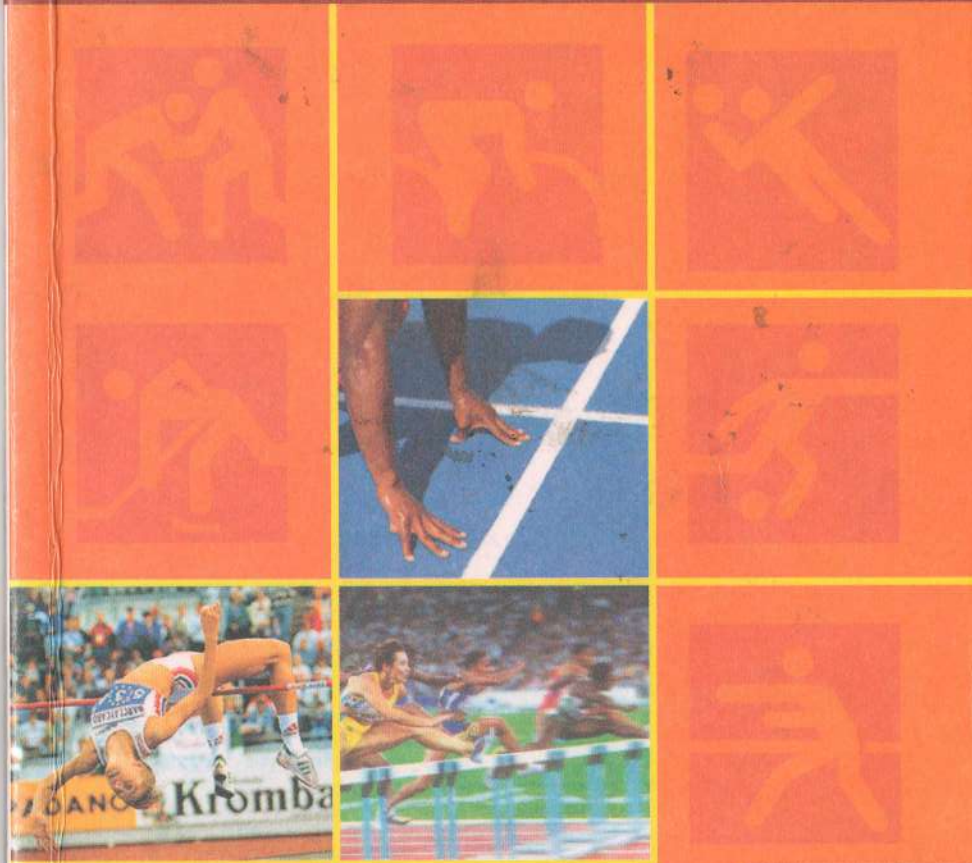


С. ТАЙЖАНОВ С. ҚАСЫМБЕКОВА

# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ



«МЕКТЕП» БАСПАСЫ

8

С.ТАЙЖАНОВ, С.ҚАСЫМБЕКОВА

# ДЕНЕ ТӘРБИЕСІ

Жалпы білім беретін мектептің  
8-сыныбына арналған оқулық

Қазақстан Республикасының Білім және  
ғылым министрлігі бекіткен



АЛМАТЫ "МЕКТЕП" 2004

ББК 75.1 я 72  
Т 14

Тайжанов С., Қасымбекова С.  
Т 14 Дене тәрбиесі: Жалпы білім беретін мектептің  
8-сыныбына арналған оқулық. — Алматы: “Мектеп”  
баспасы, 2004. —160 бет, суретті.

ISBN 9965-33-070-0

ББК 75.1 я 72

Т 4306021900-030 28(1)-04  
404(05)-04

© Тайжанов С., Қасымбекова С.,  
2004  
© “Мектеп” баспасы, көркем безен-  
дірілуі, 2004  
Барлық құқықтары қорғалған  
Басылымның мүліктік құқық-  
тары “Мектеп” баспасына тиесілі

ISBN 9965-33-070-0

## АЛҒЫ СӨЗ

Адам организмінің қалыптасуы мен жетілуіне көптеген алғы шарттар қажет. Мысалы, гимнастикамен, шаңғымен, спорт ойындарымен үнемі және жүйелі түрде айналысқан балалардың дене жаттығуларымен айналыспаған құрдастарына қарағанда денсаулығы мықты болатынын, сондай-ақ әр түрлі мәліметтер мен жаңалықтарды сергек қабылдап, ой елегінен өткізуге қабілеттірек болатындығын ғылым да, тәжірибе де дәлелдеп келеді. Яғни, дене шынықтырумен айналысатын баланың сабақ үлгірімі де жақсара түсіп, дені сау, жан-жақты білімді адам болып өседі.

Спорттың қоғамға жат қылықтармен күресуге көмектесетіндігі, өзара көмек және ұжымдық сезімді қалыптастырып, белсенді өмірлік көзқарас пен жоғары адамгершілік қасиеттерге тәрбиелейтіндігі де жақсы мәлім.

Міне, сондықтан да елімізде дене шынықтыру қозғалысын бүкіл халықтық қозғалысқа айналдыру үшін, дене шынықтырумен айналысуға барлық жас топтарындағы адамдарды, әсіресе жас ұрпақты тарту ісі қолға алынып отыр. Соңғы жылдары өмірге енгізілген Қазақстан Республикасы тұрғындары дене даярлығының Президенттік сынамалары соған дәлел.

8-сыныпта үйренетін қозғалыс қимылдары мен біліктілік дағдылары, сыныпты аяқтарда тапсыратын оқу көрсеткіштері бағдарламаға сәйкес осы сынамаларға негізделген. Сынаманың Президенттік және Ұлттық деңгейінің талаптары күрделі және 9-сыныпты бітірер кезде осы сынаманы сендер толық тапсырасыңдар. Сол себепті дене тәрбиесі сабақтарынан соң, сыныптан тыс секциялық сабақтарда да, өздерің жеке-дара машықтанғанда да көп еңбектенуге тура келеді. Сендер 8-сыныпта осыған дейін меңгерген қозғалыс қимылдары мен дене жаттығуларын жетілдіре отырып, мемлекеттік бағдарламаға сәйкес гимнастикадан, жеңіл атлетикадан, шаңғы мен жүзуден, дала жарысы мен спорт ойындарынан (баскетбол, волейбол, футбол, қол добы) жаңа жаттығуларды игеріп, жаңа біліктілік дағдыларына ие боласыңдар.

Жеткіншек жастағы балалардың дене тәрбиесінде қозғалыс ойындары мен ойын жаттығуларының алатын орны ерекше. Сабақтарда немесе жаттығу сабақтарында

ойындарды дұрыс пайдалана білу — оқушылардың бойында жағымды мінез-кұлық қалыптастырады әрі спорттық дағдыларға машықтану мен оны жетілдіре түсуге ерекше ынта туғызады. Жылдамдық, күш, икемділік, шыдамдылық секілді әрбір адамның тұрмыс-тіршілігіне қажет болатын дене қасиеттерін дамытуда да қозғалыс ойындары ерекше рөл атқарады. Сол себепті оқулықта қозғалыс ойындарының, оның ішінде халықтық ойындардың бағдарлама талаптарына сәйкес келетін түрлері ұсынылып отыр. Олармен сабақтан тыс кезде, үлкен үзілістерде айналысқан жөн болады.

Организмнің дұрыс дамып, жетілуі үшін, жалпы дамытатын жаттығулардың мәні зор. Оларды “Гимнастика” тарауында келтірілген құралмен және құралсыз жасалатын жаттығуларда, сабаққа дейінгі гимнастикада, басқа да реттерде пайдалануларына болады.

*Авторлар*

## ТЕОРИЯЛЫҚ МӘЛІМЕТТЕР

### ҚОЗҒАЛЫС РЕЖІМІ ТУРАЛЫ ТҮСІНІК

Дене жаттығуларымен таза ауада үздіксіз айналысу, суға шомылу, күн сәулесін қабылдау — осының бәрі өсіп келе жатқан организмнің үйлесімді дамуына, денсаулықты нығайтып, денені шынықтыруға әсер етеді. Дене шынықтырумен айналысуға тек дене тәрбиесі және спорттық секциялардағы сабақтарға қатынасу ғана емес, сонымен бірге дұрыс ұйымдастырылған күн режимін, дұрыс тамақтануды, оқу мен еңбек және демалу реттерін дұрыс сақтай білу, ақыл-ой және дене еңбегін дұрыс кезектестіріп отыру да енеді. Дұрыс ұйымдастырылған күн режимінде оқушылардың қозғалыс режимі басты орындардың бірін алады. Қозғалыс режимінде қолданылатын дене жаттығулары әр түрлі болуы қажет. Бұл организмнің қалыпты өсуі мен дамуы және тіршілігі үшін қажет. Оқушылардың қозғалыс режимдеріне жататындар: таңертеңгілік бой жазу жаттығулары, сабақ алдындағы гимнастика, үзілістерде және мектептен тыс жерлерде, мектеп маңында таза ауада өткізілетін қозғалыс және спорттық ойындар, мектепке барып-қайтатын жолдағы жүріс, демалыс күндеріндегі белсенді демалыс, сабаққа даярлану алдында таза ауада демалу, мектептегі дене тәрбиесі және секциялық сабақтар, т. б.

Осылардың барысында оқушылар толып жатқан әрекеттер мен қозғалыстар жасайды, ал ол қозғалыс-қимылдар өз кезегінде жекелеген дене мүшелерінің қалыптасуына, жетілуіне жағымды әсер етеді. Дене дамуы деңгейінің артуы денсаулықтың нығаюы мен оқушылардың дене жұмыс қабілетінің артуына әсер етеді.

Дене шынықтыру және спортпен белсенді түрде айналысатын оқушылардың күнделікті сабақ үлгірімі онымен жүйелі айналыспайтын балаларға қарағанда, едәуір жоғары болатыны анықталған. Бүкіл оқу жылы бойында оқушылардың ақыл-ой жұмысына қабілеттілігінің тұрақты болуына белсенді қозғалыс режимі үлкен әсер етеді. Қозғалыс қызметінің көлемі дене ағзаларының қажетін өтеуге сай келуі керек. Бұл мектептегі сабақтың соңына дейін, бүкіл күні бойы, аптаның, тоқсанның, оқу жылының аяғына дейін жұмыс қабілеттілігін сақтауға жәрдемдеседі. Ұйқыдан тұрғаннан кейінгі оқушылардың алғашқы қимыл-әрекеті таңертеңгілік бой жазу жаттығулары болып табылады. Әдетте, қарапайым ғана керіліп-созылудан басталып, кейін күрделіленетін бұл бой жазу жаттығуларымен балалардың барлығы айналысуға тиісті.

Таңертеңгілік гимнастика адамның ұйқылы-ояу жағдайдан көтеріңкі көңіл күй жағдайына тез ауысуына әсер етеді, оның алдағы жұмысқа дайындығын арттырады. Сонымен бірге, таңертеңгілік бой жазу жаттығулары қозғалыс-тірек аппаратының нығаюына, буындардың қозғалмалылығын арттыруға, тепе-теңдікті сақтайтын функцияларды дамытуға, жалпақтабаңдылық пен мүсіндегі ақауды түзетуге мүмкіндік туғызады. Су процедураларымен байланыстырылған таңертеңгілік гимнастика денсаулықты нығайтудың және организмді шынықтырудың маңызды құралы болып табылады.

Таңертеңгілік гимнастика ұйқыдан ояңғаннан кейін, 5—10 мин өткен соң, 15—30 мин бойы жақсы желдетілген бөлмеде (ауа райы қолайлы болғанда, таза ауада өткізілгені жақсы) орындалады. Киетін киім шынығуда маңызды рөл атқарады. Ол маусымға лайықты болуы қажет. Таңертеңгілік гимнастиканың мазмұнына жүру, жүгіру (орнында жүгіруге де болады), иық, кеуде, аяқ бұлшық еттері үшін жаттығулар, айналулар, еңкеюлер, бұрылулар, бір не екі аяқпен секірулер және т. б. енеді: жалпақтабаңдылықтың алдын алуға, мүсінді түзеуге, іштің еттерін қатайтуға бағытталған (мұғалімнің, дәрігердің немесе дене шынықтыру маманының кеңесімен) жаттығуларға назар аудару өте маңызды.

Таңертеңгілік бой жазу жаттығуларына, мектептерде, үзілістерде, мектептен тыс жерлерде таза ауада өткізілетін қозғалыс ойындары мен серуендерге кететін уақыт күніне

шамамен 3,5—4 сағ болуы керек. Мектепке барып-қайту, демалыс күнгі белсенді демалыстар, яғни баланың таза ауада көбірек болатын уақыттары — осылардың бәрі денсаулықты нығайту үшін қажетті жағдайды, бала организмнің қозғалысқа деген табиғи сұранысын елеулі түрде қамтамасыз етеді.

Оқушының күн режимінде үй тапсырмаларын орындауға кіріспес бұрын, миды шынықтыру үшін таза ауада шамамен 1—1,5 сағ демалуы көзделген. Белсенді демалыс үшін денеге түсетін ауырлық пен демалысты бірдей уақытта алмастырып отыратын орташа қарқынды қозғалыс ойындары қолайлырақ. Ұзақ жүгірумен күш түсіретін (футбол), әсері мол ойындар дене қабілеттілігінің қалпына келуіне аз мүмкіндік тудыратындықтан, үй тапсырмасын даярлар алдында мұндай ойындарды ойнауға болмайды. Мұндай ойындарды үй тапсырмасын орындап болғаннан кейін ойнау керек, бірақ ұзақтығы 40—45 минуттан аспасын.

“Денсаулық”, “Денсаулық туралы қамқорлық” деген сөздер барлық балаға жақсы таныс болғанымен, олардың не мағына білдіретінін жете түсінетіндер көп емес. Оқушы жастардың көбі денсаулықтарына қамқорлық жасауға, ауру-сырқаудан сақтандыруға және ауырып қалса, емдеуге ата-аналары мен дәрігерлер міндетті сияқты көреді. Алайда мұндай түсінік дұрыс емес. Қазіргі уақытта денсаулық түсінігі организмде өйтеуір бір аурудың, зақымданудың болмағанын ғана білдіріп қоймайды, сонымен бірге организм дамуының жақсы деңгейін де, дене дамуының үйлесімділігін де білдіреді. Шындығында, ешбір жері ауырмайтын, бірақ ғимараттың бір қабатынан екінші қабатына көтерілуі қиын, өте толық адамдарды дені сау деп айтуға бола ма?

Таңертеңгілік гимнастикаға, әсіресе көп жағдайда дене тәрбиесі сабақтарына немқұрайды қарап, сөлбірейіп, селқос боп жүретін, серуеннің орнына бірнеше сағат бойы теледидар мен компьютердің алдында отырудан немесе кітаптан бас алмай, жөнсіз оқудан бас ауруына ұшырап, көзі нашар көретін, үнемі шаршап жүретіндерді денсаулығы мықты кісілер деуге бола ма?

Өз денсаулығы және өзінің қауіпсіздігі туралы, жасы мен кәсібіне қарамастан, әркім жас кезінен бастап қам жөуі керек.

Адамға қажетті ең басты байлық — денсаулық. Үйді, автокөлікті, саяжайды, көптеген өзге де қымбат дүниемүлік пен қажетті заттарды сатып алуға болар, ал денсаулықты сатып алуға болмайды. Салауатты өмір салты ережелерін ұстану адамның өмір жасын ұзартып, денсаулығының бұзылуынан сақтайды. Міне, сондықтан да дүние жүзінің барлық елдерінде дерлік темекі тартуға, маскүнемдікке, есірткіні пайдалануға қарсы күрес жүргізілуде. Балалардың уақытылы тамақтануына назар аударылып, әр күнді дұрыс ұйымдастырып, дұрыс өткізуге үйретіледі, көмек көрсетіледі, өз денсаулықтарын қадағалап, оны нығайтуға дағдыландырылады.

Қоршаған ортаның қандай факторлары, сонымен бірге адам мінез-құлқының қандай ерекшеліктері оның денсаулығын сақтап, нығайтуға көмектеседі?

Бөрінен бұрын бұған жататындар: жоғарыда айтылған дәл және дұрыс ұйымдастырылған күн режімі. Ал күн режімі оқушыларға қажетті қозғалыс режімімен өте тығыз байланыста. Күн режімі адамды табиғи қажеттілікті орындауға ғана (тамақ ішу, ұйықтау, оқу) емес, денсаулықты сақтау мен оны нығайтуға пайдалы және өте қажет гигиеналық іс-әрекеттерді, спортпен айналысуды және дене еңбегін орындауды міндеттейді.

Қозғалыссыз тіршілік жоқ. Қозғалыстың дүниедегі барлық кез келген тіршілік иесіне қатысы бар.

Күн режімі қалай болса солай жасалынбайды, не біреудің белгілеуімен жүзеге асырылмайды. Ол адам организмінде жүріп жатқан белгілі бір физиологиялық процестерді бейнелеу болып табылады. Бұл процестер (тыныс алу, жүрек қызметі, ұйқы, тамақты қорыту және басқалар) ырғақты түрде жүріп жатады.

Ең белгілі ырғақ — ұйқы мен сергектіктің алмасуы отыруы. Ұйқы кезінде организмнің белсенді қызметі төмендейді. Күндіз қайтадан көтеріледі. Бұл “тұрақсыздық” тәулік бойы жүріп жатады. Адам организмі жер бетіндегі 24 сағаттық ырғақпен миллиондаған жылдар бойы бейімделген осы тұрақсыздыққа қалыптасты. Бұл бейімділіктер дене температурасының, жүрек соғысы жиілігінің, қан қысымы деңгейінің және организмнің басқа да көрсеткіштерінің өзгеруінен көрінеді. Адамның барлық мүшелері түнде демалады, ал күндіз олардың жұмыс қабілеттілігі күшейеді.

Оған анық мысал: жүрек қызметі. Оның жұмыс кезені, яғни жүрек еттерінің жиырылуы оның тыныштық кезендерімен (босансуымен) ұдайы алмасып отырады. Жүрек үздіксіз жұмыс жасайтын сияқты. Алайда ол тәулік бойына 100 мың ретке дейін жиырылады және жүйелі ырғаққа байланысты жұмыс жасап қана қоймайды, сонымен бірге демалады да. Жүректің жиырылуы 0,3 секундқа созылады, ал әрбір босансу уақытында жүрек 0,5 с демалады.

Саналы түрде немесе ойланбаған іс-қимыл жолымен жүрек қызметі ырғағын бұзу — орны толмас қайғылы, өкінішті жағдайларға әкеліп соғуы мүмкін.

Өзінің жұмыс ырғағына ас қорыту жүйесі де өте дәл бағынады. Асқазан өз жұмысын атқарып болысымен-ақ, тамақтан алынған қоректік заттар клеткалар мен тканьдарға барған соң, қанның құрамы өзгеріске ұшырайды. Осы уақытта адам ашығуды сезінеді. Бұл жағдай тамақты қабылдағаннан кейін, шамамен, төрт сағаттан кейін байқалады, осыдан кейін тамақ ішу қажет (түскі ас, кешкі ас дегендей). Тамақ бұлшық еттердің, жүректің және басқа да дене мүшелерінің жұмысы үшін қажет, оларға қуат береді. Тамақ жетіспегенде адам әлсірейді, адамның барлық дене мүшелерінің қалыпты қызметі бұзылады. Міне, сондықтан да тамақ үнемі бір мезгілде ішілуі керек. Тамақ ішу режімінің бұзылуы ас қорыту мүшелерінің елеулі зақымдануына әкеледі, өзге де органдардың сырқатқа шалдығуына әсер етеді.

Сөйтіп, күн режімі — тәулік ішінде адам организмнің заңдылықтары мен ерекшеліктерін ескере отырып, қалған уақытты пайдалы қызмет үшін (оқу, еңбек және демалыс) ең тиімді етіп пайдалануға мүмкіндік беретін, адам қызметін ұйымдастыру формасы. Дұрыс ұйымдастырылған күн режімі барлық органдардың қалыпты жұмысын қамтамасыз етеді, яғни адам денсаулығының жақсаруына көмектеседі.

Тәулік бойына адамның күші, шыдамдылығы толқын тәрізді өзгеріп отырады. Адам түнгі 3 пен 5 арасында және күндізгі 12 мен 14 сағ аралығында әлсірейді, ал организмнің ең күшейетін кезені — таңертеңгі 8—12 және 14—17 сағ аралығы. Организм белсенділігінің төмендеген сағаттарында жарақат алу, жолдағы апаттар, бақытсыздық жағдайларының саны көп болатындығын көрсететін мәліметтер баршылық.

Адамның ақыл-ой қызметінің жұмыс қабілеттілігі де күні бойы өзгеріп отырады. Оның ең тәуір кезені таңертеңгі сағаттар (9—11 сағ аралығы), сосын жұмыс қабілеттілігі біршама төмендейді де, түскі ас пен демалыстан кейін, 16—17 сағ шамасында екінші рет көтерілу байқалады. Міне, сондықтан да кешкілікте сабаққа өте кеш дайындалу қиынға соғады, зейін шапыраңқы болады, есте ұстап қалу көп күшке түседі.

Дәрігерлердің, социологтардың, өндірісті ұйымдастырушылардың және өзге де мамандардың көптеген зерттеулері негізінде ересектер үшін де, балалар үшін де күн режімінің үлгісі жасалынған. *мерекелігі өте қажет.*

#### Бірінші ауысымда оқитын оқушылар үшін

Ұйқыдан ояну	7.00
Таңертеңгілік бой жазу	7.00—7.30
жаттығулары, жуыну	7.30—7.50
Таңертеңгі ас	7.50—8.20
Мектепке бару	8.30—13.30
Мектептегі сабақ	13.30—14.00
Мектептен үйге қайту	14.00—14.30
Түскі ас	14.00—15.30
Серуен	15.30—18.30
Сабақ даярлау	18.30—22.00
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	22.00—22.30
Ұйқыға әзірлену	22.30—7.00
Ұйқы	

#### Екінші ауысымда оқитын оқушылар үшін

Ұйқыдан ояну	7.30
Таңертеңгілік бой жазу	7.30—8.00
жаттығулары	8.00—8.30
Таңертеңгі ас	8.30—11.30
Сабақ даярлау	11.30—12.30
Таза ауада жүріп серуендеу	13.00—13.30
Түскі ас	14.00—14.20
Мектепке бару	14.30—18.30
Мектептегі сабақ	18.30—19.00
Мектептен үйге қайту	19.00—22.00
Кешкі ас, серуен, бос уақыт	22.00—22.30
Ұйқыға әзірлену	22.30—7.30
Ұйқы	

Бұл күн режіміне әркім өзінше өзгерістер мен толықтырулар енгізетіндігі сөзсіз. Алайда ол берілген ұсыныстарға сәйкес келуі керек және ең бастысы — оны орындау.

Дұрыс құрастырылған күн режімі және оны орындау — денсаулықты сақтаудың бірден-бір шарты.

#### ДЕНЕНІ САУЫҚТЫРУ МЕН ШЫНЫҚТЫРУДЫҢ ТИІМДІЛІГІ

Тұрмыс-тіршіліктің қазіргі жағдайы адамдардан дене және психикалық көп күш жұмсауды талап етеді. Екінші жағынан тұрмыс пен өндірісті автоматтандырудың қарқынды дамуы адамды қозғалыс белсенділігінен айыруда. Өндірісте дене еңбегі аз пайдаланылады, адам тек машинаны тексеріп, оның жұмысына бағыт береді. Жол жүретін болса — көлікті, үйде — газды, электрді, кір жуатын және басқа машиналарды пайдаланады. Ал машиналар біртіндеп адамды дене еңбегінен босатуда.

Алайда қозғалыс, денеге түсетін ауырлық, адам организмнің жұмысы мен қалыпты дамуының қажетті жағдайы екендігі белгілі. Біздің өміріміздің әр түрлі салаларында өндіріске ілгерілеу туғызып отырған қарамақайшылықтың бірі осында жатыр. Жайлы жағдай белгілі ережеде адамды, егер ол өзінің тіршілігі мен жұмысына қажетті қозғалыс белсенділігін енгізбесе, денсаулығынан айыруы мүмкін.

Ұзақ уақыт бойы қозғалысы азайған адамның қозғалыс үйлесімділігі бұзылады, денеге және жүйкеге түсетін күшке, сыртқы жағдайлардың өзгерісіне организм төтеп бере алмайды. Қозғалыссыз адамның қалыпты дамуы мүмкін емес. Сондықтан да дене шынықтыру және спортпен айналысу — организмді қатайтады, жұмыс қабілеттілігін арттырады.

Еңбек пен дене шынықтырудағы әр түрлі белсенді жаттығулар адамның дене және ойлау жүйесін сақтау мен жетілдірудің маңызды себебі болып табылады.

Дене жаттығуларымен айналысудағы сауықтыру жұмыстарының ең алғашқы бастамасы — күнделікті өткізілетін бой жазу жаттығулары. Мұндай жаттығуларды орындаудың мақсаты — бала организмін алдын ала жұмысқа дайындау, жұмысқа ынтасы мен қабілетін

арттыру. Жаттығулар бастапқыда балалардың орындауына жеңіл, қарапайым болса, кейін күрделілендіріледі. Қайталау санын бірте-бірте көбейтіп, жүктемені арттыра түскен жөн. Жаттығулар жиынтығын апта сайын, ең болмағанда, екі аптада бір рет ауыстырып отыру қажет.

Таңертеңгілік бой жазу жаттығуларын орындағанда мыналар есте болсын:

- алғашқы жаттығуларды ұйымдастыру келесі жаттығуларға дайындық ретінде орындалады;
- тыныс мүшелері мен қан айналысына әсер ететін жаттығуларды (бір орында тұрып жүру, жүгіру, секіру, отырып-тұру, жанға қисаю және т.б.) қамту;
- дене мүсінің дұрыс қалыптасуына әсер ететін жаттығуларды (гимнастикалық қабырғада, төбеге зат қойып жасайтын) енгізу.

Дене шынықтыру үзілісі деп аталатын сергіту жаттығулары сабақтан шаршап отырған оқушылардың көңіл күйін көтеру, денені сергіту арқылы жұмыс қабілеттілігін арттырады. Әдетте, сергіту жаттығулары төменгі сыныптарда өткізіліп жүр. Алайда балаларда шаршағандық байқалса, мұғалімнің ұйғарымымен жеткіншек жастағы оқушылармен де сергіту жаттығуларын өткізуге болады. Оны өткізуге сыныптың дене шынықтыру ұйымдастырушысының немесе кез келген оқушының шамасы мен даярлығы жеткілікті. Өйткені ол жаттығулардың мақсаты оқушылар организмінің даму дәрежесін көтеру, денсаулықты нығайту болып табылады. Ал ол жаттығулардың көпшілігімен оқушылар бұрыннан таныс және қажет болса, осы оқулықтың "Гимнастика" тарауында келтірілген құралсыз және құралмен орындалатын жалпы дамытатын жаттығуларды пайдалануына болады.

Таңертеңгілік гимнастика және сергіту жаттығулары ғана емес, күнделікті сабақтардағы, үзілістердегі, жорықтар мен саяхат кездеріндегі дене жаттығулары, қозғалыс ойындары оқушылардың дене қасиеттері мен қабілеттерін жетілдіріп қана қоймай, сонымен бірге сауықтыру міндеттерін де шешеді.

Жаттығулармен айналысарда ол жаттығулар организмге жан-жақты әсер ететіндей, жас шамаға сәйкес келетіндей және дамуға жағымды әсер ететіндей жаттығуларды таңдап алған жөн. Үйренгеннің, жаттық-

қанның жөні осы екен деп организмге шамадан артық күш түсіруге болмайды, себебі қарқынды және орындалуы ұзаққа созылатын, зейінді, күшті қажет ететін жұмыс баланың дамуы мен өсуін қатты тежейді.

Қоршаған ортаның су, таза ауа, күн сәулесі секілді факторларын тиімді пайдалана білу керек. Соңғы кездері елімізде кең көлемде қолданыла бастаған сауықтыру жүгірістері мен салқын суға шомылу тәсілдерін де пайдаланған жөн.

Қазақстан Республикасында бұқаралық спортты дамытудың мемлекеттік бағдарламасында мынадай деректер келтірілген: "Жалпы және кәсіби білім беретін мекемелердегі білім алушылар үшін оқу сағаттарының көлемі ғылыми негізделген нормативтерден 3-4 есе төмен. Сонымен бірге, балалар мен жеткіншектердің 15 пайыздан (проценттен) астамы түрлі салқын тиген және созылмалы ауруларға шалдыққан. Мұның үстіне, денсаулығы бойынша дәрігердің рұқсатымен арнаулы топқа жатқызылған мектеп оқушыларының 23,5 пайызына жеңілдіктер жасалған". Жоғарыдағы олқылықтарды болдырмау үшін дене жаттығуларымен айналысу қажет-ақ.

Мектеп жасындағы балаларға тез салқын тиеді. Салқыннан болатын наукастарға организм қарсы тұрушылығының артуын — шынығу деп атайды. Шынығу организмнің табиғи қабілеттілігінің қоршаған ортаға қалыптасуын арттырады әрі ол күн режимінің бөлінбес бір бөлігі болуы шарт. Бұл ретте организм суыққа қарсы тұра алады, күн сәулесінің ыстығын да, ауа райының кілт өзгеруін де жеңіл көтереді. Шыныққан адам бронхит, баспа, тұмау және басқа да көптеген ауруларға аз шалдығады. Ауыра қалса да жеңіл өткереді. Шынығуды жылдың кез келген мезгілінде бастауға болады, дегенмен де бұл үшін ең қолайлы мезгіл көктем мен жаз.

Шынығудың негізгі ережелері: жүйелілік, оны біртіндеп бастау, адамның жеке ерекшеліктерін ескеру.

Тек жүйелі түрде шынығу ғана пайда бермек.

Шынықтыратын іс-әрекеттер (процедуралар) суық пен ыстықтың әсеріне қан тамырларының шапшаң қарсы әсерін қалыптастыруға жәрдемдеседі. Шынығу кезінде үзілістер жасау сыртқы ортаның әсеріне организмнің жинақтаған қарсы тұру қабілеттілігін азайтады.



Шынығу сақтықты талап етеді және әдеттен тыс жағдайларға, қоршаған ортадағы өзгерістерге организмнің біртіндеп үйренісу қабілеттілігіне негізделген. Суық судың, салқын ауаның әсеріне организмді бірден ұрындыруға болмайды.

Науқастанған кезде шынығу процедурасы тоқтатылады. Жазылғаннан кейін, қайта жалғастырылады. Бірақ олардың уақыты қысқартылады және бұрынғыға қарағанда, судың температурасы 2—3° жоғары болады.

Таза ауада шынығу — ұйықтайтын және өзге де бөлмелерді желдетуден басталуы керек. Таза ауамен шынығуды таңертеңгілік гимнастикамен байланыстырған жақсы. Бұл организмді сергітеді, оны күні бойғы жұмысқа дайын етеді. 8—10 қарапайым дене жаттығуларын біртіндеп күрделілендіре және санын арттыра отырып жасау керек. Таңертеңгілік гимнастика +17—+18° температурада, жақсы желдетілген бөлмеде немесе ашық ауада өткізіледі. Кейіннен жылдың салқын уақытында ауа температурасын біртіндеп төмендетіп (желдету арқылы), +11—+13°-қа жеткізу қажет.

Таза ауамен шынығуға ойындар, серуендер, алаңдар мен аулаларда өткізілетін сабақтар, жаттығулар жатады. Күз, көктем және жаздағы киетін киім жеңіл, ал қыста қимылды тежемейтіндей ыңғайлы болуы қажет. Жазда жалаң аяқ жүрген пайдалы.

Адам организмі мен бойының дамуына күн сәулесімен шынығудың да (яғни күнге күйю) пайдасы зор. Сонымен бірге ол әр түрлі ауруға қарсылықты де күшейтеді. Адам дұрыс шыныққан жағдайда өзін-өзі жақсы сезініп, ұйқы қалыпты болады.

Күн сәулесін өте көп және дұрыс пайдаланбау көп жағдайда жүйке жұмысының бұзылуына соқтырады: асқа төбеті тартпайды, бастың ауруы, көңілсіздік, ұйқы қашу пайда болады. Күнге күйіп те (күн өтіп те) қалуы мүмкін. Міне, сондықтан да күн сәулесін қабылдағанда өте мұқият болған жөн. Күн сәулесін шынығу есебінде тек дені сау балалар ғана қабылдай алады, ал денсаулығында ауытқушылық бар оқушылар дәрігердің рұқсатымен ғана қабылдағаны жөн.

Сумен шынығу — тазалық процедурасының ең тиімділерінің бірі. Су дененің тері қабатын тазартып, сауықтырады. Су процедуралары терідегі қан тамырларының

өзіндік бір гимнастикасы іспеттес. Олар жүйке жүйесі қызметін нығайтады және барлық жастағылар үшін су процедурасымен айналысу ұсынылады.

Сумен шынығуды жыл бойы жүргізген жөн. Сумен жуынып-шайыну ең қарапайым процедура болып табылады, әдетте мұнымен, таңертеңгілік гимнастикадан кейін айналасу тиімді.

Сумен шынығудың өзге бір түрі — су құйыну. Мұндай су процедурасынан кейін сергектік сезіліп, тамаққа төбет ашылады. Егер су процедурасы дұрыс жасалмаса, онда тері бозарып, көп жағдайда көгереді, қалтырау пайда болады. Әрине, мұндай өзгерістің организмге жағымсыз әсер ететіндігі өзінен-өзі түсінікті.

Таза ауада сумен шайынуды (күйюды) жылдың жылы мезгілінде жасаған дұрыс. Жел болғанда немесе салқын ауа райында сумен шайынуды бөлмеде өткерген дұрыс. Судың температурасы +30°-тан +20°-қа дейін біртіндеп төмендетіледі. Душтың астында шомылғанда температураның әсеріне судың бастырмалатып құйылуы да қосылады, сол себепті душта 1—2 минуттан артық болмау керек. Шайынғаннан кейін мұқият сүртінуге қажет.

Табиғи су көздері — өзен, көлдерде суға шомылу — жаз мезгілінде шынығудың ең тиімді тәсілі. Судың, ауаның, күннің және адам қимылының әсерін өзара байланыстыру организмге жағымды болады. Суға бірден сергек сезінген соң ғана суға түсуге болады. Суға бірден түсу (ену) керек. Дене мен салқын су температурасы арасындағы айырмашылық теріде жақсы реакция тудырады. Сонымен бірге дене өте қызып тұрғанда, әсіресе терлегенде (жүгіру, секіру, ойындарынан кейін) суға түсуге болмайды. Судан шыққаннан кейін орамалмен сүртінуге қажет.

Таңертеңгілік суық сумен жуыну да шынығу процедурасына жатады. Бөлме температурасына сәйкес сумен ұйықтар алдында аяқты жуу гигиеналық қана емес, сонымен бірге шынықтыру-сауықтыру маңызына да ие.

Шынығу — денсаулықты сақтау және нығайту ісіндегі ең қолайлы және ештенені қажет етпейтін нәрсе. Шынығудың тиімділігі, яғни денсаулықты нығайту әр адамның өзіне ғана байланысты.

Соңғы жылдары П. Ивановтың тәсілімен салқын сумен шайыну және қыс мезгілінде суға шомылу да өріс

алуда. Алайда қыс мезгілінде шомылумен кез келген адам айналыса алмауы мүмкін. Оған дененің жақсы дайындығы, ұстаз бен дәрігер тарапынан мұқият ақыл-кеңес қажет болады.

Күнделікті тұрмыста аз қозғалыс жасау егде жастағыларға ғана емес, өкінішке орай оқушылардың көпшілігіне тән нәрсе. Олардың қозғалысы мектептегі тапсырмалар мен үй шаруасына аздап көмектесумен шектеледі.

"Қозғалыстың аздығынан" қалай құтылуға болады?

Мектепке мүмкіндігінше жаяу бару керек.

Үйден шығарда сабаққа кешікпей жету керектігін есептеу керек. Үзілістерде үйде үлгере алмағандарыңды оқып алмақ боп, оқулықтан бас алмай отыруға болмайды. Мектептегі үзіліс демалу үшін беріледі, ал демалыс — ойын, серуен секілді қозғалыс түрі.

Үй тапсырмаларын орындар алдында күн сайын міндетті түрде серуендеу қажет. Осы мерзімді ең көп пайда келтіретіндей етіп, қозғалыс ойындарын ойнап, велосипед теуіп, қыста шаңғымен, шанамен, конькимен сырғанау керек. Белсенді түрдегі серуендеуден шаршаймын деп қорықпаған жөн, ол тек сабақты қысқа мерзімде, табысты орындауға көмектеседі.

Үй тапсырмасын орындаған кезде әрбір 35—50 мин сайын қарапайым жаттығулардан тұратын "дене шынықтыру үзілісін" жасау керек.

Дене тәрбиесіне немқұрайды қарамай, таңертеңгілік гимнастиканы міндетті түрде жасаған жөн.

Белсенді қозғалыс организмнің барлық жүйесінің жұмысына жағымды әсер етеді, ақыл-ой және дене жұмысын арттырады, денсаулықты нығайтуға жәрдемдеседі, сауықтыру және шынықтыру міндеттерін шешуге көмектеседі.

#### ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН ДЕРБЕС АЙНАЛЫСУ

Дене жаттығуларымен жеке-дара айналысу үшін оқушы бағдарламалық материалдарға сөйкес күнделікті сабақта үйренген жаттығуларды іріктеп алады. Жаттығулар үй жағдайында орындауға лайықты болуы қажет. Тапсырмалар не жаттығулар бірте-бірте күрделілендіріліп отырылғанда ғана пайдалы болмақ.

Күнделікті үлгірімді есепке алудың бір бөлігі болып табылатын жаттығулардың үй жағдайында орындалуын жүйелі түрде тексеріп, қадағалап отыру мұғалімге оқушылардың білімдерін, біліктілігі мен дағдыларын бағалау тұрғысында мүмкіндік тудырады. Мұғалім күнделікті тапсырмаларды орындауды бақыламаса да жаттығуларды өз мөнінде орындау қажеттілігі әр баланың есінде болғаны жөн. Бұл оқушының жаттығуларды саналы түрде орындауына әкелмек. Жаттығуларды жүйелі түрде орындау — оны жеке-дара орындау барысында баланың қызығушылығын туғызады.

Оқушылар өздерінің бастапқы нәтижелерін, "табыстарын" бағалап және талдай білуі, дұрыс қорытындылар жасай білуі қажет.

Неден бастауға болады? Мұғалімнің көмегіне сүйенген дұрыс. Ол бір-екі жетіге нақты үй тапсырмаларын (жаттығуларды) құрастырып береді. Олар икемділікті, жылдамдықты дамытатын және өмірде қолданбалы маңызға ие күш пен шыдамдылықты дамытатын жаттығулар болуы керек.

Оқушылардың дене жаттығуларына ата-аналар тарапынан да қызығушылық болуы қажет. Әрбір ата-ана өз баласының дені сау, шыныққан да шымыр болып өскенін қалайды ғой. Олар бұл істе ақыл-кеңесші де бола алады. Ата-аналар жиналыстарында, жеке әңгімелесулерде мұғалім оларды дене тәрбиесінің негізгі мәселелерімен және ерекшеліктерімен таныстырады (күн режимі, таңертеңгілік гимнастика, күнбе-күнгі шынығу, дене тәрбиесінен үйге берілетін тапсырма, баланың дамуындағы дене жаттығуларының алатын орны және т. б.). Үйде дене жаттығуларымен айналысу үшін мүмкіндіктер жасалғаны дұрыс. Алынып-салынатын керме мен гимнастикалық қабырғаны есіктің жақтауына орналас-тыруға, аулада, мүмкіндігінше су жүретін түтіктерден керме, доп тастау үшін шығыршық жасауға болады. Ата-аналар балаларына спорт құралдары мен киімін алып берсе, ол — ең бағалы сыйлық.

Оқушының дербес айналысуы үшін берілетін тапсырмалар жаттығулар кешені түрінде болмақ. Олар сабақтарда алдын ала үйретіледі және 10—15 минуттан артық уақытты алмайды. Екі-үш сабақтан кейін үй тапсырмаларын меңгеру сапасы іріктеліп тексеріледі. Әдетте,

үй тапсырмасы бір-екі жетіге беріледі де, одан кейін кешенді өзгертуге немесе жаттығулар санын арттыруға болады. Берілген тапсырма жөнінде ата-аналардың да білгені дұрыс. Үй тапсырмаларының орындалуын арнайы карточкаларға немесе дәптерге жазып жүру керек.

Ер балалар үшін қараша айына үй тапсырмасының үлгісі  
(Тапсырма күшті, иілгіштікті, шыдамдылықты дамыту үшін беріліп отыр.)

Нөмірі	Жаттығу	Жоспарланған нәтиже
1.	Етпетінен тіреліп жатып, қолды бүгіп жазу	14 рет
2.	Еденде отырған күйден еденге жату, қайта отыру	18 рет
3.	Етпеттеп жатқан қалыптан шалқаю	13 рет
4.	Бір қолмен тіреліп тұрып, "пистолет" жасау (екі аяқпен кезек)	10 рет
5.	Шалқалап жатқан қалыпта "көпірге тұру"	7 рет
6.	Орташа екпінмен орнында тұрып жүгіру	4 мин
7.	Бір аяқпен тұрып, "қарлығаш" жасау	8 рет
8.	Артқа қарай домалап түсу	2 рет

Арнаулы карточкада айлық жұмыстың түпкі мақсаты көрсетіліп, жаттығудың күнбе-күнгі нәтижесі жазылады. Карточканың екінші жағына жаттығуды орындау, қайталау саны немесе уақыты жазылады.

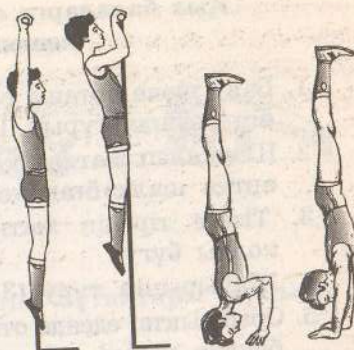
Жаттығу нөмірлері	Ата-ананың қолы							
	1	2	3	4	5	6	7	8
Орындалған уақыты								
1. Қараша және т. с. с.	8 рет	10 рет	6 рет	4-5 рет	3 рет	2 мин	5 рет	1 рет

Ер балаларға арналған жаттығулар кешенінің үлгісі

1. Көшеде 300—500 метрді баяу және орташа екпінде жүгіріп өту (егер мүмкіншілік болмаса, онда үйде,

бір орында тұрып 1—3 мин аралығында жүгіру).

2. Кермеде иекке дейін тартылу (1-сурет).
3. Серіппелі тербетілу (алдыға аттап, салмақ түсіру жағдайында).
4. Асылып тұрып бұрыш жасау (және осы қалыпта аяқты сілтеу).
5. Баспен және қолмен тұру (1-сурет).



1-сурет

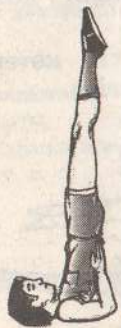
6. Орындықта отырып артқа шалқаю (аяқты бекітіп отырып, кеудені жылдам бұру). Кейін, оны қолға онша үлкен емес тасты немесе салмағы 0,5—1 кг батпанды алып жасау ұсынылады.
7. Ілгері еңкейген жағдайдан қолды аяқтың басына тигізе отырып, кеудені жылдам бұру. Кейін, оны қолға онша үлкен емес тасты немесе салмағы 0,5—1 кг батпанды алып жасау ұсынылады.
8. Орындықта (еденде) төмен қарап жатып шалқаю және бастапқы қалыпқа келу, аяқты біріктіріп, қатты ұстау. Соңғы сабақтарда белдің қайқаюын есепке алу. Қол бастапқыда белде, сосын желкеде, кейін жанға, жоғары көтеріліп ұсталады.
9. Тіреліп жатып (түрегеп тұрып, жатып), қолды бүгіп-жазу.
10. Шалқалап жатқан қалыпта аяқты тік көтеріп, бастан асыра аяқтың ұшын еденге тигізу.
11. Тіреліп отырып, бұрыш жасау (орындықта отырған жағдайда).
12. Бір аяқпен отыру ("пистолет") (2-сурет).
13. Қолға тұру (бастапқыда қабырғаға тіреліп жасау).
14. Бір және екі аяқпен шамалы биіктіктегі кедергілер арқылы секіру.



2-сурет

### Қыз балаларға арналған жаттығулар кешенінің үлгісі

1. Баюу және орташа екпінде 250—300 метрге немесе бір орында тұрып 1—2 мин жүгіру.
2. Шалқалап жатқан қалыптан "көпірге" тұру немесе артқа шалқайған қалыптан "көпірге" тұру.
3. Тізеге тіреліп жатқан қалыптан таянып тұрып қолды бұғу.
4. Жауырынға тұру (3-сурет).
5. Орындықта, еденде отырғанда артқа шалқаю (аяқты бекітіп ұстау).
6. Екі қол жанда, екі аяқ иық кендігіндей болған қалыптан кеудені оңға қарай бұру; еңкейе беріп, сол қолды оң аяқтың ұшына тигізу; оң қолды сол аяқтың ұшына тигізу.
7. "Шатқа" отыру (бастапқыда орындықтың отыратын жеріне қолды тіреп) (4-сурет).
8. Шалқалап жатқан қалыпта аяқты тіке көтеріп, бастан асыра еденге тигізу (5-сурет).
9. Оң және сол аяқпен кезекпен отыру ("пистолет"), бастапқыда қосымша тіреуге сүйену.
10. Қабырғаға тіреліп тұрып, қолға тұру.
11. Бір аяқпен тепе-теңдікті сақтап тұру.
12. Орындыққа жатып (бетті төмен қаратып, еденде жатып), аяқтарды бекіте ұстап шалқаю.
13. Теннис добын (тастарды, ағаш жаңқаларын және т. б.) биік



3-сурет



4-сурет



5-сурет

кедергілер, жіптер, ағаш бұтақтары арқылы лақтыру.

Дене жаттығуларымен үнемі айналысу оқушыны шынықтырып қана қоймайды, сонымен қатар төртіптілікке де баулиды. Кезінде еліміздің атақ-даңқын шығарған желаяқ-жүгіргіштер: Әмин Тұяқов пен Ғұсман Қосанов, олимпиада чемпионы, палуандар Жақсылық Үшкемпіров пен Юрий Мельниченко және басқа да бетке ұстар спортшыларымыз спорт жұлдыздарының қатарына ерінбей-жалықпай жаттығу нәтижесінде келген. Дене жаттығуларымен айналысуға деген саналы көзқарас керек екендігін, сонда ғана алыпбайтын асу болмайтындығын түсіну керек. Басты байлық — денсаулық, оған тек дене шынықтырумен айналысу арқылы ғана қол жетеді.

### ДЕНЕ ЖАТТЫҒУЛАРЫМЕН АЙНАЛЫСҚАНДА ЗАҚЫМДАНУДЫҢ АЛДЫН АЛУ

Мектептегі дене тәрбиесі сабақтарында, дене жаттығуларымен дербес айналысқан кезде жарақат алып, зақымданбаудың және оның алдын алу шараларын қарастырған жөн.

Дене тәрбиесі және спортпен айналысқан кезде зақымдануды төтенше жағдай деп қарастырған дұрыс. Әдетте, ол жарақат алудың алдын алмау нәтижесінде болады. Спорттық зақымдануды талдау негізінде олардың сақтық шараларын ұсынуға болады.

Зақымданудың алдын алудың қажетті жағдайлары: — жаттығу өтетін орын мен оқушылар киімінің қанағаттанарлық жағдайда болуы;

- спорттық құрылыстар мен ғимараттардың, алаңдардың талап деңгейіне сәйкес келуін қамтамасыз ету және олардағы санитарлық-тазалық нормалар мен талаптардың орындалуын қатаң сақтау;
- спорт алаңдарындағы кедір-бұдырларды болдырмау, шаңдап кетпес үшін жаттығу алдында оларға су себу. Спортзалдардағы басы артық, шығып тұрған заттарды: орталық жылу жүйесінің батареяларын, пештерді, жарық беретін құралдарды қоршап жабу. Залдың едені тегіс және тақтайдан жасалуы керек. Ешбір жағдайда да линолеум төселмесін;
- жаттығу және жарыс орындарында жарық беретін шамдар дұрыс және жеткілікті етіліп орналастырылуы қажет. Кешкі мезгілде, табиғи жарық болмаған жағдайда сабақ өткізуге болмайды;
- спорт құралдары мен жабдықтардың жарақаттылығы мен сапасына бақылау жасау. Олар берік қондырылуы керек;
- жаттығу жасағанда ауа райы жағдайының, спорттың әрбір түрінің ерекшеліктеріне оқушылар киімінің сәйкестігі;
- оқу-жаттығу сабақтарын, жарыстарды және оларды өткізу әдістеріндегі кемшіліктер;
- үйренудің реттілігін сақтау, денеге түсетін ауырлықты біртіндеп арттыру және күрделілендіру;
- жаттығуларға баланың жалпы дене даярлығы мен техникалық даярлығын және дәрігерлік қорытындыны ескере отырып, оларға жеке тұрғыдан келу;
- жаттығу немесе жарыстан бұрын алдын ала қыздырыну, бұл жоғарылайтын, денеге түсетін ауырлыққа, үйлесімділігі жөнінен күрделі қимылдарды орындауға ағзаны даярлау және оқушылар зейінін топтастыру үшін қажет;
- сабақтар, жаттығулар және жарыстар кезінде оқушылардың соқтығысып қалмауы үшін жаттығушылардың бір бағытты қозғалысын қамтамасыз ету;
- жаттығу және жарыс өтетін орындарды көрермендерден өзге сырт адамдардан оқшаулау, бір спортзалда, спорт алаңында бір мезгілде спорттың бірнеше

- түрімен, әсіресе шапшаң қозғалумен байланысты түрлерімен айналысуға болмайтындығы;
- жарыс бағдарламасын (ережесін) дұрыс жоспарлау. Оқушы бір күнде спорттың бірнеше түрінен жарыстарға қатысуына болмайды.

Зақымданудың алдын алу үшін:

- дәрігерлік бақылау талаптарын мұғалімдердің, дәрігерлердің, медбикелердің және оқушылардың сөзсіз орындауы;
- барлық оқушыларды алдын ала дәрігерлік бақылаудан өткізу, жаттығу және жарыстар барысында жаттығушылардың денсаулық жағдайын жүйелі түрде бақылап отыру;
- сырқатты жағдайдағы, зақымданудан әлі айығып кете алмаған немесе әбден қажып-шаршаған оқушылардың жаттығулар мен жарыстарға қатынасуына рұқсат етпеу;
- жаттығулар мен жарыстар кезінде жеке тазалық ережелері сақталуы керек.

Оқушылар арасында жалпы тәртіп ережелерінің сақталмауы кездесіп тұрады. Сол себепті мұғаліммен бірлесе отырып оқушылар да жолдастарының кейбіреуінде кездесіп қалатын дөрекілік, ерсі мінез-құлық, рұқсат етілмейтін айла-тәсілдерді қолданулармен күрескендері жөн. Осындай кемшіліктерін айтып-түсіндіру арқылы жолдастарыңды жаман әдет, дағдылардан сақтандыруға болады.

Спорттық зақымданудың алдын алу үшін жоғарыда айтылған шараларды іске асыру ісінде дене тәрбиесінің мұғаліміне, дәрігерлер мен медбикелерге белсенді көмек көрсету қажет. Әрбір зақымдану мен сәтсіз жағдайда болған оқиғаның себептерін мұқият зерттеген жөн. Тек мұқият талдаудан кейін ғана негізгі себептерді анықтап, қажетті емдеу шараларын белгілеуге болады. Мұғалімнің жүргізетін әр түрлі тәрбие және түсінік жұмыстарына көмекші бола білу керек. Бірлесіп жұмыс атқарғанда ғана мектепте спорттық зақымданулар болмайды.

#### Сұрақтар

1. Қозғалыс режимдеріне нелер жатады және оларды қалай орындап жүрсіндер?

2. Танертенгілік гимнастиканың атқаратын қызметі мен мақсатын қалай түсінесіңдер?
3. Дене жаттығуларымен айналысуда сауықтыру міндеттері шешіле ме? Шешілсе, оған бір-екі мысал келтіріңдер.
4. Дене жаттығуларымен дербес айналысып жүрсіңдер ме? Бұл істе мұғалім мен ата-ана кеңесіне сүйенесіңдер ме?
5. Жолдастарыңның арасында ерсі қылық, дөрекі мінез көрсету болып жатса, оған көзқарастарың қалай болар еді?

#### Тапсырмалар

1. Дене жаттығуларымен жүйелі айналысатын балалардың сабақ үлгірімі жоғары болатындығы, ақыл-ой қабілеттілігінің арта-тындығы естеріңде болсын.
2. Танертенгілік бой жазу жаттығуларын мүмкіндігінше таза ауада жасаңдар.
3. Қоршаған ортаның таза ауа, су, күн сәулесі секілді фак-торларын тиімді пайдалана біліңдер.
4. Өздеріңді бақылау үшін үй тапсырмасының белгіленген үлгідегі карточкасын жасаңдар, онда көрсетілген тапсырмалардың орындалуын жазып жүріңдер.

### ЖЕҢІЛ АТЛЕТИКА

Дене тәрбиесі жүйесінде жеңіл атлетика ең маңызды құралдардың бірі болып табылады. Жеңіл атлетиканың элементтері енбейтін спорт түрлерін жоқ десе де болады. Жүрудің, жүгірудің алуан түрін, секірулер мен лақтыру-ларды қамтитын жеңіл атлетика көп құрал-жабдықтарды қажет етпейді. Сондықтан да онымен айналысуға мүм-кіндіктер мол.

#### ЖҮРУ

Жүру — адамның орнынан қозғалуының негізгі әдісі. Балалық шақтан әдеттегі жүріске мейлінше тиімді дағдыны қалыптастыра отырып, оны үздіксіз жетілдіру керек.

Жүру— егер таза ауада өткізілетін болса, онда ол жүрек-тамыр аппаратын жаттықтыратын және барлық тіршілік функцияларын жақсартатын дене жаттығу-ларының ең қолайлы түрлерінің бірі болып табылады. Сонымен қатар жүрумен шұғылданған кезде шұғылдану-шылардың күш-қабілеттеріне сәйкес денеге түсетін

ауырлықтарды реттеп отыруға мүмкіндік бар. Жүруді спорт алаңында дене жаттығуы ретінде, сонымен қатар серуен кезінде де шынығу мақсатында қолданған жөн. Емін-еркін, кең адымдап, қолды сілтеп және мүсінді жақсы ұстап (бүкіреймей, денені қатайтпай дұрыс ұстап, иықты сәл ғана көтеріп, басты тура ұстап, аяғының астына қарамай) орындау қажет. Мүсінді дұрыс ұстау оқушылар үшін өте-мөте маңызды, өйткені бұл қалыпты тыныс алу және қан айналымы үшін қолайлы жағдайды едәуір дәрежеде қамтамасыз етеді.

Үлкендерге қарағанда, оқушылардың иықты кең жазып жүруге көбірек көңіл бөлгендері жөн. Жүрген кезде адым кең әрі жұмсақ басылуы қажет. Бұл үшін аяқты жерге өкшемен қою және сонымен бірге оны тізеден бұғу қажет. Аяқ өкшеден кейін бүкіл табанға басылады және содан кейін аяқтың ұшын баса отырып, аяқтың барлық буындарын жаза отырып итеріледі. Аяқты басу тура болуы немесе олар сыртқа қарай шығыңқы болуы мүмкін (6-сурет).

Аяқтың табанын қалыптан тыс сыртқа шығыңқы басу және "қисық" басу кемшіліктің бірі болып табы-лады. Сондықтан бұған немқұрайды қарамау керек. Дененің қозғалу бағытына көлденең теңселуі ("теңселіп" жүру) немесе аяқтың ұшымен тым жоғары көтеріліп жүру ("секеңдеп" жүру) тиімсіз, яғни бұл дұрыс жүрмеу болып табылады. Жүру кезінде қол иықтан және шынтақ буындарынан барынша бос ұсталады. Жұмсақ, ырғақты жүруді қамтамасыз ету үшін бір қол шынтақ буынынан сәл иіліп, алға, ішке қарай кең, еркін сілтеледі, ал екінші қол бұл кезде шынтақ буынынан жазылып, кейін қарай сілтеледі. Алға қарай әр жақтағы аяқ пен қол бірге шығарылады (6-сурет).

Жүрудің негізгі қарқынын — бір минутта 100, 120, 130 қадам жүруді меңгеру керек. Егер жүріс дене жаттығуы мақсатында қолданылатын болса, онда тез қарқынмен жүруді бір минутта 130 қадамнан 150 қадамға дейін жеткізу керек. Бірақ жүруді



6-сурет

демалу мақсаты үшін де пайдалануға болады және бұл керек те, мұндай жағдайда қысқа адымдап, бір минутта 80 қадамнан 110 қадамға дейін жүруге көбірек көңіл аударылады.

Әр оқушы негізгі қарқынмен жүргендегі өз адымдарының орташа ұзындығын білулері керек. Осы мақсатта, серуендеп жүргенде өз адымының ұзындығын анықтауға көмектесетін арнаулы тапсырмаларды орындау керек. Мысалы, бір минутта 100 рет адымдап жүру қарқынымен 1 км жер жүріп, өз жүрісінің орташа қашықтығын анықтайды. Ол үшін тапсырма ретінде берілген бір километр жерді неше рет адымдап жүргенін санап шығуы керек.

Жүрудің бірнеше тәсілі бар екендігі баршаға мәлім. Әдеттегі жүрістен өзгеше, еңкейе басып жүруді де қолдану қажет. Еңкейе басып жүрудің жай жүрістен шапшаңдығы жағынан артықшылығы бар. Ол — неғұрлым үлкен адымдап жүру, денені аздап алға қарай еңкейтіп ұстау және табанды мейлінше тіке басу.

Тірелетін аяқ итерілген кезде толық жазылуы керек. Жүрістің бұл түрін бос топырақты (борпылдақ) жермен жүрген кезде және тауға көтерілген кезде өмірге қажетті дағды ретінде пайдалануға болады.

Күнделікті қарапайым жүріспен және жүрелеп жүрумен қатар, мейлінше тез жүрудің әдісін — спорттық адымдап жүру әдісін үйрену керек. Жұмыс практикасы 12—13 жастан бастап жүрудің осы әдісін ер балалар қызыға және ойдағыдай меңгере бастайтынын көрсетіп жүр.

Спорттық жүріске үйренуді мейлінше кең адымдап, әдеттегідей жүруден бастау керек, алайда ол кезде жүрудің біркелкі болуын сақтап отырған жөн. Мұнда мейлінше кең адымдап жүруге болады. Қолды артқа қарай қатты сілтеу арқылы қолдың тура сілтеніп жұмыс істеуі және аяқ табанын тура басу, жамбастың алдыңғы, артқы бағытқа кеңінен жұмыс істеуіне себепші болады, ал бұл — кең адымдап жүрудің кепілі. Сонымен қатар тура сызықпен жүруді әдістемелік тәсіл ретінде қолданған пайдалы болмақ. Бұл кезде аяқтың табанын жерге басқанда ұшын алшақ қоймай, аяқтың табанын сызыққа тура қою керек және жерден аяқ өкшесін ажыратқан (алған) кезде, артта тұрған аяқтың ұшын

сыртқа қарай беріп, табанын жерден итеріп, көтеріп аларда ажыратады.

Мынау есте болсын: ылғи бірқалыпты жүру, яғни ұзақ уақыт бойы бір қарқынмен орындалатын жүрістің белгілі бір түрін қолдану, қалыптан артық шаршатады. Сондықтан кейде 8—10 км қашықтыққа қала сыртына серуенге шыққанда жүріс қарқынын өзгертіп отыру қажет, сонымен бірге жүрудің түрлерін де біраз өзгертіп отырған жөн болады.

Серуен кезінде жеке қашықтықтарды тиісті (тапсырылған) уақыт бойынша өту жөнінде берілген тапсырманы оқушылар сабақтағыдай орындауға тиісті. Мысалы, 10 км жерге серуенге шыққан кезде оның екінші километрін 10 мин ішінде немесе соңғы 500 м-ді 4 мин 30 с ішінде жүріп өтуге болады.

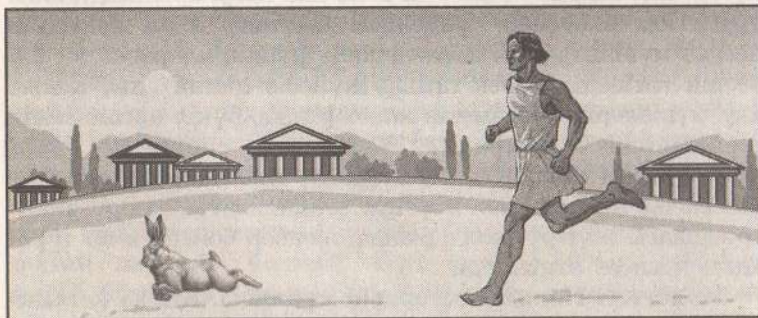
Жоғарыда айтылған спорттық тәсілмен жүру, техникалық жағынан алып қарасақ, жай жүрістен көптеген айырмашылығы бар. Спорттық жүрістің жылдамдығы жоғары және аяқтың жермен байланысы (ұстасуы) сақталмаса, онда спорт ережесі бұзылады деп есептелінеді де, екі рет ескертуден кейін спортшы сайыстан шығарылатындығы да естерінде болсын.

## ЖҮГІРУ

Жеңіл атлетикалық жаттығулардың ішінде жүгірулер үлкен маңызға ие. Жеңіл атлетикасыз, оның ішінде жүгірусіз мектептегі дене тәрбиесінің бірде-бір сабағы өткізілмейді десек те болады. Жүгіру мен жүру — күнделікті өмірде кездесетін дене жаттығуларының табиғи түрі. Осы екеуімен күнделікті жаттығу адам денесінің негізгі мүшелері мен жүйелерінің функцияларына тиесілі есерін тигізеді, жүрек-тамыр жүйесін нығайтады, тыныс алу мүшелерінің қызметін жақсартады, бүкіл организмнің төзімділігін арттырады. Жүгірудегі спорттық түрлі қимылдар жеделдікті, күштілікті, икемділікті, шыдамдылықты шыңдайды. Жүгіру стадиондағы, спорт алаңдарындағы жүгіру жолдарында, шеңбер бойымен әр түрлі қашықтықта өткізіледі.

Милеттегі Полименестордың құпиясы. Қысқа қашықтыққа жүгіру — ертеден белгілі жарыстың бір түрі. Ол әйгілі Гераклден басталған. Геракл алғашқы рет қашық-

тықтың негізін қалаған деседі халық аңызы. Ол өз табанымен 600 қадам жерді өлшеп, осы аралықты "стадий" деп атаған. Міне, осыдан стадион деген сөз шыққан. Стадий ұзындығы әр түрлі болып келеді. 192 м, 27 см-ден 195 метрге дейін созылады. Әллада желаяқтары 200 метрлік қашықтықта сайысқа түскен. Гректер жеңіл атлетиканың көптеген түрінен таң қаларлық жеңіске жеткен. Мысалы бір стадийді олар қанша уақытта жүргені біз үшін құпия. Ол кезде уақытты өлшейтін құралдар болмағандықтан, стадийді қанша секундта жүгіріп өткені белгісіз. Бізге әр түрлі мағлұматтар жеткенімен, оларды уақытқа айналдыру қиын. Мысалы, сол кездегі желаяқтар жүрген кезде, тіпті аяқтарының ізі құмға да түспеген деседі. Ал кейбіреулерін мәреде ғана көрген, олардың белгілі арақашықтықты қалай жүгіріп өткенін ешкім аңғарып та үлгермеген. Тарихшылардың айтуы бойынша біздің дәуірімізге дейін 632 жылғы Олимпиада чемпионы Милеттегі Полименестор желаяқтардың бірі болған. Ол өзі қойшы, өзінің жылдамдығын лақтарды қуып, олармен бірге ойнап, секіріп шындаған. Бір күні осы олимпиадаик (сол кезде чемпиондарды осылай атаған) мал бағып жүрген жерге қоян жүгіріп шығады. Қасындағылардың айғайы басылып та үлгермей, тулаған қоян Полименестордың қолында тұрады (7-сурет). Ал қоян секундына 14 м жылдамдықпен жүгіреді делік, сонда ғалымдардың есептеуі бойынша 100 м аралықты Полименестор 7,2 сек уақытта жүгіріп өткен. Яғни ол стадийді (192,27 м) 15 секундта жүгірді деуге болады. Қандай жылдамдық десенізіші!



7-сурет

Бұл аңыз "Наука и жизнь" журналында жазылған болатын.

Қоянның ауру болуы мүмкін немесе жауынан қашып, шаршап-шалдыққан кезі деп ұйғарайық. Бірақ қалай болғанда да бар жылдамдығымен жүгіріп келе жатқан қоянға жету қиын.

Сонда қазіргі желаяқтарды Полименестормен салыстыруға тұрмайды. Ең әйгілі деген желаяқтардың өзі 100 м қашықтықта одан 25 м ұтылып қалар еді.

Қысқа қашықтыққа жүгіру — жеңіл атлетиканың көп тараған түрі. Қысқа қашықтыққа жататын жүгірудің классикалық түрлері: 100 м, 200 м, 400 м; эстафеталық жүгіріс 4 x 100; 4 x 200; 4 x 400 метрлік болып келеді.

8-сынып бағдарламасы бойынша 60, 100 метрге шапшаң жүгірудің, 800 және 1500 метрге жоғары жылдамдықпен жүгірудің техникасын үйреніп, меңгеретін боласындар.

Қысқа қашықтыққа жүгіруді төрт кезеңге бөлуге болады.

1. Сөре (жүгірудің басталуы — старттан шығу).
2. Сөрелік қозғалыс (старттық қозғалыс).
3. Қашықтық бойымен жүгіру.
4. Мәре (финиш).

Мектептердің көпшілігінде қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын меңгеру үшін мүмкіндіктер бар. Ол үшін спорт алаңдарындағы жүгіру жолдары өлшеніп белгіленген. 60 және 100 метрге тіке жүгіру жолдарында, 200, 400 метрге және эстафеталық жүгірістер, 4 x 100 метрге шеңбер бойымен жүгіреді.

Қысқа қашықтыққа жүгіру үшін бойдағы барлық күш-қуатты аз уақытта тиімді пайдалану қажет. Жүгірістің бұл түріне төн нәрсе — аяқтың қуатты түрде жұмыс істеуі, өте жедел қимыл жасау, сонымен қатар бұлшық етті, буынды бос күйде ұстап жүгіру.

Жоғарғы разрядты спортшылар қысқа қашықтыққа жүгіргенде сөрелік тірегішті қолданады. Мектептерде сөрелік тірегіштер (старт қалыбы) болуына байланысты, мүмкіндігінше соларды пайдаланып, қысқа қашықтық сөресіндегі іс-қимылды үйренуге болады. Дайын сөре қалыбы (тірегіші) болмаған жағдайда, табандарды тірейтін





8-сурет

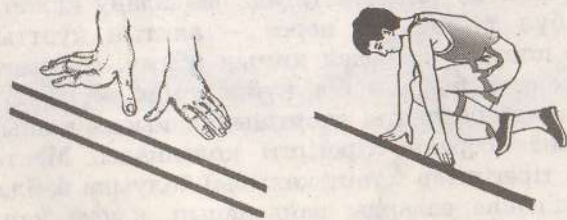
шұңқырларды даярлау реттері 5 және 6-сынып оқулықтарында келтірілген. Сондағы айтылғандарды іс жүзінде қолдануға болады.

Дайын сөре қалыбының тұрақты бұрыш шамасы  $45^\circ$ . Жарыс кездерінде әр спортшының өз тірегіншің қолдануына рұқсат етіледі, оның құрылымы бұрыштарды өзгертетіндей етіп жасалады. Артқы тірегіншің бұрышын  $80^\circ$ -қа дейін өзгертуге болады. Сөре сызығында тірегінші орналастыру мынадай түрге бөлінеді:

– әдеттегі сөреден шығарда алдыңғы тірегінші сөре сызығынан 1–1,5 табан, ал артқы тірегінші тізе ұзындығы мөлшерінде орналастырады (8-сурет);

– сөреден шығар кезде артқы тірегінші алдыңғы тірегіншке жақындастыруға да, алдыңғы тірегінші сөре сызығынан алшақ қоюға да болады. Бұлай істеу сөре жағдайына байланысты болмақ.

Бірінші тірегіншің сөре сызығына қатысты қойылуы жеңіл атлетшінің бойына және тірегіншің арақашықтығына байланысты. Тірегіншің дұрыс қойылуы, сөреден дұрыс шығудың бірден-бір кепілі. "Сөреге" деген бұйрық берілгеннен кейін, жүгіруші тірегіншің алдына тұрып, еңкейіп алақанды жерге тірей, аяғының табанын алдыңғы тірегіншке қояды. Содан кейін, жүрелеп отырып, екінші аяғының табанын артқы тірегіншке қояды да, артқа қойылған аяғының тізесін жерге тірейді (9-сурет). Қолдарын сөре сызығына жеткізбей қояды, саусақтарын ықтың кендігіндей етіп жерге тірейді, үлкен бармақтар



9-сурет

бір-біріне қарама-қарсы, ал басқа саусақтар сырт жаққа қаратылып қойылады. Бұл кезде иық тура сөре сызығы үстінде, одан сәл ғана алға шығып тұрады. Табан тірегінші сезіп, дене бос ұсталуы қажет.

"Дайындал" бұйрығы бойынша артқы тізені жерден көтеріп, денені сәл ғана алға қарай еңкейткізіп, жүгірушінің жамбасы иық деңгейінен жоғары көтеріледі (10-сурет). Дене қандай өзгерісте болса да екі аяқты тірегінштен босатпау қажет. Дененің ауырлық күші алдыңғы тірегінштен аяқ пен қол арасына бірдей түсіріледі.

Денені жоғары көтерумен бірге баяу тыныс алып, жүгіруге даяр тұру қажет. Осы кезде назарды берілетін дыбысқа аудармай, мөре сызығына қарау керек. Дыбыс берілгеннен кейін, жүгіруші денесін алға қарай ұмтылдырады да, екі аяқпен бірдей серпіледі. Артқы тірегінштегі аяқ тірегінштен серпіліп, алға қарай қозғала бастайды. Одан кейін алдыңғы тірегінштегі аяқ жұмысқа қосылады. Алдыңғы тірегінштен серпілген аяқтың қозғалыс бұрышы әйгілі спринтшілерде (В. Борзов, Ә. Тұяқов, Ғ. Қосанов, Э. Озолин)  $32-44^\circ$ , ал төмен разряды барларда  $60-65^\circ$  болған. Ал жаңа бастаған оқушыларда одан да төмен болмақ.

Тірегінштен қатты серпінмен шығу көбінесе артқы тірегінштегі аяқтың жедел қозғалуына, оған қарама-қарсы қолдың алға шығуына байланысты. Ал екінші қол сермеліп артқа беріледі (11-сурет).

Сөреден шығу қозғалысы қалай болады? Бірінші адым кезінде алдыңғы аяқтың табаны сөре сызығынан 20–40 см жерге, өте жақын қойылады. Алдыңғы тірегінштегі аяқтың серпілуі аяқталғанда дене мен бас бір сызық деңгейінде болуы қажет. Тірегінштен бір бағытта, зор



10-сурет



11-сурет

күшпен серпілу — сөрелік қозғалысты үдетуге көмектеседі. Адымның ұзындығы 40 м жерге дейін өсіп отыруы керек. Осы кезде қолдың жедел қимылы қозғалуға әсерін тигізеді. Адымның ұзындығының өсуіне қарай жылдамдық та артады. Жылдамдықтың жоғарылауы арқылы дене бірте-бірте түзеле береді. Сөреден шыққаннан кейін денені ертерек түзету, қозғалыс жылдамдығын баяулатады.

Сөрелік қозғалыстан кейін жүгірушінің басты мақсаты — адымды ұзарту, жедел қимыл арқылы жылдамдықты өсіру. Осы арада аяқты жиі қозғаудың маңызы зор. Адым жиілігінің тұрақты ұзындығы болмаса, жылдамдық төмендейтіндігі есте болсын.

Шаршау пайда болысымен-ақ адым жиілігі төмендей береді. Жеделдікті ұзақ сақтаудың бірден-бір кепілі денені бос ұстап, еркін жүгіру. Сызықтың бойымен түзу жүгіру, басы артық қимылдың байқалмауы үнемді техниканы көрсетеді. Қысқа қашықтыққа жүгіруде табанды тік, алға, бір бағытта қою керек. Ал табан сырт жаққа бұрылып қойылса, итерілу нашарлайтындығы есте болсын.

Арақашықтық аяқталар кезінде жоғары жылдамдықты ұстауға күш салған абзал. Ақырғы адымда денені алға қарай еңкейтіп мөре сызығынан жүгіріп өту керек. Ал бірнеше адым қалғанда секіріп өтемін деп талпынсаң, онда тепе-теңдікті жоғалтып, кей жағдайда құлап қалуын да ықтимал және жылдамдық өсудің орнына төмендейді.

Екі не үш жүгіруші мәреге қатар жеткен кездегі тең сайыста еңкеюдің немесе иықты бұрудың маңызы зор. Осындай қозғалыс көбінесе жеңіске жеткізеді.



12-сурет

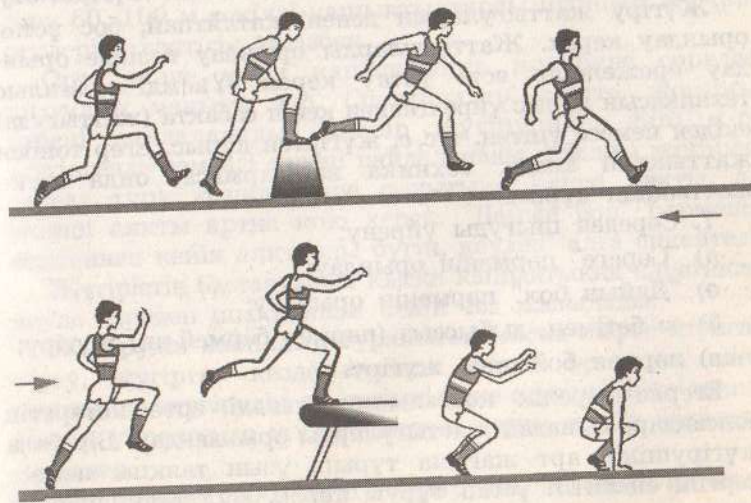
Қысқа қашықтыққа жүгіру техникасын үйренуге және дағдыларды қалыптастыруға көмектесетін жаттығулар.

1. Әр түрлі жылдамдықпен 30—60 м жүгіру. Жүгіру кезінде табанды түзу сызыққа (алдын ала сызып) қою керек немесе қосарланған (параллель) сызыққа қою қажет.

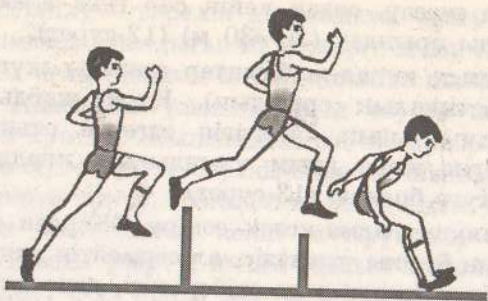
а) Тізені жоғары көтеріп жүгіру. Бастапқы кезде бір орында

тұрып жасау, содан кейін сәл ғана алға жылжу арқылы орындау (20—30 м) (12-сурет).

- ә) Спорттық құрал-жабдықтар арқылы жүгіру (доп, гимнастикалық орындық). Құрал-жабдықтардың арақашықтығын, биіктігін өзгерте отырып, тізе биіктігін және адым ұзындығын, жылдамдықты өзгертуге болады (13-сурет).
2. Екі аяқпен алма-кезек секіру. Жерден итерілген аяқтың буыны түзетіліп, ал сермейтін аяқ буыннан бүгіліп, күшпен алға жіберіледі, дене алға еңкейтіліп, бүгілген қол алма-кезек алға, артқа шығып отырады.
3. Бір аяқпен көп қайтара секіріп, итеретін аяқты тарта отырып алға жоғары сілтеп, осы аяқтың табанына түсу. 3—5 реттен 20—30 метрде орындау.
4. "Адымдап" секіру. Бұл жаттығу бір немесе екі адымдап жүгіру тәсілімен орындалады. Жерден итерілген аяқтың фазасы толық аяқталуына көңіл бөлу қажет, сермейтін аяқ жерге баппен түсу керек (14-сурет).
5. Аяқты жиі алып жүгіру, бірте-бірте жай жүгіру. Алға шыққан аяқ алма-кезек табан басына тіреліп,



13-сурет



14-сурет

өкше сәл ғана жерге тиеді. Жерге тиілген аяқ толық түзетіледі, денемен бір түзу сызық бойына орналасады. Иықты бос ұстау қажет. Қол төмен түсіріледі.

6. Аяқты жиі-жиі алып жүгіру, бірте-бірте жай жүгіріске көшу:

а) 50—60 м жерді жартылай күш жұмсаған жылдамдықпен жүгіріп өту;

ә) 50—60 м жерді шамалы күш жұмсап қана жүгіріп өту;

б) 50—60 м жерді толық жылдамдықпен жүгіріп өту.

Жүгіру жаттығуларын денені қатайтпай, бос ұстап орындау керек. Жаттығуларды орындау кезінде орындау ережелерін есте ұстау керек. Үнемді қозғалыс техникасын дұрыс үйренгеннен кейін сабақта (жаттығуда) екіден немесе үштен, т. с. с. жүгірген дұрыс. Егер топшен жаттыққан кезде, техника жақсармаса, онда жеке жаттыққан дұрыс.

7. Сөреден шығуды үйрену:

а) "Сөреге" пәрменін орындау;

ә) "Дайын бол" пәрменін орындау;

б) өз бетімен, дыбыссыз (пәрмен бермей-ақ) жүгіру;

в) пәрмен бойынша жүгіру.

Егерде сөрелік қозғалыстан денені ерте көтеретін болсаңдар, мынадай жаттығуларды орындаңдар. Бір бала жүгірушінің арт жағына тұрып, ұзын таяқша немесе кергіні еңкейтіп ұстап тұруы керек. Бұл таяқшаларды жоғары ұстау қажет. Себебі оқушы басын ұрып алуы



15-сурет

мүмкін немесе таяқша төбемде тұр деген ой оны еңкейіп жүгіруге мәжбүр етеді.

8. Жоғарғы сөреден ең жоғары жылдамдықпен жүгіріп шығып, бірте-бірте екпінді жүгіріспен жүгіреді (5—10 рет).

9. Мөрелік жедел қимылға үйрену үшін:

а) жай жүріп келе жатып, денені алға еңкейтіп, қолды артқа жіберу (2—6 рет);

ә) жай жүгіріп келе жатып, денені алға еңкейтіп, иықты бұру;

б) жай жүгіріс кезінде денені алға еңкейтіп, иықты бұру (15-сурет).

Бұрынғы сыныптарда меңгерген қозғалыс (жүгіріс) дағдылары мен жоғарыда көрсетілген жаттығуларды меңгеру 60, 100 м секілді қашықтықтарды шапшаң жүгіріп өтулеріне септігін тигізбек.

Орта және ұзын қашықтыққа жүгіруде сөреден шығудың маңызы зор. Спортшылар, әдетте, жоғарғы сөрелік пайдаланады. Кейбір жүгірушілер 800 м-ге жүгіргенде төменгі сөрелік пайдаланады. Жалпы жоғарғы сөреде тұру кезінде сөре сызығына күшті аяқты, ал екінші аяқты артқа қою керек. "Дайын бол" пәрменін естігеннен кейін аяқтарды бүгіп, кеудені алға еңкейтеді.

Жүгірістің басталуында қысқа қашықтыққа қарағанда, кеуде сөреден шыққаннан кейін тез жазылады.

Жүгірудің жеңілдігі, туралығы, аяқты жерге жұмсақ тіреу, жүгірген кезде мүсінді жақсы ұстау — шапшаңдыққа жүгірудің де, төзімділікке жүгірудің де техникасын үйренгенде жұмыс істеуді керек ететін маңызды кезеңдер.

800 немесе 1500 метрге жүгірудің, негізінен алғанда, 60 не 100, 200 метрлерге жүгірулерден тек аз жыл-

дамдықпен жүгіру арқылы ғана, демек жеке үдемелете жүгірудің аз болатындығымен ғана айырмашылығы бар.

Қашықтық ұзарған сайын адымның арасы да азаяды. Жүгіру техникасын жетілдіремін деп бір қалыпты шапшандықты ұстап жүгірумен ғана тежеліп қалмау керек.

Бір қалыпты шапшандықпен жүгіріп өтуді орындаған кезде, назарды жүгіру техникасының жеке бөліктерін менгеру мен жетілдіруге және тыныс алуға аударған жөн.

Оқу жылының аяғында бағдарламалық материалдағы 1000 метрді 4–10 мин, 2000 метрді 8–20 мин (ер балалар) аралығында жүгіріп өту үшін, жаттығу сабақтарында 800 және 1500 метрді жоғары шапшандықпен, уақыт есебін жүргізе отырып, қайталап жүгіріп жаттыққан дұрыс.

**Эстафеталық жүгіру.** Эстафеталық жүгіру — бірнеше адамнан құралған команданың жүгіруі. Мұнда қатынасушылар қашықтықтың (кезеңнің) өздеріне тиісті бөлігін кезекпен жүгіреді. Бірінші кезеңде тұрған жүгіруші (яғни жүгіруді бастаушы) сөреде ұзындығы 30 см, диаметрі 3–4 см эстафеталық таяқшаны алады. Оны ол өз кезегінің (жүгіру сатысының) аяғында өз командасының кезекте тұрған жүгірушісіне береді, сөйтіп, өз кезегін аяқтайды. Таяқшаны алған бала өзінің сатысын жүгіріп өтеді, мұның аяғында эстафеталық таяқшаны үшінші жүгірушіге береді және т.т. Әрбір команданың ең соңғы қатысушысы эстафеталық таяқшаны ұстап, мөре сызығынан жүгіріп өтеді, бұдан соң мөреде тұрған төрешіге келіп, оған эстафета таяқшасын өкеліп тапсырады. Барлық сатыларда эстафетаны беру тек эстафетаны беру аймағында (зонасында) ғана орындалуы керек. Ол үшін мұны жақсы көрінетін сызықтармен белгілеп қою қажет. Эстафеталық жүгірудің барлық қиындығы, жақсы жүгіретін балалар үшін де, жүгіруді тоқтатпай, эстафетаны беру аймағында эстафеталық таяқшаны беру болып табылады.

**Қарсы жүгіру эстафетасы.** 12–15 жастағы балалар үшін қарсы жүгіру эстафетасы неғұрлым жеңіл келеді, мұнда белгілі бір команданың жүгірушілері тең екі топқа бөлініп, әрбір қатынасушының жүгіріп өтуіне тура келетін қашықтықта бір-біріне қарама-қарсы

орналасады. Жүгірушілер орналасқан орынға сырыққа жалауша ілініп қойылады. Сырықтың биіктігі 150 см-ден 180 см-ге дейін болады.

Бірінші жүгіруші эстафеталық таяқты бір ұшынан оң қолына ұстап, екінші жүгірушіге қарсы, алға қарай аласа немесе биік сөреден жүгіруді бастайды. Екінші жүгіруші оң қолын алға қарай созып, жалаудың сол жағына тұрады. Екінші жүгірушіге жақындап жүгіріп келіп (яғни алда тұрған жалаудың жанындағы кезектегіге), екі-үш адым қалғанда эстафеталық таяқша бар оң қолын алға қарай созады. Кезекте тұрған жүгіруші алға қарай созылған қолына көзін айырмай қарайды, жалаудың сол жағынан жүгіріп өтіп, эстафеталық таяқшаны оның қолынан алады (16-сурет).

Эстафетаны қабылдаушы оң қолын бірдей бүгіп, оны саусақтарымен қысып алады және қолын жалаудың сол жағынан алға қарай шығарады да, кезектегі жүгірушіге қарай қатты жүгіре бастайды. Эстафета таяқшасын алған үшінші жүгіруші төртінші жүгірушіге қарай жүгіреді және т. с. с. Ал соңғы жүгіруші эстафетамен бірге өтуге тиісті, қарама-қарсы жақтағы жалаудың сызығына қарай жүгіреді (17-сурет).

**Шеңбер бойынша эстафета.** Шеңбер бойынша эстафетада барлық жүгірушілер бір бағытта жүгіреді. Кезекте тұрған жүгіруші (эстафетаны қабылдаушы) жүгірушіге бет жағын қаратып емес, арқа жағын қаратып тұрады (18-сурет).

Сонымен қатар эстафетаны бір орында тұрып емес, жүгіріп бара жатып қабылдайды. Эстафетаны жиырма метрлік аймақта (зонада) береді. Ол жолға көлденең сызылған, анық көрінетін екі сызықпен белгіленеді.



16-сурет



17-сурет



18-сурет

Бұл сыныпта шеңбер бойынша эстафетаның ұзындығы 4 x 30 м, 4 x 60 м және т. б, ал жоғарғы сыныптарда оның ұзындығы 4 x 100 м болуы мүмкін.

Соңғы жылдары мектепшілік, аудандық күзгі, көктемгі жеңіл атлетикалық дала жарысының (кросстық) төмендегідей үлгісі де пайдаланылып жүр. Мысалы, 60—100, 150—200, 250—300, 400—500 м және т. с. с.

Шеңбер бойынша эстафета қалай жүргізіледі? Бірінші болып жүгіруші төменгі сөреден жүгіруді бастайды. Кезектегі (келесі) жүгіруші эстафета беру аймағының басталуын белгілейтін сызықтың жанында өзінің серігін күтіп тұрады. Эстафета таяқшасын берушіге эстафета беру аймағының басталуына 4—6 м қалғанда (мұнда эстафетаны қабылдаушы өзіне анық көрінетін белгі — сызық жасайды), эстафетаны қабылдайтын жүгіруші өз жолының сол жағына таман жақын, барынша жылдам жүгіре бастайды. Бұл эстафетаны берушінің оңға, қатарласа жатқан жолға шығып кетпеуі үшін жасалады. Ал ереже бойынша өз жолынан шығып кетуге рұқсат етілмейді. Эстафетаны беруші зонаның аяғына дейін 8—5 м қалғанда эстафетаны қабылдаушыны қуып жетуі керек. Сол кезде ол эстафетаны беруге әзір екендігін білдіріп, "хоп!" деп белгі береді. Эстафетаны беруші өзінің барлық назарын эстафета қабылдаушының оң қолына аударады. Артқа қарай созылған қолды көре салысымен, тез қимыл жасап, эстафетаның бас жақ ұшын оны қабылдаушының қолына жеткізіп береді, осыдан кейін ғана өзінің жолы бойынша жүгіруді аяқтайды. Өз жолынан басқа жолға команданың барлық жүгірушілері эстафетаны алып, эстафетаны берген адамнан алға қарай жүгіріп өткеннен кейін ғана шығуға рұқсат етіледі (19-сурет).

Эстафетаны алған жүгіруші жүгіруді кідіртпестен, дереу эстафетаны сол қолына ауыстырып алып, өз командасының кезектегі тұрған жүгірушісіне беру үшін жүгіріп кетеді. Эстафеталық жүгірудің техникасын үйренуге тек шапшаңдыққа жүгіруге даярлығы болған жағдайда ғана кірісуге болады. Бастапқыда эстафета



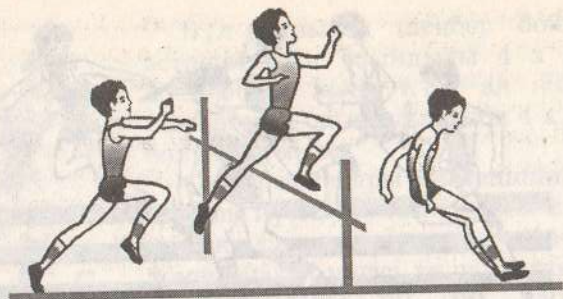
19-сурет

беру техникасын бір орында, содан кейін адымдап жүру, ақырын жүру кезінде және тез жүгіру кезінде үйрену керек. Тез жүгірген кезде эстафетаны беруді үйрене отырып, 20 метрлік аймақ (зона) ішінде таяқшаны беруге дағдыланған жөн.

Эстафета техникасын және төменде сөз еткелі отырған кедергілермен жүгіру техникасын жақсы меңгеруде осыларға ұқсас қозғалыс-қимыл ойындарының көп септігі тимек.

**Кедергілерден қарғыш жүгіру.** Кедергілерден қарғыш жүгірудің техникасы мейлінше күрделі болады. 12—13 жастан бастап, кедергілерден қарғыш жүгірумен таныса бастауға болады. Оның мәні мына төмендегідей болады:

- біршама қатты жүгіру кезінде ені 1 м 25 см — 1 м 75 см жеке, көлденең қойылған кедергіден адымдап секіріп өте білу және секіріп түскеннен кейін, тоқтаусыз алға қарай жүгіре беру;
- жүгіру кезінде биіктігі 50—70 см тік қойылған жеке кедергілерден, тіреп итерілетін аяқты тізеден бүгіп, бір жақ жанға қарай итеріліп өте білу (20, 21-суреттер). Жүгіру кезінде кедергіден (барьерден) өту;
- жүгіру кезінде бір-бірінен арасы тиісті қашықтыққа қатарластырыла қойылған, онша биік емес тік және көлденең қойылған кедергілерден өте білу. Кедергілерден өткен соң жүгіруді тоқтатпай, кедергілердің арасындағы қашықтықты 3 және 5 жүгіру адымымен жүгіріп өту керек.

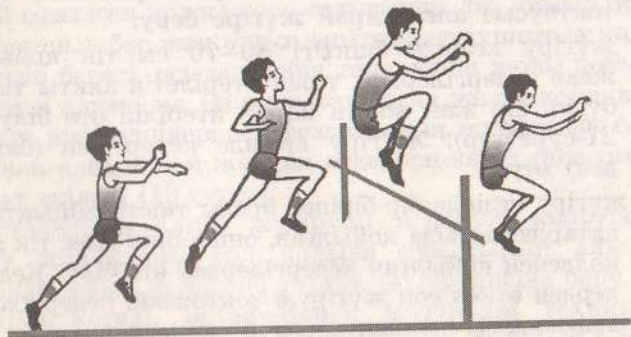


20-сурет

Далада сабақтар өткізген кезде көлденең кедергі ретінде жүгіру жолына шартты белгілер жасау керек. Анық көрінетін екі сызықпен белгіленсе немесе ұзындығы 1 м 25 см — 1 м 50 см ағаш кергі осы көрсетілген қашықтыққа қойылса, тіпті жақсы. Тік қойылатын кедергі ретінде ең алдымен төңкерілген кедергіні (барьерді), көлденең кергісі бар секіруге арналған бағандарды пайдалануға болады немесе 50 см биіктікке дейін төмен түсірілетін кедергіні пайдаланған жақсы.

Залда өткізілетін сабақтар кезінде көлденең кедергі ретінде гимнастикалық төсенішті (матты) пайдалану керек. Тік қойылатын кедергі ретінде аласа кедергі (барьер) жоқ болса, жүгіру бағытына қарай қисайтып, бір жақ қабырғасына қойылған гимнастикалық түйіннің (плинтің) рамасын пайдалануға болады.

Бірінен соң бірі қатар орналасқан, бірқатар кедергілерден секіріп өтіп жаттыққан кезде: оларды 3 адымдап



21-сурет

жүгіру үшін кедергілердің аралығын 6 м — 6 м 50 см, 5 адымдап жүгіру үшін олардың аралығын 8 м — 8 м 50 см етіп қою керек. Бірінші жағдайда да, сондай-ақ екінші жағдайда да кедергілер арасындағы қашықтықты әдейі үлкен адыммен емес, еркін жүгіріп өтуге тырысу қажет. Алайда кедергілердің арасындағы қашықтықты өте-мөте шағын адыммен жүгіріп өтуден де сақ болған жөн. Осыған байланысты кедергілер арасындағы ұсынылып отырған қашықтықты болжам ретінде қарау керек, олар оқушылардың дене даярлықтарына, басқа да ерекшеліктеріне байланысты өзгертілуі мүмкін.

Кедергіден қарғып жүгіру 100—400 м арақашықтықта да өткізіледі. Қатарластырыла қойылған кедергіден қарғып жүгіруге жаттыққан кезде: 3 адымдап жүгіру үшін кедергілерді 8—8 м 40 см, 5 адымдап жүгіру үшін 9—9 м 14 см аралықта қою керек. Мектеп оқушылары осы екі жағдайда да кедергілерден еркін қарғи жүгірулері қажет. Кедергілерді жүгіру жолына орналастырып қою тәртібі төмендегідей: бірінші кедергі мәре сызығынан 13 м 72 см қашықтыққа қойылады (егер қашықтық 110 м болса).

#### СЕКІРУ

Секірудің барлық түрлері де оңайлыққа түспейтін жаттығулар. Секірулер аяқтың және дененің жоғарғы жақ бөлігінің бұлшық еттерін дамытып нығайтады, тыныс алу мен қан айналысы органдарының қызметін жақсартады.

Биіктікке секіру өзінің әдістері жағынан мынадай топтарға бөлінеді:

- жүгіріп келіп биіктікке "адымдау" ("қайшылау") әдісімен секіру техникасы;
  - жүгіріп келіп "аяқты кеудеге қарай тартып" биіктікке секіру техникасы (аспалап секіру);
  - жүгіріп келіп, "арқамен секіру" (фосбюри-флот).
- Ұзындыққа секіру мынадай түрлерге бөлінеді:
- жүгіріп келіп "аяқты жиып" секіру;
  - жүгіріп келіп "аяқты қайшылап" секіру;
  - жүгіріп келіп "шалқалай" секіру.

Биіктікке және ұзындыққа секірудің техникасын меңгеру үшін бастапқыда бір орында тұрып секіруді

үйренген жөн. Орында тұрып ұзындыққа және биіктікке секіруді 5—6-сыныптарда үйренділер, дегенмен де әр сынып сайын жетілдіріп отырса, ол дағдыға айналмақ.

Бір орында тұрып секірген кезде аяқты тіреп итерілу үшін қолайлы орынды қамтамасыз ету қажет. Яғни аяқты тіреп итерілген кезде аяқтың тайғанамауын ойластырған жөн. Бұл үшін спорт алаңында секірген кезде башайлармен шұңқырдың шетінен "тіреу" ұсынылады. Жұмсақ жерге (қопсытылған құм, гимнастикалы төсеніш), сондай-ақ қатты жерге де секіріледі. Секірулер кезінде ұзындық пен биіктік онша үлкен болмауын және жерге жұмсақ секіріп түсуді ұйымдастыру керек.

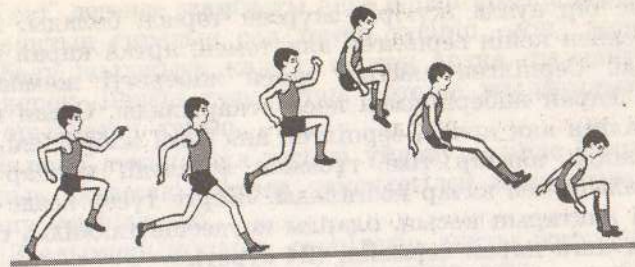
Бір орында тұрып ұзындыққа және биіктікке секіру техникасын үйрену 5—7-сынып оқулығында келтірілгендіктен, оған тоқталып жатуды қажет деп таппадық.

**Ұзындыққа секіру тәсілі.** Ұзындыққа секірудің нәтижесі жүгіру жылдамдығына және серпіліске байланысты.

Жүгіру — қажетті жылдамдыққа жетуге мүмкіндік береді, ол таңдаулы спортшыларда 10,0—10,6 м/секундқа дейін жетеді екен. Жүгірудің ұзындығы оқушылардың жүгіру дайындықтарына және белгілі бір уақыт ішінде мейлінше жоғары жылдамдыққа жету қабілеттеріне байланысты анықталады. Ол зерттеулер бойынша көбінесе ер адамдарда 36—46 м болса, әйелдерде 30—36 м болады (20—24 қадам және 16—18 қадам). Жаттығу дәрежесі өскен сайын жүгіру ұзындығы да арта түседі.

Секіруді енді-енді бастағандар үшін жүгіру ұзындығы елеулі түрде қысқарады, төменгі сынып оқушыларында 16—22 м болса, жоғары сынып оқушыларында 25—35 м болады. Қыз балаларда ол екпінмен жүгіру аралығы 2—3 м аз болады. Жүгіру кезінде адымның үдемелілігі үшін және назар салу үшін бір қалыпты қолайлы жағдай болуы керек. Бақылау сызығына екі аяғын қойған спортшы аяқтарын жай ғана бүгіп, кеудесін алға қарай еңкейтеді, қолын тізесіне қарай немесе төмен салбыратады. Қозғалыс алға қарай "құлаумен" басталады. Алғашқы адымдар барынша жігерлі орындалады, бұл қарқынды арттыруға жағдай туғызады. Кейде бір аяқ артқа қойылатын жағдай да болады.

Жылдамдықты бірте-бірте арттырса, ол барынша қатты серпілуге жеткізеді, ал қатты жылдамдықпен келсе, ол серпілуге дейін сақталады.

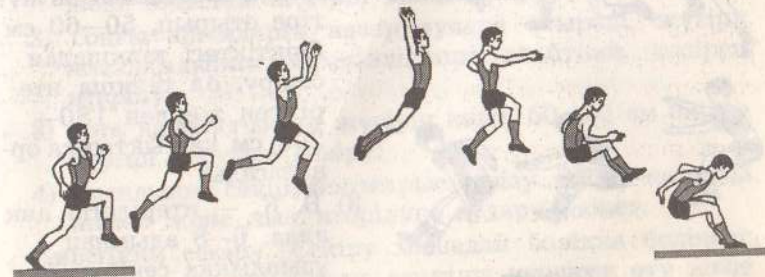


22-сурет

Жүгірудің бірінші бөлімі сөредегі желаяқты еске салады. Қол барынша сермеліп, кеуде ілгері қарай еңкейеді. Ал жүгірудің орта кезінде кеудені шалқайтып, соңғы адымдар кезінде оны тік қалыпқа келтіру қажет. Жүгірудің соңына дейін жылдамдық сақталсын. Бұл жоғарыда айтқандай, тез, қатты серпілуге жағдай туғызады.

"Аяқты бғу" тәсілі қарапайым, бұл жөнінде 6-сынып оқулығында айтылған (22-сурет).

Ұзындыққа секірудің "шалқаю" тәсілі мейлінше тиімді, өйткені ол ұшу кезінде айналып кетуден сақтайды және жерге жайлы түсуді көздейді. Көтерілгеннен кейін серпілетін аяқ төмен итерілген аяққа қарай, артқа жіберіледі. Жамбас төмен, алға қарай қозғалыс жасайды. Дененің кеуде және бел омыртқа тұсы бүгіледі, ал аяқ аздап артқа жіберіледі. Осыдан кейін, жерге түсер алдында алғашқы жағдайына келеді (23-сурет). "Қайшылау" тәсілінің алдындағы тәсілдерден біраз өзгешелігі бар. Секіруші көтерілген кезде белгілі бір жағдайда болмай, жүгірген кездегі қозғалыстарды жасайды. Ол



23-сурет

бейне бір ауада жүгіріп жүрген тәрізді болады. Көтерілгеннен кейін серпілген аяқ төмен, артқа қарай жіберіледі. Серпілген аяқтың төмен жіберілуі жамбастың алға қарай жіберілуімен қоса атқарылады. Содан кейін итерілген аяқ артқа, серпілген аяқ алға жіберіледі. Бұл жағдайда аяқтар тізе тұсынан бүгіледі, қолдар аяқ қозғалысымен қатар қозғалады. Жерге түсер кезде секіруші аяқтарын қосып, оларды кеудесіне тақайды, содан кейін алға қарай сермейді (24-сурет).

Сөйтіп, "қайшылау" тәсілімен секіргенде секіруші жүгірген кездегідей қозғалыс жасап, көтерілген кезде 2,5 немесе 3,5 қадам (секірудің ұзындығына байланысты) жасайды.

Жерге түсуді жаттығудың басынан бастап игеруге назар аударған жөн, себебі ол секірудің нәтижесіне әсер етпек. Жерге түсу ұзындыққа секірудің барлық тәсілдеріне бірдей.

Жерге түсуді бір орында тұрып секіруден бастандар. Бұл жағдайда аяқты неғұрлым алға қарай серпу қажет. Содан кейін жерге түсу "адымдап" секірумен, аяқты бүгіп секірумен орындалады. Аяқты неғұрлым алға жіберу үшін белгілі бір қашықтықты белгілеп, ол жерге жіп, лента қойып, жерге түсер кезде аяқты белгіленген жерден өрі қарай түсуге итермелеу керек.

*Көтеріліп келе жатқан кездегі қозғалыс.* Егерде жаттығушы итерілуді және адымдауды игерген болса, онда оған аяқты бүгу көп қиындық тудырмайды.



24-сурет

- 1) Адым жасағаннан кейін итерген аяқты серпілген уақыттан ерте қоспауға тырысу қажет.
- 2) Қысқа қашықтықтан жүгіре отырып, 50—60 см биіктіктегі таяқшадан секіру, ол таяқша итерілген жерден 180—200 см қашықтыққа орналасады.
- 3) Б. Қ. — итерілетін аяқ алда. 6—8 адымнан ұзындыққа секіру: "бір" дегенде адым жасап,

"екі" дегенде жамбасты алға қарай қозғап, серпетін аяқтың сирағын сөл төмен түсіріп, "үш" дегенде баяу жылжыту қажет, иықты артқа шалқайтпау керек. Денені түзу ұстап, орташа жылдамдықпен орындаған дұрыс.

*"Шалқаю" тәсілі.* Бұл тәсілді үйрену кезінде біршама қиындық кездеседі. Мұнда төмендегідей жаттығуларды қолдану ұсынылады:

- 1) 3 адымнан жүгіріп, серпілетін аяқты жерге тірегеннен кейін, алға қарай жүгіріп өту;
- 2) серпілетін аяқты адымдап секіруде жерге түсіріп, қос аяқты да артқа жіберу;
- 3) қолды жан-жаққа немесе төмен, артқа, жоғары қозғап ұштастыру;
- 4) толық шалқаю және секіру, бұл жағдайда гимнастикалық көпіршені пайдалану, көпіршеден итерілу;
- 5) жүгіру қашықтығын бірте-бірте 10—12 қадамға дейін арттыра отырып секіру.

*"Қайшылау" тәсілі.* Осы тәсілді үйрену үшін мына жаттығуларды орындау керек:

- 1) серпілетін аяқпен жерге түсу арқылы "адымдап" секіру, содан кейін алға қарай жүгіру;
- 2) жұмсақ төсенішке "адымдап" секіру арқылы түсу;
- 3) көтеріліп келе жатып, "адымдап" секіруде аяқты алмастыру және адымдау жағдайынан жерге түсу;
- 4) гимнастикалық көпіршеден "қайшылау" тәсілімен секіру және бірте-бірте қашықтықты арттыра отырып, жүгіріп келіп секіру.

Ұзындыққа секіруде тұтастай алғанда мынадай жаттығулар қолданылады:

- 1) таңдап алған тәсілмен қысқа, орта қашықтықтан және алыстан жүгіріп келіп секіру;
- 2) соңғы адымдарға назар аудара отырып, жүгіру жылдамдығын мүмкіндігінше азайтпай, тезірек итерілу;
- 3) орта қашықтықтан жүгіріп келіп 60—80 см биікте тұрған кергіден секіру;
- 4) ұзындыққа секіруден жарыс өткізу. Басты назарды жедел және нық итерілуге аудару қажет.

**Биіктікке секіру.** Секіру мынадай бөлікке бөлінеді: екпін, итерілуге дайындалу, итерілу, кергіден өту және



жерге түсу. Екпінмен жүгіру бұрышы 30—45°, кергіге дейін жүгіру 7—9 қадам. Белгіленген орынға табан тиісімен жүгіру басталады. Жылдамдықтың өсуімен адымның ұзындығы да өсе бастайды. Бастапқы үйрену кезінде үш адымнан екпін алып секіргенде, екінші адым ұзынырақ болып келеді. Ал ақырғы адым қысқарак болады. "Адымдау" әдісімен биіктікке секіру техникасы туралы 5—7-сынып оқулықтарында жеткілікті баяндалды. Сыныптың секциялық сабақтарында (ер балалар үшін) жүгіріп келіп биіктікке секіруде, "аударылып түсу" әдісін үйренуге міндетті түрде кіріскен жөн.

Жоғарыда көрсетілген секірулердің ("жиырылу", "адымдау") айла-тәсілдерін ойдағыдай меңгерген сыныптарда бағдарлама талап етіп отырғаны сияқты жай сабақтар кезінде де осы әдісті үйренуге кіріскен жақсы.

"Аударылып түсу" әдісімен биіктікке секірудің жалпыға бірдей техникасы, негізінен алғанда, мынадай болады: екпін беру үшін жүгірудің бағыты, оның ұзындығы, ырғағы мен шапшаңдығы ("адымдау" әдісімен жүгіргендегі сияқты). Осы жерде "адымдау" тәсілімен жүгіріп келіп биіктікке секірудің мынадай бөліктерін естеріңе сала кетелік.

1. Екпін алатын белгілі бір ұзындықты білу (5—7 қадам) және жүгіру бұрышын білу керек.
2. Серпілетін кезде жүгіру жылдамдығын арттырып, қадамды жиілетіп орындау қажет болады.
3. Жамбасты алға қарай жіберіп, кеудені алға, жоғары қарай қозғап, серпілетін аяқты артта ұстаған жөн.
4. Барлық жылдамдықпен келіп, аяқты серпілетін нүктеге қою керек.
5. Дененің салмағын серпілетін аяққа қарай ауыстырып, бір мезгілде екінші аяқты жамбастан алға қарай жіберу.
6. Серпілетін аяқ пен денені біршама тік қалпында, иілген қолды алға қарай сермеумен секіру-серпілуді аяқтау.
7. Кергіден аттап өтер кезде отыру жағдайында болып, аяқтармен алға қарай адымдау.
8. Жерге серпілген аяқпен түсу.

Серпілу кезінде аяқты тірейтін жер кергіден 3—4 табан қашықтықта болады. Кергіге жақын тұрған аяқты

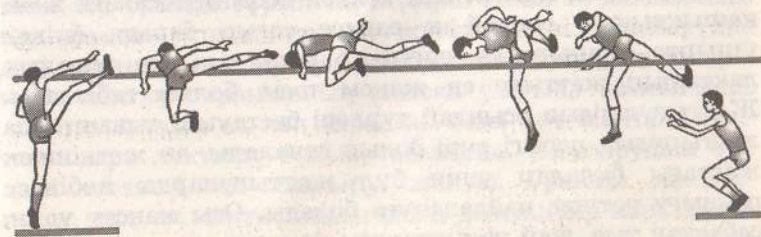
жерге тірейді және ол "жиырылу" әдісімен секіргендегі сияқты орындалады.

Жоғары көтерілген кезде тізеден бүгілген, жоғары сілтеніп көтерілген аяқ секірушінің денесінің алдына, жоғары көтеріледі. Ал аяқтың табаны кергіден жоғары көтерілуі қажет. Жерге тіреген аяқ жоғары көтерілгенде ең алғашқыда төмен қарай еркін, түсіңкі тұрады.

Секіруші жоғары көтеріліп, кергінің үстінде көлденең қалыпқа келгенше, денесін жерге тіреген аяғына қарай қисайтады, бір мезгілде жерге тіреген аяғын кеудесіне қарай тартып алып, астыңғы жақтағы қолын кергіден асыра төмен қарай түсіреді. Дене көлденең қалыпқа келген кезде жоғары сілтеп көтерілген аяқ кергіден асқандағы бағытта тез жазылады. Ал жерге тірелген аяқ сілтеп итерілген аяққа жақын ұсталып, кергіден тізеден бүгіліп асып түсіп, төмен қарай түсіріледі (25-сурет).

Жүгіріп келіп биіктікке секірудің әр түрлі әдістерін үйрену мынадай жүйемен өтуі керек. Үйренуді "жиырылу" әдісімен секіруден бастау керек. Онда қашық емес жерден еркін жүгіріп келіп, шағын биіктіктен (60—70 см) осы секіруді орындау қажет. Өдетте, оқушылардың көпшілігі қалыптан тыс ұзақ жерден жүгіріп келіп секіруге тырысады, ал мұның керегі жоқ. Алғашқы үш-төрт секіруден кейін-ақ жерге тіреп қоятын аяқты белгілеп алған жөн. Сосын екпін алу (жүгіру) ұзындығын анықтап алу керек. Бұл әдетте 7—9 адым шамасы болады.

Жерге тірейтін аяқты анықтап, жүгіріп екпін берудің ұзындығын белгілеп, оның дұрыс ырғағын қалыптастырып, аяқты жерге тіреуді дұрыс орындай білуге үйренгеннен кейін, жүгіріп келіп биіктікке секірудің басқа да әдістерімен таныса беруге болады. Қыз балалар



25-сурет

үшін сабақ кезінде де, секциядағы жаттығулар кезінде де "адымдап секіру" әдісіне тоқтау ұсынылады. Ер балалар жаттыққан кезде осы әдіспен секіруді үйренуді меңгеріп алып, "аударылып түсу арқылы секіру" әдісін үйренуге көшкен жөн болады, әсіресе осы әдісті секциялық сабақтарда тек үйреніп қана қоймай, жете меңгеруге көп зейін қою қажет.

"Аударылып түсу" әдісін үйрену, атап айтқанда "аяқты жиып секіру" әдісінің одан әрі жетілген түрі болып табылады. "Аяқты жиып секіру" әдісін меңгергеннен кейін, тура, тіке жүгіруден қиғаш жүгіруге (30—40° бұрыштан) көшу қажет. Осылай жүгіру арқылы "аяқты жиып секіруді" орындау керек. Бұл жаттығу кергіге жақын тұрған аяқты жерге тіреп секіруді меңгеру үшін қажет.

Осы әдісті үйренген сайын кергіден асып түсіп бара жатқанда, денені көлденең қалыпта, жерге тіреген аяққа қарай ұстауға үйренулерін керек. Оны үйренген соң кергіден асып түсудің мейлінше жетілдірілген түрін үйренуге көшу қажет, ал бұл көбінесе секциялық сабақтарда өткізіледі.

#### ЛАҚТЫРУ

Осу кезеңінің барлық сатыларында да лақтыру — жалпы даму үшін, бұлшық ет жүйелерін нығайту үшін, әсіресе иық белдеуі мен қолдарды дамыту үшін ең пайдалы, қажетті жаттығулардың бірі. Сонымен қатар лақтырудың бағдарлауды, ептілікті, көзбен өлшеуді, кеңістікті сезуді, шапшаңдықты, қажырлы күш жұмсауды және басқа да жалпы қимыл үйлесімділігін жетілдірудегі маңызы зор.

Тез сілтеп лақтыруды қалыптастыру үшін кішкентай допты (теннис, жай допты, хоккей добын) нысанаға және қашықтыққа, сондай-ақ еденге соғып барып, биікке ұшырта, қабырғаға соғып барып, алысқа ұшырта лақтырып жаттығу ең жақсы тәсіл болып табылады. Жаттығулардың осындай түрлері бастауыш сыныптарда лақтырудың негізгі түрі болып саналады, ал жеткіншек жастағы балалар үшін бұл жаттығуларды көбінесе шынығу ретінде пайдалануға болады. Осы мақсат үшін, сабақтан тыс, жай уақыттарда қар немесе ұсақ тастарды нысанаға және алысқа лақтыруға болады.

Допты бір орында тұрып та, жүріп те және жүгіріп, екпін алып та лақтыруға болады. Кіші допты лақтыру техникасы туралы 5—6-сынып оқулықтарында біршама айтылды. Мақсат — лақтырғанда еркін және тез сілтеуді қалыптастыру. Бұлайша сілтеуді лақтыратын заттын (снарядтың) салмағы өз күштерің мен жылдамдық мүмкіндіктеріңе сай болғанда ғана орындауға болады. Сондықтан кіші допты лақтыру техникасын жақсы меңгергеннен кейін ғана, снарядтың салмағын ұлғайтуға өте-мөте ұқыпты қарап, бірте-бірте салмағын арттыруға болады. Өйткені снарядтың салмағы оқушы мүмкіндігіне сай келмейтіндей, ауыр болса, онда оны тез сілтеп лақтыру былай тұрсын, оның денеге әр түрлі зақым келтіруі мүмкін әрі ауыр снаряд қимылды тежеп тастайды.

Әр түрлі жастағы балалар үшін лақтыруға тиімді деп саналатын снарядтардың салмағы:

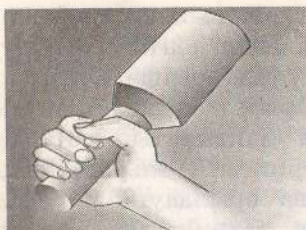
Лақтыру түрлері	12—13 жас	14—15 жас
Ядро	250 г	300—350 г
Граната	350 г	490—500 г
Найза	2 кг шамасында	3 кг шамасында

Осындай снарядтарды пайдалана отырып, лақтыру қимылдарының дұрыстығы мен шапшаңдығын қалыптастыруға болады.

Жоғарыда айтылған снарядтардың ішінен біз гранатаны лақтыруды қарастыралық.

Бағдарламада жеке атап көрсетілмесе де граната лақтыру техникасын үйренуді 7—8-сыныптарда бастауға болады және ол лақтырудың жалпы заңдылықтарын, тәсілдерін үйрету құралы ретінде қолданылады. Гранатаны бір орында тұрып та, жүгіріп келіп те лақтырады. Бір орында тұрып лақтыру жүгіріп келіп лақтырудан гөрі нысанаға дәл тигізуді қамтамасыз етеді. Ал жүгіріп келіп лақтыру гранатаның алысқа ұшуына көмектеседі.

Лақтырудың ең көп таралған әдісі арт жақтан, иықтан асыра лақтыру болып табылады. Лақтырудың бұл әдісі әдеттегі тас лақтыру сияқты. Граната лақтырғанда, қол тас лақтырғандағыдай, дененің бір жақ жанымен иықтан аса өтеді, айырмашылығы, міне, осында. Гранатаны да кіші доп секілді алысқа және нысанаға



26-сурет

лақтырады. Осы екі әдіспен лақтырғанда олардың лақтыру техникасы бірдей. Гранатаны дұрыс ұстау (26-сурет), оны алысқа лақтыруға көмектеседі және нысанаға лақтырған кезде де мұның маңызы ерекше зор.

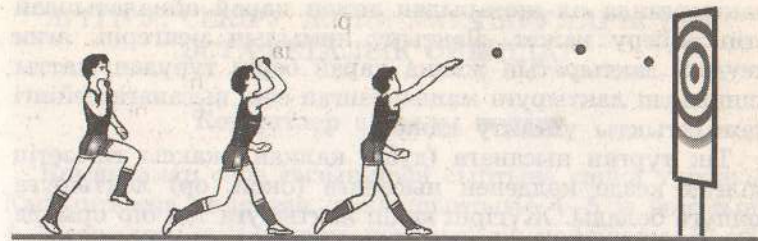
**Гранатаны бір орында тұрып лақтыру.** Гранатаны жоғарыда көрсетілген тәсіл

бойынша ұстап, лақтырудың бастапқы қалпында тұру керек.

Гранатаны оң қолмен лақтырғанда лақтыратын бағытқа сол иығын беріп, екі аяғын сәл алшақ қойып тұрады. Осы қалыпта тұрғанда сол аяқты аздап артқа қарай жылжытып қою керек, бұл аяқтың ұшы оң аяқтың өкшесімен бірдей сызықта болуы тиіс (27-сурет.) Сөйтіп, лақтыру алдындағы қалыпта тұру керек. Бұл жағдайда оң аяқтың табаны жерге түгел тиіп тұрады да, ал сол аяқты табанының ішкі жағымен басып тұрады. Лақтыру алдындағы бастапқы қалыптан гранатаны тез және аяқ пен кеудені бір мезгілде лақтыратын жаққа қарай иіп, аяқтың ұшымен лақтыратын жаққа бұрылып, оң санды алға шығарып лақтыру басталады. Лақтыру оң иықты тез алға қарай шығарумен және оң қолды оң иықтан асыра, гранатаны өте шұғыл сермеп лақтырумен аяқталады.

Граната ұстаған қолды иықтан асыра лақтыруға көп көңіл бөлу қажет. Граната ұстаған қолды иықтан қашық, бір жақ жанмен сілтеу өрескел қате болып табылады. Ондайда лақтырушы көбінесе лақтыратын қолының шын-тағын шығарып алып, зақымданатын болады. Гранатаны лақтырып болған соң, лақтырушы оң аяғымен үлкен адым жасайды, сонымен қатар сол аяғына дененің салмағын түсіреді. Осылай адымдап аттауының арқасында лақтырушы өзін шектеулі сызықтан аттап өтуден сақтап қалады.

**Гранатаны жүгіріп келіп лақтыру.** Жүгіріп келіп лақтыру — едәуір алысқа лақтыруға көмектеседі, екінші жағынан қиындығы да бар. Сондықтан жүгіріп келіп лақтыруға бір орында тұрып лақтыруды меңгергеннен кейін көшу керек.



27-сурет

Лақтыру үшін онша қатты жүгірмесе де болады, өйткені қатты жүгірген сайын гранатаны ойдағыдай лақтыруды орындау қиындай түседі. Жүгіретін жердің ұзындығы 8 қадам болады, оның алғашқы төрт қадамы (бастапқы белгіден бақылау белгісіне дейін) бастапқы және қорытынды (бақылау белгісінен кейінгі сызыққа дейін) белгілер болып бөлінеді.

Бетті гранатаны лақтыратын жаққа беріп, гранатаны оң қолды бүгіп, шамамен алғанда, иектің тұсына ұстап, лақтырушы жүгіруді сол аяқпен бастайды. Жүгіру қарқынын бірте-бірте үдете түсу керек.

Бақылау белгісіне оң аяғы тигеннен кейін лақтырушы жүгіру екпінін тоқтатпастан, қолды артқа қарай сілтеу арқылы лақтыруға даярлық жасай бастайды. Бақылау белгісінен кейінгі бір қадам (сол аяқпен) кезінде граната төмен түсіріледі, келесі қадамда граната артқа қарай жіберіледі, екінші қадам кезінде иықты оңға қарай бұру керек, келесі қадамда (бақылау белгісінен кейінгі үшінші қадам) граната ұстаған қол аздап бүгіліп, дененің арт жағына жоғары көтеріледі (27-сурет). Лақтыру бір орында тұрып лақтырған сияқты осы жерден басталады.

Граната лақтыру техникасын үйренудегі жүйелілік. Бастапқыда гранатаны дұрыс ұстаудың тәсіліне үйрену керек. Содан кейін бір орында тұрып, тік нысанаға тура, жайлап лақтыруға кірісу керек. Нысанаға лақтыру қимылды дұрыс орындауды бақылауға жеңіл болады. Нысанаға лақтыруға үйренудің алғашқы кезеңінде лақтырылатын жаққа қарай кеудені беріп тұру керек, сол аяқ біраз алға шығарылсын. Дене салмағы бұл кезде (лақтыру алдына) көбіне оң аяққа түседі. Міне, осы қалыптан гранатаны лақтыру керек. Гранатаны

лақтырғанда ол жоғарыдан төмен қарай айналатындай етіп жіберу қажет. Лақтыру қимылын меңгеріп, яғни кеудені лақтыратын жаққа қарай беріп тұрудан, қатты ышқынып лақтыруға машықтанған соң, нысанаға дейінгі қашықтықты ұлғайту қажет.

Тік тұрған нысанаға (дуал, қалқан) жақсы тигізетін болған кезде көлденең нысанаға (окоп, ор) лақтыруға көшуге болады. Жүгіріп келіп лақтыруға тек бір орында тұрып лақтыруды меңгергеннен кейін ғана көшу керек. Жүгіріп келіп лақтырудың техникасын ең алдымен жүріп лақтыру арқылы үйренген дұрыс болады. Ең әуелі екі адымдап, содан кейін үш адымдап, қолды дұрыс сілтеуді үйрену керек. Адымдап қолды сілтеуді және лақтыруды үйренген соң, жүгіруді, алғаш адымдап бастауды, оның ақырғы бөлігін — ақырын жүру арқылы қатты жүгіруді үйрену керек. Бұдан кейін жүгіріп екпін алудың барлығын баяу жүгірумен орындайды (бастапқы бөлігін ақырын жүгіріп, ал қорытынды бөлігін ақырын үдете жүгіру керек).

Гранатаны лақтыратын кезде оны сілтей лақтырып, қолдың басын граната айналып (дөңгеленіп) ұшатындай етіп ұстау керек.

#### Сұрақтар

1. Жеңіл атлетиканы неліктен "спорт падишасы" деп атайды?
2. Жүгірудің қандай түрлері бар?
3. Спорттық төсіл мен жүрудің жай жүруден қандай айырмашылықтары бар?
4. Секірулер қай мүшелердің еттерін дамытып, нығайтады?
5. Ұзындыққа секірудің түрлерін атаңдар.
6. Биіктікке секіру қандай бөліктерден тұрады?
7. Жүгіріп келіп биіктікке секіру әдістерін атаңдар.
8. Лақтыра білудің маңыздылығы неде?

#### Тапсырмалар

1. Спорттың өзге түрлеріне қарағанда, жүгірудің сауықтыру тиімділігі көбірек екені естеріңде болсын.
2. Секіру кезінде қауіпсіздік ережелерін сақтаңдар.
3. Ұзындыққа және биіктікке секіруде екпін алатын ұзындық пен жүгіру бұрышы естеріңде болсын.
4. Лақтырудың ең көп тараған әдісі — иықтан асырып лақтыру екендігін есте ұстаңдар.
5. Жүгіріп келіп лақтыруға тек бір орында тұрып лақтыруды меңгеріп болғаннан кейін ғана көшiндер.

## ЖҮГІРУ, СЕКІРУ ЖӘНЕ ЛАҚТЫРУЛАРЫ БАР ЭСТАФЕТАЛЫҚ ОЙЫНДАР

### Кедергілер арқылы жүгіру

Командалар сөре сызығының сыртына сапқа тұрады. Қашықтыққа көлденең, арақашықтығы 4–5 м болатын 4–5 созылған жіп (резина жіп) керіліп қойылады. Белгі бойынша қатынасушылар кезекпен кедергілер арқылы секіріп, қашықтықтың белгіленген жеріне барып қайтады. Жіпке тиіп кеткен команда айып ұпайын алады. Кедергілердің (жіптердің) биіктігі қатынасушылардың жастары мен даярлығына байланысты өзгертіліп отырылады. Эстафетаны бірінші аяқтаған және аз қателік жіберген команда жеңіске жетеді.

Эстафетаның өзге бір түрлері:

- а) қатынасушылар қолдарына теннис немесе волейбол добын алып жүріп, қашықтықтың бір жағына ғана өтеді. Соңғы кедергіден өткеннен кейін допты келесі қатынасушыға береді.
- ә) әр команда алаңның қарама-қарсы жағына орналасатын екі топқа бөлінеді. Қатынасушы тек бір бағытқа ғана жүгіреді және екі топтың орын алмастыруымен қарсы эстафета өткізіледі.

### "Шүлдік" ойыны

Ойын тақыр алаңда ойналады. Ойынға екі басы үшкірленген бір қарыс шүлдік ағаш керек. Ойынға күні бұрын үлкен шеңбер сызылып, ортасына шүлдік қойылатын шұңқыр қазылады. Шүлдік шұңқырдың ішінде емес, үстінде жатуы керек. Бұдан басқа әр ойыншының ұзындығы бір метрдей таяғы болуы керек. Ойыншылар екі топқа бөлініп ойнайды, олардың санына шек қойылмайды. Ойыншылар кезек алысып болғаннан кейін, біріншіден бастап, әрқайсысы шүлдікті қолындағы таяғымен жерден көтеріп алып, жерге түсірмей соғады да, таяғын шеңбердің үстіне тастайды. Ал екінші кезектегі ойыншы шүлдікті түскен жерінен алып, қайтадан, соққан ойыншының таяғын көздеп, шеңберге қарай лақтырады. Лақтырған кезде таяққа тигізсе, я болмаса шеңбердің



28-сурет

ішіне түсірсе, онда соққан ойыншы ойыннан шығып қалады. Ал ең бірінші ойыншы шүлдікті жерден көтеріп, жерге түсірмей соққан кезде де тигізе алмаса, онда бірінші ойыншы шүлдікті шекіп соғады, әр соққанда үш реттен соғады. Сөйтіп, шүлдікті қай жерге апарып түсірсе, сол жерден дөңгелек сызыққа дейін таяғымен өлшеп, санап келіп, екінші ойыншыға ұпай салады. Бірінші ойыншы өлгі себептермен ойнай алмай, ойыннан шығып қалса, онда екінші соғушы болады, ал шығып қалса, үшінші ойыншы соғушы болады (28-сурет).

Ойын осылайша, бөрі ойнап өткенше, жалғаса береді.

#### Қозғалмалы нысана

Ойын залда өткізіледі. Ойын үшін ойыншылардың әрқайсысына бір-бірден кішкене доп және бір баскетбол (волейбол) добы керек. Ойнаушылар екі командаға бөлініп, залдың қарама-қарсы шетінде тұрады. Әрбір ойыншыда бір кішкене доптан болады. Әр команданың алдынан сызық жүргізіледі. Бірінші сызықтан 2–3 м қашықтықта екінші сызық сызылады. Залдың ортасына баскетбол добы қойылады.

Ойыншылар белгі бойынша баскетбол добына кішкене доптарын дәлдеп лақтырып, оны "қарсы жақтың" сызығына өткізуге тырысады. Лақтыру кезінде ойыншылар өз сызығынан аспаулары керек. Лақтырылған допты алып, қайтадан лақтыруға рұқсат етіледі. Допты "қарсы жақтың" сызығынан (шекарасынан) домалатып өткізген команда жеңеді. Мұнан соң доп тағы да ортаға қойылады да, ойын қайта басталады. "Қарсы жақтың" сызығынан допты көп өткізген команда жеңіп шығады.

*Ойын ережесі.* Баскетбол добына кішкене допты сызық сыртынан ғана лақтыруға болады. Ойынды өткізу үшін төреші болуы керек, ол доптың дұрыс лақтырылған-лақтырылмағандығын бақылайды.

#### Жаяу көкпар

Ойын күні бұрын белгіленген жерде өткізіледі. Ойынға қатынасушылардың санына шек қойылмайды. Ойыншылар көмбеде бір сызықтың бойында қатарға тұрады. Ойын жүргізушінің белгісі бойынша көмбеден 10 қадамдай жерде жатқан затты екі жүз, үш не төрт жүз, әрі кеткенде бір шақырымдай жерге жеткізу қажет. Басқа бір "көкпаршыны" ойыншының жол ортада қуып жетіп, басып озатындай шамасы болса, көкпарды қарсыласының қолынан алып кете береді.

#### Кім көп түсіреді?

Командалар өздеріне бөлінген баскетбол қалқандарының қарсысына, бір лекке не қатарға сапқа тұрады. Баскетбол доптары бірінші нөмірлердің қолдарында болады. Белгі бойынша бірінші ойыншы еденге допты соғып, қалқанға алып жүреді және алдын ала белгіленген тәсілмен допты шығыршыққа лақтырады. Түскеннен кейін (лақтыру саны шектелмейді) олар допты екінші нөмірге лақтырады да, өзі лектің соңына келіп тұрады. Екінші нөмірлер де осылай қайталайды, т.т. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңімпаз болады. Ойынның өзге де нұсқалары:

- а) әрбір ойыншы тек бір рет лақтырады, орынды анықтағанда тапсырманы орындау шапшаңдығы мен түсу саны есепке алынады;
- ә) команда капитандары қалқаннан қашық емес жерде, қолдарына допты ұстап тұрады. Ойыншылар кезекпен қалқанға жүгіреді, жүріп келе жатып капитанның өзіне лақтырған добын қағып алып, оны шығыршыққа лақтырады.

#### Шапшаң айналдыр

Команда құрамы 10–12 балаға дейін. Бірінші нөмірлердің қолында қысқа секіргіш. Белгі бойынша олар

секіргіштің айналуын өте жоғары шапшандатуға тырысып, 10–20 рет секіру тізбегін орындайды. Секіргішті алғаннан кейін, екінші нөмірлер де осыны орындайды және т. с. с. Әрбір қатынасшы секірудің белгіленген санын орындауы қажет. Мысалға, төртінші секірісте қатынасшының аяғына секіргіш оралып қалса, онда оған бастапқы үш секіру ғана есептеледі, ал кейін ол қайтадан секіруді бастағанда, есеп (санау) төртіншіден басталады: төртінші, бесінші, алтыншы және т. с. с. тапсырманы бірінші аяқтаған команда жеңіске жетеді.

Секіргішті ілгері және кейін айналдырумен де секірулер орындалуы мүмкін.

### Бер де, отыр

Командалар бірінші артынан бірі тұрады, капитандар өз легіндегі бастаушысына қарама-қарсы, қолдарына үлкен доп ұстап, 3–5 м қашықтықта тұрады. Белгі бойынша капитандар допты бірінші ойыншыға лақтырады, бірінші ойыншы қағып алып, капитанға лақтырады да, өзі отырып қалады. Сосын капитан допты екінші нөмірге лақтырады және т. с. с. Егер ойыншы допты ұстай алмай қалса, оның өзі допты алып, капитанға лақтыруға міндетті. Капитан допты соңғы ойыншыдан алған мезгілде ойын аяқталады.

### Эстафетаның өзге түрлері

1. Команда үлкен шеңберге тұрады. Белгі бойынша ол әрбір ойыншыға кезекпен допты тастайды, ал ойыншылар допты кейінге қайтарып, тұрған жеріне отырады.
2. Командалар қарама-қарсы бір лекке тұрған екі топқа бөлінеді. Белгі бойынша допты қарсы лақтыру орындалады. Соңғы ойыншы допты ұстап алып, бірінші толық отырған команда жеңіске жетеді.
3. Әр команда 1–2 м аралық сақтап, бір-біріне қарама-қарсы 4–5 м қашықтықтағы екі қатарға тұрады. Доп бір қатардан екіншісіне лақтырылады.

### Екі доппен өткізілетін эстафета

Командалар лекке бірінші артынан бірі тұрады, бастаушылардың қолында екі үрленген доп болады. Белгі бойынша қатынасшылар кезекпен тапсырмалар тізбегін ілгері-кейін, доппен 8–10 м қашықтықты жүгіріп өтіп орындайды.

Қозғалу тәсілдері:

- а) алақанмен допты алып жүру;
- ә) алақандармен доптарды бір-біріне қысып ұстау;
- б) доптың бірін бүйіріне қысып ұстап, екіншісін қолмен еденге соғып алып жүру;
- в) бір допты екі аяқпен қысып секіріп, екіншісін алақанмен еденге соғып алып жүру;
- г) екі допты бір мезгілде, біреуін оң қолмен, екіншісін сол алақанмен еденге соғып алып жүру;
- ғ) бір допты аяқпен, екіншісін алақанмен еденге соғып алып жүру;
- е) екі допты да аяқпен алып жүру.

### Шегірткелер

Командалар сөре сызығының алдынан бір қатарға тұрады. Белгі бойынша бірінші нөмірлер 10–15 метрлік белгіленген қашықтыққа секіріп барып, секірумен, қайтып оралады. Бірінші ойыншы сөре сызығына қайтып оралып, келесі ойыншыға қолын тигізген бойда, сол ойыншы секірулерді жалғастырады. Және өзгелер де осы секілді әрекетті орындайды. Эстафетаны бірінші аяқтаған команда жеңіске жеткен болып есептеледі. Эстафетада төмендегідей тапсырмалар орындалуы мүмкін:

- а) екі аяқпен секіріп, барып-қайту;
- ә) оң аяқпен секіру;
- б) сол аяқпен секіру;
- в) барарда оң аяқпен, қайтарда сол аяқпен немесе керісінше барып қайту.

### Шеңбер және секіргішпен өткізілетін эстафета

Әр командада 8 баладан. Эстафетаның ұзындығы 36 м 1-кезеңін (18 м) секіргіш арқылы секіріп жүгіру, 2-

кезенін шеңбер арқылы секіріп жүгіру (18 м). Екі кезенді өтудің жақсы көрсеткішінің қорытындысы бойынша жеңімпаз анықталады. Әрбір жіберілген техникалық қателік (құлатып алу, затты жоғалту, т. б.) үшін 1 айып ұпайын алады, ал ол 1 секундқа теңеледі.

### Секірі де, қашып кет

Командалар ортадағы сызықтан 2–3 м қашықтықта бір лекке тұрады. Ортадағы сызық бойында әр командадан екі ойыншы лек бағытына қарай ұзын жіпті (секіргішті) айналдырып тұрады. Белгі бойынша ойыншылар кезекпен ілгері жүгіріп шығып, айналып тұрған секіргішті іліп кетпей, секіріп өтеді. Тапсырманы орындағаннан кейін, қатынасушылар алаңның қарсы жағына бір лекке сапқа тұрады. Тапсырманы бірінші аяқтаған және аз кәте жіберген команда жеңіске жетеді.

### Қарсы эстафета

Ойнаушылар үш-төрт командаға бөлініп, сөре сызығының сыртында, әр команданың аралығы 2–3 метрден, лекте тұрады. Әрбір команданың алдыңғы жағында, 10–20 м қашықтықта, бұрылатын пункт (городки, гүрзі, жалауша, т. б.) белгіленеді. Басқарушының командасы бойынша әрбір команданың бірінші нөмірлері бір мезгілде жүгіреді. Олардың әрқайсысы өз пункттерінен айнала жүгіріп өтіп, өз командасына қайтып келіп, екінші ойыншыға эстафетаны (30 сантиметрлік таяқшаны) береді де, өзі лектің соңына барып тұрады. Таяқшаны алған ойыншы да соны орындайды т. с. с. Эстафета беруді бірінші аяқтаған команда жеңеді.

Ойынның өзге де нұсқалары:

- а) әрбір команда ойыншыларының алдына тікелей секіріп өтетін (биіктігі 40–60 см), тіреліп секіріп өтетін (биіктігі 90–100 см), асып өтетін (биіктігі 120 см), астынан өтетін (биіктігі 60–80 см) бір-екі кедергілер қойылады;
- ә) әр команданың бұрылу пункттеріне кішкене шеңбер сызып, оған гүрзіні қояды. Ойыншы бұрылу пунктіне жүгіріп барады да, онда қойылған гүрзіні (затты) алып, өзі апарған гүрзіні (затты) оның

орнына қояды. Қалған ойыншылар да осылай жасайды, егер гүрзі (зат) құлап қалса, онда ойыншы қайтып барып, оны тұрғызып қоюы керек;

- б) әрбір ойыншы доп ұстап жүгіреді (кішкене немесе үлкен доп), белгіленген сызыққа дейін жүгіріп барады да, допты қабырғаға немесе баскетбол қалқанына лақтырады, одан қайта ұшқан допты қағып алып (ойын шарты бойынша бір немесе екі қолмен), өз командасына қайта барып, допты келесі ойыншының қолына береді.

### Бұны сендер білесіңдер ме?

"Олимпиадалық қозғалыс өмірдегі тосқауылдар мен кедергілерді бұзып, адамдар үшін тыныс-тіршілік пен жарқыраған жарықты қамтамасыз етеді. Ол адамзатқа аса қажет. Оған елдің бөрінің бірдей қолы жету үшін спорттық тәрбие керек. Азаматтардың күш-қуаты мен ерлік рухын көрсетіп, әдебиет пен эстафетаны қозғаушы күш етіп, олимпиадалық қозғалысты адамдар өмірінің қажеттілігіне айналдыру керек", — деген олимпиадалық ойындарды өткізудің ту ұстаушысы болған Пьер де Кубэртен.

**Олимпиада айшықтары.** Олимпиадалық құжаттар бойынша олимпиадалық ойындар — екі кібісе (высокосный) жылдың аралығындағы, төртжылдық мерзімде өткізілетін халықаралық кешенді (комплексті) ойындар жиынтығы. Олар басқа жылдарға ешқашан ауыстырылмайды.

Бірінші дүниежүзілік соғыс кезінде 1916 жылғы алтыншы олимпиадалық ойындар және екінші дүниежүзілік соғыс кездерінде он екінші және он үшінші олимпиадалық ойындар (1940–1944 ж.ж.) өткізілген жоқ. Сонымен тек жиырма екі ғана олимпиадалық жазғы ойындар өтті. Ал Афиныда өтетін ойындар жиырма сегізінші деп аталғанымен, негізінен жиырма төртінші болады.

Олимпиадалық Комитеттердің өкілдері жаңа олимпиадалық ойындардың орны мен өту мерзімін белгілеп отырады. Пьер де Кубэртеннің ұсынысы бойынша XX ғасырдың басындағы алғашқы олимпиадалық ойын

Парижде өтуі тиіс еді. Алайда конгреске жиналғандар олимпиадалық ойындардың отаны — Греция өкілінің ұсынысын жақтады. Сөйтіп, бірінші олимпиадалық ойын 1896 жылғы 5 сәуірде салтанатты түрде Афинада ашылды.

Жарысқа 13 елден 311 спортшы қатысты. Олар спорттың 8 түрінен олимпиадалық ойындардың жүлделі орындарын сарапқа салды.

Ал екінші олимпиадалық ойындар осы заманғы олимпиадалық ойындарды өткізудің ту ұстаушысы болған Пьер де Кубэртеннің құрметіне 1900 жылы Парижде өтетін болып белгіленді. Сонымен екінші олимпиадалық ойындар Кубэртеннің отанында өтті.

Үшінші олимпиадалық ойындар 1904 жылы Американың Сент-Луиста қаласында 1 шілдеде басталып, 29 қарашада аяқталды.

Қазіргі замандағы олимпиадалық ойындардың алауы бірінші рет 1936 жылы жағылды. Ойын өткізетін жердің өкілі, белгілі спортшы алауды стадионға әкеледі. Мәселен, Токиода өткен XVIII Олимпиадалық ойындардың алауын жағу 1946 жылы алғаш атом бомбасы тасталғанда Хиросима маңында туған 19 жасар Исинари Сакайға тапсырылды.

Ал Мехикодағы XIX Олимпиадалық ойындарда алау жағу құрметі бірінші рет әйел адамға ұсынылды. Ол Энри-кете Басильо Сотело деген әйел еді. Монреальда өткен XX Олимпиадалық ойындардың соңғы сәттерінде алауды (факельді) Стив Префонтейн деген жігіт пен Сандра Хендерсон атты қыз ұстады.

Олимпиада эмблемасы бір-бірімен, өріле қосылған бес сақинадан жасалады. Олар көкшіл, қара, қызыл (жоғары қатары), сары және жасыл (төменгі қатары) түстен тұрады. Бұл бес құрлық елдерінің туларында кездесетін түстер. Сақиналардың бір-бірімен өріле қосылуы — бес құрлық спортшыларының олимпиадалық қозғалысқа бір жеңнен қол, бір жағадан бас шығарып, күш жұмсайық деген ниетін аңғартатын белгі.

#### Қызықты рекордтар

100 метрге теріс (арқасымен) қарай жүгіру — 14,0 с  
Қолмен 50 метрге жүгіру — 17,4 с

100 метрге жүгіру (екі адамның оң аяғы мен сол аяғын байлап) — 12,8 с

50 метрге сальтомен артқа қарай жүгіру — 10,8 с

100 ярдқа төрт аяқтап жүгіру — 13,4 с

Жас шамасы бойынша рекордтар:

100 метрге 54 жастағы ер адам — 11,72 с

65 жастағы ер адам — 12,91 с

77 жастағы ер адам — 14,70 с

99 жастағы ер адам — 22,55 с

100 ярдқа 100 жастағы ер адам — 17,8 с

82 жастағы әйел адам — 22,55 с

Қазақстаннан олимпиадалық ойындарға жеңіл атлетика бойынша 3000 м қашықтыққа кедергімен жүгіруден бірінші болып Евгений Кадаайкин қатысты. Одан кейін Рим Олимпиадасында әйгілі Қазақстан спринтері Ғұсман Қосанов үлкен жеңіске жетті. Ол өзінің командалас тобымен күміс медальді жеңіп алды. Содан төрт жыл өткеннен кейін ол Токио Олимпиадасында атакты желаяқтардың бірі Әмин Тұяқовпен бірге жақсы өнер көрсетті.

Ғұсман Қосанов — жеңіл атлетикадан ҚСРО-ның еңбек сіңірген спорт шебері, Еуропаның және олимпиадалық ойындардың әр жылдардағы чемпионы және жүлдегері, Қазақстанның еңбек сіңірген жаттықтырушысы.

Әмин Тұяқов — жеңіл атлетикадан ҚСРО-ның еңбек сіңірген спорт шебері, Еуропаның бірнеше дүркін чемпионы және жүлдегері, Қазақстанның еңбек сіңірген жаттықтырушысы.

1972 жылы Мюнхен Олимпиадасында алматылық Вениамин Солдатенко спорттық аяқ жүрісті жарыстан 50 шақырымдық қашықтықта күміс медальді жеңіп алды.

Ал қазақстандықтар арасында олимпиадалық бірінші алтын медальді 1980 жылы Мәскеу Олимпиадасында қарағандылық Владимир Муравьев жеңіп алды. Сол Мәскеу Олимпиадасында Татьяна Песавая үлкен жеңіске ие болды. Биіктікке секіруден Сергей Кулибаба 7-орын алды.

1988 жылы Сеулде биіктікке секіруден Григорий Егоров қола медальға ие болды.

Сонымен бұл тарауды Қазақстанның халық жазушысы Қадыр Мырза Әлидің "Жарыс" атты өлеңімен аяқталық.



Қара су боп тер ақты,  
 Қызып алған денеміз.  
 Түріп алып балақты,  
 Жарысып біз келеміз.  
 Баратын жер алыста,  
 Баратын жер шалғайда.  
 Он баламыз жарысқан.  
 Озып шығар хал қайда!  
 Қалған жерге шыдар ем,  
 Жырып алдым тіземді.  
 Піркін, алға шығар ем,  
 Жалт бұрылсақ біз енді!

## ГИМНАСТИКА

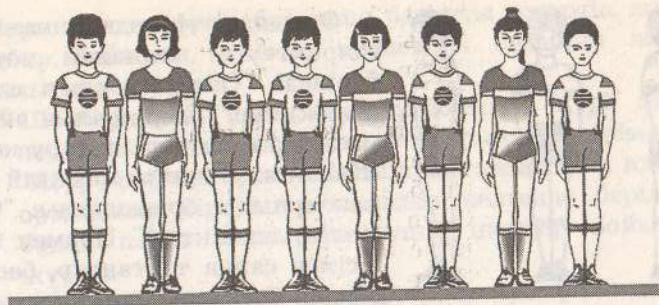
### САПТАҒЫ ЖӘНЕ САПШЕН ҚОЗҒАЛУ КЕЗІНДЕГІ ЖАТТЫҒУЛАР

Гимнастика жаттығуларын үйрену сапасы оқу процесінің талаптарын орындауға байланысты. Осы талаптардың ең маңыздысы — оқушыларға қойылатын талапты толық түсіне білу, сонымен қоса әр оқу бөлігінің (үйренудің) мақсатын түсіну.

Оқу процесін құрастырған кезде жас ерекшеліктері де ескеріледі. Әрбір жаттығулардың да көптеген ерекшеліктері бар, үйрену-жаттығу барысында осыларды да ескеру қажет болады.

Сапқа тұру үшін "Сапқа тұрындар", "Қатарға", "Лекке" деген пәрмендер (командалар) беріледі. "Сапта тік тұр!" деген пәрмен берілгеннен кейін сапта тұру орындалады. Сапта тұрғанда жинақы, түзу, бұлшық етті қатайтпай, аяқ өкшелерін бірге, ұшын сөл ғана алшақ ұстап, қолды жанға жіберіп, саусақты жартылай бүгіп, тіке, алға қарап тұру керек (29-сурет). "Еркін тұр!" деген пәрменде денені бос ұстап, аяқты сөл бүгіп, сол немесе оң аяқты бос ұстау қажет. Сапта тұрушылардың (қатарда) арақашықтығы "аралық" деп аталады.

Лек (кейде тізбек деп те атайды) — оқушылардың бірінің артынан бірі тұруы. Лекпен тұрғандардың арақашықтығы "аралық" (интервал) деп аталады (30-сурет).



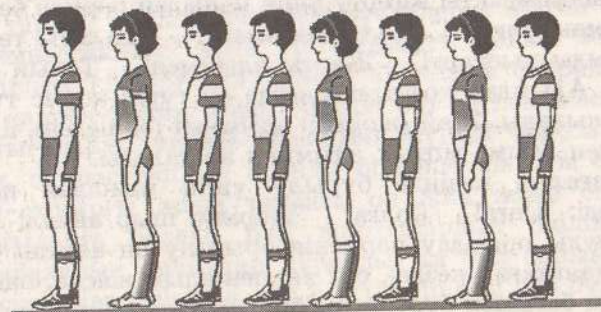
29-сурет

Лекте бірінші тұрған — бастаушы (бағыттаушы), ақырғы тұрған бала — аяқтаушы. Сапта көбірек берілетін пәрмендер (командалар): "Бір лекке тұр!", "Бір қатарға тұр!", "Түзел!", "Еркін тұр!", "Тарқа!", "Сынып, ретпен санал!", "Бірінші, екіншіге санал!" Саналу өгіп жатқан кезде сапта бойды түзу ұстау қажет.

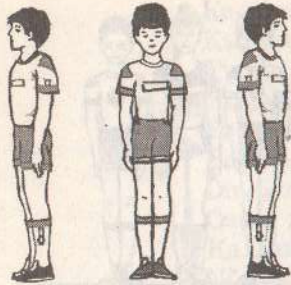
Сан атаулары қатты, тез айтылады. Саптық есеп дұрыс орындалмаған кезде, "Тоқтат!" деген пәрмен беріледі. Санау қайта басталады. Орнында тұрып бұрылу мынадай пәрменмен орындалады.

"Оңға!", "Солға!", "Шеңбермен солға (оңға)". Шеңбермен солға бұрылу сол аяқтың өкшесімен, оң аяқтың ұшымен орындалады. "Оңға" — оң өкшемен, сол аяқтың ұшымен бұрылады.

45° бұрылыс жасау үшін мынадай пәрмен беріледі: "Жарты бұрылыс — оңға!", "Жарты бұрылыс — солға!" (31-сурет.)



30-сурет



31-сурет

Орнында тұрғанда алшақтауға (сиректеуге) мынадай пәрмен беріледі: "Оңға екі адым алшак (сирек) тұр!" Егер аралық айтылмаса, бір адым алшак тұру керек. Жинақталу, тұтасу мынадай пәрмен арқылы орындалады: "Оңға (солға) жинақтал!" Пәрмен берілісімен сапқа тұрғандар, бастаушыдан басқалар, көрсетілген бағытқа бұрылып, жүгіріп тұтасып, сап бастаушы жаққа бұрылады.

Бір саптан екі сапты құру үшін мынадай пәрмен беріледі: "Екі сапқа тұр!" (Лекке не қатарға тұру қажеттігі қосып айтылады). Екінші сапқа ауысу үшін есеппен жүреді, "бір" — сол аяқты артқа, "екі" — оң аяқты алдыңғы баланың артына, "үш" — сол аяқты оң аяқтың жанына қою.

Екі саптан бір сапқа ауысуға мынадай пәрмен беріледі: "Бір қатарға тұр!" Екінші қатарда тұрған оқушылар "бір" дегенде сол аяқпен солға, "екі" дегенде оң аяқпен алға бірінші қатарға тұрып, "үш" дегенде сол аяқты оң аяқтың жанына қою керек.

Сапта қозғалу адыммен немесе жүгірумен орындалады. Мынадай пәрмен беріледі: "Өз орнында адымда!", немесе "Орнында тұрып жүгір!" деген пәрмен беріледі. "Топ" деген қосымша пәрменде аяқ қаттырақ қойылады, ал "Тоқта!" деген пәрмен берілгенде сол аяқтан бастап, оң аяқпен бір адым жасап, оған сол аяқты таяп қою керек.

Жылдамдықты өзгерту үшін мынадай пәрмен беріледі: "Адымды ұлғайт!", "Адымды азайт!", "Адымды тездет!", "Адымды қысқарт!", "Жарты адыммен!", "Толық адыммен!". Адымдап қозғалған кезде әр түрлі жүріс түрлері қолданылады. Жай (жорық) адыммен (өкшеден), аяқтың ұшымен адым, саптық адыммен қозғалады.

Қозғалыс кезінде бұрылу үшін мынадай пәрмен беріледі: "Оңға!", "Солға!", "Үйіріліп шыр айнал!". Оңға бұрылуды орындау пәрменін орындау оң аяқтан басталады (аяқтаған кезде), сол аяқпен адым жасап, оңға сол аяқтың басымен бұрылып, "бір" дегенде оң аяқпен адым жасалып жаңа бағытқа жүреді.

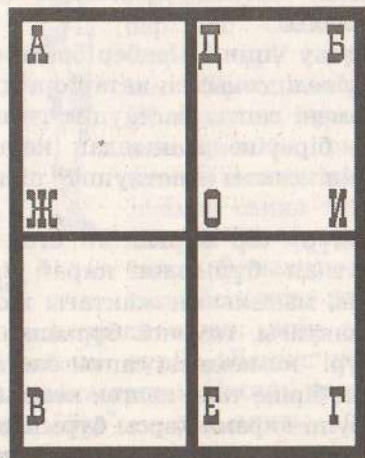
Пәрмен және белгі бойынша бағытты өзгертіп жүру (шеңбер бойымен, қиғаш, ирелендеп (змейка) жүру арқылы орындалады.

а) Шеңбер жасау үшін "Шеңбер бойымен жүр!" деген пәрмені беріледі, сонымен қатар орындауға арналған "Жүр" пәрмені сапты бастаушы гимнастика алаңы ортасының біреуіне жақындап келгенде беріледі, бұдан кейін сапты бастаушы шеңбер бойымен жүреді.

ә) "Қиғаш" жүру бір бұрыштан оған қарама-қарсы қиғаш жатқан бұрышқа қарай жүру арқылы орындалады, мысалы оң жақтағы жоғарғы бұрыштан сол жақтағы төменгі бұрышқа қарай жүру. "Қиғаш жүр!" командасы сапты бастаушы алаңның бұрышының біріне таяп келген кезде беріледі. Сапты бастап жүруші қарама-қарсы бұрышқа жеткен кезде "Оң (сол) иықты ілгері ұстап жүр!" пәрмені беріледі.

б) "Ирелендеп" (змейка) жүру аралықты бір адымдай ұстап, кезекпен айқыш-ұйқыш қарсы жүру. "Ирелендеп жүру" үлкен, орташа және кіші көлемдегі қиғаш, кесе-көлденең бағытпен жүріп жасалуы мүмкін. Мынадай пәрмен беріледі: "Оң иықты ілгері салып, айналып жүр!", осы пәрмен бойынша алаңның шекарасы бойымен жүреді. "Ирелендеп жүру" басталған жерге келгенде, "Солға (оңға) қарсы бағытпен, жүр!" пәрмені беріледі де, сапты бастаушы бағытын 180°-қа өзгертіп, бірінші бала қарсы жүруді орындаған кезде "Ирелендеп жүр" пәрменін беру керек. Мәнерлеп (фигуралық) жүруді орындау үшін гимнастикалық алаңды, оның шекараларын, бұрыштарын, сызықтары мен нүктелерін білген дұрыс.

Гимнастикалық алаң тік бұрышты болып бөлінген, шекарасы қабырғадан немесе алаңдағы снарядтардан 1 м қашықтықтан өтеді. Белгілі бір ретпен жасалатын жаттығуларды немесе мәнерлеп жүруді жақсы өткізу үшін, гимнастикалық алаңды бірнеше шартты бөлікке, яғни жоғарғы және төменгі, оң жақ және сол жақ жартыларға бөледі. Бұл жартылардың (бөліктердің) шекараларын сызықтар құрайды, ал бұл сызықтардың түйіскен жерлерінде өзінің белгілі бір аты бар бұрыштар мен нүктелер құрылады.



Гимнастикалық алаңның сызықтары мен нүктелерінің аттары

- АБ — жоғарғы шекара
- ВГ — төменгі шекара
- АВ — сол жақтағы шекара
- БГ — оң жақтағы шекара
- ДЕ — ортадағы көлденең сызық
- ЖИ — ортадағы бойлық сызық
- А — жоғарғы сол жақтағы бұрыш
- Б — жоғарғы оң жақтағы бұрыш
- В — төменгі сол жақтағы бұрыш
- Г — төменгі оң жақтағы бұрыш
- Д — жоғарғы орта бұрыш
- И — оң жақтағы орта бұрыш
- Е — төменгі жақтағы орта бұрыш
- Ж — сол жақтағы орта бұрыш
- АБЖИ — алаңның жоғарғы жартысы
- ЖИВГ — алаңның төменгі жартысы
- АДВЕ — алаңның сол жақтағы жартысы
- ДБЕГ — алаңның оң жақтағы жартысы
- Мәнерлеп жүрудің мәні — қашықтықты көзбен (қашықтық пен аралықты әр түрлі қадаммен) мөлшерлей

білуге және есту арқылы жүрудің қарқыны мен ырғағын (тапсырылған екпінде белгілі бір санақ арқылы жазылу) сезе білуге үйрену.

ЖАЛПЫ ДАМУ ЖӘНЕ ДАЯРЛЫҚ ЖАТТЫҒУЛАР

Бұл жаттығулардың негізгі міндеттері:

- жеке буындар мен бұлшық ет топтарын нығайтады және дамытады, күшті және икемділікті дамытады, мүсіннің дұрыс қалыптасуына әсер етеді;
- тыныс алу және қан айналысы мүшелеріне бір қалыпты әсер етеді;
- тез қимылдауды, шапшандықты, өз күшіне сенушілікті жетілдіреді және өз қимылын меңгере білуге үйретеді.

Жеке буындарды, бұлшық еттерді нығайту және күшпен икемділікті дамыту — жаттығулардың үш түрімен: күшке, икемділікке және денені бос ұстауға арналған жаттығулармен шешіледі.

Күшпен жасалатын жаттығуларды орындаған кезде бұлшық еттер баяу, бірақ көп күш жұмсау арқылы жиырылады. Мысалы, қолды екі жағына жайып көтеру қалпынан қолды көп күш жұмсау арқылы ақырын бүгу және жазу немесе жайлап жүрелеп отыру және қайтадан түрегелу және т. б. көп күш жұмсалатын жаттығулар.

Керіліп-созылуға арналған жаттығулар деп буындардың қалыпты жеке қимыл жасау мөлшерінде дененің иілгіштігін сақтауға және дамытуға себепші болатын жаттығуларды айтады. Мұндай жаттығуларға аяқтың тізесін бүкпей, алға еңкейіп, қолды еденге жеткізу мысал бола алады. Жеткіншек жастағы балалардың денелері жеткілікті түрде иілгіш болады. Егер керіліп-созылуға арналған жаттығулармен қалыптан артық әуестенсе, онда бұл омыртқа буындарының өте созылып кетуі нәтижесінде омыртқа жотасына теріс әсер етуі мүмкін. Бұлшық еттердің көптеген топтарын қамти отырып, бірден күшті де, икемділікті де дамытатын жаттығуларды іріктеп алған пайдалы. Керіліп-созылуға арналған жаттығуларды, егер организм алдын ала басқа жаттығулар арқылы жеткілікті түрде "қызған" болса ғана, орындауға болады.

Денені босаңсытуға арналған жаттығулар дененің жеке мүшелерінің бұлшық еттерін шеберлікпен жаттығудан босаңсыту (бос ұстау) болып табылады. Сонымен қатар көбінесе денені босаңсытып ұстауға арналған жаттығулар көп күш жұмсалған жаттығулардан кейін, зейінді басқа жаққа аудару құралы ретінде қолданылады. Бұлшық еттердің белгілі бір топтарын шаршататын жаттығулардан кейін, сол бұлшық еттерді босаңсытатын жаттығуларды пайдалану қажет. Мысалы, қолды не аяқты босаңсытып еркін сілтеу, сондай-ақ дененің белгілі бір бөлігін биіктен төмен қарай еркін "құлату", мысалы, қолмен алға ұстап, алға көтеріліп, бүгілген аяқ, қолды қоя берсе, өз салмағымен төмен еркін "құлайды" да, оның (аяқтың) бұлшық еттері босаңсиды.

Күшке, денені керіп-созуға, босаңсытуға арналған жаттығулар мойын, қол, кеуде және аяқтар үшін қолданылады. Организмге нәтижелі әсер ету және сабақтардың мазмұнын түрлендіру мақсатымен гимнастикалық таяқтар, кішкентай доптар, ішіне қоқыс толтырылған доптар, секіргіштер, батпандар, гимнастикалық орындықтар мен гимнастикалық қабырға сияқты құрал-жабдықтарды қолдану қажет.

Екінші міндет — тыныс алу және қан айналысы органдарына бірқалыпты әсер ету. Бұл міндетті тез қарқынмен жүру, жүгіру, қарғу, "шұбырып" секіру сияқты жаттығулар арқылы шешуге болады.

Бұл жаттығуларды сабақтан сабаққа, бірте-бірте арттырып отыру арқылы, қатаң түрде мөлшерлей білу керек.

Мұндай жаттығулар кезінде мұрын арқылы терең және жиі-жиі тыныс алу керек.

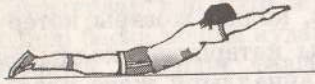
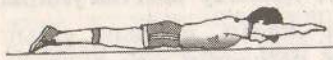
Үшінші міндет — қимылдардың ширақтығын және өзінің жасаған қимылдарын басқара білуді жетілдіру. Ол "еркін" жаттығуларға ұқсас жаттығулар арқылы шешіледі. Ал бұлар тербеліс аралығын, шапшаңдықты, қарқынды, ырғақты және қимыл кезінде бұлшық еттерге күш түсірудің дәрежесін меңгеруге, сондай-ақ, қимылдар үйлесімділігін, яғни бір мезгілде тиісті ретпен бірнеше, әр түрлі сипаттағы жаттығуларды жасай білуді меңгеруге бағытталуы керек. Мысалы, "бір" дегенде сол аяқты алға қойып, оң қолды жоғары көтеру, сол қолды сол жаққа созу; "екі" дегенде қалыпты өзгерту және т.б.

### Құралсыз жасалатын жалпы дамыту жаттығулары

1. Алға қарай үлкен адым жасап, қолдың ұшына иыққа тигізіп тұру. Алға қойылған аяқты жаза және аяқтың ұшына көтеріле отырып, белдің жоғарғы жағын шалқайта, қолды жоғары көтеру.
2. Негізгі тұрыс: қол жоғары көтерілген, қолды бір жақ бүйірден алға қарай айналдыру және алақан еденге тигенше, алға еңкею (32-сурет).
3. Аяқты алшақ қойып, қолдың саусақтарын айқастыра ұстап, жоғары көтеріп тұрып, денені айналдыру.
4. Аяқты алшақ қойып, қолды алда ұстап тұрып, аяқты тізеден бұғу және қолды қатты сермеу арқылы денені оңға және солға бұғу.
5. Шалқалап жатып, аяқты жоғары көтеру және оны бастан асырып, ұшын еденге тигізу (41-сурет).
6. Етпетінен жатып, қолды жоғары көтеріп, басты төмен түсіріп ұстау қалпынан, аяқ пен қолды бір мезгілде көтере отырып, мейлінше қатты шалқаю ("қайық") (33-сурет).
7. Аяқты алшағырақ қойып, қолды екі жанға созып көтеріп ұстау, бір аяқты тізеден бүгіп, бүгілмей, тура тұрған аяққа қарай еңкею, бір қолды бастан жоғары көтеру, екінші қолды арқа сыртына жіберу.
8. Қолды тіреп етпетінен жатып, аяқты кезекпен артқа қарай көтеріп, қолды бұғу (қыз балалар тізесін тіреп тұрады).



32-сурет



33-сурет

9. Негізгі тұрыс; екі қолды екі жағына жаю, бүгілген аяқты сермеп, бір жағына көтеріліп, тізені қолға тигізу.

10. Алға созылып көтерілген және биіктетіле берген қолдың алақанына аяқты алға қарай кезекпен сермеп тигізу (34-сурет).

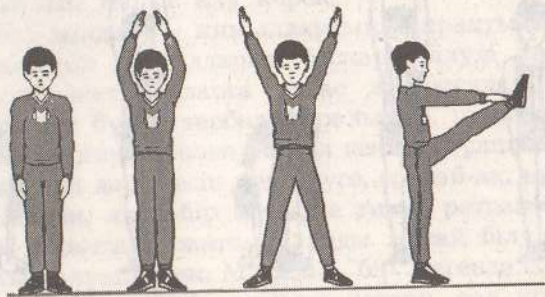
11. Негізгі тұрыс; жүрелеп отырып, қолды жоғары көтеру (35-сурет).

12. Аяқтың ұшымен жүрелеп отыру, тізені бірге ұстап, тізерлеп отыру, қол артқа қарай жіберіледі және қолды сермеу арқылы қайтадан жүрелеп отыру.

13. Қол желкеде ұсталған: сол аяқпен әрбір аттаған кезде қолды жоғары көтеру; оң аяқпен аттағанда қолды желкеге қою немесе төмен түсіру; қолды алға қарай серпіген аяқтың санына тіреп, кең адымдап жүру.

14. Бір аяқпен тұрып отыру және қайтадан тұру; етпетінен жатып, артқа қарай бүгілген аяқтың ұшынан ұстап, оны жіберместен, еденге тізе, жауырын және аяқтың ұшымен тіреліп, қырына қарай аунап, шалқасынан жату қалпына көшу.

Гимнастикалық таяқпен жасалатын жаттығулар төмендегіше бөлінеді:



34-сурет

а) таяқтың еденге қарай кеңістікте тұратын қалпы көлденең, тік және көлбеу болады;

ә) таяқты ұстау әдісі: оның ұшынан, ортасынан, шетінен, т. б. жерлерінен ұстау.

Таяқтың қалпын төмендегіше өзгертуге болады:

а) қысқа жолмен;

ә) доға және шеңбер қимылдарын жасау арқылы;

б) таяқты аударып түсіру арқылы;

в) таяқты ішке және сыртқа қарай айналдырып, оны қолдан шығармастан — ұстау қалпын өзгерту.

Таяқпен жасалатын жаттығулар көзбен мөлшерлеуді және бұлшық ет сезімін жаттықтыру есебінен қимылдардың дәл болуын дамытуға жағдай жасайды.

Гимнастикалық таяқты пайдаланған кезде, әркім өз беттерінше ойнап кетпеулері керек.

Таяқтар төмендегіше үлестіріліп беріледі:

а) таратып беру әдісімен, яғни таяқты бір немесе бірнеше балалар таратып береді;

ә) сабақ алдында немесе оның барысында алу;

б) алдын ала даярланған жағдайда, яғни таяқтар күні бұрын еденге қойылады да, оны сапқа тұрғаннан кейін, "Таяқты алындар!" пәрмені бойынша алады.

Негізгі тұрыс қалпында таяқ оң аяқтың ұшы жанында тік тұруы, ал жүрген кезде сол иықта ұсталуы керек. Бұл қалыптар гимнастикада қабылданған дәстүрден аздап басқаша, бірақ бұларды біз көркемдік мақсатпен ұсынып отырмыз. Таяқпен "еркін" тұрудың ең жақсы қалпы аяқты алшақ қойып (иықтың кеңдігіндей), таяқты төмен, көлденең ұстап тұру болып табылады.

Жаттығулар түсіндіріліп жатқанда, көп жағдайда таяқтар әр оқушының алдында, еденде жатуы керек (аяқтың ұшынан 20—30 см қашықтықта). Бұл мұғалімнің түсіндіріп, айтқандарына зейін қоюға көмектеседі.

Гимнастика сабағында таяқты бұлшық еттердің белгілі бір топтарын дамыту үшін жалпы дамытатын жаттығу-



35-сурет

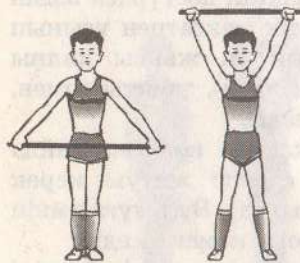
ларда, ойындарда және эстафеталарда, секірулерде, тартысуда, қарсылық көрсетуде және дене тепе-теңдігін сақтауда пайдалануға болады.

Таяқпен жасалатын жаттығулар үшін түсінік және команда берген кезде төмендегі тәртіптерді сақтау керек:

- таяқтың қалай, яғни көлденең, тік немесе көлбеу ұсталатындығын білу;
- таяқты дененің қай тұсында, яғни сан маңында ма, иықта ма, бастан жоғары ма және т. б. қандай жағдайда ұсталатындығын білу;
- қолдың қалпын атап көрсету (таяқтың бір жақ бүйірде ұсталуы кезінде), мысалы, "Таяқты сол иыққа көлденең қой, сол қолды төмен түсір!" — деп көрсетіледі.

Қимылдайтын жаттығулар кезінде аяқ, кеуде және бас қимылдары пәрмен соңында айтылады. Мысалы, таяқ төмен, көлденең ұсталған бастапқы қалып жағдайында: "Таяқты тіке, жоғары оң иыққа, оң қолды жоғары, сол жақ бүйірге ұшымен, денені солға еңкейт" немесе "Жаттығуды баста!" пәрмені беріледі.

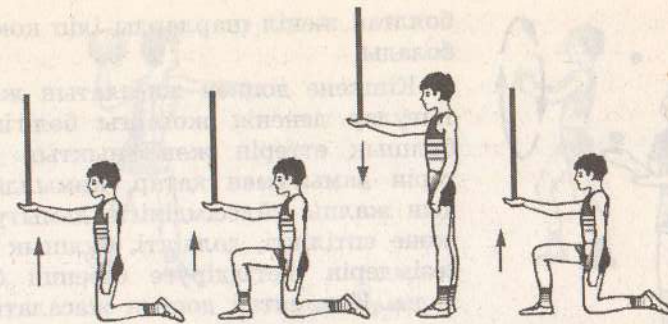
1. Негізгі тұрыс; таяқты төмен, көлденең ұстайды, бір жақ бүйірге қарай үлкен адым жасап, таяқты жоғары, көлденең қалыпта көтереді (36-сурет).
2. Негізгі тұрыс; таяқты төмен, көлденең ұстайды. Сол (оң) аяқпен бір жақ бүйірге қарай адым жасалып, дене солға (оңға) — доға бойымен екі рет қисаяды, таяқты көлденең қалыпта жоғары көтереді.
3. Таяқты көлденең қалыпта алдыңғы жақта ұстайды: денені солға (оңға) қарай бұра отырып, сол (оң)



36-сурет

аяқпен алға адымдайды, сол қолды сол жағына жайып көтереді, оң қолды кеуденің алдына бүгіп ұстайды, бұл кезде таяқты көлденең ұстау керек.

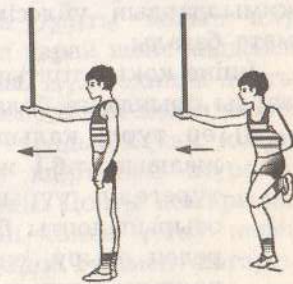
4. Таяқты көлденең қалыпта төмен ұстайды: жүрелеп отырады, қолды артқа айналдырады (таяқ көлденең қалыпта, төмен, артқы жақта болады), тік түрегеледі, қолды



37-сурет

алға қарай айналдырады және алға қарай екі рет серіппелі түрде қисаяды, негізгі тұрыс; таяқты көлденең қалыпта төмен ұстайды.

5. Таяқты көлденең қалыпта алда ұстайды: бір орында тұрып секіреді және таяқты аяқтың астынан көлденең түрде, артқы жақта, төменде ұстау қалпына келу.
6. Тізерлеп тұрып, таяқты алақанға тіке қойып, оны құлатпай, тік тұру және қайтадан тізерлеп тұру қалпына келу (37-сурет).
7. Таяқты алақанға тік қойып, оны құлатпай және бір аяқпен қарғи отырып, алға қарай жүру (38-сурет); тағы да сондай, бірақ еденге қойылған, онша үлкен емес шенбер бойымен жүру.
8. Таяқты алақанға тік қойып, оны құлатпай, алға қарай "төмпешіктермен жүру" (шахмат тәртібімен еденге бормен сызылған кішкене дөңгелекшелерден).
9. Секциялық сабақтарда гимнастикалық таяқты еркін жаттығулар жиынтығын үйренген кезде пайдаланған жөн, ал бұл әр түрлі гимнастикалық ойын (өнер) көрсету үшін жақсы құрал болып табылады. Өнер көрсетуді өте-мөте әсерлі ету үшін таяқтың ұшына әр түсті кішкентай жалаушаларды немесе әр түске



38-сурет



39-сурет

боялған жеңіл шарларды іліп қоюға болады.

Кішкене доппен жасалатын жаттығулар дененің жоғарғы бөлігінің бұлшық еттерін және иықтың еттерінің дамытумен қатар, қимылдардың жалпы үйлесімділігін дамытуға және ептілікті, дәлдікті, бұлшық ет сезімдерін жетілдіруге себепші болады. Кішкентай доппен жасалатын жаттығуларға: допты әр түрлі ретпен лақтырып, ұшқаннан кейін, оны қағып алу, бір қолмен, сондай-ақ екі қолмен қарапайым заттарды лақтырып, жерге түсірмей қағып алу (жонглерлік жасау), сонымен қатар алысқа және нысанаға лақтыру кіреді.

Бұл үшін салмағы 67—70 г, шеңбері 20—22 см болатын теннис немесе резинка доптарды пайдалануға болады. Әдеттегідей, допты лақтыру және қағып алу, қарапайым түрде, жонглерлік жасау жаттығулары жеке тапсырмалар түрінде орындалады. Мысалы, допты еденге лақтырады, үйіріле айналып, допты екі қолмен қағып алады (39-сурет). Жаттығуларды түсіндірген және көрсеткен кезде доптарды еденге қойып, екі қолды арт жақта ұстап тұру керек. Допты қағып алған кезде доптың алақанға тиген кездегі ұшу шапшандығын бәсеңдету мақсатымен қолды шынтақтан сәл бұғу керек.

5—7-сыныптарда нашар меңгерілген жаттығуларды 8-сыныпта пайдаланған жөн. Жонглерлік жасайтын жаттығуларға көбірек көңіл бөлген дұрыс болады, бұл қимылдардың үйлесімділігін қалыптастыру үшін өте мөте бағалы.

Ішіне қоқыс толтырылған доппен төмендегі жаттығуларды орындауға болады:

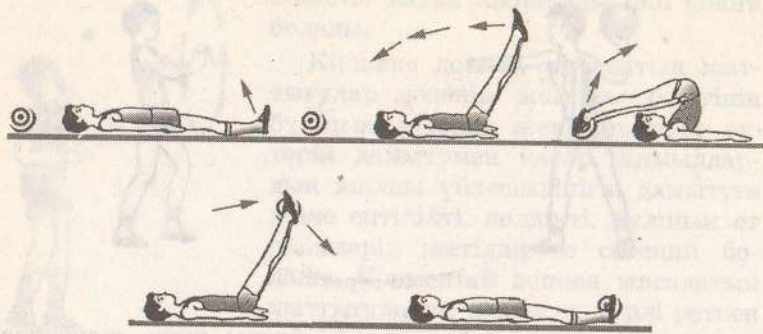
- а) әр түрлі қалыпта (алда ұстап, жоғары көтеріп, желкеде, т.б.) және әр түрлі бастапқы қалыпта: түрегеліп тұрып, бір тізерлеп тұрып, жатып, отырып допты бір қолмен, екі қолмен ұстап жүрелеп отыру, еңкею, бұрылу арқылы жасалатын қолдың, аяқтың және кеуденің бұлшық еттеріне арналған жаттығулар;



40-сурет

- ә) еденге домалату, лекте (тізбекте) және шеңберде тұрып бір-біріне беру жаттығулары;
- б) допты еденге лақтырып және қағып алу жаттығулары;
- в) бір-біріне қарама-қарсы, бір қырынан тұрып және жатып, түрегеліп, тізерлеп тұру, отыру және жату сияқты бастапқы қалыптан допты әр түрлі бағытқа лақтыру арқылы жасалатын жаттығулар (40-сурет).

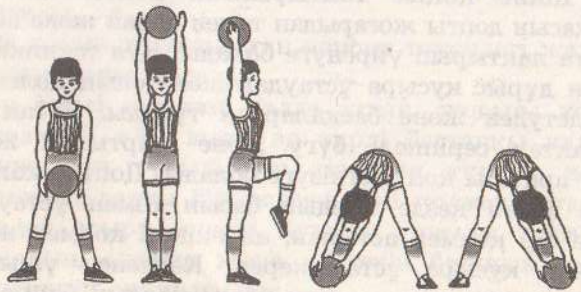
Жаттығулардың бұл түрінде күш жұмсаудың деңгейі (лақтыру кезі) және денені босаңсытып ұстау (лақтырудан кейін) ерекшеленеді. Лақтыру күші жаттығушылардың арақашықтықтарына байланысты болмақ. Допты жоғары лақтырып, қағып алу, бір-біріне лақтырысу және сілтеп лақтыру арқылы орындалатын жаттығуларды үйренген кезде, допты қағып алудың техникасын үйренуге ерекше назар аудару қажет. Өйткені допты теріс және ұқыпсыз қағып алғанда, бетке немесе кеудеге зақым келтіруі мүмкін (буындарды соғып, қолдың саусақтарын шығарып алу). Ішіне қоқыс толтырылған допты қағып алу техникасын допты жоғарыдан төмен қарай және көлденең бағытта лақтырып үйренуге болады. Бұл техника допты қолмен дұрыс қусыра ұстаудан және оның қолға тиюін жеңілдетуден және басқалардан тұрады. Бұған қолды шынтақтан серіппелі бұғу және жартылай жүрелеп отыру арқылы қол жеткізуге болады. Допты жоғарыдан қағып алған кезде қолдың басын төмен ұстау керек немесе бір қолмен астынан, ал екінші қолмен жоғарғы жағынан қусыра ұстау керек. Көлденең ұшып келе жатқан допты қағып алған кезде қолдың бармақтарын



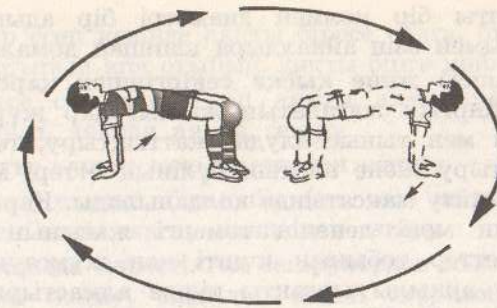
41-сурет

жоғары қаратып, "уыстаған" сияқты қалыпта, қол сау-сақтарын ашып ұстау керек.

1. Шалқалап жату, доп еденде, бас жағында: аяқты жоғары көтеріп, белден бүгіліп, аяқтың басымен допты қысып алады, оны жоғары көтереді және оны түсірмей, аяқты бастапқы қалыпқа келтіреді (41-сурет).
2. Еденге отырады, доп еденде арт жағында жатады: допқа жотаның жоғарғы жағын тіреп, қолды жоғары алшағырақ көтереді және белді қайқайта отырып, қолдың басын еденге жеткізеді.
3. Аяқтың арасын алшақ ұстап тұрады, допты қолға алып бастан жоғары ұстайды: сол аяқтың ұшынан қашығырақ тигізу керек, екінші жаққа да осылай (42-сурет).
4. Түрегеліп тұрады, аяқтың табандары қатар, сәл алшақ тұрады, допты қолына алып, алда ұстайды:



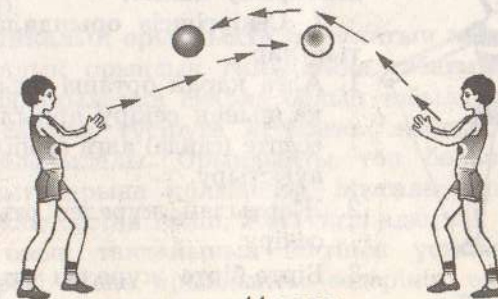
42-сурет



43-сурет

аяқты бүгіп және денені солға қарай бұра отырып, допты оң аяқтың өкшесіне тигізуге тырысады; екінші жаққа да осылай. Аяқ неғұрлым алшақ қойылса, бұл жаттығу соғұрлым қиындайды.

5. Жерге отырып, бүгілген аяқты сәл жоғары көтереді, тепе-теңдік сақтап, допты жоғары лақтырып, екі қолмен қағып алады.
6. Аяқтың тізесі аралығына допты қысып, екі қолын еденге тіреп жатады: қолдарды кезектестіріп, бір жағына ауыстыру арқылы, аяқты доптан түсірместен толық шеңбер жасайды (тек ер балалар үшін ғана) (43-сурет).
7. Бір-біріне қарап тұрып, допты бір иыққа қойып сілтеу арқылы лақтырысу.
8. Бұрын үйренген әдіспен бір-біріне допты бір мезгілде лақтырысу. Доптар соқтығысып қалмау үшін, біреуі допты жоғары, екіншісі төмен лақтырады (44-сурет).



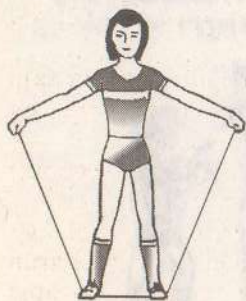
44-сурет



9. Допты бір қолмен диаметрі бір адым шеңбер бойымен өзін айналдыра шапшаң домалатады.

**Секіргішсіз және қысқа секіргішпен қарғу жаттығулары.** Қарғып жасалатын жаттығулар жүрек-тамыр системасы мен тыныс алуды жаттықтыру, төзімділікті қалыптастыру және аяқтың бұлшық еттері мен буындарын нығайту мақсатында қолданылады. Қарғу жаттығуларының мәні дененің төменгі жағының көптеген бұлшық еттер тобының күшті көп жұмсауын денені босансыту арқылы ырғақты түрде алмастырып отыру болып табылады. Қарғу жаттығуларының құндылығы — әсіресе, секіргіштен қарғыған және қолмен қимыл жасаған кезде, олардың өте әсерлілігі мен жалпы қимыл үйлесімділігін дамытуында.

Секіргіш — ұзындығы 2 м, жуандығы ортан қолдың жуандығындай ширатылған, есілген жіптің немесе резина жіптің кесіндісі. Секіргіштердің ұштарына былғары қапталып тігіледі (дермантин немесе брезент). Секіргіштің қажетті ұзындығын анықтау үшін, аяқты иықтың кеңдігіндей алшақ қойып, секіргішті басып тұрады, қолды алға қарай жоғары көтереді, осы қалыпта секіргіштің екі ұшынан емін-еркін ұстап, оны кереді (45-сурет). Секіргішті арттан алға қарай, алдан артқа қарай, бастан асыра көлденең бағытта және аяқтың астынан, дененің оң жағы мен сол жақ бүйірінен асыра айналдыру мүмкін. Секіргіштің айналу қозғалысы қолдың білезік тұсынан айналуы арқылы (білек пен иық босансыған жағдайда) орындалады. Секіргішпен қарғу жаттығулары жүрек-тамыр жүйесінің күшті әрекет жасауы есебінен тез шаршайтынын ескере отырып, жүктемені қалыпты мөлшерлеуді естен шығармау қажет.



45-сурет

#### I. Секіргішсіз орындалатын жаттығулар

1. Алға қарай орташа адымдап тұру қалпынан секіру арқылы әрбір есепте (санда) алға серпілген аяқты ауыстыру.
2. Жартылай жүрелеп отырудан секіру.
3. Бірте-бірте жүрелеп отыра және қайтадан жоғары көтеріле секіру.

4. Әрбір есеп кезінде аяқты біресе солға, біресе оңға ауыстырып қоя отырып, аяқты бірге қойып секіру.
5. Біресе сол, біресе оң аяқты алма-кезек көтере отырып, аяқтан аяққа секіру.
6. Аяқты алшақ қою қалпынан секіру.
7. Бұл да сондай, бірақ бір (оң, сол) жағына қарай үлкен адым жасау қалпынан секіру.
8. Жоғарыда көрсетілген секірулерден қысқа комбинация жасау, мысалы, төмен жүрелеп отырып секірулер, аяқты бірге қойып секіру, әрбір төртінші санда жоғары секіріп, бүгілген аяғының тізесін кеудесіне қарай көтеру.

#### II. Секіргішпен орындалатын жаттығулар

1. Аяқты алшақ қойып, түрегеліп тұрады; секіргішті төртке бүктеп, ұшынан ұстайды да, қолды жоғары көтереді; денені алға, солға, артқа және оңға қарай бұрады;
2. Бұл да сондай, бірақ қолды алға қарай көтереді; аяқты бүгіп, секіргішті аяқтың астынан өткізіп, жоғары секіреді, екінші рет секіргенде секіргішті бастапқы қалыпқа келтіреді; бір қарқынмен 6–7 рет секіру керек.

Секіргішті алдыңғы жақтан артқа қарай айналдырады.

Қыз балалар үшін 6–7-сыныптарда өткен секірулерден құралған қысқа комбинациялар құрастырып, оларға бұрылуды енгізіп, қиындатқан жөн.

Ер балалар үшін: 1) жүрелеп отырып секіру, 2) аяқты алшақ қойып және оларды қайтадан біріктіріп секіру (секіргіш аяқтың астынан, оларды алшақ етіп қоя берген кезде өтеді).

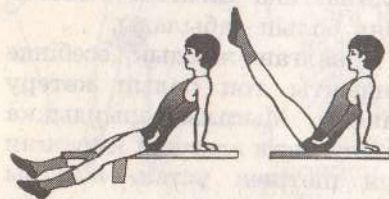
**Гимнастикалық орындықта жасалатын жаттығулар.** Гимнастикалық орындық гимнастика сабағын өткізген кезде пайдаланылатын снаряд болып табылады.

1. Ол салмақ түсіруге арналған жабдық есебінде пайдаланылады. Орындықты топ болып көтеру жаттығуларына қолданады. Мысалы, орындыққа сол жақ тұстан келіп, жеті-сегіз адамнан құралған топ оның тақтайының шетінен ұстап, жоғары көтереді және орындықты өздерінің оң жағына көтеріп қояды.

2. Оны жалпы дамытатын сипаттағы жаттығулар орындалатын снаряд ретінде пайдаланады. Мысалы, ұзындығына бойлап отырып, аяқтың ұшын іледі, артқа қарай шалқайып жату қалпына көшеді және қайтадан тұрады.
3. Тең салмақтық сақтау жаттығуларына арналған снаряд ретінде пайдаланылады, бұл орындық тақтайының және рейкасының үстінде орындалады.
4. Өрмелеп шығуға арналған жабдық есебінде пайдаланылады, мұнда орындықтың бір ұшы түрліше етіп көтеріледі (жантайтыла қойылған орындық).
5. Жүргенде, жаттығулар жасаған кезде пайдаланылады (бір аяқты орындыққа, бір аяқты жерге қояды), қарғу, секіру кезінде және кедергілер алабын құрған кезде пайдаланылады.

*Жаттығулардың жасалу тәсілдері.*

1. Орындық үстіне жүрелеп отырады: жайлап алға қарай еңкейіп, қолды еденге тіреп, оны ауыстырып алға қарай қоя отырып, етпетінен қолды тіреп жату қалпына көшеді, аяқ орындықтың үстінде қалады, кері қарай қимыл жасау арқылы бастапқы қалпына келеді.
2. Орындыққа ұзынынан отырады, қолымен орындықтың алдыңғы жағынан ұстайды: аяқты тура ұстап, жайлап жоғары қарай көтереді (жоғары көтерілгенде бұрыш) және аяқты жайлап қайтадан еденге қояды (46-сурет).
3. Қолды тіреп, етпетінен жатып, қолды бүгеді және қайтадан жазады; ер балалар қолдарын еденге, ал аяқтың ұшын орындыққа тірейді, қыз балалар қолдарын орындыққа тірейді.



46-сурет

4. Бір қолды тіреу арқылы бір қырындап жату, аяқтың табаны еденге тіреліп тұрады: екінші қол мен аяқты бір жағына қарай көтеру; екінші аяқпен және қолмен де осылай.

5. Қолды орындықтың тақтайына тіреп, төрт та-

ғандап тұрады, оң аяқты артқа қарай көтереді, денені серіппелі тіреу арқылы оң аяқты жоғары-төменді сермеу; екінші аяқпен де солай.

**Гимнастикалық қабырғада жасалатын жаттығулар.** Гимнастикалық қабырға тіп-тік қалыпта қойылып, залдың қабырғасына мықтап және берік орнатылады; ол өзінің шабақтарына қарағанда шұғылданушыларды екі есе артық көтеруі керек.

Гимнастикалық қабырғада қанша қатар шабақ болса, ол бірден сонша адам шұғылдануға болатын снаряд болып табылады. Оны бұлшық еттердің негізгі топтарын (қолдың, аяқтың және кеуденің) дамытуға арналған снаряд ретінде, өрмелеп шығуға (өсіресе, төменгі сыныптарда) арналған снаряд ретінде пайдаланады. Гимнастикалық қабырға өзінің жасалу ерекшелігіне, шабақтарының көптігіне байланысты сабақ өткізу, жеке машықтану үшін өте-өте қолайлы гимнастикалық снаряд болып табылады. Өйткені ол дененің әр түрлі бөлігінің биіктікте орнықты тұруын өзгертуге кеңінен мүмкіндік береді және жаттығуларды қиындатуға, күрделілендіруге де мүмкіндік тудырады. Шабақтарының жеткілікті түрде көп болуы, онда бірден көп бала шұғылдануға мүмкіндік тудырады. Осы екі жағдай даярлықтары әр түрлі дәрежедегі және жастары мен жыныстары әр түрлі балалардың гимнастика бойынша жұмыс істеуінің негізгі талаптарына жауап береді.

1. Арқаны қабырғаға қаратып, асылып тұру; аяқты бүгіп және жоғарырақ көтеріп, тізені маңдайға тигізуге тырысу керек.
2. Арқаны қабырғаға қаратып, асылып тұру; аяқты көлденең қалыпқа (бұрыш) дейін көтереді, оны төмен түсірместен аралықтарын ашып және қайтадан біріктіру керек (46-сурет).
3. Қабырғадан бір адым қашықтықта, оған бір жақ бүйірін қаратып тұру, қолмен бел тұсынан шабақтан ұстап, кеудені қабырғаға қарай еңкейту арқылы аяқты (сыртқы) бір жақ бүйірге қарай сілтеу керек.
4. Қабырғадан бір адым қашықтықта, оған бір жақ бүйірін қаратып тұрады, қолмен бел тұсынан шабақтан ұстап, кеудені алға қарай еңкейту арқылы

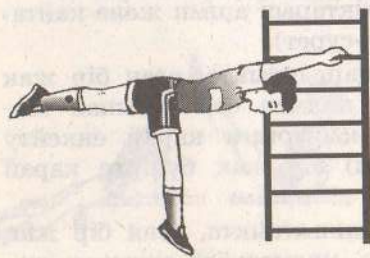
кезекпен бір аяқты артқа қарай сілтеу керек.

5. Шалқасынан жатып, қолмен бірінші шабақты ұстап (бас жақтан), аяқты жоғары қаратып, оны мүмкіндігінше жоғарғы шабақтарға жеткізу керек (ер балалар).
6. Қабырғадан бір адым қашықтықта, бір бүйірін қаратып тұру, қолмен белдің биіктігіндей тұстан ұстап, "қарлығаш" қалпына келуге дейін белді шалқайтып, алға қарай еңкею керек (47-сурет).

**Жүру және жүгіру жаттығулары.** Жүру мен жүгірудің сауықтыру-гигиеналық маңызы зор. Тез қарқынмен жүру және жүгіру тыныс алу және қан айналысы мүшелерін нығайтып, дамытады. Үлкен жүктемемен күш түсіре жүргенде және жүгіргенде тізені бүгіп, жазып, кең адымдап, тізені жоғары көтеріп жүргенде бұлшық еттер дамиды. Көп күш жұмсалғаннан кейін жүреқтамыр жүйесінің қызметін қалыпқа түсірудің жақсы құралы болып табылады (жайлап жүру және денені босаңсытып жүгіру).

Бұл жаттығулардың маңызы төмендегілерді қалыптастырудан айқын көрінеді, олар:

- 1) ұйымдасқан түрде жүру дағдысын меңгеруге (топ болып, лекте, қатарда жүру және жүгіру, тағы басқалар) себепші болады;
- 2) уақытты дыбыс арқылы және қашықтықты көру сезімі арқылы (тапсырылған қашықтыққа жүру) анықтау сезімін дамытуға көмектеседі;
- 3) қимылдардың шапшаңдығын және дәлдігін меңгеруге жағдай жасайды (кенет берілетін белгі бойынша белгілі бір тапсырмаларды орындап жүру және жүгіру), мысалы,



47-сурет

- жүгіргенде не жүргенде алақанды шапалақтап жүру, "Кім снарядқа шапшаң шығады", т. б.;
- 4) жүруде және жүгіруде басқа бөлімдерден бұрын үйренген жаттығуларды қолдану дағдыларын дамытуға, яғни түрі мен сипаты жөнінен

әр түрлі бірнеше жаттығуларды, мысалы, жүруді және жүгіруді лақтырумен, тең салмақтылық сақтау элементімен ұштастыра білуге, себепші болады және т. б.

Жүру мен жүгіру өмірге керекті мақсаттар тұрғысынан қарағанда да айрықша бағалы болып табылады, мысалы, еңкейіп, бұғып "төмпешіктерден" жүкпен жүру және жүгіру, т.с.с. маңызды жаттығулар.

Жүру мен жүгірудің техникасын үйренген кезде, ең алдымен қимылдардың үнемділігін және дененің жеке мүшелерінің өзара дұрыс қимыл жасауын ерқашан да ескерген жөн. Жүрудің әдеттегі қарқыны әрбір адымның ұзындығы 60–70 см болғанда, минутына 110–120 қадамға тең болуы керек.

Жүгірудің әдеттегі қарқыны адымның ұзындығы 100–110 см болғанда минутына 160–170 қадам болады.

Гимнастикада жүру мен жүгірудің мына төмендегі түрлері бар:

- 1) аяқтың ұшымен, өкшемен және табанның сырт жақ қырымен жүру және жүгіру;
- 2) аяқтың ұшынан басып жүру, аяқтың ұшымен жүгіру;
- 3) еңкейіп және бұғып жүру;
- 4) тізені жоғары көтеріп жүру;
- 5) жүрелеп, жартылай жүрелеп жүру;
- 6) бір жақ бүйірге, алға және артқа қарай адымдап жүру;
- 7) артқа қарай теріс қарап жүру;
- 8) жеке кедергілер алабы ретінде қойылған гимнастикалық снарядтардан өтіп жүру және жүгіру, т.с.с.

Гимнастикалық жүгіруге мына сипаттар тән:

- а) аяқты тек ұшынан басады;
- ә) бүгілген аяқтың саны денеге сәйкес тура жоғары көтеріледі (бұрыш);
- б) жүгіру ерқашан да барлық шұғылданушылар үшін бірдей қарқында өтеді.

Жүрген және жүгірген кездегі қимылдардың үлкен қарқындылығын, өсіңкілігін ескере отырып, денеге түсетін ауырлықтың (реттеп отыруды) мөлшері жөнінде ескеру қажет, бұл:

1) жүру мен жүгірудің қарқынына, 2) оның ұзақтығына, 3) жүру мен жүгірудің әдістеріне байланысты.

Жүру мен жүгіруді алға қойылған міндеттерге қарай сабақтың барлық бөлімдерінде қолдануға болады, бірақ ол көбінесе сабақтардың кіріспе және қорытынды бөлімдерінде қолданылады.

### Жүру жаттығулары

1. Қарқынды өзгертіп, кең адымдап жүру.
2. Қолмен және кеудемен қарапайым қимыл жасап жүру.
3. Қолмен аяқтың ұшынан ұстап отырып, төмен еңкейіп, аяқты тура ұстап жүру (48-сурет).
4. Қолды сермеп, алға қарай және бір жақ бүйірге қарай, кең адымдап жүру.
5. Шеңбер бойымен жарыса жүру: ер балалар 100 метрге дейін, қыз балалар 80 метрге дейін.

### Жүгіру жаттығулары

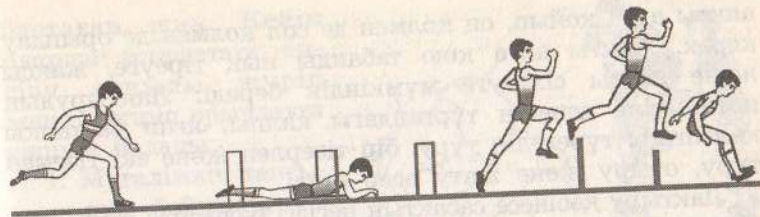
1. 1,5 минутқа дейін аяқтың ұшымен жүгіру.
2. Еденде жату қалпынан кенет берілген белгі бойынша 20 м қашықтыққа дейін жүгіру.
3. Қолды, аяқты тіреп секіру арқылы жүгіру: ер балалар үшін снарядтардың биіктігі 120 см, қыз балалар үшін 110 см.
4. Ер балалар үшін биіктігі 170 см және қыз балалар үшін биіктігі 140 см гимнастикалық снарядтардан асып өтіп жүгіру.
5. Биіктігі 50—60 см кедергілердің астынан еңбектеп өтіп жүгіру (49-сурет).
6. Бір қолымен зат көтеріп жүгіру (таяқ, гүрзі, ішіне қоқыс толтырылған доп және басқалар).



48-сурет

7. Ер балалар үшін 4 минутқа дейін, қыз балалар үшін 2,5 минутқа дейін жай қарқынмен денені босаң ұстап жүгіру.

Гимнастика сабақтарында жеңіл атлетикаға жататын сөренің, эстафета



49-сурет

берудің, кедергілерден қарғып жүгірудің және басқа да жүгірулердің техникасын үйренген жөн. Шаңғымен шұғылдану үшін, таза ауаға шығардың алдында гимнастика сабағында шаңғышының жүрісі сияқты ("шаңғышының адымы") жүрістің түрлерін де пайдалануға болады.

**Лақтыру жаттығулары.** Лақтыру жаттығуларының маңыздылығы сол — ол ептілікті, шапшаңдықты және дәлдікті жетілдірудің, жалпы қимылдардың үйлесімділігін дамытудың, сондай-ақ кеуденің жоғарғы жағының бұлшық еттерін нығайтудың жақсы құралы болуында.

Далада кішкене тастарды, қарды, гранаталарды (250—500 г) және басқа да заттарды лақтыруға болады. Спортзал (коридор, бөлме) жағдайында лақтыруды оқушылардың өздері жасаған кішкене шүберек доптармен, ішіне ағаш үгіндісі мен құм толтырылған, салмағы 250 г шағын дорбамен, кішкене резина доппен, салмағы 1 килограмға дейін қоқыс толтырылған доппен, волейбол, баскетбол, футбол доптарымен орындайды.

Доп алысқа лақтырылған кезде дененің барлық мүшелерін жұмысқа қатыстыру пайдалы (қолды, кеудені және аяқты). Өйткені дене салмағы лақтырудың күші мен лақтыратын заттың екпінін ұлғайтуға себепші болады. Лақтырудың бұл түрін бір орында, содан кейін адымдап жүріп лақтырудан бастау қажет. Лақтыру техникасын меңгерген соң, жүгіріп келіп, алысқа лақтыруға көшуге болады. Мысалы, кішкене допты қабырғаға тіреліп қойылған төсенішке (матаға) әр түрлі қашықтықтан күшпен лақтыруға болады.

Нысанаға лақтыруды үйрену үшін, бастапқыда, оншама алыс емес қашықтықтан бастау керек. Алғашқыда қолдың саусақтары мен білекті қатыстырып, кейін иықтан сермеп, оған кеуденің, аяқтың бұлшық еттерін қатыстырып лақтыруға көшкен жөн. Лақтыруды бір

аяқты алға қойып, оң қолмен де сол қолмен де орындау керек. Аяқты алға қою табанды нық тіреуге, жақсы және қатты сілтеуге мүмкіндік береді. Лақтырудың нәтижесіне дененің тұрғандағы қалпы, яғни бастапқы қалыптар: түрегеліп тұру, бір тізерлеп және екі тіземен тұру, отыру және жату әсер етеді.

Лақтыру көбінесе сабақтың негізгі бөлімінде өткізіледі. Лақтыру барысының өзі балалардың сезімталдық көңіл күйін көтеруге себепші болады. Осыған байланысты оқушылардың қозғалысы күшейеді, зейін қою мен тәртібі де нашарлауы мүмкін. Лақтыру орындарының сабаққа даярлығын мұғалім ғана емес, оқушылар даярлап, қауіпсіздік шараларының сақталуына назар аударғандары дұрыс.

8-сыныптағы өткізілетін лақтырулар да 5—7-сыныптардағы лақтырулар сияқты болады, бірақ қашықтықты ұлғайта түсу керек.

Лақтыруға даярлайтын жаттығулар кішкентай допты және ішіне қоқыс толтырылған допты лақтыру болып табылады (ондай жаттығуларды жоғарыда айтып кеттік).

**Жүк көтеру және оны алып жүру жаттығулары.** Жүк көтеру және оны алып жүру жаттығуларының тұрмыс-тіршілікте үлкен маңызы бар. Бұл жаттығуларды гимнастика сабақтарына, жеке жаттығуға енгіздік. Соны пайдалана отырып, күштің, төзімділіктің, ептіліктің дамуына жағдай жасап және күшті үнемді етіп жұмсау дағдыларын үйреніңдер. Жүк көтеру және оны алып жүру жаттығуларының көп күш түсіруіне байланысты дененің барлық бұлшық еттері күшті жұмыс істейді де, бұл жүрек қызметіне қолайсыз әсер етеді. Бұл жаттығуларды үйренгенде қатаң жүйелілікті сақтау қажет. Яғни жеңіл жаттығудан ауыр, күрделі жаттығуларға бірте-бірте көшу керек. Жүк көтеріп алып жүргенде жүктеменің өзгеруіне қашықтық, жүру қарқыны және жолда кедергілердің болуы (гимнастикалық орындықтардың, төсеніштің, жіптердің және т. с. с.) әсер етеді. Бұл жаттығулардың мақсаты күшті мейлінше аз жұмсау арқылы жүкті көтерудің және алып жүрудің ең жақсы тәсілін таба білу болып табылады.

Жүкті көтеру және алып жүру жаттығуларының техникасын үйренуді және қолдануды бір орында тұрып

бастаған жөн. Кейін оларды эстафетаға енгізу арқылы жүріп және жүгіріп орындауға көшуге болады.

1. Мұғалімнің тапсыруы бойынша 4—8 адамнан құралған топтың гимнастикалық снарядты алып жүруі.

2. Екі оқушының бір оқушыны "орындық" әдісімен көтеріп алып жүруі (50-сурет).

3. Ойындарда және эстафеталарда ер балалар үшін жалпы салмағы 15 кг-ға дейін, қыз балалар үшін 10 кг-ға дейін ішіне қоқыс толтырылған екі, үш, төрт допты көтеріп алып жүру.

4. Бірін-бірі "арқалау" (ер балалар) әдісімен көтеріп алып жүру (51-сурет).

5. Бір оқушыны екі оқушының бұрын үйренген әдістермен, қашықтықты және жүру шапшаңдығын арттырып, алып жүруі.

**Спорттық гимнастика.** Мазмұны әлденеше рет өзгеріске ұшырағанмен, спорттың бұл түрі олимпиадалық ойындар бағдарламасынан қалған емес.

Қазіргі кезде әйелдер және ерлер арасында жеке және командалық біріншіліктер өткізіліп, олардың жеңімпаздары анықталып отырады.

Бұрынғы Кеңестер Одағының гимнастылары Олимпиадалық ойындарға алғаш рет 1952 жылы Хельсинки қаласында қатысты. Қазақстанда гимнастика ертеден дамыған. 1928 жылы Мәскеуде өткен Бүкілодақтық спартакиаданың абсолюттік чемпионы болып, алматылық М.Я. Мурашко атанды. Ал гимнастикада бірінші спорттық көрсетілім 1922 жылы Алматыда (ол кезде Верный) өтті. Алғашқы спорттық-гимнастика үйірмелері 1923—1925 жылдары Семейде, Петропавлда, Шымкентте, Ақмолада, Павлодарда ұйымдастырыла бастады.



51-сурет



50-сурет



Республиканың бірінші чемпионаты 1936 жылы өтті, алғашқы жеңімпаздар болып, А. Ершов пен З.Абатурова атанды.

1961 жылы КСРО чемпионатында алматылық Ю.Цапенко 3 алтын медальды жеңіп алды. Кейінірек республикамызда Олимпиадалық ойындардың, Еуропа, Өлем біріншіліктерінің чемпиондары Нелли Кимнің, Валерий Люхиннің, В.Новиковтың аттары шықты.

Олимпиадалық алтын медальды 1976 жылы жерлесіміз Нелли Ким жеңіп алды. Шымкенттік гимнастшы қыз командалық біріншілікте қысқа және еркін жаттығуларда алтын медальдан алқа тағып, көп сайыстан күміс жүлдегер атанды.

1988 жылы алматылықтар Валерий Люкин мен Владимир Новиков Сеул Олимпиадасына қатысып, жетістіктерге жетті. Ал В. Люкин болса қатарынан үш күміс медальды жеңіп алды.

#### ГИМНАСТИКАЛЫҚ СНАРЯДТАҒЫ ЖАТТЫҒУЛАР

**Тіреле секіру.** Кіші ағаш аттан аяқты бүгіп секіруді (ағаш аттың биіктігі қыз балалар үшін 120 см, ер балалар үшін 130 см) үйрену үшін мына реттілікті сақтау қажет:

- 1) ұстайтыны бар ағаш ат және кіші ағаш аттың ұзындығы мен ені арқылы аяқты бүгіп секіруге жаттығу;
- 2) екпін алып жүгіріп, екі аяқпен итеріле-тіреліп отыру, кеудені толық жазбай-ақ, солға (оңға) 90°-қа бұрылып, секіріп түсу. Бұл ретте сол (оң) қолмен снарядтан ұстап, негізгі тұрыспен түседі;
- 3) екпін алып жүгіріп, екі аяқпен итеріле-тіреліп отыру, кеудені толық жазып солға (оңға) 90°-қа бұрылып, снарядтан ұстап, негізгі тұрыспен түседі; бұл да сондай, бірақ снарядтан ұстамай секіріп түсу;
- 4) екпін алып жүгіріп, екі аяқпен итеріле-тіреліп отыру, солға (оңға) бұрылыс жасай, сол (оң) қолмен снарядтан ұстап, негізгі қалыпта жерге шалқайып секіріп түсу;  
бұл да сондай, бірақ снарядтан ұстамай секіріп түсу;

5) екпінмен, екі аяқпен итеріле, сол (оң) қолмен снарядтан ұстап, солға (оңға) бұрылып, аяқты бүгіп секіріп, негізгі қалыпта жерге түсу;

6) бұл да сондай, бірақ белді шалқайта;

7) бұл да сондай, бірақ снаряд биіктігін бірте-бірте көтере (кіші ағаш аттан аяқты бүгіп секіруді үйренгенде снарядты бірте-бірте биіктету қажеттігі есте болсын) секіру.

*Қауіпсіздік шаралары және көмек.*

Алдынан және бір жағынан бір қолмен білектен, екінші қолмен шынтақтан ұстау.

Қателер: а) тірейтін қол бүгілген, ө) дәл бұрылмау, б) шалқаю немесе белді қайқайтпау.

Снарядтан секіру техникасын меңгеру үшін мынадай жаттығуларды алдын ала орындап даярлану қажет:

- 1) бір орында тұрып және жүгіріп келіп ұзындыққа секіру;
- 2) әр түрлі қалыпта секіру, ер балалар үшін биіктік 120–130 см, қыз балалар үшін 110–120 см;
- 3) снарядтан 40 см жоғары керіліп қойылған жіптен қарғып, снарядтан секіру, тізе және аяқ ұшында қолмен шалалақтау;
- 4) 5–7-сыныптардағы биіктікке секіруді жетілдіріп жаттығу;
- 5) аяқты тура ұстап, кергіден (жіптен) секіру;
- 6) ер балалар үшін биіктігі 130 сантиметрге дейін, қыз балалар үшін 120 сантиметрге дейін қойылған ағаш аттан қолды тіреп секіру;
- 7) көпір мен кіші ағаш аттың арасына немесе снарядтан кейін керіліп қойылған жіптен "аяқты алшақ ұстап" және "аяқты бүгіп" секіру;
- 8) аяқты снарядтан жоғары, 35–40 см солға және оңға сілтеу арқылы бір жақ бүйірімен (ер балалар) ағаш аттан секіреді, қыз балалар үшін тұтқалы ағаш аттан секіру.

Биік белтемірде бір аяқты сілтей, екінші аяқпен итеріле, асылып тұрған жағдайдан көтеріліп, аударыла тірелу.

Түзу тұрған аяқпен сілтеуді жоғары, артқа қарай орындау керек. Сілтеудің басталуында жамбасты артқа

алып кетуге болмайды. Тірелуге көшкенге дейін қол бүгілген жағдайда болады. Аяқты артқа жібергеннен (шалқайғаннан) және иықты алға ұмсындырғаннан кейін қолдар бір мезгілде жазылады.

#### Үйрену реттілігі

1. Б. Қ. — гимнастикалық қабырғаға арқаны беріп, асылу. Бір аяқпен итеріле, екінші аяқты сілтей, аяқтарды жоғары көтеру (биігірек); аяқты жіберіп, бастапқы қалыпқа келу. Қатарынан бірнеше рет қайталау.
2. Б. Қ. — жоғары сырыққа аяқтармен тіреліп тұрып, шалқайып асылу. Бір аяқпен итеріле, екіншісін сілтей, төменгі сырғауылға аударылып тірелу; артқа қарай сілтеп, негізгі тұрысқа секіріп түсу.
3. Б. Қ. — белтемірде асылып тұру. Бір аяқпен итеріле, екіншісімен сілтей аударылып, көтеріліп тірелу (көмекпен), артқа сілтеп, секіріп түсу.
4. Өздігінен бұл да сондай.

#### Қауіпсіздік шаралары және көмек.

Аударылып түсудің бастапқы кезінде білек пен арқадан сүйемелдеп ұстау. Тірелген мезетте аяқ пен кеудеден сүйемелдеу.

Қателер: аяқты сілтеу қолды жазудан бұрын орындалады; сілтеу басталардың алдында аяқпен бірге жамбаста (кейін) өкетіледі, мұның өзі жаттығушының теңселуін туындатып, аударылып көтерілудің орындалуын қиындатады; сілтеу бүгілген аяқпен жасалады; шалқаюды (белді қайқайтуды) қолды жазғаннан кейін жасау керек.

*Өрмелеу.* Биіктікке өрмелеуді үйренген оқушыларда батылдық пен сенімділік дамиды. Бастапқыда бұл міндетті шешу үшін көлбеу қойылған гимнастикалық орындыққа, баспалдаққа және көлбеу орнатылған арқанға қарапайым түрде өрмелеулер қолданылады.

Арқанға өрмелеудің екі және үш әдіспен өрмелеу тәсілдері бар. Бұлардың орындалу техникасы туралы 5–7-сынып оқулықтарында біршама баяндалды. Сол тәсілдерді одан әрі дамытуға көмектесетін, төмендегідей, даярлық жаттығулары ұсынылады:

#### Ер балалар.

1. Жіңішкелеу арқанға асылып тұрып тербетілу және тербетілудің ақырында 180°-қа бұрылып, қатты

кедергілерден асып (ағаш аттар және т.б.), секіріп түсу.

2. Биіктігі 120–150 см бөренеден, көлденең сырықтан немесе белтемірден күшпен аударылып түсіп, қолды тіреп тұру. Бірінші рет тербелуден кейін тақымды іліп жоғары көтерілу және секіру арқылы тақымды іліп асылып тұру.
3. Биік бөренеге, белтемірге иектің тұсына дейін көтерілу.

#### Қыз балалар.

1. Арқаннан жасалған баспалдақта немесе арқанда тербетіліп, тербетілудің ақырында снарядқа (үстел, ағаш аттар және т. б.) 90° және 180°-қа бұрылып секіріп түсіп отыру, тізерлеп тұру, бір аяқпен тұру.
2. *Аласа белтемір:* екінші рет тербетілгенде аяқтың тақымын іліп көтерілу; алдыңғы жақта тіреп тұру қалпынан бір аяқты артқа асыра сілтеу; қолды алдыңғы жақтан тіреп тұрудан және қолды арт жақтан тіреп тұру қалпынан тербетіліп және артта тұрған аяқты алға қарай сілтеп, атша мініп, қолды тіреп отыру қалпынан секіріп түседі.

#### Өрмелеп шығу. Ер балалар.

1. Арқанға және сырыққа екі есебімен өрмелеп шығуға жаттығу.
2. Жарыса өрмелеп шығу.
3. Көлденең және көлбеу баспалдаққа қолмен ғана тартылу және екі жаққа қарай шайқалу әдісімен, күшпен өрмелеп шығу.

Қыз балалар арқанға аралас асылып тұру қалпынан үш есебімен өрмелеп шығуы керек.

*Асып түсу.* Ер балалар үшін кедергілердің биіктігі 170 см, қыз балалар үшін 140 см.

1. "Гіліп" асып түсуге жаттығу.
2. Бір арқаннан екінші арқанға 2–3 м биіктікте асып түсу.
3. Арқанды ілмектеп және күрмеп байлау (тек ер балалар үшін).
4. "Күшпен шығу" әдісімен асып түсудің техникасын үйрену (тек ер балалар үшін).

5. Үш-төрт рет күшпен жоғары көтерілу: ер балалар асылып тұру қалпынан, қыз балалар аралас асылып тұру қалпынан көтеріледі.

Өрмелеп шығу және асылып түсу жаттығуларын, олардың бұрын үйренген тәсілдерін баянды ету мақсатымен, сабақтың негізгі бөлімінде де, ойындарда да, эстафеталарда да және кедергілерден өткен кезде де қолдану ұсынылады. Қауіпсіздендіру үшін ерекше сақтық және ұқыптылық керек, өйткені көбінесе ең қауіпті кезеңде оқушылардың күші азайып, буыны босайды. Арқаннан және сырықтан қол мен санның ішкі жағымен қысып, сырғанау әдісімен түсуге болмайды.

**Тепе-теңдік сақтау жаттығулары** көп жағдайларда батылдықты, өзіне деген сенімділікті, тапқырлықты, сабырлылықты, зеректікті, табандылықты және зейін қоя білуді дамытады. Бір орында тұрып тепе-теңдік сақтау жаттығуларынан биіктіктегі тірек жаттығуларына көшу жаттығуларды қиындатудың негізгі факторы болып табылады. Бірақ қолдың бастапқы қалыптарын өзгерту, басты жан-жаққа, алға және артқа бұру мен еңкейту, көзді жұму да тепе-теңдік сақтау жаттығуларын орындауға өзінің ықпалын тигізеді. Тепе-теңдік сақтау жаттығуларын екі түрге бөлуге болады, олар: бір орында тұрып жаттығу орындау және қозғалыс үстінде жаттығу орындау. Көтеріңкі тіректі тепе-теңдік сақтау жаттығулары гимнастикалық орындықта, дөңгелек және төртбұрышты бөренеді, гимнастикалық баспалдақта орындалады.

Шаршаған кезде тепе-теңдік жаттығуларын орындауға талаптанбау керек. Тепе-теңдік сақтау жаттығулары енгізіліп өткізілетін эстафетаның барлық түрлерін ойын барыстарында жиі қолданған жөн.

Бөренедегі тепе-теңдік сақтау жаттығулары.

*Ер балалар.* Көлденең және 15° көлбеу қойылған биіктігі 120 см бөрененің (бумның) үстімен жүру.

1. Ішіне қоқыс толтырылған екі-үш допты көтеріп алып жүру.
2. Қарсы ұшыраған екі адамның бірі бөренеді көлденең жатады, екіншісі одан аттап өтеді.
3. Қолдың алақанына қойылған гимнастикалық таяқты тепе-теңдікті сақтап, құлатпай алып жүру.
4. Бөрененің ортасына жеткенде тақымды іліп, төмен асылып, еденнен гүрзіні, допты немесе басқа затты

алып, қайтадан жоғары көтеріліп, снарядқа аяғымен тік тұру.

*Қыз балалар.* 1. Биіктігі 100 см бөрененің (бумның) үстімен кішкентай допты жоғары лақтырып, қағып алып жүру (52-сурет).

Бұл да сондай, бірақ ішіне қоқыс толтырылған допты алып жүреді.

Қысқа секіргішпен гимнастикалық орындық тақтайының үстімен жүгіріп өту.

Бұл да сондай, бірақ секіргіштің ұштарын жалғастырып, байластырып жасалған шеңбердің ортасынан өтеді (53-сурет).

5. Снарядтың ортасына жеткен кезде төмен отыру және қайтадан түрегеліп жүру.

6. Бұл да сондай, бірақ шалқасынан жатады.

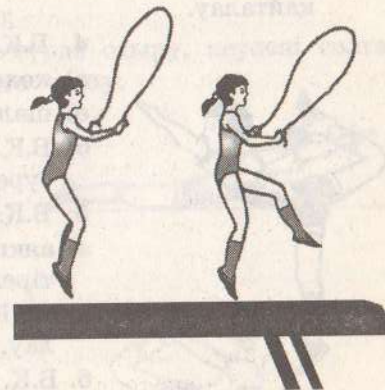
7. Бұл да сондай, бірақ 180°-қа бұрылады.

Эстафеталық ойындарға тепе-теңдік сақтау элементтерін енгізген жөн.

**Ырғақты гимнастика.** Сабақтардың кіріспе бөлімдерінде, әдетте ырғақты гимнастиканың элементтері бар жаттығулар енгізілуде. Ырғақты әуенмен жаттығу орындау эстетикалық тәрбие алуға көмектесетіндігі белгілі. Оқушылар әуенді тындап қана қоймай, өз қимылдарын оның сипатына бағындыра отырып, әр түрлі жаттығуларды орындайды. Олардың жақсы көңіл күйлері, сезімталдығы, қабылдау, есте сақтаулары артып,



52-сурет



53-сурет



ұзақ уақыт бойы жоғарғы жұмыс қабілеттілігін нығайтады және тұтастай алғанда, сабақтың әсерлілігін арттырады. Іс жүзінде, музыкалық өуенмен жаттығулар орындағанда туындаған жағымды сезімдер бұрынғыдағыдан да гөрі қарқынды іс-әрекет жасауға ұмтылдырады. Нәтижесінде, ырғақты гимнастика жүрек, қан тамыр және тыныс алу, зат алмасу жүйесінің жақсаруына әсер етеді. Жаттығушылардың қозғалыс қасиеттері мен үйлестіруші қабілеттерінің дамуына көмектеседі. Олардың дене мүсінің жақсы қалыптасуына әсері мол болады.

Ырғақты гимнастика жаттығуларын орындағанда, оның орындау қарқындылығын сабақтан сабаққа арттырған жөн.

1. 40–50 с бір орында тұрып жүру. 20–30 с жеңіл жүгіріс.

2. Б.Қ. — негізгі тұрыс:

а) сол қолды ілгері, жоғары ұсыну, оң қолды артқа жіберіп, оң аяқтың жіліншігінен ұстап, көтеру;

ә) Б.Қ. бұл да сондай. Екінші қолмен орындау. 4–6 рет қайталау (54-сурет).

3. Б.Қ. — аяқтың арасын алшақ қойып, екі қолды артта (кілтте) ұстау:

а) солға еңкею, оң қолды жоғары көтеру, сол қолды артқа (арқаға) жіберу;

ә, б) солға екі рет серішпелі еңкею. Б.Қ. — Бұл да сондай, бірақ екінші жаққа жасау. 6–7 рет қайталау.

4. Б.Қ. — ішпен тіреліп жату:

а) қолмен жіліншіктен ұстау;

ә) шалқаю (қайқаю);

б) Б.Қ. 6–7 рет қайталау (55-сурет).

5. Б.Қ. — тіреліп жату:

а) аяқпен итеріліп, бүгіліп тұрып тірелу;

ә) Б. Қ-қа келу. 3–5 рет қайталау.

6. Б.Қ. — тіреліп жату (қыз балалар үшін); жатып тірелу, қолдарды бірге ұстау (ер балалар);



54-сурет

а) қолды бүгу;

ә) Б.Қ-қа келу. 4–5 рет қайталау.

7. Б.Қ. — сол аяқпен алға серішпелі түрде отыру, қол екі жақ жанға созылған:

а, ә) серішпелі тербелу (жоғары-төмен);

б) сол аяқтың тізесін жазып, түзеліп тұру; қолдар алда, алақандар төмен қаратылған. Оң аяқты сілтеп, аяқтың басын алақанға тигізу. Оң аяқты жіберу;

в) Б.Қ-қа келу. Екінші аяқпен де осылай жасау. Әр аяқпен 5–7 рет қайталау.

8. Б.Қ. — екі қолмен артқа отыру, аяқтар тіке:

а) аяқтарды көтеру;

ә, б) екі жаққа ажырату;

в) Б. Қ-қа келу. 4–6 рет қайталау.

9. Б.Қ. — шалқалап жату, қолдарды кеуде тұсында ұстау:

а) аяқты көтеру, санның тұсында шапалақтау.

2. Б.Қ-қа келу; 3–5 рет қайталау.

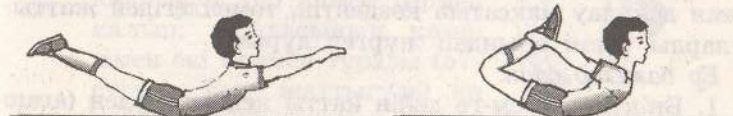
10. Б.Қ. — аяқтың арасы алшақ, қолдар белде:

а) сол аяқпен тізерлеп отыру, оң аяқтың тізесін еденге тигізу, қолды алға созу;

ә) Б.Қ-қа келу. Екінші аяқпен де осылай қайталау. Әр аяқпен 3–5 рет қайталау.

11. Б.Қ. — негізгі тұрыс:

а) сол аяқпен серішпелі түрде отыру, кеудені солға бұру, қолды сол жақта ұстау;



55-сурет

ә) Б.Қ-қа келу, оң аяқпен де осылай жасау. Әр аяқпен 7–8 рет қайталау.

12. Б.Қ. — негізгі тұрыс:

а) екі аяқты біріктіріп секіру, қолдар белде;

ә) жоғарырақ секіру; орнында тұрып жүру. 4–6 рет қайталау.

**Көркем гимнастика** Олимпиадалық ойындарға 1984 жылдан бері қатысып келеді. Спорттың бұл түрінен Қазақстан біріншілігі 1959 жылдан өткізіліп жүр.

Ә. Осадчая — республиканың бес дүркін чемпионы.

А.Батырбекова, Н. Гаас, П. Гайдуктер де — республиканың үш дүркін чемпионы, ал Т. Городецкая, С.Янчукова, М. Жарковалар — екі дүркін чемпионы.

Татьяна Рыжова 1992 әлем біріншілігінде күміс медаль, ал КСРО құрама командасының сапында топтасып өнер көрсетуде Әлем чемпионатында күміс жүлдені жеңіп алды.

1994 жылы Азия құрлығы чемпионатында жасөспірімдер арасында Әсел Мұстафина алтыннан алқа тақты. 1995 жылы өткен төрт құрлық чемпионатында Қазақстан командасы Жапония мен Қытайдан соң үшінші орын алды. Сол жылы Елена Рогожина мен Әсел Мұстафина екі-екіден алтын медаль алды.

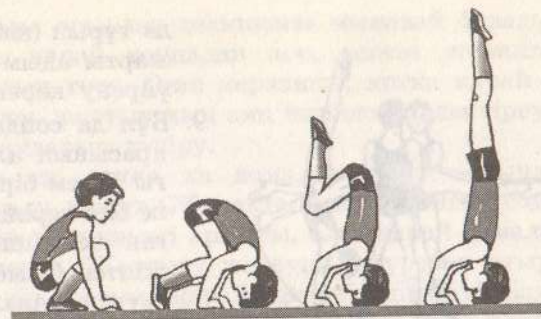
#### АКРОБАТИКА

Акробатикалық жаттығулар спорттың өзге де көптеген түрлері сияқты дененің жан-жақты дамуына ықпал етеді. Адам тұрмыс-тіршілікте, жалпы өз өмірінде әр түрлі жағдайларға кезігеді. Акробатикалық жаттығуларды орындау адам дене мүшелерін өмірде кездесетін қиындықтарды жеңе білуге даярлайды.

Статикалық қалыптар — көпірге тұруды, жауырынға және қолға тұруды, қолға тіреліп барып бір жағына аударылып түсулерді үйрену үшін қарапайым, бірақ соған даярлау мақсатын көздейтін, төмендегідей жаттығуларды үнемі орындап жүрген дұрыс.

*Ер балалар үшін:*

1. Биіктігі 80 см-ге дейін қатты кедергілерден (ағаш ат, кіші ат, жиналған төсеніштер және т. б.)



56-сурет

жүгіріп келіп, алға қарай, ұзынынан алға домалап түсу (тоңқалаң асу).

2. Қолмен алға қарай көтерілген аяқтың тобық тұсынан ұстап, адымдап барып, алға қарай тоңқалаң асып түсу.

3. Жаттығуды бастар алдында жаттығушының өзі лақтырған волейбол добын қағып алу арқылы алға қарай тез асып түсуді орындау.

4. Жартылай жүрелеп отырған күйде, адымдап жүріп, ұзынынан алға қарай домалап түсу.

5. Бір аяқты сермеп, екінші аяқты тіреп итеріліп, жолдасының көмегімен баспен және қолмен тұру (56-сурет).

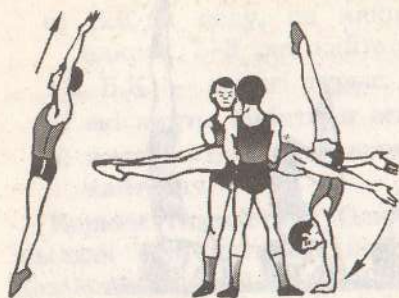
6. Бұл да сондай, бірақ қолды тіреп жүрелеп отыру қалпынан екі аяқты қабырғаға, т. б. заттарға тіреп, екі қолға тұру.

7. Баспен тұру қалпынан артқа қарай иіле отырып, басты, қолды және аяқты тіреу арқылы "көпір" қалпына аударылып түсу.

8. Қолды тіреп, жүрелеп отыру қалпынан, бір аяқты сермеп қалып, жолдасының көмегімен екі қолмен тұрады (57-сурет). Бұл жаттығуды ең алдымен қабырғаның жанын



57-сурет



58-сурет

1 м биіктікте тұрады.

10. Бір-біріне қарама-қарсы қолдарын айқастырып ұстап тұрған екі жолдасының қолдарына арқасын тіреп, екі қолмен тік тұрғаннан кейін аударылып түсу (58-сурет).

11. Бір аяқпен тұрып солға және оңға бір жақ бүйірімен аударылып түсу ("дөңгелеу" — поворот), бұл кезде бір аяқ пен бір қол аударылып түскен бүйір жақта қалады.

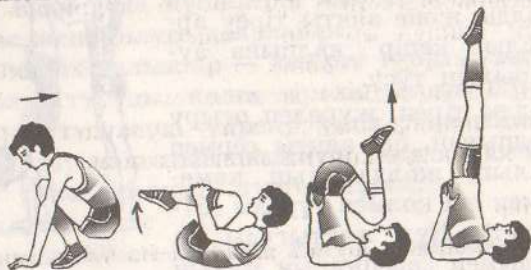
12. Көмексіз, баспен және қолмен тұру.

*Қыз балалар үшін:*

1. 5—7-сыныптарға арналған жаттығулармен шұғылдану.

2. Алға қарай созылып қойылған аяқтың тобығынан ұстап, алға қарай адымдап барып, алға домалап түсу.

Акробатика элементтері материалының ең негізгісі — домалап түсу (тоңқалаң асу) және сүйемелдеу арқылы жауырынмен және қолмен тұру (59-сурет).



59-сурет

да тұрып (қабырғадан жарты адым жерде) үйрену керек.

9. Бұл да сондай, бірақ арасының алшақтығы 50 см бірінің үстіне бірі керіліп қойылған екі кішкентай жіптен (немесе құрсаудан құрылған "терезден") тоңқалаң асып түседі. Керілген төменгі жіп еденнен

Оларды орындау техникасы мынадай болады.

Алға қарай тоңқалаң асу, денені жинақтап алып аударылып түсу. Оған керісінше, артқа қарай домалап, асып түсу, жаттығудың аяқ кезінде қолды тіреу арқылы денені аударып түсіру.

Алға да, артқа да домалап түсуді орындау үшін жинақталу қажет. Жинақталуды үйренген соң, бастапқыда біреудің көмегі арқылы, алға қарай домалап түсуге көшу керек. Жаттығу жасаушы жүрелеп отырады, бас екі тізенің арасына қарай еңкейтіледі. Қауіпсіздендіруші бала бір қолының алақанын оның желкесіне қояды. Аяқты тіреп-ітерілу қарсаңында және домалап түсудің алдында қауіпсіздендіруші қолымен жаттығушының желкесін басып, басын төсенішке тигізбей, екі тізесіне қарай жақындатады, сөйтіп, денені бірден аударып түсіруге көмектеседі. Алға қарай домалап түсуді өз бетінше орындауды үйренген соң күрделілендіре орындауға көшу керек.

Артқа қарай домалап түсуді үйренгенде жүйелілік барынша сақталғаны жөн. Артқа домалап түсуде әуелі шалқалап жатып, қолды иықтан асыра тіреу арқылы артқа тербетілуден бастаған жөн. Сосын жауырынға тұрған қалыптан артқа қарай аударылып, қолды иықтан асыра еденге тигізіп, қайтадан жүрелеп отыру. Келесі кезек — жүрелеп отырудан артқа домалап түсу, қолды тіреп тізерлеп отыру; домалап асып түсіп, аяқты алшақ қойып тіреп тұру; артқа қарай домалап асып түсу арқылы қолды тіреп отырғаннан кейін, жоғары секіру, артқа қарай қатарынан екі-үш рет домалап асып түсу; аяқты бірге ұстап жауырынға тұрудан артқа қарай домалап асып түсу.

Жауырынмен тұру шынтақты жерге тіреу арқылы жүзеге асырылады. Жауырынға тұру техникасын баянды ету үшін аяқпен әр түрлі қимыл-қозғалыстар жасау керек: аяқты бүгу, алшақ етіп ұстау, бір аяқты алға, екіншісін артқа жіберу және т. с. с.

Жалпы акробатикалық жаттығуларды үйренушінің қасында қауіпсіздендіруші болғаны жөн.

#### Сұрақтар

1. Гимнастикалық жүру мен жүгіру жаттығулары қандай дағдыларды қалыптастырады?

2. Гимнастикадағы жүру мен жүгірудің түрлерін атаңдар.
3. Лақтыру жаттығуларының маңыздылығы неде?
4. Жүк көтеру және алып жүру жаттығуларының тұрмыс-тіршілікте маңыздылығы неде? Оларды атай аласың ба?
5. Акробатика элементтері материалының ең негізгісі не?
6. Тепе-теңдікті сақтау жаттығулары қандай қасиет-қабілеттерді дамытады?

#### Тапсырмалар

1. Жүру мен жүгіруді алға қойған міндеттерге сөйкес жаттығудың барлық бөлімдерінде қолдана біліңдер.
2. Далада кішкене тастарды, қарды, кішкене доптарды алысқа лақтырып дағдыланыңдар.
3. Акробатикалық жаттығуларды орындау кезінде адам денесінің әдеттегі қалыптан тыс болуы организм мүшелерін өмірде кездесетін қиындықтарды жеңе білуге даярлайтындығы естерінде болсын.
4. Гимнастикалық жаттығуларды (әсіресе снарядта) жасағанда қауіпсіздік шаралары орындалсын.

#### ҰЛТТЫҚ ОЙЫНДАР

Адам өмірінде ойындардың алатын орны ерекше. "Бала ойынмен өседі" деген сөз жайдан-жай айтыла салмаған. Адамның өсіп-жетілуі үшін, тұрмыс-тіршілікте қажетті дағдыларды меңгеруде қимыл-қозғалыс ойындары үлкен маңызға ие болады. 5—7-сыныптарға арналған "Дене тәрбиесі" оқулығында бағдарламаның осы бөлімін қамтитын ойындар жеткілікті болғандықтан, бұл оқулықта ойындарды жекелеп келтіруді қажет деп таппадық. Және қозғалыс-қимыл ойындарының көпшілігі бір-біріне ұқсас болғандықтан өткен сыныптарда меңгерген ойындарды күрделілендіре отырып, сабақтар мен жеке жаттығулар кезінде пайдалануға болады.

Қазақ халқында көптеген қозғалыс ойындарымен қатар, көрермендерді көптеп тартатындай, ұлттық ойын түрлері жеткілікті. Біздің мақсатымыз — сол ойын түрлерінің кейбіреуімен таныстыру.

**Бөйге және аламан бөйге.** Ұлттық спорттың ең көп тараған түрі — бөйге.

Қазақстан аймағында қысқа және орташа қашықтыққа шабатын ат жарыстары мерекелер кезінде жақсы ұйымдастырылып тұрады.

Қазақта ұзақ қашықтыққа шабатын аса жүйрік аттар аламан бөйгеге қатыстырылады. Ежелгі қазақта ондай аттар 90—100 шақырым жердің апшысын қуырған. Қазіргі кезде Қостанай жылқысының тұқымы аламан бөйгеде жақсы көрсеткіштерге жетіп жүр. 1953 жылы осындай ұзақ қашықтықта Қастек қой шаруашылығының шабандозы Қастекбай Рахметжанов бір тәулікте 311,6 шақырым (км) жерді шауып өтіп, Кеңес Одағы көлемінде аса жоғары көрсеткішке жетті.

Қазақстанда бөйгеде мынадай көрсеткіштер болған.

- 7 км — 9 мин 03 с Ш. Құлымов (Алматы)
- 10 км — 13 мин 07 с К. Вьюнов (Қостанай)
- 12 км — 17 мин 46 с С. Сұлтанбеков (Алматы обл.)
- 14 км — 21 мин 30 с А. Сидельников (Қостанай обл.)
- 16 км — 23 мин 25 с М. Бейсенов (Алматы обл.)

Қостанай жылқысының тұқымы 7 шақырымды 9 минутта шауып өтеді. Бұл рекордты кезінде Кеңес Одағында Н. Попов жеңіп алған.

Қазақта аламан бөйге аса құрметті орын алады. Оның құдіретті мысалы ретінде Ақан Серінің атақты Құлагері тарихта қалды. Халқымызда ат баптау аса қатты бағаланады. Ұлтымызда Ақан сері ақын, сазгер ғана емес, жүйрік ат пен қыран құстың тамаша баптаушысы да.

**Көкпар.** Көкпар — көк бөрілер жарысы немесе көк бөрілер таласы. Қазақта "Мына жігіт — қасқыр жігіт екен" деген сөз бар.

Сонымен, көкпар ойыны — көк бөрілердің, мықты, қасқыр жігіттердің тартысы деген сөзден шықса керек.

Ат үстіндегі қарсыластар, екі топ (екі команда) арнайы бауыздалып, көкпарға тігілген ешкіні тартып алып қашады.

Көкпар ойынында жігіттің мықтылығы, батылдығы, алғырлығы, төзімділігі, тапқырлығы, ептілігі, шапшаңдығы сияқты қасиеттері сынға түседі. Сонымен қатар оның ат үстіндегі шеберлігі мен атты еркін билейтіндігі көзге түседі. Көкпар жігітке ғана емес, сонымен бірге атқа да сын. Жігіт пен ат бір-біріне сай болуы керек.

1958 жылы 6—10 мамыр аралығында Мәскеуде көкпардан I Бүкілодақтық жарыс өткізілді. Содан бері спорттың бұл түріне көбінесе Орта Азия республикалары мен Қазақстан қатынасады және соңғы жылдары осы

республикаларда жарыс өткізілуде.

**Теңге алу.** Бұл ойынның шарты — белгілі қашықтықтан атпен шауып келіп, орамалға ораулы күміс ақшаны ат үстінен еңкейіп, жерден алып кету. Ойын ептілікті, ширақтықты, икемділікті, шапшандықты, атқа бейімділікті қатты талап етеді.

Орамалға түйюлі теңгені қарсыластарынан неғұрлым көп алып, алға шыққан адам, жеңімпаз атанады. Егер жерден теңгені ала алмаса, жеңілгені.

**Қазақша күрес.** Қазақша күрес — халқымыздың ежелгі спорттарының бірі. Онда грек, рим, самбо күрестерінің айла-тәсілдері кездеседі. Күрестің бұл түрінен жарыстар 1938 жылдан бастап өткізіліп келеді. Алғашқы спартакиадалық жарысқа 1938 жылы барлық салмақ категориялары қатысты.

Республиканың алғашқы жеңімпаздары Құрманбаев (Алматы), Досқалиев (Батыс Қазақстан), Мусин (Павлодар) болды. 1940 жылы 5 салмақ категориясы анықталды. 1944 жылдан бері қазақша күрестен Қазақстан чемпионаты өткізіліп келеді. Ал 1973 жылдан бері қарай Орта Азия мен Қазақстан біріншілігінің өтуі дәстүрге айналып келеді. 1974 жылдан бері екі мәрте Социалистік Еңбек Ері Ж.Қуанышбаев атындағы жүлде үшін осы күрес түрінен дәстүрлі жарыс өткізілуде.

Қазақша күрес ережелері мен айла-тәсілдерінің бекіп дамуына әйгілі спорт шебері, атақты палуан Әбілсейіт Айханов зор еңбек сіңірді. Қазақстан республикасының еңбек сіңірген жаттықтырушысы П. Матушак пен М.Болғанбаев "Қазақша күрес" туралы оқулық кітап жазып шығарды.

Қазақша күрес тарихында республиканың бес дүркін чемпионы, Орта Азия республикалары мен Қазақстанның жеңімпазы, Балқаш мыс қорыту зауытының слесары Әлімшайхы Сләмбаевтың, екі мәрте Қазақстан чемпионы және Орта Азия республикаларының жеңімпазы, Қарағанды көмір шахтасының бөлім бастығы Клан Бақажановтың, республиканың абсолюттік чемпионы, семейлік Нариман Садуақасовтың аттары өшпестей жазылып қалды. Ал күрестің әйгілі жеңімпаздары — Ахметжан Қазымбетов, Әбілсейіт Айханов, Қабден Байдосов, Аманжол Бұғыбаевтар — күрес жолын осы қазақша күрестен бастаған болатын.



Қажымұқан



Балуан Шолақ

Күрес арқылы қазақ халқын өзгелерге танытқан халқымыздың біртуар ұлдары Қажымұқан мен Балуан Шолаққа (шын аты Нұрмағамбет) ақиық ақын Сәкен Сейфуллин мынадай өлең жолдарын арнаған екен.

#### Қажымұқан

Күресте жер жүзінде жеке дара,  
Талай дәу қыла алмаған ешбір шара.  
Еуропа, Азиядан асқандар да:  
Поддубный, Ганс, Гауан, Қазбек, Гара.

Ожар бет, қара мойын, бейне құлжа,  
Қылар ед бір салса егер мылжа-мылжа.  
Шалқиған жауырынды, бұжыр қара,  
Енгезер, үйелмен дәу, тартқан құзға.

Бұрадай шонжар, жампоз, жараған дом,  
Өркеш төс, білеу дене шойындай сом.  
Алпамса, алқам-салқам бұлшық етті,  
Құба жон, алды-артына біткендей қом.

#### Балуан Шолақ

Кеспелтек, алпаң төстек, емес иір,  
Денесі болат құрыш, жігер шиыр.  
Жалаңаш денесіне тіс батпайды,  
Көк темір, бұлшық еті түйір-түйір.

Қап-қара, күшті дене — құйған шойын,  
Топпшылы, тау бүркіттей, бұғы мойын.  
Қайраты күшіменен таңқаларлық,  
Цирктің жыққан бүктеп талай дейін.

**Тоғыз құмалақ** — қазақта кең тараған, өте қызықты, ойлы ойын. Қаратау қазбаларының арасынан табылған тас "қазан" осы тоғыз құмалақты еске салады. Бұл ойын Қырғызстанда, Монғолияда, Қарақалпақстанда, Өзбекстан қазақтарының арасында, алыс шетел қазақтарының арасында қатты дамыған.

Бұл бас шынықтыратын ойынды біздің ұлттық "шахматымыз" десе болғандай. 162 таспен ойналатын осы бір ойлы ойынның жоғалып кетпеуіне кезінде академик-жазушы Мұхтар Әуезов, Халық артисі Қалибек Қуанышбаев, техника ғылымының кандидаты М. Ибраев пен шахматшы Е.Браундардың сіңірген еңбектері өте зор.

Тоғыз құмалақтан алғашқы республикалық жарыс 1948 жылы өткізіліп, жарысқа халық ойынының шеберлері Абайдың немересі Ысқақов (Семей), Андамас Жөкеев (Қарағанды), Оспан Қаржауов (Семей), Шорман Өтегенов (Жамбыл) сияқты тоғызқұмалақшылар қатысты.

Республиканың тұңғыш чемпионы Ш. Өтегенов болды. 1948–1960 жылдар аралығында Қазақстан аймағында көптеген біріншіліктер өтті. Осы кезеңдерде қатарынан алты жыл бойы Жамбыл облысының өкілі Рахымбай Ахмамбетов бірінші орынды жеңіп алып отырды. Кейін көп жылдар бойы бірінші орынды В. Поляков пен Қасымов алма-кезек жеңіп алып отырды.

Халқымыздың кемеңгер ақыны Абай кезінде тоғыз құмалақтың аса шебер ойыншысы болған.

**Сайыс** — халқымыздың ежелгі жекпе-жек спортының бір түрі. Оның өзіндік ерекшелігі бар. Онымен сұңғыла, сырттан жігіттер ғана айналысады. Ол — ат үстіндегі жекпе-жек өнері. Бұрын қысқа найзамен сайысатын.

1929 жылы қазіргі Ұзынағаш маңында Қазақстан мен Қырғызстан сайысшылары кездесіп, онда біраз жаракаттар болды. Содан кейін сайыстың жаңа түрі, қарсыластар бірін-бірі аттан жұлып түсіретін, аударыспақ шықты. Бұл — сайыстың өңделген, мәдениеттендірілген түрі.

1958 жылдан бастап сайыс Бүкілодақтық ат спорты жарысының бағдарламасына енді. Енді бұдан бұрын өткен сайыстардың жеңімпаздарын атайық.

Жеңіл салмақта: С. Берсебаев (Жамбыл обл.), А.Оспанов (Алматы обл.), Сейтжанов (Оңтүстік Қазақстан обл.).

Орта салмақта: Б. Өтебаев (Жамбыл обл.), А. Оспанов (Алматы обл.), А.Төлеев (Шымкент обл.).

Ауыр салмақта: М. Елтезеров (Алматы обл.), Т.Байқосымов (Алматы обл.), Е. Сарымсақов (Оңтүстік Қазақстан обл.), Б.Шакиев (Алматы обл.).

Ұзынағаш совхозының шопаны Мұсахан Елтезеров Бүкілодақтық сайыста үш дүркін жүлдегер болды. Ал аға шопан Талаптан Байқосымов болса, 1958 жылдан бері қарай Бүкілодақтық сайыстарда 7 рет жеңімпаздық тұғырға көтерілді.

1966 жылы Есентукиде өткен Бүкілодақтық сайыс жарысында Қазақстан құрама командасы жеңімпаз атанып, омырауларына алтыннан алқа тақты. Ол жеңімпаздар: Боранбай Қасымбеков, Сатымбек Айтбаев, Молдажан Шалғымбаев сияқты жігіттер еді.

**Жорға жарыс.** Өзгеше ерекшелігі бар ат жарысының бір түрі — жорға жарысы. Онда аттар үстінен сүтөгілмейтін майда жүрісімен ерекшеленеді. Қазақта ежелгі де, ерте замандарда да жорға аттарды той-салтанаттарда хандар мен билер, зиялы, ауқатты адамдар мінген.

Халқымыз жорға аттарды аса қатты бағалайды. Бұл заманғы жорға жарысының қашықтығы былай белгіленеді:

Әйелдер үшін 2–3 км, жігіттер үшін 4–6 км. Кейінгі кезде 6 км қашықтықты 10 мин 26 с-та шабдар атпен жорғалатып өткен М. Елтезеров аса жоғары көрсеткішке жетті.

Белгілі шабандоз қыз Райхан Әбілахатова Қазақтың педагогикалық институтында оқып жүрген кезінде жорға жарысынан 3 км қашықтықты 5 мин 38 с-та жорғалатып өтіп, мерекелік спартакиадада Қазақстан рекордын жасады.

**Қыз жарыс.** 1600 және 2000 м қашықтыққа қыздар арасындағы ат бөйгесі Кеңес Одағының маршалы С.М.Буденныйдың ұсынысымен 1958 жылы Мәскеуде тұңғыш рет өткізілді. Одан кейін бұл жарыс дәстүрге

айналды. Бұндай жарысқа біздің республикамыздан қатысқан Алматы облысының 8-сынып оқушысы Райхан Әбілахатова жарыстың алтын медалін жеңіп алып, жарыс чемпионы атанды.

Біздің қыздарымыз одан кейін де талай рет осындай жарыстардың биік тұғырларынан көріне білді. 1965 жылы, осындай бір жарыста Э. Тұмарова Қостанай асыл тұқымының жүйрігімен 1600 м қашықтықта аса жоғары көрсеткішке жетті.

**Қыз қуу.** Қыз қуу — қазақтың ұлттық ойындарының бірі. Алғашқыда қыз он шақты метр жерден қашады да жігіт қуады. Жігіт жетсе, қызды сүйеді, ол — жеңгені, ал жете алмаса — жеңілгені. Аралық 300—400 м жер, қайтарда жігіт қашады, қыз қуады. Қыз жігітті қуып жетсе, оны қамшының астына алады, ол — жеңгені, жете алмаса, әрине жеңілгені. Ойын қызу, әрі қызықты өтеді. Ойын өзіл мен шындыққа құрылған. Қыздың сүйілуі мен жігіттің сабалуды — өзіл мен шындықтың екі дінгегі.

Бірінші Бүкілодақтық ат спортының қыз қуу түріне тек Қазақстан ғана қатысты. Онда бірінші орынды Жамбыл ауылдық кеңесінің кітапханашысы Жамал Жапсарбаева иеленген болатын. Бұл күндері спорттың қыз қуу түріне Орта Азиядағы республикалардың барлығы қатысады.

1959 жылы спорттың бұл түрі Лейпцигте өткен Халықаралық жәрменкеде көрсетілді.

### ЖҮЗУ

Адам баласы ерте замандардан бері суда жүзуді тұрмыс-тіршілікте қолданып келеді. Бірақ адам баласы туа сала жүзуді, сүнгуді, судың бетінде қалқуды білмеген. Сондықтан суға жүзуді бала кезден бастап үйренген жөн, есейе келе адамға жүзіп үйрену қиынға соғады.

Жүзіп үйренген адам әр уақытта суда апатқа ұшыраған адамдарға көмек бере алады, қиын-қыстау жағдайда судағы неше түрлі кедергілерді де жеңеді.

Судың ішінде адам салмақсыздық жағдайда болатындықтан, аяқ пен қолға, оның жеке бөліктеріне толық мәнінде салмақ түспейді. Осыған орай омыртқа жотасы созылады, дене күшейіп, ет талшықтары ұзарады. Сонын

әсерінен адам тұлғасы сымбатты болып, оның қозғалысы да әдемі көрінеді.

Суда жүзгенде адам еріксіз түрде кеуде мен іш арқылы терең дем алады да, ауаны кейін шығарады, сөйтіп, судың қысымын жеңеді. Мұның өзі тыныс алу жүйелерін жетілдіріп, жұмысын жақсартады, өкпені оттегімен барынша қамтамасыз етіп, оның көлемін ұлғайтады.

*Жүзу дегеніміз* — судың бетімен немесе ішімен белгілі бір тереңдікте қолмен және аяқпен есу қимылдары арқылы адамның жылжуы. Осыған сәйкес бір-біріне ұқсас екі дағды болады: ол — жүзу дағдысы және сүңгу дағдысы. Бірақ олардың бір-бірінен айқын айырмашылығы бар.

Жүзе білудің негізгі құндылығы — бақытсыздық жағдайға тап болған адамдарды арашалау, оларға уақытында көмек көрсету. Осыған байланысты халықты жүзуге үйрету, әсіресе жасөспірім балаларды үйрету маңызды мемлекеттік міндет болып саналады. Сондықтан жүзу сабағы мектептердің дене тәрбиесі сабақтарының оқу бағдарламалары жоспарларына енгізілген.

Жүзуді үйренуді неден бастау керек? Суға жүзу сабағын бастамай тұрып, дәрігерге көріну және одан рұқсат алу керек.

Өзен-көл, су қоймаларының маңына суға түсуге келгенде түсетін жерді тандап алған жөн. Мүмкіндігінше су түбі құмды болсын, жағасы жар емес, терең шұңқырлары мен жартасты жерлері болмауы керек. Су таза және оның температурасы  $+18^{\circ}$ -тан төмен болмауы қажет. Су астында балдырлары және су иірімі бар, ағыны қатты, су жүйесі құбырларының суға құйылатын жерінде, кір жуатын және мал суаратын жерлерде суға түсуге болмайды.

Өзеннің жоғары жағында орналасқан өндіріс мекемелерінен шыққан, қорытылған заттар мен ескірген, тоспа суды құятын жағдайда өзенге түсуге болмайды.

Суға түсетін жерлердің тереңдігі 120 см-ден аспасын. Ең дұрысы, ағысы қатты жерлерден аулақ болған жөн. Бастапқыда судың жағасында және оның тайыз жерлерінде жүзіп үйренген жөн.

Жүзушінің суда болуы оның денсаулығына және су мен ауаның температурасына байланысты. Бірінші сабақ

10 минуттан аспауы керек. Суда болатын уақыт дененің шынығыуына байланысты, ол біртіндеп ұзартыла береді.

Дене түршігіп, ерін көгеріп, бас айналып, дене әлсіреген кезде судан тез шығу қажет, өйткені суда одан әрі көбірек жүрсе, денсаулыққа зиян келуі мүмкін. Судан шыққан соң денені сүлгімен құрғата сүртіп, құлақтың ішін тазалап, денені қызарғанша ысқылау керек.

Есте сақтайтын бір жай, тамаққа тойып алып (асты іше салып), не болмаса терлеп, не дене күнге қызып тұрған кезде суға түсуге болмайды.

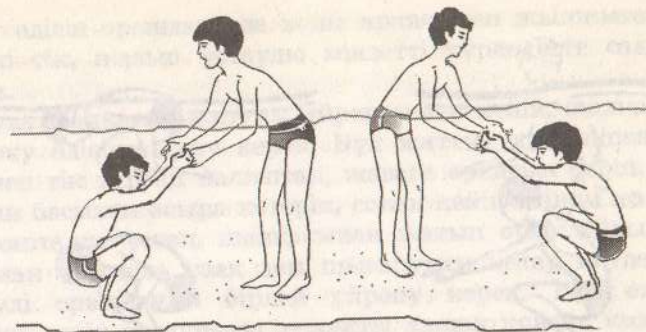
Жүзуге үйрену реті екі кезеңнен тұрады.

Алғашқы кезең — судан қорықпауды үйрену, суға бойды үйрету, онай жүзудің кейбір тәсілдерін үйрену. Осы кезеңде әр түрлі жаттығулар орындалады.

Су түбімен жылжу, суға сүңгіп үйрену, су бетімен жылжу және қалқып шығу.

Суда жүзу әдісін үйрену судың ішінде жүруден басталады. Мұндай жағдайда таякка сүйеніп немесе бір-бірінің қолдарынан ұстап жүру керек, үйренгеннен кейін жеке дара жүруге болады. Оны ойын арқылы қызықты өткізуге болады. Доппен және басқа да суға батпайтын заттармен әр түрлі ойындар ойнауға болады. Ойынды қадағалап, бақылау керек; балалар суда жақсы жүзсе, көңілді болса, өзін-өзі суда жақсы сезінсе, онда суға сүңгудің әдістерін үйренуге болады. Ол үшін балалар бір-біріне қарсы қарап, екі қолынан ұстап жүріп, сол қалыпта басы судан шығып тұруы керек. Терең дем алып, демді іште ұстаған күйде суға сүңгиді. Кім су астында өзін көбірек ұстаса, сол жүзуді, сүңгуді тез үйренеді (60-сурет). Бірінің қолынан бірі ұстап, кезекпен суға сүңгіп отыру. Бұл жаттығуды менгергеннен кейін жеке суға сүңгіп үйренуге және суда көзді ашып сүңгуге болады. Көзді ашып сүңгігенде су астында өз саусақтарын немесе судың түбін көріп, қандай екенін ажырата білу қажет.

Екінші кезең — жүзудің спорттық әдістерін үйрену — кроль (еркін жүзу), етпеттеп және шалқалап жүзу, брасс әдістері онан басқа да әр түрлі ойындарды суда ойнап, тамашалау. Жүзу әдістерін және тәсілдерін тез үйрену үшін төмендегідей арнайы жаттығуларды орындау керек.



60-сурет

Суға сүңгу әдістерін әрі қарай жетілдіру үшін су түбінен 2–3 тас немесе басқа заттарды алып шығуға болады.

Бұл тапсырманы ойын түрінде ойдағыдай орындаған соң арнайы жаттығуларға көшкен дұрыс. Бұл жаттығулар төмендегідей ретте орындалады:

- суда белуарға дейін тұру;
- терең дем алып, толық дем шығарып, бүгілген тізені екі қолмен қапсыра ұстап, кеудеге қыса су астына сүңгу (61-сурет);
- су астында болғанда (мөлшерлі уақытта) санау керек: бір, екі, үш, төрт, бес... (62-сурет).

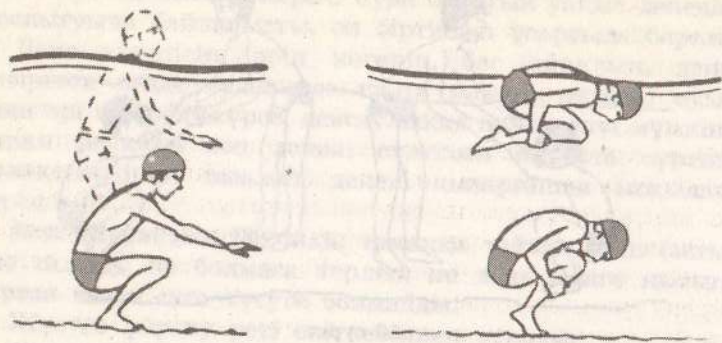
*Суға сүңгіп көтерілу әдісі.* Бұл жаттығуды орындамай тұрып, балаларға аяғын су түбінен итеріп (теуіп) су бетіне шығатыны ескертіледі. Өйтпесе, кейбіреулерінде қорқынып сезімі туындауы мүмкін, соған дайын болу, яғни тынысты тоқтатып, су астында бүктетілген күйде көппен бірге отыру керек. Бұл жаттығу да алдыңғы жаттығудағыдай орындалады, тек тыныс алынбайды.

Келесі жаттығудың мақсаты — су бетінде жай қалқып жату әдісін үйрену. Су бетіне қалқып шыққаннан кейін, қолды бастан жоғары көтеріп, денені тік ұстап, суға басты батырады. Осы күйде, суда ұзынынан жатқан қалыпта аяқ қолды созып, денені су бетінде



61-сурет





62-сурет

мүмкіндік болғанша, тыныс алмай ұстау керек. Түрегеліп тұру, су түбінде бүктетіліп отыру, су бетіне қалқып шығу, қолды жазу қалшы.

Осы жаттығуды меңгергеннен кейін келесі жаттығуға көшуге болады, ол — суда шалқасынан жату.

Алдыңғы жаттығуды орындағаннан кейін етпеттеп жатқан қалыптан арқасына аударылуға машықтану керек немесе шалқасынан жатады. Шалқасынан жатқанда денені міндетті түрде жазып ұстау керек, дене бүгілсе, суға батып кету қаупі болады (63-сурет).

Бұл жаттығуды меңгерген соң, суда етпеттеп жатқан қалыптан аяқтың күшімен судың түбінен жоғары көтеріледі. Бұл кезде дене созылады, сонан соң сол созылған бойда бетті суға батырып, демді ішке тартып жата қалады. Жылжу әдісін одан әрі жетілдіру үшін судың түбінен көтерілу күшіне, дем алмай тұру уақытына және дененің су бетінде қалқып тұруына көп көңіл бөлу керек.

Шалқалап жылжу әдісі кеудені суға төсеп, етпеттеп жатып, арқасына аударылу арқылы орындалады. Ауда-



63-сурет

рылу әдісін орындағанда және арқасымен жылжығанда денені тік, жазып ұстауды міндетті түрде есте сақтау керек.

Суда шалқалап жатуды үйренгеннен кейін, шалқалап жылжу әдісіне көшу керек. Бұл жаттығуды аяқпен су түбінен тік тұрған қалыптан, жағаға арқасын беріп, бір қолын басынан асыра көтеріп, сонан кейін екінші қолын екі қапталда ұстап, шалқасынан жатып орындайды.

Онан әрі суда ұзақ дем шығарумен қатар кеудемен жүзуді орындауды бірдей үйрену керек. Бұл әдісті үйрену үшін ең дұрысы — аяқты алшақ қойып, қолмен тізеден тірей еңкейіп, уақытты суда өткізу. Бұл кезде кеуде суда, ал иек судың бетімен бірдей деңгейде тұрады.

Жүзуші ауызды көбірек ашып дем алады, ал дем шығару кезінде ернін қысып созады. Дем алудың реті — "бір" дегенде дем алу; "екі", "үш", "төрт", "бес" дегенде дем шығару. Кеуде суда, иек су бетімен бірдей деңгейде.

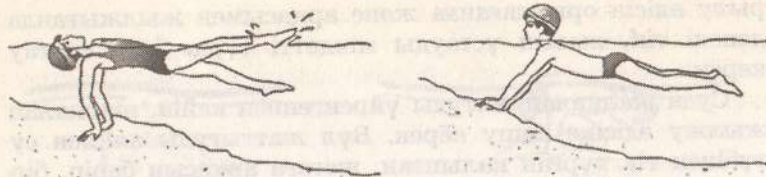
Бұл жаттығуларды меңгерген соң аяқ пен қолдың жұмыс істеу тәсілдерін және қолмен есу қозғалысын меңгеруге кірісу керек.

*Суда жылжу әдістері.* Суда жүзудің кроль (еркін жүзу), етпеттеп және шалқалап жүзу, брасс және баттерфляй секілді спорттық тәсілдері бар. Соңғы түрі кейде дельфин деп те аталады, онысы шапшаңдық әдісіне байланысты. Қырындап жүзу әдісі қазір өзінің спорттық маңызын жоғалтқанымен, су добы ойындарында, суға батып бара жатқан адамдарға көмек беру кездерінде және жүзуді жаңа бастап үйренуде жиі қолданылады.

Суға жүзуді үйренуді аяқ қимылынан бастау керек. Су жағасында отырып, аяқты бұлшық еттің күшімен кезекпен қозғау керек. "Бір" дегенде төмен, "екі" дегенде жоғары, не қайшы тәріздес, қимыл жасау қажет, аяқ қозғалысының арақашықтығы өкшеден есептегенде 30–40 см болады.

Аяқтың келесі қозғалысын меңгеру үшін, суда кеудемен және шалқалап жатып, қолды су түбіне тіреп тұру керек (64-сурет).

Аяқты қозғағанда, оны еркін, қиындықсыз және байыпты, жүйелі түрде қозғаған жөн. Суда жатып, қолмен тіреп, аяқ қозғалысын меңгерген соң, оны әрі қарай дамыту үшін, кеудені суға төсеп жылжу әдісіне көшеді: алғашқыда тыныс алуды тежеп, сонан соң басты



64-сурет

көтеріп демалу, бетті суға батырып, ұзағырақ дем шығару.

Кеудені суға төсеп жылжу мен суда жату әдістерін аяқ қимылымен алмастыра орындау:

- а) қолды екі қапталда ұстау;
- ә) бір қолын басынан асыра ұстау;
- б) екі қолын басынан асыра ұстау.

Суда аяқ арқылы жылжуды үйренген соң, қол қимылын үйренуге кіріскен жөн. Есу қозғалысының тәсілін үйрену үшін бұл жаттығуларды құрғақта орындау керек: алдымен бір қолымен қимылдау, сонан соң екі қолын алмастырып қимылдау, одан ары бұл жаттығуларды еңкейіп, сонан соң суда тұрып орындау қажет (65-сурет).

Осы қимылдарды су ішінде жүріп орындау керек. Екі қолдың алмасып отыруы міндетті, есудің бағыты алдымен алға, сонан соң артқа ауысады. Қолды созып жүру қимылы есу қимылынан тез болу керек.

Онан әрі қол қимылын дамыту аяқпен жұмыс істемей, кеудемен жылжу арқылы орындалады. Бастапқыда дем алуды тежеп, басты суға батырып ұстап, сонан соң дем алу және дем шығару керек.



65-сурет

Есу қимылын меңгерген кезде суда жылжуды аяқпен үйлестіре орындап, алдымен, дем алуды тежеп, сонан соң қалыпты дем алуға мүмкіндік береді. Қолмен екі есіп, аяқты бір-бірімен 4–6 рет алмастыру қимылында бір рет дем алу, дем шығару орындалады.

Емін-еркін 15–20 м қашықтыққа

жүзуді үйренгеннен кейін спорттық әдістерді үйренуге кірісуге болады.

*Етпеттеп еркін жүзу (кроль әдісімен жүзу)* — спорттық жүзулердің ішіндегі ең шапшаңы. Крольдың етпеттеп жүзу тәсілін үйрену үшін аяқ пен қол қимылдары тынымсыз және алмасып орындалуы керек.

Аяқ пен қол жұмыс істеген кезде, басты бір жағына бұрғанда дем алынады, екінші жаққа бұрғанда дем шығарылады.

*Шалқалап кроль әдісімен жүзудің* етпеттеп еркін жүзу әдісімен жүзуден айырмашылығы аз ғана. Шалқалап жатып, жүзуді аяғын кезекпен қозғайды, төменнен жоғары және жоғарыдан төмен, қолын басынан асыра созғанда ауада доға жасап, қолы суға жетеді, сонан соң бір қолымен екінші қолын ауыстыра отырып, есу қозғалысымен аяқтайды.

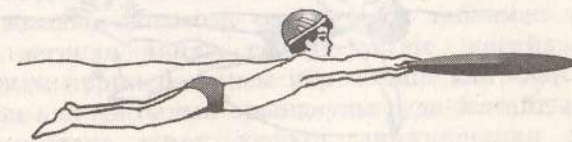
Еркін жүзудің (кроль) етпеттеп және шалқалап жүзу әдістері қатар үйретіледі, осы әдістерді үйренген соң, дельфин әдісіне, сонан соң брасс әдісіне кірісуге болады.

Крольдің етпеттеп және шалқалап жүзу тәсілін үйрену аяқтың қимылдарын одан әрі дамыта отырып, тыныс алуды ретімен үйлестіру арқылы басталады.

Бұл жаттығуды суда етпеттеп жатып, қолды алға созып, тақтайдан, не болмаса су бетінде қалқитын басқа заттардан ұстап орындау керек (66-сурет).

Осы жағдайда аяқты кезектестіріп, жоғарыдан төмен қарай және төменнен жоғары қарай қозғайды. Аяқ қозғалысын тыныс алу ретімен үйлестіреді.

Тыныс алу реттілігін үйрену үшін иекті судан шығармай және терең дем шығару арқылы суда дем алуды жақсы меңгеру керек. Жеңіл тақтайшадан ұстап, аяқ қимылы мен тыныс алу тәсілдерінің үйлесімін меңгеру, сонан соң аяқ қимылын дамыта отырып, тыныс алуды және қолмен тақтайдан ұстамай, жоғары созып жүзумен үйлестіру керек болады.



66-сурет

Аяқ қимылы мен тыныс алу тәсілін одан әрі жетілдіру жүзу кезінде бір қолды алға қарай жоғары сермеп, екінші қолды денеге жанастыра ұстау арқылы орындалады. Басты бұрып дем алу, бетті суға батырып дем шығару керек.

Қолды кезектестіріп есу қимылын үйренуді өткен жаттығудың жалғасы деп есептеу қажет.

Осы қимылдарды шеберлікпен орындау үшін қолмен кезек есу қимылын және аяқтың қимылымен үйлестіре жоғарыдан төмен және төменнен жоғары қарай қозғау керек, бұл жаттығуды орындағанда қимыл ырғағын дем алумен, дем шығарумен үйлестіре білген жөн.

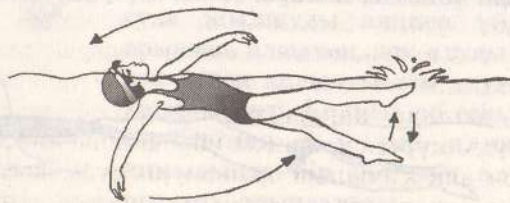
Етпеттеп еркін жүзу әдісімен жүзу тәсілін одан әрі жетілдіру үшін бұл әдісті өз деңгейінде орындау қажет. Бұл жағдайда алдынан артына қарай есу қимылын өте дұрыс орындауға көңіл бөлген жөн. Есу кезінде қолды шынтақ буынынан бүгіп, қимылды дұрыс орындау керек, өйткені тарту қозғалысы және қолды алақанымен бұрып, дененің қапталынан өтіп, артқа қарай итеру қимылын жасауға мүмкіндік беретіндей болғаны дұрыс.

Шалқалай және етпеттеп жүзу әдісінің жаттығуларын толық меңгеру үшін оларды үнемі алмастырып отыру қажет.

Шалқалап жүзу әдісінің барлық жаттығулары тоқтаусыз орындалады. Ең алдымен аяқ қимылын жасай отырып, бір қолын басынан асыра созып, сонан соң аз уақыттан кейін екі қолды кезекпен созып орындайды (67-сурет).

Суда қол қимылын үйренген соң қолды басынан асыра созып ұстайды, біртіндеп қол мен аяқ қимылының үйлесімді дұрыс орындалуы бір жүйеге түседі.

*Брасс әдісі* — көпке тараған, бұрыннан белгілі жүзу әдісінің бірі, бұған ұқсастауы — ерте заманнан келе



67-сурет

жатқан — бақаша, матросша, итше, т. б. жүзу әдістері. Шапшандығы жөнінен брасс ең соңғы орында болғанмен ол жүзудің әсем түрлерінің бірі. Басқа әдістерден артықшылығы — брасс әдісімен бірқалыпты дыбыссыз, әрі ұзақ қашықтыққа шаршамай, қолдағы заттарды суға тигізбей ұстап, тек аяқпен ғана жүзуге болады.

Бұл әдіспен жүзу қимылы төмендегідей болады: жүзу үшін суда қол мен аяғын созып етпетінен жатады, басын суға батырып тұрады. Жылжуда қол қимылы мен саусақтарын сыртқа бұрып бастайды. Есуді түзу қолмен жанына қарай, сөл төменірек артқа қарай иық деңгейіне дейін апарып бастайды да, басын судан көтеріп дем алады.

Содан соң дөңгеленген қимылмен шынтақ буынынан бүгіліп, төмен қарай түседі де, саусақтар доға жасап, ортаға қарай келеді, иек астына келіп қосылады, қол алға қарай созылады. Қолды аяқтан бұрын созғанда тізе мен жамбас буындары бүгіліп, ішке қарай тартылады. Ол жазылып, кейін серпілген кезде денені алға қарай сырғытады. Аяқтарды жазу серпінді, әрі тез болуы тиіс. Су ішінде ілгері жылжыған кезде бұлшық ет босаңсып, аяқ созылып, түзу қалпын сақтайды. Аяқ өз қимылын аяқтап, дем ішке тартылып, қол деңгейіне келген кезде есу фазасы аяқталып, дайындық кезеңі өріс алады. Бас суға батып, дем сыртқа шығарылады. Бұл әдіспен жүзу тәсілі әр түрлі және өте көп, біздер ең оңай және көпшілікке тиімді әдістерге ғана тоқталамыз.

*Брасс әдісін үйрену.* Бұл әдісте ең күрделі жұмыс атқаратын — аяқ қимылы, соны үйренуге көп көңіл бөлу керек. Аяқ қимылын үйренуді құрғақта бастау қажет, ең қажеттісі — есептей білу.

Отырған кезде қолды арт жағына тіреп, аяқты созып, "бір" деген кезде аяқтың тізе және жамбас буындарын аяқ деңгейінде алшақ ұстайды. "Екі" дегенде аяқты тобықтан бұрып, башайларды өзіне қарай иеді. "Үш" дегенде тобық буынынан шеңбер тәрізді қимыл жасап, аяқты созады, өкшемен, сонан кейін табанмен тірейді. "Төрт" дегенде аяқты созып, үзіліс жасайды. Бұл жаттығуды құрғақта жақсы үйренгенше қайталай береді. Одан соң аяқ қимылын орындауды суда жасайды, артқа қозғалмайтын тіреу қойып, шалқасынан жатып орындайды.

Қозғалмайтын тіреуге арқасын тіреп, қолды басынан асыра тіреуден ұстап орындайды. Бұл жаттығуларды суда орындау құрғақтағы сияқты төртке дейінгі есеппен орындалады. Мұны орындағанда тізе судан көрінбеу керек. Шалқасынан жатып үйренген соң, осы жаттығуды етпетінен жатып орындайды.

Бұл жаттығуды орындағанда дененің созылуын қатты қадағалау керек. Аяқ қозғалысы мен тыныс алу үйлесімділігін одан әрі дамыту үшін қолды созып, қалтқыдан (тақтайдан) немесе су бетінде қалқитын заттардан ұстап орындау керек. Содан кейін су бетінде қалқитын заттарсыз орындау керек. Қолды бастан асыра созып, аяқты итергеннен кейін дем алады.

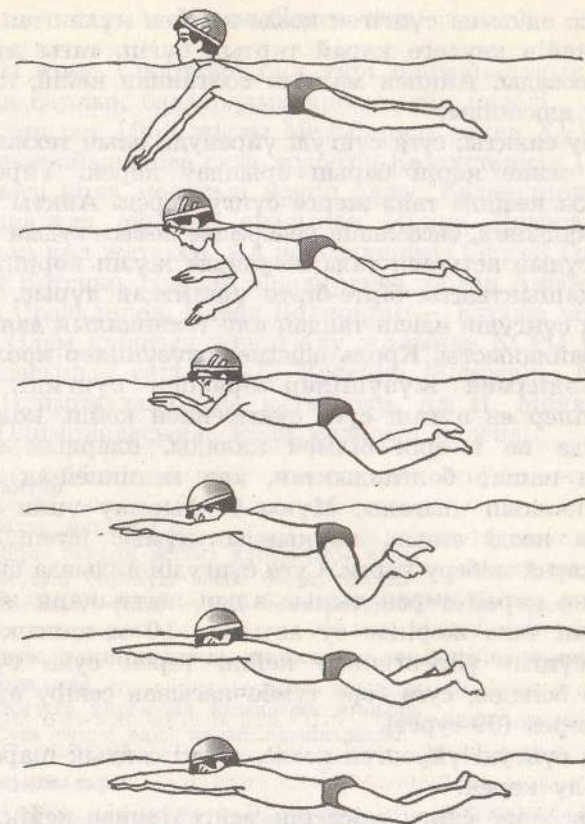
Бір аяқпен жүзу тәсілін үйренген соң қолмен жүзу тәсіліне көшуге болады. Тағы да үйренуді құрғақта бастау керек. Тіке тұрып, алға қарай еңкейеді, қолды созып, алақанды төмен қаратады, "бір" дегенде қолды иық деңгейіне дейін бұрады. "Екі" дегенде қолмен шеңбер тәрізді қозғалыс жасайды, қолды шынтақтан бүгіп, көкірекке дейін әкеліп, "үш" дегенде алға қарай созып "төрт" дегенде үзіліс жасайды.

Үзілістен кейін бұл қимылдар қайталанады, алдыңғы тыныс алуға байланыссыз, содан кейін тыныс алумен үйлестіріп қайталанады: "бір" деп қолды жазған мезетте ауызбен дем алады, "екі", "үш", "төрт" дегенде толық, ұзағырақ дем шығарады. Бұл жаттығуларды құрғақта орындап үйренген соң, су ішінде орындау керек. Ең алдымен, бір орында тік тұрып, содан соң сумен жүріп, тыныс алуға байланыссыз, содан кейін тынысқа байланысты, одан әрі суда жылжып орындайды.

Брасс әдісін, аяқ пен қол қимылын ойдағыдай үйреніп алған соң, үйлесімді қимылға көшуге болады. Ол үшін су түбінен аяқпен итеріліп, бетті судан көтермей, бір қолмен, содан соң бір аяқпен жылжиды (68-сурет).

Осы әдістерді толық меңгергенге дейін бірыңғай қимылдар қайталана береді. Бұл — қол мен аяқтың және тыныс алу үйлесімінің бірдей орындалуына әсер етеді.

Осы жағдайда қол мен аяқ, сонымен қатар тыныс алудың үйлесімділігімен болатын қимылдардың өзара байланысын табу керек. Сонда ғана алға қарай тез жүзудің мүмкіндігі туады. Бұл қимылдар өзінен-өзі қалыптаса қоймайды, көп еңбек етіп, жаттығу керек.



68-сурет

Сонда ғана етпеттеп, брасс әдісімен өте сәнді және шебер жүзуге болады.

*Суға сүңгу.* Суға батқан адамды құтқару үшін, судың түбінен әр түрлі заттарды іздеп, тауып шығару үшін суға сүңгудің практикалық маңызы ерекше зор.

Суға сүңгіген кезде техникасы жөнінен кейбір өзгерістермен крольмен және браспен жүзудің әдістері қолданылады.

Еркін жүзу әдісімен суға тек аяқтың көмегімен ғана, қолды бастан жоғары соза көтеріп немесе аяқпен де, қолмен де бірдей жұмыс істеу арқылы, басты судан шығармай, еркін жүзудегі сияқты қолмен жұмыс істеуді пайдаланып сүңгиді.

Брасс әдісімен сүнгіген кезде қолмен құлаштап еседі, содан кейін кеудеге қарай тартып бүгіп, тағы да алға қарай созады. Аяқпен малтып болғаннан кейін, қолмен жүзуді аяқтайды.

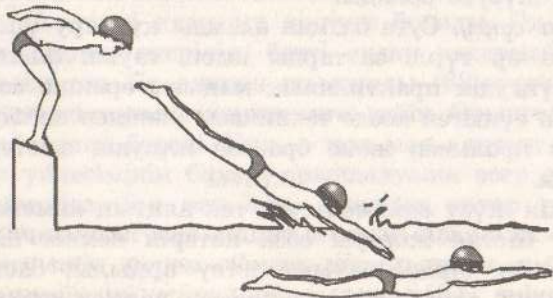
Жүзу сияқты, суға сүнгуді үйренуді, оның техникасын түсініп және көріп барып орындау керек. Үйренудің бастапқы кезінде таяз жерге сүңгу керек. Аяқты бұрылатын қалқанға, бассейнің кенересіне немесе судың түбіне тіреп, судың астымен таяз жерлерде жүзіп көріп, содан кейін қашықтықты бірте-бірте ұлғайтқан дұрыс.

Суға сүңгудің әдісін таңдап алу техникалық даярлықтарға байланысты. Кроль әдісімен жүзушілер крольмен, брасс әдісімен жүзушілер браспен сүңгиді. Суға сүңгушілер ең алғаш суға сүңгігеннен кейін, қолайсыз жағдайда не істерін білмей қалады, олардың әрекет жасауы нашар болғандықтан, көп кешікпей-ақ судың бетіне қалқып шығады. Мұны болдырмау үшін судың астында көзді ашып, қарқынды жұмыс істеп, басты төмен қарай жіберу керек. Суға сүңгудің алдында бірнеше рет ішке қарай терең тыныс алып жаттыққан жөн.

Судың таяз жерінде су астымен 10 м қашықтыққа еркін сүңгіп үйренгеннен кейін, терең суда сүңгуге көшуге болады, суға сөре тумбочкасынан секіру арқылы сүңгу керек (69-сурет).

Суға сүңгуді үйренген кезде, тиісті сақтық шаралары есте болу керек.

Жүзу және сүңгу әдістерін меңгергеннен кейін, 25 м және одан да көбірек қашықтықты кез келген тәсілмен жүзіп өтіп, жаттығудан жаттығуға қашықтықты бірте-бірте ұзарта беру керек.



69-сурет

## Мұны білген жөн!

*Суда жүзу.* Спорттың бұл түрі олимпиадалық ойындардың барлық бағдарламаларына еніп келеді.

Алғаш рет 1956 жылы Мельбурнде өткен XVI Олимпиадалық ойындарда суда жүзуден Қазақстаннан Геннадий Николаев қола медальді жеңіп алды. Қазақстаннан осы Олимпиадада әйелдер арасынан Ирина Петрова қола медальға қол жеткізді. Ал жерлестеріміз Сергей Горшков, Сергей Котенко, Нұрлан Мендіғалиев, Ерлан Аяпбергенов, Асқар Оразалинов, Павел Волковтар — Еуропа чемпиондары. Әлем кубогын жеңіп алу жолында КСРО Құрама командасының сапында С. Котенко Монреаль, Мәскеу, Сеул Олимпиадаларына қатынасса, ал Н. Мендіғалиев Сеул Олимпиадасында қола медальді иеленді.

### Сұрақтар

1. Жүзу дегеніміз не?
2. Жүзе білудің негізгі құндылығы неде?
3. Жүзуді үйренуді неден бастау керек?
4. Шомылу үшін судың температурасы неше градустан кем болмау керек?
5. Дене қызып тұрғанда, не тамақты тоя ішіп алып суға түсуге бола ма?
6. Жүзуге үйренудің кезеңдерін атаңдар.
7. Суға сүңгу әдісі қалай орындалады?

### Тапсырмалар

1. Суға түсетін жерді таңдап алыңдар. Судың түбі құмды болсын, терең шұңқырлары мен жартастары, балдырлары болмасын.
2. Суға түсетін жердің тереңдігі 110–120 см-ден аспасын, ағысы қатты жерлерде абайлаңдар.
3. Суға алғашқы түсу ұзаққа созылмасын.
4. Дене түршігіп, ерін көгерсе, бас айналып, дене әлсіресе судан тез шығуға тырысыңдар. Шыққан бойда сүлгімен жақсылап сүртіндір.
5. Суға сүңгігенде тез арада су бетіне қалқып шықпас үшін су түбінде көзді ашу, басты төмен қарай жіберу естерінде болсын.

## ШАҢҒЫ

Қазақстандағы шаңғы спортының даму тарихы еңбекшілердің жалпыға бірдей әскери оқуының (Всеобуч) енгізілуіне (1918 жылы сәуір айының 22 күні) тығыз байланысты.

1925 жылы қыс айларында (Оңтүстік, Батыс және Шығыс Қазақстанның қалаларында) шаңғы жарыстары бойынша бұқаралық жарыстар болып өтті.

Қазақ педагогикалық институтында 1931 жылы дене шынықтыру бөлімінің және Алматыда 1932 жылы Республикалық дене шынықтыру техникумының ашылуы Қазақстандағы спорттың дамуындағы маңызды оқиға болды. Петропавл қаласында 1934 жылы ақпанда өткен бүкілқазақстандық қысқы жарыстар спорттық-техникалық нәтижелердің едәуір өскендігін көрсетті.

Семей қаласында 1937 жылы ақпанның 18-нен 24-не дейін спорттың қысқы түрлері бойынша алғашқы спартакиада өткізілді. Спартакиадаға 72 адам қатынасты. Жарыс жеке сайыс сипатына ие болды.

Қазақстан шаңғышылары 1938 жылдан бастап бүкілодақтық, әлемдік жарыстарға қатынаса бастады.

Құрамында 13 адам бар республиканың шаңғышылар құрама командасы 1938 жылы шаңғымен жүгіру жарыстары бойынша еліміздің біріншілігіне алғашқы рет қатысып, 17 команда ішінен 11-орынға ие болды.

1945 жылы ашылған Қазақ мемлекеттік дене шынықтыру институтының шаңғы спорты кафедрасы республикамыздағы әдістемелік және спорттық жұмыстың орталығына айналды.

Сол жылдардан бері таза шаңғы спортының тек 500-ден астам мамандары, оның ішінде 152 спорт шебері, КСРО-ның 20, Қазақстанның 87 чемпионы дайындалды. Бұлардың арасынан А.И. Артеменко, И.И. Гаранин, В.Смирнов, В.Сахнов, К. Нагамбаевтар еліміздің мақтанышына айналды. Ал А. Артеменко тау шаңғысынан әйелдер арасында Кортина Д'Ампеццо қаласында 1957 жылы өткен VII Қысқы Олимпиадалық ойындарға алғашқы қатынасұшы.

Шаңғы жарысы барлық олимпиадалық ойындарға қатынасып келеді. Қазақстанның намысын қорғаушы Владимир Смирнов шаңғы жарысының барлық түрінен топ жарып келеді. Ол 1994 жылы Лиллехаммерде өткен Қысқы Олимпиадада 50 шақырымдық қашықтықта алдына жан салмады. Иван Гаранин 1976 жылы Инсбрукте өткен Қысқы Олимпиадада екі қола медальдің иегері болды.

1988 жылы Калгари Олимпиадасында Владимир Сахнов күміс медальді жеңіп алды. Л. Турин мен С.Тишков — КСРО-ның, КСРО халықтары спартакиадасының чемпиондары. Жастар арасында әлемнің және КСРО-ның чемпионы Қалихан Нағмановты айтпай кетуге болмайды.

Тау шаңғысы олимпиадалық ойындарға 1936 жылдан бері қатынасып келеді. Қазақстандықтарда бірінші жетістікке қол жеткізген Александра Артеменко. Ол 1952 жылы Бүкілодақтық біріншілікте күміс жүлдеге ие болды. Сонымен қатар ол — КСРО-ның елуінші жылдардағы алты дүркін чемпионы.

1961 жылы Л. Кастромина, 1955 жылы Мансұр Хұсайынов жақсы көрсеткіштерге ие болды.

1994 жылғы Олимпиадалық ойындарға Қазақстан командасы Ольга Ведяцкаямен, Андрей Колотвиндермен қатынасты.

Шаңғы даярлығының денсаулықты жақсартудағы және тәрбиедегі маңызы неде? Аязды, таза ауада шаңғымен жүру организмді нығайтады, қалыпты, дұрыс дем алуды қалыптастырады, бұлшық еттердің бірдей дамуына көмектеседі.

Шаңғымен жүру және жүгіру — күшті дамытуға, салмақты тең ұстап жүруге дағдыландырады, көзбен мөлшерлей білуге, ептілікке, табандылыққа, батылдыққа жаттықтырады.

Шаңғы тебе білу — өмірде қажетті дағды ретінде маңызы зор. Сол себепті де 8-сыныпта өткен сыныптарда менгерген, шаңғымен жүрудің, сырғанаудың, таудан түсудің, бұрылулардың әр түрлі тәсілдерін жетілдіріп, алма-кезек адымдап жүруден сырғанауға ауысуды, алма-кезек төрт адымдап жүру техникасын, еніске түсуді менгересіндер.

Бағдарламада көрсетілген оқу материалдары ауа райы жағдайларына байланысты қалалық және ауыл мектептерінде әр түрлі көлемде өтуі де мүмкін. Шаңғы сабағы өтетін орын, оның бедері мен сипаты шаңғымен еркін сырғанау үшін барлық мектептерде бірдей емес, кей жағдайларда саябақтар мен қала сыртына тұрақты түрде шығуға тура келеді.

Осылардың бәрі нақты ұсыныстар жасауға қиындық келтіреді, сондықтан да үйрену мен материалды іріктеп

алудың реттілігіне қатысты келтірілетін кеңестер тек бағыттау мақсатын ғана көздейді.

*Алма-кезек төрт адымды жүрісте итеріле қозғалғаннан кейін, шаңғышы сол қолды ілгері созады, бірақ таяқты қарға өзір тіремейді. Аяқпен (оң) келесі итерілгенде сол қолдағы таяқты шығыршығы алға қарайтындай етіп шығарады. Үшінші адымда оң аяқпен және сол қолмен итеріледі. Төртінші адымда сол аяқпен және оң қолмен итеріледі, ал сол қолын ілгері шығарады. Сөйтіп, үшінші және төртінші қадамдар басталар алдында таяқтар қарға тіреледі. Қолмен итерілу, үшінші және төртінші адымдар кезіндегі аяқпен итерілуден бұрын жүреді. Осыларды есептей отырып, осы тәсілге үйрену басталады.*

Бастапқыда қозғалыс ырғағын біршама жеңілдетілген түрде игеруге көмектесетін жаттығулар орындалады. Оқушылар "бір, екі, үш, төрт" есебінде шамалы ғана таяқсыз сырғанап жүреді. Сосын "бір, екі" есебіндегі адым кезінде таяқты салбыратып ұстап, ал, "үш, төрт" адымдау кезінде таяқтармен жеңіл итеріледі. Бұл жаттығуларды бастапқыда есеп жүргізіп, кейін жүріс жылдамдығы өскенде санауды тоқтатып орындау қажет.

Алма-кезек төрт адымды жүрісті жасағанда кейбір оқушыларда әлі де болса қол қимылының сырғанайтын адыммен үйлесімсіздігі байқалады.

*Кең таралған қателер:* қолдарды қатты ұстау, таяқты қатты қысып ұстау, таяқтың ұшын шаңғы жолынан едәуір қашық қою. Тіпті екі адымды жүрістің аяқты бүкпей жүру секілді қателері де кездеседі.

*Алма-кезек екі адымды жүрістен бір мезгілдегі жүрістерге ауысу.* Екінді азайтпай, қозғалыс ырғағын жеңіл және дәл өзгерте білу біліктілігі — шаңғышы техникасына қойылатын басты талаптардың бірі. Шаңғы даярлығы сабақтарында алма-кезек жүрістен бір мезгілдік жүріске — бір адым арқылы ауысудың, яғни тек осы түрін (екі және үш адым жасай ауысу түрлері де бар) үйренудің өзі жеткілікті. Оң қолды ілгері шығарып, итерілу аяқталғаннан кейін, сол аяқтағы шаңғымен сырғанап отырып, шаңғышы тірелген аяқпен аттас сол қолды жайлап, ілгері шығара бастайды. Сол аяқпен итерілу аяқталғаннан кейін екі таяқты қарға тірейді. Дененің салмағын оң аяққа ауыстырып, шаңғышы бір

мезгілдегі жүрістегі секілді қолдармен итеріле бастайды да, оны сол аяқты оң аяқтың жанына өкелумен аяқтайды.

Қозғалысты алғашқыда таяқсыз, кейін таяқпен жеңіл итерілу арқылы үйренген жөн. Алма-кезек жүрістен бір мезгілдегі жүріске ауысу дағдыларына қысқа қашықтықтарды үлкен шапшаңдықпен өтуді көп қайтара қайталау жолымен қол жеткізуге болады.

*Шаңғымен ылдига қарай түсу.* Ылдига қарай тура және қиғаш сырғанап түсуге болады. Бастапқыда еніске сырғанап түсу әдістерін үйрену, тегістеу, жайпақ жерде (тіктігі 4—5°) орындалады. Қар қабаты қатты болсын, бірақ мұзды болмасын, түсетін беткейдің биіктігін бірте-бірте арттыру керек. Тек осындай беткейлерден батыл түсуді үйренгеннен кейін ғана тік және ұзындау қыраттардан түсуге болады.

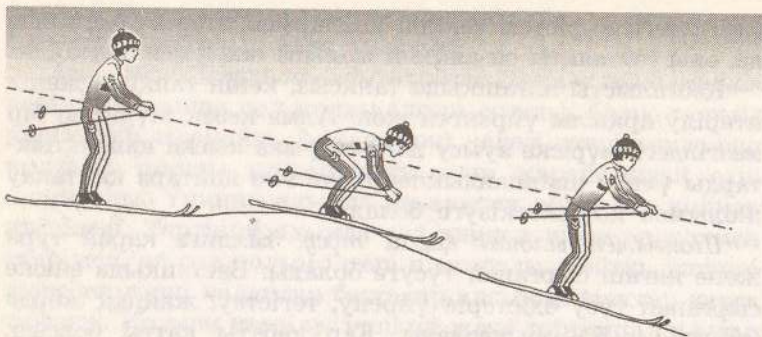
Беткейден сырғанап түскенде нық, жақсы тұру үшін, бір аяқ аздап алға шығарылып қойылады. Таудан қиғаш сырғанап түскенде, дененің салмағы төменгі жақтағы шаңғыға түсіріледі. Жоғары жақтағы шаңғыға онша салмақ түспейді. Салмақ көп түспейтін шаңғымен алға қарай шығып, сырғанап отырады. Қар бос болса, шаңғы бірқалыпты жақсы сырғанап, бұл ретте шаңғы бір-біріне жақын ұсталады. Яғни, екі шаңғының арасы қардың қалыңдығына байланысты болады.

Мұздақ немесе қары әбден тапталған беткейден сырғанап түсу қиын. Тепе-теңдікті сақтау қиын болады.

Төбеге қарай шыққанда немесе ойлы-қырлы беткейден төмен сырғанап түскенде аяқтың тізесін бүгу керек, тіпті қажет болса, бүгіліп отыруға да болады. Ойлы-қырлы жерге жақындап келгенде төмен отыру керек, төбешіктен қайта сырғанағанда денені жазу керек.

Беткейден төмен сырғанап түскенде аяқты түзу ұстауға, денені алға қарай еңкейтуге, қолды жоғары көтеруге немесе таяқтарды алға ұстауға болмайды. Сырғанағанда дұрыс тұруға назар аудару қажет. Салмақты аяқтың өкшесіне емес, аяқтың ұшына түсірген жөн.

Шаңғышы төбешікке жақындағанда оның үстінен төмен еңкейіп өтетіндей болу үшін, аяқтарын бүгіп сырғанау қажет. Төбешіктен түсіп келе жатып, секіру әрекетінің алдын алу үшін, аяқты жазу керек, бұл қимыл шаңғының қардан ажырамауы үшін атқарылады. Беткейдің тегістеу бөлігінде, төменге түсу әрекеті жалғас-



70-сурет

тырылған кезде, жоғары жылдамдықты алу үшін қайтадан еңкейіп, аяқты бүгіп сырғанау қажет (70-сурет).

Ойпатқа жақындаған мезгілде шаңғышы төмен еңкейеді.

Ойпатқа сырғанап түскенде, шаңғышы ойпаттын түбінде қайтадан тік тұрып сырғанау үшін аяқтарын жазады. Ойпаттан өтіп шыққан шаңғышы жылдамдықты және беткейдің тіктігін есепке алып, аяқтарын бүгіп, кеудесін артқа шалқайтып сырғанайды, жылдамдық өте жоғары болса, бір аяғын сәл алға шығарып сырғанайды.

Кемерлерді басып өтетін кезде немесе дөңестен өту уақытында шаңғышы ұшып кетпеуге тырысады немесе мүмкін болса, ұшу қашықтығын (аралығын) қысқартуға ұмтылады. Ол үшін кемермен жүрген кезде төмен еңкейіп, аяқты бүгу қажет, ал кемерден өткен бойда аяқты, тізе буындарын, тез жазу керек. Соның нәтижесінде шаңғы қардан ажырамайды, көтеріліп кетпейді.

Сырғанау жылдамдығы күрт төмендеген уақытта (ойпаттан шығу, қарсы беткейдің кездесуі, қатты шаңғы жолынан жұмсақ жолға, жұмсақ қарға шығу және басқалар) алға құлап түспеу үшін бір аяқты алға шығарып, кеудені шалқайта ұстау керек.

*Өрге шығу тәсілдері.* Ойлы-қырлы жерлерде шаңғымен жүрген кезде шаңғышыларға тіктігі, ұзындығы және бедері әр түрлі келген төбешіктерден өтуге тура келеді. Шаңғы тебу тәсілін үйрену және жарыстарды ұйымдастыру кезінде негізінен шаңғы жолындағы төбешіктерден өту әдістері қолданылып, олар жүгіріп сырғанау немесе адымдап жүру арқылы қозғалыс жылдамдығын шапшаң-

датады. Тек сирек кездесетін жағдайда жолдың бөліктері кейде тік, өр болып келген кездерде және дайындығы төмен болған уақытта немесе шаңғы шала майланған болса, шаңғышылар өрге шығудың жылдамдығы төмен әдістері — "жартылай шыршалап" және "шырша" әдістеріне лажсыздан көшуге мәжбүр болады. Серуендеген кезде, тіпті шаңғысыз жүрген уақытта да көбінесе өрге шығудың "жартылай шырша", "шырша" және кейде "саты" ("баспалдақ") тәсілдері пайдаланылады (71-суреттер).

Өрге шығу тәсілдерін таңдауға тек өрдің тік болуы ғана емес, мынадай басқа себептер де әсер етеді: шаңғының қарға жабысуы, шаңғышының дене және техникалық дайындығы, оның сол сәттегі шаршағандығы және шаңғы жолының жағдайы. Жағдай қолайлы болған сәтте дайындығы жақсы балалар тіктігі 5° беткейлерге жылдамдықты төмендетпей, алма-кезек, екі адымдап жүру әдісімен шыға алады. Жағдай онша қолайлы болмаған кездерде, тіпті жайпақ беткейлерде де сырғанап жүгіріп және адымдап жүру тәсілдеріне көшуге мәжбүр болады.

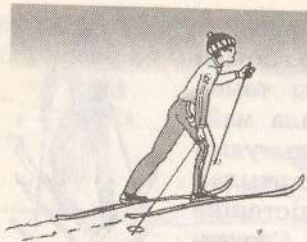
Өрге сырғанап шығу кезінде алма-кезек екі адымдап жүру тәсілімен салыстырғанда кеуде көп еңкейеді (72-сурет), адым ұзындығы азаяды, қолмен итеру әрекеті бір мезгілде аяққа күш салып жылжу қозғалысына сай келеді. Шаңғышы осы кезде бірден күш алып, тағы да қолын сермеп, аяқпен итеріп алға жүреді. Бір қолдың жұмыс уақыты екінші қолмен итеріп жүру әрекетіне үйлеседі. Төбенің тіктігі артқан сайын шаңғышы таяққа үздіксіз сүйенеді, тәсілдердегі барлық өзгерістер алма-кезек екі адымдап жүру әдісімен салыстырғанда көзге көбірек шалынады.

Осының барлығы шаңғының қарға жабысуын көбейтпеу және оның тайғанақтауына жол бермеу қажеттігінен туындайды. Таяқ қар үстіне 65–75°-қа дейін бұрышталып қойылады. Аяқпен итеріп тебу ұзаққа



71-сурет





72-сурет



73-сурет

созылады. Аяқты алға шығарған кезде табанның тайғанақтап кетуіне жол бермеу керек, себебі бұл тежелу қалпына алып келеді және жылжуды қиындатады. Бұл өз кезегінде басқа да кемшіліктерге душар етеді.

Сырғанап жылжып өрге шығу әдісін жақсы дайындалған шаңғы жолында, ал алғашқыда жайпақ төбеде үйренген дұрыс. Оқушылар тегіс жерде алдын ала жылдамдық алып, ұзындығы 25–30 метрлік өрге шығады. Бұл әдісті біртіндеп меңгергеннен кейін беткейдің тіктігі 5–6°-қа артады. Бірақ сырғанап жылжу әдісін толық меңгеріп алмайынша, тіктігі біртіндеп артатын төбеге шығуға асықпаған жөн. Өрге жүгіріп шығу әдісі тіктігі орташа беткейде, ал сырғанау қиын болса, жайпақ төбеде қолданылады. Өрге шығудың осы әдісіне көшу сондай-ақ басқа себептерге де байланысты. Осы кезде сырғанау уақытының едәуір қысқарғаны байқалады, бұл жүгіру әдісіне уақытша көшуге тура келеді деген сөз.

Өрге адымдап шығу әдісі сырғанап шығу мүмкін емес немесе мақсатқа сай емес болған жағдайда (күш көп жұмсалатындай себепті) қолданылады.

Өрге қиғаштап шығу, "жартылай шырша", "шырша" әдістерімен тік өрге шығу тәсілдерінің техникасы 5, 6-сынып оқулығында толық айтылған, сол себепті оған осы оқулықта қайта оралуды қажет деп таппадық (73-сурет).

Шаңғымен жүгіру тәсілдері шаңғымен жүрудің алуан түрлі әдістері болып табылады. Олар ойлы-қырлы жермен 3000 метрді жүгіріп өтудің нақтылы жағдайында қолданылады. Шаңғы жүрістерінен көбінесе алма-кезек екі адымдап, адымдамай және сырғанауға көшу әдістері, өрге шығу әдістерінен: сырғанау, жүгіру және адымдап

жүру әдістері, жүгіріп келе жатқанда бұрылу үшін аттап және шаңғыны қатар қойып бұрылу әдістері қолданылады.

#### Сұрақтар

1. Тау шаңғысынан Олимпиадалық ойындарға Қазақстаннан алғаш қатынасқан кім?
2. Алма-кезек төрт адымды жүрістің ерекшелігі неде?
3. Ылдиға қарай қалай сырғанап түсуге болады?
4. Өрге қандай тәсілдермен шығуға болады?
5. Ойлы-қырлы жерлермен шаңғымен жүргенде қандай тәсілдер көбірек қолданылады?

#### Тапсырмалар

1. Алма-кезек төрт адымдап жүрісте қолды, таяқты қатты қысып ұстамаңдар.
2. Таяқтың ұшын шаңғы жолынан едәуір қашық қойыңдар.
3. Ойлы-қырлы беткейден сырғанап түскенде тізені бүгуді ұмытпаңдар.
4. Сырғанап түскенде салмақты аяқтың өкшесіне емес, ұшына түсіріңдер.
5. Ойпатты басып өтетін кезде, оған жақындағанда төмен еңкею қажеттігі естеріңде болсын.

#### ДАЛА ЖАРЫСЫ (КРОСС)

Жүгіру көбінесе организмнің жалпы төзімділігін қалыптастыратын жаттығу болып табылады. Шапшаңдыққа жүгіру қимылдың шапшаңдығын дамытады және жетілдіреді, ал кедергілерден қарғыш жүгіру сонымен қатар ептілікті қалыптастыру үшін тамаша жаттығу болып табылады.

Дала жарысы дегеніміз — табиғи ойлы-қырлы жерлермен жүгіру. Жүгіргенде мыналарды есте ұстаған жөн: шөбі жоқ тегіс жерлермен (жолдармен, соқақтармен) жүгіргенде бұрын айтылғандай тәсілдермен жүгіру қажет. Қалың шөп өскен тегіс жермен жүгіргенде аяқты шұңқырға, тесікке тығып алмас үшін жолыңа мұқият қарау керек. Дененің тұрақты қалпын сақтау үшін аяқты өкшеден басып, ұшына аудару қажет. Қалай болғанда да, аяқты жерге "тырпылдатып" баспай, жұмсақ басу керек.

Өрге қарай қысқа адымдап, кеудені ілгері еңкейтіп, аяқтың ұшымен жүгіру керек (74-сурет).



74-сурет



75-сурет

Тік беткейге жүгіріп шығу қиын, сондықтан да жүріске ауысып және тіке немесе қиғаш жүрген дұрыс.

Беткейден жүгіріп түскенде денені біраз шалқайтып, екпінді аздап кідірте түсу керек (75-сурет). Аяқты жерге өкшемен қою қажет. Адымды кең етіп басу арқылы ылдиды жердің етегінде, тегіс жерге шыға берісте шапшаңдықты ұлғайтуға болады. Өте тіке беткейлерден қиғаш немесе жай жүріспен түскен жөн. Биік өскен шөптің ішімен жүгіргенде аяқты жоғары көтереді, терең емес судан өткенде де осылай жүгіреді, тек адым арасы шағын болады. Өте терең жерлерді адымдап, жай жүріп өту қажет. Жолшыбай кездесетін, онша енді емес ордан (ені бір жарым метрге дейінгі) кеңірек адымдап өткен дұрыс (76-сурет). Ордың екінші жағына шыққаннан кейін, кідіріместен одан әрі жүгіре беру керек, осындай әдіспен



76-сурет

жолшыбай құлап жатқан ағаштардан да аттап өтуге болады. Өте жуан ағаштардың үстінен басып өтеді.

Суы жоқ кең орлардан өткенде күшті сақтау және қозғалыс ырғағын бұзып алмау үшін ішімен жүгіріп өту керек. Жүгірген

кезде қолды шынтак буынынан бүгіп ұстайды да оны денеге қыспай, аяқтың ырғағына сөйкес, емін-еркін сілтеп, қозғап отырады. Биік бұталардың арасымен жүгірген кезде қолды алға қарай көтеріп ұстау керек және ол әдеттегіден өте жоғары болады (шамамен алғанда, көздің тұсына дейін).

Жаттығуға қызығушылықты арттыру мақсатында дала жарысына дайындықты ойын түрінде өткізу керек.

"Түлкі" ойыны орман-тоғайда, мүмкіндігінше, ойлы-қырлы жерлерде өткізіледі. Жақсы жүгіретін балалардың бірі "түлкі" болып тесігі бар қапшыққа әк (известь) ұсақталып жыртылған қағаз қиықандары немесе соған ұқсас заттар салып алып, орман ішімен жүгіріп кетеді. Әрине, тесіктен жаңағылар төгіліп, артында із қалдырады. "Түлкіге" өзінің ізін күрделілендіруге, жаңылыстыруға, жалған із жасауға рұқсат етіледі.

Бірнеше минуттан кейін "түлкінің" соңынан қалған қатынасушылар жүгіреді. "Түлкіні" бірінші тапқан ойыншы ұтады. "Түлкі" өзінің соңғы қалдырған ізінен 10 м қапшықтыққа жасырынуына болады.

**Белгілер бойынша жүгіру.** Жақсы жүгіретін бір немесе екі бала өздеріне ғана белгілі бағытпен өзгелерден 10–15 мин бұрын орманға жүгіріп кетеді. Олар жолда белгілер қалдырады: бұтақтарды сындырады, таяқ шаныппып кетеді, жапырақтарды жұлады және т. б. Қатынасушылардың қалғандары осы белгілерді бағытқа алып, алдыңғылардың соңынан жүгіреді.

**Ізбен жүгіру.** Белгілі бір бағытпен даярлығы шамалы топ жүгіріп кетеді. 15 мин өткен соң жүгіріп кеткендерді қуып жету мақсатымен қалған балалар жүгіреді. Олар алдыңғылардың ізін тауып (тапталған шөптер, құмдағы іздер, сынған бұтақтар және т. б.) жүгіреді. Бұл жүгіріс қарапайым болғанымен өте күрделі, себебі ізді байқау үшін тапқырлық пен байқампаздық керек.

**Белгіленген бағытқа жүгіру.** Топқа сөреден (мысалы, 1000 метрге немесе басқа қапшықтыққа) дәл солтүстікке жүгіруге тапсырма беріледі. Қапшықтық соңында (мөреде) мұғалім көмекшісі жалауша ұстап тұрады. Бірінші жүгіріп келген бала жеңіске жетеді. Мұндай дала жарысында бағыт белгілер бойынша (ағаштың мүгі мен бұтақтары, түбірлерге салынған белгі) анықталады.

Жоғарыда келтірілген ойын — дала жарыстары жаттығуларын түрлендіріп, оларды қызғылықты және тартымды етеді. Осындай ойындарды өздерің де ойластырғандарың жөн. Дала жарысы өткізілетін жерлерде табиғи және қолдан жасалынған кедергілер (орлар, шұқырлар, қоршаулар, құлатылған ағаштар, өрлер мен ылдилар, құмдауыт жерлер мен тас жолдар және т. б.) болғаны дұрыс.

#### Сұрақтар

1. Дала жарысы дененің қандай қасиет-қабілеттерін қалыптастырады?
2. Дала жарысы дегеніміз не?
3. Өрге қарай қалай жүгіру керек?

#### Тапсырмалар

1. Шөбі қалың өскен жерлермен жүгіргенде алға таман қарап отырындар.
2. Беткейден жүгіріп түскенде денені біраз шалқайтып, екпінді аздап кідірту қажеттігін есте ұстандар.
3. Терең емес судан өткенде, биік өскен шөптің ішімен жүгіргендегідей, аяқты жоғары көтеріп жүгіріңдер.

### СПОРТ ОЙЫНДАРЫ

Мектеп оқушыларының дене тәрбиесінің жалпы міндеттері 1–4 және 5–11-сыныптардың оқу бағдарламаларында баяндалып және оқушылардың жас ерекшеліктерін есептей отырып нақтыланған. Алайда олардың барлығы да оқушылар дене тәрбиесінің міндеттері және жалпы бағыттылығымен айқындалатын белгілі бір тұтастықты, сонымен бірге сыныптан сыныпқа өткен сайын, қатаң сабақтастықты сақтауды қарастырады.

Бағдарламада берілген дене жаттығулары білімділік, сауықтыру және тәрбиелік міндеттерді де есепке ала қарастырады. Дене жаттығуларының сондай міндеттері спорт ойындары арқылы да шешіледі. Баскетбол, волейбол, футбол, қол добы ойындары бойынша әр жылға арналған бағдарламаларда техникалық тәсілдер мен тактикалық іс-әрекеттердің тізімі берілген. Өткен сыныптарда меңгерген әдіс-тәсілдер мен іс-қимылдарды жетілдіре отырып, жаңа материалдарды меңгеретін боласындар.

### БАСКЕТБОЛ

Баскетбол — доппен ойналатын ойын. Ойынның мәні — ережеде көрсетілген уақыт ішінде қарсылас команданың корзинасына көбірек доп салуға деген ойыншылар ұмтылысынан көрінеді. Допты тек қана қолмен ойнайды. Команда құрамы 10 адам болады. Алайда алаңда әр жақтан 5 адам ғана ойнай алады. Алаңның көлемі онша үлкен емес (26x14) м. Осылардың барлығы допқа ие болып және оны корзинаға лақтыруға немесе қарсыластың шабуылына белсенді түрде қарсылық жасап, допқа ие болуға ұмтылуға мүмкіндік жасайтын, серіктестердің өзара, дәл іс-әрекеті қажет болатындай ойын жағдайын жасайды. Ойында жүгіріс, жүріс, секірулер мен лақтырулар секілді қозғалыстың табиғи түрлері пайдаланылады. Олар қолданылатын жағдайдың көп түрлілігі мен өзгермелілігі, адамда дене қабілеттерінің дамуының белгілі деңгейін, қозғалыс біліктілігі мен дағдыларының мол қорының болуын талап етеді.

Баскетболмен шұғылдануды дұрыс ұйымдастыра білсе, оның адам ағзасына жан-жақты, жақсы әсері мол.

Қазақстанда баскетболдан бірінші жарыс спартакиада деңгейінде 1928 жылы өтті. Ол алғашқы халықаралық жарыс темір жол мектептері командаларының арасында республиканың сол кездегі астанасы Қызылорда қаласында және Ташкентте өткендігі тіркелген.

1947 жылы КСРО чемпионатында Қазақстанның ерлер командасы құрметті алтыншы орынға, ал әйелдер командасы төртінші орынға көтерілді.

1948 жылғы Орта Азия және Қазақстан командалары арасындағы жарыстарда алматылықтар алда болды. Команда мүшелері Уайс Ақтаев, Арменак Алачачян, Марат Жиенбаев, Владимир Мұхамеджанов, Александр Бухваловтар жұптарын жазбай, финалға бірге шығып жүрді.

1990 жылдары Сеул Олимпиадасының чемпионы Валерий Тихоненконың жұлдызы жарқырады. Ал республикада баскетболдан әйелдер командасының арасынан Надежда Ольхованың есімі ерекше аталады. Ол КСРО Құрама командасының құрамында Мәскеу және Монреал Олимпиадалық ойындарына қатынасып, екі мәрте Олимпиада чемпионы атанды.

Қазіргі уақытта біздің елімізде таралған спорттың көптеген түрлерінің арасынан, көпшілікті өзіне тартуы жөнінен баскетбол алғашқы орындардың бірін иемденуде.

Бұл ойын балаларды көбірек қызықтыруда. Төменгі жастағы балалар кіші баскетболмен көптен айналысады. 8-сынып оқушылары төменгі сыныптарда үйренген дағдыларды жетілдіріп, шапшаңдықты және бағытты өзгертіп, допты алып жүруді, допты жұлып алуды, қағып жіберуді, т. б. меңгеретін болады.

*Қозғалыста (жүгіруде) допты беру және ұстау.* Баскетбол ережесінде қолында добы бар ойыншының жүрісін (екі адым) шектейді. Допты қозғалыста ұстап және беру үшін баскетболшы тек екі адым ғана жасай алады. Жүгірудің бөліктеріне (фазаларына) тірелетін және тірелмейтін жағдайларын алмастырып отыру тән. Бұлай үйлестірудің жалпы құрылымы мынадай: тірелмейтін жағдайда допты ұстайды (аяқ жерге тірелгенде бір адым жасалады деп есептеледі). Сосын басқа аяқпен екінші адым жасалады да, одан кейінгі тірексіз жағдайда, яғни үшінші адым жасалып болғанша допты қолдан жібереді (77-сурет). Сөйтіп, бірінші адымның алдындағы тірексіз жағдайда допты ұстау үшін қолды алға созып, сосын оны кеудеге қарай тартады да, келесі екі адымда допты беру үшін алға шығарады.

Қозғалыс кезінде допты беру секіріс кезінде де, орындалуы мүмкін. Бұл ретте секіру екінші адымда бір аяқпен итерілу арқылы орындалады. Допты өте шапшаң беруді жүгірістің алғашқы адымында да жүзеге асыруға болады.

Тек тірексіз фазаның кезінде де орындалуы мүмкін: допты тірексіз жағдайда қабылдап, осы жағдайдан беруді орындайды. Баскетболшы бір адым да жасамай, қолға тиген бойда, келесі адамға береді.



77-сурет

*Шапшаңдықты және бағытты өзгертіп допты алып жүру.* Шапшаңдық пен бағытты өзгертіп доп алып жүруді бастапқыда баяу жүгіріс кезінде орындау керек. Кейін шапшаңдықты бірте-бірте арттыра түседі. Бағытты өзгертіп алып жүру ептілігі ойын кезінде қорғаушының қарсы қимылын жеңу үшін қажет. Бағытты өзгерту үшін, мысалы, допты оң қолмен алып жүрсе, онда сол аяқпен адым жасалады, доп ілгері-төмен итеріледі және сол қолмен допты алып жүріп, қозғалыстың бағытын өзгертеді.

*Қозғалыс кезінде допты лақтыру.* Әдетте лақтырулар жүгірістен кейінгі секірулерде орындалады. Сөйтіп, қозғалыс кезіндегі лақтыруларға қозғалыс уақытындағы допты берулер секілді қимылдар кескіндемесі тән. Бұл жағдайда секірулер тіке, жоғары қарай орындалады.

Қозғалыс кезінде 180°-қа және 360°-қа бұрылыстар жасалуы мүмкін.

*Допты қозғалыс кезінде беру.* Доп бұл тәсілмен командалас екі ойыншы бір бағытқа жүріп, не жүгіріп бара жатқанда беріледі. Қабылдаушы ойыншы қарсыласы жоқ ашық жерге шығуға тырысады, ал беруші ойыншы ыңғайлы сәтті пайдаланып допты екі қолмен кеудеден, бір қолмен иықтан, бүйірден немесе төменнен, не допты еденнен шоршытып өз серігіне қарай лақтырады. Жаттығуды жұптасып не үш бұрышта тұрып үйренеді.

Қозғалыс кезіндегі лақтырулар бір аяқпен итеріліп секіру кезінде орындалады. Орын ауыстыра жүріп, баскетболшы тірексіз жағдайда допты ұстап, жерге түскеннен кейін бірінші адымды, сосын екінші адымды жасайды. Секіру үшін ол осы аяқпен серпіледі. Қолдар бұл ретте жоғары қарай созылып және қолдың бір-қалыпты қимылымен лақтыру жүзеге асырылады.

*Допты айып алаңынан баскетбол себетіне лақтыру.* Оқушылар төмендегі жағдайларда: айып добын лақтыратын алаңда тұрып, допты еденге бір-екі рет соғып-шоршытып, терең тыныс алып демді шығарғаннан кейін кеудеден екі қолмен немесе бір қолмен екіншісіне жәрдемдесе отырып, бір қолмен иықтан асыра лақтырады.

*Допты жұлып алу, қағып жіберу, қағып әкету.* Допты жұлып алу — қарсылас ойыншы допты ұстап тұрғанда



78-сурет

қолданылады және қолмен өзіне қарай жұлқып тартып, немесе ілгері, төмен қарай итеру арқылы жүзеге асырылады. Екі жағдайда да бөрінен бұрын қарсыласқа өте жақын келіп, қолайлы кезеңде допты қатты ұстау қажет.

Егер қарсылас допты ұстап тұрса, онда өзіне қарай екі қолмен жұлқи тартып алып, денені бір мезгілде бұра, қарсыласқа арқанды бересің (78-сурет).

Қолдан допты қағып жіберу — қолдың қырымен допты жоғарыдан не төменнен ұрып жіберу арқылы жүзеге асырылады.

Допты қағып әкету — допты алып жүру мен беруге қарсы әрекет есебінде қолданылады.

#### Сұрақтар

1. Баскетбол ойынының мәні неде?
2. Баскетбол алаңының көлемін атаңдар.
3. Баскетбол ойынында қозғалыстың қандай табиғи түрлері пайдаланылады?
4. Қазақстанда баскетболдан алғашқы жарыс қашан өтті?

#### Тапсырмалар

1. Допты қозғалыста ұстап және беру үшін екі адымнан артық жүріс жасауға болмайтындығы естеріңде болсын.
2. Шапшаңдықты өзгертіп, доп алып жүру техникасын меңгеру үшін, бастапқыда баяу жүріс кезінде байқап көріндер.
3. Қозғалыс кезіндегі бұрылулар 180-қа дейін жетуі мүмкін екендігін есте ұстаңдар.

## ВОЛЕЙБОЛ

Волейбол ойыны — еліміздегі ең көп таралған ойындардың бірі. Ойын ережесінің жеңілдігі, қажетті құрал-жабдықтардың өте күрделі болмауы, тартымдылығы оны бұқаралық сипатқа ие етті. Онымен барлық жастағы адамдар айналыса алады.

Волейбол Олимпиадалық ойындар бағдарламасына 1964 жылдан кіргізіліп келеді. Қазақстан волейбол командасы 1966 жылдан бері сенімді ойын жолына көшкен.

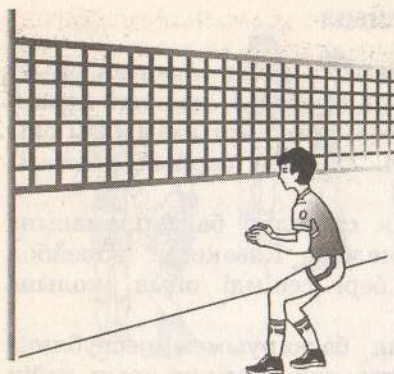
Октябрь Жарылқаповтың басқаруымен республика командасы КСРО чемпионаттарында төртінші орын, кейін үшінші орын алып, 1966 жылы екінші орынға көтерілді. Алматылықтар Ж. Сауранбаев, В. Кравченко, О. Антропов, Н. Никитина-Смолевалар Одақ құрама командасына еніп, Еуропа, Әлем біріншіліктерінің чемпионы, ал кейінгі үшеуі 1968 жылғы Мехикода өткен Олимпиадалық ойындардың чемпиондары атанды.

Қазақстанның клубтық "Буревестник" командасы 1969 жылы КСРО чемпионы атанып, 1970—1971 жылдары қатарынан екі рет Еуропа кубогін жеңіп алды. Ал Қазақстанның әйелдер арасындағы Алматы үй құрылысы комбинатының командасы кезінде Кеңес Одағында алдыңғы орында болды. КСРО чемпионы, екі рет Еуропа кубогін жеңіп алған.

Қазақ волейболында Октябрь Жарылқаповтан кейін Жәнібек Сауранбаевтың есімі жарқырап көрінді. Ол Қазақстанда волейболдың дамуына өте зор еңбек сіңірді, әлемдегі таңдаулы төрешілер қатарына да көтерілді.

Мемлекеттік жаттықтырушы Е. Иманғалиев бастаған республиканың құрама командасы Жоғары және Бірінші лигаларда тамаша ойындарымен көзге түсті. Осы жетістіктердің бөрінен еске алғанда, Октябрь Жарылқапов есімімен байланыстырамыз.

*Дағдыларды қалыптастыруға бағытталған арнайы дене жаттығулары.* Ойын барысында волейболшы қысқа мерзімді қозғалыста немесе зейін сала күту жағдайында болады. Оның барлық қозғалысы жылдам және дәл, ал күту жағдайы кез келген бағытта уақытылы іс-қимыл жасау үшін мүмкіндікті қамтамасыз ететіндей болу керек. Бұл жағдайдан басқа бір жағдайға еркін ауысу керек.



79-сурет

**Волейболшының қалпы (тұрысы)** — оның кез келген бағытта қозғалысты бастауына, сонымен бірге қажетті жағдайда кез келген тәсілді орындауына мүмкіндік беретін бастапқы жағдайы. Ойын барысында ойыншы көп уақыт бойы негізгі тұрыста болады.

Ойыншының негізгі тұрысы — аяқтар тізеден бүгіліп, иықтың кеңдігіндей етіп қойылады. Бір аяқ шамалы ғана ілгері қойылып, кеуде ілгері еңкейеді, дененің салмағы екі аяққа бірдей түседі (алда тұрған аяққа шамалы ғана ауыстырылады). Қарсыласының алаңына қарап тұрып, ойыншы қолды алдында ұстайды (79-сурет).

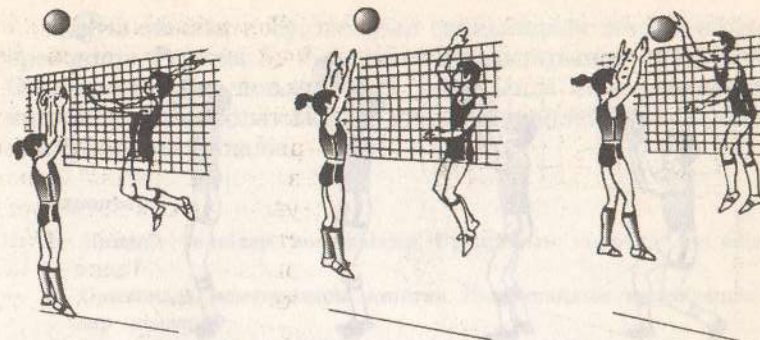
Ойын кезіндегі жағдайдың түрліше болып өзгеруі бастапқы қалыпты өзгерту қажеттілігін туындатады. Негізгі қалыптың төменгі және жоғарғы тұрыс деген түрлері бар. Ойынның барысында жылдам әрекет жасау қажеттігі болмаса (мысалы, өз командасы допты ойынға қосқан кезде), ойыншы жоғарғы тұрыста, аяқтар шамалы ғана бүгілген күйде болады. Мұның өзі ойыншының босануына және сонымен бірге қажетті жағдайда көптеген қалыптардан жылдам әрекет жасауға мүмкіндік жасайды. Төменгі тұрыс төмен ұшқан допты жоғары немесе алға, жоғары беру үшін қолданылады.

Тіркеме адым тұрақты жағдайды сақтай отырып, допқа жылдам шығу қажет болғанда, жақын қашықтыққа ауысу үшін қолданылады. Қозғалу, қозғалыс бағытына қарай, алда тұрған аяқтан басталады (алға, оңға, солға, артқа қозғалу бағытына қатыссыз). Сосын әдеттегі тұрысқа көше отырып, екінші аяқпен жылжиды.

**Екі рет аттау.** Тіркеме адым жеткіліксіз болғанда, елеулі қашықтыққа жету үшін қолданылады.

Қозғалу қозғалыс бағытынан қашық тұрған аяқтан басталады.

**Қарғу** тіркеме адым мен қосарланған адымды пайдалана отырып, волейболшы допқа жақындап үлгере алмай-



80-сурет

тындай, доп пен ойыншының арасы қашық болған жағдайларда қолданылады. Қарғу да жоғарыда баяндалған адымдардың бірі секілді, бірақ қалықтап секірген түрде болады. Секірудің тірексіз жағдайында ойыншы аяғын ілгері ұмсындырады және жерге түскен бойда ойыншының тұрысын қабылдайды. Көп жағдайда қарғу жүгіруден кейін болады.

Секірулер шабуыл соққыларына тосқауылдар қойғанда, допты беруді орындағанда қолданылады (80-сурет). Секірумен қандай бір тәсіл орындалмасын, секірудің құрылымы (орындалуы) бірдей болып қала береді. Волейболдағы секірулер орнынан және екпін алып, екі аяқпен итерілу арқылы орындалады.

**Допты беру.** Волейболда допты берудің екі тәсілі — төменнен және жоғарыдан беру қолданылады.

**Жоғарыдан беру (81-сурет).**

Тік тұрған қалыптан ойыншы бір аяқты екіншісінің жанына қойып, допты жоғарыдан берудің ерекше жағдайына көшеді. Бұл жағдайда бүгілген аяқтар бір бағытта болады. Қатар қойылған аяқтардың қозғалысындағы кішкентай ғана сәтсіздік, кез келген қозғалыстың дәлдігін бұза отырып, кеуденің қисаюына әкеледі. Бастапқыда ойыншы тізе және жамбас буындарын баяу жаза отырып, денені допқа қарай бағыттайды. Қолдар, кеуде және аяқтар қозғалысқа біртіндеп қосылады.

Аяқты жазу есебінен кеуде қозғалысқа түскен бойда қолдар бет деңгейіне келтіріледі және саусақтар допты қабылдау жағдайына ие болады: шынтақ шамалы ғана алға шығарылып, бас бармақ бетке бағытталып ұсталады.

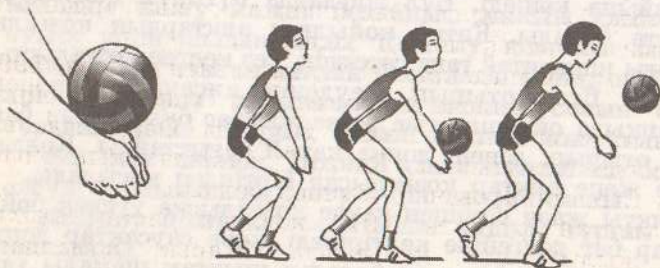


81-сурет

Ал допты қабылдағаннан кейін саусақтар беттен қашықтап, бас бармақ ілгері ұмсындырылады.

Төменнен беру (82-сурет). Допты дәл беру үшін қолдың тұрақты, бірынғай жағдайда болуы бірінші дәрежеге ие болады. Білектердің бірдей ұсталмауы — доптың ауытқып, бағытын өзгертуіне негізгі себеп. Допты беру үшін бастапқы қалып негізгі тұрыс болады. Алақандар біріктіріліп, жоғары қаратылып ұсталады. Допты қабылдау үшін қолды қарсы қозғап, білектерді көтереді, шынтақтар жақындастырылады. Қолдар еркін ұсталуы қажет. Бұл қолдардың қозғалысын қиындатпау үшін керек. Қол аяқтың шапшаң жазылуымен бір мезгілде қозғалысқа түседі.

Ұшып келе жатқан доптың шапшаңдығына сәйкес қолын жай ғана тосады немесе білегін артқа, төмен қарай тартып соққыны азайтуы мүмкін.



82-сурет

Допты ойынға қосу, шабуыл соққыларын жасау, ойын ережелері туралы 5—7-сынып оқулықтарында айтылды. Осыларды пайдаланып, сабақ уақытында немесе өздерің жаттыққанда ықшамдалған ережемен волейбол ойынын ойнауларына болады.

#### Сұрақтар

1. Қандай белгілер волейболды бұқаралық сипатқа ие етіп отыр?
2. Олимпиада чемпиондары атанған Қазақстандық волейболшылар кімдер?
3. Қазақ волейболы кімнің есімімен тығыз байланысты?

#### Тапсырмалар

1. Ойыншының қозғалысы жылдам және төменгі тұрыста болуына байланысты екендігін естеріңде сақтаңдар.
2. Ойында жоғары және төменгі тұрыста болу керек.
3. Ойын кезінде орын ауыстырудың түрлерін есте ұстандар.

#### ФУТБОЛ

Футбол ойыны — жылдамдықты, күшті, икемділікті, төзімділікті арттыруға үлкен әсер етеді.

Ойынның негізгі мақсаты — екі команданың арасындағы сайыс арқылы жеңіске жету.

Футболдың шығу тегі өте ерте кезге жатады. Ежелгі гректер доппен ойнауды аса үлкен құрмет тұтқаны соншалық, оны дене шынықтыру жаттығуларының жоспарына енгізген.

Қазіргі заманғы футболдың ерте замандардағы ойындардың дәл қайсысынан шыққандығын дәп басып айтуға дәлел жоқ.

Футбол 1932 жылғы Олимпиадалық ойындардан басқасының бөріне қатынасып келеді.

КСРО футболшылары 1956 жылы Мельбурнда, 1998 жылы Сеулде жеңіске жетіп, екі рет Олимпиада ойындарының чемпионы атанды. Сеулдегі Олимпиадалық ойындарда Алматының "Қайрат" командасының ойыншысы Евгений Яровенко чемпион болды.

Қазақстан футболы 1914 жылдан бастау алады. 1913 жылы Семей қаласында "Жарыс" командасы құрылды. Қазақстан футболының негізін қалаушы — М.Елжібаев. Осы "Жарыс" командасының құрамында

қазақтың ұлы жазушысы Мұхтар Әуезов жартылай қорғаушы болып ойнаған.

1940 жылы Алматының "Динамо" командасы футбол коллективтері арасында КСРО Кубогін жеңіп алды. 1960 жылы Алматының "Қайраты" "А" класының жоғары тобына жолдама алды. Осы жоғары топтағы тұңғыш допты Сергей Квочкин соқты. Қайраттың алғашқы жеңісі Минскінің "Беларусь" командасымен болған ойында 2 : 0 есебімен шешілді. Екі допты да Тимур Сегізбаев соқты.

1961 жылы КСРО-ның құрама клубында ойнаған Сергей Квочкин Рио-де-Жанейрода әйгілі "Маракана" стадионында Бразилияның "Флумененсе" командасымен ойнағанда жеңіс добын соқты. Осы жалғыз доп командаға жеңіс әкелді.

1971 жылы "Қайрат" теміржолшылардың Еуропалық Одақ Кубогін жеңіп алды.

1973 жылы "Қайраттың" қақпашысы Құралбек Ордабаев он бір метрден соғылған доптарды ұстау жағынан асқан шеберлік көрсетіп, қайталанбас жетістіктерге жетті. Бір маусымдағы чемпионатта ол 15 рет он бір метрлік айып добын ұстап, футболда өзіндік рекорд жасады.

КСРО Құрама Командасында қазақстандықтардан Олег Долматов, Сейділда Байшақов, Сергей Стукашовтар ойнады.

1994 жылы 16 маусымда Чикагода (АҚШ) өткен конгресте Қазақстан Республикасының футбол ассоциациясы Халықаралық футбол федерациясына толық мүше болып қабылданды.

Кейбір қиыншылықтарға қарамастан, жоғары топтағы он алты команданың арасында, жылда, Қазақстан футбол ассоциациясы құрылғаннан бері футбол жарыстарын ұйымдастыру, жүргізу, болашақта халық ойынының даму жоспары және т.б. басқару жұмыстары кәсіпқойлық дәрежеде болып отыр.

Өткенді білмей, келешекті білуге болмайды дегендей спорттың жеке түрлері бойынша, сол спорт түрінің елімізде даму тарихы мен жетістіктері туралы сендерді хабардар етіп отырмыз.

Сендер денсаулықтарыңды нығайтып қана қоймай, атақты ағалар мен апаларға ұқсап, болашақта Қазақстан

туының биіктен желбіреуіне үлкен үлес қоса аласыңдар. Ондай жетістікке тек ерінбей еңбектену арқылы жетуге болады.

*Допты табанның ішкі жағымен тебу.* Бұл ойын тәсілі көбінесе допты командалас әріптесіне беру немесе қысқа және орта қашықтыққа бағыттағанда және жақын қашықтықтан нысанаға тепкенде пайдаланылады. Осы ойын тәсілінің негізгі ерекшеліктерін қарастыралық. Допқа ұмтылып жүгіру, допты көздеп тебетін бағыт тура сызыққа орналасқан. Тебетін аяқтың серпілуі ең ақырғы жүгіру адымына байланысты. Тебу қозғалысы бір уақытта жіліншіктің сыртқа қарай бұрылысынан сыртқа және жоғары қарай бағыттталып, тік бұрыш жасап, доптың ұшу бағытына қарай қозғалады. Доп табанның ортасымен және ішкі жағымен тебіледі (83-сурет).

Допты табанның ішкі жақ қырымен тебудің бір ерекшелігі — доп түзу ұшады, себебі табанның допқа тию көлемі үлкен, бірақ соғу күші басқа тебу түрлеріне қарағанда, әлдеқайда төмен.

Табанның ішкі жақ қырымен тебу көбінесе "орташа" және "қашық" бағытқа алаңның кез келген жерінен көздеп тепкен кезде қолданылады. Тебетін аяқтың серпілуі жоғары қарқында болады. Тірейтін аяқтың тізесі аздап бүгіліп, доптың сыртқы жағына қойылады. Дене салмағын аздап тірейтін аяққа түсіру керек. Тебу қозғалысы сан алға қарай қозғалған соң, жіліншіктің тез қимылымен аяқталады. Табанның ішкі жақ ортасымен тепкен кезде де осындай талаптар қойылады (83-сурет).



83-сурет





84-сурет

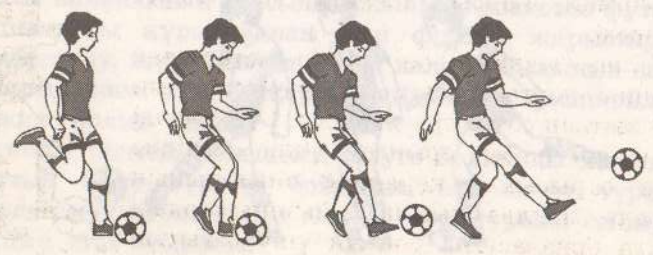
Допқа ұмтылып жүгіру бағыты, көздеген нысана және доп бір сызық бойында орналасуы керек. Доп пен табанның жақын орналасуы допты тура ұруға көмек етеді. Бірақ бір жағдай есте болсын, тепкен кезде аяқтың ұшын төмен қарай созу керек. Мұндай жағдайда, кейде аяқтың ұшы жерге тиіп жарақаттануы ықтимал. Осыған байланысты тебу күші және оның әсері төмендейді.

*Допты табанның сыртқы жақ қырымен тебу.* Бұл тәсіл, көбінесе доптың ізін кесіп тепкен кезде қолданылады. Қимылдың жүйесінде допты табанның ішкі және сыртқы қырымен тепкенге ұқсастығы бар. Бұл тәсілде жіліншік пен табанды ішкі жаққа бұру керек (84-сурет).

*Допты аяқтың ұшымен тебу,* көбінесе дайындықсыз, ойламаған жерден көздеген жерге допты бағыттап ұрғанда қолданылады (85-сурет).

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

*Допты алып жүру тәсілдері* ойыншылардың алаңда қозғалып, ауысуы үшін қолданылады. Доп әр уақытта ойыншының көз алдында болуы керек. Алып жүру



85-сурет

тәсілдері жүгіру және жүру, сонымен қатар жылдамдықты, бағытты ауыстырып орындаудан тұрады. Допты алып жүрудің кейбір тәсілдері әр адамның өзіне тән әдістеріне байланысты болуы мүмкін, бірақ олар ойында өте аз қолданылады. Мысалы, допты баспен және санмен жерге түсірмей алып жүру әдістері (жонглирование) бар (86-сурет).



86-сурет

Ойында допты алып жүрудің бірнеше тәсілдері: допты баспен алып жүру, табанның жоғары ортасымен, ішкі жағымен, сыртқы жағымен және аяқтың ұшымен (87-сурет) алып жүру қолданылады.

Доппен тебу, тоқтату, соғу және алып жүру тәсілдерінен басқа, ойында ең бір негізгі жиі қолданылатын тәсілдердің бірі — *алдау қимылдары (финттер)*. Алдау қимылдары қарсылас команданың ойыншысымен жекпе-жек кездескенде, өзіне қолайлы ойын жағдайын туғызу үшін қолданылады. Сонымен қатар алдау тәсілдері көптеген ойын жүргізу әдістерін орындауға көмектеседі.

Алдау тәсілдері бірнеше әдістерден тұрады: "тебу", "ұру", "тоқтату", "алып кету". Алдау тәсілдері, негізінен екі жұмыс кезеңіне бөлінеді: дайындық және орындалу кезеңдері. Алдау тәсілдерін орындаудың алдында қарсылас команданың ойыншысын алдау қозғалысына иландыру (сендіру), содан соң алдын ала ойлаған қозғалысты орындау, допты алып кету керек. Өрине, бұл қозғалысты орындаттырмай, қарсы ойыншы да кедергі келтіреді.

*Допты тартып алу тәсілі* қарсылас ойыншы допты қабылдаған немесе алып келе жатқан сәтте орындалады. Бұл тәсілді дұрыс әрі шебер орындау үшін ойыншы ойын барысында қарайлас ойыншының қозғалу жылдамдығын, ойыншылардың алаңда орналасуын, доптың ұшу бағытын дәл, алдын ала біліп, қарсылас ойыншыға шабуыл жасауы керек.



87-сурет

Допты тартып алу тәсілінің екі түрі бар: біржолата немесе жартылай. Біржолата допты тартып алғанда, доп өзінде немесе серіктесінде қалу керек. Жартылай тартып алу дегеніміз — допты аякпен, баспен, денемен қағып жіберіп, оны белгілі бір қашықтыққа немесе алаңның сыртына шығарып жіберу.

*Допты ұстау — қақпашының негізгі әдісі.* Бұл тәсіл арқылы қақпашы екі қолмен доптың ұшу бағытына, траекториясына қарай төменнен, бір бүйірден, жоғарыдан және қақпадан біраз қашықтықтан құлап ұстайды.

Қақпашының допты ұстау тәсілдеріне жататындар: дененің төменгі жағына қарай бағытталған допты ұстау, жоғарылап ұшқан допты секіріп ұстау, бір бүйірден ұшқан допты ұстау, допқа қарай ұмтылып, құлап ұстау тәсілдері.

*Допты қағып жіберу тәсілін* қақпашылар көбінесе ұстауы қиын жағдайда қолданады. Допты қақпашылар бір қолмен немесе екі қолмен қағып жібере алады. Екі қолмен қағып жіберу тәсілі допты дұрыс бағытқа жіберуге қолайлы, бірақ алыстан ұшып келе жатқан допты бір қолмен қағып жіберу де ыңғайлы.

Қолмен қағып жіберген кезде жұдырықпен ұрудың екі түрі бар: біріншісі — иықтан, екіншісі — бастан асыра ұру.

*Допты аудару тәсілдері* — ұшып келе жатқан допты қақпадан жоғары асырып жіберу. Бұл тәсілді орындағанда көбінесе жоғары траекторияда ұшқан немесе қақпа жаққа қарай ұшқан допты асырып жібереді. Допты аударып жіберу тәсілдері допты қағып жіберу тәсілдеріне ұқсас.

*Допты лақтыру тәсілдері* өз әріптесіне допты тура ойынға қосу үшін қолданылады.

Допты алаңда 35–40 метрге лақтыру үшін, қақпашының оған арнайы дене дайындығы қажет. Бұл тәсіл көбіне бір тәсілмен орындалады. Допты қолмен лақтыру тәсілі төменнен, жоғарыдан, бір бүйірге қарай орындалады.

Бір сөзбен айтқанда, қақпашының ойыны әр алуан да күрделі. Қақпашының ойын тәсілдері алаңдағы ойыншылардың ойын тәсілдерінен өзгеше. Себебі, ойын тәртібі бойынша, ойын алаңында қақпашыға қолмен ойнауға болады. Сонымен қатар қақпашы ойынның жағдайына

байланысты алаңдағы ойыншылардың қолданатын ойын тәсілдерін түгел пайдалана білуі керек.

Қақпашыға қойылатын негізгі талап — қақпаны қорғау, ал оның орындайтын қозғалыс әдістері:

— орынды дұрыс таңдау. Қақпашының орнын дұрыс табу әдістері, қарсылас ойыншылардың қақпаға тепкен добына ие болған команданың допты қай бағытқа тебетінін білу және оған қарсы тосқауыл қою;

— қарсылас ойыншылардың шабуыл бағытын және допты қай бағытқа тебетінін білу;

— өз ойынының нашар және жақсы тұстарын білу. Қақпашының қақпадан шығып ойнау әдістері ойын барысында жиі кездеседі. Бірақ ойын алаңында ғана ойнауға тиіс болғандықтан алыстан ұшып келе жатқан, бұрыштан соғылған немесе тебілген допқа ұмтылып ұстау, қағып жіберу, алмастыру сияқты ойын тәсілдерін пайдаланып ойнайды.

Қақпадан шығып ойнау мынадай жағдайда орындалады, егер:

— қақпадан шығып ойнау өте қажет болса;

— қақпашы ұшып келе жатқан допқа ие болатындығына көміл сенсе;

— шабуылшылар алаңның бір жақ бетінен допты ортаға қарай тепкен бетте.

Қақпашының қақпаны тастап кете алмайтын жағдайы:

— допқа ие болатынына нық сенімі болмаса;

— шабуылшыға қарсы өз қорғаушылары допты тартып алуға әрекет жасаған кезде;

— айып алаңында көп ойыншы жиналып қалған сәтте.

Қақпашыға қойылатын басты талаптардың бірі — шабуылды ұйымдастыру, оның ішінде өз алаңынан допты ойынға теуіп қосу.

1. Допты өз қорғаушыларына бағыттап, оны жерден қайта алып, жоғары қарай алаңның ортасынан асыра теуіп жеткізу. Бұл әдісті дұрыс орындау үшін қақпашы мен қорғаушылар жаттығу сабақтарында әдісті жиі қайталағандары дұрыс.

2. Допты командалас ойыншыға бағыттау. Доп неғұрлым алысқа бағытталады болса, шабуылды

соғурлым қарсылас қақпасына жақындатуға мүмкіндік туады.

3. Бірақ қақпашы ойынның негізгі заңдарын білуі тиіс. Ол неғұрлым допты жақын қашықтыққа бағыттайтын болса, соғурлым допты жоғалтпауға мүмкіндік көбірек туады. Сондықтан қақпашылар, көбінесе допты қолмен немесе аяқпен өзінің әріптестеріне оң немесе сол жақ қанатқа қарай бағыттап жеткізіп, допты ойынға қосады да, шабуылды бастайды. Қақпашы өз қақпасы алдында, әсіресе допты қолмен ойынға қосқан кезде сақтықты ойластыруы тиіс. Қақпашы ойын жүргізу әдістерін әрі қарай дамыту үшін ойынды тура және өз уақытында дәл бастауы керек. Қақпашы ойын алаңында өз әріптестерімен ойынды жүргізе білуге, ойынды жүргізу бағытын түсінуге міндетті. Демек, ол қорғану және шабуыл шебіне ұйымдастырушы болуы қажет.

#### Сұрақтар

1. Футбол ойынының негізгі мақсаты неде?
2. Футбол тарихының ресми кезеңі қай жылдардан басталады?
3. Алғаш рет қай елде футболдың ортақ ережесі қалыптасқан?
4. Олимпиадалық ойындардың чемпионы болған қазақстандық футболшы кім?
5. Оң бір метрлік айып добын ұстаудан рекорд жасаған қазақстандық қақпашыны атаңдар.
6. Қазіргі уақытта Қазақстан чемпионатының біріншілігіне қанша команда қатысып жүр?

#### Тапсырмалар

1. Қысқа және орта қашықтыққа допты жеткізу үшін көбінесе допты табанның ішкі жағымен тебетіндігі естеріңде болсын. Бұл ретте доп түзу ұшады.
2. Тебу қозғалысына қойылатын негізгі шарт — аяқтың ұшы жоғары ұстау.
3. Допты баспен алып жүру, табанның ортасымен, ішкі жағымен, сыртқы жағымен және аяқтың ұшымен алып жүруді жаттығуда үнемі қолдану.
4. Алдау қимылдарын (финттер) қарсылас ойыншымен жекпе-жек кездескенде қолдана білу.
5. Футбол ойнағанда, ойын ережесін сақтауға, төреші бола білуге жаттығу.

#### ҚОЛ ДОБЫ

Доппен ойнайтын ойындардың бәрі де қимыл-қозғалысты жетілдіріп, оқушыларды епті, төзімді, батыл болуға тәрбиелейді. Сол ойындардың бірі — қол добы. Бұл — өте жоғарғы шапшаңдықпен өтетін және ойыншылар организміне көп күш түсіретін ойын. Сондықтан бұл ойынмен айналысу үшін денені жақсы жетілдіру керек.

Қол добы XIX ғасырдың аяқ кезінде пайда болды. Оның негізін салушы Х. Нильсен. 1936 жылы қол добы Олимпиадалық бағдарламаға енгізілді.

Қол добынан республикамыздағы алғашқы секция 1958 жылы жаз айында Шымкент технологиялық институтында, қорғасын зауытында ашылған болатын. Ілешала студенттерді біріктіретін "Буревестник" спорт қоғамында жаңа секциялар ашыла бастады. Одан кейін қол добынан жарыстарға республиканың әр облыстарынан ерлердің он командасы, әйелдерден де осыншама команда қатысты.

1961 жылдан бастап, Қазақтың Дене шынықтыру институты қол добынан жаттықтырушы-мамандар даярлай бастады.

1964 жылдан бастап, "Буревестник" командасы Жоғары лигада ойнады.

Кәсіподақтардың Мәскеу спартакидасынан кейін қазақстандық А. Драчев үздік қақпашы атанды. Ал әйелдер арасынан С. Лисецкая үздік шабуылшы деп танылды.

1967 жылы Қазақстанның әйелдер командасы Бүкілодақтық жарыста "Қысқы демалыс" жүлдесін жеңіп алып, үш гандболшы (қол добы) үздіктер қатарынан орын алды.

Қазіргі кезде бұл спорт түрі бойынша біздің ойыншыларымыз Азия біріншілігінде, Орталық Азия ойындарында өнер көрсетіп және басқа елдердің командаларымен де жарысқа түсіп жүр.

Қол добының техникасын үйренуді ауысу техникасын меңгеруден бастаған жөн.

*Алаңда ауыса білу* — қол добы ойынының техникасының негізін құрайды. Ауысу үшін ойыншылар бағыт пен шапшаңдықты өзгертіп жүгіруді, жоғары секіруді, ұзындыққа орнынан және қозғалыста қарғи білуді пайда-

ланады. Осы тәсілдердің көмегімен орынды дұрыс таңдай білуді, өзін аңдып жүрген қарсыластан босануды және келесі шабуылға қажетті бағытқа шығуды жүзеге асырады, тепе-теңдікті сақтайды, ойынның өзге де тәсілдерін орындау үшін қажет бастапқы қалыпты қабылдайды.

Қол добы ойыншыларына доп ауыстырудың спорттық дағдыларын қалыптастыру үшін орнынан тез секіру, жылдамдықты үдетіп жүгіру, кенет тоқтау, орнынан биіктікке және ұзындыққа секіру (екпін алып та), белгі бойынша әр түрлі бұрылыстар жасау, т. б. жаттығуларды пайдаланған жөн.

**Допты ұстау.** Допты ұстаудың негізгі тәсілі — екі қолмен ұстау. Допты ұстарда денені босаң ұстап, допқа қарсы қозғалу қажет. Бұл ретте қолды доптың ұшу деңгейінде алға созу, аяқтың бірін алға шығару керек. Саусақтар жазылып ұсталады. Доптың ұшу шапшаңдығы мен соғылу күшін азайту үшін доп тиген бойда қолды кейін, денеге қарай тартады.

**Допты беру.** Кеудеден допты екі қолмен беру қол добында негізгі беру болып есептелмейді. Ол бастапқы үйрену кезінде немесе даярлығы шамалы командамен ойнағанда, сонымен қатар допты қысқа қашықтыққа жылдам беруге тура келгенде қолданылады. Саусақтарды жазып, допты екі қолмен ұстайды, шынтақтарды шамалы ғана бүгеді. Доп беруді орындау үшін допты кеуде деңгейінде ұстап, кеудені жеңіл еңкейтеді. Алға аттай отырып, қолды жаза, саусақтардың қимылымен допты беру жүзеге асырылады. Кеуде беру бағытына еңкейеді, дененің салмағы алдыңғы аяққа ауыстырылады. Доп саусақтардың ұшымен бағытталады (88-сурет).



88-сурет

**Бүгілген қолмен жоғарыдан беру** қол добы ойынындағы негізгі берулердің біріне жатады. Беру үшін бастапқы қалыпта аяқтардың арасы алшақ қойылады, дененің салмағы екі аяққа бірдей түсіріледі, допты екі қолмен ұстайды. Сосын допты құлақ деңгейінде артқа қарай оң қолмен алып кетеді, сол қол шынтақтан бүгілген күйде ойыншының алдында

ұсталады. Допты кейін алып кеткенде кеуде мен сол қол шынтақтан бүгілген күйде де сол жаққа қарай бір мезгілде бұрылады. Енді дененің салмағы артта тұрған оң аяққа ауысады. Допты берер алдында дененің бұрылуына көмектесіп, сол қол допты беретін жаққа қарай қозғалады, дененің, қолдың, саусақтардың бір мезгілдегі күш жұмсауымен жүзеге асады. Допты берерде қол және оның саусақтары доптың үстінде болады, ол допты қажетті ұшу бағытына бағыттау үшін керек (89-сурет).



89-сурет

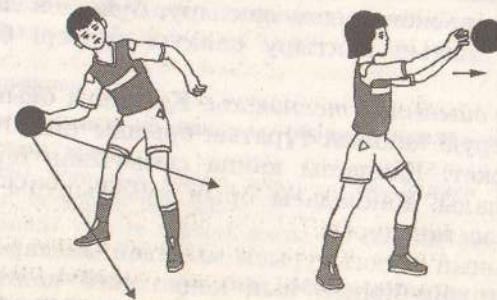
Бүгілген қолмен допты оң жағынан беру — орнынан да, қозғалыста да орындалады (90-сурет).

**Бастан асыра лақтырып, екі қолмен допты беру.** Әдетте допты ойынға қосқанда қолданылады. Беруді орындайтын ойыншы допты екі қолымен алдына ұстап тұрады. Сосын қолды доппен бірге бастан асыра жоғары көтеріп, кеуде артқа шалқайып, аяқтар шамалы ғана бүгіледі (91-сурет).

Осы қалыптан аяқтарды жазып, допты дененің, қолдың алға қозғалуы есебінен беру керек.

Допты қабылдау және беруге үйрену бір мезгілде жүреді.

**Допты алып жүру.** Допты оң қолмен де, сол қолмен де, екеуін алмастырып та алып жүруге болады. Допты алып жүрудің барлық тәсілдерін де үйрену керек, белгілі бір жағдайларда жақсы тәсілін ғана пайдалана аласың.



90-сурет



91-сурет

Допты алып жүру техникасы, баскетбол ойынындағы секілді, допқа алақанды тигізіп, алақанмен саусақтың итеруі арқылы алға, төмен қарай бағытталады (88-сурет).

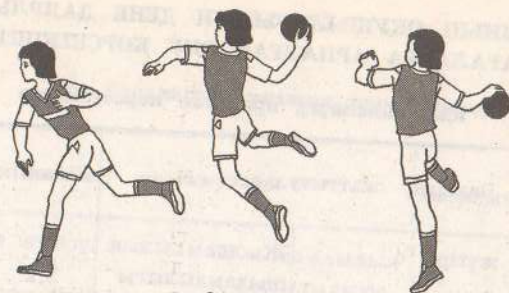
Қолмен итергенде саусақтардың қимылы жұмсақ болғаны жөн. Сонда ғана доп қажетті биіктікке шоршиды. Допты алып жүргенде алға қарап, тізені бүгіп, кеудені жазып қозғалу керек. Үйрене келе допты шапшаңдықты және бағытты өзгертіп алып жүрген дұрыс. Допты алып жүру — беруге қарағанда шабуылдаудың баяу тәсілі болып есептеледі; сондықтан

оны көп қолдана берудің қажеттілігі жоқ.

Қолды бүгіп, орнында тұрғанда жоғарыдан допты қақпаға лақтыру — лақтырудың ең қарапайым түрі және үйренуді осыдан бастау керек. Лақтыру техникасы жеткілікті меңгерілсе және лақтыру кенеттен болса, ол қақпаны алудың айбарлы құралы болмақ. Лақтыруды орындайтын ойыншы допты екі қолымен кеудесінің деңгейінде ұстап тұрады, аяқтар шамалы ғана бүгіліп, арасы бір адымдай кең қойылады, сол аяқ ілгеріде болады. Лақтыруды орындау үшін ойыншы кеудесін оңға қарай, сосын артқа бұрады. Допты ұстаған қол артқа апарылады. Дененің салмағы оң аяққа ауыстырылады. Шынтақтан бүгілген сол қол кеуденің алдында болады. Лақтырып болғасын ойыншы кеудесін шапшаң солға бұрады. Кеуденің шапшаң бұрылуына сол қолдың сол жаққа қозғалысы көмектеседі, дененің салмағы сол аяққа ауысады. Лақтырудың бұдан басқа да бүгілген қолмен секіріп, жоғарыдан лақтыру, бүйірден лақтыру, құлап бара жатып лақтыру сияқты түрлері бар (92-сурет).

**Қақпашы ойынының техникасы.** Қақпашы ойын техникасын меңгеруді қақпада тұратын орынды тандап алудан бастауы қажет. Қақпашы қақпа сызығынан бір қадам ілгеріде болады. Қақпадағы орын ауыстыруды тіркеме адыммен жасаған дұрыс.

Қақпашының негізгі тұрысы мынадай: аяқтар шамалы ғана бүгіліп, бір-бірінен иық кеңдігіндей қашықтыққа қойылады. Екі аяқтың ұшы екі жаққа бағытталады.



92-сурет

Қолдар шынтақ-буынынан шамалы бүгіліп, бел деңгейінде болады, алақандар алға қаратылады.

Допты қолмен және аяқпен кідірту негізгі техникалық тәсіл болып табылады. Сан деңгейінде және одан жоғары ұшып келе жатқан доп қолмен кідіріліп қайтарылуы керек. Төмен ұшып келе жатқан доп аяқпен қайтарылады.

Допты бұрышта кідірткенде қақпашының тұрысы өзгереді. Ол бүйірдегі бағанға жетіп, қолмен қақпаның жоғарғы бұрышын жабады.

Қақпашы бастапқыда допты қайтаруды, кейін ұстауды, кідіртуді үйренеді. Қақпашы допты ұстау техникасын меңгергеннен кейін, жаттығуды ойын жағдайына жақындастыруға болады.

#### Сұрақтар

1. Қол добы ойыны оқушылар организміне неліктен көп күш түсіреді?
2. Қол добы қашан пайда болған? Оның негізін салған кім?
3. Қай жылдардан бастап қол добынан елімізде жарыстар өте бастады?
4. Алаңда ауысу үшін ойыншылар қандай дене жаттығуларын пайдаланады?

#### Тапсырмалар

1. Қол добының техникасын үйренуді алаңда ауыса білуден бастаған жөн.
2. Допты ұстаудың негізгі тәсілі — екі қолмен ұстау екендігі үнемі естерінде болсын.
3. Бастапқы үйрену кезінде допты екі қолмен, кеудеден беруден бастау қажет.
4. Допты қабылдау мен беру бір меңгілде қатар жүретіндігі естерінде болсын.

**8-СЫНЫП ОҚУШЫЛАРЫНЫҢ ДЕНЕ ДАЯРЛЫҒЫН  
БАҒАЛАУҒА АРНАЛҒАН ОҚУ КӨРСЕТКІШТЕРІ**

**Қыз балаларға арналған көрсеткіштер**

Бақылау жаттығулары		Базалық	Жасау мүмкіндігі
1. 60 м жүгіру, с	Жылдамдылық шыдамдылығы	9,2	9,0
2. 1000 м жүгіру (мин, с)	Жалпы шыдамдылық	4,10	4,0
3. Қайталап жүгіру 3 x 10 (с)	Икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігі	8,0	7,5
4. Бір орыннан ұзындыққа секіру (с)	Жылдамдылық, күштілік мәліметтері	190	195
5. Тартылу (күші)	Иық белдеуі мен қол ет күшінің байланысы	20	25
6. Таянып жатып қолды бүгіп, жазу, 1 мин ішіндегі саны	Иық белдеуі мен қол етінің жалпы шыдамдылығы	20	25
7. Шалқалап жатып кеудені көтеру 1 мин ішіндегі саны	Іш етін күш жылдамдығымен қатайту	25	30
8. Бастапқы жату қалпынан кеудені аяқтарға қарай еңкейту, қол сауақтарынан өкше сызығына дейінгі қашықтық, см	Омыртқа иілгіштігін, созылғыштығын дамыту	9,0	9,5
9. "Көпір", алақанның бастауынан өкше сызығына дейінгі қашықтық, см	Шалқайғанда белдің белсенді түрде иілуі	80	75

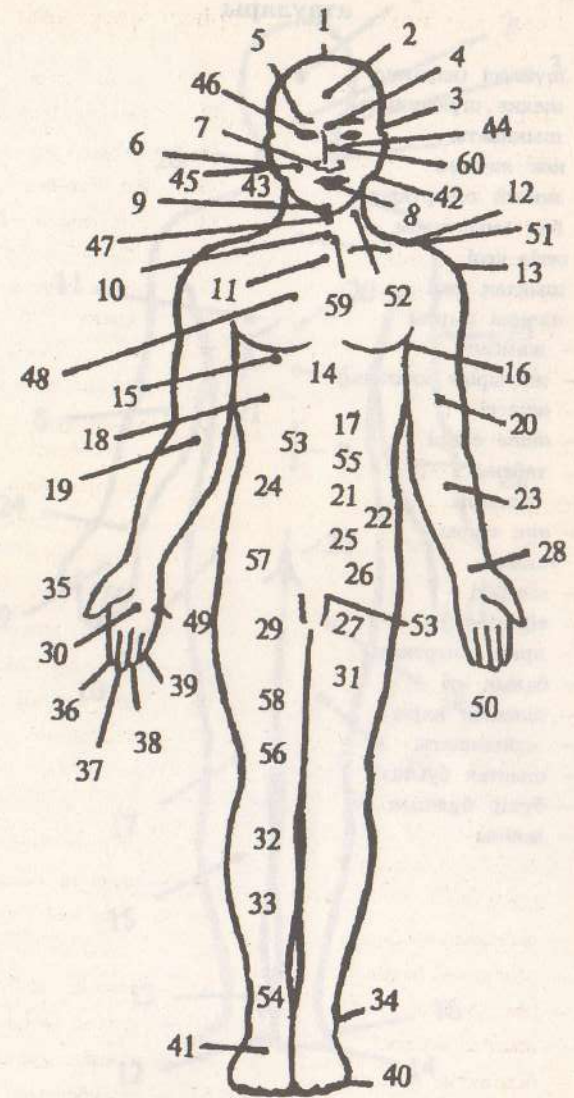
**Ер балаларға арналған көрсеткіштер**

Бақылау жаттығулары		Базалық	Жасау мүмкіндігі
1. 100 м жүгіру, с	Жылдамдылық шыдамдылығы	14,0	13,8
2. 2000 м жүгіру (мин, с)	Жалпы шыдамдылық	8,20	8,10
3. Қайталап жүгіру 3 x 10 (с)	Икемділік, тұтас қозғалыстың үйлесімділігі	6,5	6,0
4. Бір орыннан ұзындыққа секіру (с)	Жылдамдылық, күштілік мәліметтері	190	195
5. Тартылу (күші)	Иық белдеуі мен қол ет күшінің байланысы	15	16
6. Таянып жатып қолды бүгіп, жазу, 1 мин ішіндегі саны	Иық белдеуі мен қол етінің жалпы шыдамдылығы	15	20
7. Шалқалап жатып кеудені көтеру 1 мин ішіндегі саны	Іш етін күш жылдамдығымен қатайту	25	30
8. Бастапқы жату қалпынан кеудені аяқтарға қарай еңкейту, қол сауақтарынан өкше сызығына дейінгі қашықтық, см	Омыртқа иілгіштігін, созылғыштығын дамыту	9,0	9,5
9. "Көпір", алақанның бастауынан өкше сызығына дейінгі қашықтық, см	Шалқайғанда белдің белсенді түрде иілуі	80	75

ҚОСЫМША

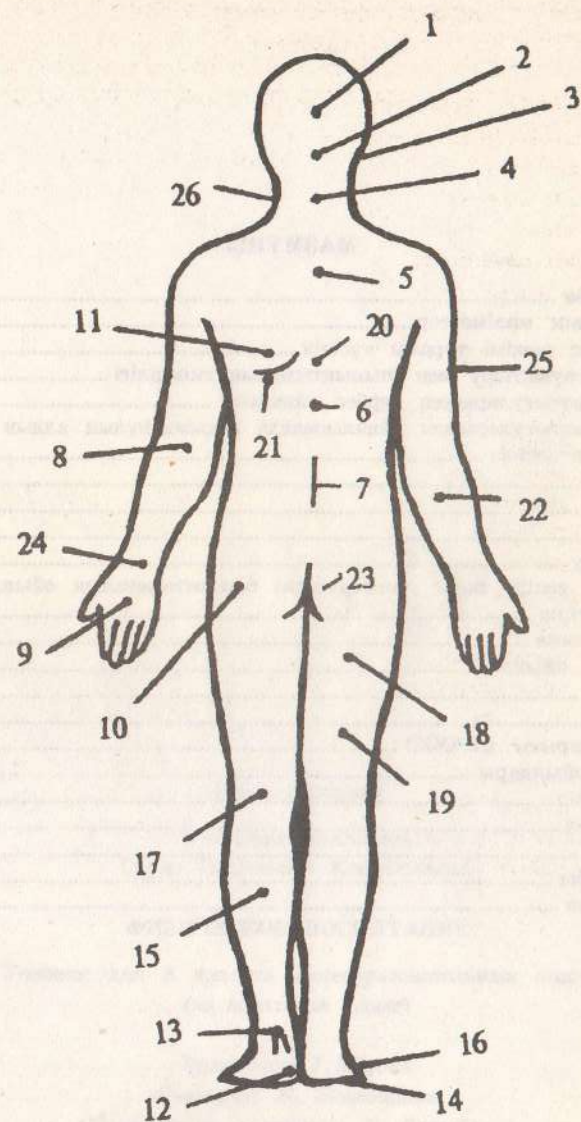
Адам денесінің алдыңғы жағынан қарағандағы  
сыртқы негізгі нүктелерінің атаулары

1 — төбесі	32 — тізенің көзі
2 — маңдайы	33 — сирағы (жіліншік)
3 — самайы	34 — тобық көзі
4 — күндыздығы	35 — бас бармақ
5 — қабағы	36 — сұқ саусак (балаң үйрек)
6 — құлақ қалқаны	37 — ортан саусак (ортан терек)
7 — танауы (кеңсірік)	38 — аты жоқ саусак (шылдыр шүмек)
8 — аузы	39 — шынашак (кішкене бөбек)
9 — иегі (өндіршек)	40 — аяқтың башайлары
10 — жұтқыншағы	41 — аяқтың үстінгі беті
11 — кеңірдегі	42 — сырғалығы
12 — шұркылтайы	43 — шықшыты
13 — иық топшысы	44 — көздің жастығы
14 — төс омыртқасы	45 — жақтың кірісі
15 — жүрек тұсы	46 — көздің шарасы
16 — қолтықтың шұңқыршағы	47 — кеңірдегі
17 — қазан толмасы	48 — төс бөлігі
18 — жұп қабырғасы	49 — қолдың қыры
19 — шынтақ еті	50 — қолдың басы
20 — бұлшық еті	51 — иықтың белдеуі
21 — кіндігі	52 — сүбе қабырғасы
22 — белдеме (мықыны)	53 — шаты
23 — білегі	54 — аяқтың мойны
24 — жамбастың басы	55 — қарны (асқазаны)
25 — қуықтың басы	56 — тізенің ұршығы
26 — аталық безі	57 — жамбастың ұршығы
27 — жыныс мүшесі	58 — қон еті
28 — білезіктің буыны	59 — мойын сіңірі
29 — шабы	
30 — алақан көзі	
31 — қара саны	



Адам денесінің арт жағынан қарағандағы  
сыртқы негізгі нүктелерінің  
атаулары

- 1 — шүйдесі (каракүс)
- 2 — желке шұқыршағы
- 3 — шықшыты
- 4 — көк желкесі
- 5 — мойын омыртқасы
- 6 — бел омыртқасы
- 7 — сегіз көзі
- 8 — шынтақ көзі
- 9 — алақан сырты
- 10 — жамбасы
- 11 — жауырын қақпағы
- 12 — өкшесі
- 13 — өкше сіңірі
- 14 — табаны
- 15 — балтыры
- 16 — аяқ қыры
- 17 — тақымы
- 18 — көк еті
- 19 — тірсек сіңірі
- 20 — арқа омыртқасы
- 21 — балық еті
- 22 — білектің қары
- 23 — құйымшағы
- 24 — шынтақ буыны
- 25 — бүкір бұлшық еті
- 26 — мойны





## МАЗМУНЫ

Алғы сөз .....	3
Теориялық мәліметтер .....	5
Қозғалыс режімі туралы түсінік .....	5
Денені сауықтыру мен шынықтырудың тиімділігі .....	11
Дене жаттығуларымен дербес айналысу .....	16
Дене жаттығуларымен айналысқанда зақымданудың алдын алу .....	20
Жеңіл атлетика .....	24
Жүру .....	24
Жүгіру .....	27
Секіру .....	41
Лақтыру .....	48
Жүгіру, секіру және лақтырулары бар эстафеталық ойындар ..	53
Гимнастика .....	62
Акробатика .....	96
Ұлттық ойындар .....	100
Жүзу .....	106
Шаңғы .....	119
Дала жарысы (КРОСС) .....	127
Спорт ойындары .....	130
Баскетбол .....	131
Волейбол .....	135
Футбол .....	139
Қол добы .....	147
Қосымша .....	154

*Учебное издание*

Сугирали Тайжанов  
Сауле Ильясовна Касымбекова

## ФИЗИЧЕСКОЕ ВОСПИТАНИЕ

Учебник для 8 классов общеобразовательных школ  
(на казахском языке)

Редакторы *Г. Әдуова*

Суретшісі *Н. Жиренишев*

Көркемдеуші редакторы *Б. Сольбеков*

Техникалық редакторы *К. Тұрымбетова*

Корректоры *З. Парманқұлова*

Компьютерде беттеген *Г. Оразаққынова*

МАЗМҮНІ

Алғы сөз .....  
Теориялық мәліметтер.....  
Қозғалыс режімі туралы түсінік.....  
Денені сауықтыру мен шынықтыру.....  
Дене жаттығуларымен денені шынықтыру.....  
Дене жаттығуларымен денені шынықтыру.....  
Жеңіл атлетика.....  
Жүру.....  
Жүгіру.....  
Секіру.....  
Лақтыру.....  
Жүгіру.....  
Гимнастика.....  
Ақпарат.....  
Үлгі.....

Баспаға Қазақстан Республикасының Білім және ғылым  
министрлігінің № 0000001 мемлекеттік лицензиясы  
2003 жылы 7 шілдеде берілген

ИБ № 29

Басуға 15.03.04 қол қойылды. Пішімі 84 x 108<sup>1/32</sup>. Қағазы  
офсеттік. Қаріп түрі "Мектептік". Офсеттік басылыс. Шартты  
баспа табағы 7,98. Шартты бояулы 8,40 беттабасы. Есептік  
баспа табағы 7,81. Тиражы 72 000 дана. Заказ № 7502

"Мектеп" баспасы, 480009, Алматы қаласы, Абай даңғылы, 143.

Отпечатано в ФГУ ИПШ "Советская Сибирь"  
630048, г. Новосибирск, ул. Немировича-Данченко, 104