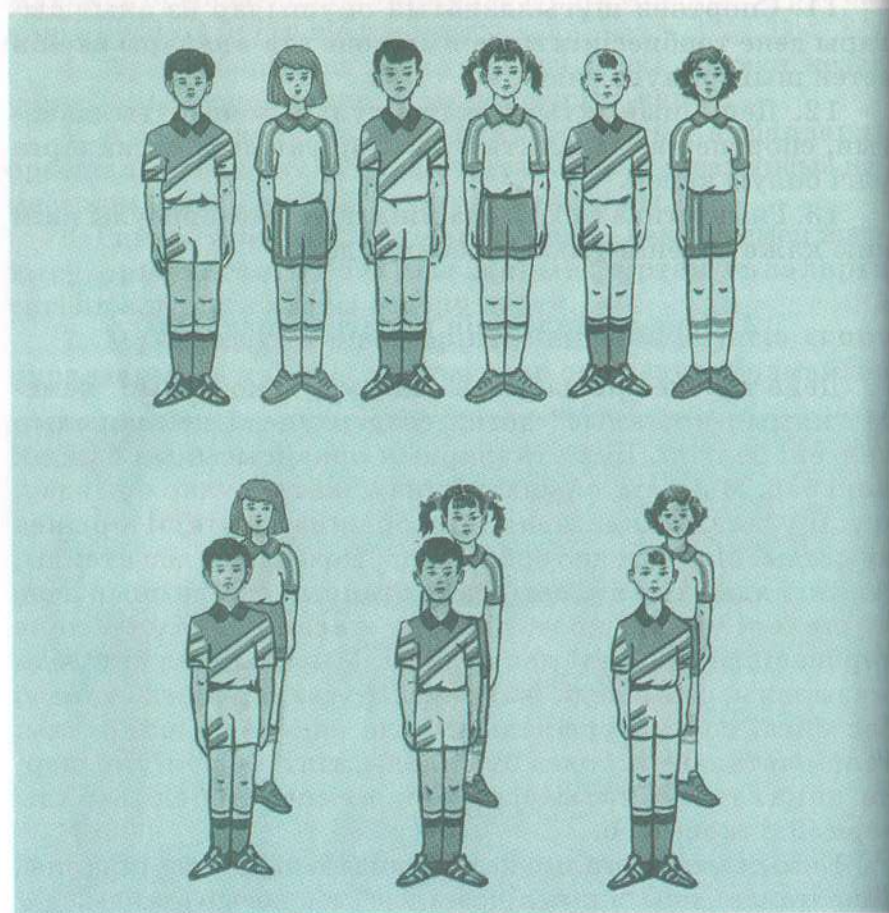
Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Дене мүшелерінің қимылдарын атаңдар.
2. Адам қандай жағдайда қозғалуға тиіс?
3. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларын орындағанда дененің қозғалысы мен дене мүшелерінің қимылын бақылаңдар.
4. “Қимыл-қозғалыс” дегеніміз не? Мысал келтіріп айтыңдар.

3. Сапқа және қатарға тұру жаттығулары

Сапқа және қатарға тұру гимнастиканың алғышарты, бастамасы болып табылады.

Дене тәрбиесі сабағында сапқа, лекке (колонна), қатарға (шеренга) тұрудың негізгі жаттығулары мен команда беру және оны орындауды үйрену күрделене отырып жалғасады.



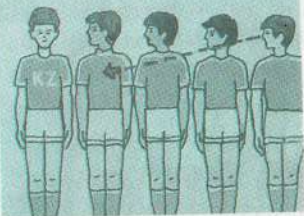
Бұл Президенттік сынаманың талаптарын орындауға мүмкіндік беретін дайындық болып есептеледі.

“Гимнастика” сөзі грек тілінде “жалаңаш жүріп жаттығулар орындау” деген ұғымды білдіретіні белгілі. Ертедегі Грецияда ата-ана өз балалары дене шынықтыру жаттығуларымен шұғылдану үшін, оларды арнаулы гимнастикалық мектептерде оқытқан. Олар дене шынықтырумен шұғылданған кезде жаттығуларды жалаңаш жүріп орындаған. Себебі, киіммен жаттығу орындау адамның күрделі қимыл-қозғалыстар жасауына кедергі келтіретін еді. Қазіргі кезде дене шынықтыру жаттығуларын орындау кезінде киілетін неше түрлі арнаулы киімдер бар. Мысалы, жеңіл атлетикаға табанында шөгесі бар спорт шөркесі (тапочка) киілсе, гимнастикаға былғарыдан тігілген жұқа шөрке, спорт ойындарына резеңке табанды шөрке киіледі. Батпан көтерушілердің арнаулы өз бөтенкелері, палуандар мен боксшылардың да арнаулы мәсі төріаді бөтенкелері, футболшылардың бутсылары болады.

Гимнастика спорттың бір түрі ретінде спорттық гимнастика мен көркем гимнастиканы, акробатика мен ырғақты (ритмикалық) гимнастиканы және еркін жаттығуларды, сондай-ақ, жалпы дамыту жаттығуларын құрайды.

Сапқа және қатарға тұрудың негізгі жаттығулары мыналар: сапқа тұру, қатарға тұру, лекке тұру, түзелу, тұзу тұру, еркін тұру, оңға бұрылу, солға бұрылу, артқа бұрылу.

ТҮЗЕЛУ



“Сапқа тұрыңдар!” деген команда естілісімен оқушылар бойына қарай саптағы өз орындарына тез барып тұра қалуы керек. Команда беруші бағыттаушы ретінде саптың орнын көрсетеді (26-беттегі суретке қара.)

Команда негізінен екі бөлімнен тұрады: біріншісі – дайындық бөлімі, екіншісі – орындау бөлімі. Мысалы, “Оңға бұрыл!”,

“Солға бұрыл!”, “Артқа бұрыл!” деген командалардың “оңға”, “солға”, “артқа” деген сөздері – дайындық бөлімі де, “бұрыл” сөзі – орындау бөлімі. Команданың дайындық бөлімі созылыңқырап айтылып, орындау бөлімі тез әрі нық айтылады.

“Артқа бұрыл!” деген команда беріліп, “бір” дегенде сол аяқтың өкшесі мен оң аяқтың басын бірден артқа бұрып, “екі” дегенде, оң аяқты сол аяқтың жанына әкеліп қою керек.

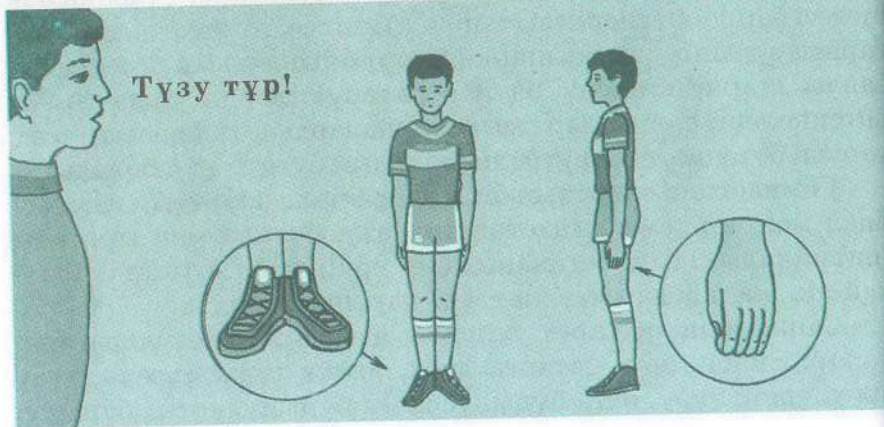
“Адымдап жүр!” деген команда берілгенде, жүруді сол аяқтан бастайды.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Саптың қандай түрлерін білесіңдер?
2. Ортаға қарап түзелудің себебін түсіндіріңдер.
3. Сапта жүру тәсілін айтып беріңдер.

4. Бір лекті саптан бірнеше лекті сап түзу

Бір лекті сапта келе жатып, тоқтамастан бірнеше лекті сап түзіп жүріп кете беруге болады. Бір лектен екі, үш, төрт лекті сап түзу былайша орындалады:



– бір лекті сапта келе жатып екі лекті сап құру үшін мұғалімнің берген командасынан кейін саптың басындағы бірінші және екінші нөмірлі оқушы бір қадам солға аттап, тоқтамай ілгері жүре береді. Ал олардан кейінгі екі оқушы тоқтамастан сол жаққа шыққан екі оқушымен қатарласады. Саптағы қалған оқушылар осы ретпен екі лекті сап құрады;

– үш лекті сап құру үшін, мұғалімнің берген командасынан кейін алдыңғы үш оқушы солға бір қадам аттап шығады. Қалған оқушылар жаттығуды екі лекті сап құрған ретпен орындайды;

– төрт лекті сап құру алдыңғы реттермен орындалады.

Саптағы қозғалыс тек сол аяқтан басталады. Оқушылар бірнеше лекті сап түзеп тұрғанда соңғы оқушы жалғыз қалса, ол бірінші лектің соңына тұруы керек.

Сапта жүріп орындалатын жаттығулар иық (кеуде), жамбас және аяқ буындарының қимылын дамытады, сонымен бірге тыныс алу мен қан айналуын жақсартады, мүсіннің дұрыс қалыптасуына көмегін тигізеді.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Бір лекті саптан екі лекті сап құру қалай орындалады?
2. Қозғалыс қай аяқтан басталады?
3. Ең соңғы оқушы жалғыз қалса, қай лектің соңына тұрады?

Жалпы дамыту жаттығулары

1. Малдас құрып отырып, қолды желкеде ұстап, кеудені шалқайта қолды жоғары көтеріп, қолдың ұшына қарау.

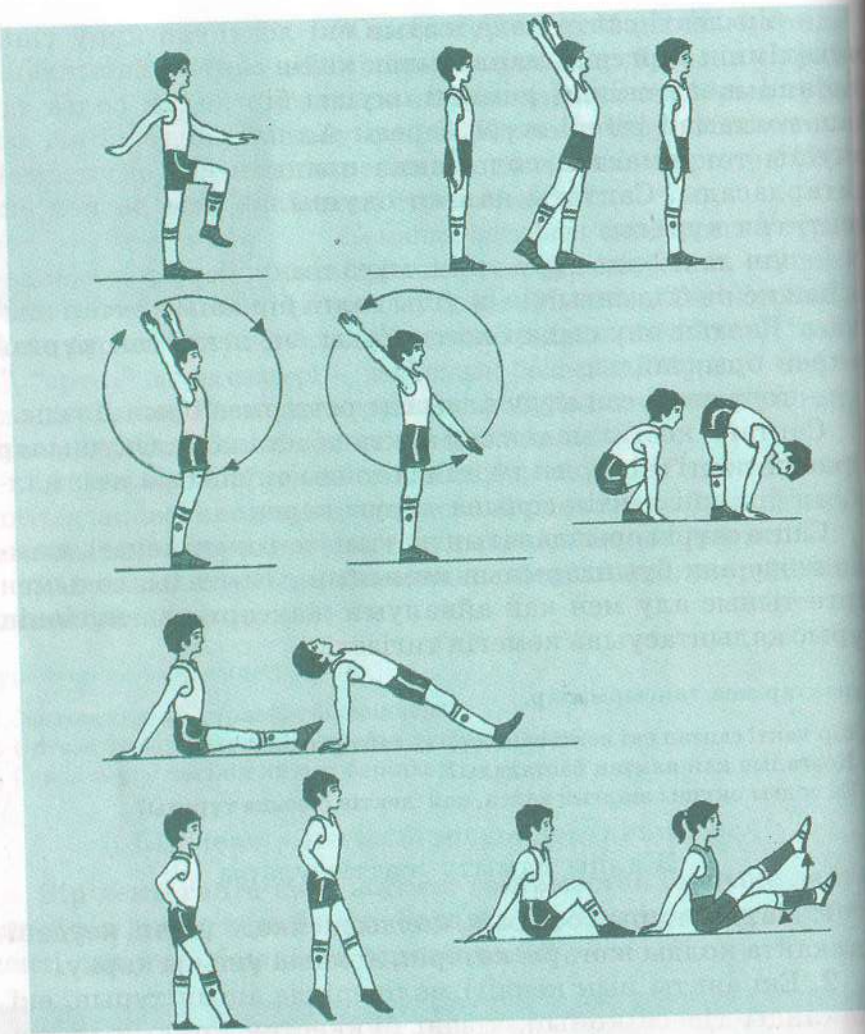
2. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде ашып тұрып, екі алақанды тізеге қойып, тізені бүкпестен қолдың ұшын біртіндеп аяқтың басына жеткізу.

3. Бір аяқпен алға қарай бір кең адым жасап, қолдың ұшын наққа тигізіп тұрып, алға қойған аяқты кере және екінші аяқтың ұшына көтеріле кеудені шалқайтып, қолды жоғары көтеру.

4. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде ашып, екі қолды наққа қойып тұрып, жан-жаққа кезекпен иілу, еңкею және қолды жоғары көтере шалқаю.

5. Екі аяқты иық кеңдігінде ашып тұрып, алға, оңға, артқа, солға және керісінше айналдыру. Мүмкін болса, жүріп орындаған дұрыс.

6. Негізгі тұрыста тұрып, алдымен бір қолды, сонан соң екінші қолды алға айналдыру.



7. Екі аяқты иық кеңдігінде ашып, қолды кеуде деңгейінде шынтақтан бүгіп тұрып, артқа қарай сілкі жазып, кеудені бір жақ жанға қарай 90° жасап бұру.

8. Шалқадан жатқан қалыптан басты екі тізенің арасына тағы домаланған қалыпқа келу.

9. Төрт тағандап тұрып, кеудені көтеру арқылы белді қайқайту және сол мезетте аяқты көтеру.

10. Екі алақанды, екі аяқтың ұшын (қыздар екі тізесін жерге тірей етпеттеп жатып, екі аяқты кезекпен артқа қарай көтеріп, қолды шынтақтан бүгіп, жазу.

11. Негізгі тұрыс – бір жақ бүйірге бір кең адым жасап, екі қолды екі бүйірге жаза көтеру.

12. Негізгі тұрыс – екі қолды екі жанға жаза ұстап тұрып, бір аяқты тізеден бүге көтеріп және оны екі қолмен қапсыра құшақтап, кеудеге тигенше тарту.

13. Сол аяқ тура, оң аяқтың ұшын жерге тигізе артқа қойып, екі қолды алақанды алға қарата жоғары көтеріп тұрып, оң аяқты алға қарай көтеріп алақанға тигізу.

14. Негізгі тұрыстан қолды жерге тірей жүрелеп отырып, қайта түрегелу.

15. Негізгі тұрыс – екі аяқтың ұшын тигізіп ұстап тұрып, қолдың көмегінсіз тізерлеп отырып, тұру.

5. Жалпы дамыту жаттығулары

Гимнастикалық таяқпен орындалатын жаттығулар

11-12 жастағы оқушылар пайдаланатын гимнастикалық таяқтың ұзындығы 78–80 см, диаметрі 1-2 см болуы керек. Үйде орындайтын жаттығулар үшін мектеп шеберханасында гимнастикалық таяқты оқушылар өздері даярлап алуына болады. Таяқпен орындалатын жаттығулар көзбен мөлшерлей білуге және бұлшық етті дамытуға көмегін тигізеді.

1. Негізгі тұрыс – таяқты арқа сыртында тігінен ұстап тұрып, отырып, тұру.

2. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде қойып, ал таяқты арқа сыртында тігінен ұстап тұрып, бір бүйірге қарай қисаю.

3. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде қойып, ал таяқты горизонталь бағытта төмен түсіріп ұстап, оны сол қалыпта жоғары көтеру.

4. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде, ал таяқты горизонталь қалыпта арқа сыртында шынтақтың ішінен өткізіп ұстап тұрып, кеудені бүйірге қарай ию.

5. Негізгі тұрыс – таяқты горизонталь қалыпта төмен түсіріп ұстап, сол қалыпта жоғары көтеріп, төмен түсіріп, арқа сыртына апарып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.

6. Таяқты горизонталь қалыпта төмен түсіріп ұстап, үстінен алға және артқа аттап өту.



7. Таяқты алақанға шаншыған сияқты тігінен ұстап, еденге сызылған сызықтың бойымен немесе гимнастикалық орындықтың үстімен жүру.

8. Таяқты алақанға шаншыған сияқты тігінен ұстап орындыққа отыру және қайта тұру.

9. Таяқты алақанға шаншыған сияқты тігінен ұстап, 5–10 адым алға қарай жүру.

10. Тізерлеп тұрып, таяқты алақанға шаншыған сияқты тігінен ұстап, оны құлатпай тұру және қайтадан тізерлеп тұру қалпына келу.

Ескерту. Негізгі тұрыс қалпында таяқ оң аяқтың үш жанында тік тұрып, ал жүрген кезде сол иықта ұсталуы керек. Таяқпен еркін тұрудың ең жақсы қалпы екі аяқты алшақ қойып, таяқты горизонталь қалыпта төмен түсіріп ұстау тұру болып табылады.

Кішкене доппен орындалатын жаттығулар

Доппен жаттығулар орындауға салмағы 65–70 г, диаметр 20–22 см болатын теннис немесе резеңке доптар пайдаланылады.

1. Допты жоғары лақтырып, оны отырыңқырап барып қағып алу.

2. Допты жоғары лақтырып, оны отырыңқырап барып сол жақтан (оң жақтан) қағып алу.

3. Түрегеліп тұрып, допты бір қолмен екінші қолдың астынан иықтан асыра лақтырып, алдыңғы жақтан екінші қолмен қағып алу.

4. Бір аяқпен тұрып, допты бір қолмен екінші қолдың астынан иықтан асыра лақтырып, алдыңғы жақтан екінші қолмен қағып алу.



5. Етпетінен жатып, допты екі қолмен жоғары лақтырып, қағып алу.

6. Допты жоғары лақтырып тізерлеп отырып қағып алу; тізерлеп отырып жоғары лақтырып, түрегеліп қағып алу.

7. Жерге отырған қалыпта допты жоғары лақтырып, жата қалып қағып алу.

8. Бір қолмен жоғары лақтырылған допты екінші қолмен үстіңгі жағына қуалай барып ұстау.

Ішкі нығыздап толтырылған доппен орындалатын жаттығулар

Ішкі нығыздап толтырылған доптың салмағы 1 кг-нан 5 кг-ға дейін болады. 5-сыныптағы ер балалар үшін салмағы 2 кг-ға дейінгі, ал қыз балалар үшін 1,5 кг-ға дейінгі нығыздап толтырылған доптарды пайдалануға болады.

1. Екі аяқты иық кеңдігі мөлшеріне қойып, ал допты бас-тан үстіне қолды соза ұстап тұрып, артқа шалқайып допты көру.

2. Допты екі тіземен қысып түрегеп тұрып, түсірмей отырып тұру.

3. Допты жоғары лақтырып, бір тізерлеп отыра қалып, екінші аяқты бір бүйірге созып тұрып, допты қағып алу.

4. Екі оқушы 7-8 адым қашықтықта бір-біріне қарап тұрып, допты екі қолмен, сонан соң бір қолмен төменнен, кеуде тұстан, желкеден, бір бүйірден лақтырысу.

5. Допты артына ұстап тұрып, еңкейе арқасымен домалатып жіберіп, алдынан қағып алу.

6. Екі аяқты алшақ қойып, допты екі қолмен жоғары соза ұстап тұрып, кеудені солға, оңға кезекпен ию.

7. Екі оқушы бір-біріне қарап тұрып, допты бір мезетте иық тұстан лақтырып, қағып алу.

8. Бұрын үйренген әдістермен допты бір-біріне бір мезетте лақтырып, қағып алу. Екі доп соқтығысып қалмау үшін біреуі допты жоғарыдан, екіншісі төменнен лақтыруы керек.

Секіртпе және қысқа жіппен секіру жаттығулары

1. Секіре жүріп, екі аяқты бір-бірінен бірте-бірте алшақтатып және қайта жақындату.

2. Осылайша секіруді бір аяқты алға, екінші аяқты артқа қою арқылы орындау.

3. Бір аяқты алға және артқа қарай сермен тұрып, екінші аяқпен секіру.

4. Бір аяқты сыртқа, ішке және алға сілтей жүріп екінші аяқпен секіру.

5. 1) екі аяқты бірге ұстап, 2) екі аяқты алшақ қойып, 3) екі қолды екі жаққа соза ұстап, 4) қолды төмен түсіріп тұрып секіру.

6. Осылайша секіруді қолды жоғары көтеріп және жоғарыда шапалақтау арқылы орындау.

7. Екі аяқты бірге ұстап, бұрыла секіру.

8. Бір аяқты алға тізеден бүгіп ұстап, екінші аяқпен секіру және алға қарай созылған аяқтың астынан әрбір екінші сан айтылу кезінде қолды шапалақтау.

9. Секіртпенің екі ұшын бір қолмен қосып ұстап, горизонталь бағытта бастың үстінде айналдырып тұрып тізерлеп отыру және қайтадан тұру (екі қолмен кезек-кезек орындалады).

10. Сызықты басып тұрып, жіпті сол жақта және оң жақта тепе-теңдікті сақтап айналдыру.

11. Секіртпені екі бүктеп, тұйықталған ұшы еденге тиіп жататындай етіп ұстап, пайда болған тұзақтан алдымен бір аяқты, содан кейін бүкіл денені өткізу.

12. Секіртпені екі бүктеп, екі қолмен керіп ұстап, екі табанмен ортасын басып отыру. Сонан соң үшке дейін санау уақытында бір аяқты алға созып ұстау.

13. Екі бүктелген секіртпенің ұштарынан екі қолмен ұстап, одан секіріп өту.

14. Екі аяқты бірге ұстап, әрбір екінші саннан кейін секіртпені аяқтың астынан өткізіп секіру.

Гимнастикалық орындықта орындалатын жаттығулар

1. Орындыққа мініп отырып, қайық ескен сияқты қимыл жасау.

2. Орындықтың үстімен еңбектеп жүру.

3. Орындыққа мініп отырып, қолды желкеге ұстап, солға және оңға тез-тез бұрылу, еңкею және шалқаю.

4. Орындықтың үстіне аяқты созып отырып, қолды арт жақтан орындыққа тіреп, аяқпен велосипедшінің қимылын орындау.

5. Орындыққа мініп отырып, қолды жоғары көтеру, бір жақ бүйірге иілу.

6. Орындыққа мініп отырып, қолды арт жаққа ұстап денені оңға және солға бұру.

7. Қолмен орындықтың артқы қырынан ұстап, екі аяқты бүгу және тура созып ұстап, жоғары көтеру. Жоғары көтерілген екі аяқтың арасын ашу және қайта біріктіру.

8. Орындықтың үстінен оңға және солға секіріп өту.

9. Орындыққа мініп отырып, екі аяқты кезекпен жоғары көтеру және аяқты алдыда отырған адамның басына асырып, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.

10. Екі аяқты орындықтың үстіне соза, екі қолды арттан еденге тіреп отырып, екі қолды алдан шапалақтап, қайтадан бастапқы қалыпқа келу.

Гимнастикалық қабырғада орындалатын жаттығулар

1. Гимнастикалық қабырғаға қарап үшінші шабақта тұрып, кеуде тұсындағы шабақтан ұстап, қолға күш сала отырып, тұру; осы ретпен бір аяқты артқа соза отырып, тұру.

2. Сол үшінші шабақта тұрып, оң қолды жанға соза кеудені оңға және сол қолды жанға соза кеудені солға бұру. Бір қолды жанға созғанда, екінші қол шабақтан ұстап тұрады. Осыдан кейін бір қолды жоғары көтеріп, кеудені шалқайту жаттығуы орындалады.

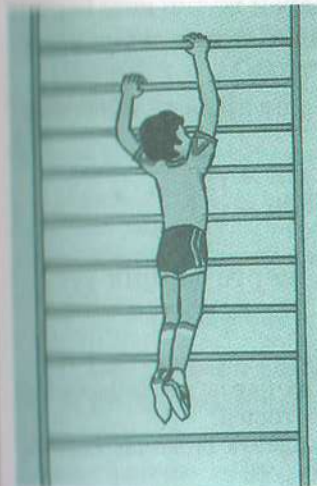
3. Қабырғаға қарап шабақтан ұстап салбырап тұру; екі аяқты тізеден бүгіп жоғары көтеру; екі аяқты бір-бірінен алашақ ұстап, тізеден бүгіп жоғары көтеру.

4. Гимнастикалық қабырғаға қол күшімен өрмелеу.

5. Арқаны қабырғаға қаратып асылып тұрып, екі аяқты кезекпен жоғары сілтеу; кеудені бұрып, аяқтың ұшын бел тұсындағы шабаққа жеткізуге тырысу.

6. Бір адым қашықтықта арқаны гимнастикалық қабырғаға қаратып тұрып, бір аяқты үшінші шабаққа қойып, еңкею және шалқаю.

7. Бір адым қашықтықта қабырғаға қарап тұрып, бір аяқты бел тұсындағы шабаққа қойып, екі қолды екі жаққа

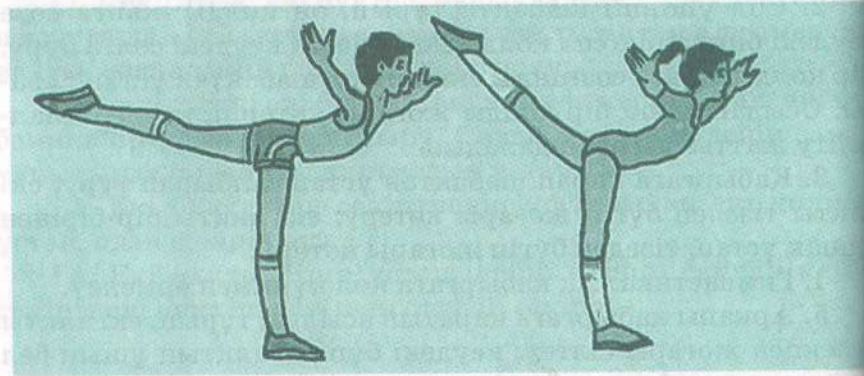


созып ұстау не иыққа қою немесе жоғары көтеру; алға қарай еңкейіп, осы қалыпта қолды жоғары көтеру.

8. Осы қалыпта қабырғаға бір қырынан тұрып, бір жақ жанына қисаю.

9. Бір адым қашықтықта қабырғаға қарап тұрып, еңкейіп, екі қолын бел тұсынан шапалақтау; кеудені жоғары-төмен серпи бүгіп, жазу.

10. Қабырғаға арқасын қаратып асылып тұрып, екі аяқты кезекпен тізеден бүгіп жоғары көтеру.



Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары

1. Екі оқушы “кыл көпірдің” (гимнастикалық бөрененің) үстінде қарама-қарсы келе жатып екеуі де құлап қалмай өтіп кетуі үшін, қарсы келген екі оқушы бір-бірін иығынан немесе белінен ұстап, оң аяқтарын бөрене үстіне қарама-қарсы қойып, оңға айнала бұрылып, сол аяқтарымен әркім өз бағытына қарай жүріп кете беру.

2. Бір аяқты алға созып тұрып, екінші аяқпен отырып, тұру; бөрененің үстінде жүреден отыру.

3. “Қарлығаш бейнесін жасап” 2-3 рет айналу жаттығуын орындау.

4. Бөрененің үстінде тізені бүге басып жүру.

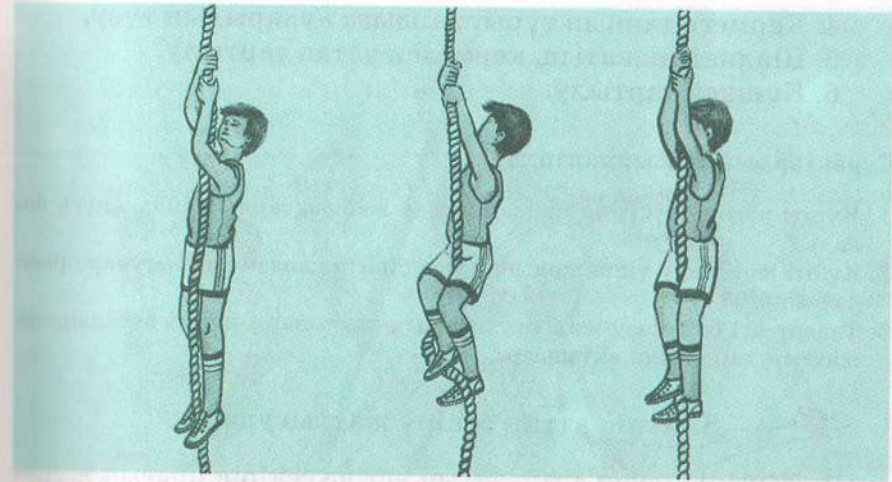
5. Бөрененің үстінде тіркеме адыммен жүгіру.

6. Теріс қарап жүру.

7. Тіркеме адыммен жүгіріп келіп, жерге секіріп түсу.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Бір адам ғана сыятын көпірдің үстінде қарама-қарсы кездесіп калған екі адам құламай қалай өтіп шығады? Көрсетіңдер.
2. Бөрененің үстінде қандай жаттығулар орындауға болады? Санама лап айтыңдар.



6. Арқанмен өрмелеу

Арқанмен өрмелегенде қол мен аяқтың күшін үйлестіре пайдалану керек. Әдетте аяқтың күші аз пайдаланылады.

Арқанмен өрмелеудің негізгі екі тәсілі қолданылады. Біріншісі – арқанды аяққа орап алып, қолды жоғарыдан ұстап өрмелеу, екіншісі – арқанды екі тіземен қысып тұрып, қолды босата беріп жоғарыдан ұстап өрмелеу.

Негізгі жаттығуды орындамас бұрын мынадай дайындық жаттығулары орындалады:

1) арқанға асылып тұрып тербелу;

2) арқанға асылып тұрып, аяқты алдыға соза жоғары көтеру;

3) асылып тұрған қалыпта аяқтың ұшын қолға тигізу.

Өрмелеу осы жаттығуларды орындап болғаннан кейін басталады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Арқанмен өрмелеудің қандай тәсілдерін білесіңдер?

2. Негізгі жаттығуды орындамас бұрын қандай дайындық жаттығуларын орындау керек? Санама лап айтып, орындап көрсетіңдер.

7. Кермеде орындалатын жаттығулар

1. Екі қолмен асылып тұрып тербелу.

2. Екі аяқтың қылтасымен асылу.

3. Бір аяқты іліп алу арқылы кермеге шығу және екі қолға таянып тұру.

4. Кермеге таянып тұрып, алдыға аударылып түсу.
5. Шалқадан жатып, кермеден ұстап тартылу.
6. Күшпен тартылу.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

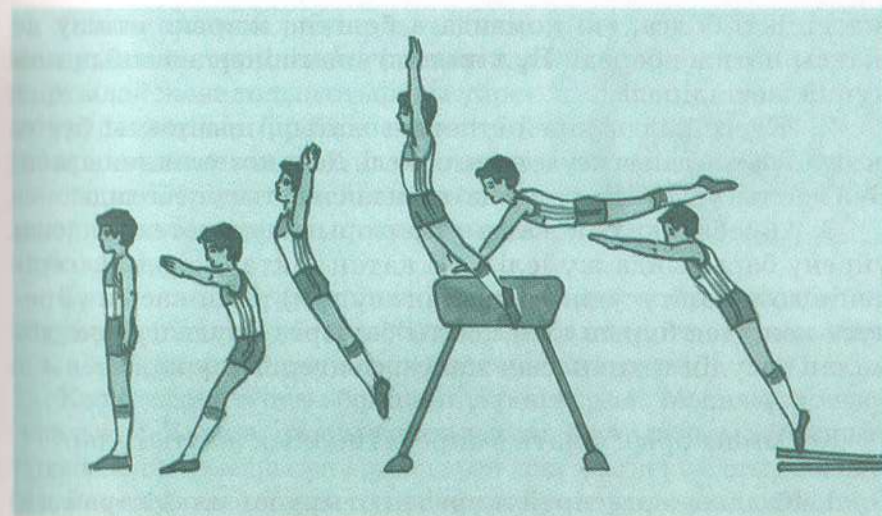
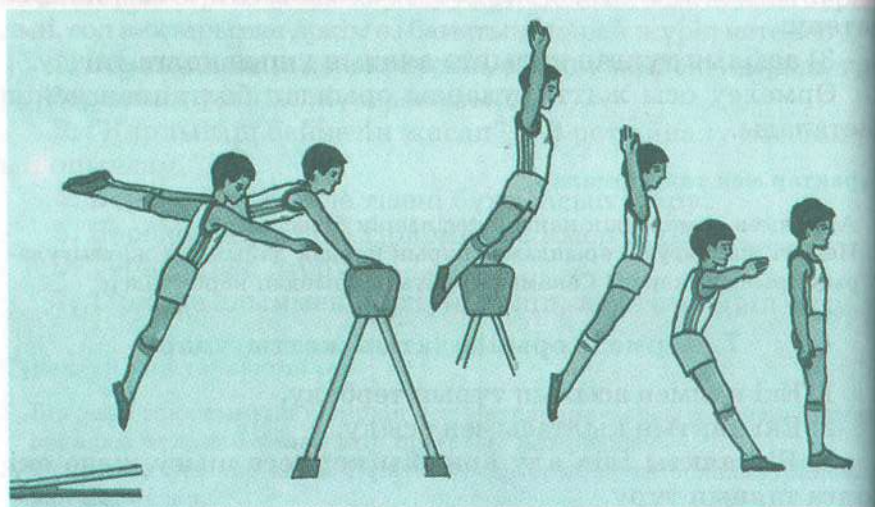
1. Күшті жетілдіру үшін қандай құрал-жабдықтарды пайдалануға болады?
2. Күшті жетілдіру үшін жолдасыңмен бірігіп қандай жаттығулар орындайсыңдар?
3. Таңертеңгі бой жазу жаттығуларының қайсылары күшті жетілдіретін жаттығулар екенін айтыңдар.

8. Ағаш аттан секіру жаттығулары

1. Жүгіріп келіп ағаш аттың үстіне секіріп шығып жүреден отырып, одан түрегеле беріп бір қолды сермей секіріп түсу.
2. Осылайша жүреден отырып, жерге оңға және солға бұрыла секіріп түсу.
3. Ағаш атқа оң (сол) қолды тіреп, екі аяқпен одан секіріп асып түсу.
4. Екі қолды тіреп тұрып, екі аяқты алшақ ұстаған қалыпта аттап секіріп өту (41-беттегі суретке қара).

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Ағаш аттан секіріп өтудің қандай әдістерін білесіңдер?
2. Ағаш аттан секіріп өтуді қалай орындайсыңдар?



9. Акробатика

Акробатика – гимнастика спортының жеке бір түрі. Спорттық гимнастиканың еркін жаттығуларының негізін қалайды. Кейін келе өз алдына спорттық акробатика деген атпен мынадай жаттығулар жиынтығын құрайды:

- 1) акробатикалық еркін жаттығулар;
- 2) жұптасып орындайтын жаттығулар;
- 3) топтасып орындайтын жаттығулар.

Акробатикалық жаттығулардың алуан түрлі болуы оларды кеңінен пайдалануға мүмкіндік береді. Акробатикалық жаттығулар өзінің құрылымы мен динамикалығы жағынан адамның қимыл қабілетін жетілдіруде негізгі рөл атқарады және бұл жаттығуларды спорт алаңында ғана емес, үй ішінде де, сондай-ақ таза ауада, көгалды жерде де, жағажайларда да орындай беруге болады.

Акробатикалық жаттығулар

1. Екі оқушы бір-бірінің көмегі арқылы қолмен жүру. Бастапқы қалып – бір оқушы екі аяғын алшақ ашып еденге отпетінен жатады. Екінші оқушы оның аяғынан ұстап көтереді де, бірінші оқушы межеленген жерге қолымен жүріп жетуге тиіс болады. Белгіленген жерге жеткеннен кейін, олар рөлдерін ауыстырады. Қолмен жүруге жаттығып болған соң, қолмен секіріп жүруге ауысуға болады. Оқушылардың саны

жеткілікті болса, екі командаға бөлініп, жарыс өткізу де жақсы нәтиже береді. Бұл жаттығу негізінен адамның қол күшін жетілдіреді.

2. Жерге қолды тірей етпеттеп жатып, шынтақты бүгіп, жазу. Бұл жағдайда кеуде еденге тиеді. Дене қозғалмағаны жөн. Бұл жаттығуды үйде, бөлмеде орындап жаттығуға болады.

3. Акробатикалық жаттығулар орындаудың техникасын үйрену барысында жүйелілікті қатаң сақтау керек. Ілгері-кейін домалап түсудің (тоңқалаң асудың) техникасын үйренуге көшуден бұрын аяқ, қолды бауырға алудың және домалап түсудің техникасын жақсы меңгеріп алу қажет.

Қосымша орындалатын акробатикалық жаттығулар

1. Қолды жерге тірей жүреден отырудан алға қарай домалап түсу.



2. Осы тәсілмен, тек аяқты айқастырып отыру қалпынан алға қарай домалап түсу.

3. Екі, үш және одан да көп домалап түсуді орындау және секіру, қарғу, түрліше бұрылу тәсілдерін орындап үйрену.

4. Волейбол, баскетбол добын құшақтай ұстап немесе таяқты қолмен тізе тұсына горизонталь ұстап, алға қарай қолды тірмей домалап түсу.

5. Қолды жерге тіреп және тірмей отыру қалпынан артқа қарай домалап түсу (тоңқалаң асу).

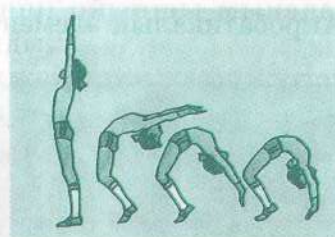
6. Қолды жерге тірей төрт тағандап тұрып, оңға және солға қарай аунап түсу.

7. Осы тәсілмен, тек қолды жерге тірей жүрелеп отырған қалыптан аунап түсу.

8. Шынтақты жерге тіреп жауырынға тұру.

9. Жүрелеп отырған қалыптан артқа аунап түсіп, арқамен жату. Сонан соң аяқты созып, жоғары көтеру. Шынтақты төсенішке, қолды белге тіреп, денені тік ұстау.

Статикалық қалыптарды – көпір жасау, баспен тұру, шатқа (шпагатқа) жартылай және толық отыруды үйрену оқушылардың бір-біріне көмек беруі арқылы іске асады. Бұл тәсілдерді жақсы меңгергеннен кейін ғана оларды өркім өз беттерінше орындауларына болады.



Көпір жасап тұру үшін екі аяқты алшақ қойып, жамбасты ілгері жіберіп шалқайғанда, бас пен екі қолды артқа қарай қатар иіп, қолды жерге тіреу керек (жоғарыдағы сурет).

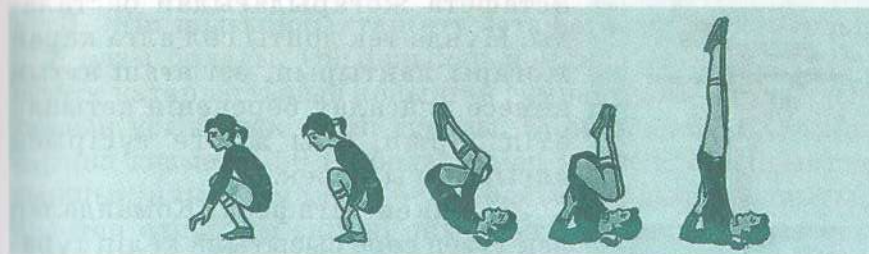
Көпір жасап тұруды біртіндеп үйренген жөн. Мысалы, гимнастикалық қабырғаға арқаны қаратып, одан жарты қадамдай қашық тұрып, қолды жоғарыдан артқа қарай доға жасап иіле отырып, шабыстан ұстау керек. Сонан соң екі қолды кезекпен төменгі шабақтарға түсіре жылжытып, еденге тіреу қажет. Бұдан соң төмен түскен тәсілмен қайтадан жоғары қарай жылжып, бастапқы қалыпқа келу керек. Егер гимнастикалық қабырға болмаса, көпір жасап тұруды екінші оқушының көмегіне сүйеніп үйренуге болады.

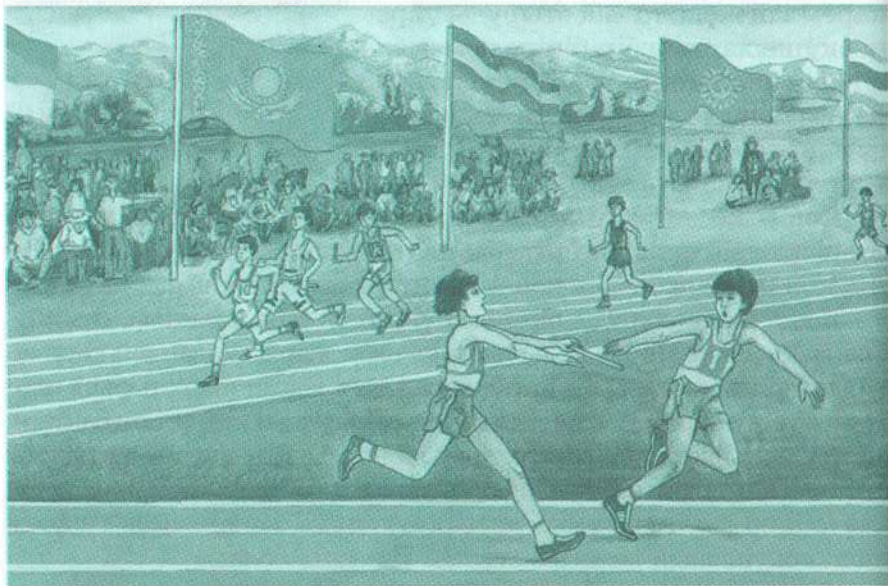
Ал қолға және басқа тұруды тізерлеп отырып, бір аяқты сермей, екінші аяқпен денені итере серпи көтеру арқылы бірте-бірте үйренуге болады. Алғашқы кезде бұған міндетті түрде екінші адамның көмегі қажет.

Акробатикалық жаттығуларда тепе-теңдікті сақтау үшін бір аяққа тұруды (қол жанда болған жағдайда) немесе “қарлығаш жасауды” үйренген жөн.

Ол үшін белді қайқайтып, басты артқа шалқайта бір аяқты артқа түзу созып, денені жерге параллель қалыпқа келтіру керек. Ал екі қолды алақанды төмен қарата екі жанға ұстау қажет. Осы қалыпта тепе-теңдікті кемінде 3 секунд ұстап тұру міндетті болып есептеледі.

Қарлығаш қалпына келу үшін гимнастикалық қабырға, бөрене және т. б. жабдықтар пайдаланылады.





1. Ептілік және жылдамдық эстафетасы. Бұл эстафетаны өткізу үшін әр команда бір лекті сап түзеп қатар тұрады. Сапты бастаушылардың қолында үлкен доп болады. Берілген белгі бойынша бірінші нөмірлі сапты бастаушылар ені 5-6 метрлік “дәлізді” бойлай допты бір қолмен жерге ұра ыршытып тез алып келе жатып, оны жоғары лақтырып, төсеніштің үстінде алға қарай бір домалап, тұрған бойда допты жерге түсірмей қағып алуы керек. Осыдан соң олар допты өзінен кейінгі ойыншыға лақтырып беріп, өздері саптың соңына барып тұрады. Екінші нөмірлер де біріншілердің істегенін қайталайды. Ойын осы ретпен жалғаса береді. Жаттығуды тез орындап біткен және қатені аз жіберген команда жеңіске жетеді.

Осы эстафетаның екінші түрі.

Эстафета жоғарыдағыдай басталады. Мұнда тек допты сәл алға қарай жоғары лақтырып, өзі ағаш аттың немесе аласалау бөрененің астынан өтіп барып, оны жерге түсірмей қағып алуы керек.

2. Үлкен эстафета. Командалар лек түзеп сөре сызығына келіп тұра-



ды. Берілген белгі бойынша бірінші ойыншы мынадай жүгіру тапсырмаларын орындайды:

- 1) “слалом” – 3-4 бағанды айналып және ирек жасап жүгіру;
- 2) кедергіден қарғу;
- 3) аласа етіп көлденең қойылған тақтайдың үстіне кеглилерді, консерві банкілерін т. с. с. тізіп қойып, тақтайды қозғамай, кеглиді түсірмей, оның астынан өту;
- 4) баскетбол добын баскетбол торына лақтырып түсіру (бір-ақ рет орындалады) немесе басқа нысанаға тигізу;
- 5) екі бала ұстап тұрған “жеңге” кіріп, екінші жағына өтіп шығу;
- 6) төсеніштің үстінде алға қарай домалап түскеннен кейін мөреге тез жүгіріп келу.

Саптағы өзге оқушылар да осы жаттығуларды қайталайды. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған және қатені аз жіберген команда жеңіске жетеді.

Осы эстафетаның екінші түрі. Командалар сөре сызығына саппен келіп тұрады. Берілген белгі бойынша бірінші ойыншы мынадай жүгіру тапсырмаларын орындайды:

- 1) төсеніштің үстінде аяқ-қолды бауырға алып, бүйірмен екі рет аунап түсу;
- 2) үлкен доп алып, оны сәл алға қарай жоғары лақтырып, бөренеден секіріп өтіп барып, жерге түсірмей қағып алу;
- 3) гимнастикалық орындықтың үстіне етпетінен жатып, қолмен тартыла отырып жылжу;
- 4) 70–90 см биіктікте көлденең орналасқан лабиринттің арасымен әрлі-берлі ирелендей жүгіріп өтіп шығу;
- 5) іші нығыздап толтырылған доппен 5-6 м қашықтықтағы кеглиді ұрып құлату;
- 6) екі бағанды сегіздік жасап айналып жүгіріп шығып, одан мөреге жүгіріп келу.

Келесі ойыншылар да осы жаттығуларды қайталайды. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді.

3. Жіп шығыршықтан өту эстафетасы. Әр командада 6–8 адам болады. Ойыншылар команда бойынша жерге немесе қатарластырып қойылған гимнастикалық орындықтардың үстіне лек түзеп тұрады. Бірінші нөмірлілер қолдарына диаметрі 50 см болатындай жіптен жасалған шығыршық алып, берілген белгі бойынша еңкейіп шығыршықтан өтіп, оны екінші ойыншыға ұсынады. Ойын осы-

лай жалғаса береді. Тапсырманы бірінші болып орындаған және тепе-теңдікті жоғалтқаны үшін айып ұпайын алмаған команда жеңіске жетеді.

4. Екі жақты тепе-теңдікті сақтау эстафетасы. Әр командада 6–8 адам болады және әр команда бір-бір гимнастикалық орындықтың алдына келіп тұрады. Бірінші нөмірлі ойын бастаушылар қолдарына гимнастикалық таяқша ұстап, берілген белгі бойынша таяқшаны алақанына немесе саусағына тігінен тұрғызады да, тепе-теңдікті сақтай отырып орындықтың үстімен тез өтіп шығады. Сонан соң таяқты қолға ұстап бастапқы орнына тез жүгіріп келіп, оны келесі ойыншыға береді. Осылайша бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Тапсырма.

47, 48-беттердегі суреттерге қарап, ойындар құрастырындар және оны сабақта пайдаланындар.

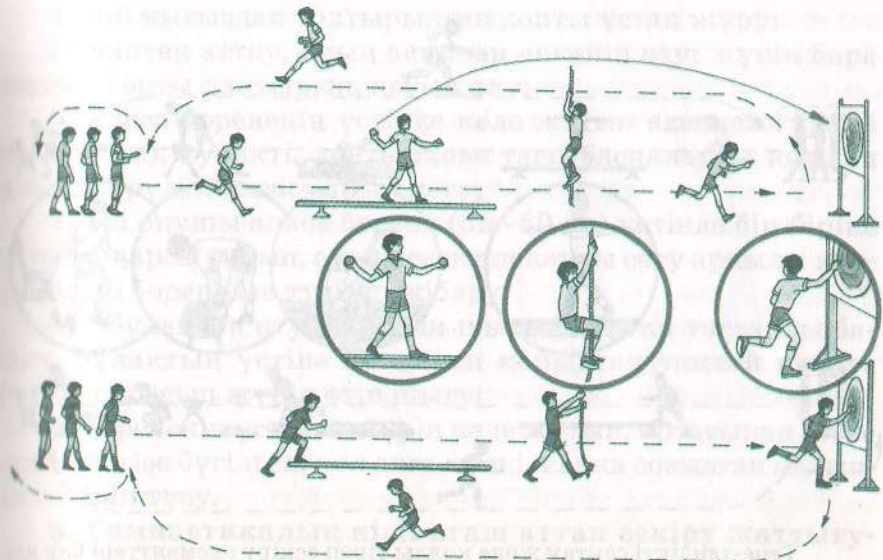
Гимнастикалық жабдықтарда орындалатын қосымша жаттығулар

1. Орташа биіктіктегі кермеге асылып тұрып (ұл балалар), екі аяқты бірдей сілтеп барып бір аяқтың қылтасын кермеге асу. Осыдан кейін екінші аяқты серпу арқылы екпіндей көтеріліп барып екі қолды керменің үстіне тіреп тоқтау. Кермеге асылған аяқты шығарып, екіншісінің жанына әкелу. Екі қолды керменің үстіне тірей ұстаған қалыптан аяқты алдыға сермей кермеден қарғып түсу.

2. Әр түрлі биіктіктегі брусьяға асылып тұрып (қыздар), бір аяқты сілтеп барып қылтаны брусьяға асу. Осыдан кейін екінші аяқты серпу арқылы екпіндей көтеріліп, брусьяның үстіне екі қолды тірей ұстап тұра қалу. Брусьяға асылған аяқты шығарып, екінші аяқтың жанына әкелу. Аяқты сермей брусьядан қарғып түсу.

Қауіпсіздікті сақтау үшін және көмек беру мақсатында жанында тұрған адам жаттығушының білегінен, қолтығынан немесе екінші қолымен бүгілген аяғынан ұстап жәрдем береді.

3. Өрмелеп шығу жаттығулары. Гимнастикалық жабдықтарды пайдалану арқылы өрмелеп шығу және асып түсу иық пен қол бұлшық еттерінің күшін дамытуға мүмкіндік береді, өзіне-өзі сенімді, төзімді, батыл болуға үйретеді.

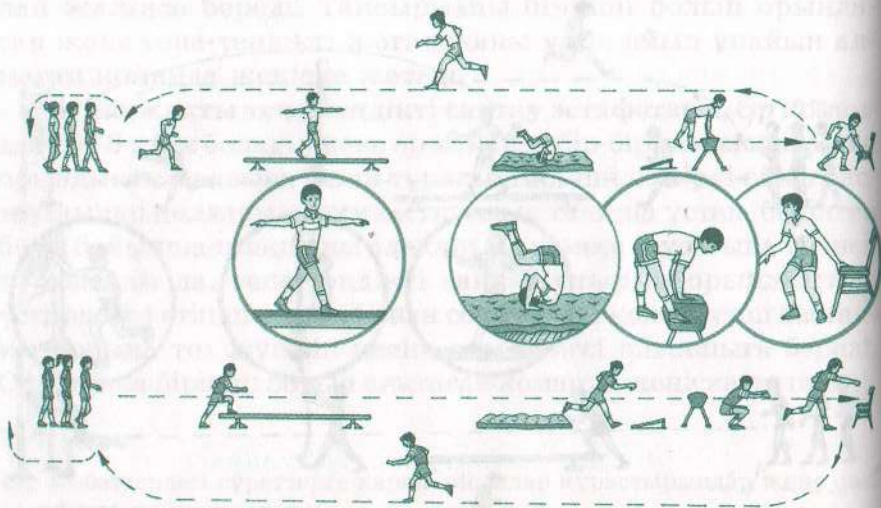


Тепе-теңдікті сақтау, нысанаға лақтыру және өрмелеп шығу элементтері бар эстафеталардың нұсқасы.

Арқанмен өрмелеу үшін екі қолды соза барып ұстап, екі тіземен арқанды қысады да, жоғары ұмтыла беріп, қолын жоғарыдан ауыстырып ұстайды. Аяқты тағы жоғары көтеріп, тіземен арқанды тағы қыса қойып, тағы да жоғары ұмтылады. Осылайша біртіндеп өрмелей береді.

Арқанмен өрмелеуді бірден игеріп кету қиын. Сондықтан мынадай дайындық жаттығуларын меңгеріп алған жөн:

- 1) баспалдақтың, орындықтың, ағаш аттың үстінде тұрып, арқаннан тек қолмен ғана ұстап салбырап тұру, екі аяқты көзек сермеп тербелу және үстелдің үстіне, еденге секіріп түсу;
- 2) түрегеп тұрып, жүрелеп отырып және шалқадан жатып арқанға асылу;
- 3) шалқадан жатып арқанға асылу қалпынан еденге екі аяқты, соңынан бір аяқты тіреу арқылы қолмен жоғары тартылу;
- 4) 45–50° көлбеу етіп қойылған гимнастикалық орындыққа төрт тағандап өрмелеп шығу;
- 5) арқаннан жасалған баспалдақпен өрмелеп шығу;
- 6) гимнастикалық қабырғаның үстіне оң аяқ пен оң қолды, сол аяқ пен сол қолды бірге қозғау арқылы өрмелеп шығу;
- 7) гимнастикалық қабырғада 2 м биіктікке қиғаштай әр түрлі тәсілмен (аяқты жанға қарай жылжытып, бір аяқтан екінші аяқты аттап өткізіп т. б.) өрмелеп шығу;

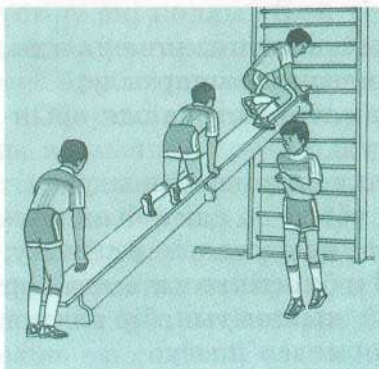


Тепе-теңдікті сақтау және қолды тіреп секіру элементтері бар акробатикалық ойындардың нұсқасы.

8) көлбеу гимнастикалық баспалдақтың үстіне сол аяқ пен оң қолды, оң аяқ пен сол қолды бірге қозғау арқылы өрмелеп шығу.

5. Бөренеді орындалатын тепе-теңдікті сақтау жаттығулары. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары көп жағдайда сабырлылықты, зеректікті, тапқырлықты, батылдықты, табандылықты, сенімділікті және ұқыптылықты дамытады. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары гимнастикалық орындықта, жұмыр немесе төрт қырлы бөренеді, гимнастикалық баспалдақта орындалады.

Бөренеді мынадай жаттығулар орындалуға тиіс:



1) бөренеді алға, жанға және артқа жылжып жүру (бөрененің биіктігі ер балалар үшін – 100 см, қыздар үшін – 80 см);

2) екі қолды екі жаққа жаза аяқтың ұшымен жүру; екі қолды мықынға қойып, тізені көтере жүру;

3) алға қарай бөрененің ортасына дейін жүріп барып, 90° және 180° -қа бұрылу;

4) іші нығыздап толтырылған допты ұстап жүру;

5) жіптен аттау, оның астынан еңкейіп өту; жүріп бара жатып допты лақтырып, қағып алу;

6) аласа бөрененің үстінде келе жатып еденнен гүрзіні (булаваны), кубикті, допты және тағы басқаларды көтеріп алып жүруді жалғастырып кету;

7) екі оқушы аласа бөрене (35–50 см) үстінде бір-біріне қарама-қарсы тұрып, алақанмен алақанды соғу арқылы қарсыласын бөренеден түсіріп жіберу;

8) “Бұлақтан өту” – судан шығып тұрған тастарды басып, бұлақтың үстіне көлденең қойылған тақтай немесе бөренені басып жүріп өтіп шығу;

9) бөрененің үстімен жүріп келе жатып, ортасынан және шетінен тізе бүгілген, қол алға не екі жаққа созылған қалыпта секіріп түсу.

6. Гимнастикалық кіші ағаш аттан секіру жаттығулары. Секіру жаттығулары, біріншіден, аяқ бұлшық еттерін жетілдіріп, дамытады, екіншіден, тыныс алу мен қан айналу жүйесінің қызметін жақсартады.

Кіші ағаш аттан секіру жаттығулары екі түрлі бағытта орындалады: біріншісі – екі аяқты ашып, көлденеңнен секіру, екіншісі – қолды соза тастап ұзыннан секіру.

Кіші ағаш аттан секіруді меңгеру үшін мынадай дайындық жаттығуларын игеріп алу керек:

1) отырған қалыпта аяқты серпу арқылы алға қарай секіру және 90° , 180° бұрыш жасап секіру;

2) жүрелеп отырған қалыпта қолды жерге тіреп және тіремей, алға, екі жанға және артқа қарай секіру;

3) бұл да сондай, бірақ алға қарай адымдап барып секіру;

4) бір орында тұрып биіктігі 40–60 см гимнастикалық орындыққа, бөренеге т. б. секіріп шығу;

5) бір орында тұрып биіктігі 40–50 см кедергіден секіріп өту;

6) тура жүгіріп келіп, “аяқты бұғу әдісімен” жіптен секіру;

7) бұл да сондай, бірақ секіру кезінде қолды бастың үстінде шапалақтау;

8) жоғарыға іліп қойылған допқа қолды жеткізу үшін биіктікке секіру; ағаш атқа қолды тіреп секіру (биіктіктері: ер балалар үшін – 110 см-ге дейін, қыздар

үшін – 100 см-ге дейін, серпілетін тіреуіштің (мостиктің) биіктігі – 10 см);

9) жүгіріп келіп, екі аяқпен бірдей серпіле көтеріліп жабдыққа (мысалы, ағаш атқа) тізерлеп отыру және қолды алға не екі жанға сермей созып секіріп түсу;

10) жүгіріп келіп, екі аяқпен бірдей серпіле көтеріліп жабдыққа шығып, қолды тіреп отыру және денені жаза алға немесе бір жақ жанға және артқа бұрыла секіріп түсу;

11) көлденең қойылған кішкене ағаш аттан екі аяқты кең ашып секіріп өту;

12) кішкене ағаш атқа секіріп шығып, жүрелеп отыру, төсенішке және диаметрі 50 см етіп сызылған шеңберге секіріп түсу.

7. Ырғақты гимнастика жаттығулары. Ырғақты гимнастика жаттығуларының жиынтығы мына төмендегідей:

1) “1–4” дегенде тізені жоғары көтере бір орында тұрып қолды сілтеп жүру; “5 – 8” дегенде бір орында тұрып әрбір есепте оңға не солға жарты бұрылыс жасап секіру (екі аяқ бірге, қол шынтақтан бүгілген қалыпта болып, секіру 3 рет қайталанады);

2) б. қ.-та тұрып, “1–3” дегенде қолды баяу жоғары көтеру, “4” дегенде б. қ.-қа келу (3 рет қайталанады);

3) б. қ. – қолды белге қойып оң аяқтың ұшымен тұрып, “1–4” аралығындағы әрбір санда екі аяқтың ұшына кезек тұру арқылы иықты жоғары-төмен қозғау (8 рет қайталанады);

4) б. қ. – қолды кеудеге ұстап жартылай отырып, “1” дегенде бас пен кеудені тік ұстап, қолды екі жаққа созу, “2” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

5) б. қ. – 4-жаттығудағыдай. “1” дегенде кеудені тік ұстап, оң аяқты жанға ұшымен қойып, қолды жанға созу, “2” дегенде б. қ.-қа келу; “3” дегенде осыны сол аяқ арқылы қайталау; “4” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

6) б. қ. – екі қолдың саусақтарын айқастырып, алақанды жоғары қаратып қолды созып ұстау. “1” дегенде қолды алға созып жартылай отыру, “2” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

7) б. қ. – екі аяқтың арасын алшақ, қолды желкеге қойып тұру. “1” дегенде екі қолды, басты оңға бұрып, жар-

тылай отыру; “2” дегенде б. қ.-қа келу; “3–4” дегенде осыны сол жақ арқылы қайталау (жаттығу 8 рет қайталанады);

8) б. қ. – қолды шынтақтан бүгіп, екі аяқты алшақ қойып тұру. “1” дегенде оң аяқтың ұшымен тұрып, оңға бұрылу, “2” дегенде б. қ.-қа келу; “3–4” дегенде осыны сол жақ арқылы қайталау;

9) б. қ. – аяқтың арасы алшақ, сол қолды желкеге, оң қолды белге, екі аяқты алшақ қойып тұрып, “1–3” дегенде сол қолды жоғары көтере оң жаққа иілу, “4” дегенде б. қ.-қа келу. Сонан соң осыны сол жақ арқылы қайталау (әр жаққа 3 реттен қайталау);

10) б. қ. – екі қолды желкеге, екі аяқты алшақ қойып, еңкейіп тұру. “1” дегенде басты түзу, жауырынды шалқақ ұстап, екі жанға созу; “2” дегенде қолды аяқтың ұшына тигізу; “3” дегенде екі қолды айқастырып ұстап, аяқтың ұшына тигізу; “4” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

11) б. қ. – қолдың ұшын жерге тіреп отыру. “1” дегенде қолды жерге тіреп жату; “2” дегенде б. қ.-қа келу (6 рет қайталау);

12) б. қ. – қолдың ұшын жерге тіреп отыру. “1–3” дегенде кеудені баяу көтеріп, қолды жаймен жоғары көтеру; “4” дегенде б. қ.-қа келу (4 рет қайталау);

13) б. қ. – қолды мықынға қойып тұру. “1–2” дегенде тізені бұғу; “3–4” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

14) б. қ. – қолды мықынға қойып тізерлеп отыру. “1–2” дегенде қолды сол жаққа созып оң аяқпен отыру; “3–4” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

15) б. қ. – басты бос ұстап, бүгілген қолды еденге тіреп етпеттеп жату. “1–3” дегенде қолды жазып, артқа шалқаю; “4” дегенде б. қ.-қа келу (4 рет қайталау);

16) 15-жаттығудағы қалыпта болып, әрбір сан айтылғанда қолды бүгіп, жазу (4 рет қайталау);

17) б. қ. – қолды кеудеде айқастырып ұстап, екі аяқты бүгіп еденге отыру. “1” дегенде аяқты жазып, қолды жанға созу; “2” дегенде б. қ.-қа келу (8 рет қайталау);

18) б. қ. – сол аяқты созып, оң аяқты бүгіп отыру. 1-ден 4-ке дейін әрбір сан айтылғанда екі аяқтың қалпын алмастырып отыру (8 рет қайталау).

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Акробатикалық жаттығулардың бастапқы қалыптарын көрсетіңдер.
2. “Көпір” жасау қалай орындалады?
3. Акробатикалық жаттығулардың тағы қандай элементтерін білесіңдер?

Үйде орындалуға тиісті арнайы тапсырмалар мен ескертулер.

1. Аяқты жоғары көтеру арқылы жауырыңа тұруды 6–8 рет қайталаңдар.
2. Арқанмен өрмелеу әдістерін біліп алыңдар, мүмкіндік болса, орындап жаттығыңдар және ондағы қимыл-қозғалысты ретімен айтып беріңдер.
3. Айнаның алдында тұрып бірнеше рет шалқая иілдір және аяқтарыңды тік ұстап, бір орында секіріп жаттығыңдар.
4. Акробатикалық жаттығулар мен спорт жабдықтарында орындалатын жаттығуларды мұғалімнің рұқсатынсыз және ол команда бермей бастауға болмайтынын есте сақтаңдар.
5. Гимнастикалық таяқпен немесе секіртпемен (скакалкамен) жаттығу орындағанда басқаға тигізіп алмауды естен шығармаңдар.
6. Жүгіріп келіп секіретін жолда және секіріп түсетін жерде тұруға болмайтынын ұмытпаңдар.
7. Арқан бойымен төмен түскенде алақан мен тізе қажалмау үшін не істеу керек екенін біліп, айтып беріңдер.
8. Денені қыздырып алмай күрделі жаттығуларды орындауға болмайтынын есте сақтаңдар және бұл талапты орындаңдар.
9. Спорт жабдықтарынан (ат, бөрене, гимнастикалық қабырға) секіргенде жерге міндетті түрде екі аяқпен түсу керектігін есте сақтаңдар.

3-тарау. ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

1. Жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережелері

Жеңіл атлетикаға жүгіру, секіру, лақтыру жаттығулары жататыны белгілі. Жеңіл атлетика сабақтарында төмендегі қауіпсіздік ережелерін қатаң сақтау керек.

1. Қысқа қашықтықтарға тек өз жолыңмен жүгіруің керек. Жүгіріп келе жатып кілт тоқтауға болмайды.

2. Жалпы жеңіл атлетикамен шұғылданған кезде резеңке табанды аяқ киім кию керек.

3. Ұзындыққа, биіктікке секіреп алдында шұңқырдағы құмды қопсытып алу қажет.

4. Спорт құралдарын (гранат, диск, найза т. б.) лақтырғанда лақтыру бағытында тұруға болмайды.

5. Лақтырылған ядроны қағып алуға болмайды және оны лақтырар кезде ядроның жерге түсіп кету жағдайынан сақтану керек.

6. Жүгіретін, секіретін, лақтыратын алаңдарды көлденең кесіп өтуге болмайды.

7. Лақтырушының оң жағында тұруға және құралдарды рұқсатсыз алуға болмайды.

8. Жауын-шашынды күндері лақтыратын құрал-жабдықтарды мұқият сүртіп, құрғатып алу керек.

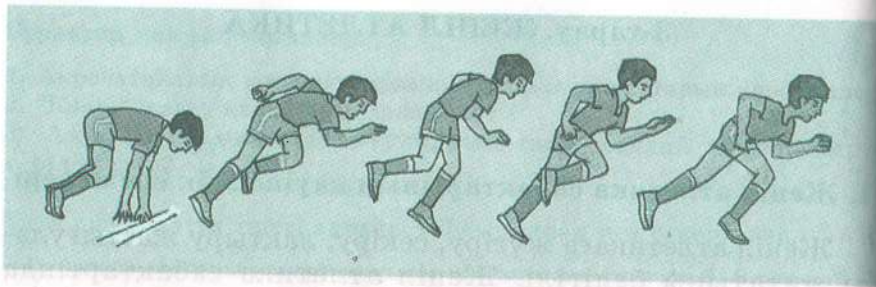
9. Тырма мен күректі сабақ өтетін жерде қалдыруға болмайды. Тырма, күрек т. б. шаруашылық жабдықтарының үшкір жағын төмен қаратып қою қажет.

2. Жүгіру

Жүгіру негізінен организмнің төзімділігін, шыдамдылығын қалыптастырады, шапшаңдықты дамытады.

Жүгірудің негізгі тәсілі – жүгіріп келе жатқанда денені дұрыс ұстай білу. Жүгірген кезде кеудені сәл алдыға өлкейтп, екі шынтақты бүгіп, екі қолды кезекпен ілгері-кейін сермеп отыру қажет. Жүгіргенде денесін дұрыс ұстай білген жүгіруші ғана жоғары нәтижелерге жетеді.

Белгілі бір қашықтыққа жүгіру үшін алдымен дайындық жаттығулары орындалады. Бұл жаттығулар жүгіруші



қандай қашықтыққа жүгіретініне байланысты орындалады. Дайындық жаттығуларын орындау мына төмендегі сөрелік қалыптарды үйренуден басталады:

- қысқа қашықтыққа жүгіруге арналған төменгі сөрелік қалып;
- ұзақ қашықтыққа жүгіруге арналған жоғары сөрелік қалып;
- сөреден шыққандағы жүгіру адымының басталуы.

Мәселен, ұзақ қашықтыққа жүгіру керек болса, онда дайындық кезінде 100–200 м қашықтықты жоғары қарқынмен жүгіріп шығу керек. Егерде қысқа қашықтыққа жүгіру керек болса, онда 20–30 м қашықтықты жоғары қарқынмен жүгіріп шығу қажет.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Жүгірудің нәтижелі болуы неге байланысты?
2. Қысқа және ұзақ қашықтыққа жүгірудің дайындық жаттығулары қандай?
3. Танертеңгі бой жазу жаттығуларын орындағанда қанша уақыт жүгіресіңдер? Себебін айтыңдар.

Қысқа қашықтыққа жүгіру

Қысқа қашықтыққа төменгі сөреден жүгіреді.

Қысқа қашықтыққа жүгіру қозғалыстың шапшаңдығын арттырады. Сонымен бірге кедергілерден өту де қозғалыстың шапшаңдығын жетілдіріп, дамытады. Кедергілерден өту ептілікті қалыптастыруға да үлкен пайдасын тигізеді.

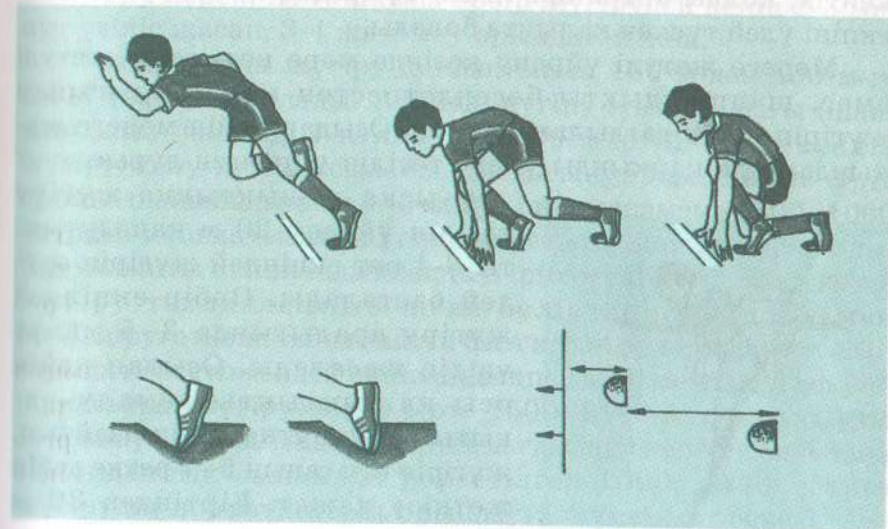
Қысқа қашықтыққа жүгіргенде аяқты сілтей әрі кең адымдап жүгіру керек және шапшаңдықты біртіндеп арттыра берген дұрыс.

Қысқа қашықтыққа (40; 50; 60; 80; 100; 200 м) жүгірген кезде аяқты сермей ұшымен басу керек. Жүгіру кезінде денені дұрыс және еркін ұстаған жөн.

Қысқа қашықтыққа жүгірудің ерекшелігі – жүгіруші жүгірер алдында түрегеліп тұрмай, бір тізесін жерге тигізіп отыру қалпында (төменгі сөрелік қалыпта) болады. Жүгірер алдында жерге бір тізерлеп, екі қолын сөре сызығына тіреп отырады. Осы жағдайды төменгі сөрелік қалып деп атайды. Жүгіргенде спорттық шұңқырларды даярлай білудің, сөреге дұрыс тұру мен берілген белгі бойынша жүгірудің үлкен мәні бар.

Төменгі сөренің қарапайым түрі – сөре сызығынан бір табан ілгері жерге кішкене шұңқыр қазылады. Сол шұңқырдан жүгірушінің тізеге дейінгі аяғының ұзындығындай (тізеден аяқтың табанына дейінгі ұзындық) қашықтыққа екінші шұңқыр қазылады. Шұңқырдың тереңдігі жүгірушінің табанының үштен бір бөлігіндей болуы керек. Екінші шұңқырдың артқы қабырғасы алдыңғы шұңқырдың қабырғасына қарағанда тігірек болады. Екі шұңқырдың да алдыңғы қабырғалары аяқтың ұшы тірелмейтіндей жайпақ болуға тиіс.

Төменгі сөреден жүгіру. “Сөреге!” деген команда естілген бетте екі қолдың ұшын жерге тигізіп, екі иық сөре сызығының үстінде немесе сәл алға шыққан қалыпта бір тізерлеп отырады. “Дайындал!” деген команда берілгенде жүгіруші артқы тізесі мен денесін сәл көтеріп, ауыз арқылы тез әрі терең тыныс алады. Осы қалыпта ол жүгірудің соңғы командасын күтіп тұрады. Мылтық атылу немесе “Марш!” деген бұйрық берілгенде жүгіруші қолын жерден көтере беріп



алға қарай бар пәрменімен ұмтылады. Бұл сәтте, егер сол аяқ алдыңғы шұңқырда тұрса, дене еңкейген қалыпта сол қолды қатты сермей жүгіру керек. Жүгіруші осындай еңкейген қалыпта құлап қалмауы үшін, ол алдыңғы аяқты шұңқырдың артқы қабырғасына тірей серпілген бетте кейінгі аяқты шұңқырдан шығарып, алға қарай сілтеуі қажет. Жүгіруші екінші рет тыныс алмастан сөреден жүгіріп шығады.

Қысқа қашықтыққа жүгіргенде бастапқы 15–25 м қашықтықты аяқты жерге қатты тірей басып жүгіру керек. Бұлай жүгіру шапшаңдықты үдете түседі.

Сөреден шыққандағы алғашқы адымдар өте кең болмай, оның есесіне өте тез болғаны жөн. 20 метрге жеткен шамада, яғни жоғары шапшаңдық қарқынына ие болғаннан кейін, жүгіруші аяқты бір қалыпты сермей отырып, мәреге дейін осы қарқынды сақтап жүгіруге тиіс.

Сөреден жүгіріп шығу шапшаңдығын арттыру үшін, алғашқы кезде 10–15 м қашықтыққа ғана жаттыққан дұрыс. Сонымен бірге мәреге жеткен соң бірден тоқтай салмай, әрі қарай 10–15 метрдей екпінді баяулата жүгіріп өткен жөн.

Мәреден өту жүгіру көрсеткіші болып табылады. Сондықтан мәреге 10 метрдей қалғанда шапшаңдықты төмендетпеуге тырысу керек.

Мәре кермесіне жақындағанда барынша екпіндей ұмтылу жүгіру көрсеткішін жоғарылатады. Мәре кермесіне тақалғанда (шамамен 1 м қалғанда) жүгіруші денесін алға еңкейтіп, қолды артқа әрі төмен түсіріңкіреп жіберсе, оның екпіні үдей түскен қалыпта болады.

Мәреге жетуді үйрену кезінде мәре кермесіне жетуді емес, шапшаңдықты бөсеңдетпестен мәре сызығынан жүгіріп өтуге дағдыланған жөн. Осыдан кейін мәреге жақындағанда қарқынды үдету тәсілін үйренген дұрыс.

Қысқа қашықтыққа жүгіру тәсілін үйрену 20 м қашықтықты 3–4 рет екпіндей жүгіріп өтуден басталады. Әрбір екпіндей жүгіру аралығында 3–5 минут үзіліс жасалады. Осыдан кейін осы қашықтықты демалу уақытын 2 минутқа дейін азайтып, жүгіріп өту санын 5–7 ретке дейін жеткізу қажет. Біртіндеп 30 м



қашықтықты 5 ретке дейін, 40 м қашықтықты 3–4 ретке дейін, 60 м қашықтықты 3–4 ретке дейін екпіндей жүгіріп өтуге жаттығу керек.

Төзімділікті шыңдау үшін жүгіру шапшаңдыққа жүгірудің орнын баса алмайды. Шыдамдылықты арттыру үшін жүру мен жүгіруді алмастыра отырып, жаттыққан дұрыс. Ойлы-қырлы жермен жүгіріп жаттыққанда жүгіру қашықтығы (жүруді және жүгіруді қоса алғанда) 200 метрден 2000 метрге дейін жетуі мүмкін. Алғашқы сабақтарда жүгіріп өтетін қашықтық шағын (200, 250, 300 м) болу керек. Жүру мен жүгіру кезектесіп отыратын қашықтықта жүру қашықтығы жүгіру қашықтығынан артық болады. Мысалы:

1) 300 м тез жүру + 200 м жай жүгіру + 300 м орташа шапшаңдықпен жүгіру + 200 м жай жүгіру + 200 м жай жүру + 100 м жай жүгіру = 1300 м;

2) 300 м тез жүру + 200 м жай жүгіру + 300 м орташа шапшаңдықпен жүгіру + 300 м жай жүгіру + 200 м жай жүру = 1400 м.

Жүгіру қашықтығы осылайша өсе береді.

Әрбір ең соңғы жүгірістен кейін міндетті түрде 100–200 м қашықтықты денені суыту үшін жай жүріп өту керек.

Төзімділікті шыңдау үшін жүгіруге кірісе отырып, жүгіру шапшаңдығын айыра білуге дағдыланған жөн. Бұл үшін әуелі 100 м қашықтықты бір-екі рет 22–24 секунд ішінде мейлінше бір қалыпты жылдамдықпен жүгіруге машықтану керек. Алғашқыда әрбір жүгіруден кейін 2–3 минут үзіліс жасап, 3–4 жаттығу орындаған жөн.

Осыдан кейін жүгіру қашықтығын 150 м-ден 400 м-ге дейін ұзартуға болады. Алайда жүгіру жылдамдығы (шапшаңдығы) бастапқы қалпында (100 м-ді 22–24 секундта жүгіру) қалуға тиіс. Осылайша дағдылану арқылы бірте-бірте орташа шапшаңдықпен 3–5 минут ішінде шамамен 800–1000 метрдей қашықтықты жүгіріп өтуге қол жеткізуге болады. Бір қалыпты шапшаңдықпен жүгіріп өтуді орындаған кезде жүгіру техникасының жеке бөліктерін меңгеру мен жетілдіруге және тыныс алуға баса назар аудару қажет. Жоғарыда көрсетілгендей шапшаңдықпен (100 метрді 24 секунд шамасында жүгіру) бірте-бірте 1500–2100 м қашықтықты 5–7 минут аралығында жүгіруге дағдылану керек. Сонда ғана Президенттік сынамада көрсетілген 1000, 2000 метрге жүгірудің нормативтерін орындауға мүмкіндік береді.

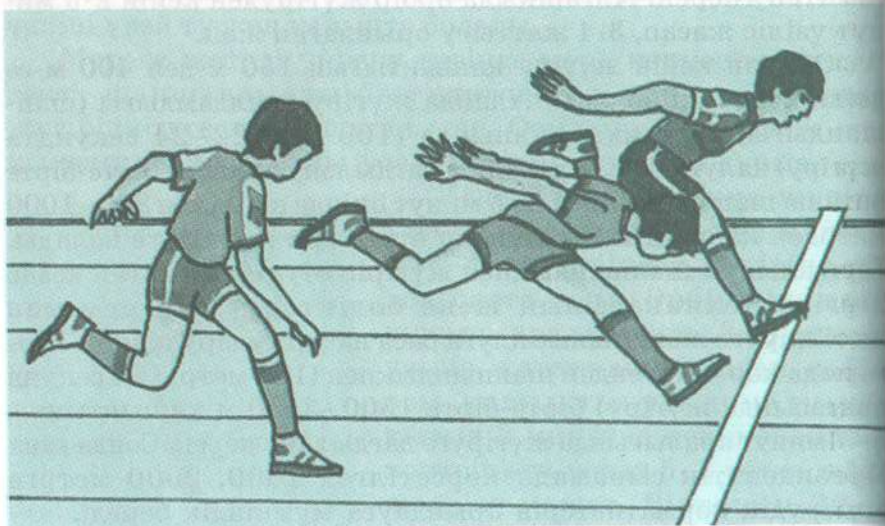
Жүгірудегі қашықтықтар мынадай:
қысқа қашықтық – 30 м – 400 м;
орта қашықтық – 500 м – 2000 м;
ұзақ қашықтық – 3000 м – 10000 м;
айрықша қашықтық – марафон жүгірісі. Ол – 42 км 195 м.

Қысқа қашықтықтарға, жоғарыда айтылғандай, төменгі сөреден жүгіреді.

400 м қашықтыққа жүгіру. 400 м қашықтыққа жүгіру айналмалы жолы бар стадионда немесе спорт алаңындағы жүгіру жолында өткізіледі. Жүгіру төменгі сөреден басталады. 400 м-ге жүгіргенде әрбір жүгіруші жеке жолмен (өз жолымен) жүгіреді. Өйткені, екінші не үшінші жолмен жүгірушінің жолы бірінші жолмен жүгірген жүгірушінің жолынан ұзынырақ болады. Сондықтан, 2- және 3-жолмен жүгірушілердің жолы 1-жолмен салыстырғанда қанша ұзын болса, бұл жолдарда жүгірушілердің сөрелері сонша метр алға қарай шығарылуы керек. Бұл жолдардың ұзындығы әрбір жолдың ішкі жақ шетінен 20 см қалдырылып барып өлшенеді.

Сөреден шыққаннан кейін адымды кең ашып, жылдамдықты да арттыра беру керек. Шапшаңдықты ұзақ сақтаудың бірден-бір кепілі – денені бос ұстап еркін жүгіру.

Мәреге жақындағанда жоғары жылдамдықты сақтай отырып, ақырғы адымда денені алға қарай еңкейте, сөре сызығынан жүгіріп өту керек. Егерде жүгіруші мәреге



бірнеше адым қалғанда қашықтықты қысқартам және уақытты ұтам деп секірсе, ол қатты қателеседі. Себебі мұндай сәтте жүгіруші тепе-теңдікті жоғалтып, кей жағдайда құлап қалуы да мүмкін. Мұндайда жылдамдық өсу орнына бөсеңдейді.

Екі не бірнеше жүгіруші мәреге қатар жеткен жағдайда, яғни тең сайыста кеудені еңкейтудің немесе иықты бұра қоюдың маңызы зор. Осындай қозғалыс көп ретте жеңіске жеткізеді.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Жүгіру қашықтықтарының түрлерін және қашықтық мөлшерін атаңдар.
2. Сөренің қандай түрлері бар?
3. Жүгіру шапшаңдығы неге байланысты? Өз ойларыңды дәлелдеп көріңдер.
4. Жүгіргенде тек өз жолдарыңмен жүгіруге тиіс екендіктеріңді ұмытпаңдар.
5. Ұзақ қашықтыққа баяу жүгіргенде қасындағылардан озуға тырыспа, сөйлеспе. Ойлы-қырлы жерлерде кездескен кедергілерден (тас, құлаған ағаш, бұта, төмпешік т. б.) аспай-саспай өтуді есте сақта.

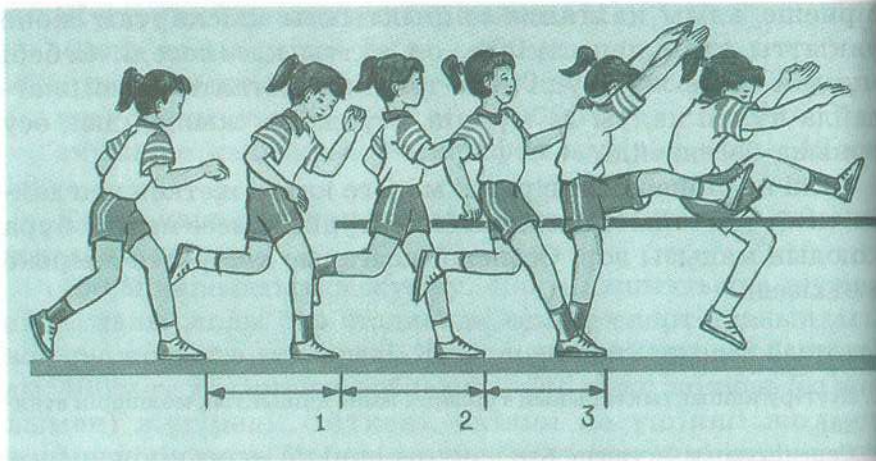
3. Биіктікке секіру

Биіктікке секіру алдында дайындық жаттығуларын білмеген және оларды міндетті түрде орындамаған оқушы жоғары көрсеткіштерге жете алмайды және Президенттік сынама талаптарын да орындай алмайды. Мәселен, ұзындыққа табиғи дайындықпен кез келген адам секіре алады, ал биіктікке дайындықсыз, арнайы жаттығусыз секіру қиын.

Биіктікке секіру үшін ең әуелі сілтейтін аяқ пен серпілетін аяқты анықтап алу керек. Содан кейін керменің биіктігі мен жүгіріп келетін ұзындық анықталады.

Биіктікке секірудің қай әдісі болмасын, жүгіріп келген бетте күш міндетті түрде серпілетін аяққа түседі. Сондықтан оң аяқпен серпілетіндер керменің сол жақ қапталынан, ал сол аяқпен серпілетіндер оң жақ қапталынан жүгіріп келуі керек. Екпін алатын қашықтықты әркім өз адымының кеңдігіне қарай белгілейді.

Биіктікке секіруді бастамас бұрын секірудің қарапайым әдісі – аттап секіруді меңгеріп алу керек. Аттап секіруді бір орында тұрып секіру арқылы үйренуге болады.



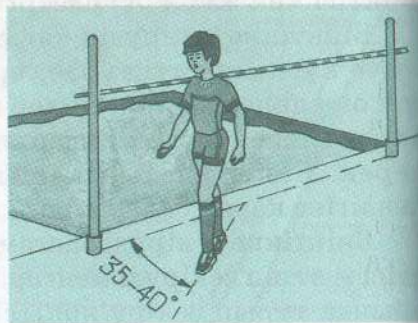
Бір орында тұрып секіріп үйрену үшін мынадай дайындық жаттығулары орындалады:

- бір орында тұрып, бір аяқты алға сілтей, екінші аяқпен серпіле секіру;
- бір орында тұрып, бір аяқты алдыға және жанға сілтеген кезде серпілетін аяқты бүгіп-жазып тұру;
- бір орында тұрып, екі аяқпен он шақты рет жоғары секіру және жоғары секіргенде 180° айналып түсу;
- сілтейтін аяқты жоғары көтеріп барып, өз орнына түсіру.

Биіктікке секіргенде серпілетін аяқты жерге нық тіреп, жоғары қарай серпілу керек. Бұл кезде аяқ бүгілген қалыпта болып, жіптің (кедергінің) үстінен асады. Жерге тізені сәл бүгіп аяқтың ұшын тірей түсу керек. Ал аяқ жерге тигеннен кейін, аяққа түсетін салмақты (күшті) азайту үшін тізені көбірек бүге түсу қажет.

Биіктікке секірушілер таза құмға немесе поролон қиқымдарымен толтырылған шұңқырға, спортзалда секірсе, қалың етіп төселген гимнастикалық төсеніштің үстіне түседі.

Екпіндей жүгіріп келіп секіру әдісінің төрт кезеңі бар: 1) екпіндей жүгіру, 2) жерден серпілу, 3) көлденең кермеден асу, 4) жерге түсу. Биіктікке



секірудің бірнеше әдісі бар. Біріншісі – екпіндей жүгіріп келіп “жиырылу әдісімен” биіктікке секіру. Мұнда секіруші 7–9 қадам қашықтықтан кермеге (жіпке) тура қараған қалыпта жүгіріп келеді. Соңғы үш адым жиі болуы қажет. Жіпке (кермеге) 3-4 табан жер қалғанда қарқынын үдете түсіп, күшті деп есептеген аяғын жерге тіреп, серпіле секіреді. Аяқты жерге тіреудің алдындағы соңғы адым мүмкіндігінше кең болып, жерге тірелетін аяқтың тізесі сәл бүгіліп, табан өкшемен тіреледі.

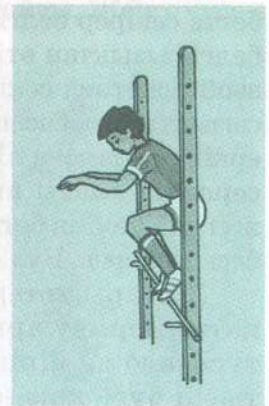
Аяқты жерге тірей басу қалпы екпіндей жүгіріп келіп биіктікке секірудің ең соңғы адымы болып есептеледі. Аяқты тірейтін орын (жер) жайлы әрі қатты болуы керек.

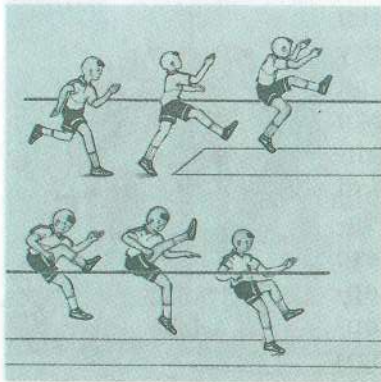
Биіктікке секіргенде тірейтін аяқтың табаны жерге тиген бетте сілтенетін аяқтың тізесін сәл бүгіп, денені алдыға және жоғары қарай жұлқи көтеру қажет. Ал жерге тірелген аяқтың тізесі бірден жазылып, қол алдыға қарай созыла көтеріледі. Жоғары сілтенген аяқ пен денені жұлқи көтеру және қолды алға сермеу қимылдарының сәтті үйлесімі жерге тірелген аяқтың тез серпіліп жазылуына мүмкіндік береді. Сілтенген аяқ кеудеге қарай бүгіле жоғары көтеріліп, кермеден асар кезде серпілетін аяқты тез тартып алу керек те, кеуде бүгілген қалыпта кермеден аса беру қажет. Кермеден асқан соң аяқты төмен соза жерге түсіп, бір орында тұрып биіктікке секірген сияқты жеңіл секіріп қойған дұрыс.

Биіктікке секіруді шағын биіктіктен (50–85 см) секіріп үйренген жөн.

“Аяқты қайшылау әдісімен” (бұны “аттап өту”, “адымдау” деп те атайды) екпіндей жүгіріп келіп биіктікке секіргенде көлденең кермеге $35-40^\circ$ бұрыш жасап тұрып, екпіндей жүгіру қажет (60-беттегі төменгі суретті қара).

Серпілетін жерді былай анықтайды. Көлденең керменің екі бағанының арасын қосатын сызықтың дәл ортасынан бастап $35^\circ-40^\circ$ -тық бұрыш жасап 3-4 табанның ұзындығындай қиғаш сызық тартылады.





Әр адамның жүгіргендегі адымының ұзындығы әр түрлі болатындықтан, жүгіруді бастайтын жерді әркім өзінше анықтауға тиісті. Ал жалпы жүгіру қашықтығы – 7–9 қадам. Егер секіруші оң аяқпен серпілетін болса, жүгіруді сол аяқтан, сол аяқпен серпілетін болса, жүгіруді оң аяқтан бастау керек.

“Қайшылау әдісімен” секіруді үйрену үшін мынадай дайындық жаттығулары орындалады:

- бір орында тұрып, көлденең кермеден секірмей, жай аттап өту;
- көлденең кермеден бір орында тұрып секіру;
- бір адым және екі, үш адым жасап секіру.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Аттап өту (секіру) әдісін орындап көрсетіндер.
2. Серпілетін аяқты қалай анықтадыңдар?
3. Танертеңгі бой жазу жаттығуларын орындағанда биіктікке секірудің қандай элементтері қатысты?
4. “Жиырылу әдісімен” биіктікке секіру жолын айтып, көрсетіндер.
5. “Аяқты қайшылау әдісімен” биіктікке секіруді айтып, көрсетіп беріндер.

4. Ұзындыққа секіру

Неғұрлым алысқа секіру үшін секірудің толып жатқан айла-тәсілдерін меңгеру керек.

Ең бірінші тәсілі – дұрыс жүгіре білу, яғни жүгіріп келген бетте секіре бер белгі-сызықтан өтіп кетпеу. Мәселен, бір оқушы белгі-сызықтан өтіп кетіп секірсе, екінші бір оқушы белгі-сызыққа жетпей секіріп қалады. Бұл екеуі де дұрыс емес. Белгі-сызықты дәл басып секіруге дағдыланған бала өз күш-қуатын еркін пайдалана алады. Ұзындыққа секіруде сілтейтін аяқ пен серпитін аяқты анықтап алудың үлкен маңызы бар. Себебі жүгіріп келген бетте белгі-сызыққа міндетті түрде серпитін аяқ басылу керек. Бұл – ұзындыққа секірудің негізгі әдістерінің бірі.

Жоғары көтеріле қалқып ұшудың соңына таман аяқты қатты сермеу арқылы оны алға қарай созу керек. Жерге түскенде ең бірінші аяқтың өкшесі тиеді. Дәл осы сәтте тізені бүге қою керек.



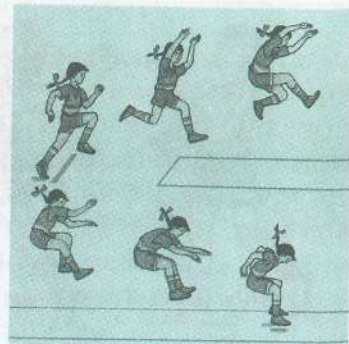
Жүгіріп келіп ұзындыққа секірудің бірнеше түрі бар. Ең қарапайым түрі – “аяқты бүгіп секіру әдісі”. Бұл әдіс бойынша секіруші 20–25 м-дей қашықтықтан жоғары жылдамдықпен жүгіріп келіп, аяқты бүгіп секіреді. Жүгірудің екі жолы бар. Біріншісі – жылдамдықты бірте-бірте арттыра жүгіру. Ол барынша қатты серпілуге мүмкіндік береді. Екіншісі – бірден қатты жүгіріп, сол жылдамдықты серпілуге дейін сақтау.

“Тізені бүгіп секіру” екпіндей жүгіруден, жерден серпілуден, қалықтаудан және жерге түсуден тұрады.

Секіруші неғұрлым шапшаң жүгірсе, ол соғұрлым алысқа секіреді. Жүгіру қарқынын бірте-бірте үдетіп, серпілетін жерге екі-үш қадам қалғанда ең жоғары шапшаңдыққа ие болуы қажет.

Жүгіру қарқынын бәсеңдетпей, екпіндей келіп секіргенде серпілген аяқ жазылып, қол сермелген аяқпен бірге алға қарай созылады. Серпілуден кейін жазылған аяқтың тізесі қайта бүгіліп, сілтенген аяқтың соңынан “қалықтап ұшу” қалпына енеді. “Қалықтап ұшудың” орта тұсында сілтенген аяқ пен серпілген аяқ қатарласып, бүгілген тізе кеудеге жақындайды. Жерге түсуге жақындағанда екі тізе қайта жазылады. Осы кезде аяқты да, кеудені де сілтей алға шығарып, екі қолды төмен түсіре кейін жіберу керек. Секіруші осы қалыпта жерге түседі. Артқа қарай құламау үшін аяқ буындарын қатайтып, бүгіп, қолды алға сермеу керек.

Ұзындыққа секіру тәсілін жақсы меңгеру үшін еркін жүгіріп келіп, көдергісіз шағын ұзындыққа секірумен көбірек айналысу керек. Осы мақсатта



мына төсілдерді міндетті түрде меңгеру қажет: 1) тез жүгіре білу; 2) серпілетін сызыққа аяқты дәл қоя білу; 3) серпілетін аяқты жерге нық тіреп, жақсы серпіле білу; 4) жерге дұрыс (мейлінше жұмсақ және артқа қарай құламай) түсе білу.

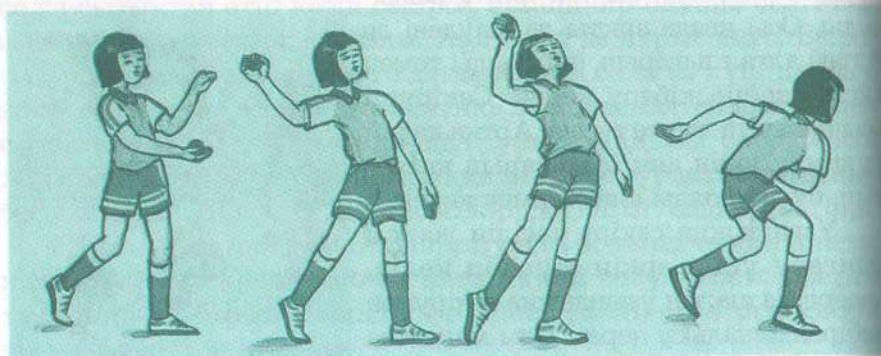
Екпіндей жүгірген әр баланың адымының ұзындығы әр түрлі болады. Сондықтан әркімнің екпін алу қашықтығы да әр түрлі болмақ. Жүгіру қашықтығы серпілетін жерге келіп жетумен сай болуы үшін, жүгіруді кім қай жерден бастайтынын біліп, есте сақтауға тиіс. Әдетте жерден серпілуге дейінгі жүгірілетін қадам саны тақ болса, жүгіруді серпілетін аяқтан, ал жұп болса, сілтенетін аяқтан бастау керек. Бұл қағида биіктікке секіргенде де пайдалы болмақ.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Ұзындыққа секіру неден басталады?
2. Ұзындыққа секіру қандай бөлімдерден тұрады?
3. Ұзындыққа секіру үшін жүгіруге неше адым жерді өзіңе лайық деп есептедің?
4. Егер оң аяқпен серпілетін болсаң, жүгіруді қай аяқтан бастайсың?
5. Секіруді бастамас бұрын секіріп түсетін жерге гимнастикалық төсеніштер төселген бе, ал секіру алаңда өткізілетін болса, оған арналған шұңқыр даярланған ба, құм қоюсыз болған ба, осыларды қадағалаңдар.
6. Секірудің кез келген түрін (ұзындыққа, биіктікке) өзіңнен бұрын секірген бала ол жерден кеткен соң ғана бастау керек екенін естен шығарма.
7. Секіру жаттығуын орындағаннан кейін тамырдың соғуы минутына 160–170-тен аспауы тиіс. Жаттығуға қайтадан кірісерде тамырлардың соғуы минутына 120–130-ға дейін төмендеуі керек. Егер бұдан асып кетсе, онда демалыс уақытын ұлғайту қажет. Тамыр соғуын білезік тамырларын басу арқылы санауға болады.

5. Лақтыру

Жеңіл атлетиканың бір түрі – лақтыру. Лақтыру құралдары: доп (үлкен және кіші), найза, балға, ядро, гранат.



Допты нысанаға дәл тигізу үшін сабақтан тыс кезде, далада ойнап жүргенде балалармен бірге тасты кім алысқа лақтыратынын анықтаудың пайдасы зор. Бұл сабақта допты алысқа лақтыруға және нысанаға дәл тигізуге жаттықтырады.

Допты алдымен бір орында тұрып, содан кейін жүгіріп келіп лақтыру жаттығулары орындалады. Лақтырудың әдістерін меңгеру күнделікті жаттығу барысында ғана біртіндеп игеріледі.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Күнде далада ойнаған кезде тас немесе доп лақтырып жаттығасыңдар ма?
2. Алысқа лақтыру күшті қажет ете ме?
Жеңіл атлетиканың мына төмендегі жаттығуларын меңгеріңдер:
 - 1) сәреде төменгі қалыпта тұрып 30–40 м қашықтықты жүгіріп өту (4–5 рет қайталансын. Сәреден шыққанда кеудені бірден тіктеп ұстауға болмайды);
 - 2) 100 м қашықтықты ең жоғары шапшаңдықпен жүгіріп өту (5–6 рет қайталансын. Жүгіріп өткеннен кейін 4–5 минуттай демалуға болады);
 - 3) 1 км қашықтықты бір қалыпты жылдамдықпен жүгіріп өту (қайталап жүгіру әркімнің шамасына қарай орындалсын);
 - 4) 100 м қашықтықты тізені жоғары көтере жүгіріп өту (2–3 рет қайталансын);
 - 5) мүмкіндік болса, 1–2 км қашықтықты құмды жерде жүгіріп өту;
 - 6) екі аяқпен серпіліп арықтан секіріп өту;
 - 7) жүгіріп келіп, бір аяқпен серпіліп арықтан секіріп өту;
 - 8) бар күшті салып тасты алысқа лақтыру;
 - 9) салмағы 1–2 кг тасты бастан асыра лақтыру;
 - 10) салмағы 1–2 кг тасты екі қолмен жоғары көтеру.

6. Жүгіру, секіру, лақтыру элементтері бар ойындар мен эстафеталар

1. “Кім алысқа секіреді?” эстафетасы. Әрқайсысының құрамы 6–8 баладан тұратын екі команда секіру сызығына таяу келіп лекке тұрады. Алдыда секіруге арналған екі алаңқай болады. Бірінші нөмірлі балалар сәре сызығына келіп, бір орыннан екі аяқпен бірдей серпіле ұзындыққа секіреді. Олардың өкшесі тиген жерден екінші нөмірлілер секіреді. Секіру осылай жалғаса береді. Қай команданың секірген қашықтығы ұзын болса, сол команда жеңіске жетеді.

2. “Кедергілерден секіре жүгіру” эстафетасы. Командалар сөре сызығының сыртына келіп тұрады. Екі командадағы балалар аралары 4-5 м болатын 3-4 жұмсақ керме жіптен бір мезетте бастап, кезекпен кедергілерден секіре жүгіріп өтіп, кері қарай да осылай жүгіріп қайтады. Жіпке тиіп кеткені үшін команда айып ұпай алады. Кедергінің биіктігі оқушылардың даярлығы мен жасына байланысты өзгеріп отырады. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Бұл эстафетаның мына төмендегідей нұсқалары да бар.

1-нұсқа. Секіре жүгіруші қолына теннис немесе волейбол добын ұстап жүгіріп, соңғы кедергіден өткеннен кейін допты келесі ойыншыға лақтырып береді де, өзі саптың соңына келіп тұрады. Қарсы эстафетаны екі топ орындарын алмастырып жүргізуге болады.

2-нұсқа. Әр команда алаңның екі шетіне қарама-қарсы орналасып, секіре жүгірушілер тек бір бағытта ғана жүгіреді. Қарсы эстафетаны екі топ орындарын алмастырып жүргізуге болады.

3-нұсқа. Екі команда да сөре сызығының сыртына лек түзеп сапқа тұрады. Әр команданың алдына қашықтығы да, биіктігі де 2-3 м болатын кергісі бар екі баған тұрғызылады (немесе залға кесе-көлденең жіп тартылады). Эстафетаны бастаушы қолына үлкен доп алып, берілген белгі бойынша оны кермеден асыра лақтырып, жүгіре барып жерге түсірмей қағып алуы керек. Сонан соң кейін қарай жүгіріп, допты келесі ойыншыға береді. Ол да осы жаттығуды орындайды. Қай команда эстафетаны бірінші болып аяқтаса, сол команда жеңіске жетеді.

3. “Мергендер” эстафетасы. Әрқайсысының құрамы 5-8 баладан тұратын екі команда теннис добын лақтыратын жерден 1,5-2 м қашықтыққа келіп қатарға тұрады. Әрбір лақтырушының қолында екі теннис добы болады. Олар берілген белгі бойынша лақтыру сызығынан 5-8 м қашықтықта тұрған ойыншылар кезекпен ілгері шығып, нысананы кезекпен екі реттен көздеп лақтырады. Жақсы нәтиже көрсеткен команда жеңіске жетеді.

4. “Секір де, жүгіре жөнел” эстафетасы. Екі команда сызықтың екі жағына бірінен-бірі 2-3 м қашықтыққа лек түзеп тұрады. Әр командадан екі ойыншы лектің алдына

шығып, секіртпе жіпті (скакалканы) айналдырып тұрады. Берілген белгі бойынша ойыншылар кезекпен тез-тез шығып, айналып тұрған жіпті іліп кетпей секіріп өтеді де, алаңның қарсы бетіне жүгіріп барып сап түзеп тұрады. Эстафетаны бірінші болып аяқтаған және аз кәте жіберген команда жеңіске жетеді.

5. “Допты ұста” ойыны. Ойыншылар екі командаға бөлінеді де, әр командадан екі ойыншы сөреге келіп тұрады. Ал екі қолына екі волейбол добын ұстаған мұғалім оларға “Марш!” деген команда беріп, доптарды ілгері қарай қадам басқан екі баланың басынан асыра жерге доға жасап түсетіндей етіп лақтырады. Егер ойыншы допты жерге түсірмей қағып алса – 2 ұпай, жерге түскеннен кейін ұстаса, 1 ұпай беріледі. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

6. “Ең мерген” ойыны. Қабырғаға (немесе қалқанға) еденнен (жерден) 2 м биіктікке диаметрлері 100, 70 және 40 см-лік үш шеңбер-нысана ілінеді. Нысанадан доп лақтыратын жерге дейінгі қашықтық ұлдар үшін – 10-12 м, қыздар үшін 8-10 м болады. Үш оқушы өз нысанасының қарсысына – доп лақтыратын жерге келіп тұрады. Әрқайсысында үш-үштен теннис добы болады. Белгі берілісімен олар доптарын нысананың дәл ортасына тигізуге тырысып лақтырады. Ең кіші шеңберге тигізгені үшін – 10 ұпай, орташа шеңберге тигізсе – 5 ұпай, үлкен шеңберге тигізгені үшін 2 ұпай алады. Үш нысанаға тигізуден ең көп ұпай жинаған оқушы жеңген болып есептеледі. Ұлдар мен қыздар бөлек жарысады.

7. “Шеңбер бойымен доп қуу” ойыны. Ойынға қатысушылар бір-бірінен қол созым қашықтықта үлкен шеңбер жасап тұрып, “бір-екі” деп санау арқылы екі командаға шартты түрде бөлініп қояды. Қатар тұрған екі ойыншыны (екеуі екі командадан) капитан етіп тағайындап, қолдарына бір-бір доптан беріледі. Белгі берілісімен екі капитанның бірі допты оңға, бірі солға (өз командасының ең жақын тұрған ойыншысына) шеңбер бойымен жағалатып лақтырады. Допты қағып алған ойыншы оны осы төртіппен әрі қарай жағалатады. Доп айналып капитанның қолына жеткенде, ол оны жоғары көтереді. Допты шеңбер бойымен ең тез өткізіп шыққан команда жеңіске жетеді.

8. “Нысанаға дәл тигізу” ойыны. Ойынға қатысушы екі команда бір-бірінен 12–16 м қашықтықта қарама-қарсы сап түзеп тұрады. Екеуінің дәл ортасына сызық сызып, оның бойына 10 кеспелтек ағаш (городки) тігіледі. Бір команданың ойыншылары қолдарына бір-бір кішкене доп алып, мұғалімнің белгі беруімен кеспелтектерді құлату үшін допты оларға қарай көздеп лақтырады. Неше рет лақтырылатыны арнайы келісіледі. Доп тиіп құлаған кеспелтек сол командаға қарай бір адым жақындатып қойылады. Бұдан кейін осы ретпен кеспелтектерді екінші команданың ойыншылары атып құлатады. Кеспелтектерді қай команда өзіне қарай көбірек жақындатса, сол команда жеңеді.

9. “Аңшылар мен үйректер” ойыны. Ойыншылар теңдей екі командаға – “аңшылар мен үйректерге” бөлінеді. Үйректер диаметрі 10–15 м-лік шеңбер ішіне өз қалауларына орналасады да, аңшылар шеңбердің сыртында тұрады. Аңшылардың біреуінің қолында волейбол добы болады. Мұғалім белгі берісімен аңшылар шеңбердің ішіне кірмей, допты әр бағытта бір-біріне лақтырып, қағып алып тұрып, кенеттен үйректерді көздеп лақтырып қалады. Ал үйректер шеңбердің ішінде бұлтара жүріп допты өздеріне тигізбеуге тырысады. Доп тиген үйректер ойыннан шыға береді. Үйректердің бәрін атып тауысқаннан кейін, ойынды басқарушы үйректерді атуға аңшылар қанша уақыт кетіргенін анықтайды. Бұдан кейін аңшылар мен үйректер орын ауыстырып ойнайды. Үйректерді атуға ең аз уақыт жұмсаған команда жеңіске жетеді.

Бұл ойынды күні бұрын уақыт белгілеп, мысалы, аңшылардың әр тобына үш минуттан ғана уақыт беріп ойнауға да болады.

10. Таяқшалармен өткізілетін эстафета. Ойыншылар екі командаға бөлініп, олар бір-бірінен 3–5 м қашықтықта параллель сап түзеп тұрады. Екі саптың алдына да сызық сызылады. Сызықтан 10–20 м жерге бір зат немесе жалауша шаншып қояды. Әр команданың бірінші ойыншысына таяқша беріледі де, төрешінің белгісі бойынша таяқша ұстаған екі бала әлгі затты немесе жалаушаны жүгіре айналып келіп, таяқшаны өзінен кейінгі дайын тұрған оқушыға береді.

Ойын шартын бұрын орындап шыққан команда жеңген болып есептеледі. Әрбір жіберілген қате үшін команда айып ұпайын алады.

4-тарау. ШАҢҒЫ ДАЙЫНДЫҒЫ ЖӘНЕ ДАЛА ЖАРЫСЫ

1. Шаңғы тебудің қауіпсіздік ережелері

1. Аязды күндері оқушылар бір-бірін байқап, үсік шалғандай белгі берген мүшесінің айналасын қармен қызарғанша ысқылап көмек көрсетуге тиіс.

2. Аяқ қажалмас үшін әркім өзіне шақ аяқ киім киюі керек.

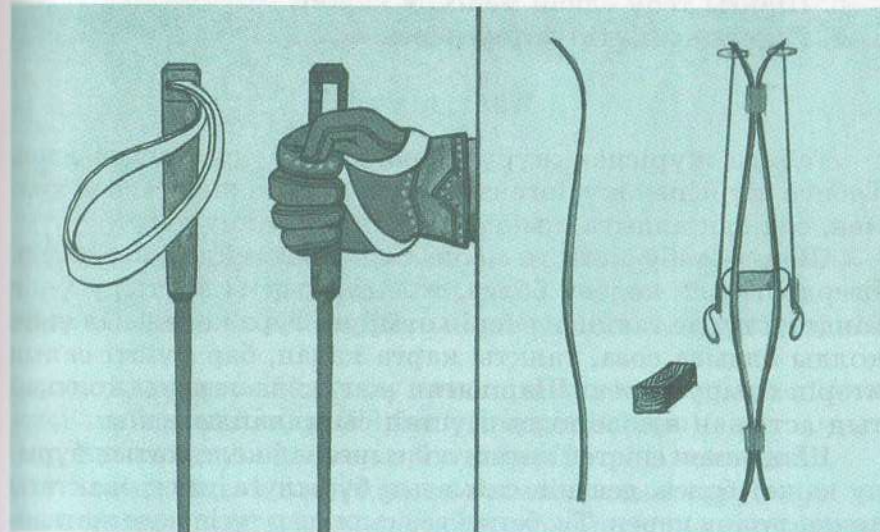
3. Егер оқушы сабақ (жарыс) уақытында түрлі себептермен жарыс жолынан шығып қалса, мұғалімге немесе шаңғы жолы бойындағы төрешіге хабар беруі қажет.

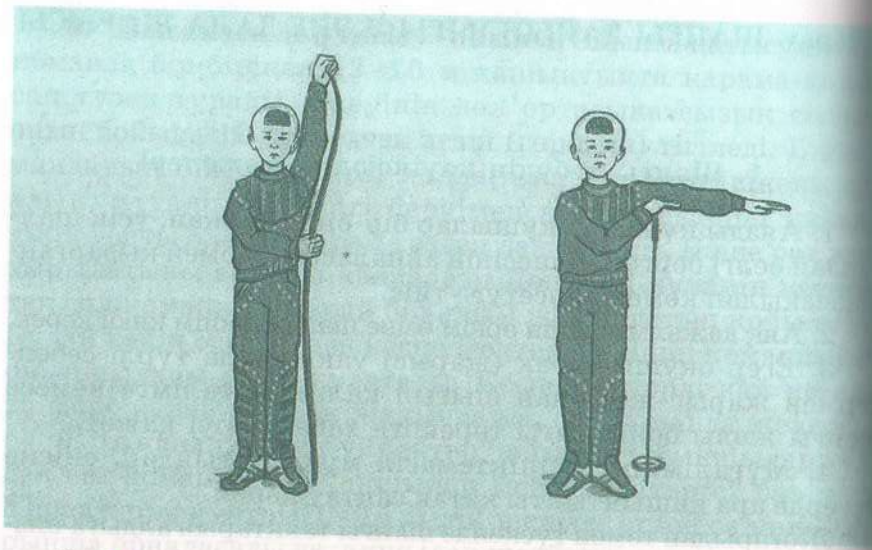
4. Мұғалімнің түсініктемесін мұқият тыңдап, еңіске түсерде ара қашықтықты қатаң сақтау керек.

Жоғарыдан төмен түскенде шаңғы таяқтарын алдыға шығаруға және төбеден түсе қалған жерге тоқтауға болмайды.

5. Қатты аяз кезінде дененің ашық жерлеріне май жағып қойған жөн.

6. Мұз айдынына шығу үшін, ең әуелі, мұздың қаншалықты қатқандығын анықтап алу қажет. Мұз кісіні көтеретіндей болып қатса, онда мұздың шеті жағадан бес сантиметрдей әрі кетеді, яғни судың қатқан беті (мұз) жағаға тиіп тұрса, онда ол – мұздың әлі кісі көтеретіндей болып қатпағандығының белгісі.





7. Шаңғышы шұңқырға, кедергілерге ұрынбас үшін жүретін жолының жер бедерін жақсы біліп алуы керек. Тұманды күндері шаңғышы ауылдан ұзап кетуіне болмайды.

Шаңғышыға қойылатын талаптар.

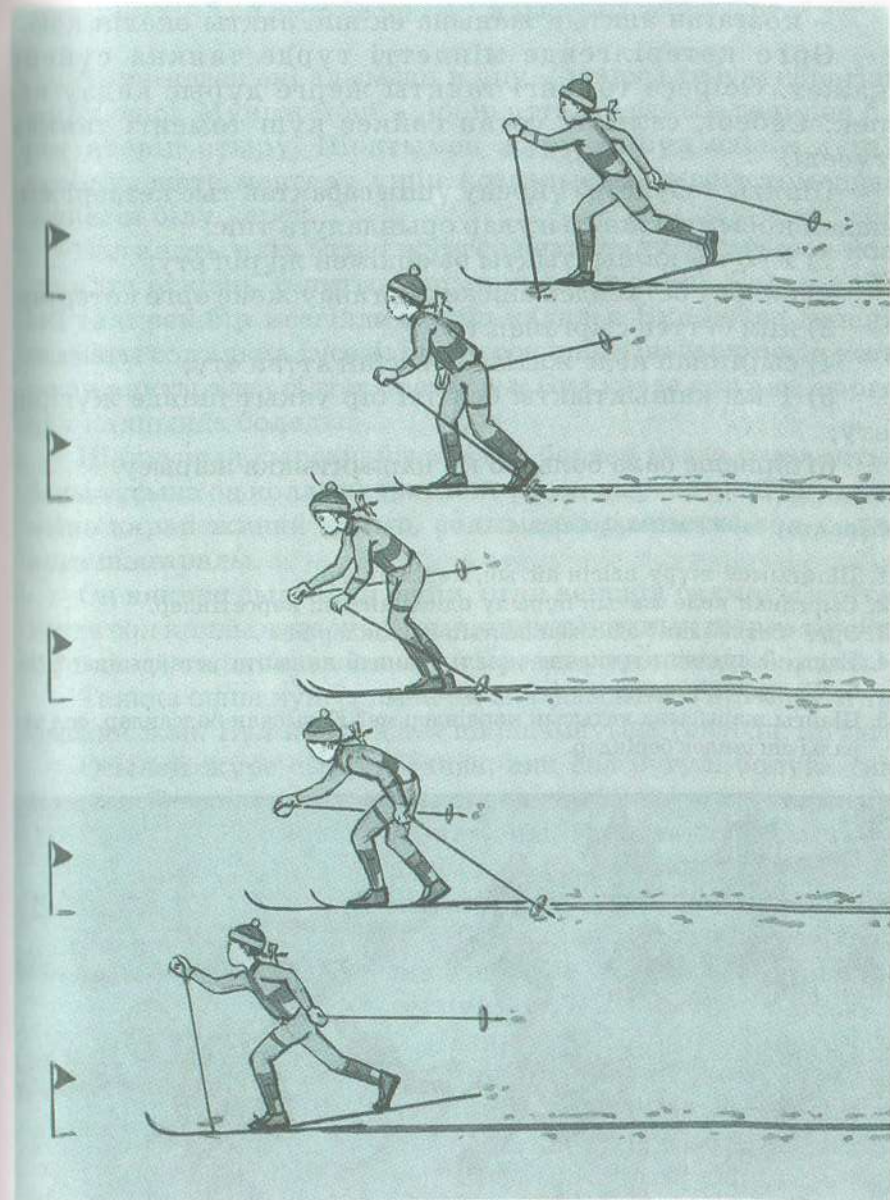
1. Жеңіл әрі жел өтпейтін киім кию керек.
2. Қары жоқ жерде, мұздың үстінде шаңғымен жүгіруге болмайды.
3. Шаңғының таяғын дұрыс пайдалана білу керек.
4. Шаңғы жақсы сырғанау үшін арнайы май жағылуға тиіс.
5. Шаңғы тебу әдісін меңгеру қажет.
6. Шаңғыны күтіп ұстау керек.

2. Табиғи жүріс

Табиғи жүріспен жүру – шаңғы тебудің негізгі әдісі. Табиғи жүріспен жүргенде оң аяқ алдыға шықса, сол қолмен, сол аяқ алдыға шықса, оң қолмен таяну керек.

Шаңғы тебу кезінде неше түрлі беткейлер кездеседі. Егерде беткей көлбеу болса, жылдамдықты арттыру үшін міндетті түрде таяқпен итеріп отыруға тура келеді. Ол үшін қолды алдыға соза, таяқты қарға қадап, бар күшті салып итеріп отыру керек. Шаршаған жағдайда таяқты қолтықтың астынан өткізе қысып ұстап сырғанайды.

Шаңғымен еңістен қиғаштай сырғанап келе жатып бұрылу қажет болса, дененің салмағын бұрылуға тиісті жақтағы аяққа түсіру керек. Тік беткейден сырғанап түсіп келе жатқан-



да жылдамдықты баяулату немесе тежеу қажет болса, “соқа әдісі” пайдаланылады (78-беттегі суретке қара).

“Баспалдақ” әдісімен өрге көтерілу реті мынадай:

- өзіңе ыңғайлы бүйіріңді өрге қаратып тұру;
- өр жағыңдағы аяғыңды көтере қозғап, орнықтырып қою;

– қозғалған аяқтың жанына екінші аяқты әкеліп қою. Өрге көтерілгенде міндетті түрде таяққа сүйену қажет. Әсіресе төменгі таяқты жерге дұрыс қадау керек. Себебі, салмақ, соған сәйкес күш төменгі таяққа түседі.

Шаңғы тебуді тез үйрену үшін сабақтан тыс кездері мынадай қосымша жаттығулар орындалуға тиіс:

- 1) 1–3 км қашықтықты өз еркімен жүріп өту;
- 2) көлбеу беткейден еңіске сырғанау және өрге көтерілу;
- 3) қия беттен сырғанап түсу;
- 4) сырғанап келе жатып арықтан аттап өту;
- 5) 1 км қашықтықты белгілі бір уақыт ішінде жүгіріп өту;
- 6) бірнеше бала болып 3 км қашықтыққа жарысу.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Шаңғымен жүру әдісін айтып, көрсетіңдер.
2. Сырғанап келе жатып бұрылу әдісін айтып, көрсетіңдер.
3. Өрге “баспалдақ” әдісімен шығып көрдіңдер ме?
4. Еңіске сырғанап түскенде таяқты қандай қалыпта ұстайсыңдар? Себебін түсіндіріңдер.
5. Шаңғы жарысына қатысып көрдіңдер ме? Қатысқан болсаңдар, сол туралы әңгімелеп беріңдер.



3. Алма-кезек екі адымдап жүру

Алма-кезек екі адымдап жүру – шаңғы тебудегі негізгі жүру әдісі. Мұның мәні – әрбір аттаған сайын таяқпен бір рет итеріп отыру. Шаңғымен жүрудің бұл әдісін дұрыс түсініп, жете меңгеру үшін қозғалыстың мына төмендегі жүйесін білу керек.

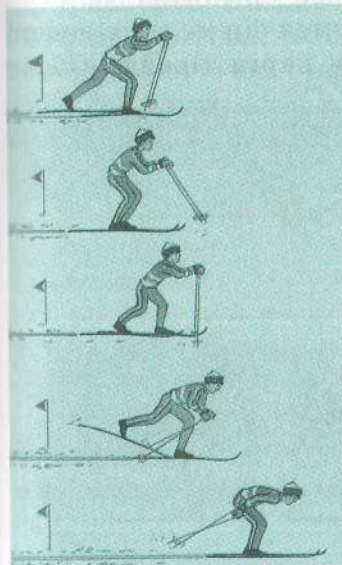
Сол аяқты алға аттап жүрген кезде таяқ ұстаған оң қолды алға өткізіп, таяқтың ұшын жерге тірейді. Содан кейін екі таяқпен бір мезгілде итеріп қалады. Бұл кезде дененің салмағы сол аяққа түседі. Бұдан соң шаңғының өкшесін көтере оң аяқты алға сілтеп тастайды. Бұл кезде сол аяқ сырғанау қалпында болады.

Шаңғының сырғанауы тоқтай берген кезде сол аяқтың басы тұсына оң қолдағы таяқтың ұшын жерге тіреп, оң аяқты өзіне қарай жинай қойып, сонымен бір мезетте сол қолды алға шығарады.

Оң аяқпен сырғанап беріп, оған дененің салмағы түскен кезде сол қолды алға шығарып, таяқтың ұшын жерге тірейді. Бұл кезде оң аяқтағы шаңғы сырғанау қалпында болады.

Таяққа онша күш салмай-ақ жылдамдықты арттыруға тырысқан жөн. Бұл қолдың тез шаршамауына септігін тигізеді.

Осылай жүре сырғанағанда, аяқ сәл бұгулі болуға тиіс. Салмақ бір аяққа түскенде, тепе-теңдікті сақтауға тырысқан жөн. Сонда ғана аяқтың сырғанау адымы ұзынырақ болып, күштің молырақ сақталуына көмектеседі.



Шаңғымен жүрген кездегі шапшаңдықтың артуы аяқты қатты серпуге де байланысты болады.

Таяқ ұстаған қолды оңды-солды қисандатпаған жөн. Таяқтың ұшы қарға тік шаншылуға тиіс.

Алға қарай алма-кезек басылатын екі адымдап жүруді жақсы меңгеру үшін оны өз жүйесін сақтап үйрену керек. Ол жүйе мына жаттығулардың ретімен орындалады.

1. Шаңғы жолымен таяқтың көмегінсіз адымдап жүру және сырғанап басып жүру.

2. Екі қолды артқа ұстап, тапталған қардың үстімен коньки тепкендей жүріспен жүру.

3. Аяқ пен қолдың қимылы үйлескен кезден бастап алма-кезек адымдап жүруге көшу. Жүре сырғанау кезінде тізе сәл бүгілген қалыпта еркін қозғалуға дағдылану керек.

Жүру кезінде мынадай қателіктер байқалуы әбден мүмкін.

Аяқтың қозғалуына қатысты қателіктер: 1) тізені бүкпей адымдау; 2) арт жақтағы бүгілген аяқты дұрыс жазбай адымдау, салмақты екі аяққа кезек түсіре білмеу; 3) аяқ пен дененің қозғалысын үйлестіре білмеу.

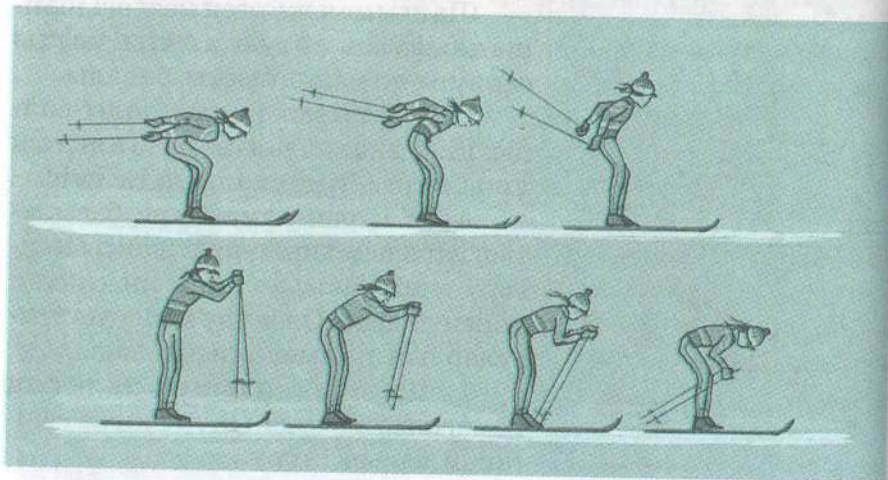
Қолдың қозғалуына қатысты қателіктер: 1) таяқты жерге дұрыс тіремеу; 2) таяқты жерге тірегенде қолдың буындарын босаңсытып алу; 3) таяқты қардан суырып алғанда оны артқа қарай сілтеу; 4) таяқты қардан мезгілінен бұрын суырып алу. (Бұл кезде дененің салмағы арт жақтағы аяқта қалып қойып, аяқтың дұрыс адымдауына кері әсер етеді.)

Жүру кезінде денені шайқалтпай, бұлғақтатпай ұстау керек.

4. Бір мезгілдегі екі адымдап жүру

1. Аяқ пен қолды бір мезгілде қозғап жүре сырғанау. Қатарынан екі рет адымдап жүрудің (жылжудың) негізгі қимыл-қозғалысы төмендегідей ретпен орындалады.

Таяқ ұстаған қолды алға шығарумен бір мезетте денені алға қарай бейімдеп, таяқтың ұшын қарға тірейді. Содан



кейін аяқты аздап бұғу арқылы дененің салмағын бірте-бірте екі қолға түсіреді. Сонан соң екі аяқты тіреп, қол буыны толық жазылғанша итереді. Таяқпен итеру арқылы шаңғымен сырғанаған кезде тізе біраз жазылады, ал қол тағы да итеруге көшу үшін алға қарай шығады. Бұл әдіс екі таяқпен бір мезгілде итеріп жылжу болып табылады. Екі қолмен бір мезгілде итеріп сырғанау жағдайында 5–8 м қашықтыққа жылжуға болады.

Бұл жүре сырғанауды үйренудің мынадай жүйесі бар. Аласа беткейдегі шаңғы жолымен жүре сырғанау үшін екі таяқты жерге бірдей тіреп, екі аяқты қатар ұстайды. Бұл кезде аяқ, қол, дене қимылын үйлестіре білуге және қимыл жасағанда дұрыс тыныс ала білуге дағдылану керек.

Жүре сырғанаудың бұл түрінде мынадай қателіктер орын алуы мүмкін: 1) таяқты алға қарай шығарғанда қол буындарын қатайтып ұстау (негізінде еркін, бос ұстау керек); 2) таяқтың ұшын алға тым алыстата немесе шетке алшақ қойып тіреу; 3) таяқты жерге тіреп серпілгенде денені түзу ұстау (негізінде кеудені еңкейту керек); 4) басты тым төмен түсіріп жіберу т. б.

2. Өрбір адымдаған сайын таяқты тіреп жүру. Бұл – шаңғымен жүгіргенде қолданылатын негізгі жүрістердің бірі. Бұлай жүру үшін сол аяқты алға аттап, оған дененің салмағы түскенде оң аяқты жерге тірей серпіледі. Бұл кезде сол аяқтағы шаңғы сырғанайтын болады. Алға қарай жылжуға сәйкес таяқтарды алға жылжыған шаңғының ұшына жақын жерге паншиды. Осыдан кейін оң аяқты ілгері жылжыта беріп, осымен бір мезетте екі таяқпен итереді. Таяқпен итеру аяқталар сәтте сол аяқты алға жылжыту да аяқталады. Осыдан кейін таяқты қардан суырып алып, екі шаңғымен бірдей сырғанай жөнеледі.

Келесі қозғалуды өрқашан келесі аяқтан бастау керек.

Жүре сырғанаудың бұл әдісін қосымша жаттығуларды пайдаланбай-ақ, тегіс немесе еңістеу жерде бірден үйренуге болады. Егер қол мен аяқты үйлестіре қозғау қиын болса, онда таяқты алға шығарысымен бір аяқпен сырғанауды ұзартыпқырап, содан кейін барып таяқты қарға тіреп итеру керек.

Үйрену кезінде жіберілуі мүмкін қателер мынадай: 1) дененің салмағы тікелей алға шығарылған аяққа түсуі; 2) табан тізеге қарағанда алға шығып кетуі; 3) сырғанап келе жатып таяқпен итергенде, бір аяқтың екіншісінен ертерек қозғалып кетуі.

5. “Шырша жасау” әдісімен өрге шығу және жоғарыдан төмен түсу

Шаңғымен өрге шығу мен жоғарыдан төмен түсу әдістерін бір мезгілде үйренген жөн.

Беткейдің тіктігі мен ұзындығына, қардың қалың-жуқалығы мен жер бедерінің жағдайына қарай өрге көтерілудің әр түрлі әдістері қолданылады. Сонымен бірге өрден сырғанап түскенде шаңғышының денесі әр түрлі қалыпта болады.

Шаңғымен серуенге шыққанда, тіпті шаңғысыз жүрген кездің өзінде өрге шығудың “жартылай шырша жасау”, “шырша жасау” және кейде “баспалдақ” тәсілдерін пайдаланады.

Өрге шығудың “жартылай шырша жасау” әдісі мейлінше тік беткейге көтерілгенде қолданылады. Бұл кезде бір шаңғы өрге тура бағытталған, ал екінші шаңғының басы сыртқа қиғаш қараған қалыпта болады. Жоғары көтеріліп жүрген кезде басы сыртқа қараған шаңғыны іш жақ қырымен басады да, жоғары қараған шаңғыны тура сырғыта аттайды.

Өрге шыққанда екі шаңғының арасында болатын бұрыштың мөлшері төбенің тіктігіне байланысты. Шаңғышының қолдары алма-кезек жұмыс істейді.

“Шырша жасау” әдісімен көтерілу тік өрге шығу кезінде пайдаланылады. “Шырша жасау” әдісімен жоғары көтерілген кезде шаңғының екі басы екі жаққа қарай қиғаш қойылады.



Шаңғының екі басын екі жаққа аша түсіп қоюдың мөлшері беткейдің тіктігіне байланысты болады. Жүргенде екі шаңғыны да ішкі қырымен басады.

Шаңғымен биіктен тура және қиғаш сырғанап түсуге болады. Сырғанап түсу кезінде шаңғышы белгілі бір тұру қалпын сақтайды.

Беткейден түсу жылдамдығын едәуір арттыру қажет болған жағдайда, тік, бұтақарасыз ашық беткейлер пайдаланылады. Бұлай сырғанау кезінде тізе едәуір бүгілген, кеуде алға ұмсына еңкейген, шынтақ төмен түсіп, қолдың басы алға шыққан қалыпта болады. Осы қалыпта шаңғышы желдің қарсы тосқауылын толық жеңе алады.

Тік тұрып сырғанап түсу әдісі жылдамдықты азайту үшін қолданылады. Себебі, тік тұрғанда шаңғышы желдің қарсылығына көбірек ұшырайды. Жылдамдықты тежеу

үшін кейде тік тұру мен екі қолды екі жаққа созу қабат қолданылады. Бұлай тұрып түсу жақсы тыныс алу үшін және жер бедері белгісіз беткейді жақсылап байқау үшін қолданылады.

Екі шаңғының арасының кеңдік мөлшері беткейдегі қардың қалыңдығына байланысты болады. Егер таудан тік сырғанап түскенде қар бос болып, шаңғы бір қалыпты жақсы сырғанаса, онда екі шаңғы бір-біріне жақын қойылады. Қары мұздақ болса немесе әбден тапталған беткей болса, дене салмағының тепе-теңдігін сақтап сырғанап түсу қиын болады. Сондықтан мұндай беткейден сырғанап түскенде шаңғының екі арасы 25–30 см-дей болуы керек.

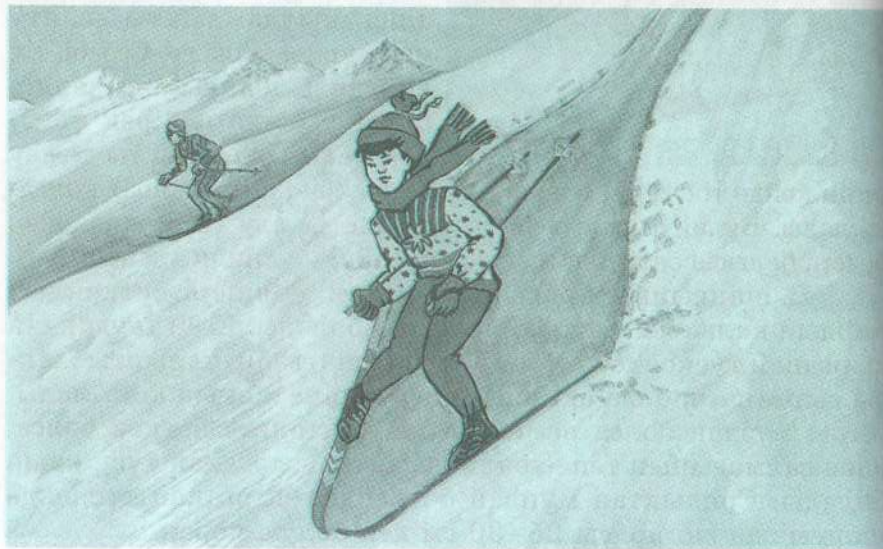
Ойлы-қырлы беткейден сырғанап түскенде немесе ойлы-қырлы жерге тақап қалғанда және кішкентай төбешікке сырғанап шыққанда тізені бүгіп, отыру қалпына көшу керек. Төбешіктен асқан бетте денені қайта жазу қажет.

Таудан сырғанап түсіп келе жатқанда жылдамдықты шаңғы таяғымен және шаңғының өзімен тежеуге болады. Таяқты тіреп тежеу онша қолайлы емес. Өйткені мұндайда таяқ бүлінеді (таяқтың ұшындағы шығыршығы жұлынады немесе өзі сынады). Таяқпен тежеуді өте сирек қолдану керек. Шаңғымен тежеудің ең тиімді әдісі – “соқа әдісімен” тежеу.

Жаңа үйрене бастаған шаңғышы дөңнен сырғанап түсуге жаттығуы керек. Биіктен сырғанап түсуді меңгеру үшін алдымен жолында кесілген ағаштың түбірі, бұта-қара сияқты кедергілері жоқ аласалау беткейді таңдап алғаны жөн. Мұндай беткейден жасқанбай, еркін сырғанап түсуге болады.

“Соқа әдісімен” тежеу үшін салмақты шаңғының соғына қарай түсіріп, екі шаңғының артын алшақтатып, басын түйістіре сырғанау керек. Сонда шаңғының ішкі қыры қарды күреген сияқты кедергіге ұшырап, тез тоқтайды.

Шаңғыны тіреп тежеуді таудан қиғаш сырғанап түсіп келе жатқанда қолданады. Бұл кезде дененің салмағын бір шаңғыға түсіріп, екінші шаңғыны біраз алға оздырады да, оның ішкі жақ қырын аздап қарға тірейді.



“Соқа әдісімен” тежеу кезінде тізені біріктіре бүкпей, тік тұру қателік болып есептеледі. Себебі, тік тұрған аяқ шаңғының артын алшақтатып, басын біріктіре ұстауға мүмкіндік бермейді, яғни тежеу мүмкін болмайды. Шаңғыны тіреп тежегенде салмақ екі шаңғыға бірдей түседі, қимыл тізесі бүгілмей, тік ұсталған аяқпен орындалады және жоғары жақтағы аяқ сәл кейін тұрады.

6. Бұрылу әдістері

Қозғалыс бағытын өзгерту үшін әр түрлі бұрылу әдістері қолданылады: 1) аттап басу арқылы бұрылу, 2) “соқа әдісімен” бұрылу, 3) шаңғыны тежеу әдісімен бұрылу, 4) қатар екі шаңғының өзімен бұрылу.

Аттап басу арқылы бұрылу бұрылатын жақтағы (ішкі) шаңғымен де, сондай-ақ сыртқы шаңғымен де орындалады. Бұрылатын жақтағы (ішкі) шаңғымен бұрылу – бұрылу әдістерінің ішіндегі қозғалысты барынша жылдамдататын әдіс.

Сол жаққа бұрылар кезде дененің салмағын оң аяқтағы шаңғыға түсіріп, оң жақ тізені бүгіп және оны сол жаққа бұру керек. Сонда сыртқы шаңғы (сол жаққа бұрылғанда оң аяқтағы шаңғы сыртқы шаңғы болып есептеледі, ал оңға бұрылғанда – керісінше) қарға ішкі қырымен қойылады. Содан кейін сол аяқтағы (ішкі) шаңғының басын солға бұрып, дененің салмағын осы шаңғыға ауыстыру қажет. Шаңғышы енді оң аяқтағы шаңғыны сол аяқтағы шаңғыға қатар қойып, осы бұрылған бағытта сырғанап береді немесе келесі аттап басу арқылы бұрылу әрекетін жалғастырады.

Сыртқы шаңғымен аттап басу арқылы бұрылу әдісі төбеден төменгі жылдамдықпен сырғанап түсіп келе жатқан кезде қолданылады.

Тегіс жерде 2 шақырымға дейінгі қашықты жүріп өту үшін, шаңғымен жүрудің жоғарыда айтылған алма-кезек екі адымдап жүру мен бір мезгілдегі екі адымдап жүруді және бұрылу әдістерін жете меңгеру қажет. Әрине, бұларды үйрену алғашқы сабақтардағы оқу-жаттығу алаңында өткізіледі. Оқу-жаттығу алаңы – бір-бірінен 5 м қашық етіп екі шаңғы жолы (біреуі екіншісінің ішінде) салынған төрт бұрышты кеңістік. Алаңның ұзындығы 80–100 м-ден кем болмағаны дұрыс.

2 шақырымға шаңғымен жүруді ашық далада өткізген дұрыс. Ондай мүмкіндік болмаса, мектептегі оқу-жаттығу алаңында өткізуге де болады. Мүмкіндік болса, осы қашықтықты жергілікті жердің егіс учаскесінен іріктеп алу керек.

2 шақырым қашықтықты жүріп өту барысында алма-кезек екі адымдап жүруді, сырғанауды және бір адымдап, қолды бір мезгілде тіреп жүруді, бұрылу әдістерін байланыстыра, үйлестіре білуге дағдыланған жөн. Бір жүрістен екіншісіне адымдамай сырғанау арқылы ауысу әдістері қолданылады. Бұл қашықтықты жүріп өту кезінде оқушы өзінің күшін, шыдамдылығын, жылдамдығын т. б. ескере отырып, қашықтықтың кейбір бөлігін жоғары жылдамдықпен, енді бір бөлігін қалыпты жүріспен өтіп шығуына тура келеді. Ең бастысы: сөреден дұрыс шыға білу, жүрілетін қашықтықты дұрыс жүріп өту, жылдамдықты арттыратын тұста оны солай орындау, мәреге жақындағанда жылдамдықты үдету. Бәрі дұрыс есепке алынса, жүріп өту нәтижелі әрі пайдалы болады.

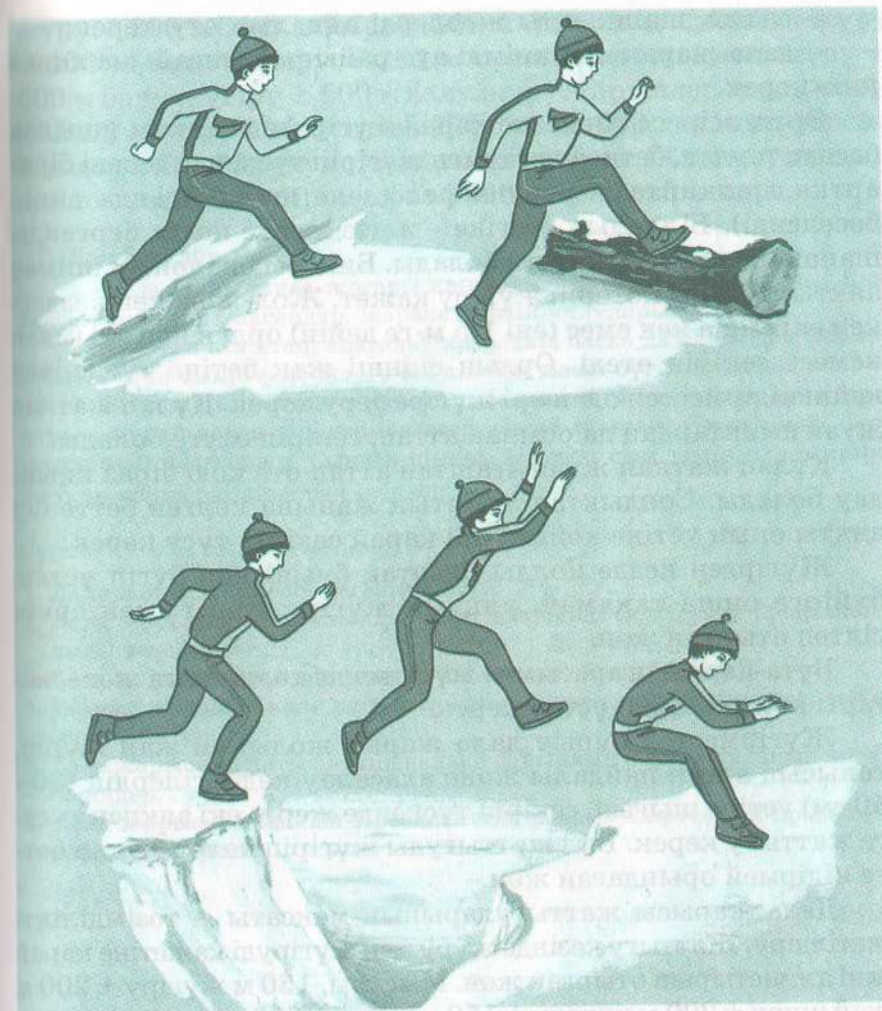
Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Шаңғымен сырғанаудың қандай әдістерін білесіңдер?
2. Президенттік сынаmanın шарты бойынша сендер шаңғымен қанша километрді және оны қанша уақытта жүгіріп өтулерің керек?
3. Қай кезде қатарынан екі адым жасауға болады?
4. Шаңғы теуіп келе жатып жолдасыңды қуып жетсең, оның шаңғысының артын басып кетпе. Шаңғы жолын босатуын өтің немесе жолдың жанымен басып озып кет.
5. Таудан төмен түскенде таяғыңды алдына шығарма.
6. Өз шаңғың болғаны жөн екенін сезіндің бе? Неге?
7. Шаңғыны күте біліңдер.

Дала жарысы (кросс)

Қазақстанның қары жоқ өңірлерінде шаңғының орнына дала жарысымен шұғылдануға тура келеді.

Дала жарысы – кедергілері көп, яғни ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Онда жарысқа қатысушылар ағып жатқан бұлақтан секіріп өтеді. Секіре алмаса, айналып өтудің жолын іздейді. Өрге шығады, еніске құлдилаиды, аспалы көпірден өтеді және т. б. Негізгі мақсат – кездесетін кедергілерден дұрыс өте білу.



Дала жарысының ережелері мынадай:

- жүгіруді бірден жоғары қарқынмен бастауға болмайды. Себебі, бірден қатты жүгірген адам тез шаршайды да, межелі жерге жете алмай қалуы мүмкін;
- алыс қашықтыққа жүгіруді баяу бастап, жылдамдықты біртіндеп үдете беру қажет;
- арықтардан, көлденең ағаштардан және т. б. аттап немесе секіріп өткенде өте мұқият болу керек;
- жолсыз шөптесін жерде жоғары қарқынмен жүгіруге болмайды. Себебі, онда көзге көрінбейтін шұңқыр, үлкен тас т. б. болуы мүмкін;

- сазды, шалшықты жерлерді айналып өту керек;
- дала жарысына киімді ауа райының ыңғайына қарай кию керек.

Өрге, әсіресе тік бетке қарай жүгіргенде аяқты ұшынан басып, таудан, беткейден төмен жүгіріп түскенде денені біраз артқа шалқайта жүгіру керек (дене шалқайғанда екпін бәсеңсиді). Ылдидың етегіне – тегіс жерге шыға бергенде, шапшандықты ұлғайтуға болады. Биік өскен шөптің ішімен аяқты жоғары көтеріп жүгіру қажет. Жол-жөнекей кездескен ені онша кең емес (ені 1,5 м-ге дейін) ордан кең адымдан немесе секіріп өтеді. Ордың екінші жақ бетіне түскеннен кейін кідірместен одан әрі жүгіре беру керек. Құлап жатқан жуан ағаштардан да осылай аттап, секіріп өтуге болады.

Құлап жатқан жуан ағаштан аттап өте қою біраз қиындау болады. Сондықтан ағаштың жанына келген бетте бір аяқты оның үстіне қойып, әрі қарай секіріп түсу керек.

Жүгірген кезде қолды шынтақ буынынан бүгіп ұстап, бүйірге онша тақамай, аяқтың жүгіру ырғағымен еркін сілтеп отырған жөн.

Бұта-қараның арасымен жүгіргенде қолды алға және жоғары көтеріңкіреп ұстау керек.

Жүгірместен бұрын дала жарыс жолымен жай жүріп, танысып алған пайдалы және аласалау кедергілердің (30–50 см) үстіне шығып, секіріп түскенде жерге екі аяқпен түсуге жаттығу керек. Бұл жаттығуды жүгіріп келе жатқан бетте кідірмей орындаған жөн.

Дала жарысы жаттығуларының мақсаты – төзімділікті жетілдіру. Жаттығу кезінде жүру мен жүгіруді қажетіне қарай жиі алмастырып отырған жөн. Мысалы, 150 м жүгіру + 200 м жай жүру + 200 м жүгіру + 150 м жүру + 200 м жүгіру қалыпты норма болып есептеледі. Алғашқы сабақтарда жеке жүгіріп өтетін жердің ұзындығы шағын болуы керек.

Дала жарысына дайындалуды 100–200 м тегіс жерді баяу жүгіріп өтуден бастаған жөн. Төменгі сөреден жүгіріп шығып, осы қашықтықты бір қалыпты жылдамдықпен жүгіріп өтуге тырысу керек. Әрбір 100 м-ге жүгіруді 28–30 секунд ішінде орындау қажет және бұл уақытты азайтуға тырысқан дұрыс.

Ойлы-қырлы жолмен жүгіріп жаттыққанда жүру мен жүгіру қашықтықтары қосылып 2000 м-ге дейін жетуі керек. Мысалы, 200 м тез жүру + 300 м баяу жүгіру + 200 м

жүру + 200 м баяу жүгіру + 100 м спорттық адыммен жүру + 400 м баяу жүгіру + 200 м орташа қарқынмен жүру + 500 м баяу жүгіру + 100 м баяу жүру. Біртіндеп жүру азайтылып, жүгіру көбейтіледі. Жүргенде 100 м қашықтықты шамамен 70–75 секундта өтіп шығу керек. Жаттығулардың жалпы ұзақтығы бірте-бірте 2000 м-ден асырылады.

Ескертулер.

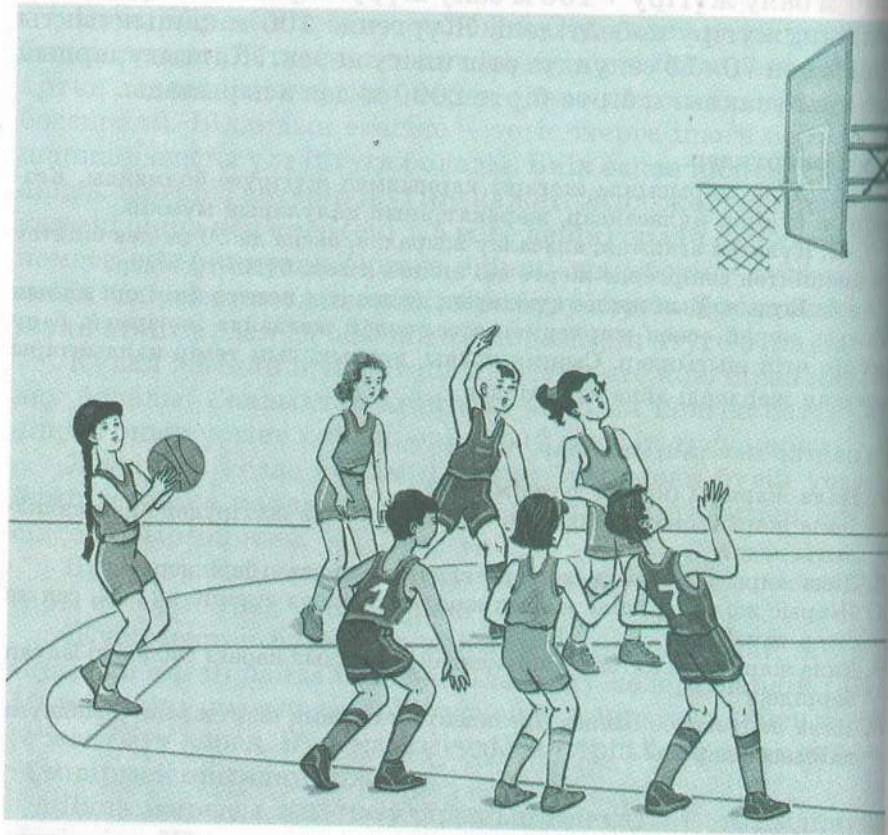
1. Дала жарысында жоғары қарқынмен жүгіруге болмайды. Кездейсоқ сүрініп құласандар, жарақаттанып қалулары мүмкін.

2. Құлаған ағаштан, аласалау жырадан, басқа да 50 см-ден биіктеу төмпешіктен секіргенде жерге екі аяқпен тізені бүгіп түсіңдер.

3. Егер жарыс жолы құмдауыт, батпақты немесе биік әрі қалың қамыс, құрай өскен жерлермен өтсе, ондай жағдайда жүгірмей, баяу жүріп өтіп шығыңдар. Сынған шыны, қоқсық, сым темір қалдықтары жатқан жерлерді айналып өтіңдер.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Дала жарысы (кросс) дегеніміз не?
2. Дала жарысының стадионда, спорт алаңында жүгіруден айырмашылығы неде?
3. Дала жарысына тән ережелерді санап айтып беріңдер.
4. Жарыс жолында келе жатып жолдасың тасқа сүрініп құласа, сен не істер едің?
5. Дала жарысына қатысу үшін қандай дайындық керек? Ойлап жауап беріңдер.
6. Дала жарысы бойынша Президенттік сынама шарттарын орындауға дайынсыңдар ма?



1. Баскетбол

Баскетбол сабағында мына төмендегі қауіпсіздік ережелері сақталуға тиіс.

1. Доп ұстап тұрған қарсыласыңды итеруге болмайды.
2. Допты қолға ұстап жүгіре жөнелуге болмайды. Оны тек жерге ұра ыршытып алып жүру керек.
3. Ойын барысында қарсыласыңды итеруге болмайды.
4. Ойын кезінде орынсыз айқайлауға болмайды. Әріптесіңе қолыңды көтеріп белгі беруге болады.
5. Допты ыршытып алып келе жатқан қарсыласыңды итеруге, қолын қағуға болмайды.
6. Допты қарсыласыңнан тартып алу үшін қатарласып келе жатқанда тек допты ғана қағуға болады.

Допты қағып алу

1. Допты міндетті түрде екі қолмен қағып алу керек. Сөбебі, бір қолдағы допты қарсыласың қағып жіберуі мүмкін. Қағып алу кезінде саусақтарды толық ашып ұстау керек.

2. Қолдағы допты қарсыласың тартып алмас үшін бір аяқты қозғалтпай, екінші аяқпен айнала бұрылып қорғану керек.

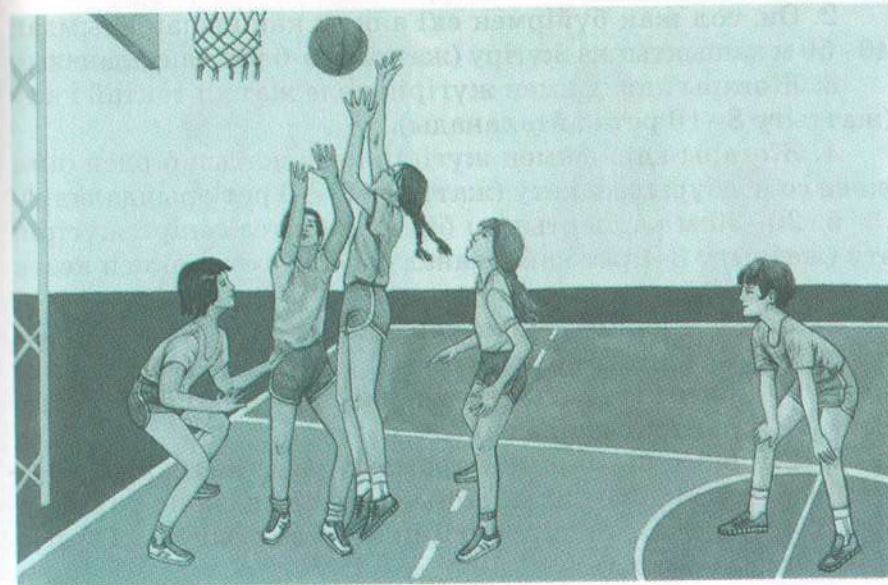
3. Кез келген ойыншы допты қағып алған бетте алға қарай қозғалуға тырысады. Ондай мүмкіндік болмаса, игни қарсыласы ілгері жібермесе, допты әріптесіңе дәл беруге әрекеттенген жөн.

Допты өз әріптесіңе беру

Допты ойыншы өз әріптесіңе мынадай тәсілдермен береді:

- 1) допты екі қолмен кеуде тұсынан лақтыру және жерге ұру арқылы береді;
- 2) екі қолмен бастан асыра лақтырып береді;
- 3) екі қолмен жоғары лақтырып береді.

Егерде допты өз әріптесіңе беруге қарсыласың бөгет жасаса, алға ұмтылу қажет. Бірақ допты ұстаған күйде екі адымнан артық жүруге болмайтынын естен шығармау керек.



Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Допты қалай қағып алады?
2. Ойыншы допты өз әріптестеріне қандай тәсілдермен береді?
3. Қарсыластарыңды қалай алдайсыңдар?
4. Допты өз әріптесің қағып алу үшін, оған қандай көмек бере аласың?

Қорғану әдістері

Допты қағып алу үшін де, әріптесіңе беру үшін де дұрыс қорғана білу керек. Қорғану дегеніміз – допты ыршытып алып келе жатқан қарсыластың алдынан шығып, екі қолды жоғары көтере оның алдамақшы болған қозғалысын аңду және оның қозғалысын үнемі бақылауға алу.

Қорғану әдістерінің ең негізгісі – ұшып келе жатқан допқа таласа білу және допты алып келе жатып қорғана білу. Ұшып келе жатқан допқа таласу бір орында тұрып ойыншы қандай биіктікке секіре алатынына да байланысты.

Қорғанудың екінші әдісі – торға лақтырылған допқа таласа білу.

Ойын ережесін тез меңгеру үшін мына төмендегідей қосымша жаттығулар орындалуы керек.

1. Бір орыннан 10–20 м қашықтықты тез жүгіріп өту (жаттығу 4–5 рет қайталанады).
2. Оң, сол жақ бүйірмен екі аяқты қайшылай адымдап 40–50 м қашықтыққа жүгіру (жаттығу 5–6 рет қайталанады).
3. Жоғары қарқынмен жүгіріп келе жатып тоқтай қалу (жаттығу 8–10 рет қайталанады).
4. Жоғары қарқынмен жүгіріп келе жатып бірден оңға және солға бұрылып кету (жаттығу 8–10 рет орындалады).
5. 20–30 м қашықтықты бір аяқпен тез секіре жүгіріп өту (жаттығу 3–4 рет қайталанады; секіру екі аяқпен кезек орындалады).
6. 20–30 м қашықтықты теріс қарап жүгіріп өту (жаттығу 5–6 рет қайталанады).
7. 10–20 м қашықтықты қос аяқтап секіріп өту (жаттығу 3–5 рет қайталанады).
8. Екі бала бір-біріне қарама-қарсы, қолдарын соза ұстасып тұрып, 10–20 м қашықтықты оң және сол жақ бүйірлерімен кезектесіп жүгіріп өту (жаттығуды 4–5 рет қайталауға болады).

9. 20–30 м қашықтықты жүреден отырып жүріп өту (жаттығуды 2–3 рет қайталауға болады).

10. 20–30 м қашықтықты қос аяқтап секіре жүгіріп өту (жаттығу 4–5 рет қайталанады).

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Допты қалай қағып алады?
2. Допты өз әріптестеріне қандай тәсілдермен береді?
3. Қарсыластарыңды қалай алдайсыңдар?
4. Допты әріптесің қағып алу үшін оған қандай көмек бере аласың?
5. Қорғанудың қандай әдістерін білесіңдер?
6. Допты алып келе жатқан қарсыластыңды қалай қарсы аласың?
7. Қорғану әдістерін досыңмен бірге орындап көр.

Баскетбол ойыны

Баскетбол ойынына қарсылас екі команда қатысады. Әр команда қарсыласының торына көбірек доп түсіруге ұмтылады.

Ойын аумағы 26x14 м болатын алаңда өткізіледі. Әр команданың құрамында 5 ойыншы ойнайды. Ойын барысында алаңдағы ойыншылар қосалқы ойыншылармен алмасып тұруы мүмкін. Ойын кезінде мынадай әдіс-тәсілдер іске асырылады: 1) орын ауыстыра білу, 2) допты беру мен қағып алу, 3) допты ыршытып алып жүру, 4) допты торға лақтыру.



Жасөспірімдер көбінесе кіші баскетбол ойынын ойнайды. Кіші баскетбол – әдеттегі баскетболдың қысқартылған түрі. Бұл ойында жеңіл доп қолданылады, тор ілінген қалқанның биіктігі аласартылады, ойын алаңының аумағы кішірейтіледі және ойынның уақыты қысқартылады.

Кез келген тәсілді орындау ойыншының тік тұрған қалпынан басталады. Баскетболшы екі аяғын иықтың кеңдігіндей қалыпта қойып тұрады. Бұл кезде дененің салмағы екі аяққа бірдей түседі. Екі қолы шынтақтан бүгіліп, кеуде тұсында ұсталады. Осындай қалыпта болу ойыншының алаңды, өзге ойыншыларды жақсы көруіне, қажетті бағытқа жылдам орын ауыстыруына, кез келген тәсілді оңай орындауына мүмкіндік береді.

Жүру жылдам қозғалу қажеттігі жоқ жағдайдағы ойыншының бағытын өзгерте қою үшін пайдаланылады. Ал жүгіру бағытты тез ауыстыруды қамтамасыз етеді. Ойын кезіндегі жағдайларға байланысты бір қалыпты жүгіру және қарқынды жүгіру түрлері қолданылады.

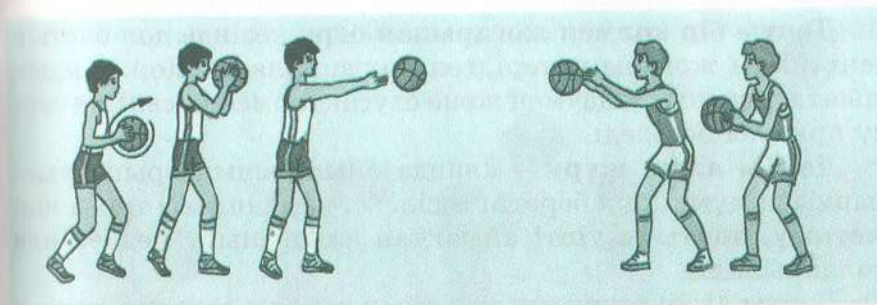
Қазіргі баскетболдың көптеген әдіс-тәсілдері жоғары (биікке) секірумен байланыстырыла орындалады. Секірудің екі тәсілі бар: бірі – екі аяқпен бірдей серпіле секіру, екіншісі – бір аяқпен серпіле секіру. Екі аяқпен серпіле секіру бір орында тұрып орындалады: тізені бүгіп, екі қолды сәл артқа жіберген қалыптан жоғары қарай екі аяқпен бірдей жерден серпіле секіреді. Бұл кезде кеудесін тез жазып, екі қолын жоғары әрі алға қарай сілтей көтереді. Бір аяқпен серпіле секіру жүгіріп келе жатқан бетте орындалады. Секірудің алдындағы соңғы адым алдыңғыға қарағанда біршама кеңірек болады.

Секірудің екі тәсілінде де жерге екі аяқтың арасы алшақ, тізе бүгілген қалыпта түсу керек.

Тоқтау – белгілі бір бағыттағы қозғалысты кенет тоқтауға мүмкіндік беретін тәсіл. Тоқтаудың екі түрі бар: бірі – екі аяқпен, екіншісі – бір аяқпен тоқтау.

Бұрылу допты алу үшін ойыншылар бір жерге топтаса қалғанда, допты алып келе жатқан немесе допқа ең жақын тұрған ойыншы оны өзгелерден қалқалау үшін қолданылады. Бұрылудың алға бұрылу және артқа бұрылу дейтін екі тәсілі бар.

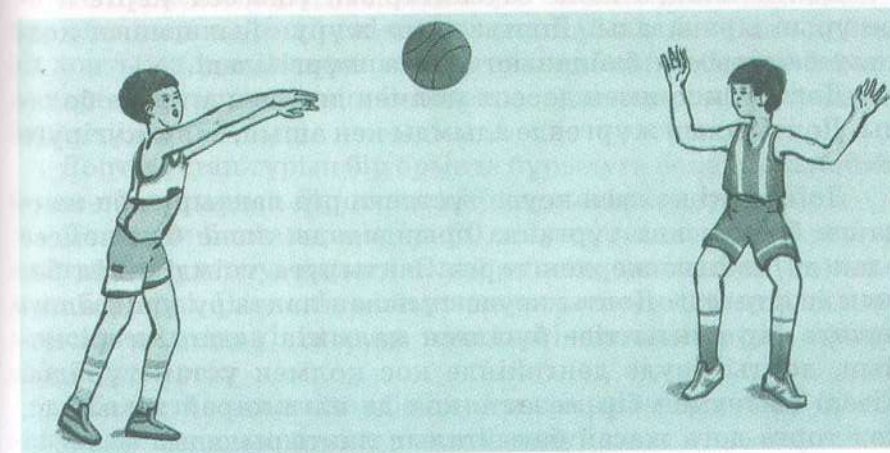
Допты беру – серіктес ойыншылардың өзара іс-қимылын қамтамасыз ететін негізгі тәсіл. Сенімді түрде және дәл беру – өзара жақсы іс-қимылдың нәтижесінде іске асады.



Допты екі қолмен кеуде тұстан беру – ең кең тараған және ең сенімді тәсіл. Ол қосымша күш жұмсамай-ақ допты 4–6 м қашықтыққа тез және дәл беруге мүмкіндік береді. Допты берудің бастапқы қалпы – допты кеудеге қарай жақындатып ұстап тұру. Доп лақтырылғанда қол кеудеден шамалы доға жасап толық жазылады. Доп саусақтардың белсенді қимылымен серпіледі. Қол қимылының басталуымен бір мезетте аяқ та жазылады. Доп бір адым аттап барып берілуі де мүмкін.

Допты екі қолмен ұстау. Ұшып келе жатқан допты мүмкіндігінше қарсыласыңнан бұрын ұстау керек. Бұл үшін баскетболшы бойын тіктеп, доптың ұшып келе жатқан бағытына қол созады. Допты шынтақты бүге беріп саусақтың ұшымен ұстайды да, оны жеңіл қимылмен денеге қарай жақындатады. Осымен бір мезетте екі тізе бүгіліп, баскетболшы бастапқы қалыпқа келеді.

Допты бір қолмен ұстау кезінде ұшып келе жатқан допқа бір қолды ғана созады. Қолдың жазылған саусақтары алға және сәл ішке бағытталады. Доп саусақтардың ұшына тиген бойда оның екпінін бөсеңдегу үшін қолды бүге қою керек. Ал допты түсірмей ұстап қалу үшін алақанды жеңіл ғана жоғары бұру қажет.



Допты бір қолмен жоғарыдан беру кезінде доп басты деңгейінен жоғары көтерілген қолда болады. Доп қолдың шынтақ буынын жазумен және саусақтармен қосымша серпу арқылы беріледі.

Допты алып жүру – алаңда ойыншының орын ауыстыруына мүмкіндік беретін тәсіл. Ол қалқандағы торға доп жеткізу, допты қауіпті аймақтан алып шығу кездерінде қолданылады.

Допты алып жүру кезінде ойыншы оны саусақтарымен жерге ұра ыршытып алға ұмтылады. Допты алып жүрудің екі тәсілі бар: жай ыршытып алып жүру және мықын деңгейіне дейін ыршытып алып жүру.

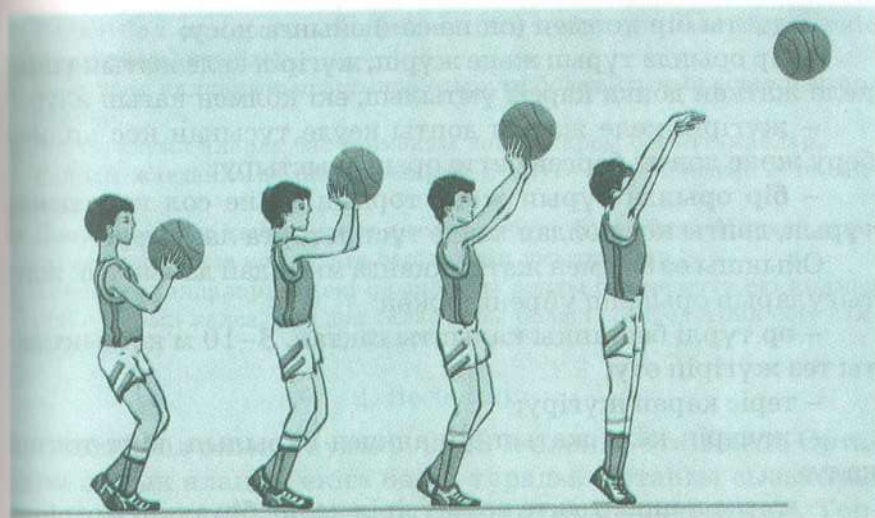


Допты әдеттегі ыршытып алып жүру кезінде баскетболшының екі аяғы аздап бүгілген, денесі сәл еңкейген, допты алып жүретін қолы шынтақтан бүгілген қалыпта болады.

Допты алақан және саусақтардың ұшымен жерге итере ұрып ыршытады. Допты алып жүру ойыншының қозғалу бағытымен байланыстырыла жүргізіледі.

Допты оң қолмен де, сол қолмен де алып жүруге болады. Допты алып жүргенде адымды кең ашып, баяу жүгіруге де болады.

Допты екі қолмен кеуде тұстан торға лақтыру көп жағдайда бір орында тұрғанда орындалады және 6 м немесе одан да қашық жерден торға лақтыруға тиімді тәсіл болып есептеледі. Допты кеуде тұсынан лақтыру үшін алғашында бір аяқты тізе бүгілген қалыпта аздап ілгері қойып, допты кеуде деңгейінде қос қолмен ұстап тұрады. Тізені тіктеумен бір мезетте қол да алға қарай жазылып, доп торға доға жасай бағыттталып лақтырылады.



Допты екі қолмен бастан жоғары деңгейден лақтыру орташа қашықтықта қолданылады. Мұнда да бүгілген тізені тіктеумен бір мезетте қол алға қарай жазылып, доп бағыттталып лақтырылады.

Ойынның мазмұны мен негізгі ережелері. Әр ойынға 20 минут уақыт беріледі. 20 минутта ойын 2 рет ойналады. Әр командада 5 ойыншы ойнайды және олардың қосалқы ойыншылары болады. Төреші екі команданың алдында допты жоғары лақтыру арқылы ойынға қосады.

Ойыншы допты ойын барысында торға түсірсе – 2 ұпай, айып добын лақтырғанда түсірсе, 1 ұпай алады.

Допты ұстап жүгіруге болмайды. Қолына доп тиген ойыншы оны жерге ұрмай екі-ақ адым аттай алады. Одан кейін ол допты өз командасының бір ойыншысына беруге немесе торға лақтыруға тиіс. Олай етпесе, доп қарсы командаға беріледі.

Допты ұстап тұрып бір орында бұрылуға болады. Мұндай кезде ойыншының бір аяғы жерден көтерілмеуге тиіс.

Допқа ие болған команда 30 секунд ішінде допты торға лақтырып үлгеруі қажет. Олай етпесе, доп қарсы командаға беріледі. Баскетбол ойынына тән әдіс-тәсілдерді қиындықсыз меңгеру үшін мына төмендегі қозғалыстарды орындай білу керек:

– баскетболшыға тән бастапқы қалыпта тұра білу және екі адым аттасымен кілт тоқтай қалу;

- допты бір қолмен (оң не сол) ойынға қосу;
- бір орында тұрып және жүріп, жүгіріп келе жатып ұшып келе жатқан допқа қарсы ұмтылып, екі қолмен қағып алу;
- жүгіріп келе жатып допты кеуде тұсынан қос қолмен беру және допты берген бетте орын ауыстыру;
- бір орында тұрып және тордың оң не сол қанатында тұрып, допты қос қолдап кеуде тұстан торға лақтыру.

Ойыншы өз бетімен жаттыққанда мынадай дайындық жаттығуларын орындап үйренген жөн:

- әр түрлі бастапқы қалыпты сақтап, 8–10 м қашықтықты тез жүгіріп өту;
- теріс қарап жүгіру;
- жүгіріп келе жатып бір аяқпен бұрылып, кілт тоқтай калу;
- қысқа қашықтықта тез жүгіріп келіп, бір аяқпен серпіле жоғары секіру;
- екі бала бір-бірімен жұптасып, бір қырларымен алға қарай қатар жүгіріп келе жатқан қалыпта допты кезек лақтырып, қағып алу;
- секіртпе жіппен минутына 140–150 рет секіру (күн сайын орындау қажет) және екі-үш күннен кейін секіру уақытын бірте-бірте өсіре беру.

Кілт тоқтай білудің маңызы өте зор. Мұндай жағдайда допты торға лақтыруға қарсылас ойыншы тосқауыл жасап үлгері алмай қалады.

Баскетболшы секіруден шаршамайтындай болып шынығуы және қимыл-қозғалысы тез әрі дәл болуға дағдылануы керек. Ол үшін іші нығыздап толтырылған доппен (салмағы 2–2,5 кг шамасында болғаны жөн) көп жаттығып, секіртпе жіппен жиі секіріп, “Аңшы мен үйрек”, “Атысу”, “Доп икемдінің қолында”, “Допты серіктес ойыншыға бер”, “Допты торға бағытта” т. б. сияқты қимылды ойындарды үзбей ойнау керек.

Қарсылас команданың торына доп салу ғана емес, ойыншылар өз торын қорғай білуінің де маңызы зор. Ол қосалқы адым жасап, қорғаушы қалпына тез ауыса білуге және қорғаушының әдіс-тәсілдерін де үйренуі керек.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Екі қолмен допты кеуде тұстан қалай береді? Айтып, көрсетіңдер.
2. Бір қолмен допты бастан жоғары деңгейден қалай береді?
3. Екі қолмен допты кеуде тұстан торға қалай лақтырады?

4. Баскетбол ойынының қандай негізгі тәсілдерін меңгеруге тиіс екендеріңді айтыңдар.
5. Баскетбол қалқанының астында отыруға болмайтынын естен шығармаңдар.
6. Допты қағып аларда бас бармақты допқа қарсы бағыттамаңдар.
7. Қандай жағдайда да ойыншыларды итеруге болмайтынын есте сақтаңдар.
8. Допты қолмен қағуға және аяқпен тебуге болмайды. Мұндай жағдайда доп қарсы командаға берілетінін ұмытпаңдар.
9. Қарсы командалардың екі ойыншысы допты бір мезетте екі қолмен ұстап тұрып қалса, бұл доп талас добы болып есептелетінін есте сақтаңдар.

2. Волейбол

Волейбол ойыны аумағы 9x18 м алаңда өткізіледі. Ортадағы сызық алаңды екіге бөліп тұрады. Ортаңғы сызықтың үстіне екі бағанға керілген волейбол торы орнатылады. Тордың биіктігі ойыншылардың жасына немесе ұл не қыздар командасы болып ойнауына қарай әр түрлі болады. Жасөспірім ер балаларға арналған тордың биіктігі – 220 см, қыздар үшін 210 см болады. Ойынға әрқайсысында 6 ойыншысы бар екі команда қатысады. Әр команданың ойыншылары өз алаңына орналасады. Ойынға диаметрі 65–68 см, салмағы 250 г-дық доп пайдаланылады. Бір команданың ойыншылары допқа үштен артық қол тигізуіне болмайды. Осыдан кейін доп тордан асырылуға тиіс. Сондай-ақ бір ойыншы допқа қатарынан екі рет қолын тигізуіне рұқсат етілмейді.

Ойынның барысында доп қай алаңға түссе, сол команда осы жолы ұпайдан ұтылған болып есептеледі. Допты ойынға қосу хұқына ие болған қарсыластары сағат тілі бағытымен қозғалып, орын ауыстырады. Ойын осылайша жалғаса береді.

Қарсыласынан екі ұпай артықшылықпен 15 ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Жасөспірімдердің ойыны 3 кезеңнен тұрады. Екі кезеңде ұтқан команда жеңген болып есептеледі. Әр кезеңнен кейін командалар алаңдарын алмастырады. Шешуші кезеңдерде бір команда 8 ұпай жинағаннан кейін екі команда алаңдарын алмастырады.

Волейбол – елімізде кең тараған ойындардың бірі. Оның көпшіліктік сипат алуы волейбол ойынының ережелері мен қажетті құрал-жабдықтарының қарапайым және бұл ойын қызықты да әсерлі болуына байланысты.

Волейбол ойынының ереже-талабы мынадай айла-тәсілдерден тұрады: оқушылардың орын ауыстыруы, допты бір-біріне беруі, допты ойынға қосу, шабуыл соққысы және оған тосқауыл қою.

Волейбол алаңының аумағы шағын болғанына қарамастан, ойын кезінде ойыншы тек өз орнын ғана сақтап тұрмайды. Ойын кезінде қажетті жағдайға байланысты орын ауыстыра беруінің үлкен мәні бар. Орын ауыстыру дегеніміз техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-қимылдарды шебер орындап шығу мақсатында командадағы ойыншылардың бір-бірімен орын ауыстыруы. Егер ойыншы бастапқы қалыпта қолайлы жағдайда тұрса, онда ол орын ауыстыруларды да оңай орындайды. Ойыншының бастапқы қалпы – оның негізгі тұрысы. Волейболшының ең қолайлы бастапқы қалпы – екі қолын шынтақтан сәл ғана бүгіп, дененің салмағын екі аяққа тең түсіріп, кеудені аздап ілгері бейімдеп тұру.

Волейболдағы орын ауыстыру тәсілдерін тіркемелі адыммен, қосарланған адыммен, жүгірумен, секірумен, бағытты кенеттен өзгертумен және допты құлап бара жатып алумен орындайды.

Тіркемелі адым ілгері, кейін, оңға, солға қозғалу кезінде жасалады. Ол орын ауыстыру бағытына жақын тұрған аяқтан басталады. Тіркемелі адымдар жақын қашықтыққа ауысу үшін және уақыт жеткілікті болған жағдайда қолданылады.

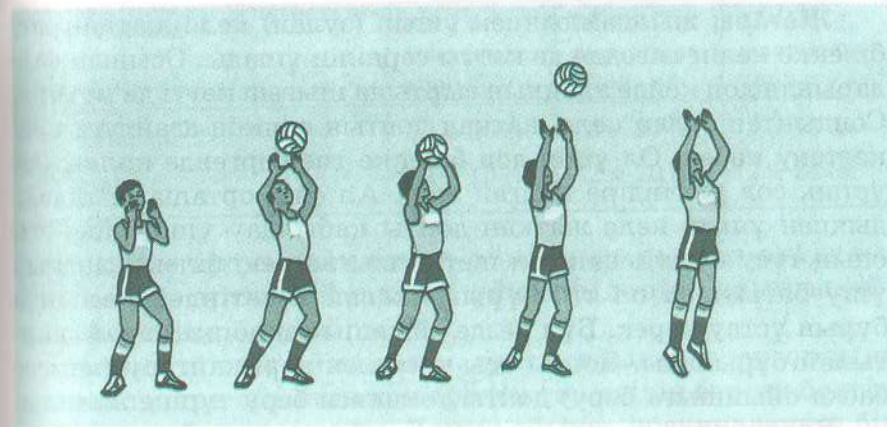
Қосарланған адым допқа шапшаң ұмтылу қажет болғанда және тіркемелі адыммен алға, артқа орын ауыстыруға үлгере алмайтын жағдайда қолданылады. Қосарланған адым қозғалыс бағытына қашық тұрған аяқтан басталады.

Жүгіру едәуір қашықтыққа тез жету кезінде (мысалы, доп алаңның сыртына шығып кеткенде) қолданылады. Жүгіруден кейін бірден тоқтай білуге машықтанған жөн.

Секіру көп жағдайда шабуыл соққысы мен тосқауыл қою кезінде қолданылады.

Орынды кенет өзгерту – қосарланған және тіркемелі адымдарға қарағанда, орын ауыстырудың ең шапшаң тәсілі. Ол қосарланған және тіркемелі адым жасаған сияқты орындалады.

Құлау шабуыл соққысынан ұшқан допты жерге түсірмей үлгеріп алу кезінде қолданылады.



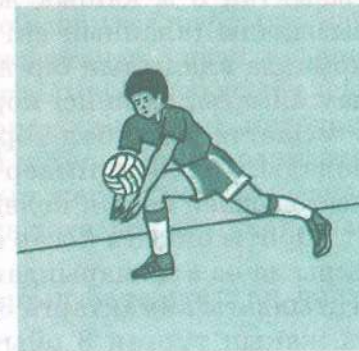
Допты соғу үшін орнында тұрып секіру негізгі тұрыс жағдайында орындалады. Бұл кезде қолды төмен және сәл артқа жіберіңкіреп, кеудені аздап еңкейтіп, аяқпен серпіле көтеріледі. Секіру кезіндегі қолдың қалпы дененің бағытын өзгертуге де әсерін тигізеді.

Волейболда допты берудің екі тәсілі – жоғарыдан және төменнен беру тәсілдері қолданылады.

Допты жоғарыдан беру. Ойыншы мұнда негізгі тұрыстан допты жоғары берудің ерекше жағдайына ауысады. Бұл тәсіл аяқты бір бағытта жазу үшін жасалады. Алдымен тізені баяу жазып, денені допқа қарай бағыттайды. Екі қол, кеуде және екі аяқ бірден үйлесімді қозғалысқа көшеді. Екі қолдың басы бет деңгейіне келтіріліп, саусақтар допты қабылдау жағдайына дайын болады. Осы қалыпта тұрып допты өзгеге береді.

Допты төменнен беру. Допты дәл беру үшін қолды дұрыс ұстаудың үлкен мәні бар. Қолды, білекті сәл ғана қисайтып ұстау доптың қайта серпілу кезіндегі бағытын өзгертіп жібереді.

Допты қабылдау үшін екі алақанды жоғары қарата біріктіріп және қолды бос, еркін ұстау керек. Ұшып келе жатқан допқа қарсы бейімделе отырып, екі шынтақты жақындата қолды жайлап көтереді. Қолдың қимылы бүгілген тізенің тез жазылуымен қатар жүреді.



Жоғары жылдамдықпен ұшып (зулап) келе жатқан доп білекке келіп тигенде де қатты серпіліп ұшады. Осының салдарынан доп кейде алаңның сыртына шығып кетуі де мүмкін. Сондықтан зулап келе жатқан доптың екпінін азайтуға әрекеттену керек. Ол үшін доп білекке тие бергенде қолды бос ұстап, сәл шегіндіре қойған жөн. Ал енді орташа жылдамдықпен ұшып келе жатқан допты қабылдау үшін ойыншының түсу бағытынан сәл шетке шығып, екі білекті доптың ұшу бағытына ол тік бұрыш жасап түсетіндей қалыпта бұрып ұстау керек. Бұл кезде ойыншы өзі допқа қарай жартылай бұрылады. Допты осы тәсілмен кері қайтару (немесе басқа ойыншыға беру) допты төменнен беру түріне жатады.

Волейболда допты жоғарыдан беру көп қолданылады. Допты жоғарыдан беруді жақсы меңгеріп алу үшін допты төбеге бірнеше рет беру және екі бала допты бір-біріне жоғарыдан беруге машықтану керек.

Жеңілдетілген ереже бойынша волейбол ойнау үшін мына төмендегілерді жақсы білген жөн.

Кедергі келтіретін заттарды алаңның шетінен 2,5 м жерге, спортзалдағы ойын алаңының шетінен 1,5 м жерге аулақтатып қою керек.

Алаңның аумағы 15x7,5 м-ге дейін кішірейтілуі қажет.

Алаңның шеттері сызықтармен белгіленеді. Алаңдағы қысқа сызықтарды — ендік сызықтар, ұзын сызықтарды бүйір сызықтар деп атайды. Ендік сызықтар мен бүйір сызықтар өзара тік бұрышты құрайды.

Алаң сызығының оң жақ сыртқы бұрышына жанастыра ұзындығы 3 м, ені 15 см жалпақ сызық сызылады. Бұл — допты ойынға қосатын орын. Бүйір сызықтарды қосатын ортадағы сызық алаңды екіге бөледі. Ортадан өтетін сызықтан 3 м қашық жерден соған параллель сызықтар сызылады (алаңның екі жартысына да). Ойын кезінде әр команда алаңының бір жартысы ойыншылардың шабуылдау аймағы, екіншісі қорғану аймағы болып есептеледі.

Әдетте волейбол торының ені — 1 м, ұзындығы 9,5 м болады. Жасөспірімдер үшін тордың биіктігі 97-беттегі кестедегідей болып келеді.

Допты ойынға қосар алдында екі команданың ойыншылары да өз алаңдарындағы ортадан бөлінген сызықтың екі жағындағы аймақтарға 3 адамнан бөлініп орналасады. Торға жақын тұрған 3 ойыншы алдыңғы аймақтың, кейінгі

Жасөспірімдер	13–14 жастағылар үшін	15–16 жастағылар үшін	17–18 жастағылар үшін
Ер балалар	2 м 20 см	2 м 35 см	2 м 43 см
Қыздар	2 м 10 см	2 м 20 см	2 м 24 см

3 ойыншы артқы аймақтың ойыншылары деп аталады. Бұл кезде артқы аймақтың ойыншылары алдыңғы аймаққа өтуіне болмайды.

Допты артқы аймақтағы допты ойынға қосу орнына жақын тұрған ойыншы сол арадан төрешінің берген белгісі бойынша ойынға қосады. Допты ойынға қосушы допты бір қолымен көтеріп тастап, екінші қолымен соғу арқылы оны қарсыластар жағына бағыттайды. Егер оның қолы допқа тимей қалса, онда допты ойынға қосу қайталанатын. Егер доп торға тимей үстінен асса, доп ойынға дұрыс қосылады.

Допты ойынға қосқан ойыншы немесе осы команданың бір мүшесі қате жібергенше сол ойыншы допты ойынға қосуды жалғастыра береді. Бұл команданың ойыншылары қате жіберіп немесе допты жерге түсіріп алған жағдайда допты ойынға қосу екінші командаға ауысады. Доп өздеріне ауысқан команданың ойыншылары сағат тілінің бағытымен орын ауыстырады да, допты ойынға қосады.

Допты кез келген тәсілмен кейін қайтаруға болады. Дененің белден жоғары кез келген жеріне доп тисе, допқа қол тиген болып есептеледі.

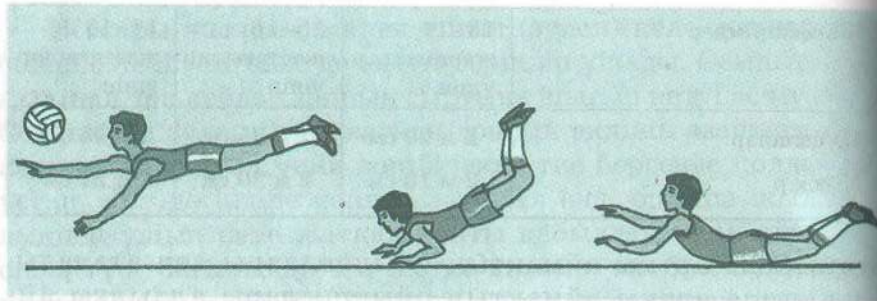
Бір команданың екі ойыншысы допқа бір мезгілде қол тигізсе, онда допқа екі рет қол тиген болып есептеледі. Осы екі ойыншының қай-қайсысы да бұл жолы допқа қайтадан қол тигізе алмайды.

Бір команданың екі немесе үш ойыншысы шабуылға қарсы бір мезгілде топтаса тосқауыл жасағанда, үшеуі де допқа қол тигізсе, онда ол бір рет қол тигізілген болып есептеледі.

Ойын кезінде ойыншының торға тиіп кетуі, ортадағы сызықты басып не одан өтіп кетуі қателік болып саналады.

Доп алаң сызықтарынан шығып жерге түссе немесе волейбол бағанына не басқа бір затқа тисе, доп ойыннан шыққан болып есептеледі.

Ойыншылар өз алаңынан шығып бара жатқан допты жүгіріп барып алуына хұқы бар.



Мынадай жағдайларда ұшып келе жатқан допты қабылдайтын команда қате жіберген болып табылады:

- 1) доп жерге тисе;
- 2) команда допқа 3 реттен артық қол тигізсе;
- 3) доп лақтырылса немесе қолда кідіріп (ұсталынып) қалса;
- 4) доп дененің белден төмен кез келген жеріне тисе;
- 5) ойыншы допқа қатарынан 2 рет қол тигізсе;
- 6) ойыншы торға тиіп кетсе;
- 7) қарсы жақтағы допқа ойыншының қолы тисе.

Допты ойынға қосып тұрған команда мына жағдайларда қате жіберген болып табылып, доптан айырылады:

- 1) доп кезексіз (төрешінің рұқсатынсыз) ойынға қосылса;
- 2) допты арнаулы орыннан ойынға қоспаса;
- 3) допты ойынға қосқан кезде сол ойыншы алаңның сызығын басып тұрса немесе ішке еніп кетсе;
- 4) ойынға қосылған доп бағанға, торға т. б. тиіп немесе алаңнан шығып кетсе.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Волейбол көпшілік тұрғындар арасына неліктен кең тараған ойын?
2. Волейбол ойынында қанша ойыншы ойнайды? Өр командада ше?
3. Волейбол ойынында ойыншы неге бір орында тұрмайды?
4. Волейболдағы орын ауыстыру қалай іске асады?
5. Волейболда допты берудің қандай тәсілдері бар?
6. Волейбол ойынын ойнамастан бұрын бірнеше рет “Доп асыру” ойынын ойнап жаттығындар.
7. Допты жоғарыдан, төменнен беру тәсілдерін үйреніп, жаттығындар.
8. Допты дәл беруге дағдылану үшін оны доп беру тәсілдерімен баскетбол торына түсіруге, басқа да нысаналарға тигізуге үйреніп, жаттығындар.
9. “Волейболшылардың доп беруі” ойынын бірнеше рет қайталап, ойнаңдар.

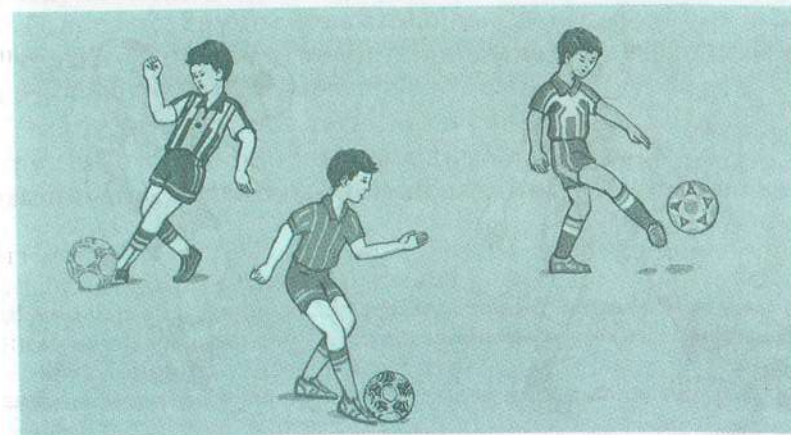
3. Футбол

Футбол ойынының қауіпсіздік ережелері

1. Ойын барысында даурығып айқайлауға болмайды. Ойыншы әріптесіне белгі беруіне болады.
2. Допты алып бара жатқан қарсыласты қуып жеткен жағдайда оның аяғын емес, допты тебу арқылы тартып алуға болады.
3. Жүгіріп бара жатқан қарсыласты артынан келіп итеріп жіберуге болмайды.
4. Қандай жағдайда болмасын, допты алып келе жатқан қарсыласпен бетпе-бет келгенде, тек допты ғана тебу керек.
5. Жоғарыдағы допқа таласқанда қарсылас ойыншыны итеруге болмайды.
6. Қандай жағдайда болмасын, қақпашыға тиісуге болмайды.
7. Ойынға төрелік етушінің ескертпесін ойыншы мүлтіксіз орындауға тиісті.
8. Төрешінің берген белгісін (ысқырықты) естіген бетте ойынды тоқтату керек.
9. Футбол ойнайтын ойыншылардың саны алаңның кең-тар екендігіне байланысты болады.
10. Ойынға киетін спорт киімдері ауа райына қарай өзгереді.

Допты алып жүру

Ойынның жалпы мазмұны – допты аяқпен теуіп алып жүру. Допты аяқпен теуіп алып жүру аяқтың үстімен және ұшымен тебу арқылы орындалады. Допты аяқтың ұшымен теуіп алып жүруге едістенген ойыншы қарсыласын оңай-ақалдап кете береді.



Допты аяқтың ішкі жағымен теуіп алып жүру мүмкін емес. Аяқтың ішкі жағымен допты тоқтатады және әріптесіне теуіп береді.

Футбол ойнау әдістерін жақсы меңгерген ойыншы ғана аяқтың сыртқы жағымен допты тура алып жүре алады және әріптесіне де бере алады. Ойын кезінде ретіне қарай әріптесіне допты өкшемен теуіп беруге де болады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

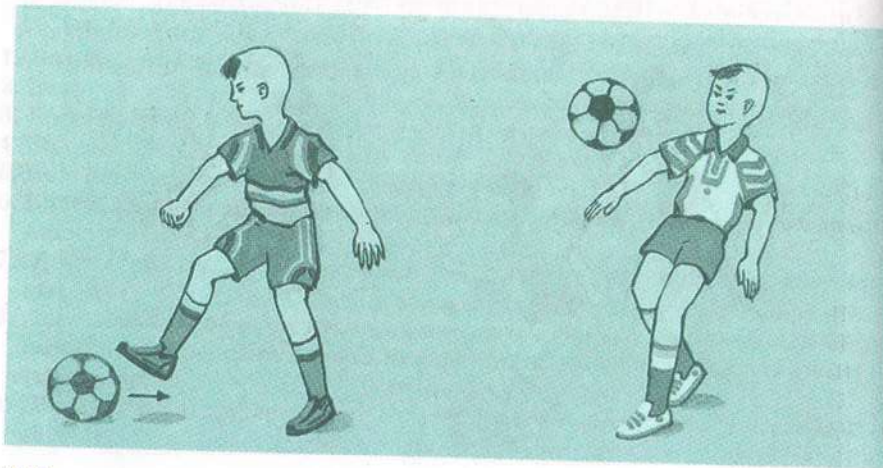
1. Әріптестеріңе допты қалай бересіңдер? Ойларыңды дәлелдеп айтыңдар.
2. Допты әріптесіңе жоғарыдан беру үшін қалай тебесің?
3. Допты қақпаға кіргізу үшін қалай тебу керек? Себебін түсіндір.

Допты тоқтату әдістері

Ұшып келе жатқан допты баспен, кеудемен және аяқпен тоқтатуға болады. Баспен тоқтатқан допты жерге түсіріп, аяқпен алып жүруге немесе бірден әріптес ойыншыға беруге болады. Сонымен бірге баспен допты қақпаға қарай алып жүруге де болады.

Ұшып келе жатқан допты аяқ жетпейтіндей жағдайда кеудемен тоқтатып, жерге түскен соң әрі қарай аяқпен теуіп алып кете береді.

Допты негізінен аяқпен тоқтатады. Ұшып келе жатқан допты тоқтату үшін ең алдымен оның қай жерге түсетін бағытын анықтай білу керек. Сонда ғана футболшы доп түсетін жерге дәл жүгіріп жетеді. Сол арада допты ыңғайына қарай баспен, кеудемен немесе аяқпен тоқтатады.



Аяқпен тоқтатудың негізгі әдісі – доп аяққа тигенде қайта серпілмейтіндей, яғни түскен орнында қалатындай өтіп тоқтата алу.

Ал жермен домалап келе жатқан допты аяқтың ұшымен, сыртымен және ішімен тоқтатуға болады. Сондай-ақ аяқтың ұшын көтеріңкіреп табанмен де тоқтатады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Допты баспен тоқтатып және алып жүріп көрдіңдер ме?
2. Допты кеудемен тоқтатуды қалай үйрендіңдер?
3. Футбол ойнап жүрген кезде серіктеріңмен қалай түсінісесіңдер?
4. Жоғарыдан ұшып келе жатқан допты қалай тоқтатасыңдар?
5. Жермен домалап келе жатқан допты қалай тоқтатасыңдар?

Шабуылдау тәсілі

Футбол ойынында шабуылдаудың негізгі тәсілі – допты қарсыласынан тартып алу. Кез келген футболшы қарсыласынан допты тартып алуға әрекеттенеді. Ол үшін, ең алдымен, қарсыластың қимыл-қозғалысын қалт жібермей бақылау керек. Сонда ғана допты тартып алудың сәті түседі. Шабуылдау білгірлікті, ептілікті қажет етеді.

Қорғану тәсілі

Футбол ойынында қорғанудың негізгі тәсілі – қарсыласты алдыға шығармау және допты алып келе жатқан қарсылас ойыншының қимыл-қозғалысын қалт жібермей бақылау. Қорғану – қарсыластың алдын үнемі кес-кестеп тұрып алу емес, доптың бағытымен қозғала отырып, қарсыластың шабылын тойтару. Қарсыластың шабуылын тоқтата алмаған футболшы қорғаушы бола алмайды. Демек, футбол ойынында қорғанудың негізгі тәсілі – қарсыластың алып келе жатқан добының бағытымен шебер қозғала білу.

Қорғану тәсілінің тағы бір түрі – жылдамдықты арттыру. Қорғаушы тез, жылдам қимылдамаса, доп алып келе жатқан қарсыласы оны оңай-ақ алдап өтіп, жеткізбей кетеді.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Шабуылдаудың негізгі тәсілі қандай?
2. Допты қарсыласыңнан қалай тартып аласың? Ойыңды дәлелде.
3. Шабуылға шыққан серіктеріңе қалай көмектесесіңдер?
4. Қандай қорғану тәсілдерін білесіңдер?
5. Қорғаныста тұрып жеңіске жету үшін қандай қабілет керек?
6. Қорғануда жүрген әріптестеріңе қалай көмек бересіңдер?

Қақпашының ойыны

Футбол ойынында негізгі рөл атқаратын ойыншы қақпашы.

Қақпашы мынадай әрекеттерді орындайды:

- 1) допқа қарсы шығу;
- 2) допты құлап барып ұстау;
- 3) допты жоғары секіріп барып ұстау;
- 4) сәті келіп тұрса, допты теуіп жіберу;
- 5) допты жұдырықпен қайтару;
- 6) қолмен қағып доптың бағытын өзгерту;
- 7) қатты соғылған допты баспен және кеудемен қайтару.

Допты ұстау кезінде қақпашының қолы мен аяғы мынадай қалыптарда болуы керек:

- 1) жоғарыдан ұшып келе жатқан допты ұстау үшін қолды алдыға созу;
- 2) жермен домалап келе жатқан допты ұстау үшін қолды алдыға созу;
- 3) жоғарыдан ұшып келе жатқан допты ұстау үшін екі аяқты алшақ қою;
- 4) жермен домалап келе жатқан допты ұстау үшін екі аяқты бірге қою.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Ойындағы қақпашының рөлін қалай түсінесіңдер?
2. Қақпашы допты қалай ұстайды?
3. Қақпашыға қандай кеңес бере аласыңдар? Пікірлеріңді дәлелдендер.

Ойын тәсілдерін тез меңгеру үшін қосымша орындалатын жаттығулар

1. Ойын барысында допты алып жүре білуді меңгеру.
2. Ойын барысында допты баспен қақпақылдап алып жүруге дағдылану.
3. Екі оқушы: бірі допты теуіп, екіншісі кеудемен тоқтатуға кезектесіп жаттығу. Ал ойын барысында допты тоқтату әдістерін толық меңгеру.
4. Екі оқушы: бірі – шабуылшы, екіншісі қорғаушы болып, 20–30 минуттай кезектесіп жаттығу.
5. Қақпашының рөлін ойнау. Бұл көп дайындықты талап етеді. Сондықтан бірнеше ойыншының алдында қақпада тұрып, доп ұстауға машықтану керек. Ең алдымен екі бала

бірі – қақпашы, екіншісі доп тебуші болып, кезектесіп доп ұстауға жаттыққан дұрыс. Қақпашы болу төзімділікті, өптілікті және батылдықты қажет етеді.

Футболшылардың қозғалыс әрекеті сан түрлі. Оған әрқандай жылдамдықта жүгіру, күтпеген жерден кілт тоқтау, неше түрлі бұрылу, жүру, секіру, құлау, допты түрліше тебу (соғу) және т. б. тәсілдер енеді.

Ойын техникасының негізгі тәсілдеріне орын ауыстыру, допты аяқпен және баспен соғу, допты тоқтату, алып жүру, допты тартып алу, алдау, допты лақтыру және қақпашының ойын тәсілдері жатады.

Жүру, баяу және екпіндей жүгіру, бір қырымен және теріс қарап жүгіру, секіру сияқты қозғалыстар ойынның басынан аяғына дейін қолданылады. Сондықтан жылдамдықты дамыту мақсатында мына төмендегі жаттығуларды орындау керек:

- 10–30 метрлік қысқа қашықтықты әр түрлі бастапқы қалыптан алға қарай бір қырымен (бүйірімен) және сөре сызығынан теріс қарап бірнеше қайталап жүгіру;
- 180°-қа дейін бағытты өзгертіп жүгіру;
- секіру мен аралас жүгіруді орындау;
- эстафеталық жүгіру;
- жылдамдықты өзгертіп жүгіру: жылдам жүгіріп келе жатып бірден баяу жүгіруге көшу немесе тоқтай қалу, тура не басқа бағытқа жүлқына ұмтылу;
- 10 м, 15 м т. б. қысқа қашықтықты төртбұрышты алаңда бірнеше қайталап жүгіру;
- нысанаға жеткенше алға қарай, қайтқанда теріс қарап жүгіруді бірнеше рет қайталау;
- бір қырымен және теріс қарап жарыса жүгіру;
- қозғалыс тәсілдерін өзгерте отырып жүгіру (мысалы, қарапайым жүгіруден бірден теріс қарап жүгіруге ауысу);
- допты жүгіре алып жүру (мысалы, допты алып келе жатып, бірден теріс қарап жүгіре алып жүруге ауысу);
- допты 30 м қашықтыққа ұмтыла жүгіріп алып жүру;
- кедергілерді тез айналып өту;
- допты ұмтыла жүгіріп алып келіп, қақпаға соғу;
- техникалық бөліктерді аса тез орындау (мысалы, допты тоқтатып тұрып, оны ұмтыла жүгіріп алып келген бетте қақпаға соғу).

Жас футболшылар жылдамдықты арттыратын бұл жаттығулардан басқа күшті, икемділікті, шыдамдылықты және

т. б. қасиеттерді қалыптастыратын жаттығулар тобын орындауы керек. (Ондай жаттығуларды мұғалім ұсынады немесе оқушы өзі ізденіп табады.)

Бір орында тұрған, домалап немесе ұшып келе жатқан допты аяқтың ұшымен, үстімен, ішімен, сыртымен және санмен соғу арқылы жүзеге асырады.

Футболшы допты аяқтың үстімен тебетін кезде сәл ғана бүгілген аяқ допқа жақын барғанда аяқтың ұшы еңкейтіліп, допқа оның үсті тиеді. Командадағы ойыншылардың допты бір-біріне дұрыс беруі олардың үйлесімді, шебер іс-қимылдарын қажет етеді. Бұған қол жеткізу үшін жаттығу кезінде ойыншылар бір-бірінен 5-6 м қашық тұрып, допты беру, тоқтату, ұстау тәсілдеріне машықтанған жөн.

Допты аяқтың сыртымен тебу (соғу) көп жағдайда доп ойыншының бір жақ қапталында домалап бара жатқанда қолданылады. Онда аздап қана бүгілген қалыптағы серпілетін аяқты доптың жанына қойып, тебетін аяқ түзуленіп, ұшы ішке қарай сәл бұрылады. Бұл сәтте буын қатайған қалыпта ұсталады. Допты тепкен аяқ сол бетте алға қарай қозғалады.

Аяқтың ұшымен тебу қақпаға доп соғу кезінде, допты тартып алуда, кейде допты беру кезінде, ойыншылар үйме-жүйме болып жиналып қалған тұста қолданылады. Шамалы ғана бүгілген серпілетін аяқ доптың жанына немесе артына қойылады да, екінші аяқтың ұшымен тебеді. Тебу кезінде аяқ буыны қатайып, кеуде ілгері шығады.

Өкшемен тебу допты арт жақтағы қысқа қашықтыққа жеткізу кезінде қолданылады. Серпілетін аяқ доптың алдына немесе жанына қойылады да, тізеден бүгілген екінші аяқ арт жақтағы допқа шапшаң сілтенеді. Доп ортадан немесе біршама төмендеу тұсынан тебіледі. Өкшемен тебу – қарсыластың күтпеген қозғалысы болып есептелетін тиімді тәсіл.

Берілген допты қабылдау аяқтың сыртымен, үстімен, ұшымен, санмен және көп жағдайда табанмен орындалады.

Допты аяқпен соғуды мынадай жүйелік ретпен үйренген жөн: бір орында жатқан допты тебу, домалап келе жатқан допты тебу, жерден шорши секірген допты тебу және ұшып келе жатқан допты тебу. Алдымен аяқтың үстімен теуіп, сонан соң аяқтың ішімен, сыртымен, ұшымен, ең соңында өкшемен тебуді үйрену керек.

Допты қабылдау (тоқтату) тәсілдерін мынадай жүйелік ретпен үйренген жөн: домалап келе жатқан допты табанмен,

аяқтың ішімен тоқтату, шорши секірген, жоғарыдан түсіп келе жатқан, ұшып келе жатқан допты табанмен, аяқтың ішімен, сыртымен, санмен, аяқтың ұшымен, кеудемен, баспен тоқтату. Алдымен бір орында жатқан допты қабылдауды, сонан соң бір не одан да көп адым жасап, жүгіріп келе жатып және секіріп барып қабылдауды меңгеру керек.

Допты тебу мен қабылдауды меңгере түскен сайын орындалатын жаттығулар күрделене береді (мысалы, қарсыласу өңгізіледі: алдымен – жай, кейін – белсенді түрде қарсыласу) және техникалық айла-тәсілдерді дайындық жаттығуларында және командалық ойындарда қолдану ұсынылады.

Допты алып жүруді бір аяқтың ішкі жанымен немесе екі аяқпен кезек теуіп баяу жүгіруден бастау керек. Допты бұлай алып жүру қашықтығы алғашында 5-6 м-ден аспағаны жөн. Допты ирек сызық жасап алып жүруді де осы кезде меңгеру керек. Сонан соң допты оңға қарай алып жүру керек болса, он аяқтың сыртымен, солға қарай алып жүру керек болса, сол аяқтың сыртымен алып жүруді үйрену қажет. Допты алып жүру тәсілдерін меңгеру деңгейіне қарай жылдамдықты арттыру мен жүгіру бағытын өзгерте білуге машықтану керек.

Жоғарыда айтылғандар – ойын тәсілдері. Ойын тәсілдері дегеніміз – нақты мақсаттарды табыспен орындап шығуға мүмкіндік беретін әрі ойын кезінде қолданылатын амал-тәсілдер жиынтығы. Тәсілдердің түрлерін футбол ойнау құралы деп білу керек. Себебі көптеген ойын тәсілдерін біліп, оларды ойын кезінде шебер пайдалану қарсылас команданы жеңуге үлкен мүмкіндік береді.

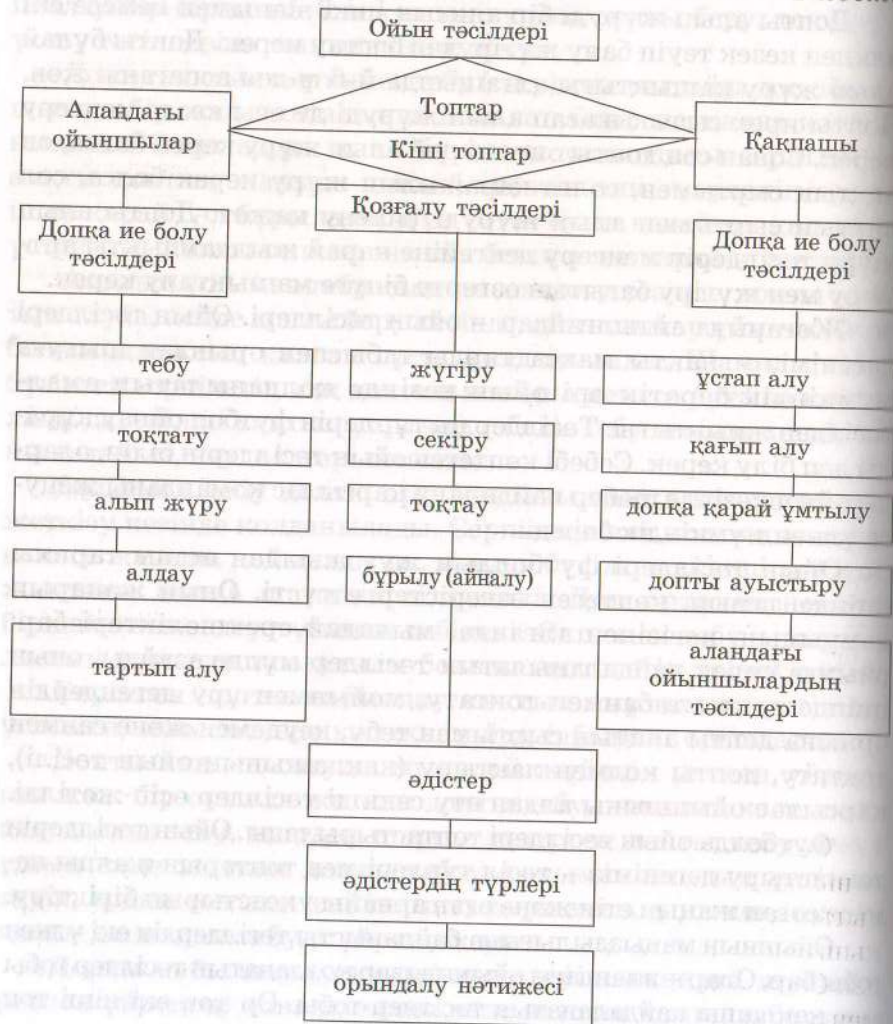
Ойын тәсілдері футболдың жүз жылдан астам тарихы ішінде дамып, көптеген өзгерістерге түсті. Оның жаңарып дамуының, негізінен алғанда, мынадай ерекшеліктері бар: ойында сирек пайдаланылатын тәсілдер мүлде азайды, оның ішінде допты табанмен тоқтату, мойынмен ұру дегендердің орнына допты аяқтың сыртымен тебу, кеудемен және санмен тоқтату, допты қолмен лақтыру (қақпашының ойын тәсілі), қарсылас ойыншыны алдап өту секілді тәсілдер өсіп-жетілді.

Футболда ойын тәсілдері топтастырылады. Ойын тәсілдерін топтастыру дегеніміз – тәсіл түрлері мен топтарын жалпы немесе соған жақын етіп және оған арнайы ұқсастырып біріктіру.

Ойынның маңыздылығына байланысты тәсілдердің екі үлкен тобы бар. Олар – аландағы ойыншылар қолданатын тәсілдер тобы мен қақпашы пайдаланатын тәсілдер тобы. Әр топ екі кіші топ

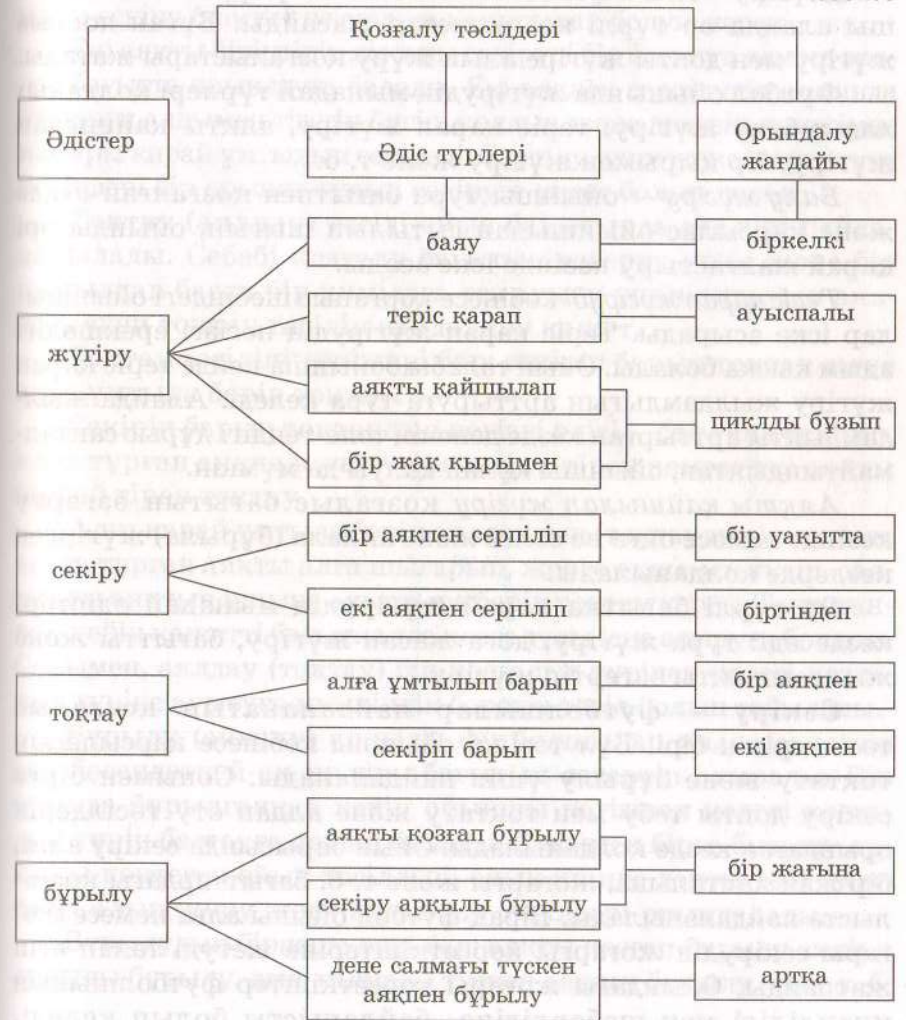
тәсілдерінен тұрады. Олар: кіші топтың қозғалу тәсілдері (аландағы жүру, жүгіру, секіру, допты тоқтату және бұрылу) мен кіші топтың доп ойнау тәсілдері. Өрбір кіші топ нақты ойын тәсілдерінің түрлері мен әдістерінен тұрады. Қозғалу тәсілдерінің түрлерін аландағы ойыншылар да, қақпашы да пайдаланады. Жалпы қозғалу тәсілдерінің түрлері бір-бірінен аз да болса ерекшеленіп, өзгешеленіп тұрады. Тәсіл түрлерін әрқандай жағдайда орындау футбол ойынының күрделілігін көрсетеді. Футбол ойынының тәсілдерін жүйелі түрде есте сақтау олардың түрлерін үйренуге және дамытуға септігін тигізеді (1-кестені қара).

1-кесте



Қозғалу тәсілдері қандай болмақ? Қозғалу кіші тобының тәсілдері мыналар: жүгіру, секіру, тоқтау, бұрылу және т. б. (2-кестені қара).

2-кесте



Ойын барысында қозғалу тәсілдері әр түрлі жағдайда қолданылады. Мысалы, ойын үстінде футболшы қозғалу жылдамдығын ауыстырып отырады. Ол баяу жүруден ең жоғары қарқынмен жүгіруге дейінгі қозғалыстар орындауды ауыстырады. Сонымен бірге футболшының қозғалуы секірумен, тоқтаумен және бұрылумен (айналумен) ауысып тұрады.

Қозғалу тәсілдерін дұрыс меңгерген ойыншы футболды да шебер ойнап, өзіне ыңғайлы орынды тез тауып, қарсыласын да көзден таса етпей қадағалай алады.

Жүгіру – қозғалудың негізгі тәсілі. Жүгіру кезінде ойыншы алаңда әр түрлі қозғалыстар жасайды. Бұған допсы жүгіру мен допты жүгіре алып жүру қозғалыстары жатады.

Футбол ойынында жүгірудің мынадай түрлері қолданылады: баяу жүгіру, теріс қарап жүгіру, аяқты қайшылап жүгіру, бір қырымен жүгіру және т. б.

Баяу жүгіру – ойыншы тура бағытпен қозғалған кезде және қарсылас ойыншыдан сытылып шығып, ойынды әрі қарай жалғастыру кезінде іске асады.

Теріс қарап жүгіруді көбінесе қорғаныс шебіндегі ойыншылар іске асырады. Теріс қарап жүгірудің негізгі ерекшелігі адым қысқа болады. Ойын талабы бойынша кейде теріс қарап жүгіру жылдамдығын арттыруға тура келеді. Алайда жылдамдықты арттырған кезде дененің тепе-теңдігі дұрыс сақталмайтындықтан, ойыншы құлап қалуы да мүмкін.

Аяқты қайшылап жүгіру қозғалыс бағытын өзгерту кезінде немесе оңға не солға және айнала (бұрыла) жүгірген кездерде қолданылады.

Әр түрлі бағытқа қарай жүгірудің мынадай әдістері кездеседі: тура жүгіру, доға жасап жүгіру, бағытты және жылдамдықты өзгертіп жүгіру.

Секіру – футболшылар пайдаланатын қозғалыс тәсілдерінің бірі. Бұл тәсілді ойыншы көбінесе қарсыласын тоқтату және бұрылу үшін пайдаланады. Сонымен бірге секіру допты тебу мен тоқтату және алдап өту тәсілдерін орындаған кезде қолданылады. Ойын барысында секіру алға, бір жақ қапталына, жоғарғы және т. б. бағыттардағы қозғалыста пайдаланылады. Бірақ футбол ойыны алға немесе жоғары секірудің жоғарғы көрсеткіштеріне жетуді талап етіп жатпайды. Ойындағы жоғары көрсеткіштер футболшының икемділігі мен шеберлігіне байланысты болып келеді. Секіруге төн кезеңдер: серпілу, ұшу және жерге түсу.

Секірудің екі түрлі әдісі бар: біріншісі – жерден бір аяқпен серпіліп секіру, екіншісі – жерден екі аяқпен серпіліп секіру.

Екі аяқпен серпіліп секіру алға, жоғары, бір жақ қапталына қарай секіру түрлерінен тұрады. Оның негізгі ерекшелігі – ойыншы бір аяқпен белсенді түрде серпіліс жасап, дененің салмағын сол бағытқа аудару керек. Секірудің биіктігі мен бағыты ойын-

шың жағдайына байланысты болады. Секіріп болғаннан кейін жерге бір немесе екі аяқпен түседі. Жерге аяқтың табаны немесе ұшы тиген сәттегі қысқа серпіліс жасау келесі жасалатын қимылдарды тез орындауға көмектеседі. Жоғары секіріп допты баспен ұрған кезде секіру биіктігі неғұрлым жоғарырақ болуы керек.

Екі аяқты біріктіріп жоғары секіруді бір бағытта немесе аралас бағытта орындауға болады. Екі аяқпен серпілудің алдында ойыншы алдымен тізесін бүгіп, қолдың және дененің көмегімен жоғары қарай ұмтылып секіреді. Серпілу, ұшу және жерге түсу кезеңдері бір орында тұрып секіруге ұқсас болып келеді.

Тоқтау (аялдау) тәсілі ойын барысында өте жиі пайдаланылады. Себебі қозғалу бағытын өзгерту үшін және бір қимылдан басқа бір қимылға тез ауысу үшін алдымен аялдау, яғни тоқтау тәсілін пайдалану қажет.

Тоқтау тәсілінің екі түрі бар: секіріп барып тоқтау және алға ұмтыла беріп тоқтау.

Секіріп барып тоқтаудың негізгі әдісі – сәл ғана секіріп, алда тұрған аяққа күш түсіре жерге тіреу немесе екі аяқты бірдей тіреп тоқтау.

Алға қарай ұмтыла беріп аялдаудың (тоқтаудың) алдында артта тұрған аяқты алға шығарып, жерге өкшемен түсіп, салмақты аяқтың ұшына ауыстыра беріп тоқтау керек. Тоқтағаннан кейін қажетті бағытқа тез қозғалуды іске асыруға болады. Сонымен, аялдау (тоқтау) бір қозғалыс түрінен келесі қозғалыс түріне ауысуға мүмкіндік беретін тәсіл болып табылады.

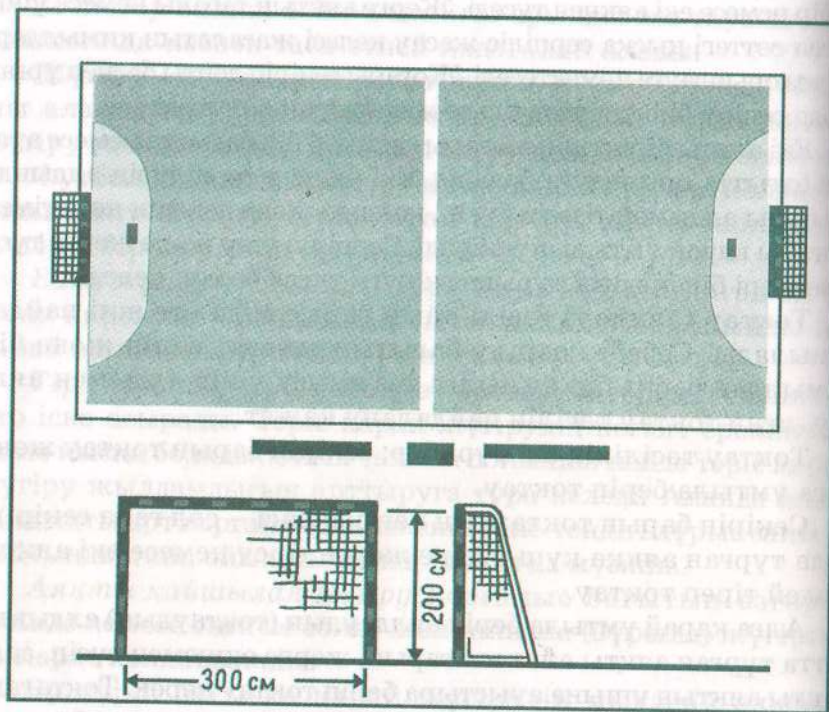
Бұрылу (айналу) арқылы футболшылар жылдамдықты аса бәсеңдетпей-ақ жүгіру бағытын өзгертіп отырады. Бір орында бұрылғаннан кейін ойыншы негізінен келесі қозғалыс түрін бастауға дайын болады. Сонымен бірге бұрылу арқылы көптеген ойын тәсілдері, оның ішінде допты тебу, тоқтату, алып жүру және алдап өту тәсілдері орындалады.

Бұрылудың бірнеше түрі бар: аяқты қозғап бұрылу, секіру арқылы бұрылу, дене салмағы түскен аяқпен бұрылу және т. б.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Футбол алаңының аумағы қандай болуы керек?
2. Футболшының қозғалу әрекетіне нелер енеді?
3. Ойын техникасының негізгі тәсілдеріне нелер жатады?
4. Футболда бір ойыншы ойынның міндеттерін жеке шеше ала ма?
5. Жеке футбол добың болсын. Онымен допты алып жүру, соғу, тоқтату және т. б. тәсілдерін өз бетіңмен жаттығып үйрен.
6. Доп тебуді үйренудің жүйелік ретін сақтай біліңдер.

4. Қол добы



Қол добын әрқайсысында 7 адамы бар (6 алаң ойыншысы және 1 қақпашы) екі команда ойнайды. Сол себепті бұл ойынды “7–7 қол добы” деп жиі атайды.

Қол добы бойынша жарыстар спортзалда және ашық алаңда өткізіледі. Алаңның әдеттегі аумағы 20x40 м болады. Ойынның ұзақтығы 30 минуттан ойналатын екі кезеңнен құралады (ерлер үшін). Екі кезеңнің арасында 10 минуттық үзіліс беріледі. Қол добының салмағы ерлер үшін – 425–475 г, қыздар мен жасөспірімдер үшін – 325–400 г. Қол добын тек қолмен ойнайды. Доптың диаметрі 58–60 немесе 54–56 см болады.

Ойынның мәні – қарсылас команданың қақпасына мүмкіндігінше көбірек доп енгізу арқылы ұпай жинау.

Қол добы – өте жоғары шапшаңдықпен өткізілетін спорт ойыны. Қол добының негізін әр түрлі жағдайда орындалатын табиғи қозғалыстар құрайды. Бұл командалық ойын болғандықтан, жеңіске жету үшін барлық ойыншы допты дәл беру, ойын жағдайларын дәл уақытында бағдарлап, бағалай алу, қарсы-

ласының қақпасына батыл шабуыл жасау сияқты іс-қимылдарды шеберлікпен үйлестіре білулері қажет.

Бұл ойында ойыншылар организмiне қатты күш түседі. Сондықтан ойыншылар алдын ала жалпы және арнайы дене дайындығының жаттығуларын жоғары дәрежеде меңгерулері керек.

Жалпы, қол добындағы орын ауыстыру техникасы мен ойнау баскетбол ойынындағы айла-тәсілдерге ұқсас болады.

Орын ауыстыру техникасын меңгеру үшін дене тәрбиесі сабақтарында ойыншының бастапқы қалыпта тұра білуін, аяқпен алға, артқа, оңға, солға адымдай білуді, жүгіріп келе жатып бір немесе екі аттап барып тоқтай білуді үйрену керек. Сонымен бірге мына қимылдарды: допты екі қолмен ұстау, баяу жүгіріп келе жатып допты бір қолмен тура лақтыру, допты қолдан-қолға ауыстыра алып жүру және секіру түрлерін меңгеру қажет.

Ойыншының барлық орын ауыстырулары негізгі тұрыстан басталады. Негізгі тұрыста екі тізе аздап бүгілген, екі аяқтың арасы 30–40 см-дей алшақ қойылған, екі қол шынтақтан бүгілген, бас көтеріңкі қалыпта болады.

Тоқтау екі аяқпен секіріп барып немесе қосарланған адыммен жасалады.

Секіру допты беру, қақпаға лақтыру, қарсыластың лақтыруына тосқауыл қою кездерінде пайдаланылады. Көп жағдайда секірудің екі аяқпен серпіле секіру түрі қолданылады.

Бұрылу доппен келе жатқанда да, допсыз да бола береді. Бұрылудың алға бұрылу, артқа бұрылу, тоқтағаннан кейінгі бұрылу, допты ұстағаннан кейінгі бұрылу және допты алып бара жатып бұрылу дейтін түрлері бар.

Ойынның негізгі тәсілдерінің бірі – допты ұстау. Допты бір орында тұрып, қозғалу кезінде және секіру кезінде екі қолмен де, бір қолмен де ұстауға болады.

Допты ұстау кезінде ойыншы екі қолын бастау ұстап, саусақтарын жаза алға созады. Доп саусақтарға тиген мезеттен бастап қол шынтақ буынынан бүгіліп, доп кеудеге таяп келіп ұсталады. Төмен ұшып келе жатқан допты ұстарда қол төмен түсіріліп, алақандар алға қарай созыла бір-біріне тигізіп ұсталады. Егер доп жоғарыдан ұшып келе жатса, қолды жоғары көтеріп, допқа бағыттайды. Доптың екпінін бәсеңдету үшін саусақтың ұшы допқа тиген бетте қолды шамалы кейін тарта қою керек. Ал домалап келе

жатқан допты ұстау үшін оған қарсы жүгіріп барып, тез иіліп, оны екі қолмен ұстау керек. Егер допты екі қолмен ұстауға мүмкіндік болмаса (доп бір жақ қапталда немесе арт жақта болса), онда бір қолды жанға немесе артқа созып, доп қолға тиген бетте денені тез бұрып, екі қолмен ұстау керек.



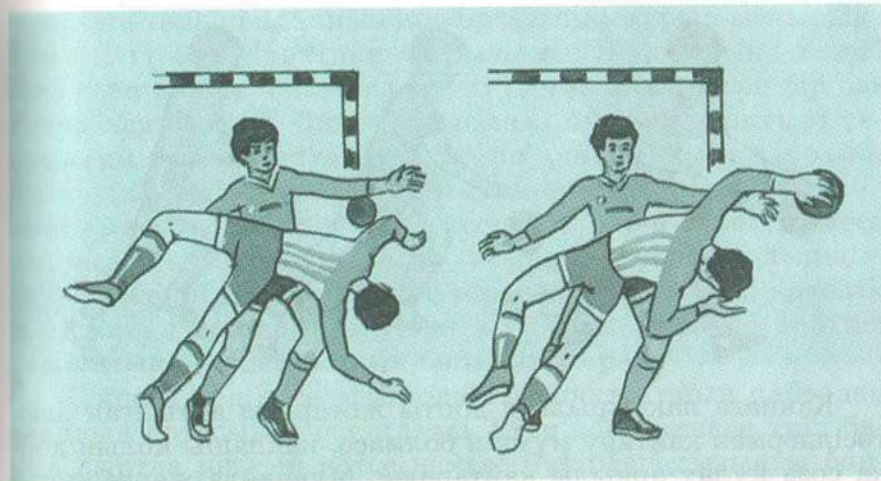
Жоғарыдан беру (лақтырып беру) – қол добы ойынындағы негізгі тәсілдердің бірі. Бұл тәсіл бір аяқ алға қойылған, дененің салмағы екі аяққа бірдей түскен, кеуде допты лақтыратын қолға қарай аздап еңкейген қалыпта орындалады. Доп саусақтары кең ашылған бір қолда болады.

Допты басқа ойыншыға бір орында тұрып қана емес, еңкейіп аттап барып та беруге болады. Ойыншы кейде допты бір жақ жанынан беруіне тура келеді. Мұндайда қол доп берушінің мықын деңгейінде болады. Бұлардан басқа допты бір қолмен төменнен немесе екі қолмен алға не артқа лақтырып беру, екі қолмен кеуде тұстан және жоғарыдан лақтырып беру, жерге ұру арқылы ыршытып беру дейтін түрлері бар.

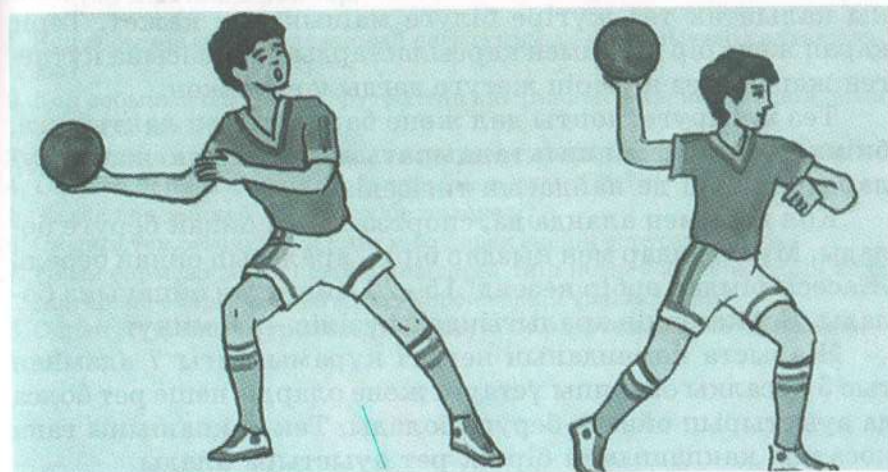
Допты ұстаған қалыпта алып жүру тәсілі қарсыластар команданың ойыншылары өз жағының ойыншыларын “жауып тастаған” жағдайда, допты қақпаға жақын жерде алып, қорғаушыны алдап өтіп, қақпаға лақтыратындай мүмкіндігі болғанда немесе қарсыластарды тез бұзып-жарып өту кезінде қолданылады.

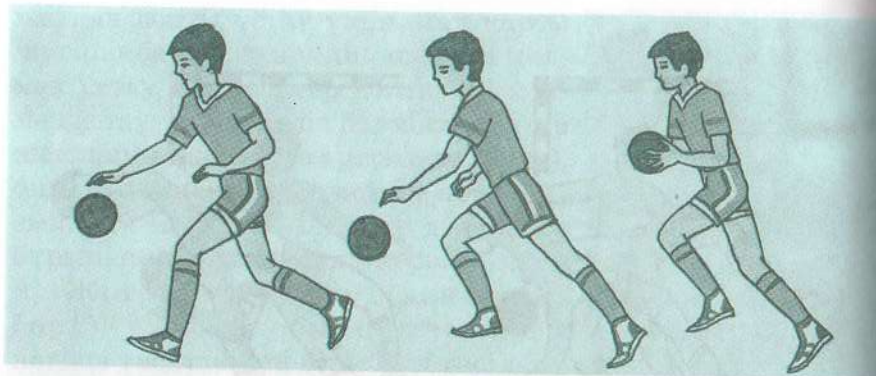
Ойында туындаған жағдайға қарай допты тура бағытта, бағытты өзгерте (қарсыласын айналып өтуге тура келгенде), жылдамдықты өзгерте отырып және тоқтай қалып қайта жүгіру тәсілдерімен алып жүруге болады.

Қол добы ойынында жеңіске жету көп жағдайда қақпашының ойынына байланысты. Қақпашының негізгі техникалық ойын тәсілдеріне бір орында тұру, орын ауыстыру, допты қолмен ұстау және аяқпен тоқтату, кері қайтару, лақтырып ойынға қосу әрекеттері жатады. Қақпашы екі аяғының арасын шамамен 20–30 см алшақ қойып, дененің салмағы екі аяққа тең түскен, тізесі сәл бүгілген, кеуде алға қарай иіліңкіреген, екі қол аздап бүгіліп, алақан кең ашылған қалыпта тұрады. Әдетте



қақпашы қақпа сызығынан біршама ілгері (1–1,5 м) шығып тұруы керек. Қарсылас ойыншы бір жақ бүйірден қақпаға доп лақтырған кезде қақпашы бойын тіктеп, қолын жоғары көтере қақпаның допқа жақын бұрышын жауып тұруы керек. Егер доп қақпаға өте қатты лақтырылса, жоғарыдан зулап келе жатқан допты қолды тез сілтей қағу арқылы, төменнен келген және жерге тиіп серпілген допты еңкейе отырып қолмен қағу арқылы қайтарады. Егер қақпашы допты қолмен қағып қайтара алмайтындай болса, онда жартылай немесе толық шатқа отыру арқылы аяқпен тіреп қайтарады немесе кідіртеді, ал қол отыру қимылын қауіпсіздендіреді.





Қақпаға лақтырылған допты жоғарыда айтылған әдіс-тәсілдермен қайтару мүмкін болмаса, қақпашы қолын допқа соза құлау арқылы қайтарады. Мұндайда жерге аунай барып құлауға тырысу керек. Бұл жерге қатты соғылмай, жұмсақ түсуге септігін тигізеді.

Қақпашы допты ойынға тез, дұрыс қосуы керек. Допты лақтырып ойынға қосу бір орында тұрып немесе қозғалыс үстінде қолды бүгіп жоғары лақтыру арқылы орындалады.

Қақпашы алдын ала допты бір орында тұрып, қарсыластың кедергісінен сытылып шығып және жүгіріп келіп секіре лақтыруды үйреніп, машықтануы керек.

Қол добын жақсы ойнау үшін ойыншы ең алдымен жақсы секіретін және тез жүгіретін болуға тиіс. Ол үшін күн сайын 1-2 минут секіртпемен секіріп жаттығуы керек. Бір екі аптадан кейін секіру уақытын 10–15 секундқа ұзартуға болады. Сонымен бірге қысқа қашықтыққа әр түрлі бастапқы қалыптан тез жүгіре білуге машықтану қажет. Теріс қарап және бір қырымен қарсыластардың қақпасына күтпеген жерден тез жүгіріп жетуге дағдыланған жөн.

Тез жүгіруге, допты дәл және бар күшімен лақтыруға, биікке секіруге машықтандыратын дайындық жаттығуларының бәрі де пайдасын тигізеді.

Қол добымен алаңда да, спортзалда да ойнай беруге болады. Мұны ұлдар мен қыздар бірге, араласып ойнай береді. Жасөспірімдер әрбір кезеңді 15–20 минуттан ойнауына болады. Екі кезеңнің аралығындағы үзіліс – 10 минут.

Жарыста команданың негізгі құрамындағы 7 адамнан тыс 5 қосалқы ойыншы ұстауға және оларды неше рет болса да ауыстырып ойната беруге болады. Тек қақпашыны ғана қосалқы қақпашымен бір-ақ рет ауыстыра алады.

Ойын төреші алаңның дәл ортасында тұрып ысқырықпен белгі беру сәтінен басталады. Төреші өзі белгі берісімен допты ойыншылар күтпеген кез келген бір бағытқа лақтырады. Ойын барысында ойыншы допты 3 секундтан артық ұстауына және үш қадамнан артық жүгіруіне болмайды. Осы уақыт ішінде ойыншы допты не ойынға қосуы, не командалас серігіне беруі керек, немесе қақпаға лақтыруға тиіс. Егер екі команданың да ойыншылары қателік жіберсе, онда төреші талас допты қателік жіберілген жерден лақтырады. Бірақ қақпаға дейінгі қашықтық 3 м-ден жақын болмауы керек.

Қақпаға доп енсе, футболдағы сияқты ойын қайтадан алаңның ортасынан басталады. Егер доп қақпаға тиіп барып сыртқа шығып кетсе немесе бүйірдегі сызықты бойлай сыртқа шығып кетсе, онда оны ойынға қосу үшін қос қолдап бастан асыра лақтыру керек.

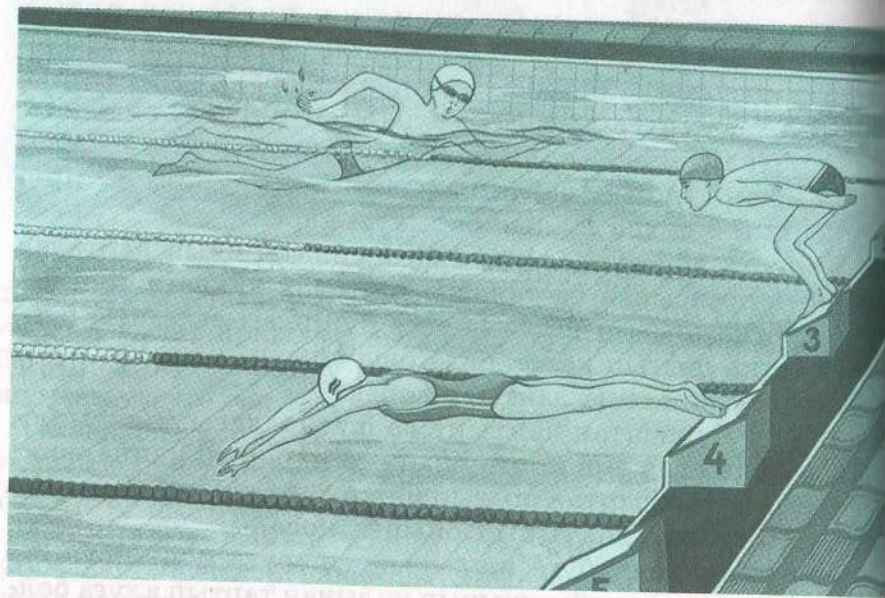
Допты бұрыштан лақтыру да футболдағы сияқты болып келеді: егер доп қорғаушыға тиіп барып қақпа жақтағы сызықтан сыртқа шығып кетсе, оны екінші команданың ойыншысы лақтырып ойынға қосады.

Допты аяқпен тебуге, жұдырықпен ұруға, доптың үстіне құлауға, қарсылас ойыншының қолынан тартып алуға болмайды. Дәрекі әрекеттер үшін төреші жеті метрден лақтырылатын айып добын белгілейді немесе 2 не 5 минут ойынға қатыстырмай қояды, кейде ойыннан мүлде шығарып жібереді.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Қол добымен ойнағанда қандай негізгі қимыл-қозғалыстар қолданылады?
2. Қол добының баскетбол, футболдан айырмашылығы неде екенін ойын соңында айтып беріңдер.
3. Қол добын аумағы қандай алаңда және қанша уақыт ойнау керек?
4. Ойынға барлығы қанша ойыншы қатыса алады?
5. Талас доп қандай жағдайда белгіленеді?
6. Ойынға тек резеңке аяқ киім кию керек екенін есте сақтаңдар.
7. Ойын барысында басқа ойыншыларға тиіп кетпеу және жүгіріп келе жатқанда оларға соқтығыспау керек екенін ұмытпаңдар.
8. Ойнап жүргенде даурығып айқайлауға болмайтынын есте сақтаңдар.

6-тарау. СУДА ЖҮЗУ



1. Суда жүзудің қауіпсіздік ережелері

1. Суға тез түсу керек және судың ішінде қозғалыссыз тұруға болмайды. Дене тоңазып суық өткендей болса, судан шығып, жүгіру, секіру, жалпы дамыту жаттығуларын орындау керек.
2. Тамақ іше салып, қатты жүгіріп келіп, терлеп тұрып суға түсуге болмайды.
3. Судың ішінде бір-бірінің аяғынан тартуға, итеруге, бір-бірінің басын күштеп суға батыруға, қарама-қарсы сүнгуге болмайды.
4. Нақты қажет болмаса, басқаларды өтірік айтып көмекке шақыруға болмайды.
5. Суға баспен секіргенде қолды бастан асыра созып ұстау керек.
6. Терендігі анықталмаған суға баспен сүнгуге болмайды.
7. Бұрын-сонды суға түспеген бала ересектердің көмегінсіз суға түсуге болмайды.
8. Тұрған жерлерінде суға түсетіндей жағдай болмаса, басқа жаққа суға түсуге ата-аналарыңызсыз баруға болмайды.

9. Суатқа, фабрика немесе зауыттан шыққан шайынды суға түсуге болмайды.

10. Судың ішінде тонғаныңды сезінісіңмен тезірек судан шығып, сүртініп, жылы киініп алу керек.

11. Жүзуді білмесең, тізеңнен асатын суға түсуге болмайды.

12. Су қоймаларына бойдан асатын суға түсуге және белгіленген межеден әрі өтуге болмайды.

Жүзуді үйренуге арналған арнаулы жаттығулар

Спорт түрлерінің ішінде организмнің жалпы дамуын тез жетілдіретін жаттығулардың бірі – суда жүзу. Әрбір бала міндетті түрде суда жүзуді үйренуі керек. Себебі күнделікті өмірде өзеннен өту керек бола қалса, жүзуді білмеген бала судан өте алмайды.

Суға түсер алдында жүзуді үйренуге арналған арнаулы жаттығуларды үнемі орындап отырғанда ғана жақсы нәтижеге жетуге болады. Жүзуді үйренуге арналған арнаулы жаттығулар малтыған кездегі қол-аяқтың қимылын бірнеше рет қайталаудан басталады. Содан кейін арнаулы жаттығуларды белуардан келетін суда орындауға болады. Суда тұрған кезде орындалатын негізгі жаттығу екі қолмен алма-кезек есуден басталады. Бұдан соң жағада қолды алдыға соза етпеттен жатып, екі аяқпен алма-кезек есуді орындауы керек.

Бұлардан кейін суға сүнгуді үйрену жалғасады. Ол үшін терең тыныс алып, судың астына бату керек. Әркім өз шамасына қарай су астында біраз жүреден отырып, қайта түрегелу қажет. Бұл жаттығуды 5–10 рет қайталаған жөн. Су таза болса, онда су астында көзді ашуға болады және су астында дем шығаруға дағдылану керек. Бұл жаттығу судың бетінде қалқып жатуды меңгеруге көмектеседі.

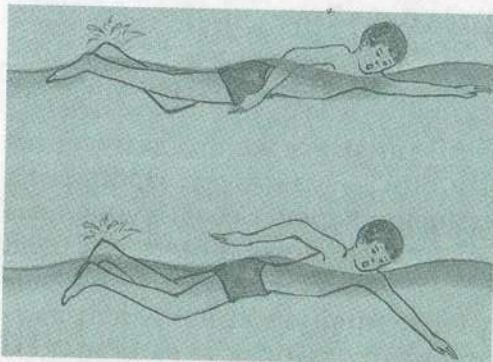
Осыдан кейін су бетіне қалқып шығып, қол мен аяқты екі жаққа жазып жіберіп, басыңды көтеріп дем шығармай, суға бату-батпауыңды қадағалау қажет. Осыдан кейін ғана қол-аяқты қозғай бастау керек. Суда есудің (малтудың) бастамасы осыдан кейін ғана жалғасады.

Малтудың қарапайым жаттығуы – етпеттен жатып, қолды алдыға соза алма-кезек есуден басталады. Осы жаттығуды шалқадан жатып орындауға да болады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

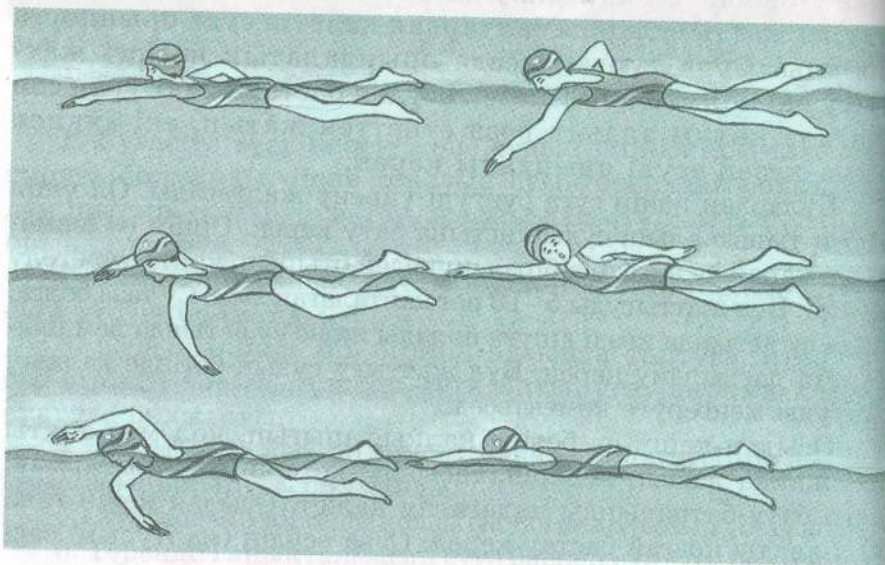
1. Суға түсушіге қандай талаптар қойылады? Санамалап айтыңдар. Себебін түсіндіріңдер.
2. Қандай суларға түсуге болмайды?
3. Су астында қандай жағдайда дем шығаруға болмайды? Себебі не?

2. Етпеттен жатып құлаштап жүзу



Адам құлаштап жүзгенде су бетінде денесі толық созылады. Жүзген кезде аяқтың қозғалысы дұрыс болса, су бетінде өкше ғана көрінетін болады. Ал қол үздіксіз кезекпен қозғалады: суды ескен қол су астымен алдан артқа, екінші қол су бетімен

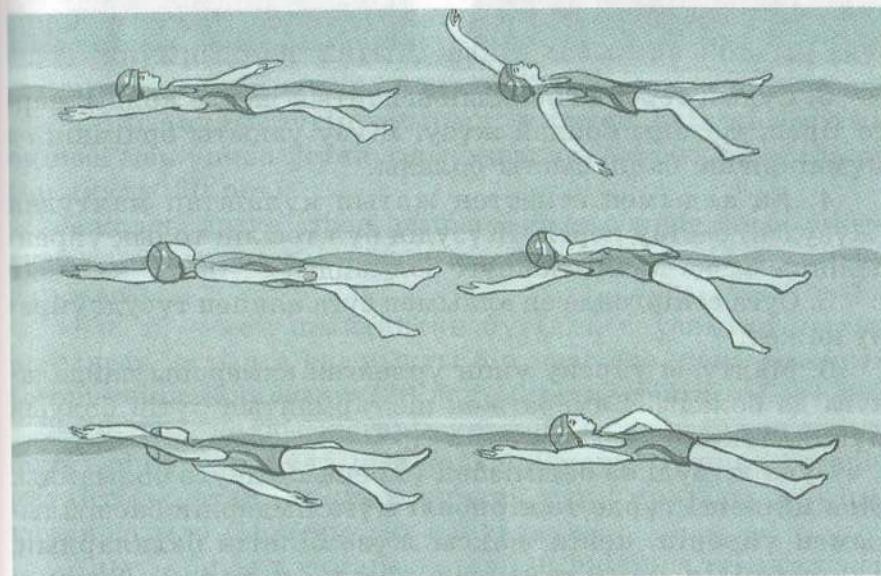
арттан алға сермеледі. Құлаштап жүзу әдісі осылайша жалғаса береді. Құлаштап жүзуді еркін жүзу әдісі



деп те атайды. Еркін жүзгенде демді судың ішінде шығарып, есуді аяқтаған қолға қарай басты бұрып дем алады.

3. Шалқадан жатып құлаштап жүзу

Шалқадан жатып құлаштап жүзген кезде иекті кеудеге тигізе басты көтеріңкіреп ұстау керек. Мұнда аяқтың ұшы түзу созылып, малтып келе жатқанда оның ұшы ғана көрінеді. Дем алу жүйесі еркін орындалады.

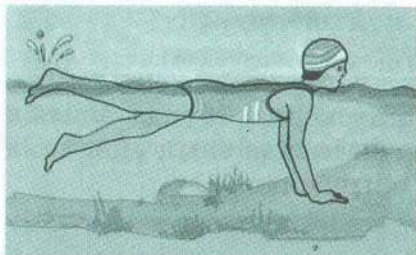


Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Суда жүзуді үйрендіңдер ме?
2. Құлаштап жүзуді үйрену неден басталады?
3. Еркін жүзу әдісі қалай орындалады?
4. Етпеттен жатып құлаштап жүзуді сипаттап айтыңдар және көрсетіндер.
5. Шалқадан жатып құлаштап жүзуді үйрену неден басталады?
6. Шалқадан жатып малту әдісі қалай орындалады?
7. Шалқадан жатып малтуды үйрендіңдер ме? Кімнен үйрендіңдер және кімге үйреттіңдер?

Жүзуді тез үйрену үшін орындалатын қосымша жаттығулар

1. Көп бала болып су қоймаларына немесе өзенге барып суға түсуді ұйымдастыру.
2. Суға сүңгуді үйрену (жаттығу 5-6 рет қайталануы керек). Ол үшін бірі сүңгіген кезде екіншісі бақылап тұруы қажет.



3. Судың тереңдігі бойдан аспайтын жерде қолды жерге тіреп, жағаны бойлай жүзу. Жүзу уақыты әркімнің өз мүмкіндігіне байланысты болады.

4. Ең алдымен етпеттен жатып құлаштап малтудан (жүзуден) бастау керек. Жүзудің бұл тәсілін толық үйренбейінше басқа тәсілге көшуге болмайды.

5. Суға секіргенде ең алдымен суға аяқпен түсуді үйрену қажет.

6. Малтуды үйрену үшін үрленген камераны пайдалануға да болады. Камера жел шығармайтын бүтін болуын мұқият тексеріп алған жөн.

Суда жүзуді өз бетімізбен үйренеміз деуге болмайды. Оны міндетті түрде тәжірибелі мұғалімдердің басшылығымен үйреніп, кейін жақсы жүзе білетін балалардың, үлкендердің бақылауымен орындау керек. Жүзуді тереңдігі 110 см-ден аспайтын суда үйренуге болады. Жүзуді үйренуге арналған жердің суы таза, түбі тегіс, құмайт, суы бірте-бірте тереңдейтін, астында апаншұңқыры, ағаш түбірлері, балдырлары жоқ, ағысы баяу болғаны жөн. Ағысы қатты суда жүзуді үйрену қиын болады және ол жүзе білмейтіндер үшін өте қауіпті. Судың ағу шапшаңдығы минутына 10 м/секундтан аспауы қажет. Жүзуді үйренуге қолайлы уақыт – таңертеңгі сағат 10 мен 12-нің арасы және ауа райы жақсы болса, 15 пен 18³⁰ сағат аралығындағы кезең.

Арнаулы жаттығулар

1. Құрлықта:

- жай жүру; саусақтарды бір-біріне тигізе қолды жоғары көтеріп, аяқтың ұшымен жүру;
- екі аяқты иық кеңдігіндей алшақ қойып, еңкейіп жерге саусақтың ұшын тигізу (10 рет);

- екі аяқты иық кеңдігіндей алшақ, екі қолды белге қойып, кеудені екі жаққа кезекпен ию (10–15 рет);

- екі аяқты иық кеңдігіндей алшақ, екі қолды желкеге қойып, кеудені оңға-солға бұру (10–15 рет);

- жерге қолды таянып отыру (15 рет);

- екі қолды жанға соза жауырынмен жатып, аяқты тік бұрыш жасайтындай етіп көтеру және түсіру (10 рет);

- жауырынмен жатып, жанға созылған қолдың саусақтарын аяқтың ұшына жеткізу (10 рет);

- бір аяқты бүгіп отырып, қолмен екінші аяқтың өкшесі мен ұшын ұстап, оны оңға және солға айналдыру (әр аяқты 20 рет);

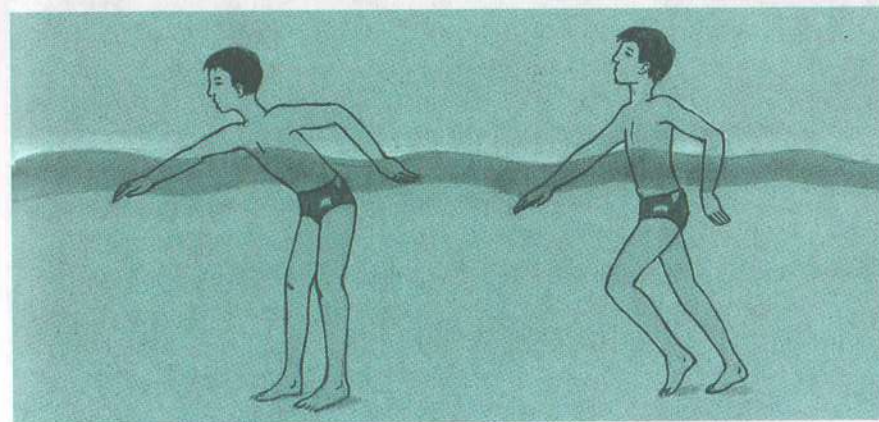
- қолды артқа тіреп отырып, аяқты және оның ұшын түзу созып ұстап, шалқадан жатып жүзгендегідей қимылдар жасау;

- н. т. – қол шынтақтан бүгіліп, саусақтар иыққа қойылған қалыпта екі иықты бір мезгілде және кезекпен ілгері-кейін айналдыру (20-дан 40 ретке дейін).

- н. т. – қолды жоғары көтеріп, саусақтардың ұшын біріктіріп ұстаған қалыпта қол, аяқ, кеуде бұлшық еттерін қатайтып ұстап, аяқтың ұшына тұру арқылы жоғары қарай созылу (бірнеше рет қайталау);

- н. т. – бір қол жоғары көтеріліп, екіншісі төмен түскен қалыпта әуелі баяу, соңынан тез-тез ілгерінді-кейінді айналдыру (“Диірмен”);

- салмақты сол аяққа түсіріп, оң аяқты алға созып, екі қолды мықынға тірей бір орында секіру (30–50 рет) және баяу жүру (30 сек);



– б. қ. – екі қолды арт жақтан таянып отырған қалыпта “1–2” дегенде шалқайып, “3–4” дегенде б. қ.-қа келу (6–8 рет қайталау);

– б. қ. – негізгі тұрыс қалпында “1” дегенде екі қолмен жер тірей жүрелеп отырып, “2” дегенде аяқты түзу ұстап, қолмен жер тірей еңкею, “3” дегенде екі қолмен жер тірей жүрелеп отырып, “4” дегенде б. қ.-қа келу (6–10 рет қайталау);

2. Суда:

– жалғыз өзі және жұп болып қол ұстасып су ішінде айнала жүру;

– басты суға батыру;

– “Кім биік?” ойыны бойынша суда отырған қалыптан аяқпен серпіле секіру. Жаттығуды аяқтаған соң кім “чемпион” екені хабарланады;

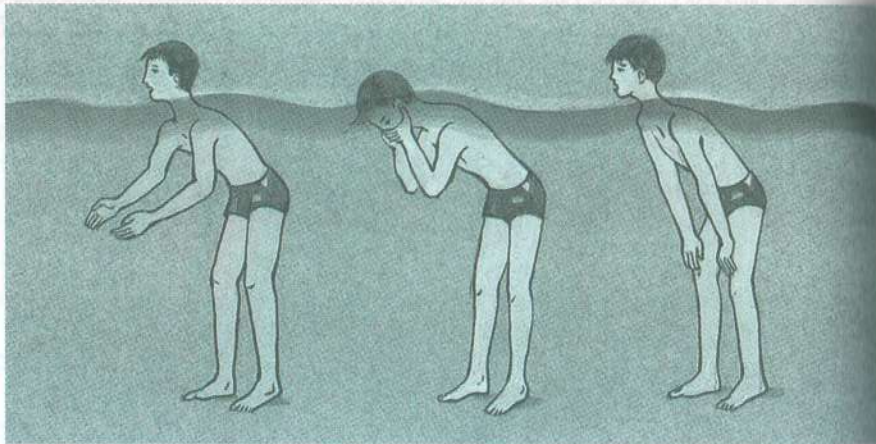
– қолмен есу қимылдарының көмегімен әр түрлі бағытта суда судың түбімен жүру;

– суда дем шығару (иекті судың бетіне тигізіп, қолды тізеге қойып тұрған қалыпта 1) ыстық шайды үрлегендей суды үрлеу, 2) сол қалыпта қолды бос жіберу, 3) өз бетіне су шашып “жуынып тұрып” дем шығару);

– “Кімде көбік көп?” ойыны бойынша су астында отырып, ауыздан ұзақ дем шығару;

– су түбіне екі қолды тіреп тұрып, аяқты судың бетіне шығару (аяқтың ұшы толық жазылған болуы керек);

– мұғалімнің командасы және есебі бойынша аяқпен екіпіндей еркін жүзу әдісімен қимылдар жасау;



– шалқадан жатқан қалыпта сондай қимылдар жасау;

– “Кім жылдам жасырынды?” ойыны бойынша мұғалімнің командасымен дем алу және су астына отыру;

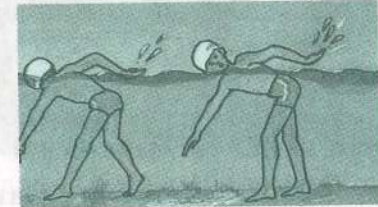
– қолмен есу қимылдарын жасай отырып, су ішінде жүру және жүгіру, судан шоршып шығу және басты суға батыру;

– “Кірді (киімді) шаю” ойыны бойынша суда орнықты тұрып, екі қолмен әуелі тез-тез, кейін баяу қалыпта оңға-солға, алға-артқа ескендей қимылдар жасау;

– екі бала жұп болып тұрып, көзді ашқан қалыпта суға кезек-кезек бату;

– шалқадан жатып, аяқпен еркін жүзгендегідей қимылдар жасау;

– жағаға қарап тұрған қалыпта, жағаға немесе судың түбіне қолды тіреп жатып, су бетіне жамбасын және өкшені шығару; дем алып, бетті суға батыру (жаттығуды бірнеше қайталап орындау);



– су түбіне қолды тіреп, аяқпен жүзу кезіндегідей қимылдар жасау;

– “Кім шапшаң?” ойыны бойынша мұғалімнің берген белгісімен көрсетілген мөре сызығына дейін қолмен суды есе жүгіру;

– жалпы дамыту және ұқсас жаттығулар жиынтығын, оның ішінде “қалқу” жаттығуларын қоса орындау;

– дем алып, қолды тіреп отыру және тізені құшақтап бетті соған жақындату;

– жағада немесе салдың шетінде отырып аяқты суға малу. Мұғалімнің командасы мен есебі бойынша аяқпен еркін жүзгендегідей қимылдар жасау;

– екі қолды есе су түбімен жүру және жүгіру;

– суда 5–10 рет дем шығару. Дем шығару үздіксіз және ұзақ болуы керек. Дем шығарудың ең жақсы көрсеткіші – су бетінде көпіршіктердің пайда болуы;

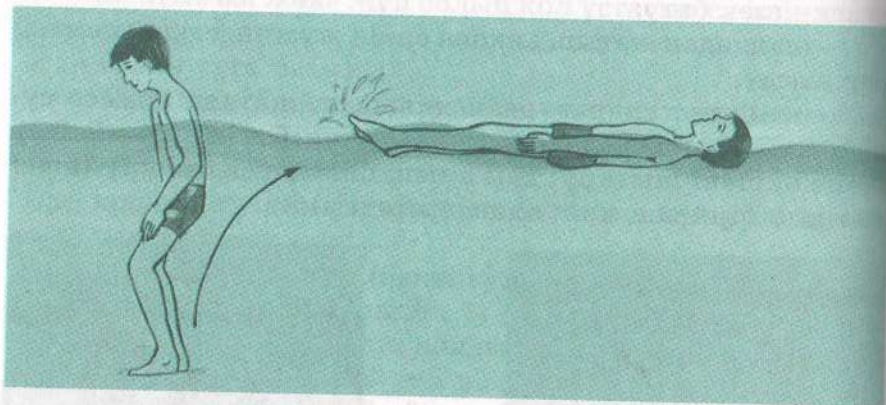
– етпеттеп еркін жүзгендегідей аяқпен қимылдар жасау;

– суға батып, дем шығармай, 20–25-ке дейін санау;

– шалқадан жатып аяқпен еркін жүзгендегідей қимылдар жасау;

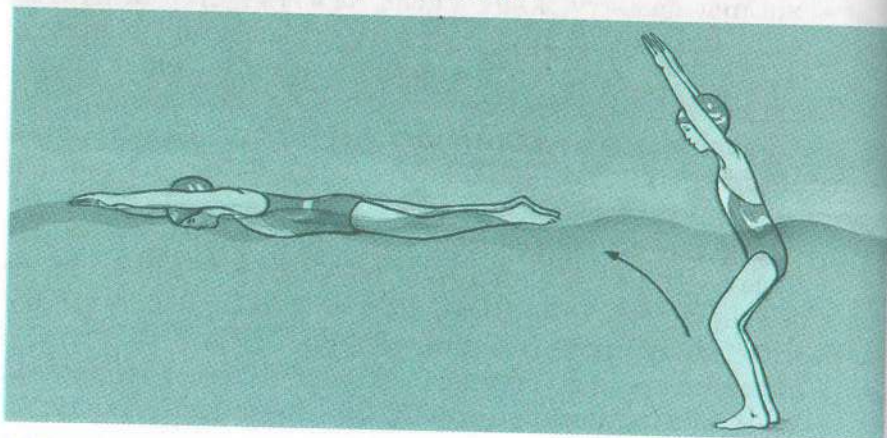
– жағаға қарап тұрған қалыпта қолды жағаға немесе судың түбіне тіреп жатып, су бетіне жамбас пен өкшені шығарып дем алып, суға бетті батыру. Осы қалыпта әуелі 5-ке дейін, кейін 10, 15-ке дейін санау.

Суда дем шығару. Жағаға қарап тұрған қалыпта қолды жоғары көтере саусақтарды біріктіріп терең тыныс алып, су түбіне жатып дем шығару (бірнеше рет қайталау).



Арқамен жылжу. Жағаға арқаны беріп тұрған қалыпта қолды екі жанға тақап ұстап, терең тыныс алу және қолды су түбіне тіреп отырып, серпіле секіріп су бетіне шығып, шалқалап жату. Бірден кеудені жоғары көтеріп, екі аяқты еркін жүзгендегідей қозғап арқамен жылжу.

Кеудемен жылжу. Қолды қозғамай етпеттен жатып жүзгендей қалыпта орындалады.



Жаттығудың енді бір түрі – “Шеңбердегі доп” ойыны. Ойнаушылар шеңбер жасап тұрып, бір-біріне доп лақтырып ойнайды.

Суда орындалатын күрделі жаттығулар

– суда жүру, жүгіру, секіру, суға бату, дем шығару;
– кеудемен және арқамен жылжу (10–15 ретке дейін);
– етпеттен және шалқадан жатып еркін жүзгендегідей аяқ пен қолды қозғалту;

– суда дем шығарып, дем алу үшін басты бұру (10–15 ретке дейін);

Мұғалімнің тапсыруы бойынша суға сүңгіп, су астынан зат іздеу;

– суға кеудеге дейін еніп барып, шынтақтан бүгілген екі қолмен су бетінде шапшаң есу қимылдарын жасау;

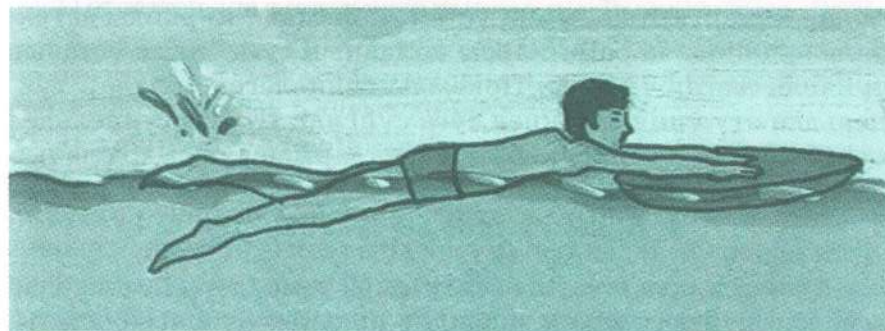
– бір мезгілде аяқты бұғу және тізені кеудеге жинау (3–5 рет);

– “Қалқып жүрген жебелер” ойыны бойынша ойыншылар бір қатарға тұрып, мұғалімнің берген белгісімен алғаш аяқты қозғамай, кейін еркін жүзгендегідей аяқтарын қозғап жылжиды. Ең алысқа жылжып барған бала ұтады.

– “Теңіздегі ұрыс” ойыны. Жаттығушылар қарама-қарсы екі қатарға тұрады. Мұғалімнің командасы бойынша екі жақ бір-біріне су шаппа бастайды. Қай қатардың балалары судан жасқанып көбірек теріс айналса, сол топ жеңілген болып есептеледі;

– бір қолдың қимылымен еркін жүзу кезінде суда дем шығару (әр қолмен 20 реттен кем емес);

– еркін жүзу кезіндегі аяқ қимылдарымен етпеттен және шалқадан жатып жылжу (20 ретке дейін);



– су ішінде тұрып, иек пен иық суға тиген қалыпта екі қолды еркін жүзген қозғалысқа келтіру;

– су ішінде екі аяқты иық кеңдігі мөлшерінде ашып тұрып, еңкею арқылы екі иықты суға тигізіп, бір қолды алға созып, екіншісін артқа жіберіп, жақты суға тигізе арттағы қолға қарап дем алу;

– екі қолдың қалпын ауыстыра отырып, бетті суға қарай бұрып, дем шығару (жаттығуды кемінде 2 минуттай орындау);

– осы жаттығуды су бетінде қайталап орындау;

– етпеттен және шалқадан жатып жүзу кезіндегі екі қолдың қимылын ұштастыру.

– “*Әткеншек*” ойыны арқылы жаттығушылар су ішінде бір-біріне арқасын беріп жұптасып тұрып, екеуі де терең дем алып, беттері суға тигенше бір-бірін кезекпен көтеру;

– еркін жүзу кезіндегідей дем алу мен дем шығаруды үйлестіре отырып етпеттен және шалқадан жатып жылжу (15 ретке дейін);

– басты бұра отырып дем алу (15 реттен кем емес);

– еркін жүзу кезіндегідей бір қолмен қозғала отырып суда дем шығару (әр қолмен 20 реттен кем емес);

– су бетінде және су ішінде тұрып қолмен еркін жүзу қозғалыстарын жасауды тыныс алумен үйлестіру;

– етпеттен және шалқадан жатып жылжу, соңынан қолдың еркін жүзу кезіндегі қимылдарын орындауға көшу (10 ретке дейін);

– еркін дем алуда кідірістер жасап, етпеттен және шалқадан жатқан қалыпта жүзу (10 ретке дейін);

– тақтайды пайдаланып аяқтың көмегімен жүзу (2x25 м);

– аяқтың көмегімен шалқадан жатып жүзу (2x25 м);

– “*Пойыздың туннельден өтуі*” ойынын ойнау үшін балалар бірінің артынан бірі ұстап “пойызды” құрайды да, екі бала су ішінде қарама-қарсы қолдарын суға тигізе ұстасып туннель жасап тұрады. Пойызды бейнелеген балалар туннельден өту үшін кезекпен суға сүңгиді. Пойыз туннельден өтіп болғаннан кейін екі бала басқалармен ауыстырылады.

4. Қашықтыққа жүзуді бастау

Қашықтыққа жүзуді бастау мына төмендегі жаттығулар жүйесін дұрыс, сапалы орындау арқылы іске асырылады.

1. Еркін жүзу кезіндегі аяқтың қозғалысын пайдаланып, су бетіне етпеттен және шалқадан жатып жылжу (10 ретке дейін).

2. Еркін жүзу кезіндегідей бір қолдың қозғалысын пайдалана отырып суда дем шығару (әр қолға 20 ретке дейін).

3. Судың түбінде қозғалуды және түрегеп тұрып еркін жүзу кезіндегідей қозғалтуды тыныс алумен үйлестіру.

4. Етпеттен және шалқадан жатқан қалыпта дем алуда кідірістер жасап еркін жүзу (10 ретке дейін).

5. Тақтайды пайдаланып аяқтың көмегімен 25 м қашықтыққа жүзу (2 рет).

6. Шалқадан жатып аяқтың көмегімен 25 м қашықтыққа жүзу (2 рет).

7. Басты бұру және бір есу кезінде бір рет дем алып, кейіндеп тездете дем алуға тырыса отырып, етпеттен жатып еркін жүзу (5-6 рет).

8. Шалқадан жатып, еркін жүзу тәсілімен неғұрлым алысқа жүзіп бару.

9. “*Балық пен ау*” ойыны. Бұл ойынды ойнау үшін екі ойын жүргізушіден басқа балалар жан-жаққа шашырап кетеді. Ойын жүргізушілер қол ұстасып жүріп ойыншылардың біреуін ұстауға тырысады. Ол үшін олар қол ұстасқан күйі су ішіндегі ойыншылардың бірін аумамен (қолдарымен) айнала қоршап алады. Ұсталған ойыншы ойын жүргізушілерге қосылып үлкен тізбекті ау жасап, олар басқаларды ұстауға ұмтылады. Ойын барлық “балықтар” ауланып болғанда аяқталады.

Бұл ойында ойыншылар бір орында тұра бермей, еркін қимылдау арқылы жүзудің мына төмендегідей әдіс-тәсілдерін орындап, жетілдіре түседі. Суда жүзуге қатысты оқушылар орындауға тиісті міндеттер мынадай:

1) етпеттен, шалқадан жатып және екеуін араластыра жүзу;

2) алдымен әрбір 2-3 есу қимылын жасағаннан кейін бір рет тыныс алу және біртіндеп оң және сол қолдың әрбір есуі кезінде тыныс алуға көшу;

3) еркін жүзу техникасын жақсарту: а) аяқты тізеден бүкпеу; ә) қолды қатайтып, есу кезінде шамалы ғана бүгіп ұстау; б) етпеттен және шалқадан жатып жүзгенде қолмен санның деңгейіне дейін есіп бару; в) шалқадан жатып жүзуді отырмай, дұрыс орындау және қолды суға терең батырмау; г) етпеттен және шалқадан жатып жүзгенде денені бос ұстау;

4) кез келген әдіспен мүмкіндігінше алыс қашықтыққа жүзіп бару;

5) етпеттен және шалқадан жатып еркін жүзуде тыныс алуды сирету (10 ретке дейін орындау);

6) бірнеше есуден кейін тыныс алуды үйлестіре отырып еркін жүзу (20 ретке дейін);

7) тақтайды пайдаланып аяқтың көмегімен еркін жүзу (50 м-ге дейін);

8) шалқадан жатып аяқтың көмегімен жүзу (50 м-ге дейін);

9) шалқадан жатып жүзу (50 м-ге дейін);

10) дем алу үшін суда басты бұру (20 рет);

11) етпеттен жатып жылжу;

12) шалқадан жатып жылжу;

13) шалқадан жатып аяқтың көмегімен еркін жүзу;

14) етпеттен жатып еркін жүзу;

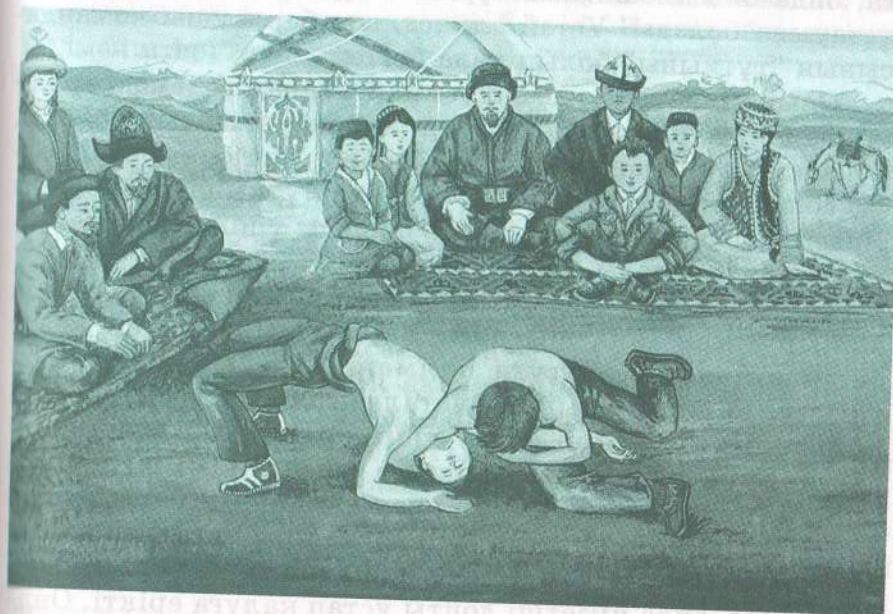
15) шалқадан жатып еркін жүзу.

16) “Доп үшін күрес” ойыны. Бұл ойынды ойнау үшін балалар екі командаға бөлінеді. Мұғалімнің берген белгісі бойынша бір команданың ойыншылары допты екінші команданың қолына түсірмей бір-біріне лақтырып беріп отырады. Екінші команда ойыншыларының міндеті – допты тартып алып, оны өз командаластарына лақтырып беріп ойнау. Ойын 3–5 минутқа созылып, үзілістен кейін қайта жалғастырылады. Бұл жолы допты екінші команда ойынға қосады.

Сұрақтар мен тапсырмалар.

1. Суға бойды үйрету үшін қандай жаттығулардың көмегі тиеді?
2. Су ішінде дене жаурағанда тез жылыну үшін не істеу керек?
3. Суда жүзуді үйрену жаттығулары неліктен жағада немесе жағаға жақын су ішінде орындалады?
4. Суда жүзу үшін судың температурасы $+20^{\circ}$ -тан, ал ауаның температурасы $+22^{\circ}$ -тан төмен болмауын есте сақтаңдар.
5. Ыстықтап, терлеп тұрып, күн ваннасын алғаннан кейін және қимылды ойындар мен спорт ойындарынан соң бірден суға түсуге болмайтынын естен шығармаңдар.
6. Суда жүзуді толық меңгеріп алмай тұрып суға сүңгуге, басты төмен қаратып биіктен секіруге, су ішінде белгіленген межеден әрі өтіп жүзуге үзілді-кесілді тыйым салынатынын біліп алыңдар және естен шығармаңдар.
7. Бассейндегі тәртіп ережелерін біліп, оны қатаң сақтаңдар.

7-тарау. ҚОЗҒАЛМАЛЫ ОЙЫНДАР



Күзетші мен барлаушы

Ойынның шарты. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді. Біреуі – “күзетші”, екіншісі – “барлаушы” топ. Екі команданың ойыншылары арасы 10 м жерде қарама-қарсы қатарға тұрады. Осы қашықтықтың тең ортасына диаметрі бір метрлік шеңбер сызылады. Шеңбердің ортасына доп немесе басқа бір зат яғни қойма қойылады. Күзетшілер тобынан келген ойыншы шеңбердің ішіндегі қойманы күзетуге тұрады. Ал барлаушылар тобынан келген ойыншының мақсат-міндеті – күзетшіні алдап, допты (яғни қойманы) алып кету.

Ойынның мазмұны. Күзетші шеңбердің ішіндегі допты барлаушының алдауына түспей күзетуі керек. Ал барлаушы барлық ойлау тәсілін қолданып күзетшіні алдап кетуі қажет. Күзетші алданбау үшін барлаушы не істесе, соны қайталап тұруға тиіс. Мысалы, барлаушы отырса, күзетші де отырады, барлаушы тұрса, күзетші де тұрады, тағы сол сияқты.

Егерде күзетші допты (қойманы) алуға ұмтылған барлаушыны ұстап алса, оны өз командасына алып кетеді. Күзетші барлаушыны шеңбердің ішінде ұстай алмай қалса, онда оны командасы тұрған жерге дейін қуып барып ұстауына болады. Ұстай алмаса, сол барлаушы командасының “тұтқыны” болып қала береді.

Ойын міндетті түрде екі рет қайталанады. Демек, әр команда барлаушы және күзетші рөлінде ойнайтын болады. Соңында команданың қайсысының екі “тұтқыны” көп болса, сол команда жеңіске жетеді. Ал тұтқындардың саны бірдей болып қалған жағдайда ойынды үшінші рет қайталап ойнауға болады.

Ойын ережесі. Ойыншылар ортаға ойын жүргізушінің шақыруымен ғана шығады. Барлаушыны қуған кезде оның киімінен тартуға болмайды. Қуып жетіп қол тигізсе, қашқан ойыншы ұсталған болып есептеледі. Барлаушы күзетшіні алдау үшін әр түрлі амалдар қолданғанда (негізінен жаттығулар орындайды) шеңбердің ішіне кіруіне болмайды. Барлаушы қашып бара жатып допты (яғни қойманы) түсіріп алса, онда ұсталған болып есептеледі. Барлаушы күзетшіні алдап тұрып қолын допқа тигізсе, онда күзетші допты ұстап қалуға ерікті. Онда барлаушы ұтылады.

Өтештер қақтығысы

Ойынға дайындық. Диаметрі 4-5 метрлік шеңбер сызылады. Ойыншылар теңдей екі топқа бөлінеді де, шеңбердің екі жағына қарама-қарсы қатарға тұрады. Ойын жүргізушінің нұсқауымен әр командадан бір-бір ойыншы шеңбердің ішіне кіреді. Бұлар өтештердің рөлін ойнайды.

Ойынның мазмұны. Ортаға шыққан ойыншылар ойын жүргізушінің берген белгісімен оң аяқтарын оң қолдарымен көтеріп ұстайды да, сол аяқтарымен секіре жүріп, иықтарымен қағыса бастайды. Ондағы мақсат – екеуі бірін-бірі шеңберден ығыстырып шығару. Қарсыласын шеңберден шығарған ойыншы өз командасына ұпай әкеледі.

Ойын ережелері. 1. Екі “өтештің” бірі жеңіске жету үшін қарсыласын шеңберден ығыстырып шығаруы керек.

2. Ойын барысында ұстаған аяғын жіберіп қойса, ол жеңілген болып есептеледі. 3. Екеуі бірдей уақытта шеңберден шығып кетсе, онда ешқайсысына да жеңіс берілмейді. 4. Иықтарымен қақтығысу кезінде ойыншы бос тұрған сол қолын артына ұстайды. 5. Қағысу барысында қолмен итеруге болмайды.

Ойынның екінші түрі

Үш шеңбер сызылады: біріншісінің диаметрі – 5 м, екіншісінікі – 4 м, үшіншісінікі – 3 м. Бірінші шеңберге 4 ойыншы кіреді де, алдыңғы ойындағы сияқты өтештер қақтығысын бастайды. Төртеуінің біреуі ойыннан шыққаннан кейін қалған 3 ойыншы екінші шеңберге кіріп, иықтарымен қақтығысады. Тағы бір ойыншы ойыннан шыққаннан соң қалған екеуі үшінші шеңбердің ішіне кіріп қақтығысады. Осылайша, соңғы шеңберде қарсыласын шеңберден ығыстырып шығарған ойыншы жеңіске жетеді.

Ойында алдыңғы ойындағы ойын ережесі қолданылады. Бұл жолы командалық есепке екі бала бірігіп ұпай әкеледі. Себебі ойынға әр командадан екі ойыншыдан шығады.

Күн мен түн

Ойынға дайындық. Алаңның ортасына арасы 1 метр болатын екі параллель сызық сызылады. Ойыншылар тең екі топқа бөлінеді де, осы сызықтың бойына екі жаққа қарап қатарға тұрады. Осыдан кейін бұл екі сызықтан екі жаққа қарай 20 м жерден бір-бір сызық сызылады. Бұл сызықтар әр команданың көмбесі болып есептеледі. Ойын жүргізушінің нұсқауымен екі команданың біреуі – “күн”, екіншісі “түн” болып аталады.

Ойынның мазмұны. Ойын жүргізуші екі командаға бірдей жаттығулар орындатқызады: орындарында түзу тұру, отырып тұру, қолдарын жоғары көтеру, қолдарын мықындарына қою, қолдарын желкелеріне қою, етпетінен жату, жүресінен отыру, сапқа тұру, сол аяқпен отырып, оң аяқты жанға созу немесе оң аяқпен отырып, сол аяқты жанға созу. Осылайша, әр түрлі жаттығуларды орындата тұрып, күтпеген жерден “күн” дейді. Осы кезде аты аталған команда ойыншылары өз көмбесіне қарай жүгіреді. Екінші команданың

ойыншылары оларды қуып жетіп ұстаса, қарсыласын қолынан жетелеп сөреге алып келеді.

Ойын осылайша қайталана береді. Әр команданың аты үш реттен аталғаннан кейін ойынның қорытындысы шығарылады. Ойынның қорытындысында қарсыласын көп ұстаған команда жеңіске жетеді.

Ойын ережелері. 1. Ойын жүргізуші команданың атын атамайынша ойыншылар орындарынан қозғалмауға тиіс. 2. Ойыншы қарсыласын қуған кезде оны көмбесіне жеткізбей ұстауы керек. 3. Ұсталған ойыншы өз командасына қосылып, ойынын жалғастыра береді. 4. Қарсыласын қуып жеткенде ойыншы оның киімінен ұстауына болмайды. Тек қолын тигізсе болды, ұсталған болып есептеледі.

Қармаққа түсіру

Ойынға дайындық. Диаметрі 4-5 метрлік шеңбер сызылады. Ойыншылар шеңбер бойымен айнала тұрады. Ойын жүргізуші ұшына доп немесе дорба байланған жіп ұстап шеңбердің ортасына орналасады.

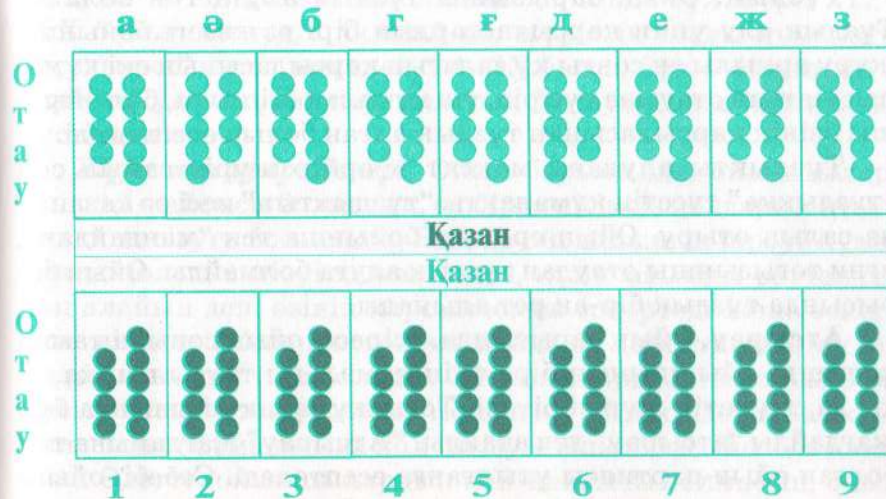
Ойынның мазмұны. Ойын жүргізуші ойыншыларды ойынның мазмұнымен таныстырады да, қолындағы арқанын шеңбер бойымен айналдыра бастайды. Жіптің ұшындағы доп (немесе дорба) жерге тиер-тимес қалыпта шеңбер бойымен айналады. Ойын барысында допты немесе жіпті ұстап алған ойыншы ойын жүргізушімен орын ауыстырады.

Ойын ережесі. Ойын барысында, яғни арқан айналып тұрған кезде шеңбер бойындағы кез келген ойыншы шегініп кетуіне болмайды. Бұл ережені бұзғандық болып есептеледі.

Тоғызқұмалақ

Ойын ережесі бойынша төреші уақыт белгілеп, құмалақтар салынған тоғызқұмалақ тақтасы дайын болған соң, ол ойынның басталғандығын хабарлап, ойыншылар ойынды бастап кетеді.

Бірінші жүрісті жеребе бойынша анықталған ойыншы бастайды. Алғашқы жүрісті ойыншы, мысалы, “таңдық” пен “маңдайдан” жүргенін хабарлайды. (Алғашқы жүрісті тек тоғызыншы отаудан ғана емес, басқа кез келген отаудың бірінен жүре беруіне болады.)



Жүрісті осыдан бастағаным дұрыс деп есептеген ойыншы сол отауға бір құмалақты ғана қалдырып, жүріс жасаған отаудан кейінгісінен бастап бір-бірден тастай отырып, ең соңғы құмалақты қарсыласының тоғыз құмалағы бар отауларының бірінен бір құмалақ алып, сонымен жұптап, өз қазанына салады. Демек, ойын ережесі бойынша қарсыласынан құмалақ ала отырып, өз құмалағын жұп санға келтіреді. Ойыншылар ойын барысында қарсыласына құмалақ алдырмау үшін өз отауларындағы құмалақтардың санын жұп күйінде ұстап отыруға тырысады. Құмалақтарының саны жұп болып тұрған отауды “жабық отау” деп атайды. Сондай-ақ қарсылас ойыншылар бір-бірінің отауларындағы құмалақтар санын тақ жасауға ұмтылады. Құмалақтарының саны тақ болып тұрған отау “ашық отау” деп аталады да, қарсылас бұл отаудан құмалақ ала алатын болады.

Ойын барысында ойыншылардың қай-қайсысы болмасын қарсыласының отауындағы құмалақтарын қолмен санауына рұқсат етілмейді. Тек отауларының ашық немесе жабық екенін және қайсысында қанша құмалақ бар екенін ғана сұрай алады. Сондықтан ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, барлық отаудағы құмалақ санын есте ұстауға тырысады. Ал ойыншының қай-қайсысы болмасын, қарсыласының қойған сұрағына дұрыс жауап беруге тиіс. Ойын барысында отауда бір құмалақ қалса және ол ойыншының жүруіне керек болса, онда ол жалғыз құмалақты қатарындағы өз отауына салады. Бұл оның жүріс жүргені болып есептеледі.

Тұздық. Ойын барысында тұздық алу деген болады. Тұздық алу үшін қарсыластардың бірі өз кезегі бойынша жүру арқылы ең соңғы құмалағын қарсыласының екі құмалақ жатқан отауына түсіріп, үш құмалақ етіп алса, бұл ойыншы өзінің қарсыласынан тұздық алған болып есептеледі.

Тұздықты алудағы мақсат – әрбір жүріс сайын сол “тұздыққа” түсетін құмалақты “тұздықтың” иесі өз қазанына салып отыру. Ойын ережесі бойынша тек “мандайдан”, яғни тоғызыншы отаудан тұздық алуға болмайды. Ойын барысында тұздық бір-ақ рет алынады.

Атсырау. Ойын барысында, әсіресе, ойын соңына таман келгенде ойыншының біреуінің құмалағы таусылып қалады да, жүретін жүрісі бітеді. Тоғызқұмалақ ойынында бұл жағдайды “атсырау” деп атайды. “Атсырау” жағдайына тап болған ойын партиясы ұтылғанға есептеледі. Себебі, ойыншының одан әрі жүретін жүрісі жоқ болып қалады. Ал қарсыласын “атсырау” жағдайына алып келген ойыншы өз отауларындағы құмалақтың барлығын өз қазанына салып, барлық құмалақтың есебін шығаруға кіріседі.

“Атсырау” жағдайына дейін екі ойыншының бірі 82 құмалақ жинап үлгермесе, қарсыласын “атсырау” жағдайына алып келген ойыншы ешқандай дау-дамайсыз жеңіске ие болады. Ойын барысында “атсырау” жағдайы сирек кездеседі. Себебі ойынның айла-тәсілін жақсы білетін ойыншы өзін “атсырау” жағдайына келтірмеуге әрекеттенеді.

Ойынды жазу жүйесі. Тоғызқұмалақ ойынының барысы шахматтағы сияқты басынан аяғына дейін жазылып отырады. Айталық, 711 саны жазылса, ондағы 7 – отаудың реттік саны да, 11 – сол отаудағы құмалақ саны. Енді осы саннан кейін сызықша арқылы қарсыласының жүрісі жазылады. Мұнда да отаудың реттік саны мен сол отаудағы құмалақ саны жазылады. Сонда бірінші жүріс, мәселен, былай болып жазылады: 711 – 815. Мұндағы 815–15 құмалағы бар 8-отаудан басталған қарсыластың жүрісі.

Мысалы, екінші жүріс 69–55 болды делік. Мұндағы 6 – бірінші ойыншы отауының реттік саны да, 9 – отаудағы құмалақ саны; 5 – екінші ойыншының отауының реттік саны да, екінші 5 – сол отаудағы құмалақ саны.

Енді бір жүріс 12 құмалағы бар екінші отаудан жасалып, қарсыласының 2 құмалағы бар төртінші отауына түссе, жүрген ойыншы тұздық алады. “Тұздық” ойынды

жазуда “X” таңбасымен белгіленеді. Сонда бұл жүріс 212–42X болып шығады. Сондай-ақ, жүрістің соңғы құмалағы “тұздыққа” түссе, мәселен, 84–2X болса, бұл – 4 құмалағы бар 8-отаудан жүріп, қарсыластың 2-отауындағы “тұздыққа” түсті деген сөз.

Жүріс жасау ережелері. Ойын барысында, ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, ешбір келісімсіз қолдарын құмалаққа тигізуге болмайды. Егерде ойыншының біреуі құмалаққа қолын тигізуі қажет болса, құмалағымды реттеп санап алайын деп, өзінің қарсыласына ескертеді және ескертуге міндетті. Ескертпеген жағдайда ол қолы тиген отаудан жүріс жасауға тиіс болады. Ойыншылардың қайсысы болмасын құмалағын ұстаған отаудан жүруге міндетті. Ал қарсыласының құмалағына қол тигізуге ешқайсысының да қақы жоқ. Әдетте, ойыншылардың қай-қайсысы болмасын, ойын барысында жарыс ережелерін сақтау қажеттігі мұқият ескертіледі.

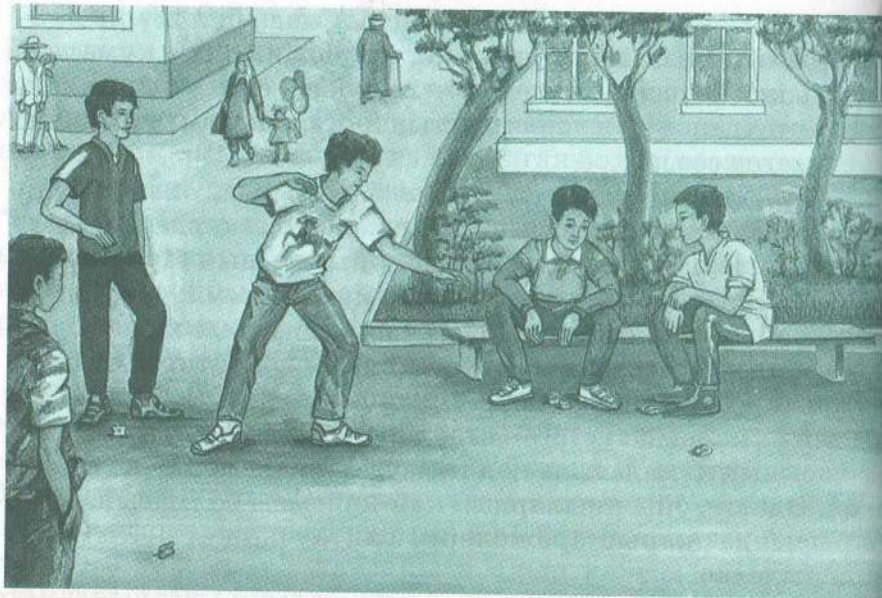
Партияны жазу барысында, айталық, жүрген ойыншының отауында қанша құмалақ қалғандығын қарсыласы сұрап білуіне ерікті. Ойын соңында жеңіске жету үшін ойыншы міндетті түрде 82 құмалақ алуға тиіс. Ойынның тең аяқталуы – сирек кездесетін жағдай. Тек екі ойыншы бірдей тұздық алғанда ғана ойын тең аяқталуы мүмкін. Ойын ережесі бойынша ұтқан ойыншыға бір ұпай, тең ойынға жарты ұпай беріледі. Ал ұтылған ойыншыға ұпай берілмейді. Жарыс қорытындысын шығарған кезде ұпай санымен қоса міндетті түрде құмалақ саны жазылады. Мәселен, ұтса – 182–80, тең түссе, 0,581–0,581 деп жазылады.

Жарыс хаттамасына ұпай санымен қоса құмалақ саны да жазылады. Бұл біріншіліктің қорытындысын, яғни екі-үш ойыншы бірдей ұпай жинаған жағдайдағы жеңімпазды анықтауда қажет болады. Мұндайда жеңімпаз құмалақ санына қарай анықталады.

Алшы

Алшы – асық ойындарының бір түрі. Алшы ойынын бес ойыншы топ (команда) құрап ойнайды.

Ойынның мазмұны. Жарыс жекелей есепте өтеді. Топтағы ойыншылар көнге бір-бір асықтан тігеді де, төреші олардың сақаларын иіру арқылы ойнау кезектерін анық-



тайды. Бірінші кезекке ие болған ойыншы сақасын көннен алыстау жерге иіреді. Себебі, сақасы тәйке түсе қалса, оны ойыннан шығару үшін өзінен кейінгі ойыншы тәйке түскен сақаны көннен тұрып атады. Егер тигізсе, бірінші ойыншы ойыннан шығып қалады. Ал тигізген ойыншы көннен бір асық алады да, сақасы түскен жерден өз кезегі келгенде көндегі асықты атады. Осыдан кейін үшінші кезектегі ойыншы сақасын иіреді. Егер сақасы алшы түссе, көннен бір асық алады да, өз кезегі келгенде сақасы жатқан жерден асықты атады.

Егер бірінші кезектегі ойыншының сақасы бүк не шік түссе, сақасы орнында жата береді де, келесі кезектегі ойыншы сақасын иіруді бастайды. Ойын осылай жалғаса береді. Мәселен, соңғы ойыншының сақасы тәйкесінен түссе, онда бірінші кезектегі ойыншы оның сақасын өз сақасының жатқан орнынан атады. Тигізсе, бір асық алады да, сақасы түскен жерден өз кезегі келгенде көндегі асықтарды ататын болады. Тигізе алмаса, онда өзі ойыннан шығады.

Ойыншы асықты атқан кезде сақасы да, асығы да бүк (шік, алшы, тәйке) түссе немесе сақасы ғана алшы түссе, атқан асығын алатын болады. Егерде бұл шарт орындалмаса, асықтарды келесі кезектегі ойыншы атуға кіріседі.

Ойын ережелері. 1. Ойыншылардың ойнау кезегін анықтау үшін сақаны төреші иіреді. 2. Ойыншылар ұтқан асығының санына қарай ұпай жинайды. Ойын соңында бірдей мөлшерде ұпай жинаған ойыншылар өзара кездесу өткізеді. 3. Әр ойын алаңында аға төреші және оның көмекшісі төрелік етеді. 4. Сақалар тексеріледі. Ойында пайдаланылатын сақаны жонып не егеп өзгертуге, оған қорғасын құюға болмайды.

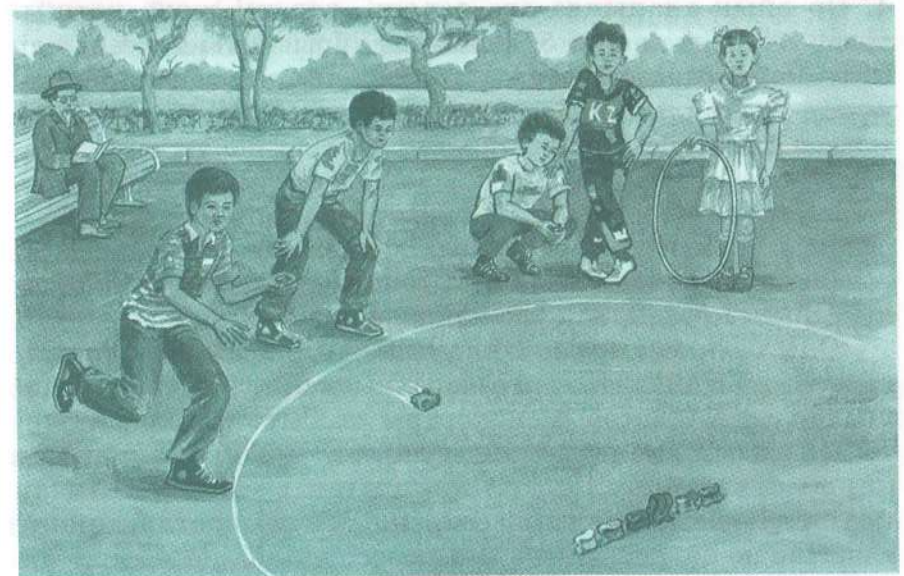
Омпы

Омпы – асық ойындарының келесі бір түрі. Омпы ойынын бес ойыншы топ (команда) құрап ойнайды. Келісім бойынша ойыншылар саны өзгеруі де мүмкін.

Ойыншылар бір түсті спорт киімін киеді. Әр ойыншының кеудесінде нөмірі болады.

Ойынның мазмұны. Ойын командалық есепте өткізіледі. Диаметрі 10 м шеңбер сызылады. Шеңбердің ортасындағы сызыққа әр ойыншы өз асығын тігеді. Асықтардың дәл ортасына бір асықты омпысынан (үшкір тұмсығын төмен қаратып) тігеді.

Ойында асықтарды ату кезегін анықтау үшін төреші командалар арасында жеребе өткізеді. Команда ойыншылары белгіленген нөмірінің ретімен шеңбер сызығынан 2 м қашық жерге қатарға тұрады.



Шеңбер ішіндегі асықтардың жанында тұрған аға төреші ойын басталғандығын хабарлайды. Ал хатшы-төреші (көмекші төреші) команда ойыншыларының бірінші нөмірінен бастап асық атуға сөреге шақырады.

Ойын ережелері. 1. Әр ойын сайын команда ойыншылары көнге өз асықтарын тігеді. Асықтарды атқан ойыншы омпыға тигізсе – 5 ұпай, асыққа тигізсе, 1 ұпай алады. Асыққа тигізген ойыншы атуды қашан тимей қалғанға дейін жалғастырады. Егерде ойыншының сақасы асыққа тимей, алшысынан түсіп тоқтаса, онда қайтадан атуға мүмкіндік алады. 2. Жарыс команда санына байланысты ірі топтарға бөлініп, ойын айналым жүйесімен өткізіледі. Атып алынған асықтар мен омпы қайтадан тігілмейді. Жарыстың жеңімпазын анықтау үшін мәрелік ойындағы топта бірінші орын алған командалар өзара айналым жүйесімен қайта ойнайды. Екінші, үшінші, төртінші т. т. орын алғандар да өзара қайта ойнайды. 3. Мәрелік ойынға дейін командалар бірдей ұпай жинаған жағдайда сол командалардың арасындағы ойын нәтижесі есепке алынады. Бұл нәтижеде бірдей болған жағдайда артықшылық ұпайы омпыны алған командаға беріледі. Егерде команданың ешқайсысы омпыны атып алмаған жағдайда бұл екі команданың арасында ойын қайта өткізіледі. Ірі топтағы жиналған ұпай саны мәрелік ойындарда есепке алынбайды. 4. Әр ойын алаңында аға төреші, төреші және хатшы-төреші төрелік етеді. 5. Сақаның дұрыстығы тексеріледі. Оны жонып немесе егеп өзгертуге және оған қорғасын кұюға болмайды. Сақаға арқардың және еліктің шикі асығын пайдалануға болады.

Бестас

Бестас ойынын 5 ойыншы топ (команда) құрап ойнайды. Ойынға 5 домалақ тас пайдаланылады.

Ойынның мазмұны. Ойнаушылар, ең алдымен, кімкімнен кейін ойнайтынын өздері анықтайды. Ол үшін ойыншылар бес тасты тобымен жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алады да, тағы да лақтырып, алақанымен қаршып ұстайды. Ең көп қаршығаны – бірінші, одан кейінгісі – екінші, тағы сол сияқты осы ретпен ойнау кезегіне ие болады.

Бірінші кезек алған ойыншы бестасты ойын шартын бұзып алғанға дейін ойнайды. Одан кейін екінші кезектегі, ол тоқтаған соң үшінші кезектегі ойыншы ойнайды. Ойын осылай жалғаса береді.

1. **Бірлік.** Бес тасты жерге иіріп тастаған соң біреуін қақпа тас етіп алып, қалған төрт тасты қақпа тасты жоғары лақтыра отырып бір-бірлеп қағып алады.

2. **Екілік.** Тастарды жерге иіріп тастап, жердегі төрт тасты екі-екіден қағып алады.

3. **Үштік.** Үш тасты бірге, бір тасты жеке қағып алады.

4. **Төрттік.** Мұнда қақпа тасты жоғары лақтырып, ол келгенше төрт тасты жерге қойып үлгеріп, қақпа тасты тағы лақтырып, жердегі тастың төртеуін де бірден қағып алады.

5. **Жалақ.** Мұнда үш немесе бес жалақ болады. Қақпа тасты жоғары биіктете лақтырып жіберіп, сұқ саусақпен жерді үш немесе ойынның шарты бойынша бес рет “жалатып” үлгеру керек. Үш рет немесе бес рет жалату ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді.

6. **Алақан.** Қақпа тасты лақтыра отырып, қалған төрт тасты бір-бірлеп екінші қолдың алқанына жинайды.

7. **Төрт бұрыш.** Төрт тасты төрт жерге қойып, яғни төрт бұрыш жасап қойып, содан соң қақпа тасты биіктете лақтырып, тастардың төртеуін де жинап қағып алу керек. Төрт бұрыштың үлкендігі ойыншылардың өзара келісулері бойынша белгіленеді.

8. **Арттан тастау.** Бұл ойында жерден бірінші тасты қағып алған соң, екінші тасты жерден қағып алу үстінде бірінші тасты қолдың артынан жерге тастау керек. Үшінші тасты қағып алу үстінде екінші тас тасталады. Барлығын тастап болған соң жердегі тастардың бәрін тұтас жинап қағып алу керек.

9. **Үндемес.** Бұл ойынның шарты бойынша қақпа тасты қағып алғанда, ол алақандағы басқа тасқа соғылмауы керек. Ойынның шарты бойынша үндеместі ойнаған кезде ойыншының өзі де үндемей отыруы қажет. Ал басқа ойыншылар ойынның осындай жағдайын пайдаланып, үндеместі ойнап отырған ойыншыны күлдіруге тырысады. Ойыншы күліп жіберсе, сол арада ойнауын тоқтатып, кезекті келесі ойыншыға беруге тиіс болады.

10. **Сарт-сұрт.** Бұл ойында бірліктегі сияқты әрбір тас бір-бірлеп қағып алынады. Бірақ қақпа тас пен жерден алынған тастың бір-біріне соғылғаны естілуі керек.

11. *Қаршу*. Ойыншы бес тасты жерге иіріп тастап, қақпа тасын қолына алып, қалған төрт тасты бір-бірлеп қаршып қағып алады.

12. *Нәби*. Бұл ойында сол қолдың бас бармағы мен сұқ саусағын жерге тірей қақпа жасап ұстайды да, оң қолмен сол қолдың сыртынан бес тасты алдыға иіріп тастап, қақпа тасты қолына алады. Ал басқа ойыншылар жердегі төрт тастың бірін нәби (ата) сайлайды. “Нәби” ойыншылардың өзара келісулері бойынша не алдыңғы, не арт жақта жатқан тастардың бірі болады. Ойыншы нәбиді ең соңында, яғни басқа тастарды қақпадан өткізіп болғаннан кейін өткізеді. Ойынның шарты бойынша басқа тастарды нәбиге тигізіп алмай, бір-бірлеп өткізу керек.

Ойын ережелері. 1. Бес тасты жоғары лақтырып, қолды олардың сыртынан айналдырып келіп қағып алу керек. 2. Бес тасты түгел жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алып, одан қайта лақтырып, қаршып ұстау керек. Қанша тасты түсірмей қаршып қағып алса, әр тастан 10 ұпайдан жинайды. Егер бес тасты түгел қаршып алса, онда 50 ұпай алады деген сөз. 3. Бес тасты түгел жоғары лақтырып, қолдың сыртымен тосып алып, одан қайта лақтырып, алақанмен қағып алу керек. Бес тасты қаққан кезде басқа тастарды қозғалтуға болмайды және қақпа тасты түсіріп алмау қажет. Ойыншы ойын шартын бұзғанға дейін ойнай береді. Тек ойын шарты бұзылған жағдайда ғана келесі ойыншыға кезек тиеді. Ал келесі өз кезегі келгенде ойынды бұрын өзі тоқтаған жерден жалғастырып кетеді. Мәселен, қаршуға жетіп, ойынның шартын бұзып алған ойыншы келесі өз кезегі келгенде ойынды сол қаршудан бастайды.

Түйілген орамал

Бұл баскетбол ойынына ұқсас. Көпшілік жағдайда ойынды жаздыгүні жазық алаңда, басқа кезде кең бөлмеде ойнауға болады.

Ойын жүргізуші ойынды өзі бастайды. Ең алдымен ойнаушыларды өзінің айналасына жинап алып, “бір, екі, үш” деп дауыстайды. Осы кезде ойнаушылар жан-жаққа бытырай қашады. Ал ойын жүргізуші қолында түйілген орамалы бар ойыншыны ғана қуады. Ол ойыншы ойын жүргізуші жете бергенде қолындағы орамалды басқа ойын-

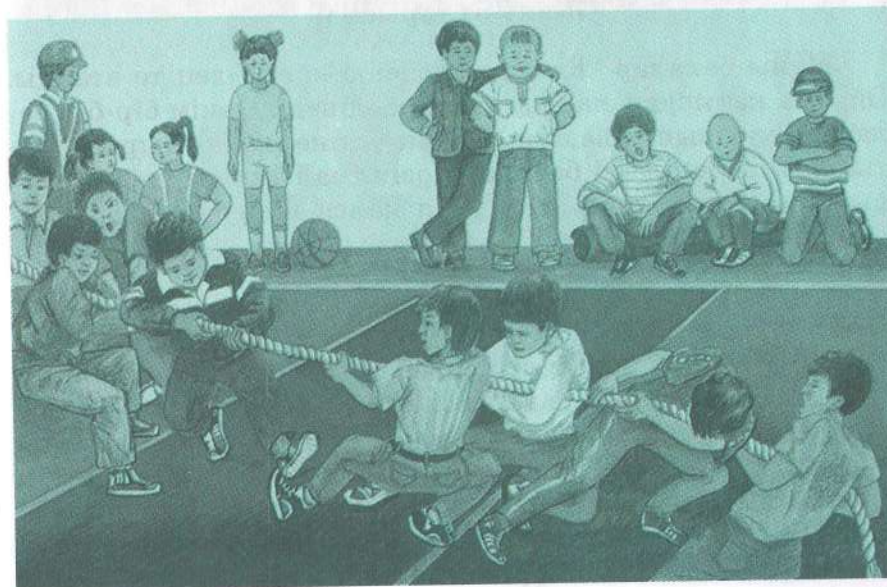
шыға лақтырады. Орамалды қағып алған ойыншы алдындағыдай басқа балаға лақтырады. Осылайша ойын жүргізуші түйілген орамалды қолына түсіргенше ойын жалғаса береді. Ойын белгіленген шеңбердің ішінде ғана өтеді, сыртқа шыға қашуға болмайды.

Арқан тартыс

Бұл ойынды жаздыгүні көгалда ойнауға болады. Ойнаушылардың саны 10 баладан аспаған жөн. Ойынға ұзындығы 8–10 метрлік екі ұшы түйілген арқан пайдаланылады. Арқанның тең ортасына белгі ретінде қызыл мата байланады.

Ойынға қатысушылар бойларына қарай қатарға тұрады да, ойын жүргізушінің берген командасы бойынша “бір, екі” деп санап шығады. Содан кейін “бір” дегендері (так) бір жаққа, “екі” дегендері екінші жаққа бөлінеді.

Арқанның қызыл мата байланған жерін күні бұрын еденге немесе жерге сызылған белгі-сызықтың үстіне дәл келтіреді де, екі жақтың ойыншылары арқанның сол белгісінен бастап бірінің артынан бірі қос қолдап ұстап, тартып тұра қалады. Егерде бәрі бірдей арқаннан ұстауға қолдары сыймаса, онда соңғылары алдыңғылардың белінен



ұстайды. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша екі команда арқанды екі жаққа қарай тарта жөнеледі. Ойынның мақсаты – қарсыластың бір не бірнеше ойыншысын ортадағы сызықтан өз жағына тартып өткізу. Команданың ортаңғы сызықтан өтіп кеткен ойыншысы ойыннан шығып қалады.

Қай команда қарсылас команданың ойыншыларын түгелдей ортаңғы сызықтан өз жағына тартып өткізсе, сол команда ұтқан болып есептеледі.

Ойнаушылардың өзара келісулері бойынша ойынды қайталап ойнауға да болады.

Жаяу тартыс

Ойынға қатысушылардың ішінен екі ойыншы ортаға шығады да, екі ұшы біріктіріліп түйілген тұйық арқанды мойындарына іліп, қолтық астынан өткізіп, екі жаққа қарай тартады. Ойынның мақсаты – екі ойыншы бірін-бірі белгіленген межеге дейін тартып алып бару. Қайсысы бұрын межеге жеткізсе, сол ойыншы ұтқан болып есептеледі. Осылайша, ойнаушылардың барлығы тартысып болғаннан кейін ғана көп ұпай жинап жеңіске жеткен ойыншыны анықтап, жариялайды.

Жаяу аударыспақ

Мұны балалар “Батырлар жекпе-жегі” деп те атайды. Ойынға қатысушылар екі топқа бөлінеді. Өркім бір-бір баланы ат қылып мініеді де, соның үстіне мініп отырып тартысады. Астындағы балалар қозғалмай тұруға тиіс. Аударысқандардың қайсысы құлап қалса немесе аяғы жерге тиіп кетсе, сол жеңілген болып есептеледі.

Жаяу көкпар

Ойын күні бұрын белгіленген орында өткізіледі. Ойынға қатысушылардың санына шек қойылмайды.

Ойнаушылар көмбеде бір сызықтың бойында қатарға тұрады. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша көмбеден 10 адымдай жерде жатқан көкпарды (түйілген орамалды) 200, 400 м, әрі кеткенде бір шақырымдай жердегі екінші көмбеге кім бұрын жеткізсе, сол ұтқан болып

есептеледі. Егерде бір ойыншы көкпарды алып бара жатқан баланы орта жолда қуып жетіп, басып озатындай шамасы болса, көкпар оған ешбір қарсылықсыз беріледі. Қуып жеткен бала ілгері оза береді. Көкпарды кім мөреге жеткізсе, сол жеңімпаз атанады.

Белбеу тастау

Ойыншылар екі топқа бөлінеді де, арасы 15–20 м қашықтықтағы екі сызықтың бойына қарама-қарсы қатарға тұрады. Ойын жүргізуші топтың бір ойыншысына қолындағы орамалды беріп, өзі ойынның барысын бақылайды. Ал орамалды алған ойыншы жүгіріп екінші топқа барып, бір қыздың (немесе баланың) артына орамалды білдірмей тастайды да, өз тобына қарай жүгіреді. Артына тасталған орамалды байқап қалған ойыншы орамал тастаған ойыншыны қуып жетіп, орамалмен ұрса, онда әлгі ойыншыны өз тобына әкеліп қосады. Ал қуып жете алмаса, өзі қарсы топқа барып қосылады. Келесі ойын кезегі екінші топтың бір ойыншысына беріледі. Осылайша барлық ойыншы орамалды бір-бір реттен тастап шыққанша ойын жалғаса береді. Соңында қай топтың саны көп болып шықса, сол топ жеңіске жетеді.

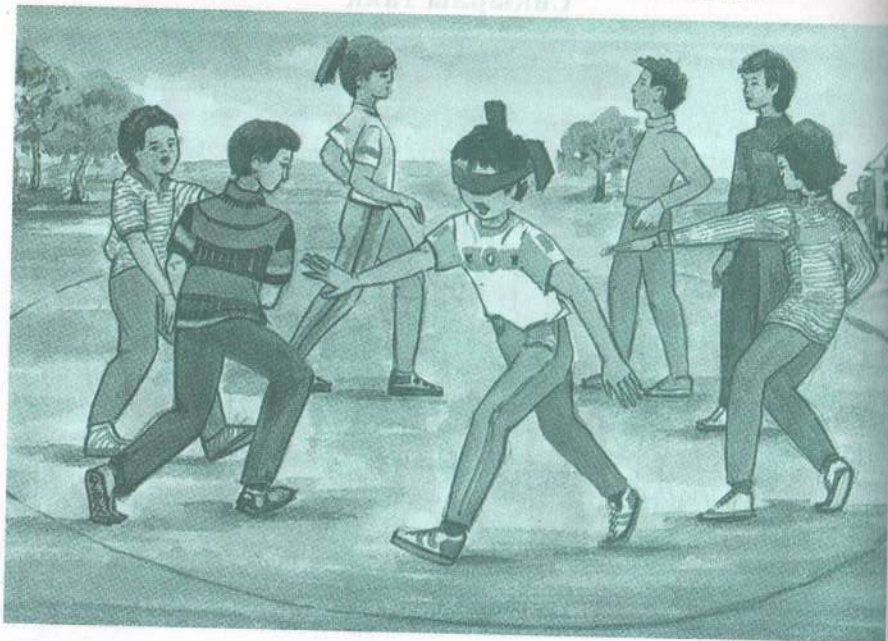
Сиқырлы таяқ



Ойнаушылар қол ұстасып шеңбер жасап тұрады. Қолында таяғы бар ойын жүргізуші шеңбердің ортасына шығады да, ойнаушыларды 1-ден бастап түгел нөмірлеп шығады. Сонан соң ойынның ережесін түсіндіреді. Ойынның шарты бойынша ойын жүргізуші қолындағы таяғын шеңбердің ортасында тік ұстап тұрады да, бір нөмірді атап, таяқты жіберсе салады. Ал аталған нөмірлі бала таяқты құлатпай ұстап қалуы керек. Ойынды одан әрі жалғастыру немесе жалғастырмау ойнаушылардың өз еркінде. Ойнаушылардың саны көп болса, ойын қызықты өтеді.

Соқыр теке

Ойнаушылар дөңгелене тұра қалып, орталарына орамалмен көзі байланған Соқыр текені шығарады. Шеңбер бойында тұрған ойнаушылардың біреуі білдірмей барып, Соқыр текені түртіп қалады. Ал ол түрткен ойыншыны ұстап алып, атын айтуы керек (ұстай алмаса да, дауыстап атын айтса жеткілікті). Осылай ойнап жүргенде Соқыр теке тыныш тұрған ойыншыны да ұстап алып, атын айтуы мүмкін. Онда ұсталған ойыншы көзін байлап ортаға шығады да, Соқыр теке болады. Сондықтан олар бір орында тұрмай, үнемі қашқалақтап жүруі керек. Тек ойнаушылар шеңбер сыртына шығуларына болмайды.



Аңшылар мен қояндар

Бұл ойынды жылдың қай мезгілінде болса да ойнай беруге болады (жаздыгүні доппен, қыста жентектелген қармен).

Ойынға жиналғандар екі топқа бөлінеді. Аңшылардың саны қояндардан екі есе аз болуы керек.

Бір-бірінен қашықтығы 50–100 адымдай жерге екі шеңбер сызылады. Қояндар сол екі шеңбердің біріне – “інге” орналасады.

Шеңбер шетінде тұрған аңшылар қояндардың “інін” тықырлатып қаза бастайды (жерді аяқтарымен дүңкілдетеді). Сол кезде қояндар өз “інінен” атып шығып, екінші шеңберге (“інге”) қарай қашады. Осы кезде аңшылар қояндарды доппен “ата бастайды”. Екінші “інге” (шеңберге) жеткенше “оққа ұшқан” қоян ойыннан шығып қалады. Барлық қоянды аңшылар “атып” біткенше, ойын тоқталмайды.

Келесі ойында бұрынғы қояндардың жартысы аңшылар болып, алмасып ойнайды.

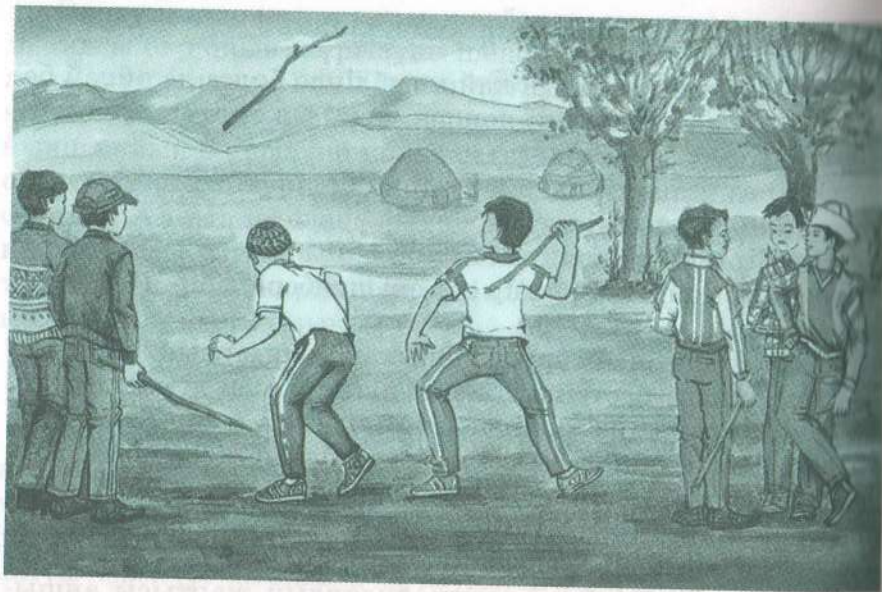
Жігіт қуу

Ойын көгалда, алаңда, үлкен бөлмеде немесе залда 10–12 адамның қатысуымен өтеді. Ойнаушылар екі топқа бөлінеді де, бір-бірінен бес адым қашық жерде бір бағытқа қарап сапқа тұрады. Алдыңғы жақтарына бір-бірінен 15–20 м қашық етіп екі жалауша тігіледі де, дәл ортасына белбеу тасталады. Ойын жүргізушінің берген белгісімен әр топтан бір-бір ойыншы жүгіре шығып, қайсысы белбеуді бұрын алып үлгерсе, ол екінші ойыншыны өз тобына жеткенше қуа ұрып барып, сол топтың алдына белбеуді тастап, келген ізімен өз тобына қайтады.

Белбеуді жаңағы қашқан ойыншы ала салып, өз тобына қайтқан ойыншыны жалаушаға жеткенше қуа ұрып барады да, бастапқы орнына тастап, кері қайтады. Ойын қорытындысында қай команда белбеумен ұру арқылы көп ұпай жинаса, сол команда ұтқан болып есептеледі.

Әуе таяқ

Ойын тәртібі бойынша ойнаушылар бірнеше топқа бөлінеді. Ойын жүргізуші екі ойыншыны өзіне шақырып,



қолдарына бір-бір таяқ береді. Олардың біреуі таяғын әуелете лақтырып, екіншісі оны өз таяғымен көздеп тигізуі керек. Таяқты лақтырушы мен көздеуші жеребе бойынша анықталады. Егер ойыншылар екі топқа бөлінсе, таяқтарын көп тигізген топ жеңген болып есептеледі.

Шұқыма

Бұл ойында ойыншылар екі топқа бөлінеді және әр ойыншының қолында таяғы болады. Жерге белгі салатын ойыншылар (жеке топ) таяқпен жерді шұқып білінер-білінбес қана белгі салып кетеді. Сол белгіні қай топ бұрын тапса, сол топтың ойыншылары ұтқан болып есептеледі.

Осыдан кейін ұтқан топтың ойыншылары қолдарындағы таяқтарын шамалары жеткенше алысқа лақтырады. Ал жеңілген топтың ойыншылары жеңілген айыбын өтеу үшін оларды таяқ түскен жерге дейін көтеріп апаруға тиіс болады.

Капитанға доп берме

Ойынға керек құрал – волейбол немесе балалардың резеңке добы. Ойнаушылар қол ұстаса шеңбер жасап тұрады. Ойын жүргізуші шеңбердің ортасында болады. Шеңбер бойындағы ойыншылардың біріне доп беріледі.

Ол допты ойын жүргізуші ұстап алмайтындай етіп қарсы беттегі ойыншылардың біріне лақтырып береді. Допты лақтырып беру оны ойын жүргізуші ұстап алғанға дейін жалғасады. Ойын жүргізуші кімнің қолынан шыққан допты ұстап алса, сонымен орын ауыстырады.

Ескерту. Ойын жүргізуші допты тек шеңбер ішінде тұрып қана ұстамайды. Егер ұстамақ болған добы шеңберден шығып бара жатса, оны жүгіріп барып ұстауына да болады.

Қап киіп жарысу

Ойын ашық алаңда немесе спортзалда өткізіледі. Ойын ашық алаңда өткізілсе, оған қатысушылардан 50 метрдей жерден мәре жасайды. Ал ойын залда өтетін болса, мәре бар мүмкіндікке қарай жасалады. Жарысатын қашықтықтың ені 1,5 м-дей болады және ол жерге 4-5 қатар жолақ жол сызылып қойылады. Сол жолдың қақ ортасына жарысатын адамдардың санына сәйкес етіп кенеп қаптың аузын ашып қою керек.

Ойын басқарушының командасы бойынша жүгіру сызығына келіп қатарласып тұрған ойыншылар жүгіре жөнеледі. Әрқайсысы жолында жатқан қапқа жетісімен, екі аяғын қапқа тез кигізіп, екі қолымен жоғары жағынан ұстап, ілгері қарай секіректей жүгіреді.

Осы ретпен ойын қайталана береді. Оған барлық талапкерлер кезектесіп қатысады. Ойынның мақсаты – мәреге өзгенден бұрын жетуге тырысу арқылы жылдамдықты арттыру.

Қақпашы

Екі команданың әрқайсысында 5 баладан болады. Олар бірінен кейін бірі 2,5 м қашықтықта тұрып, кезекпен 4 кедергіден допты алып өтеді және қақпадан 7 м қашықтықта орналасқан соңғы кедергіден допты қақпаға лақтырады. Допты балалардың әрқайсысы бір реттен ғана лақтырады. Қақпада қарсыластардың қақпашысы тұрады.

Картон

Ойынға қатысушылар шеңбер бойына дөңгелене тұрып (1 бала ортада жүргізуші ретінде отырады), волейбол до-

бын бір-біріне бере бастайды. Қате жіберген (ұстаушыға дұрыс бермеген немесе допты дұрыс қабылдамаған) ойыншы ортаға барып, ойын жүргізушінің орнына отырады. Лақтырып берген допты қарсыдағы ойыншы қатты ұру арқылы оны ойын жүргізушінің орнына отырған балаға тигізуге тырысады. Ал ортада отырған ойыншы(лар) орнынан тұрмай допты ұстап алуына болады. Егер ортада отырған ойыншылардың бірі допты ұстап алса, ортадағылардың бәрі ойынға қайта қосылады. Ал ұрған добы ұсталып қалған бала ортаға шығады. Ойын осылай жалғаса береді.

Піл

Екі команданың бірі піл болады да, оның бірінші ойыншысы қолын тізесіне тіреп еңкейіп тұрады. Қалғандары алда еңкейіп тұрған ойыншыдан артқа қарай бір-бірінің белінен құшақтап еңкейе тізбектеліп тұрады.

Ал қарсы жақтың ойыншылары кезекпен жүгіріп келіп пілге секіріп міне береді және ауып түспеуге тырысады. Соңғы ойыншы секіріп мінгеннен кейін “Болды!” деп дауыстайды. Осы белгіден кейін піл 5–8 қадам жерге жүруі керек. Егер мінгендердің біреуі құлап қалса, екі команда орындарын ауыстырып ойнайды. Егер піл құласа, онда ойын қайтадан ойналады (командалар бұрынғы орындарында қалады).

Волейбол добын шеңберден шығып кеткенше беру

Ойыншылар шеңбер бойына тұрып, допты бір-біріне бере бастайды. Допты дәл бермеген немесе оны дұрыс қабылдамаған ойыншы ойыннан шығады. Ойын екі ойыншы қалғанша жалғаса береді.

Қарама-қарсы эстафета

Ойынды алаңда, спортзалда, ұзын дәлізде өткізе беруге болады. Ойынға екі эстафета таяқшасы пайдаланылады.

Ойнаушылар екі командаға бөлінеді де, әр команда ойыншылары рет санымен санап, жұп нөмірлілері 15–20 м алға шығып, өз командасының тақ нөмірлілеріне қарама-қарсы қатар сап түзеп тұрады. Қатар түзеген екі саптың басында тұрған ойыншылардың алдынан сөре сызығы сызылады. Алаңның бір жағындағы екі команданың ойынды

бастайтын екі ойыншысына екі эстафета таяқшасы беріледі. Ойыншылардың саны тақ болса (екі-екіден алғанда), ойынды екі оқушысы артық команда бастайды.

Эстафета таяқшасын ұстаған ойыншылар берілген белгі бойынша алға – өз ойыншыларына қарай жүгіріп, таяқшаны бірінші тұрған ойыншыға беріп, өзі сол саптың артына барып тұрады. Эстафета таяқшасын алған ойыншы ілгері жүгіріп, оны қарсыдағы келесі ойыншыға береді. Барлық ойыншылар осылайша кезекпен жүгіріп шығады. Әрбір ойыншы ілгері жүгіріп шыққан кезде, оның командасы сызыққа қарай бір адым алға аттап тұрады. Ең соңғы ойыншы эстафетаны сөре сызығында тұрған мұғалімге береді. Жүгіруді бірінші аяқтаған команда жеңіп шығады.

Ойын ережелері. 1. Ойыншы қолына эстафета таяқшасы тигенге дейін сызықтан алға өтпеуі керек. 2. Эстафета таяқшасын оны қабылдайтын баланы жанай өте беріп оң қолына беруі қажет. Эстафетаны қабылдайтын ойыншы қолын оңға әрі алға қарай созып ұстайды. 3. Егер ойыншы жүгіріп келе жатып немесе таяқшаны берер кезде оны түсіріп алса, онда ол міндетті түрде тоқтап, таяқшаны алуға тиіс.

Торға доп түсіру

Екі команда баскетбол қалқанының алдына одан 2-3 м қашық жерге лек түзеп тұрады. Алдымен бірінші команданың бірінші ойыншысы берілген белгі бойынша допты торға лақтырады. Сонан соң ол допты ұстап алып, екінші ойыншыға береді. Ол да осы жаттығуды (допты екі қолмен кеуде тұстан, екі қолмен төменнен, бір қолмен иық тұсынан лақтыру деген сияқты) орындайды.

Допты торға қай команда көп түсірсе, сол жеңіске жетеді.

Ойынның екінші нұсқасы. Мұнда торға доп түсіре алмаған ойыншы допты ұстап алып, саптың артында 5-6 м жерде тұрған екінші қалқанды айнала жүгіріп келіп, оны келесі ойыншыға беруге тиіс. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Кім дәлірек?

Екі команда өз баскетбол қалқандарының қарсысына лек түзеп тұрады. Лектің басындағы ойыншылар қолдарына

баскетбол добын алып, берілген белгі бойынша допты қалқанға қарай жерге ұрып алып жүреді де, келісілген тәсілмен торға лақтырады. Торға түскеннен кейін (лақтыру саны шектелмейді) ол допты келесі ойыншыға беріп, өзі саптың соңына барып тұрады. Ойын осылай жалғаса береді. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Ойынның екінші нұсқасы. 1. Әрбір ойыншы допты торға бір рет қана лақтырады және тапсырманы орындау шапшаңдығы мен доптың торға түсу саны есепке алынады.

2. Команда капитандары қалқанға жақын емес жерде допты қолдарына ұстап тұрады. Ойыншылар кезекпен қалқанға қарай жүгіргенде, капитанның өзіне лақтырған добын қағып алып, оны торға лақтырады.

Допты шеңбер бойымен беру

Екі команда бір-бірінен 2-3 м қашықтықта шеңбер бойында тұрады. Команда капитандарының қолында үрленген үлкен доп болады. Берілген белгі бойынша ойыншылар бір-біріне допты шеңбер бойымен келісілген тәсіл бойынша береді. Допты түсіріп алған ойыншы оны жерден өзі алуға және ойынды одан әрі жалғастыруға тиіс.

Ойынды бірінші болып аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Допты беру әдістері:

а) допты екі қолмен доға жасап лақтырып беру (төменнен, кеуде тұстан);

ә) екі қолмен допты жерге ұра жүріп барып беру;

б) допты бір (оң не сол) қолмен ұстау және лақтыру.

Көп болып жүгіру

Бұл ойын балаларды ұжым болып тез әрекет етуге мапықтандырады. Ойынға екі команда бір уақытта қатысады. Олар сөре сызығының жанында бір бағытқа қарап лек түзеп тұрады. Әр команданың сөре сызығынан 10–15 м қашық жерден айналып кері қайтатын белгі (жалауша, шеңбер) қойылады.

Белгі берілгеннен кейін командалардың ең алдында тұрған бір-бір ойыншысы жүгірген күйі қойылған белгіні айналып өтіп, өз командасына оралады да, өзінен кейінгі ойыншының қолынан ұстайды. Енді олар қол ұстасқан күйі бірге жүгіріп, белгіні айналып өтіп, тағы да өз командасы-

на оралады. Бұларға енді үшінші ойыншы қосылады. Сөйтіп, ақыры команданың барлық ойыншылары қол ұстасып бірге жүгіретін болады. Жүгіруді ойын тәртібін бұзбай бірінші болып аяқтаған команда жеңеді.

Доп үшін күрес

Сынып екі командаға бөлінеді. Бір команданың ойыншылары білектеріне (шынтақтан жоғары) шүберек байлайды. Командалардың капитандары алаңның ортасында болады да, өзгелері қарама-қарсы команданың бір-бір ойыншысымен жұптасып тұрады.

Мұғалім допты екі капитанның ортасына лақтырады, ал олар допты не өздері ұстап, не өз командасының ойыншыларына қарай қағып жіберуге тырысады. Капитан допты ұстай қалса, оны өз тобының ойыншыларына лақтыруға күш салады. Екінші команданың ойыншылары допты өз бөсекелестерінен алып қоюға әрекеттенеді. Егер доп қолдарына тисе, оны өз ойыншыларының арасында ғана лақтырысып отырады. Өз командасының ойыншылары арасында допты қатарынан 10 рет лақтыра алса, сол команда бір ұпай алады. Содан кейін ойын қайта басталады.

Ойын уақыт белгілену арқылы да өткізіледі. Мысалы, 10 немесе 15 минут ішінде қай команда допты өз ойыншыларының арасында көбірек лақтыра алса, сол команда жеңеді.

Допты бөсекелестің қолынан жұлып алуға, тартып алуға болмайды. Егер допты алаңның сыртына шығарып алса, оны бүйірдегі сызықтың сыртынан қарсы команда ойынға қосады. Егер ойыншы допты ұстаған күйі жүгіріп кетсе, бұл жолы да доп қарсы командаға ауыстырылады.

Доп қағып алушыға

Ойыншылар екі командаға бөлінеді. Әр команда өз капитаны мен доп қағып алушысын сайлайды. Өз ойыншыларын оңай ажырату үшін бір команда ойыншылары білектеріне өзіндік айырмашылығы бар шүберек байлап алады. Команданың қағып алушысы арнайы белгіленген орында (диаметрі–1,5 м) тұрады. Ойыншылар алаңда өздерінің қағып алушысы тұрған жақ бөлігіне орналасады. Ортадағы шеңберге командалардың капитандары келіп тұрады. Мұғалім допты жоғарыдан капитандардың ортасы-

на бағыттап тастайды. Ал капитандар допты өз ойыншыларына жеткізуге тырысады. Әр команданың ойыншылары қолдарына тиген допты бір-біріне бере отырып қағып алушыға жақындатып, ол еркін ұстайтындай етіп лақтырып береді. Ал бәсекелестер жол-жөнекей допты өздері алуға әрекеттенеді. Егер қағып ала алса, оны өз қағып алушысына жеткізуге күш салады. Қарсыластар допты қағып алушының қолына түсірмеуге тырысады. Бірақ қағып алушының арнайы белгіленген орнына кіруге хұқылары жоқ.

Қағып алушы допты ұстап алса, ойын алаң ортасынан қайта басталады. Қағып алушысы доп ұстаған команда бр ұпай алады. Ойын белгіленген уақыт ішінде ойналады. Содан кейін командалар орын ауыстырып, ойынды қайтадан бастауына болады.

Допты жүргізушіге берме

Ойыншылар шеңбер жасап тұрады да, екі-үш жүргізуші шеңбердің ортасына орналасады. Олардың міндеті – ойыншылардың бір-біріне лақтырған доптарына қол тигізіп қалу. Допқа қолы тиген ойын жүргізуші сол допты лақтырған ойыншымен орын ауыстырады. Егер доп ойын алаңынан шығып кетсе, оны кез келген ойыншы әкеліп, ойынға қоса беруіне болады.

Ойынды қиындата түсу үшін ойыншы допты әріптестеріне 5 немесе 3 секундтың ішінде беріп үлгеруі керек деген тәртіп енгізуге де болады. Сонымен бірге ойыншылардың дайындық дәрежесіне қарай шеңбердің диаметрін кішірейтіп те, шеңбер ішіндегі ойын жүргізушілердің санын көбейту арқылы да ойынды қиындата түсуге болады.

Доппен жарысу

Екі командаға бөлінген ойыншылар баскетбол алаңының сыртында алаңға қарап лек түзеп тұрады және ретімен санау арқылы әр ойыншының рет нөмірін белгілейді. Осыдан кейін бір команда қалқанның астында тұрған мұғалімнің сол жағына, екіншісі оң жағына шығып тұрады. Мұғалім допты қалқанға лақтырып жіберіп, дереу бір нөмірді атайды. Екі командадағы осы аталған нөмірдің иелері бірінші болып допты ұстауға ұмтылады. Допты қолына түсірген ойыншы оны өз командасының ең алдында тұрған ойыншыға, ал ол өзінен

кейінгі ойыншыға беріп, допты одан әрі жүргізе береді. Доптан құр қалған қарсылас ойыншы өз командасы ойыншыларының сыртын айнала жүгіруге тиіс. Доп қарсы команданың ең соңғы ойыншысының қолына тигенше ол өз командасының соңына барып жетуге тырысады. Егер ол доп қарсы команданың ең соңғы ойыншысының қолына тиместен бұрын жетсе, оның командасы бір ұпай алады. Қалқанның алдында допты бірінші болып қағып алған ойыншының командасы да бір ұпай алады. Ал егер доп соңғы ойыншыға өз командасын айнала жүгірген ойыншыдан бұрын жетсе, онда бұл команда екі ұпай алады. Бұдан кейін мұғалім басқа нөмірлерді атайды. Сөйтіп, жарыс осылай жалғаса береді.

Допты алып жүгіру және торға түсіру эстафетасы

Сынып екі командаға бөлініп, олар баскетбол алаңының бүйір сызығының сыртына (алаңның екі жағындағы оң жақ бұрыштарына) бір-біріне карама-қарсы сапқа тұрады. Алдарындағы алаңның бүйір сызығы сөре белгісі болып табылады. Саптың ең алдында тұрғандардың қолында доп болады. Мұғалім белгі берісімен доп ұстаған екі ойыншы жүгіре шығып, допты баскетбол ойынының төсілімен тездете алып жүріп, қарсы жақтағы қалқанның торына лақтырады. Содан кейін допты кейін қарай алаңның ортасына дейін жүгіре алып жүріп, оны өз командасының келесі ойыншысына береді де, өзі саптың ең соңына барып тұрады. Тапсырманы ойыншылардың бәрі орындап шыққанша ойын жалғаса береді.

Эстафетаны орындағанда мынадай ережелерді есте ұстау керек: 1) белгі берілмей тұрып алаңға жүгіріп шығуға болмайды; 2) ойыншы допты қашан торға түсіргенше кері қайтуға хұқы жоқ; 3) допты өз әріптесіне беру белгілі бір орыннан, белгіленген әдіспен ғана орындалады.

Бұл ережелерді орындамаған командаға айып ұпайы жазылады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Нөмірлерді шақыру

Бұл ойын байқампаздыққа тәрбиелеп, шапшандық пен ептілікті жетілдіруге әсерін тигізеді.

Ойынға сөре сызығының сыртында сап түзеп тұрған екі команда қатысады. Команда капитандары ойыншы-

ларға нөмірлер үлестіріп береді. Сонан соң сөре сызығынан 15 м қашық жерге шығыршық қойылады немесе шеңбер сызылады. Бұл – ойыншылар жүгіріп барып айналып кері қайтатын белгі. Мұғалім бір нөмірді атайды. Өз нөмірі аталған екі команданың екі ойыншысы белгіні айнала жүгіріп келеді. Сөреге алдымен жүгіріп жеткен ойыншы бір ұпай алады. Ұпай саны көп команда жеңімпаз атанады.

Бекіністі қорғау

Ойыншылар диаметрі 10–15 м-лік екі-үш шеңбер жасап бөлек-бөлек тұрады. Әр шеңбердің ортасында кесінді ағаш фигураларынан тұрғызылған бекініс (городки) болады. Әр шеңбердің өз “бекініс қорғаушысы” тағайындалады. Шеңбер бойындағы ойыншылар волейбол добымен бекіністі бұзуға кіріседі. Ал қорғаушы допты бекініске тигізбей қағып жіберуге (қолымен де, аяғымен де, кеудесімен де) тырысады. Бекіністі бұзған (барлық фигураны құлатқан) ойыншы қорғаушымен орын ауыстырады. Егер бекініс жартылай бұзылса, оны “қорғаушы” қайта түзеп, өз орнында тұра береді. Бекінісін басқаларға қарағанда ұзақ қорғаған қорғаушы жеңімпаз болып есептеледі.

Төмпешіктер үстіне секіру

Балалар үш командаға бөлініп, командалардың бәрі де бір бағытқа қарап лек түзеп тұрады. Әр лектің алдына үш төмпешік (аумағы 30 см болатын шеңберлер) белгіленеді. Бірінші төмпешік пен екінші төмпешіктің арасы – 50 см, екінші мен үшіншінің арасы 80 см болады.

Команда берілгенде үш лектің ең алдында тұрған ойыншылары бірінші төмпешіктің үстіне барып тұрады. “Адымда!” деген команда бойынша олар екі аяғымен серпіле секіріп бір төмпешіктен екінші төмпешікке, одан үшіншісіне секірулері керек. Әр дұрыс секірген (шеңбердің дәл ортасына түскен) бала бір ұпай алады. Ал төмпешік үстіне дәл түсе алмаса, одан әрі секіру хұқынан айырылады. Секіріп болған ойыншы өз командасының соңына келіп тұрады. Ойыншылардың бәрі секіріп болғанша ойын жалғаса береді. Ең көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Қалқанға тигіз

Баскетбол алаңындағы қалқанның алдынан қыздар үшін 10–15 м, ұлдар үшін 15 м қашықтықтан екі лақтыру сызығы сызылады. Оқушылар екі командаға бөлініп, жетекшінің командасы бойынша әр команданың бір-бір ойыншысы (не ұл, не қыз) лақтыру сызығына барып тұрады. Нығыздап толтырылған үш доп немесе үш теннис добын қолына алып, доптарды бір-бірлеп баскетбол қалқанын көздеп лақтырады. Қалқанның ортасына тигізгені үшін – 2 ұпай, ал шеттеріне тигізгені үшін 1 ұпай алады. Ол лақтырып болған соң келесі ойыншы доптарды жинап алып, лақтыруды жалғастырады. Көп ұпай жинаған команда жеңіске жетеді.

Алысқа лақтыр және тез жина

Ойыншылар екі топқа бөлінеді. Бір топтың әр ойыншысына бір-бірден доп беріледі. Ойын жүргізушінің берген белгісі бойынша қолдарында добы бар команданың ойыншылары доптарын барынша алысқа лақтырады. Сонан соң ойын жүргізушінің берген белгісімен екінші команда допты жинап келуге сөреден шығады және сөреден шыққандағы уақыт белгіленеді. Ойыншылар барлық допты жинап көмбеге келгендегі уақыт тағы да белгіленеді. Осыдан кейін екі команда өз рөлдерін ауыстырады. Қай команда допты тез жинаса, сол жеңген болып есептеледі.

Допты шеңберден шығару

Ойыншылар аралары 2 адымнан айнала шеңбер жасап тұрады. Ойын жүргізуші шеңбер ортасындағы допты аяғымен теуіп шығаруға тиіс. Ойыншылар допты сыртқа шығармауға тырысады. Ойыншылар допты аяқпен тоқтатып, ойын жүргізушіге қайтарып отырады.

Ойын ережелері: 1. Ойыншылар допты қолымен ұстауына болмайды. 2. Доп жермен домалай қозғалуға тиіс, яғни көтеріп тебуге болмайды. 3. Ойын жүргізуші шеңбер ортасынан 2 адымнан артық ұзауға болмайды.

Қозы, бота, құлын

Оқушылар әуелі үш-үштен бөлініп, сол қалыппен шеңбер жасап тұрады. Әр шеңбердегі үш ойыншының

біреуі – бота, екіншісі – құлын, үшіншісі қозы болып аталады.

Ойын жүргізуші осы үш атаудың бірін атағанда, сол атаудың иелері өзара орын ауыстыра қоюы керек. Ал ойын жүргізуші олардың босай қалған орындарының біріне өзі тұра қоюға тырысады. Орынсыз қалған оқушы, ойын жүргізушінің рөлін атқаратын болады.

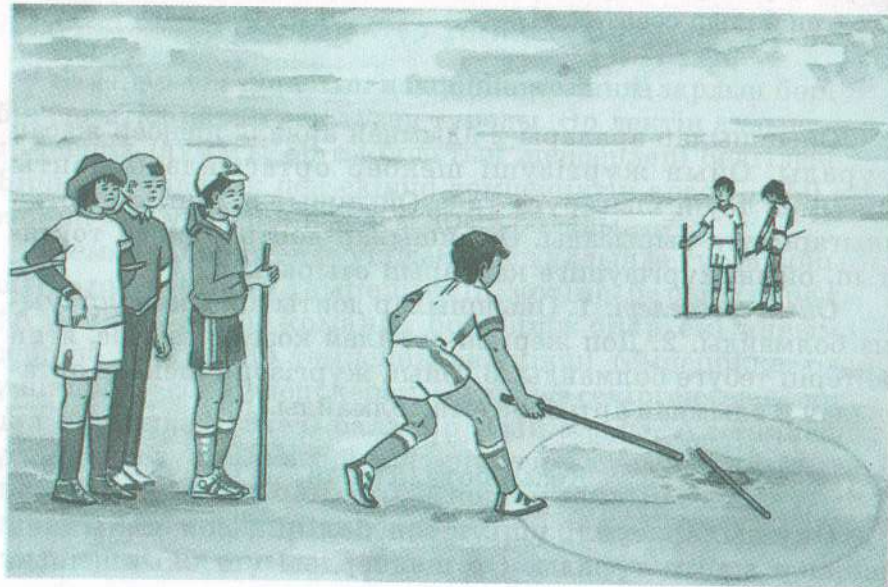
Шөлдік

Бұл ойын тақыр алаңда ойналады. Ойынға екі басы үшкірленген, ұзындығы бір қарыстай шөлдік (таяқша) пайдаланылады. Бұдан басқа әр ойыншының қолында ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек.

Тақыр жерге үлкен қазан аузындай шеңбер сызылып, ортасына шөлдікті көлденең бастыра қоятын кішкентай шұқыр қазылады.

Ойнаушылардың санына шек қойылмайды.

Ойынның мазмұны. Ойнаушылар ойнау кезегін анықтаған соң, бірінші болып ойнау кезегіне ие болған ойыншы қолындағы таяғымен шұқырдың үстінде көлденең жатқан шөлдікті көтеріп қалып, жерге түсірмей алыстата қатты соғады да, өз таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші



кезектегі ойыншы барып шөлдікті алып, бірінші ойыншының шеңбердің үстінде жатқан таяғын көздеп лақтырады. Лақтырылған шөлдік таяққа тисе немесе шеңбердің үстіне түссе, онда бірінші ойыншы ойыннан шығып қалатын болады. Сондай-ақ бірінші ойыншы шөлдікті алғаш соғу кезінде оған тигізе алмаса, онда да ойыннан шығады. Ал шөлдікті лақтырған ойыншы оны таяққа тигізе алмаса және шеңбердің ішіне түсіре алмаса, онда бірінші ойыншы таяқшаны үш рет соғады да, сол үш қашықтықты қосып есептеп, екінші ойыншыға соншама ұпай салады. Бірінші ойыншы ойыннан шығып қалған болса, екінші ойыншы соғушы, ол шығып қалса, үшінші ойыншы соғушы болып, ойынды жалғастыра береді.

1. Ойнаушылардың санына шек қойылмайды	38
2. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
3. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
4. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
5. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
6. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
7. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
8. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
9. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
10. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
11. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
12. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
13. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
14. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
15. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
16. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
17. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
18. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
19. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
20. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
21. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
22. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
23. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
24. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
25. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
26. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
27. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
28. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
29. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
30. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
31. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
32. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
33. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
34. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
35. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
36. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
37. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
38. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
39. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
40. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
41. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
42. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
43. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
44. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
45. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
46. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
47. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
48. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
49. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
50. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
51. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
52. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
53. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
54. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
55. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
56. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
57. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
58. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
59. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
60. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
61. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
62. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
63. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
64. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
65. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
66. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
67. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
68. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
69. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
70. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
71. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
72. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
73. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
74. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
75. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
76. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
77. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
78. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
79. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
80. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
81. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
82. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
83. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
84. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
85. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
86. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
87. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
88. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
89. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
90. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
91. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
92. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
93. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
94. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
95. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
96. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
97. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
98. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
99. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39
100. Ойнаушылардың ойнау кезегін анықтау	39

МАЗМҰНЫ

Алғы сөз	3
1-тарау. Дене тәрбиесінің маңызы	5
1. Дене тәрбиесінің шығуы және оның қажеттілігі... 5	
2. Дененің даму жүйесі	8
3. Дене тәрбиесі жүйесімен адам қабілеттерін жетілдіру	14
2-тарау. Гимнастика	26
1. Гимнастика сабақтарының қауіпсіздік ережелері	26
2. Дене мүшелерінің негізгі қимылдары	27
3. Сапқа және қатарға тұру жаттығулары	28
4. Бір лекті саптан бірнеше лекті сап тұзу	31
5. Жалпы дамыту жаттығулары.....	33
6. Арқанмен өрмелеу	39
7. Кермеде орындалатын жаттығулар	39
8. Ағаш аттан секіру жаттығулары	40
9. Акробатика	41
3-тарау. Жеңіл атлетика	53
1. Жеңіл атлетика сабақтарының қауіпсіздік ережелері.....	53
2. Жүгіру	53
3. Биіктікке секіру	59
4. Ұзындыққа секіру	62
5. Лақтыру	64
6. Жүгіру, секіру, лақтыру элементтері бар ойындар мен эстафеталар.....	65
4-тарау. Шаңғы дайындығы және дала жарысы	69
1. Шаңғы тебудің қауіпсіздік ережелері	69
2. Табиғи жүріс	70
3. Алма-кезек екі адымдап жүру	73
4. Бір мезгілдегі екі адымдап жүру	74
5. «Шырша жасау» әдісімен өрге шығу және жоғарыдан төмен түсу	76
6. Бұрылу әдістері	79
7. Дала жарысы (кросс)	80
5-тарау. Спорттық ойындар	84
1. Баскетбол	84

2. Волейбол	93
3. Футбол.....	99
4. Қол добы	110
6-тарау. Суда жүзу	116
1. Суда жүзудің қауіпсіздік ережелері	116
2. Етпеттен жатып құлаштап жүзу	118
3. Шалқадан жатып құлаштап жүзу.....	119
4. Қашықтыққа жүзуді бастау	126
7-тарау. Қозғалмалы ойындар	129

80 Назмуны қолдануы

88 Құрметті ұстаздарым!

110 Жібек жолы

111 Құрметті ұстаздарым!

112 Құрметті ұстаздарым!

113 Құрметті ұстаздарым!

114 Құрметті ұстаздарым!

115 Құрметті ұстаздарым!

116 Құрметті ұстаздарым!

117 Құрметті ұстаздарым!

118 Құрметті ұстаздарым!

119 Құрметті ұстаздарым!

120 Құрметті ұстаздарым!

121 Құрметті ұстаздарым!

122 Құрметті ұстаздарым!

123 Құрметті ұстаздарым!

124 Құрметті ұстаздарым!

125 Құрметті ұстаздарым!

126 Құрметті ұстаздарым!

127 Құрметті ұстаздарым!

128 Құрметті ұстаздарым!

129 Құрметті ұстаздарым!

130 Құрметті ұстаздарым!

131 Құрметті ұстаздарым!

132 Құрметті ұстаздарым!

133 Құрметті ұстаздарым!

134 Құрметті ұстаздарым!

135 Құрметті ұстаздарым!

136 Құрметті ұстаздарым!

137 Құрметті ұстаздарым!

138 Құрметті ұстаздарым!

139 Құрметті ұстаздарым!

140 Құрметті ұстаздарым!

141 Құрметті ұстаздарым!

142 Құрметті ұстаздарым!

143 Құрметті ұстаздарым!

144 Құрметті ұстаздарым!

145 Құрметті ұстаздарым!

146 Құрметті ұстаздарым!

147 Құрметті ұстаздарым!

148 Құрметті ұстаздарым!

149 Құрметті ұстаздарым!

150 Құрметті ұстаздарым!

151 Құрметті ұстаздарым!

152 Құрметті ұстаздарым!

153 Құрметті ұстаздарым!

154 Құрметті ұстаздарым!

155 Құрметті ұстаздарым!

156 Құрметті ұстаздарым!

157 Құрметті ұстаздарым!

158 Құрметті ұстаздарым!

159 Құрметті ұстаздарым!

160 Құрметті ұстаздарым!

161 Құрметті ұстаздарым!

162 Құрметті ұстаздарым!

163 Құрметті ұстаздарым!

164 Құрметті ұстаздарым!

165 Құрметті ұстаздарым!

166 Құрметті ұстаздарым!

167 Құрметті ұстаздарым!

168 Құрметті ұстаздарым!

169 Құрметті ұстаздарым!

170 Құрметті ұстаздарым!

171 Құрметті ұстаздарым!

172 Құрметті ұстаздарым!

173 Құрметті ұстаздарым!

174 Құрметті ұстаздарым!

175 Құрметті ұстаздарым!

176 Құрметті ұстаздарым!

177 Құрметті ұстаздарым!

178 Құрметті ұстаздарым!

179 Құрметті ұстаздарым!

180 Құрметті ұстаздарым!

181 Құрметті ұстаздарым!

182 Құрметті ұстаздарым!

183 Құрметті ұстаздарым!

184 Құрметті ұстаздарым!

185 Құрметті ұстаздарым!

186 Құрметті ұстаздарым!

187 Құрметті ұстаздарым!

188 Құрметті ұстаздарым!

189 Құрметті ұстаздарым!

190 Құрметті ұстаздарым!

191 Құрметті ұстаздарым!

192 Құрметті ұстаздарым!

193 Құрметті ұстаздарым!

194 Құрметті ұстаздарым!

195 Құрметті ұстаздарым!

196 Құрметті ұстаздарым!

197 Құрметті ұстаздарым!

198 Құрметті ұстаздарым!

199 Құрметті ұстаздарым!

200 Құрметті ұстаздарым!

Учебное издание

Тутенаев Базарбек
Тайжанов Сугирали

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА
Учебник для 5 класса общеобразовательной школы
(на казахском языке)

Редакция менгерушісі Т. Жексенбай
Редакторы Ж. Қайранбай
Суретшілері Н. Т. Жәзренчиев, Г. С. Исқақова, А. Ысқақов
Көркемдеуші редакторы М. Әлімақанова
Техникалық редакторы Г. Әзімқұлова
Корректоры Ә. Кенжалина

ИБ № 495

Теруге 26.04.2001 берілді. Басуға 18.06.2001 қол қойылды.
Пішімі 60x90^{1/16}. Офсеттік қағаз. Офсеттік басылыс.
Шартты баспа табағы 10,0. Шартты бояуды беттаңбасы 20,25.
Есептік баспа табағы 7,97. Таралымы 108 500 дана. Тапсырыс № 30510.
«Атамұра» баспасы, 480091, Алматы қаласы, Жібек жолы даңғылы, 157-үй.
Қазақстан Республикасы «Атамұра» корпорациясының Полиграфия комбинаты,
480002, Алматы қаласы, М. Мақатаев көшесі, 41-үй.